

## EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DALAM MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR

Ainul Imami<sup>1</sup>, Yurike Kinanthi Karamoy<sup>2</sup>, Arifin Nur Budiono<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>SMA Nuris Jember, <sup>2,3</sup>Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: [ainulimami27@gmail.com](mailto:ainulimami27@gmail.com)

### Article Info

Submit :

11 Januari 2024

Revised:

23 Februari 2024

Published:

30 Maret 2024

Kata kunci:

Kejenuhan Belajar;  
Konseling Individu; SFBC

*Keywords:*

*Burnout Learning; Individual  
Counseling; SFBC*

### Abstrak

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku. Dalam prosesnya rentan terjadi kejenuhan. Hal tersebut terjadi pada siswa di kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Jember masih mengalami kejenuhan belajar yang tinggi. Ini didapatkan dari hasil wawancara dan angket. Banyak hal yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar, salah satunya adalah kejenuhan yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang cukup tinggi, yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, yang menyebabkan seseorang merasa jauh dari lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa menggunakan layanan konseling individu. Jenis penelitian yang digunakan ialah *eksperimental design*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan metode sampel berupa *purposive sampling*. Setelah layanan konseling individu dengan pendekatan SFBC dengan teknik pertanyaan panggil pada besline 2 mengalami penurunan. Hasil penelitian pada besline I menunjukkan skor 153, yang termasuk dalam katagori tinggi, dengan rentang 136-180, sedangkan setelah layanan diberikan pada besline 2 skornya sedang, dengan rentang 91-130, atau rendah, dengan rentang 45-90.

### Abstract

*Learning is a process of behavior change. In the process prone to saturation. This happened to students in class XI Science 3 SMA Negeri 3 Jember still experiencing high learning saturation. This is obtained from the results of interviews and questionnaires. Many things can cause learning saturation, one of which is boredom that occurs over a long period of time and with a fairly high intensity, which is characterized by physical, mental, and emotional fatigue, as well as low self-esteem, which causes a person to feel distant from his environment. This study aims to reduce student learning saturation using individual counseling services. The type of research used is experimental design. Data collection techniques using questionnaires with a sample method in the form of purposive sampling. After individual counseling services with the SFBC approach with the call question technique on besline 2 decreased. The results of the study on besline I showed a score of 153, which was included in the high category, with a range of 136-180, while after the service was provided on besline 2 the score was medium, with a range of 91-130, or low, with a range of 45-90.*

## PENDAHULUAN

Belajar adalah proses mendapatkan tingkah laku baru secara menyeluruh sebagai hasil yang didapat dari pengalaman pribadi dalam melakukan perbincangan dengan lingkungannya (Suarim & Neviyarni, 2021). Ini menjadi komponen penting di semua jenjang pendidikan. Setiap orang memiliki rasa ingin tahu yang kuat akan sesuatu, yang mendorong mereka untuk mencari makna dalam hidup mereka (Fachruddin, 2019). Karena rasa ingin tahu yang tinggi dan tuntutan perkembangan kehidupan manusia yang terus meningkat, setiap orang harus belajar hal baru untuk dapat memahami, memahami dan menguasai hal yang dibutuhkan untuk mempertahankan kehidupan serta memenuhi kebutuhannya (Ramadhani et al., 2021). Hal ini merupakan perwujudan dari hasil proses belajar yang telah mereka jalani, Pengalaman dan proses pembelajaran memberikan hasil yang abadi (Alfiansyah et al., 2023). Dalam pelaksanaannya kegiatan belajar tidak selamanya berlangsung dengan baik, banyak permasalahan yang dihadapi dikalangan pendidikan khususnya oleh siswa dalam kegiatan belajar salah satu permasalahan yang sering dialami adalah masalah kejenuhan belajar (Ema Sukmawati, Martin, 2020).

Hal ini senada dari hasil penelitian Asrowi dkk (2020) yang menyebutkan bahwa Dari 527 responden, yang terdiri dari siswa SMA/K, ditemukan bahwa mayoritas siswa mengalami gangguan belajar pada tingkat sedang. Selain itu, 10% dari sampel mengalami gangguan belajar pada tingkat tinggi dan 1% mengalami gangguan belajar pada tingkat sangat tinggi. Namun, 32% dari sampel mengalami gangguan belajar pada tingkat rendah. Ada kemungkinan bahwa siswa mengalami kelelahan akademik berdasarkan data penelitian tersebut. Kejenuhan, juga dikenal sebagai kelelahan, adalah kondisi psikologis yang disebabkan oleh seseorang menjadi sangat stres dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang sangat tinggi (Indahwati et al., 2019). Ini ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional serta kurangnya kepercayaan diri, yang menyebabkan seseorang merasa terpisah dari lingkungannya (Nur Indah Wati, et.al, 2018). Hal ini disebabkan oleh kelelahan emosi yang disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi siswa, serta beban pikiran dan perasaan yang berlebihan (Safira & Hartati, 2021).

Nyeri di kepala, insomnia, dan tidak nafsu makan adalah tanda kelelahan fisik. Siswa menunjukkan kelelahan kognitif, termasuk kesulitan berkonsentrasi, lupa, dan mengambil keputusan (HSB et al., 2021). Hilang motivasi ditandai dengan kehilangan idealisme, kesadaran bahwa impian mereka tidak dapat dicapai, dan kehilangan semangat (Anita Damayanti, et..al, 2020). Hal senada juga diperkuat berdasarkan penelitian Laras Kristian Ningsih (2020) "kejenuhan (*burnout*) berasal dari rutinitas yang monoton, seperti tugas yang terlalu banyak, kurangnya kontrol diri, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, tuntutan yang saling bertentangan, diacuhkan, kehilangan kesempatan, dan *deadline* tugas". Antara Jenuh dan bosan memiliki arti yang sama hal ini sesuai dengan penelitian (Mutia Helfajrin, 2020) menyebutkan bahwasanya jenuh dapat juga diartikan sebagai jemu atau bosan dan diperkuat juga dari penelitian (Andri Nur Cahyah, 2018) yang menyebutkan bahwa jenuh dapat diartikan sebagai bosan.

Jika kejenuhan belajar pertama muncul, gejalanya adalah kelelahan yang ekstrim. Ini karena orang yang mengalaminya mudah merasakan lelah dan sangat sulit untuk diatasi

(Hasri, 2023). Situasi bahkan sering muncul ketika orang yang bersangkutan mengalami masalah tidur, yang mengurangi jumlah waktu tidur mereka (Maharani et al., 2023). Rasa ingin melakukan sesuatu adalah gejala kedua. Ini membuatnya tidak bahagia saat melakukan aktifitas tersebut. Orang akan berhenti melakukan aktifitas tersebut jika kondisi atau situasi yang mendorongnya tidak cukup kuat (Tanjung, 2022). Munculnya nilai-nilai negatif tentang kemampuan diri sendiri adalah gejala ketiga (Rinawati et al., 2020). Individu merasa kurang motivasi dan pesimis terhadap masa depan karena menilai bahwa dia kurang atau bahkan tidak mampu menuntaskan pekerjaan dan aktivitas dengan baik (Khotimah et al., 2022). Akibatnya, mereka menjadi acuh tak acuh terhadap performa mereka atau mengkritisi diri sendiri, yang pada gilirannya menyebabkan gejala depresi (Cahyono, 2019). Keinginan untuk menghindari aktivitas yang biasanya dilakukan merupakan gejala keempat. Hal ini menyebabkan persepsi dan tindakan yang menurun terhadap kemampuannya. Mungkin karena seseorang tidak lagi memiliki minat yang sama seperti sebelumnya, mereka menjadi menarik diri (Rinawati et al., 2020).

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 Maret 2021. Hasil wawancara terhadap guru BK diperoleh data siswa kelas XI SMAN 3 Jember terindikasi mengalami kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dengan faktor kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa yaitu kurangnya minat siswa mengikuti pembelajaran, siswa mengalami kebosanan dengan pembelajaran yang diberikan, tugas yang tidak dikerjakan, terbebani dengan tugas yang menumpuk dan *deadline*, kegiatan pembelajaran yang selalu terlihat sama dan kurang menarik. Kondisi ini harus segera di atasi dikarenakan jika kejenuhan belajar terus-menerus terjadi akan sangat merugikan terhadap siswa. Hal ini dapat menyebabkan siswa akan terus menerus mengalami kemunduran terhadap hasil belajar yang mengakibatkan tidak tercapainya prestasi akademik.

Peneliti mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar siswa. Untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, mereka berencana untuk memulai konseling dengan pendekatan SFBC. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Tri Susanti (2019) Studi kuantitatif ini menghasilkan hasil 0.005, yang berarti nilainya kurang dari 0.05, yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Oleh karena itu, pendekatan realitas dalam konseling kelompok mempengaruhi kejenuhan belajar siswa. Studi lain yang dilakukan oleh Andri Nur Cahyah sejalan dengan hal ini (Andri Nur Cahyah, 2018) untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di kelas XI IPA SMA Wachid Hasyim 2 Taman, yang menunjukkan hasil 0,043 kurang dari 0,05, sehingga H1 diterima. Ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa telah berkurang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat digaris bawahi bahwa tingkat kejenuhan belajar dapat dikurangi melalui konseling kelompok realita. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Konseling Individu Teknik *Scalling Question* Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 3 Sma Negeri 3 Jember". Dalam hal ini terdapat perbedaan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti diantaranya, lokasi, tahun penelitian, permasalahan dan juga karakter dari siswa. Karakter sampel yang akan dijadikan subjek dalam penelitian adalah siswa yang mengalami kejenuhan belajar dalam masa pandemi covid-19. Selain itu lokasi penelitian juga berpengaruh terhadap budaya yang dimiliki oleh siswa, sehingga budaya juga dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian (Cahyaningsih, 2020).

## METODE

Penelitian eksperimen ini bersifat kuantitatif. Penelitian eksperimen melibatkan pengurangan atau penghapusan faktor lain yang dapat mengganggu tujuan peneliti untuk menemukan hubungan sebab akibat, atau hubungan kausal, antara dua elemen yang dipilih secara sengaja. Peneliti menggunakan model eksperimen subjek tunggal dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang dipakai ialah angket. Dan analisis data menggunakan uji perbandingan hasil angket. Subjek tunggal adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh perlakuan yang diberikan berulang-ulang dalam waktu tertentu. A-1 adalah dasar penelitian, B adalah perilaku, dan A-2 adalah hasil intervensi. Penelitian ini melibatkan semua siswa kelas XI IPA SMA Negeri 3 Jember pada tahun pelajaran 2021–2022. Namun, metode pengambilan sampel nonprobability menggunakan purposive atau judgemental sampling. Peneliti menetapkan standar khusus untuk memilih subjek untuk sampel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMAN 3 Jember diperoleh dari hasil wawancara dan hasil angket. Diberikan sebanyak dua kali yakni sebelum diberikannya layanan dan setelah diberikan layanan hal ini menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya penelitian ini. Penelitian eksperimen ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar dari rentang 136-180 yang termasuk katagori tinggi menjadi 91-135 ke dalam kategori sedang atau dapat turun menjadi 45-90 dalam kategori rendah. Interval kriteria dapat dihitung dengan menggunakan skala penilaian dari 1-4 dengan 45 item :

$$\text{Jumlah Item} = 45$$

$$\text{Skor Terendah} = 1$$

$$\text{Skor Tertinggi} = 4$$

$$\text{Total Skor Terendah} = 1 \times 45 = 45$$

$$\text{Total Skor Tertinggi} = 4 \times 45 = 180$$

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{\text{Katagori}}$$

$$\text{Interval Kejenuhan Belajar} = \frac{180 - 45}{3} = 45$$

Kategori	Tinggi	Sedang	Rendah
Rentang kejenuhan belajar	136-180	91-135	45-90

**Tabel no. 1 (Interval)**

Secara khusus data awal dan akhir pada masing-masing skor setiap aspek kejenuhan belajar secara internal dan eksternal disusun berdasarkan data skor pada setiap item angket menunjukkan hasil sebagai berikut :

No.	Aspek	Jumlah Item per Aspek	Jumlah Skor	Kategori
1	Internal	18	97	Sedang
2	Eksternal	27	142	Tinggi

**Tabel no. 2 (Data Skor Kondisi Awal)**

No.	Aspek	Jumlah Item per Aspek	Jumlah Skor	Kategori
1	Internal	18	70	Rendah
2	Eksternal	27	122	Sedang

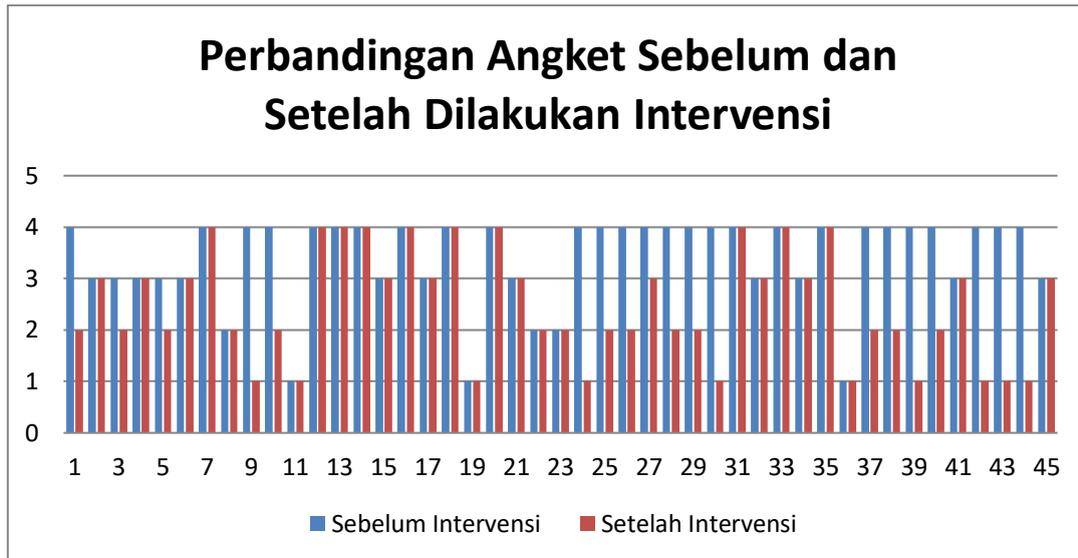
**Tabel no. 3 (Data Skor Kondisi Akhir)**

Berdasarkan data skor aspek-aspek kejenuhan belajar konseli dan kondisi awal dan akhir dari aspek-aspek kejenuhan belajar konseli di atas dapat dipahami bahwa tingkat kejenuhan belajar konseli pada :

1. Aspek kejenuhan belajar konseli dalam aspek internal termasuk ke dalam katagori masalah sedang, dikarenakan jumlah skor 97 berada di rentang skor 91-135 pada kondisi awal. Setelah mendapatkan konseling individu jumlah skor 70 pada kondisi akhir dan masuk dalam kategori rendah.
2. Aspek kejenuhan belajar konseli dalam aspek eksternal termasuk kedalam katagori masalah tinggi, dikarenakan jumlah skor 142 berada di rentang skor 136-180. Sedangkan setelah mendapatkan konseling individu jumlah skor 122 pada kondisi akhir dan masuk dalam kategori sedang.

### **Pembahasan**

Penggunaan pendekatan SFBC terhadap kejenuhan belajar memiliki pengaruh yang cukup signifikan. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil analisis data yang membandingkan antara hasil *baseline* 1 (sebelum pemberian layanan) dengan *baseline* 2 (setelah pemberian layanan) menunjukkan ada penurunan tingkat kejenuhan belajar konseli. Hal ini dapat dilihat dari diagram berikut:



**Gambar no. 1 (Diagram Perbandingan Hasil Angket)**

Dari diagram di atas ditunjukkan bahwa hasil skor *baseline* 1 dari keseluruhan yaitu 153. Yang artinya skor dengan nilai 153 berada pada rentang nilai 136-180 sehingga dapat dinyatakan bahwa kejenuhan belajar konseli masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan setelah pemberian layanan/*baseline* 2 skor dari keseluruhan menunjukkan hasil 111 artinya hal ini menunjukkan bahwa *baseline* 2 berada di antara rentang 91-135 dengan kategori sedang. Sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan antara hasil *baseline* 1 dan *baseline* 2 mengalami penurunan skor yaitu dari total *baseline* 1 bernilai 153 yang berada pada rentang 136-180 berada pada katagori tinggi dan pada *baseline* 2 turun menjadi 111 yang berada pada rentang 91-135 berada pada katagori sedang. Hal ini dapat dinyatakan bahwa ada penurunan kejenuhan belajar siswa setelah pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan SFBC teknik *scalling question*.

Susanti (2019) menegaskan bahwa siswa dapat mengalami kejenuhan belajar apabila mereka kehilangan motivasi dan tidak dapat mengkonsolidasikan salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum mencapai tingkat keterampilan berikutnya. Selain itu, karena siswa telah mencapai batas kemampuan jasmani mereka selama proses belajar, mereka dapat merasa jenuh dan bosan. Namun, penyebab utama kejenuhan adalah kelelahan. Jika kelelahan sudah terjadi, akan muncul perasaan bosan, yang menyebabkan rasa jenuh. Dalam solusi ini, konseling singkat menekankan bahwa klien bertanggung jawab sepenuhnya atas proses terapi. Konseli adalah orang yang akan menentukan jalan percakapan. Corey menjelaskan peran dan fungsi seorang konselor terhadap konseli sebagai berikut:

- a) Konselor membantu konseli untuk menentukan sendiri jalan hidupnya.
- b) Proses konseling memanfaatkan pemikiran konseli tentang rencana masa depan dan apa yang ingin diubah dalam hidupnya.
- c) Konselor bersikap seolah tidak tahu untuk menempatkan konseli dalam posisi menjadi pengendali tentang hidup mereka sendiri.
- d) Konselor menciptakan lingkungan saling menghormati, diskusi, dan pengakuan (*affirmation*) di mana klien menempatkan diri mereka sendiri sebagai ahli

Shazer kemudian meninjau perspektif Corey dan menyimpulkan dengan menggambarkan hubungan yang dapat berkembang antara konselor dan klien, yaitu:

- a) Klien: Klien dan terapis menemukan masalah dan solusi untuk mencapai tujuan. Klien memahami bahwa upaya pribadi diperlukan untuk mencapai tujuannya.
- b) Aduan (pengaduan): Klien memberikan informasi tentang masalahnya, tetapi dia tidak mau atau tidak mampu berpartisipasi dalam proses penyelesaian. Dalam situasi seperti ini, klien biasanya meminta terapis untuk mengubah orang lain.
- c) Pengunjung: Klien datang ke kepada terapi karena orang lain (pasangan, orang tua, atau guru) percaya mereka memiliki masalah, meskipun mereka mungkin tidak setuju.

Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti juga mengalami banyak kendala dan hambatan salah satunya yaitu siswa yang sulit untuk menentukan jadwal, antusias siswa yang terkadang tidak stabil, dan siswa yang masih susah untuk menyampaikan yang sedang dirasakan. Akan tetapi pelaksanaan layanan konseling berjalan dengan baik. Berdasarkan indikator keberhasilan pada bab III, penelitian ini dinyatakan berhasil apabila mengalami penurunan kejenuhan pada tingkat sedang dengan rentang 91-130 atau rendah dengan rentang 45-90. Pada hasil pengamatan dari proses pemberian layanan konseling dengan pendekatan SFBC dengan teknik *scalling question* diketahui bahwa tingkat kejenuhan siswa menurun pada *besline 2*, sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian layanan konseling pendekatan SFBC mampu membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 3 di SMA Negeri 3 Jember.

Dengan demikian, hipotesis dari peneliti sudah bisa diketahui bahwa pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan SFBC teknik *scalling question* dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Jember tahun ajaran 2021/2022.

## **SIMPULAN**

Kejenuhan belajar siswa dikelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Jember bisa dikatakan masih tergolong tinggi. Hal ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara dan hasil angket, banyak faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar. Setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan SFBC dengan teknik *scalling question* pada *besline 2* mengalami penurunan. Hasil penelitian pada *besline I* menunjukkan skor 153 dengan rentang 136-180 masuk dalam katagori tinggi sedangkan setelah pemberian layanan/*besline 2* menunjukkan hasil skor pada tingkat sedang dengan rentang 91-130 atau rendah dengan rentang 45-90. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan lebih teliti dalam mengukur hasil kemajuan intervensi terhadap kejenuhan belajar yakni dengan melihat berapa persen penurunan tingkat kejenuhan belajar siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfiansyah, M. D., Ruzman, A. A., & Usiono, U. (2023). *Efektifitas Layanan Informasi Dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa Di SMK Swasta Mandiri Percut Sei Tuan*. Universitas Negeri Islam Sumatera Utara Medan.

- Andri Nur Cahyah, R. T. H. (2018). *Penerapan Konseling Realita Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMA Wachid Hasyim 2 Taman*. 9(1), 68–70.
- Anita Damayanti, Agus Suradika, T. B. A. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Jurnal Umj.Ac.Id*, 1–10.
- Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Covid-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130.
- Cahyaningsih, N. (2020). *Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta*.
- Cahyono, E. W. (2019). *The Power Of Gratitude:: Kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stress Kerja*. Deepublish.
- Ema Sukmawati, Martin, S. (2020). *Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa*. 7(2), 198–206.
- Fachruddin, F. (2019). Dunia Pendidikan dan Pengembangan Daya Kreatif. *Sukma: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 57–92.
- Hasri, U. K. (2023). *Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA dan Penanganannya (Studi Kasus di SMAN 1 Sidrap)*.
- HSB, R. A., Simbolon, P., & Siregar, N. H. (2021). Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 1 Ulu Barumun. *JURNAL EDUGENESIS*, 4(2), 47–54.
- Indahwati, N., Nur Budiono, A., & Ernawat, S. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Menurunkan Burnout pada Siswa. *Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 51–57.
- Khotimah, K., Budiono, A. N., & Wahyuni, W. (2022). Hubungan Motivasi Belajar dengan Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 180–189. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1613>
- Maharani, A., Zeifuddin, A., Safitri, D. A., Rosada, H. S., & Anshori, M. I. (2023). Kesejahteraan Mental Karyawan dalam Era Digital: Dampak Teknologi pada Kesejahteraan Mental Karyawan dan Upaya untuk Mengatasi Stres Digital. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen*, 2(4), 113–130.
- Mutia Helfajrin, Z. A. (2020). "The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang." *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00289kons2020>
- Ningsih, L. K. (2020). *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA Di Kedungwungu Indramayu*. 2507(February), 1–9.
- Nur Indah Wati, Arifin Nur Budiono, S. E. (2018). *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Burnout Pada Siswa*. 1(2), 51–57.
- Ramadhani, E., Sari, S. P., & others. (2021). Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Burnout Selama Belajar Dari Rumah Pada Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 166–177.
- Rinawati, D., Kurnia Darisman, E., Raya Dringu No, J., Probolinggo, K., Jawa Timur, P., Buana Surabaya, A., & Dukuh Menanggal XII, J. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1), 32–40.
- Safira, L., & Hartati, M. T. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136.
- Suarim, B., & Neviyarni, N. (2021). Hakikat Belajar Konsep pada Peserta Didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 75–83.
- Susanti, T. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita*

*Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Di Kelas XI MAN 1 Langkat.*  
Tanjung, Y. P. (2022). Hubungan Minat Belajar Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas V Di Mis Nurul Hikmah Ujung Padang. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 11(1).