

## PENGGUNAAN MEDIA FILM DRAMA PENDEK UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR SISWA KELAS XI SMA PIRI I YOGYAKARTA

### *THE UTILIZING OF FILM MEDIA TO REDUCE BURNOUT LEARNING IN CLASS XI SENIOR HIGH SCHOOL PIRI I YOGYAKARTA*

Oleh: Lulut Putri Hamumpuni, Universitas Negeri Yogyakarta  
lulutputrihamumpuni@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media film untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar yang dialami oleh Siswa kelas XI di SMA PIRI I Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen. Pada tataran teknis dilakukan sebagai berikut: *pra-treatment*, *treatment*, dan *pasca treatment*. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian adalah 15 siswa untuk kelompok eksperimen dan 15 Siswa kelompok kontrol. Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala psikologis kejenuhan belajar. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yakni sebesar 0,862. Uji Hipotesis menggunakan Uji T-tes *paired sample test*. Hasil akhir penelitian ini adalah penggunaan media film untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa terbukti efektif dengan nilai signifikan 0,00. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $p = 0,00 < 0,05$  artinya  $H_0$  diterima atau hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa intensitas menurun tingkat kejenuhan belajar siswa, berbeda secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan media film drama pendek pada kelompok eksperimen.

Kata kunci: *Media Film, Kejenuhan (Burnout) belajar*

#### Abstract

*The aim of this research is for knowing effectivity using movie for decreasing burnout or learning saturation that occurred in second grade of SMA N 1 PIRI Yogyakarta. This research is using quasi experiment method. At the technical level are pra-treatment, treatment, and pasca treatment. Sample determination is using simple random sampling. Sample for this research are 15 students for experiment group and 15 students for control group. Researcher is using learning saturation or burnout psychologics scale for data collection. Reliability result is using Alpha Cronbach which is equal to 0,862. Hypothesis Testing using the Test T-test paired sample test. Final result in this research is use of movie media for decreasing students learning saturation is effective with significant value 0,00. It can be looked from  $p = 0,00 < 0,05$  it means research final result shows that intensity decreasing of students learning saturation is different significantly between before treatment and after treatment with short movie in experiment group.*

*Keywords: movie, burnout*

#### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia yang pada intinya bertujuan untuk memanusiaikan manusia. Menurut Driyarkara (Dwi Siswoyo, dkk. 2011: 64) Pendidikan adalah fenomena yang fundamental atau asasi dalam kehidupan manusia.

Di mana ada kehidupan manusia disitu pasti ada pendidikan. Selanjutnya menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif

mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Dengan demikian pendidikan adalah usaha untuk mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, berkepribadian, memiliki kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga negara sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya melalui proses belajar.

Belajar diartikan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan serta pemahaman, keterampilan dan nilai sikap (W.S Winkel, 2004:56).

Sebagai subyek dalam proses pendidikan, seperti yang tercantum dalam pasal 4 dijelaskan bahwa peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik selalu dituntut untuk mendapatkan hasil yang optimal. Sedangkan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik antara yang satu dengan yang lainnya pasti berbeda. Beberapa peserta didik kecewa dengan hasil belajarnya karena hasilnya tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dicapai. Ketika mereka mendapatkan sebuah kegagalan dalam proses belajarnya maka akan menimbulkan sebuah tekanan dan apabila peserta didik tidak dapat mengatasi tekanan-

tekanan tersebut maka akan timbul kejenuhan dalam belajar (*burnout*).

Istilah kejenuhan (*Burnout*) diartikan sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental di mana cirinya sering disebut *physical depletion*, dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif yang identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal (Suwarjo & Diana Septi Purnama, 2015:12).

Kejenuhan belajar merupakan fenomena yang sering terjadi pada peserta didik. Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan belajar pada peserta didik di SMA. Penelitian dilakukan oleh (Suwarjo,dkk. 2015) pada peserta didik SMA kelas XI di Kota Yogyakarta menemukan bahwa secara keseluruhan ada 93,08% peserta didik SMA di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar dan 6,02% peserta didik tidak mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar. 34% peserta didik mengalami kelelahan emosi, 29% peserta didik mengalami kelelahan fisik, 17% peserta didik mengalami kelelahan kognitif, 20% peserta didik kehilangan motivasi. Ditinjau dari faktor penyebab kejenuhan belajar ada 33% peserta didik menyatakan faktor penyebab kejenuhan belajarnya pada karakteristik individu, 30% peserta didik merasa kejenuhan belajar disebabkan oleh faktor lingkungan belajar, dan 37% peserta didik mengalami kejenuhan belajar lebih pada area keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar. Adapun strategi coping yang dilakukan oleh peserta didik dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya yaitu 53%

peserta didik lebih cenderung melakukan strategi coping negatif dan 47% peserta didik melakukan strategi coping positif untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya.

Penelitian tersebut menggambarkan bahwa kejenuhan (*burnout*) belajar pada peserta didik di sekolah menengah yang masih berada pada usia remaja telah menjadi fenomena yang memprihatinkan dan perlu perhatian dari semua pihak khususnya guru Bimbingan dan Konseling agar hasil belajar peserta didik tidak menurun. Kejenuhan belajar seringkali terjadi pada peserta didik yang kurang memiliki motivasi belajar sehingga akan berdampak pada hasil prestasi belajarnya (Muhibin Syah, 2003: 181). Selain itu faktor penyebab kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik adalah kurangnya hiburan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain pendidikan, hiburan atau rekreasi merupakan salah satu kebutuhan utama yang harus dipenuhi oleh manusia. Hiburan adalah sesuatu atau perbuatan yang dapat menghibur hati atau melupakan kesedihan (Kamus Besar Bahasa Indonesia – Depdiknas, 2008). Hiburan juga dapat memperbaiki kondisi mental yang sangat berhubungan erat dengan tingkat produktivitas seseorang atau kinerja seseorang. Peserta didik yang mempunyai beban mental yang besar tidak akan bisa bekerja lebih baik bila dibanding dengan peserta didik yang tidak mempunyai beban mental. Dewasa ini perkembangan kebutuhan akan hiburan dengan segala sarana dan prasarannya meningkat cukup pesat, seiring dengan fenomena aktivitas dan tuntutan peserta didik yang semakin meningkat pula. Salah satu hiburan yang diminati oleh peserta didik adalah menonton film.

Menurut Wolz (Demir, 2008: 1) banyak orang merasa lega setelah menonton film. Manfaat dari sebuah film yaitu dapat memberikan kesehatan emosi karena film dapat menghubungkan tingkat perasaan atau emosional, kognitif, dan/atau tingkahlaku yang ada di dalam film dengan kehidupan yang dialami oleh individu, sehingga individu tersebut dapat tertawa, menangis, dan memberikan pemikiran baru serta dapat meniru perilaku yang diperankan oleh tokoh dalam sebuah film. Menurut Lappin (Demir, 2008: 165) Persoalan seperti budaya, gender, golongan ras, kekuasaan, orientasi dalam memilih pasangan dapat dieksplor melalui film. Film akan memberikan pengalaman baru melalui cerita yang diperankan oleh tokoh dalam sebuah film sehingga peserta didik dapat menemukan makna dari cerita yang terkandung dalam film tersebut. Selain itu Film juga dapat digunakan sebagai contoh model dalam proses belajar yang sering disebut dengan proses *modeling*. Bandura (Asrori, 2008: 23) menjelaskan bahwa *modeling* merupakan proses tindakan belajar yang dilakukan oleh individu dengan cara mengamati dan meniru perilaku, sikap orang lain sebagai model. Bandura menjelaskan perilaku manusia dalam konteks interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku dan pengaruh lingkungan. Proses *modeling* dapat melalui model simbolik yaitu belajar di mana seseorang meniru orang lain melalui perantara simbol atau media. Individu mencoba melakukan hal yang sama dengan subyek yang ditiru setelah individu melihat apa yang dilakukan oleh subjek melalui rekaman, video, gambar, dan lain-lain sehingga individu tidak belajar langsung dengan subjek yang ditiru

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang dikumpulkan dalam wujud angka. Penelitian kuantitatif ini lebih spesifik diarahkan pada penggunaan metode eksperimen.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA I PIRI Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan Kemuning No. 14, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2016.

### **Target/Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA I PIRI Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan Kemuning No. 14, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2015.

### **Prosedur**

Pra-eksperimen yaitu Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi skala kejenuhan belajar sebagai pretest. Hasil pretest dijumlahkan sehingga mendapatkan jumlah skor *burnout*, kemudian eksperimen yaitu siswa diberikan treatment menggunakan media film, dan selanjutnya pasca eksperimen dengan cara Siswa diberikan posttest menggunakan skala kejenuhan belajar kembali. Skor pretest dan posttest ini yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini menggunakan satu skala psikologis, yaitu Skala kejenuhan (*burnout*) belajar menggunakan skala dari Maslach Burnout

Inventory (MBI) yang terdiri dari 86 butir item dengan koefisien reliabilitas 0,862.

### **Teknik Analisis Data**

Sugiyono (2014: 207) menjelaskan bahwa analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif karena data yang diperoleh pada penelitian ini berwujud angka. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 22.0 Version*.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **a. Data Pretset Kejenuhan Belajar**

Data kejenuhan belajar (*Burnout*) yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA PIRI I Yogyakarta.

Tabel 1. Data Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Kelas XI kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMA PIRI I Yogyakarta

Kriteria	pretest			
	eksperimen		kontrol	
	f	%	f	%
Sangat rendah	0	0	0	0
Rendah	5	33,3	6	40,00
Sedang	6	40,0	5	33,3
Tinggi	4	26,7	4	26,7
Sangat tinggi	0	0	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Piri I Yogyakarta rata-rata berada pada kategori sedang.

Setelah diketahui nilai pretest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, peneliti memberikan perlakuan dengan menggunakan film yang berdurasi 20 menit dan film tersebut bertujuan agar siswa dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dialami. Adapun langkah-langkah dalam memberikan film yaitu:

a) Persiapan

Sebelum memulai *treatment* peneliti menyiapkan alat yang diperlukan yaitu film, Proyektor, Laptop, Speaker dan Absensi Siswa. Persiapan dibantu oleh partisipan

b) Pembukaan

Untuk mengawali kegiatan menonton film drama pendek dengan durasi 20 menit, peneliti mengajak siswa untuk berdoa, melakukan perkenalan, dan menanyakan kabar untuk membangun kedekatan peneliti dengan subyek. Selanjutnya peneliti mengabsen kehadiran siswa dan memastikan semua siswa sudah siap mengikuti *treatment* menggunakan media film. Film tersebut menceritakan tentang kehidupan siswa yang memiliki banyak tugas, sering menunda-

nunda pekerjaan, sering mendapatkan nilai yang kurang memuaskan sehingga siswa mengalami kejenuhan belajar serta ditampilkan cara mengatasi kejenuhan belajar yang dilakukan oleh siswa.

c) Kegiatan inti (*treatment*)

Sebelum film ditayangkan peneliti menjelaskan manfaat menonton film dan langkah-langkah yang akan dilakukan saat menonton film. Penjelasan dilakukan kurang lebih 10 menit. Setelah semua siswa dipastikan berada pada kondisi sadar dan sudah merasa nyaman dengan posisi duduknya, peneliti memutar film. Setelah film selesai diputar peneliti mengajak siswa untuk menyampaikan inti cerita yang terkandung dalam film tersebut. Pada saat menyampaikan inti cerita yang terkandung dalam sebuah film yang telah ditonton siswa terlihat antusias dan bersemangat. Setelah siswa menyampaikan inti cerita Film tersebut, peneliti melakukan *crosscheck* kepada subjek tentang bagaimana perasaannya setelah menonton film. Ada sepuluh siswa menjawab setelah menonton film mereka menjadi lebih mengetahui cara mengatasi kejenuhan belajar, tiga orang siswa menjawab lebih fresh setelah menonton film, dan dua orang menjawab biasa saja. Dalam penelitian ini film digunakan sebagai media pemberian informasi, hiburan, serta sebagai contoh dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

d) Penutup

Untuk mengakhiri sesi menonton film peneliti menutup dengan tepuk tangan

gembira dengan mengatakan “syukuri dalam hati, ekspresikan dengan senyum dan diakhiri dengan tepuk tangan”

Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan layanan melalui diskusi kelompok. Selanjutnya peneliti memberikan posttest yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media film untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dialami siswa. Adapun hasil posttest yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.2 hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kriteria	posttest			
	eksperimen		kontrol	
	f	%	f	%
Sangat rendah	6	40	0	0
Rendah	8	53,3	7	46,7
Sedang	1	6,7	5	33,3
Tinggi	0	0	3	20,0
Sangat tinggi	0	0	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan media film terjadi penurunan yaitu rata-rata berada pada kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberi perlakuan menggunakan diskusi kelompok berada pada kategori sedang. Setelah Data pretest dan posttest diketahui selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan paired sample test. Adapun hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Hasil uji Hipotesis**

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest_eksperimen - posttest_eksperimen	6,45	14	,000
Pair 2	pretest_kontrol - posttest_kontrol	,333	14	,744

Dari tabel diatas dapat diketahui taraf signifikansi kelompok eksperimen  $p$  sebesar 0,00 sehingga  $p < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis “penggunaan media film efektif untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMA PIRI Yogyakarta.” diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Solomon (Demier: 2008) bahwa film juga dapat digunakan untuk terapi mengatasi masalah yang dialami oleh individu. Film yang dapat digunakan untuk terapi adalah film yang memiliki cerita sesuai atau hampir mendekati dengan permasalahan yang dialami oleh individu. Film yang disajikan oleh peneliti mengenai cara mengatasi kejenuhan belajar terbukti dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelas XI IPA di SMA PIRI I Yogyakarta. Setelah siswa menonton film yang disajikan oleh peneliti, siswa dapat memperoleh informasi dan mengimitasi cara mengatasi kejenuhan belajar seperti yang diperankan oleh tokoh dalam film yang disajikan. Proses imitasi dapat disebut juga *modelling*.

Menurut Bandura (Asrori, 2008: 23) “Modeling merupakan proses tindakan belajar yang

dilakukan oleh individu dengan cara mengamati dan meniru perilaku, sikap orang lain sebagai model." Proses modeling juga melibatkan proses-proses kognitif, bukan hanya meniru namun lebih menyesuaikan diri dengan tindakan orang lain karena melibatkan prepresentasian informasi dan menyimpannya untuk digunakan dimasa yang akan datang (Feist dan Feist, 2010: 204).

Dalam penelitian ini Peserta didik mengamati peran tokoh film yang memiliki cerita tentang cara mengatasi kejenuhan belajar yang di alami sehingga informasi- informasi mengenai cara mengatasi kejenuhan belajar yang disampaikan oleh tokoh dalam film dapat di contoh saat peserta didik mengalami kejenuhan belajar. Selain itu peserta didik juga dapat mengevaluasi penyebab timbulnya kejenuhan belajar yang di alami dengan melihat contoh yang diperankan oleh tokoh dalam film tersebut. Seperti yang disebutkan oleh Maslach dan Leiter (1997: 26) penyebab kejenuhan belajar yang sering di alami oleh siswa yaitu: terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan, tuntutan nilai yang terlalu tinggi, kurangnya kontrol atas pekerjaan yang dilakukan (menunda-nunda tugas, mengerjakan secara asal), kurangnya motivasi saat mengerjakan tugas. Dalam film yang disajikan, peneliti lebih menekankan pada perilaku-perilaku yang dapat menyebabkan timbulnya kejenuhan belajar seperti siswa sering menunda-nunda pekerjaan sehingga menumpuk sampai pada batas waktu akhir, lalu cara mengerjakan tugas yang asal-asalan sehingga nilai yang didapatkan kurang maksimal, kemudian peserta didik menjadi merasa sedih dan malas untuk belajar karena kurangnya motivasi. Sehingga peserta didik dapat

menyimpan informasi tersebut agar dikemudian hari tidak terjadi pengulangan kesalahan yang pernah dilakukan. Setelah ditampilkan faktor yang menyebabkan peserta didik merasa jenuh kemudian ditampilkan cara mengatasi kejenuhan belajar seperti cara agar bisa memotivasi diri sendiri, menerima kritik/saran dari orang lain, dan cara mengatur waktu dengan baik agar tidak menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru. Dari film yang berisi faktor penyebab dan cara mengatasi kejenuhan belajar, peserta didik dapat mengevaluasi dan dapat mengimitasi cara mengatasi kejenuhan belajar yang dialami serta dapat menghapus perilaku-perilaku yang menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Penggunaan media film terbukti efektif untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar yang dialami oleh siswa kelas XI hal ini terlihat dari hasil penurunan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar yang dialami oleh siswa setelah siswa mendapatkan perlakuan dengan menggunakan media film. Pembuktian ini dapat dilihat melalui hasil rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan adanya penurunan. Penurunan pada kelompok eksperimen sebesar 23,70% dan pada kelompok kontrol penurunan sebesar 2,00% sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan kejenuhan belajar yang di alami siswa pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya signifikansi antara hasil pretest dan posttest. Pada kelompok eksperimen  $P = 0,00$  dan kelompok kontrol  $P = 0,744$  membuktikan bahwa  $H_a$  diterima karena  $p < 0,05$

yaitu penggunaan media film efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kelas XI di SMA PIRI I Yogyakarta.

#### Saran

##### 1. Bagi Guru Bimbingan dan konseling

Penggunaan media film yang berkaitan dengan materi mengenai kejenuhan (*burnout*) belajar sebagai layanan Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif bagi guru pembimbing/konselor di sekolah dalam memaksimalkan mutu dan kualitas pelaksanaan layanan informasi di sekolah khususnya dalam meminimalisir terjadinya kejenuhan (*burnout*) belajar peserta didik.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penggunaan media film dalam layanan Bimbingan dan Konseling perlu dikembangkan dengan memperbanyak materi dalam cerita dan film dapat di desain lebih bagus lagi agar pelaksanaannya lebih menarik dan daya serap siswa dalam menerima informasi melalui media film lebih banyak.
- b. pelaksanaan pemberian perlakuan menggunakan film disarankan untuk lebih dari satu kali dan setiap selesai perlakuan perlu diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- M Asrori. 2008. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Demir, E. S. (2007). Cinema therapy. <http://psinema.metu.edu.tr/makale/cinematherapy.pdf>
- Dwi Siswoyo dkk. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Feist, J and Feist, G. J. 2008. *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muhibbin Syah. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Slivar, Branko. (2001). *The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students*. Horizons of Psychology, 10, 2, 21-32.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar*. Penelitian. BK-FIP UNY. (Tidak Diterbitkan).
- Winkel, W. S., (2004). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: MEDIA ABADI