

EXPRESSIVE WRITING TECHNIQUES TO REDUCE LEARNING SATURATION OF STUDENTS OF SMP NEGERI 1 BANJARMASIN

Afida Ismul Adha

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

afidaismul098@gmail.com

ABSTRACT

Saturation of learning is where a person experiences a decrease in both interest, motivation, performance and achievement. Students who experience learning burnout are students who feel emotionally tired, feel cynical about learning and decrease their achievement in learning. The purpose of this study was a find out the description of student learning saturation at SMP Negeri 1 Banjarmasin before and after being given group counseling treatment with expressive writing techniques. This research was also to find out the effectiveness of group counseling with expressive writing technique to reduce student learning boredom at SMP Negeri 1 Banjarmasin. This research is a quantitative study with one-group pretest-posttest design. This research was conducted at SMP Negeri 1 Banjarmasin. The sample in this study was obtained from a questionnaire and used a porposive sampling technique with a total of 4 students. The results of the calculation of the Wilcoxon test using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) application version 26 for Windows, in the positive ranks table with a value of 0 means that all results have decreased from pretest to posttest. Based on The Statistics table, Asymp is obtained. Sig (2-tailed) p -value=0.037<0.05. The conclusion that can be drawn is that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that group counseling with expressive writing techniques is effective in reducing student learning saturation at SMP Negeri 1 Banjarmasin.

Keywords: *Group Counseling; Expressive Writing; Burnout.*

TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1 BANJARMASIN

ABSTRAK

Kejenuhan belajar adalah keadaan dimana terjadi penurunan minat, motivasi belajar, kinerja dan prestasi pada seseorang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Banjarmasin sebelum dan sesudah diberikannya treatment konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Penelitian ini juga untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan one-group pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Banjarmasin. Pemilihan sampel dalam menggunakan teknik purposive sampling yang berjumlah 4 orang siswa. Hasil perhitungan uji Wilcoxon melalui aplikasi SPSS versi 26 for Windows, pada tabel positive ranks dengan nilai 0 artinya seluruhnya mengalami penurunan hasil dari pretest ke posttest. Berdasarkan pada tabel The Statisticd, diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) $p\text{-value}=0,037<0,05$. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Banjarmasin

Kata Kunci: *Konseling Kelompok; Menulis Ekspresif; Kejenuhan Belajar.*

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan sering kali ditemui kasus, salah satunya kejenuhan belajar. Secara harfiah kejenuhan diartikan sangat penuh atau padat, selain itu juga bisa diartikan bosan. Kejenuhan yang terjadi pada proses pembelajaran dapat membuat siswa merasa usahanya dalam belajar itu sia-sia. Siswa yang sudah mengalami kejenuhan biasanya akan sulit dalam mengolah informasi serta pengalaman yang baru, seakan-akan tidak ada hasil dalam kemajuan belajar siswa. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar biasanya terjadi karena siswa sudah kehilangan motivasi dalam belajarnya. Kejenuhan belajar juga bisa disebabkan karena kesalahan penggunaan metode pembelajaran yang diberikan guru

(Wahyuli & Ifdil, 2020)(Putro & Al Huda, 2022).

Pada intinya, kejenuhan adalah kondisi penurunan minat, motivasi, kinerja maupun prestasi yang dialami seseorang. Kejenuhan belajar yang dialami siswa merupakan kondisi siswa akan merasakan lelah secara emosional, serta merasa sinis terhadap pembelajaran sehingga menyebabkan terjadinya penurunan prestasi dalam belajar.

Pada Penelitian yang dilaksanakan oleh Pratama dan kawan-kawan pada tahun 2021 dalam G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, yang berjudul “Efektifitas konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk mereduksi kejenuhan belajar (burnout) pada remaja”.

Hasil penelitian yang dilakukan pratama adalah didapatkan terjadinya penurunan hasil skor angket kejenuhan belajar (burnout) pada remaja di Desa Mangunsari sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Berdasarkan fenomena yang pembelajaran yang terjadi di SMP Negeri 1 Banjarmasin yang diketahui bahwa siswa sering kurang fokus saat pembelajaran sedang berlangsung, serta fasilitas dikelas seperti ac maupun kipas angin yang kurang membuat siswa tidak betah dikelas. Menurut pemaparan siswa, guru yang mengajar kadang terlalu monoton atau pemberian materi yang seperti itu-itu saja juga membuat siswa merasa jenuh di dalam kelas.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan guru BK di SMP Negeri 1 Banjarmasin menggunakan metode wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan didapatkan hasil bahwa terdapat siswa kelas VII yang terdiri dari 10 kelas dan ada beberapa kelas yang siswanya dominan mengalami kejenuhan belajar yang seperti sikap siswa yang acuh saat guru mengajar didalam kelas, tidak betah dikelas ingin cepat keluar kelas, berbicara dengan teman sebangku, fikiran mereka hanya bermain diluar kelas, suasana belajar hanya didalam kelas atau pembelajaran yang hanya dilakukan didalam kelas, padahal siswa lebih senang jika pembelajaran dilakukan diluar kelas karena siswa dapat belajar sambil bermain.

Masalah mengenai kejenuhan belajar yang dialami siswa berdasarkan hasil studi pendahuluan dan dilihat dari tulisan siswa pada saat konseling kelompok adalah Pembelajaran yang monoton atau penggunaan media pembelajaran yang sama dalam waktu yang lama akan menyebabkan siswa menjadi bosan.. Kemudian dari tulisan siswa mereka

merasa kelelahan fisik dikarenakan waktu istirahat yang kurang. Dan lingkungan belajar yang tidak kondusif misalnya ruangan kelas yang pencahayaannya kurang, tempat duduk yang tidak berubah-ubah.

Dampak dari kejenuhan belajar yang dialami siswa di sekolah, yaitu: (1) Kelelahan emosi, contoh yang dialami siswa dikelas adalah siswa mengalami kurang mampu mengendalikan emosi. (2) Kelelahan fisik, contoh yang dialami siswa adalah kelelahan tubuh. (3) Kelelahan kognitif, contoh yang dialami siswa adalah dirinya tidak mampu melakukan sesuatu, ketidakmampuan berkomunikasi, Tidak mampu mengerjakan tugas yang kompleks seperti yang siswa tuliskan di menulis ekspresif mengenai kejenuhan belajar yang dialami siswa. (4) Kehilangan motivasi, contoh yang dialami siswa adalah kehilangan semangat belajar, dan sering mengalami kebosanan saat jam pelajaran.

Dukungan yang diberikan untuk mengurangi kejenuhan belajar ialah dengan memberikan pembelajaran yang bervariasi seperti menggunakan media PPT dan video dengan alat LCD agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran dikelas, kemudian pembelajaran dikelas diselingi dengan permainan/games yang dilakukan dengan siswa. Diperlukan kreativitas dalam proses pemberian mata pelajaran agar siswa tetap aktif dalam proses pembelajaran.

Menurut Pauline Harrison dalam (Kurnanto, 2013) Konseling kelompok ialah konseling yang beranggotakan 4-8 konselu yang dilakukan oleh konselor. Hal yang biasanya dibicarakan pada proses konseling kelompok yaitu mengenai kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri serta Keterampilan- keterampilan dalam

menghadapi masalah. Dengan adanya konseling kelompok dapat memberikan kemudahan pada diri individu dalam menangani masalah yang ada pada dirinya. Kemudian konseling kelompok dilakukan dengan teknik menulis ekspresif yang terbagi menjadi empat tahapan yaitu R-E-F-A (Recognition atau Initial Write, Examination atau Writing Exercise, Feedback atau Juxtaposition, dan Application to the Self).

Teknik menulis ekspresif (expressive writing) merupakan salah satu proses terapi untuk mengungkapkan sebuah pengalaman emosional melalui metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik Menulis Ekspresif (Expressive Writing) dalam mengurangi kejenuhan belajar di SMP Negeri 1 Banjarmasin. Menurut sugiyono, metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data yang dilakukan menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang dipakai bersifat kuantitatif statistik guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian yang banyak digunakan. Secara definisi, metode penelitian eksperimen merupakan jenis

menulis ekspresif untuk mengurangi stress sehingga hal tersebut dapat membantu menjernihkan pikiran, memperbaiki kesehatan fisik dan perilaku serta dapat menstabilkan emosi.

Maka berdasarkan paparan fenomena dan fakta-fakta yang sudah dijabarkan sebelumnya, maka diharapkan penelitian konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Banjarmasin.

METODE

penelitian yang salah satu atau lebih variabel nya dilakukan manipulasi, sehingga berpegang pada variable lain, pada penelitian ini akan diuji sebab akibat antar variabel. Penelitian eksperimen biasanya digunakan dalam bidang kesehatan masyarakat, ilmu kedokteran, pendidikan, serta bidang ilmu lainnya. (Fadjarajani et al., 2020)

HASIL

Tabel 1
Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Kejenuhan Belajar

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postTest	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00

kejenuhan belajar	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
- preTest	Ties	0 ^c		
kejenuhan belajar	Total	4		

- postTest kejenuhan belajar < preTest kejenuhan belajar
- postTest kejenuhan belajar > preTest kejenuhan belajar
- postTest kejenuhan belajar = preTest kejenuhan belajar

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa data hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Positive Ranks dengan nilai N 0 artinya seluruhnya mengalami penurunan hasil nilai dari *pretest* ke *posttest*. Maka dapat disimpulkan bahwa dari kejenuhan belajar siswa yang tinggi dan dapat mengurangi kejenuhan belajar setelah diberikannya *treatment*.

Tabel 2
Hasil Uji Statistik Kejenuhan Belajar

Test Statistics^a

	postTest kejenuhan belajar - preTest kejenuhan belajar
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.037

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on positive ranks.

Berdasarkan pada tabel *The Statistid*, diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) atau p-value= 0,037 <0,05 atau Ho ditolak, sehingga kesimpulan yang dapat diambil yaitu Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa yang ditandai dengan adanya pengurangan kejenuhan belajar dilihat dari hasil *post-test*.

PEMBAHASAN

- Kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik menulis ekspresif

Sampel pada penelitian ini yaitu siswa terpilih yang diperoleh dari hasil pengukuran melalui angket kejenuhan belajar dengan indikator siswa yang cepat merasa lelah, tidak semangat mengerjakan tugas, lingkungan dan ruangan kelas yang tidak memberikan dukungan, sehingga diperoleh 4 orang siswa sebagai sampel yang sesuai kriteria yakni terindikasi memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Selain itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi

kejenuhan belajar siswa baik itu lingkungan sekolah, keluarga, maupun lingkungan sosialnya. Kemudian hal yang membuat siswa cepat merasa jenuh yaitu terlalu banyak tugas yang diberikan, pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, serta terbatasnya partisipasu siswa.

Kejenuhan belajar ialah kondisi mental siswa dalam tentang waktu tertentu, terus-menerus yang tidak mengalami perubahan dan akan membuat siswa menjadi lelah, malas, lesu, jemu, bosan dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar di sekolah.

Menurut (Maslach, 1993) kejenuhan belajar merupakan suatu bentuk sindrom psikologis yang terbagi menjadi tiga dimensi seperti keletihan atau kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalization (kelelahan fisik, mental yang terjadi lama dan menunjukkan suatu keanehan), serta penurunan prestasi pada siswa. Tuntutan kepada siswa untuk selalu mematuhi segala aturan serta banyaknya tugas yang dibebankan kepada siswa dapat mengakibatkan terjadinya kejenuhan dalam belajar. Selain itu kegiatan yang monoton yang dikerjakan siswa setiap hari juga bisa menyebabkan kejenuhan belajar.

Dengan adanya kejenuhan belajar dampak yang akan terjadi pada siswa adalah siswa merasa kurang semangat dalam belajar sehingga terjadi penurunan hasil belajar yang dicapai. Kejenuhan belajar juga dapat menyebabkan dampak buruk pada psikologis siswa. Kejenuhan belajar juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti kehilangan semangat belajar dan stress.

- b. Kejenuhan belajar siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik menulis ekspresif

Perilaku positif yang sudah mulai muncul setelah dilakukannya layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif adalah siswa sudah dapat mulai berkonsentrasi pada saat jam pelajaran berlangsung, kemauan untuk memahami pelajaran meningkat dan kepercayaan diri terhadap kemampuannya sudah terlihat.

Pengurangan yang terjadi yaitu yang sebelumnya indikator merasa lambat dalam menerima pembelajaran, cara guru mengajar yang gampang membuat mereka merasa bosan, cepat lelah saat belajar, ruangan kelas yang kurang mendukung, kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri siswa. Dilihat dari setelah melakukan konseling kelompok terlihat siswa dapat melakukan perilaku baru dan

komitmen mereka dalam mengurangi kejenuhan belajar, yaitu dengan cara tetap mencoba fokus belajar saat didalam kelas dan mencoba untuk berpindah-pindah tempat agar belajar tidak terlalu membosankan.

Menurut (Budury & Khamida, 2021) salah satu cara untuk mengurangi stress yaitu dengan meningkatkan komunikasi dengan keluarga maupun teman. Komunikasi yang diterapkan bisa secara verbal maupun bisa dengan cara mengungkapkan perasaan lewat tulisan. Dengan menulis pengalaman yang dirasakan bisa menjadi terapi emosi. Siswa dapat belajar dengan baik jika lingkungan belajarnya nyaman. Perasaan jenuh saat belajar biasanya disebabkan oleh lingkungan belajar yang kurang nyaman. Kejenuhan belajar pada siswa tidak dapat dibiarkan karena dapat membuat prestasi belajar menurun serta dapat menimbulkan sikap frustrasi dan antisipasi (Al-Qawiy & Abu Abdirrahman, 2004)

Hasil penelitian yang dilaksanakan menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dapat berkurang dengan adanya konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Hal tersebut dapat dilihat dari penurunan skor pengukuran kejenuhan belajar pada saat pre-test dan post-test.

- c. Konseling kelompok dengan Teknik menulis ekspresif dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa

Hasil penelitian yang dilaksanakan menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa dapat berkurang dengan dilakukannya konseling kelompok dengan Teknik menulis ekspresif. Hal tersebut dapat dilihat dari penurunan skor pengukuran kejenuhan belajar melalui pre-test dan post-test.

Pada pertemuan pertama pemberian layanan konseling dengan teknik menulis ekspresif menekankan siswa mengekspresikan dirinya melalui tulisan sehingga hal baru tersebut menimbulkan rasa yang

menyenangkan bagi siswa. Pada pertemuan kedua peneliti/ konselor menggunakan teknik recognition atau initial write yaitu dimana siswa diminta untuk membuka imajinasi mereka, memfokuskan pikiran dan mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi. Kemudian siswa diminta untuk menulis secara bebas mengenai pikiran atau perilaku siswa pada saat itu. Contoh tulisan siswa “Dari pagi tadi saya sejujurnya lagi capek tapi karena ulangan sudah semakin dekat saya rasa saya harus sedikit bersemangat lagi. Saat literasi saya merasa senang karena saya berada di dekat teman saya walaupun sepanjang literasi tadi sangat membosankan. Di pelajaran Bahasa Indonesia dengan materi yang sama membuat saya sedikit lelah dan kurang bersemangat. Tapi semenjak saya mendapat waktu istirahat setidaknya kelelahan saya berkurang”. Pada pertemuan ketiga peneliti/konselor menggunakan teknik examination atau writing exercise yaitu dimana siswa menuliskan mengenai kejenuhan belajar yang mereka alami disekolah. Contoh tulisan siswa “Ruangan panas (tempat duduk dibelakang) kipas angin rusak jadinya pakai AC yang cuman kena bagian samping dan mmebuat saya kurang fokus. Cara guru mengajar kurang menarik dan memakai cara belajar yang sama membuat saya cepat bosan”. Pada pertemuan keempat peneliti/ konselor menggunakan teknik feedback atau juxtaposition yaitu siswa diminta menuliskan mengenai cara mereka mengatasi kejenuhan belajar dan keyakinan mengenai kemampuan diri siswa, peneliti membantu konseli dalam mengeksplere masalah mereka melalui menulis ekspresif, dan konseli merubah pikirannya melalui perilaku baru yang dimana perilaku baru tersebut nantinya dapat mengatasi kejenuhan belajar yang mereka alami.

Terjadi peningkatan yang signifikan pada saat proses konseling kelompok di pertemuan kelima di tahap Application to the Self, siswa menuliskan dan membuat komitmen

yang kuat untuk melaksanakan rencananya tersebut. Pada pertemuan terakhir siswa diminta untuk mengisi angket post-test yang sudah dibuat oleh peneliti/ konselor. Menanamkan kepercayaan bahwa setiap siswa memiliki kewajiban yang harus diselesaikan dan dijalankan, menanamkan sikap puas untuk menerima adanya fasilitas di sekolah. Dengan adanya motivasi, teman serta lingkungan yang nyaman membuat siswa dapat melakukan aktivitas dengan baik serta kegiatan belajar yang dilakukan akan menjadi lebih baik juga (Ambarwati, 2017)

Pada proses konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif yang dilakukan, siswa yang telah melakukan treatment konseling telah mengalami perubahan yang cukup signifikan, yang pertama mereka dapat membuka diri kepada konselor dan siswa dapat memahami tujuan konseling kelompok teknik menulis ekspresif. Terjadi peningkatan yang signifikan pada saat proses konseling kelompok di pertemuan kelima di tahap Application to the Self, siswa menuliskan dan membuat komitmen yang kuat untuk melaksanakan rencananya tersebut.

Pada proses konseling kelompok didapatkan hasil bahwa siswa sering mengalami kejenuhan belajar karena suasana kelas yang tidak sesuai keinginan mereka salah satunya adalah ruangan yang panas dan cara guru mengajar yang monoton, mereka lebih tertarik apabila guru mengajar dengan metode yang berbeda-beda. (Sukmadinata & Nana Syaodih, 2003) yang mempengaruhi belajar ada 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri siswa yang sedang melalui proses belajar. Faktor ini meliputi faktor psikis, kelelahan, dan jasmani. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor sekolah, masyarakat dan keluarga.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan Pratama dan kawan-kawan pada tahun 2021 tentang “Efektifitas Konseling

Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresif Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar (Burnout) Pada Remaja”, di dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk mereduksi kejenuhan belajar (burnout) pada remaja di Desa Mangunsari. Hasil penelitian yang dilakukan pratama adalah didapatkan terjadinya penurunan hasil skor angket kejenuhan belajar (burnout) pada remaja di Desa Mangunsari sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Dengan adanya konseling teknik menulis ekspresif dapat mereduksi stress yang dialami siswa, karena siswa berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatif nya ke dalam bentuk tulisan, sehingga siswa tersebut dapat mulai meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, mengubah sikap, mampu memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup, serta terhindar dari psikosomatik dengan cara meningkatkan kekebalan tubuh. Hal ini juga ditunjukkan dari hasil tulisan siswa terkait penyebab kejenuhan belajar, siswa menuliskan mengenai ruangan kelas yang terlalu panas sehingga membuat siswa merasa bosan didalam kelas, dan kekecewaan siswa mengenai cara guru belajar yang monoton.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa

pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar yang tinggi pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Banjarmasin. Hal tersebut ditandai dengan hasil pre-test mereka yang tinggi dan diberikan treatment kemudian diberikan angket post-test didapatkan hasil bahwa siswa tergolong dalam kategori kejenuhan belajar yang rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Teknik menulis ekspresif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Banjarmasin", maka dapat disimpulkan bahwa: sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif kejenuhan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banjarmasin termasuk dalam kategori tinggi. Skor kejenuhan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banjarmasin sudah dalam kategori rendah setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banjarmasin dapat mengurangi kejenuhan belajar.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Qawiy, & Abu Abdirrahman. (2004). Mengatasi Kejenuhan. Khalifa.
- Ambarwati. (2017). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya (Studi Komparasi Pembelajaran Agama Islam pada Pondok Pesantren An-Nur, Al-Hikmah dan Al-Hadid di Kecamatan Karangmojo Kabupaten Gunung Kidul).
- Budury, S., & Khamida, K. (2021). Playing "Walk And Stop" and Expressive Writing to Reduce Children's Stress During the Covid Pandemic 19. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 8(1), 8–10.
- Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Srikaningsih, A., & Daengs, A. (2020). Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner. Ideas Publishing.
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Alfabeta.
- Maslach. (1993). Burnout, a multidimensional perspective. In: Schaufeli W, Maslach C, Merck T, eds. *Professional Burnout: Recent Development in Theory And Research*.
- Putro, H. Y. S., & Al Huda, S. (2022). Pengembangan Modul Digital Information Report Text Berbasis Assure Sekolah Menengah Pertama. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3310–3318.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sukmadinata & Nana Syaodih. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School Dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188–194.