

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEHNIK *SELF MANAGEMEN* UNTUK MENGURANGI *BURN OUT* PADA MAHASISWA AKHIR

Cut Aidilatul Aula¹, Basri Basri², Zamratul Aini³

^{1,2,3} Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jabal Ghafur Sigli
Email: cutaidilatul@gmail.com, basri@unigha.ac.id, zamratulaini@unigha.ac.id

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 1 No. 2 Th 2023
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out, whether group guidance using Self Management techniques can overcome burnout experienced by final students and the effect of Burn Out pressure on final students. Researchers process data that has been obtained through documentation studies, literature studies used in quantitative research. While the population in this study is 94 FKIP Students Class of 2019. The sample of some members of the FKIP student population class of 2019 at Jabal Ghafur University amounted to 9 students. Self-management techniques of 39.78 "high" and burn out of 20.20 "low". Pre test Self Management average 18.49 . The variable burn out was 45.16" high. Resulting in changes in burn behavior, namely students have burn out behavior that has decreased from the "high" criterion to the "low" criterion with a difference in score of 24.96. The result of the t test with the SPSS 20 program is obtained $t_{\text{calculate}} > t_{\text{table}}$, then $-3.676 > 0.002$, this minus sign means fig.

Keywords : Group Counseling, Self Managemen, Burn Out

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah bimbingan kelompok dengan teknik Self Management dapat mengatasi burnout yang dialami mahasiswa akhir dan pengaruh tekanan Burn Out pada mahasiswa akhir. Peneliti mengolah data yang telah diperoleh melalui studi dokumentasi, studi literatur yang digunakan dalam penelitian kuantitatif. Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa FKIP Angkatan 2019 yang berjumlah 94 orang. Sampel sebagian anggota populasi mahasiswa FKIP angkatan 2019 Universitas Jabal Ghafur berjumlah 9 mahasiswa. Teknik manajemen diri sebesar 39,78 “tinggi” dan burn out sebesar 20,20 “rendah”. Pre test Self Management rata-rata 18,49. Variabel burn out bernilai tinggi sebesar 45,16”. Sehingga terjadi perubahan perilaku burn out yaitu siswa mengalami perilaku burn out yang mengalami penurunan dari kriteria “tinggi” ke kriteria “rendah” dengan selisih skor sebesar 24,96. Hasil thitung pengujian dengan program SPSS 20 diperoleh $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka $-3,676 > 0,002$, tanda minus ini berarti gbr.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Manajemen Diri, Burn Out

1. Pendahuluan

Burn out yaitu keadaan stress secara psikologis yang sangat ekstrem sehingga individu mengalami kelelahan emosional dan motivasi yang rendah untuk bekerja. *Burn out* dapat merupakan akibat dari stress kerja yang kronis (King, 2010).

Burn out muncul dari adanya stress yang berkepanjangan, sehingga banyak faktor yang mempengaruhi *burn out* sering dikaitkan dengan munculnya stress (Widiastuti dan Kamsih, 2008).

Ada dua faktor yang dipandang mempengaruhi munculnya *burn out*, yaitu (Sihotang, 2004): (1) Faktor eksternal meliputi lingkungan kerja psikologis yang kurang baik, kurangnya kesempatan untuk promosi, imbalan yang diberikan tidak mencukupi, kurangnya dukungan sosial dari atasan, tuntutan pekerjaan, pekerjaan yang monoton. (2) Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, harga diri, dan karakteristik kepribadian.

Berdasarkan hasil observasi dengan beberapa mahasiswa akhir di universitas jabal ghafur, diperoleh bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengalami tekanan stres yang berlebihan, rasa malas, dan frustrasi. Berbagai macam masalah yang diungkapkan oleh mahasiswa akhir ini menunjukkan bahwa mahasiswa terkenan tekanan burn out. Permasalahan seperti *burnout* pada mahasiswa akhir dapat dibantu dengan kerja sama dari semua pihak (konselor, orang tua, teman) Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok.

Memilih judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Tehnik *Self Managemen* Untuk Mengurangi *Burn Out* Pada Mahasiswa Akhir” Dikarenakan saya ingin menumbuhkan semangat pada mahasiswa akhir dan mengurangi tekanan stress yang berlebihan dalam menyelesaikan tugasnya di semester akhir.

2. Metode

Dalam penelitian ini pendekatan yang dilakukan oleh penulis adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang spesifikasinya sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal pembuatan desain penelitian, baik tentang tujuan penelitian, objek penelitian, sampel, data, sumber data maupun metodologinya (Sugiyono, 2015 : 15).

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independek (treatment/ perlakuan) terhadap variabel di[penden (hasil) dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2019:127).

3. Hasil penelitian dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa dengan masing-masing 9 orang mahasiswa diberikan layanan

konseling kelompok dan lainnya diberikan perlakuan teknik *self management*. Penelitian ini dilaksanakan Mei Tahun ajaran 2022/2023. Untuk mengetahui karakteristik mahasiswa, Peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara terbuka dengan dosen prodi BK, p untuk mengetahui ada atau tidaknya mahasiswa yang *burnout* . Sebelum hasil penelitian diperoleh, peneliti menyebar instrumen penelitian kepada mahasiswa dengan tujuan untuk mengetahui mahasiswa yang *burnout*. Setelah pengumpulan data melalui angket penelitian. Diperoleh data dari responden yang mengalami *burnout*, analisis data menggunakan SPSS (*statical Product and service Solution*) versi 22 for windows.

Deskripsi Data *Pretest Self Management & Burn Out* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal perilaku burnout mahasiswa Pretest diberikan kepada 10 orang mahasiswa jurusan BK, PPKN, Penjaskesrek, pendidikan Biologi, pendidikan matematika, pendidikan sejarah, pendidikan ekonomi, pendidikan bahasa inggris, pendidikan bahasa.

Analisis nilai pretes mahasiswa *Self manajement* Menunjukkan hasil pre test *self management* memiliki rerata kriteria “Sangat Rendah” berarti gambaran *self manajement* pada mahasiswa FKIP Universitas jabal Ghafur hasil *pre test* menunjukkan sangat rendah, dengan nilai rerata 18,49. Analisi nilai pretes mahasiswa variabel *burn Out* Menunjukkan hasil pre test *Burn Out* berada pada kategori “Tinggi ” berarti gambaran *burn out* pada mahasiswa fakultas FKIP Universitas jabal ghafur “Tinggi) dengan nilai rerata 45,16.

Deskripsi Data *Post-Test* merupakan upaya peneliti untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian, untuk mencapai tujuan peneliti memerlukan dukungan data yang akurat. Data penelitian yaitu dengan memberikan pretest, hasil dari pretest pada perilaku *burn out* setelah

dilakukan dilakukan teknik *self management* nilai *post test* Mahasiswa Variabel *Self management* Menunjukkan hasil *posttest* dengan pemberian pelaksanaan layanan konseling kelompok Teknik *self management* peneliti mengambil sampel 10 orang mahasiswa FKIP universitas jabal ghafur dengan nilai rerata 39,78 berada pada kategori tinggi “tinggi”. Selisih perbedaan skor pretes dan *post tes* sebesar 21,29.

Nilai *post test* Mahasiswa Variabel *Burn Out* Berdasarkan *Posttest* kelompok eksperimen tabel tersebut, Setelah diberi perlakuan teknik *self management* menghasilkan perubahan perilaku *burnout* terhadap Mahasiswa FKIP Universitas Jabal Ghafur, dengan nilai rerata 20,20, yaitu mahasiswa memiliki perilaku *burnout* yang mengalami penurunan dari rerata kriteria “Tinggi” menjadi kriteria “Rendah” dengan perselisihan yaitu 24,96.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *independent sample-t test 2 tailed* (2 sisi), uji *paired sample t-test* dan uji *One Way Anova*. Tahapan awal yang harus dilakukan untuk menguji hipotesis mahasiswa FKIP Universitas Jabal Ghafur adalah uji normalitas dan homogenitas data. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Shapiro-Wilk, karena sampel dalam penelitian ini kurang dari 50 ($n < 50$). Hasil pengujian hipotesis kecanduan *Burn Out* Hasil pengujian Normalitas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data *self management pre tes* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar $0,052 > 0,05$, dan untuk variable *burn out* pada *pre test* nilai normalitas sebesar $0,259 > 0,05$ berarti kedua variable *pre tes* berdistribusi normal, selanjutnya setelah dilaksanakan *post tes* dapat diketahui nilai normalitas pada variabel *self managemen* sebesar $0,74 > 0,05$, dan untuk variabel *burn out* diketahui nilai normalitas sebesar $0,067 > 0,05$. Dapat disimpulkan data yang diperoleh hasil ke dua variabel *pre test* dan

post test berdistribusi normal. Sedangkan Uji Homogenitas dapat diketahui nilai homogenitas pada *pre tes* Based on mean sebesar $0,256 > 0,05$ dan nilai *post tes* pada *based on mean* sebesar $0,062 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwasanya data homogen.

Uji Hipotesis hipotesis pada *R square* Berdasarkan tabel di atas 4.7. dapat diketahui nilai *R Square* sebesar 0.429 (42,9%) nilai ini mengandung arti bahwa efektivitas Teknik *self manajemen* (X) terhadap *burn out* pada mahasiswa FKIP Universitas Jabal Ghafur adalah sebesar 42,9 %. Sedangkan 57,1% perilaku *burn out* dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Berdasarkan dari kesimpulan hasil uji determinasi dapat disimpulkan bahwa Teknik *self managemen* efektif mengurangi perilaku *burn ot* pada mahasiswa FKIP Jabal Ghafur dengan total efektifnya sebesar 42,9%. pengaruh positif ini bermakna semakin sering diberikan layanan Teknik *self managemen* maka akan mengurangi perilaku *burn out* pada mahasiswa FKIP Jabal Ghafur.

Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas, langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah uji beda (uji-t). Hasil uji beda -3.676 berdasarkan syarat uji penerimaan hipotesis yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka $-3,676 > 0,002$ tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan H_0 di arah kiri. Hal ini berkaitan dengan teknik *self management* yang mampu mereduksi (mengurangi) perilaku *burn out* pada mahasiswa. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka, hal ini menunjukkan bahwa antara kelompok *pre test* dan *post tes* kelas eksperimen terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut dapat berupa efektivitas teknik konseling *self management* dalam mengurangi perilaku *burn out* pada mahasiswa FKIP Universitas Jabal Ghafur.

Uji *paired t tes* output uji *paired sample-t test* dapat diambil dasar kesimpulan sebagai berikut. Pengambilan keputusan berdasarkan uji *paired* diketahui nilai Sig. (2-Tailed) *pre tes* sebesar $0,000 <$

0,05 maka kita dapat simpulkan terdapat perbedaan nyata antara kelompok pre tes dan post tes. Pengambilan keputusan berdasarkan uji paired sample t test pada kelompok post tes diketahui nilai Sig. (2-Tailed) sebesar $0.270 > 0,05$ maka kita dapat simpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang nyata antara kelompok post tes setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan uji beda (uji-t). dapat diketahui hasil uji beda burn Out yaitu sebesar - 2,461 berdasarkan penerimaan hipotesis yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka - 2,461 $> 0,024$, tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan H_0 dari arah kiri. Hal ini berkaitan dengan Teknik self managemen yang mampu mereduksi (mengurangi) perilaku burn out pada mahasiswa fkip unigha, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka hal ini menunjukkan bahwa antar kelompok pre tes dan post tes Teknik konseling self management dapat mengurangi burn out pada mahasiswa FKIP universitas Jabal ghafur.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa dari 9 jurusan FKIP Universitas jabal ghafur, tentang perilaku burn out pada mahasiswa FKIP Unigha, peneliti memperoleh bahwa burn out dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu: dosen pembimbing dan dosen PA, kurag perhatian dari orangtua, memiliki tekanan ekonomi dan pengaruh teman sebaya. Pengelolaan emosi yang kurang Berdasarkan hasil wawancara dengan ZA salah satu kaprodi BK bahwasanya banyak ditemukan mahasiswa yang burn out disebabkan oleh beberapa factor , mulai takut menjumpai dosen PA, pembimbing dan lambat dalam mengerjakan tugas kuliah. Tahapan yang dilakukan pada teknik *self management* untuk melihat hasil *posttest* antara lain: Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri, Tahap evaluasi diri, Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman. Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, mahasiswa berusaha mengarahkan perubahan

perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi.

dilakukan posttest pada 10 mahasiswa dengan masing-masing 10 mahasiswa diberikan layanan konseling kelompok dengan rerata skor *posttest* Teknik self manajemen 39,78 “tinggi” dan burn out sebesar 20,20 “rendah”. Sedangkan pada pre tes rerata self management 18,49 sedangkan pada variabel burn out sebesar 45,16 “tinggi”. Setelah diberi perlakuan teknik *self management* menghasilkan perubahan perilaku burn out terhadap Mahasiswa FKIP Universitas Jabal Ghafur, yaitu peserta didik memiliki perilaku burn out yang mengalami penurunan dari rerata kriteria “tinggi” menjadi rerata kriteria “rendah” dengan perbedaan skor 24,96. Ditujukan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 20 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka -3.676 > 0.002 , tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan H_0 di arah kiri. Hal ini berkaitan dengan teknik konseling self yang mampu mereduksi (mengurangi) perilaku burn out. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka, hal ini menunjukkan bahwa antara kelas pre tes dan post terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut dapat berupa efektivitas teknik konseling *self management* dalam mengurangi burn out pada mahasiswa FKIP Unversitas jabal Ghafur.

Dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku burn out pada mahasiswa FKIP universitas jabal ghafur sebelum dan sesudah diberikan treatmen.. Berdasarkan gambar grafik perhitungan hasil pretest dan posttest, maka terlihat perubahan pada masing-masing kelompok. Selain itu terdapat pula penurunan pada tiap variabel hasil pretest dan posttest.

4. Simpulan dan Saran

Ada beberapa simpulan yang dapat dikembangkan dari penelitian ini.

Gambaran Teknik self manajemen 39,78 “tinggi” dan burn out sebesar 20,20 “rendah”. Sedangkan pada pre tes rerata self management 18,49 sedangkan pada variabel burn out sebesar 45,16 “tinggi”. peserta didik memiliki perilaku burn out yang mengalami penurunan dari rerata kriteria “tinggi” menjadi rerata kriteria “rendah” dengan perbedaan skor 24,96. Ditujukan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 20 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka $-3.676 > 0.002$, tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan H_0 di arah kiri. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka, hal ini menunjukkan bahwa antara kelas pre tes dan post terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut dapat berupa efektivitas teknik konseling *self management* dalam mengurangi burn out pada mahasiswa FKIP Universitas jabal Ghafur.

Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah, berkat Rahmat dan Hidayah Allah SWT penulisan Skripsi yang berjudul Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Tehnik *Self Managemen Untuk Mengurangi Burn Out Pada Mahasiswa Akhir*.

. Penyusunan skripsi ini telah banyak menyita waktu, pikiran dan tenaga, mulai dari penetapan judul, penyusunan proposal, pelaksanaan penelitian, pengolahan data sampai menyusun hasilnya dalam bentuk skripsi ini. Banyak kendala yang penulis hadapi, namun berkat dari berbagai pihak akhirnya berbagai kendala tersebut teratasi. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada:

1. Dr. Bastri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Zamratun aini M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberi arahan, bimbingan kepada penulis untuk menyempurnaan skripsi ini.
2. Dosen penguji yang telah memberikan saran, koreksi dan arahan kepada penulis.

3. Ayahanda dan ibunda tercinta serta saudara-saudara tersayang, yang telah member do'a dan motivasi kepada penulis.
4. Rekan-rekan civitas akademisi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Jabal Ghafur Sigli

5. Daftar Pustaka

- A.king, laura. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta:Salemba Humanika.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Boediono., dan Koster, A., (2004). *Teori dan Aplikasi: Statistika dan Probabilitas*.PTRemajaRosdakarya.
- Budiarto, Raden. 2010. *WordPress, Not Just A Blog!*. Yogyakarta: C.V Andi
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid-19. Seminar Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan.
- Fadillah. 2019. *Penganggaran Di Pemerintah Daerah Dalam Perspektif Teoritis, Normatif, dan Empiris*. Cetakan Pertama. Malang: UB Press.
- Fajriani, A. dan D. Septiari. 2015. Pengaruh Beban Kerja Pekerjaan Terhadap Kinerja Karyawan efek Mediasi Burnout. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis*. Vol 3(1): 74-79.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. 2021. *Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung*. MEDIAPSI, 7(1), 17–26.
- Gie, T.L. (2000). *Manajemen dan Motivasi*. Jakarta :Balai Pustaka Aksara.

- Ika Lestari. 2013. *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kompetensi*. Padang: Akademia Permata.
- Komalasari, Kokom. 2016. *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Refika Aditama
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, 397–422.
- Mugiharso, H. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Unnes Press
- Muna, N. R. (2013). Efektivitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning. Cirebon. *Holistik*. 14 (2).
- Narti, Sri. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, E. (2018). Academic Resilience As A Predictor Of Academic Burnout Among From Four Students In Homa-Bay
- Pratiwi, D, I & Akmal, S,Z (2018). Peran Contextual Support and Barrier. Terhadap Career Indecision Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal*. Vol 06.
- Pratiwi, D. I., & Akmal, S. Z. (2018). Peran contextual support and barrier
- Pratiwi, D. I., & Akmal, S. Z. (2018). Peran contextual support and barrier terhadap career indecision pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 194-206
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Purwanto. 2017. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rubin, Jim dan Manikya Rajakaruna. 2015.
- Rizka Putri. 2013. Tinjauan Atas Nilai Perolehan dan Penyusutan Aktiva Tetap Berdasarkan PSAK No.16 Tahun 2011 Pada Perum Damri. Skripsi. Bandung : Widyatama
- Rukaesih. Maolani dan Ucu Cahyana. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Saifuddin, A. (2018). *Kematangan Karier, Teori dan Strategi Memilih Jurusan dan Merencanakan Karir*. Surakarta: Pustaka Pelajar.
- Satriah, Lilis. 2017. *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Seting Masyarakat)*. Bandung: Fokusmedia
- Schaufeli, W. B., dan Buunk, 2003. Burnout: an overview of 25 years of research in theorizing. In M. J. Winnubts, & C. L Cooper (Eds). *The Handbook Of work and health psychology* (PP. 383-425). Chichester. wiley
- Schaufeli, W. B., Salanova M., Gonzalez R. V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout : a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*.
- Sedanayasa dkk. 2010: 30). Risal, Henri Gunawan, and Fiptar Abdi Alam. "Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah." *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1.1 (2021): 1-10.
- Sihotang, I. N. 2004. Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psyche*. Vol. 1. No. 1.
- Sugiyono (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Sutjipto. (2001). Apakah Anda Mengalami Burn-out? *Jurnal Pendidikan Penabur*. No.01/Thn.I, hal 6-31. Terapan, 6(2), 194-206.
- Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif dalam bimbingan dan konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti, Dhian Zusmiasih dan Kamsih Astuti. 2008. *Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Burnout Pada Guru Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Marcu Buana. Naskah Publikasi.