

Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Model Teams Games Tournaments untuk Mereduksi Burnout Akademik

¹Ananda Ikhsan Ilmawan, ²Hardi Santosa

^{1,2}Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan,

Correspondence: hardi.santosa@bk.uad.ac.id

Abstrack: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal model *teams games tournaments* dalam mereduksi *burnout* akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan studi *pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Populasi pada penelitian ini melibatkan seluruh kelas XII jurusan teknik kendaraan ringan otomotif (TKRO). Sampel pada penelitian ini yaitu kelas XII TKRO 2 berjumlah 25 peserta didik yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik dan instrumen pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur dan skala *burnout* akademik. Teknik analisis data pada penelitian ini berupa uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan skor rata-rata *burnout* akademik pada peserta didik. Skor rata-rata sebelum pemberian treatment yaitu 141. Sedangkan skor rata-rata setelah diberikannya treatment menurun sebesar 26 point menjadi 115. Hasil dari analisis data statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.000 (<0.05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal model *teams games tournaments* efektif untuk mereduksi *burnout* akademik.

Kata kunci: bimbingan klasikal, team game tournament, burnout akademik

Abstract: The aim of this research is to determine the effectiveness of classical guidance services using the teams games tournaments model in reducing academic burnout. This research is a quantitative research that uses a pre-experimental study with a one group pre-test post-test research design. The population in this study involved all class XII majoring in automotive light vehicle engineering (TKRO). The sample in this study was class XII TKRO 2, totaling 25 students who were taken using purposive sampling technique. Data collection techniques and instruments used structured interviews and an academic burnout scale. The data analysis technique in this research is the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test. The results of this research show that there are differences in the average academic burnout scores among students. The average score before the treatment was given was 141. Meanwhile the average score after the treatment was given decreased by 26 points to 115. The results of the statistical data analysis of the Wilcoxon Signed Rank Test show the *Asymp. Sig (2-tailed)* value is 0.000 (<0.05) so H_0 is rejected and H_a is accepted. Therefore, it can be concluded that the classical guidance service model of teams games tournaments is effective in reducing academic burnout.

Keyword: classical guidance, team games tournaments, academic burnout

PENDAHULUAN

Kegiatan dan tuntutan pembelajaran di sekolah menjadi dua hal yang penting sebagai

jalur untuk menuju perkembangan kognitif dan afektif peserta didik. Upaya yang dilakukan oleh sekolah agar peserta didik dapat mengasah kemampuan kognitifnya yaitu dengan

menempatkan peserta didik kedalam sebuah proses belajar. Dami & Loppies (2018) mengemukakan bahwasanya salah satu aspek penting dalam sebuah proses belajar yaitu konsentrasi. Menurut Dennison dalam (Bili & Lengo, 2019) konsentrasi merupakan suatu keadaan atau asosiasi terkondisi yang dapat diaktifkan oleh sensasi yang terdapat pada tubuh manusia.

Lebih lanjut, Dennison dalam (Bili & Lengo, 2019) juga menjelaskan cara untuk mengaktifkan sensasi didalam tubuh manusia dengan membuat tubuh berada dalam keadaan rileks dan dalam suasana yang menyenangkan dibandingkan ketika tubuh berada dalam keadaan tegang yang membuat seseorang kesulitan untuk menggunakan otaknya secara maksimal. Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa suasana yang menyenangkan dan kondisi tubuh yang rileks dapat membuat peserta didik memiliki konsentrasi yang baik.

Peserta didik yang berada didalam sebuah suasana yang menyenangkan cenderung lebih mudah untuk merasakan rasa nyaman yang dapat meningkatkan kinerja otak. Prihastuti dalam (Bili & Lengo, 2019) yang menegaskan bahwa suasana menyenangkan yang dialami oleh peserta didik dapat diartikan sebagai keadaan yang sangat rileks dan tidak adanya ketegangan yang mengancam baik secara fisik maupun non fisik. Sejalan dengan hal tersebut, Apriyani (2019) menjelaskan bahwa dengan berada didalam situasi yang bebas dari ketegangan maka rasa nyaman pun akan tercipta dan kinerja otak juga akan meningkat. Selain itu, Suyono dalam (Albarado & Eminita, 2020) menambahkan bahwasanya ketegangan dan tekanan tidak semestinya ada didalam sebuah proses belajar. Berdasarkan pemaparan ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa suasana yang menyenangkan dan situasi yang nyaman sangat dibutuhkan oleh peserta didik untuk menjalani banyaknya kegiatan dan tuntutan di sekolah.

Namun kegiatan dan tuntutan disekolah tidak hanya berupa hal yang berkaitan dengan pembelajaran saja. Hal lain seperti aturan sekolah, kurikulum sekolah dan ekstrakurikuler juga termasuk dalam kegiatan dan tuntutan sekolah. Banyaknya kegiatan dan tuntutan yang diberikan oleh sekolah tersebut juga menjadi penyebab peserta didik mengalami kelelahan pada fisiknya, berkurangnya rasa semangat, berkurangnya minat dan motivasi (Khusumawati,

2017). Selain itu Khusumawati (2017) juga mengemukakan bahwa adanya tuntutan sekolah yang dibarengi dengan pelaksanaan aktivitas dan kegiatan belajar lain menjadi penyebab siswa mengalami kelelahan pada fisiknya, hilangnya semangat untuk belajar, kurangnya minat dan motivasi, kurangnya perhatian. Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang timbul pada peserta didik yang diakibatkan oleh banyaknya kegiatan pembelajaran dan tutuan dari sekolah merujuk pada *burnout* akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Ulfa (2022) juga menunjukkan bahwa selama pembelajaran tatap muka berskala terbatas sebagian besar siswa berkategori jenuh pada indikator kelelahan emosi. Sebagian besar siswa juga berkategori jenuh pada indikator kelelahan fisik. Begitu juga pada indikator kelelahan kognitif dan indikator kehilangan motivasi yang sebagian besar siswa memiliki kategori jenuh. Novita dkk (2022) dalam penelitiannya menunjukkan beberapa faktor kejenuhan belajar pada mata pelajaran ekonomi berupa kurangnya waktu istirahat, pembelajaran yang monoton, lingkungan belajar yang buruk, konflik sosial, gaya belajar yang tidak mendukung dan hilangnya minat belajar.

Maka dari itu *burnout* akademik tersebut menjadi permasalahan serius yang muncul dalam pembelajaran teori. Menurut Schaufeli (2017) *burnout* merupakan kondisi kejenuhan secara emosional, diikuti dengan motivasi dan komitmen yang perlahan menghilang sebagai bentuk respon individu tersebut pada tekanan yang terus berdatangan. Sedangkan menurut Islami (2019) *burnout* merupakan kondisi patologis di dalam diri individu yang memberikan dampak seperti terkurasnya fisik dan emosi sehingga memunculkan perilaku maladaptif dan stres berkelanjutan. Berangkat dari dua pendapat ahli diatas maka dapat dilihat bahwa rasa lelah yang berlebihan khususnya pada bagian emosional dan mental merupakan bentuk dari *burnout* akademik. Menurut Syah dalam (Ningsih, 2016) *burnout* akademik dapat terjadi karena keletihan dan bosan yang merupakan respon dari batas kemampuan jasmaniah siswa dalam kegiatan belajar. Sedangkan menurut Mostafavian dkk (2018) penderita *burnout* akademik akan merasakan dampak negatif secara berkepanjangan ataupun sekedar dalam jangka pendek. Berdasarkan dua pendapat ahli diatas dapat dikatakan bahwasannya *burnout*

akademik menjadi permasalahan bagi individu yang melaksanakan aktivitas pembelajaran dan menyebabkan kelelahan secara berlebihan khususnya bagian fisik, mental dan emosional pada individu tersebut. Banyaknya kegiatan dan tuntutan akademik yang dilaksanakan dapat menjadi pemicu *burnout* akademik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa wawancara dengan guru BK di SMK Panca Bhakti Banjarnegara yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2023 menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *burnout* akademik sebagian besar siswa kelas XII TKRO (Teknik Kendaraan Ringan Otomotif) dan TSM (Teknik Sepeda Motor). Hal tersebut berdasarkan pengamatan guru bimbingan dan konseling yang banyak menemukan siswa kelas XII jurusan TKRO dan TSM yang cenderung tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, tidak memedulikan guru mata pelajaran dengan tidur ketika pelajaran berlangsung hingga keluar kelas untuk berjalan-jalan.

Hasil wawancara dengan sekelompok peserta didik kelas XII TKRO 2 terkait *burnout* akademik menunjukkan bahwa rasa lelah yang mereka alami disebabkan oleh padatnya jam pelajaran teori yang diikuti setiap harinya dan banyaknya tugas yang belum mereka kerjakan. Model pembelajaran yang membosankan membuat mereka merasakan kejenuhan sehingga mereka memilih untuk bermain gadget. Selain itu peserta didik sering izin ke kamar mandi sebagai alibi agar dapat keluar dari kelas untuk berjalan-jalan dan ke kantin. Siswa bahkan membolos pada jam pelajaran teori agar mereka dapat nongkrong dan berkumpul dengan temannya. Suasana tegang yang dirasakan oleh peserta didik terjadi pada beberapa mata pelajaran teori sehingga memunculkan rasa terpaksa dan alasan mereka sudah tidak mampu menerima materi pelajaran.

Namun, pada mata pelajaran praktik peserta didik menyatakan bahwa mereka berantusias karena mata pelajaran tersebut tidak membosankan. Maka dari itu peran guru BK dalam memberikan bantuan diharapkan dapat membantu peserta didik yang terhambat perkembangannya pada kegiatan pembelajaran teori dan hal tersebut sangat diperlukan untuk mengoptimalkan peserta didik dalam perkembangannya. *Burnout* akademik yang dialami seolah-olah menjadikan peserta didik tengah terjebak dalam suatu labirin. Dengan adanya bantuan dari guru BK, peserta didik diharapkan dapat terbantu dengan peta dari guru

BK sebagai petunjuk jalan keluar labirin tersebut.

Guru BK dapat menggunakan bimbingan klasikal dengan model *teams games tournaments* untuk membantu peserta didik. Menurut Hamdani & Afifuddin (2012) layanan bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan yang terfokus pada pemberian bantuan untuk siswa dalam ranah individu dan ranah sosial dengan memperhatikan perbedaan pada setiap individu agar dapat menganalisis dan menyelesaikan suatu permasalahan yang menghambat perkembangan optimalnya. Fatimah (2017) juga memaparkan bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan pemberian bantuan yang signifikan dalam layanan bimbingan dan konseling serta bermanfaat ketika terdapat masalah dengan rasio konselor terhadap konseli. Hal tersebut dapat dimanfaatkan oleh guru BK untuk membangun dinamika kelompok yang nantinya digunakan untuk memecahkan masalah.

Pemecahan masalah yang dilakukan menggunakan tukar pendapat atau diskusi bersama rekan satu kelompok yang dibalut dalam permainan dan pertandingan antar tim dinilai lebih efektif dan membangkitkan atusias peserta didik untuk bertanding dengan teman sebayanya. Guru BK dapat menggunakan *team game tournament* (TGT) yang merupakan salah satu dari model pembelajaran kooperatif dalam layanan bimbingan kelompok agar proses pemecahan masalah dapat berjalan dengan baik. Menurut (Kusumawati 2014; Santosa, 2022) pemberian bantuan kepada peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan pembelajaran kooperatif sebagai landasannya merupakan bentuk dari layanan bimbingan kelompok berbasis kooperatif learning. Sedangkan *teams games tournaments* (TGT) menurut Yulitri dkk (2020) merupakan metode pembelajaran yang berbasis permainan dan pertandingan antar tim atau kelompok peserta didik dalam kegiatan pembelajarannya, serta adanya pemberian penghargaan sebagai bentuk apresiasi untuk tim yang memenangkan pertandingan tersebut.

Maka dari itu dengan adanya layanan bimbingan klasikal yang mengandung permainan yang dibalut dengan turnamen dalam pembahasan dan pemecahan masalah. Hal tersebut dapat memperkuat potensi turunya kejenuhan belajar peserta didik. Sembari mengutarakan sudut pandang dan ide baru yang dapat diolah menjadi sebuah alternatif untuk

memecahkan permasalahan burnout akademik yang menjadi fokus pembahasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain penelitian pre-eksperimental. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik SMK Panca Bhakti Banjarnegara kelas XII jurusan teknik kendaraan ringan otomotif (TKRO) dengan jumlah 89 peserta didik. Teknik sampel yang digunakan yaitu purposive sampling. Sampel pada penelitian ini yaitu kelas XII TKRO 2 sebanyak 25 peserta didik yang didalamnya terdapat 7 peserta didik terkategori burnout akademik tinggi dan 18 peserta didik terkategori burnout akademik sedang berdasarkan hasil penyebaran skala. Adapun teknik pengumpulan data berupa skala burnout akademik dan wawancara terstruktur. Uji

validitas dan uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS dan diperoleh 53 butir pernyataan dinyatakan valid serta 7 butir pernyataan dinyatakan tidak valid dari total 60 butir pernyataan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan wilcoxon signed rank test yang terlebih dahulu telah dilakukan uji normalitas. Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diperoleh nilai sig. pada data pre-test sebesar 0,008 ($<0,05$) dan nilai sig. pada post-test sebesar 0,074 ($<0,05$) yang memiliki arti bahwa kedua data tersebut tidak berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan table statistic didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada nilai burnout akademik pada peserta didik kelas XII SMK Panca Bhakti Banjarnegara sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan klasikal model teams games tournaments.

Tabel 1. One group pretest-posttest design

Kelompok	Pre test	Perlakuan	Post test
Eksperimen	O1	X	O2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pemberian layanan bimbingan klasikal model teams games tournaments untuk mereduksi burnout akademik yang diberikan kepada kelas XII TKRO 2.. Pelaksanaan *treatment* dilakukan selama 4 kali pertemuan dan berikut uraian pelaksanaan pemberian layanan yang dilakukan. Adapun tahapan layanan bimbingan klasikal model teams games tournaments yaitu : (1) Tahap pendahuluan. (2) Tahap inti yang berisikan model teams games tournaments dengan tahap : (a) Presentasi kelas; (b) pembentukan tim; (c) Game dan turnamen; (d) Penghargaan tim. (3) Tahap penutup. Berikut pemaparan secara rinci terkait pelaksanaan layanan bimbingan klasikal model teams games tournaments.

Pada pertemuan pertama, tahap pendahuluan diawali dengan perkenalan diri dan berdoa bersama peserta didik sebelum memulai layanan. Pada tahap inti peneliti menerapkan model teams games tournaments sebagai berikut : (1) Tahap presentasi kelas, pada tahap ini peneliti memaparkan topik pembahasan mengenai "Menghadapi Jam Pelajaran Yang Padat". (2) Tahap Pembentukan tim, pada tahap ini peneliti membentuk peserta didik menjadi 4

tim dan memberikan lembar kerja berisikan materi untuk didiskusikan bersama anggota dimasing-masing tim. Peneliti menemukan salah satu anggota tim 4 yang secara sengaja tidur ketika berlangsungnya diskusi tim. Peneliti memberikan dorongan kepada anggota tim 4 yang lain untuk membangunkan anggotanya yang tertidur. Tindakan tersebut dimaksudkan oleh peneliti sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama anggota tim. (3) Tahap Games & Tournaments, games yang dimainkan dalam turnamen kali ini yaitu "Kuis : Jam Pelajaran Yang Padat". Pada babak reguler peserta didik cenderung kondusif. Selanjutnya, babak rebutan suasana cenderung menyenangkan. Namun kemudahan ditemui situasi yang kurang kondusif berupa suara peserta didik yang terlalu lantang ketika kurang cepat dalam menekan bel untuk menjawab pertanyaan. Peneliti menegur para anggota tim tersebut dan meminta untuk mengecilkan volume suaranya. (4) Tahap penghargaan tim, pada tahap ini peneliti memberikan hadiah berupa paket jajanan Siomay. Adapun pemenang dari permainan kuis pertemuan pertama yaitu tim 3. Pada tahap penutup, peneliti melakukan sesi tanya jawab terkait topik layanan dan mengakhiri sesi pertemuan pertama dengan berdoa bersama.

Pada pertemuan kedua, tahap pendahuluan diawali dengan pelaksanaan berdoa bersama peserta didik sebelum memulai layanan. Pada tahap inti peneliti menerapkan model teams games tournaments sebagai berikut : (1) Tahap presentasi kelas, peneliti memaparkan topik pembahasan mengenai "Menghadapi Jam Pelajaran Yang Padat". Peserta didik terlihat aktif memperhatikan pemaparan materi oleh peneliti. (2) Tahap pembentukan tim, peneliti meminta peserta didik untuk berkumpul kembali dengan tim yang sama pada pertemuan sebelumnya. Kemudian peneliti memberikan lembar kerja berisikan materi untuk didiskusikan bersama anggota dimasing-masing tim. Setiap tim terlihat aktif berdiskusi dengan masing-masing anggota timnya. (3) Tahap games dan tournament, games yang dimainkan dalam turnamen kali ini yaitu "Kuis : Taktik Mengalahkan Banyaknya Tugas Sekolah". Suasana pada babak reguler dan babak rebutan cenderung menyenangkan dan kondusif. (4) Tahap Penghargaan tim, hadiah pada pertemuan kedua yaitu paket jajanan Batagor. Adapun pemenang dari permainan kuis pertemuan kedua yaitu tim 3 yang kembali berhasil memenangkan pertandingan. Pada tahap penutup, peneliti melakukan sesi tanya jawab terkait topik layanan dan mengakhiri sesi pertemuan pertama dengan berdoa bersama.

Pada pertemuan ketiga, peneliti mengawali tahap pendahuluan dengan berdoa bersama peserta didik sebelum memulai layanan. Pada tahap inti peneliti menerapkan model teams games tournaments sebagai berikut : (1) Tahap presentasi kelas, peneliti memaparkan topik pembahasan mengenai "Triple P (Pelajar Peduli Pelajaran)". Peserta didik terlihat aktif menyimak penjelasan materi oleh peneliti. (2) Tahap pembentukan tim, peneliti meminta peserta didik untuk berkumpul kembali dengan tim yang sama seperti pada pertemuan sebelumnya. Kemudian peneliti memberikan lembar kerja berisikan materi untuk didiskusikan bersama anggota dimasing-masing tim. (3) Tahap game dan tournament, games yang dimainkan dalam turnamen kali ini yaitu "Kuis : Triple P (Pelajar Peduli Pelajaran)". Pada babak reguler peneliti menemui suasana menyenangkan dan situasi kurang kondusif yang terjadi pada permainan kuis berupa suara yel-yel yang terlalu lantang dari para anggota tim 2 dan tim 3 yang berinisiatif melakukan hal tersebut

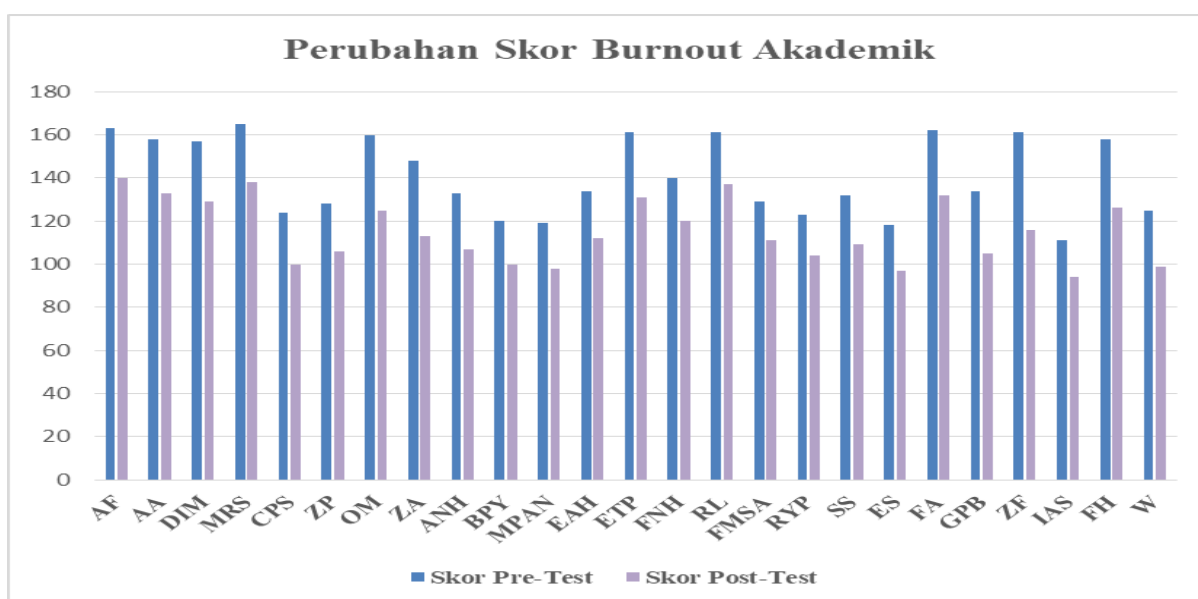
dengan disertai gebrakan pada meja di setiap sebelum menjawab pertanyaan kuis. Peneliti tidak ingin memadamkan kreativitas dan rasa antusias sehingga tindakan yang diambil berupa memperbolehkan adanya nyanyian yel-yel dengan syarat tertentu. Syarat tersebut ialah mengecilkan volume suara dan dilarang menggebrak meja ketika menyanyikan yel-yel tim. Sedangkan pada babak rebutan suasana cenderung kondusif. (4) Penghargaan tim, hadiah yang ada pada pertemuan ketiga berupa paket Makan Siang Nasi Rames. Adapun pemenang dari permainan kuis pertemuan ketiga yaitu tim 2. Pada tahap penutup, peneliti melakukan sesi tanya jawab terkait topik layanan dan mengakhiri sesi pertemuan pertama dengan berdoa bersama.

Pada pertemuan keempat, peneliti membuka tahap pendahuluan dengan berdoa bersama peserta didik sebelum memulai layanan. Pada tahap inti peneliti menerapkan model teams games tournaments sebagai berikut : (1) Tahap presentasi kelas, peneliti memaparkan topik pembahasan mengenai "Yakinlah Pada Kemampuan Akademik Mu". Peserta didik terlihat memperhatikan penjelasan materi dari peneliti. (2) Tahap pembentukan tim, peneliti meminta peserta didik untuk berkumpul kembali dengan tim yang sama seperti pada pertemuan sebelumnya. Kemudian peneliti memberikan lembar kerja berisikan materi untuk didiskusikan bersama anggota dimasing-masing tim. Peserta didik terlihat aktif dalam diskusi bersama timnya. (3) Tahap game dan tournament, games yang dimainkan dalam turnamen kali ini yaitu "Kuis : Yakinlah Pada Kemampuan Akademik Mu". Pada babak reguler suasana cenderung menyenangkan dan kondusif, begitu juga pada babak rebutan. (4) Tahap penghargaan tim, pada pertemuan terakhir ini hadiah yang diberikan berupa paket jajanan Bakso. Adapun pemenang dari permainan kuis pertemuan keempat yaitu tim 1. Pada tahap penutup, peneliti melakukan sesi tanya jawab terkait topik layanan dan mengakhiri sesi pertemuan pertama dengan berdoa bersama.

Berdasarkan pelaksanaan treatment berupa layanan bimbingan klasikal model teams games, maka diperoleh data gambaran burnout akademik sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Tabel 2. Gambaran Burnout Akademik Peserta Didik

Interval	Tingkat -----	Kelompok Eksperimen			
		Pretest		Postest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
53– 106	Rendah	0	0 %	9	36 %
107 – 159	Sedang	18	72 %	16	64 %
160 – 212	Tinggi	7	28 %	0	0 %

**Grafik 1.** Perubahan Skor Burnout Akademik

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui terjadi penurunan skor *burnout* akademik setelah mengikuti layanan bimbingan bimbingan klasikal model *teams games tournaments*. Hal ini dapat dilihat dari garis *post-test* (kuning) lebih rendah dari garis *pre-test* (biru) yang menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih rendah daripada skor *pre-test* *burnout* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal model *teams games tournaments* dapat menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki skor *burnout* akademik kategori tinggi dan sedang sebelum diberikan *treatment*. Setelah peneliti memberikan *treatment* berupa layanan bimbingan klasikal model *teams games tournaments* diperoleh skor *burnout* akademik peserta didik kelas XII TKRO 2 yang menurun menjadi kategori sedang dan rendah. Penurunan kategori *burnout* akademik pada peserta didik

tersebut secara spesifik dapat dilihat pada tiga aspek *burnout* akademik. Charkhabi dkk (2013) mengungkapkan bahwa *burnout* akademik memiliki tiga aspek yang meliputi kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan harga diri.

Peserta didik yang mengalami kelelahan emosional cenderung merasa dirinya terhalangi untuk memenuhi suatu tujuan yang ingin dicapai ataupun perlu dicapai dalam suatu proses belajar. Menurut Maslach & Jackson dalam (Liftyawan et al., 2020) timbulnya kelelahan secara emosional menjadi awal dari *burnout* dan kelelahan secara mental. Charkhabi dkk (2013) menambahkan bahwa kelelahan emosional diawali dengan dirasakannya rasa frustrasi dan ketegangan terhadap banyaknya proses pembelajaran beserta tuntutan akademik lainnya. Sejalan dengan hal tersebut, Maslach & Leiter dalam (Ramadhani, 2013) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energinya habis secara emosi sehingga rasa putus asa dan frustrasi akan mudah

untuk menyerang. Adapun tanda-tanda keletihan emosional akibat burnout akademik menurut Noushad dalam (Ramadhani, 2013) yang dapat dilihat pada peserta didik yang menunjukkan sikap mudah menyerah, mudah lelah dan terlihat lesu tanpa adanya gairah untuk belajar.

Pada aspek kelelahan emosional terdapat dua indikator yaitu indikator padatnya jam pelajaran dan indikator banyaknya tugas sekolah. Kedua indikator tersebut kemudian dijadikan dasar dalam perancangan rencana pelaksanaan layanan (RPL). Indikator padatnya jam pelajaran menjadi topik pembahasan pada pertemuan pertama dengan judul "Menghadapi Jam Pelajaran Yang Padat". Sedangkan indikator banyaknya tugas sekolah menjadi topik pembahasan pada pertemuan kedua dengan judul "Taktik Mengalahkan Banyaknya Tugas Sekolah". Adapun hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada indikator padatnya jam pelajaran menunjukkan total penurunan sebesar 175. Sementara pada hasil skor *pre-test* dan *post-test* indikator banyaknya tugas sekolah menunjukan total penurunan sebesar 98. Kedua hasil tersebut menunjukan bahwa kelelahan emosional yang dialami oleh peserta didik kelas XII TKRO 2 telah menurun.

Selanjutnya peserta didik yang memiliki rasa sinis terhadap hal-hal yang menyangkut pembelajaran dapat berpotensi untuk memunculkan perilaku negatif terhadap kegiatan pembelajaran dan individu lain yang menjadi bagian dari kegiatan pembelajaran tersebut. Schaufeli dalam (Khaekal et al., 2022) mengemukakan bahwa burnout akademik dapat membuat individu merasa sinis dan memunculkan sikap acuh terhadap kegiatan pembelajaran. Sejalan dengan hal tersebut, Charkhabi dkk (2013) mengungkapkan bahwa sinis merupakan sikap apatis yang mendasari seorang pelajar untuk menelantarkan tanggung jawabnya yang berupa ketidakpedulian terhadap hal-hal yang menyangkut pembelajaran, pandangan dan perasaan negatif terhadap pelajaran. Hal tersebut dapat membuat seorang pelajar kehilangan minatnya untuk belajar dan berakhir pada hilangnya makna tentang sekolah pada dirinya. Schaufeli & Hu dalam (Simarmata et al., 2022) menjelaskan bahwa sikap sinis dapat membuat individu menjauh dari individu lain dan mengurangi keterlibatan diri dengan lingkungannya. Lebih lanjut, sikap sinis yang dimunculkan oleh peserta didik dapat diartikan sebagai hasil negatif yang tidak disadari oleh peserta didik dalam upaya menyelesaikan

masalah burnout akademiknya. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Maslach & Leiter dalam (Japeri & Hijrianti, 2022) yang mengungkapkan bahwa sinisme merupakan usaha yang dilakukan individu untuk melindungi diri dari terpaan kelelahan dan kekecewaan.

Selain itu terdapat dua indikator pada aspek sinis berupa indikator memandang sekolah tidak bermakna dan indikator tidak memperdulikan pelajaran. Adapun dua rencana pelaksanaan layanan (RPL) dalam aspek sinis yaitu RPL dengan judul topik pembahasan "Apa Arti Sekolah Bagi Kamu?" yang berbasis indikator memandang sekolah tidak bermakna. Serta RPL dengan judul topik pembahasan "Triple P (Pelajar Peduli Pelajaran)" yang berdasarkan indikator tidak memperdulikan pelajaran. Pada pertemuan ketiga, peneliti menggunakan satu dari dua RPL yang ada pada aspek sinis tanpa mengurangi esensi indikatornya. RPL yang dilaksanakan pada pertemuan ketiga yaitu RPL dengan judul topik pembahasan "Triple P (Pelajar Peduli Pelajaran)". Adapun hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada indikator tidak memperdulikan pelajaran menunjukkan total penurunan sebesar 112. Sementara pada hasil skor *pre-test* dan *post-test* indikator memandang sekolah tidak bermakna menunjukan total penurunan sebesar 98. Hal tersebut menunjukan bahwa rasa sinis yang dimiliki oleh peserta didik kelas XII TKRO 2 telah menurun.

Kemudian peserta didik yang mengalami penurunan harga diri terhadap kemampuan maupun prestasi akademik juga dapat menjadi penyebab dialaminya burnout akademik. Menurut Astika (2019) harga diri merupakan sebuah kemampuan seseorang yang digunakan untuk memberikan penilaian pada diri sendiri dalam penyelesaian suatu permasalahan yang dialami. Individu yang memiliki harga diri rendah biasanya akan merasakan rasa tidak puas pada hasil belajarnya sehingga proses belajarnya pun akan menurun (Asakereh, 2018). Sejalan dengan pendapat tersebut Djamarah (2020) berpendapat bahwa salah satu hal yang menjadi penyebab individu mengalami burnout akademik yaitu rendahnya harga diri yang berpengaruh pada proses belajar dan prestasi akademik. Lebih jauh Charkhabi dkk (2013) menjelaskan bahwa penurunan harga diri pada ranah akademik ditunjukkan dengan munculnya kecenderungan negatif dalam penilaian diri. Penurunan harga diri berhubungan dengan rendahnya kepercayaan

terhadap kemampuan akademik yang dimiliki sehingga rasa kompetitif dan keinginan untuk mencapai kesuksesan pun memudar.

Pada aspek penurunan harga diri terdapat dua indikator yaitu indikator keraguan terhadap kemampuan akademik dan indikator hilangnya keinginan untuk berprestasi. Berdasarkan kedua indikator tersebut maka terdapat dua rencana pelaksanaan layanan (RPL) dengan topik pembahasan "Yakinlah Pada Kemampuan Akademik Mu" yang berbasis pada indikator keraguan terhadap kemampuan akademik. Kemudian RPL dengan topik pembahasan "Bangkitnya Keinginan Untuk Berprestasi" yang berbasis pada indikator hilangnya keinginan untuk berprestasi. Pada pertemuan keempat peneliti menggunakan salah satu dari dua RPL yang terdapat pada aspek penurunan harga diri tanpa mengurangi esensi indikatornya. RPL yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir ini yaitu RPL dengan judul topik pembahasan "Yakinlah Pada Kemampuan Akademik Mu ". Adapun hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada indikator tidak keraguan terhadap kemampuan akademik penurunan sebesar 82. Sementara pada hasil skor *pre-test* dan *post-test* indikator hilangnya keinginan untuk berprestasi menunjukkan total penurunan sebesar 77. Hasil dari keduanya menunjukkan peningkatan harga diri dalam ranah akademik yang dimiliki oleh peserta didik kelas XII TKRO 2.

Layanan bimbingan klasikal yang dilakukan pada penelitian ini khususnya model *teams games tournaments* yang diterapkan didalamnya juga dapat menjadi strategi bagi guru BK dalam rangka membantu peserta didik mereduksi *burnout* akademiknya. Menurut Shoimin (2014) *team game tournament* berisikan kegiatan berupa saling menjadi tutor sebaya, memuat unsur permainan dan penguatan, dan mudah diterapkan. Sementara itu, Slavin (2015) menjelaskan bahwa *team game tournament* merupakan turnamen akademik yang mendorong peserta didik untuk bersaing dengan tim lain dan disajikan dalam sebuah permainan yang dilengkapi dengan sistem skor. Rusman (2012) menambahkan bahwa *teams games tournaments* merupakan model pembelajaran kooperatif yang terbagi menjadi beberapa kelompok belajar dan dalam setiap kelompok belajar berisikan 5 sampai 6 peserta didik dan dengan keunggulan, jenis kelamin, dan ras atau suku yang berbeda-beda.

Sejalan dengan hal tersebut model *teams games tournaments* yang diterapkan dalam

layanan bimbingan klasikal dapat menjadi tempat refreshing atau penyegaran diri bagi peserta didik yang mengalami *burnout* akademik pada pembelajaran disekolah. Oleh sebab itu topik-topik yang telah dirancang oleh guru BK dibalut dengan permainan didalam turnamen yang menjadikan peserta didik tidak hanya sekedar bermain dan menyegarkan diri tetapi juga mendapatkan pemahaman baru yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahannya. Maka dari itu keberhasilan layanan bimbingan klasikal model *teams games tournaments* ini ada di tangan peserta didik dan guru bk.

Adapun rata-rata sebelum diberikan *treatment* yaitu 141 dan telah turun menjadi 115 setelah pemberian *treatment*. Setelah dilakukan pemberian *treatment* selama 4 kali pertemuan terlihat bahwa kategori *burnout* akademik tinggi pada 7 peserta didik telah menurun menjadi kategori sedang. Selain itu pada kategori *burnout* akademik sedang terdapat 8 peserta didik yang telah menurun menjadi kategori rendah. Berdasarkan pembahasan penelitian diatas maka penggunaan layanan bimbingan klasikal dengan model *teams games tournaments* terbukti efektif untuk mereduksi *burnout* akademik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang keefektifan layanan bimbingan klasikal model *teams games tournaments* untuk mereduksi *burnout* akademik, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal model *teams games tournaments* efektif untuk mereduksi *burnout* akademik pada peserta didik kelas XII TKRO 2 SMK Panca Bhakti Banjarnegara. Terdapat penurunan skor *burnout* akademik setelah diberlakukannya layanan bimbingan klasikal model *teams games*. Layanan bimbingan klasikal model *teams games tournaments* dilaksanakan dengan melakukan beberapa tahapan seperti : (1) Tahap pendahuluan. (2) Tahap inti yang berisikan model *teams games tournaments* dengan tahap : (a) Presentasi kelas; (b) pembentukan tim; (c) Game dan turnamen; (d) Penghargaan tim. (3) Tahap penutup. Adapun empat pertemuan yang dilakukan dalam layanan bimbingan klasikal model *teams games tournaments* beserta topik yang menjadi pembahasan. Pertemuan pertama membahas tentang topik "Menghadapi Jam Pelajaran Yang Padat". Pertemuan kedua membahas tentang "Taktik Mengalahkan Banyaknya Tugas

Sekolah". Pertemuan ketiga membahas tentang "Triple P (Pelajar Peduli Pelajaran)". Pertemuan keempat membahas tentang "Yakinlah Pada Kemampuan Akademik Mu". Pada keempat pertemuan tersebut, games yang dimainkan dalam turnamen berupa kuis. Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan model teams games tournaments dengan mengembangkan dan memanfaatkan kemajuan teknologi khususnya pada bagian games atau permainan berbasis Artificial Intelligence (AI) ataupun Virtual Reality (VR)

DAFTAR RUJUKAN

- Adelia, D. (2021). Penerapan Layanan Penguasaan Konten Melalui Model Teams Games Tournament Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas VIII Mts S Ulumul Qur'an Stabat Tahun Ajaran 2020/2021 [PhD Thesis]. *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*.
- Adnyaswari, N. A., & Adnyani, I. G. A. D. (2017). Pengaruh dukungan sosial dan burnout terhadap kinerja perawat rawat inap RSUP Sanglah [PhD Thesis]. *Udayana University*.
- Afandi, D., & Wisma, N. (2022). Profil Efikasi Diri Siswa Yang Mengalami Burnout (Kejenuhan) Belajar Di SMA Negeri 13 Palembang [Phd Thesis]. *Sriwijaya University*.
- Afni, N., & Jumahir, J. (2020). Peranan orang tua dalam meningkatkan prestasi belajar anak. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 12(1), 108–139.
- Albarado, A. P., & Eminita, V. (2020). Pengaruh kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar siswa di mts khazanah kebajikan. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 6(2), 167-174.
- Alifandi, Y. 2017. Kelelahan Emosi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. Fakultas Ilmu Pendidikan. *Universitas Negeri Semarang*.
- Apriyani, Y. (2015). Pengaruh terapi murottal terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81–102.
- Asakereh, A., & Yousofi, N. (2018). Reflective thinking, self-efficacy, self-esteem and academic achievement of Iranian EFL students in higher education: is there a relationship?. *International Journal of Educational Psychology*, 7(1), 68-89.
- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130.
- Astika, I. W., Suwindra, I. N. P., & Mardana, I. B. P. (2018). Hubungan self-efficacy dan self-esteem dengan prestasi belajar fisika siswa di kelas X MIPA SMA Negeri. *Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha*, 8(2), 77-85.
- Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68-78.
- Budiman, H. (2017). Peran teknologi informasi dan komunikasi dalam pendidikan. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 31–43.
- Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *Springerplus*, 2(1), 1–5.
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.
- Dami, Z. A., & Loppies, P. A. (2018). Efikasi akademik dan prokrastinasi akademik sebagai prediktor prestasi akademik. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 74-85.
- Dito, S. B., & Pujiastuti, H. (2021). Dampak revolusi industri 4.0 pada sektor pendidikan: Kajian literatur mengenai digital learning pada pendidikan dasar dan menengah. *Jurnal Sains Dan Edukasi Sains*, 4(2), 59–65.

- Djamahar, D. &. (2020). Relationship Between Self-Esteem And Negative Emotional State With Academic Procrastination In Final Level Students. *Indonesia Journal of Biology Education*, 3(1).
- Faijin, F. (2020). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik. *Guiding World: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–10.
- Farozin, M., Farozin, M., & Kurniawan, K. (2016). Modul guru pembelajar bimbingan dan konseling sekolah menengah pertama (SMP) kelompok kompetensi D profesional: Implementasi pelayanan BK di sekolah. *PPPPTK Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling*.
- Fatimah, D. N. (2017). Layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 25–37.
- Febrita, D., Hartuti, P., & Sinthia, R. (2014). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio-Visual Terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya Siswa Di Kelas VII Di SMPN 4 Kota Bengkulu. *Universitas Bengkulu*.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2013). *Teachers managing stress & preventing burnout*. London : Routledge.
- Hamdan, K. M., Al-Bashaireh, A. M., Zahran, Z., Al-Daghestani, A., Samira, A.-H., & Shaheen, A. M. (2021). University students' interaction, Internet self-efficacy, self-regulation and satisfaction with online education during pandemic crises of COVID-19 (SARS-CoV-2). *International Journal of Educational Management*.
- Hamdani. & Afifuddin. (2012). *Bimbingan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia CV.
- Harnida, H. (2015). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Ikbar, R. R., & Prihartanti, N. (2019). Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta [PhD Thesis]. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Islami, S. (2019). Fenomena Burnout pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Satu: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Jamun, Y. M. (2016). Desain Aplikasi Pembelajaran Peta Nusa Tenggara Timur Berbasis Multimedia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*, 8(1), 144–150.
- Japeri, A. Z., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi diri dalam belajar dan academic burnout pada siswa SMA Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 140-155.
- Kaliky, P. I. (2013). Pemanfaatan internet dalam pembelajaran mahasiswa di Universitas Pattimura, Ambon. *KAREBA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 110–122.
- Kesitawahyuningtyas, M. T., & Padmomartono, S. (2014). Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Getasan, Kabupaten Semarang. *Satya Widya*, 30(2), 63–70.
- Khaekal, M. F. K., & Zubair, A. G. H. (2022). Resilience Academic sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126-134.
- Khusumawati, Z. E. (2017). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya [PhD Thesis]. *State University of Surabaya*.
- Kusumawati, M. P. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Cooperative Learning Untuk Meningkatkan Kecerdasan Sosial Peserta Didik SMP Di Kota Salatiga. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Kusuma, T., & Afdal, A. (2020). Difference in Burnout Conditions for Male and

- Female Employees of Bank Perkreditan Rakyat (BPR). *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Liftyawan, K. S., Hadi, F. S., & Agustina, T. S. (2020). Pengaruh konflik pekerjaan-keluarga kelelahan emosional dan stres kerja terhadap kinerja. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 5(1), 1-16.
- Mardiyanti, A. T. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Burnout Pada Pegawai Bank Jateng Cabang Ungaran” [Phd Thesis]. *Fakultas Psikologi Unissula*.
- Maslach, C. and Leiter, M.P. (2016) *Burnout. In: Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Cambridge : Academic Press.
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic burnout and some related factors in medical students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1 & 2), 1–5.
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7).
- Novita, Y., Wulandari, R., & Salmiah, S. (n.d.). Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. *Eklektik: Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 5(2), 191–200.
- Nur, I. (2022). Penerapan Teknik Team Games Tournaments Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Siswa Di Depan Kelas Di SMA Negeri 1 Polombangkeng Selatan Kabupaten Takalar. *Universitas Negeri Makassar*.
- Purnama, R., Yosef, Y., & Harlina, H. (2017). Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 14–27.
- Rad, M., Shomoossi, N., Hassan, R. M., & Torkmannejad, S. M. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319.
- Rohmatun, S., Fathoni, A., & Haryono, A. T. (2018). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Birokratis, Peraturan, Dan Kontrol Diri Terhadap Burnout Melalui Self Efficacy Sebagai Variable Intervening Pada Mahasiswa Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren Darussalam Semarang). *Journal Of Management*, 4(4).
- Ramadhani, D. (2013). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik: Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Peserta Didik Kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Romadhoni, L. C., Asmony, T., & Suryatni, M. (2015). Pengaruh beban kerja, lingkungan kerja, dan dukungan sosial terhadap burnout pustakawan di Kota Mataram. *Khizanah Al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 3(2), 125–145.
- Rusman, D., & Pd, M. (2012). *Model-model pembelajaran*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Sahaduta, B. Y. (2017). Pengaruh Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Dan Work Overload Terhadap Job Stress Pada Karyawan Pt Bahari Utama Karya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Feb*, 5(2).
- Sakaluk, J., Williams, A., & Biernat, M. (2014). Analytic review as a solution to the misreporting of statistical results in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 9(6), 652–660.
- Santosa, H. (2022). *Bimbingan dan Konseling Berparadigma Profetik*. UAD Press.
- Sari, N. (2015). Hubungan beban Kerja, faktor demografi, locus of control dan harga diri terhadap burnout syndrome pada perawat pelaksana IRD RSUP Sanglah. *COPING Ners Journal*, 3(02).
- Schaufeli, W. B. (2017). *Burnout: A short socio-cultural history. Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction*, 105–127. Switzerland : Springer.

- Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences*, 49, 120–127.
- Shoimin, A. (2014). *Inovatif dalam kurikulum 2013*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Simarmata, S. W., Nengsih, N., Harahap, A. C. P., & Batubara, A. (2022). Mahasiswa laki-Laki dan perempuan dalam perspektif academic burnout. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2747-2753.
- Siregar, F. Z., & Ulfa, S. W. (2022). Analisis Pembelajaran Tatap Muka Berskala Terbatas Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X SMA pada Mata Pelajaran Biologi. *Jurnal Pembelajaran Dan Biologi Nukleus*, 8(2), 442–450.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Slavin, R. E. (2015). *Cooperative learning : teori, riset dan praktik / Robert E. Slavin ; penerjemah, Narulita Yusron ; penyunting, Zubaedi*. Bandung: Nusamedia.
- Soelton, M., Hardianti, D., Kuncoro, S., & Jumadi, J. (2020). Factors affecting burnout in manufacturing industries. *4th International Conference on Management, Economics and Business (ICMEB 2019)*, 46–52.
- Sugiarto, W., Milfayetti, S., & Lubis, M. R. (2020). Hubungan Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan Burnout pada Anggota Brigade Mobile Kepolisian Daerah Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), 182–188.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Penelitian yang Bersifat : Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*. Bandung : Alfabeta.
- Susanto A. (2016). *Pengembangan Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Triyono dan Mastur. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Karir*. Yogyakarta: Paramitra.
- Utari, D., Yosef, Y., & Sofah, R. (2020). Profil Efikasi Diri Siswa Yang Mengalami Burn Out (Kejenuhan) Belajar Di SMA Sriguna Palembang [Phd Thesis]. *Sriwijaya University*.
- Yeni, Y., & Niswati, I. (2017). Pengaruh burnout terhadap motivasi berprestasi dalam bekerja pada sales. *Psibernetika*, 5(2).
- Yulitri, R., Putri, W. O., Trisoni, R., & Hardi, E. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Melalui Kegiatan Outbound Untuk Meningkatkan Kemampuan Kerjasama. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1).
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta : Prenada Media.
- Ziomek, J.A. (2016). *School Counseling Classroom Guidance Prevention, Accountability, and Outcomes*. California : Sage Publication.