

SKALA PENGUKURAN *BURNOUT* MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI: INSTRUMEN PENDUKUNG PENGEMBANGAN “BAPER”

Nora Yuniar Setyaputri^{1*}, Khususiyah², Putri Ayuningtyas³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1*,2,3}

) Corresponding author, email: setyaputrinora@gmail.com^{1}, khususiyah@unpkediri.ac.id², ayuputri170400@gmail.com³

ABSTRACT

This research stems from the rise of the burnout phenomenon experienced by students when completing their thesis. The burnout that makes the study period will have a negative impact on the student's motivation to learn and self-esteem, as well as on the assessment of the accreditation program. Students in these cases often vent their emotions on social media such as writing statuses on WhatsApp, Facebook, and Instagram. Their expressive writings are considered unethical. Therefore, research was conducted with the aim of developing a Handbook for Expressive Writing (BAPER) which could be tested both theoretically and practically. The research method used is Research and Development from Borg & Gall. Currently, the research stage is entering the third stage, namely the Development of Initial Product Drafts, one of which is the preparation of instruments. Instrument validity and reliability are important things that must be considered to obtain representative data for the purposes of selecting research samples that will use purposive sampling. The instruments were tested on 37 undergraduate students who were in the process of completing their thesis. They are scattered in several study programs in the Nusantara PGRI Kediri. Then obtained 14 valid items with a reliability index of 0.886. Items that have been valid and reliable can represent all indicators of burnout. Based on these results, the Student Burnout Measurement Scale can be used as a measuring tool in the next research stage.

Keywords

measurement scale, student burnout, thesis completion, baper

ABSTRAK

Riset ini bermula dari maraknya fenomena *burnout* yang dialami mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi. *Burnout* yang menjadikan panjangnya masa studi akan berdampak kurang baik pada motivasi belajar dan penghargaan diri mahasiswa tersebut, serta pada penilaian akreditasi program studi. Mahasiswa pada kasus ini seringkali meluapkan emosi negatifnya di media sosial seperti menulis status di whatsapp, facebook, dan Instagram. Tulisan-tulisan ekspresif mereka dirasa kurang etis. Maka, dilakukanlah penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan Buku Panduan Menulis Ekspresif (BAPER) yang dapat teruji secara teoretis dan praktis. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* dari Borg & Gall. Saat ini tahap penelitian memasuki tahap ketiga yaitu Pengembangan Draft Awal Produk dimana salah satunya adalah penyusunan instrumen. Validitas dan reliabilitas instrumen merupakan hal penting yang harus diperhatikan untuk memperoleh data yang representatif untuk keperluan pemilihan sampel penelitian yang akan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang diujikan kepada 37 mahasiswa S1 yang sedang berproses menyelesaikan skripsi. Mereka tersebar di beberapa program studi di pada salah satu kampus di Kediri. Maka diperoleh 14 item valid dengan indeks reliabilitas sebesar 0,886. Item yang telah valid dan reliabel tersebut dapat mewakili semua indikator dari *burnout* tersebut. Berdasarkan hasil tersebut, maka Skala Pengukuran *Burmout* Mahasiswa dapat digunakan sebagai alat ukur pada tahap penelitian selanjutnya.

Kata Kunci

skala pengukuran, burnout mahasiswa, penyelesaian skripsi, baper

Cara mengutip: Setyaputri, N. Y., Khususiyah, K., & Ayuningtyas, P. (2022). Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung Pengembangan “BAPER”. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 74-81. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.16905>

PENDAHULUAN

Konflik diri atau kesenjangan merupakan suatu hal yang tak dapat dipisahkan dalam perjalanan kehidupan seseorang. Kesenjangan pada umumnya berawal dari adanya ketidaksesuaian antara ekspektasi yang diharapkan dengan kenyataan yang diperoleh. Salah satu wujud dari kesenjangan ini adalah *burnout*. *Burnout* adalah sebutan yang digunakan untuk menunjukkan salah satu jenis stres (Tawalee et.al, 2011). Lailani (2012) menambahkan bahwa *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Mengacu pada fakta yang ada saat ini, *burnout* sangat erat korelasinya dengan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Salah satu fakta yang mereka alami seperti adanya kesenjangan antara keinginan diri mahasiswa untuk cepat lulus dengan hubungan mereka bersama dosen pembimbingnya. Banyak terjadi *missconcept* dalam proses pengerjaan skripsi yang mereka lakukan sedangkan seringkali para mahasiswa enggan atau tidak berani untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka alami kepada dosen pembimbing tersebut. Pada akhirnya mereka jarang melakukan bimbingan, malas mengerjakan skripsi sedangkan waktu studi terus berjalan. Belum lagi jika terdapat tekanan dari pihak keluarga kepada mereka untuk segera lulus kuliah.

Setyaputri (2021) mengemukakan bahwa proses pembelajaran yang penuh dengan ancaman dan tekanan akan memicu terjadinya *burnout* belajar. Jika dikaitkan dengan pemaparan tersebut, proses pembimbingan skripsi merupakan siklus dari proses pembelajaran mahasiswa. Proses belajar yang diwarnai dengan ancaman dan tekanan akan menumbuhkan rasa takut dalam diri mahasiswa. Tekanan-tekanan yang terpendam dalam diri mahasiswa tingkat akhir ini semakin lama semakin menumpuk dan dapat berubah menjadi *burnout*. Otomatis jika *burnout* yang mereka alami tingkatnya semakin tinggi maka penyelesaian studi juga akan semakin terhambat. Pernyataan ini senada dengan Setyaputri (2016) yang mengungkapkan bahwa seberapa tinggi tingkat hasil belajar siswa berkorelasi negatif dengan tingkat *burnout* yang mereka alami. Artinya, semakin tinggi *burnout* yang dialami seseorang maka hasil belajarnya semakin rendah. Begitu pula dengan mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi *burnout* yang dialami maka proses penyelesaian studinya akan semakin terhambat. Seringkali dijumpai wujud pelampiasan mereka dalam mengurangi *burnout* ini adalah dengan menulis status di *Whatsapp*, *facebook*, *instagram*, dan media sosial lain mengenai *burnout* yang mereka alami.

Pelampiasan masalah tersebut dapat dikatakan sebagai wujud katarsis mereka untuk mengurangi kepenatan diri yang dialami (Brumat, 2017). Muthmainnah (2015) menambahkan bahwa katarsis adalah sarana untuk menyalurkan *uneg-uneg* secara tidak langsung dan mengurangi tindakan destruktif saat muncul emosi destruktif. Sedangkan menurut Imami dkk (2016) katarsis dapat digunakan sebagai cara pengungkapan agresi. Apabila perilaku katarsis seseorang termasuk mahasiswa diwadai oleh pemikiran mereka yang positif dalam menyikapi masalah tersebut, maka wujud katarsis mereka dapat positif pula. Namun apabila hal sebaliknya terjadi maka wujud katarsis mereka juga akan negatif. Seperti halnya yang mahasiswa tingkat akhir lakukan pada salah satu Universitas Nusantara PGRI, menulis status di media sosial ini seringkali dijumpai kurang etis. Misalnya ditemui tulisan curhatan mereka

yang *ngrasani* dosennya, mengumpat, bahkan sampai pada mencaci orang lain yang menurut mereka adalah penyebab *burnout* yang mereka alami.

Tulisan-tulisan ekspresif mereka sebenarnya perlu ditanggapi lebih bijak oleh para pembaca. Media sosial di satu sisi memang memiliki dampak positif bagi kehidupan manusia namun di sisi lain juga terdapat dampak negatif. Nurudin (2015) mengungkapkan bahwa seringkali media sosial digunakan sebagai ajang berpura-pura atau merekayasa keadaan sebenarnya yang dialami individu. Oleh karena itu, apa yang tertulis pada media sosial harus dicek terlebih dahulu keabsahannya karena tidak dapat secara langsung menjadi tolok ukur dari kondisi yang sebenarnya terjadi.

Hal ini senada dengan definisi katarsis yang diungkapkan Brumat (2017) di atas bahwa seringkali individu memodifikasi keadaan yang mereka alami sebagai wujud katarsis agar dapat memberikan kepuasan batin yang sebelumnya tidak mereka dapatkan. Maka, dipilihlah teknik menulis ekspresif di lembar refleksi diri untuk mengalihkan katarsis mereka pada media sosial. Dengan menulis ekspresif seseorang dapat berpikir tentang peristiwa yang ia alami dan proses emosional serta elemen obhjektif pada peristiwa tersebut, yang akan meredakan renungan peristiwa tersebut (Qonitatin dkk, 2011). Untuk mengoperasionalkan teknik tersebut dikembangkanlah sebuah media BK yaitu Buku Panduan Menulis Ekspresif (BAPER).

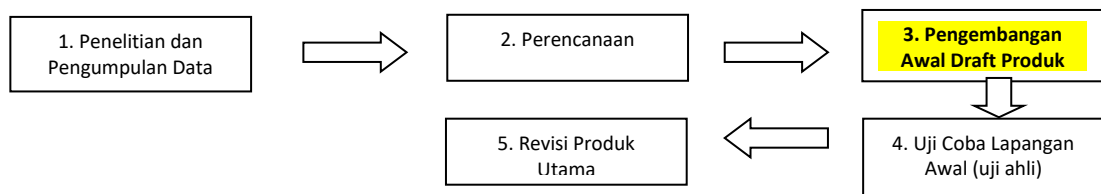
Pada proses pengembangan BAPER ini salah satu hal yang dinilai cukup penting adalah kesahihan dari instrumen untuk mengukur *burnout* tersebut. Instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang akan diukur serta terbukti keajegannya (Setyaputri et.al, 2020). *Burnout* mahasiswa dalam penyelesaian skripsi yang akan direduksi dengan media BAPER ini terlebih dahulu harus diketahui seberapa tinggi ataupun rendah tingkatannya dengan menggunakan instrument berupa Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. Maka, keberadaan skala ini sangat penting untuk menentukan subjek penelitian yang benar-benar sesuai dengan tujuan dilaksanakan penelitian ini.

Skala ini disusun dari empat indikator burmout, yaitu terdiri dari: 1) kelelahan fisik (*physical exhaustion*), ditandai dengan merasa lelah dan letih setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan tidur, dan mengalami gangguan makan; 2) kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), ditandai dengan merasa gagal, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, serta mudah marah dan benci; 3) kelelahan mental (*mental exhaustion*), dengan enggan bekerja, menunda berangkat kerja dan kontak dengan murid, membuat penilaian stereotip, tidak mampu memusatkan perhatian kepada murid, menghindari diskusi tentang pekerjaan, konflik keluarga dan perkawinan, mengisolasi diri, dan bersikap sinis kepada murid; serta 4) rendahnya penghargaan diri (*low of personal accomplishment*), ditandai dengan adanya perasaan tidak puas dengan diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan, seperti adanya perasaan putus asa dan mengabaikan, kehilangan harga diri, kehilangan semangat untuk mengembangkan diri serta kehilangan kreatifitas (Sujanto, 2009; Maharani, 2011). Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa (SPBM) tersebut merupakan salah satu piranti yang harus ada dalam Buku Panduan Menulis Ekspresif yang sedang

dikembangkan dalam penelitian ini. Maka, validitas dan reliabilitas skala pengukuran ini perlu untuk diukur secermat mungkin guna melengkapi piranti dari BAPER tersebut.

METODE

Penelitian ini mengacu pada rancangan penelitian dan pengembangan Borg & Gall (1983) yang dimodifikasi disesuaikan dengan situasi dan kondisi peneliti. Adapun bagan untuk langkah pengembangan produk pada penelitian ini adalah:



Gambar 1. Prosedur Pengembangan BAPER

Mengacu pada bagian pendahuluan, penelitian ini sampai pada langkah ketiga khususnya tahap uji validitas instrumen untuk melengkapi isi Buku Panduan Menulis Ekspresif pada bagian evaluasi hasil. Subjek validasi adalah para mahasiswa minimal semester 7 di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi. Jumlah subjek validasi instrumen adalah 37 mahasiswa. Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi disusun berdasarkan 4 indikator burnout. Terdapat 20 pernyataan sebelum dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Validitas instrumen menggunakan korelasi *product moment pearson* dan reliabilitas instrumen menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Kisi-kisi instrumen akan ditampilkan pada bagian hasil.

HASIL

Berdasarkan penyusunan kisi-kisi instrumen/ *blueprint* diketahui terdapat 20 pernyataan, masing-masing indikator diwakili oleh 5 pernyataan baik *favorable* dan *unfavorable*. Adapun *blueprint* Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1. *BluePrint* Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dalam Penyelesaian Sekripsi

INDIKATOR	DESKRIPTOR	PERNYATAAN	ITEM	r		KET.
				TABEL	HITUNG	
Kelelahan fisik (<i>physical exhaustion</i>)	Lelah fisik yang ditandai dengan mengalami lelah dan letih setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan tidur, dan mengalami gangguan makan.	Saya susah tidur nyenyak jika mengingat revisian skripsi saya yang belum selesai. (-)	1	0,325	0,289	Tidak Valid
		Saya menjadi pusing setelah selesai bimbingan skripsi. (-)	5	0,325	0,713	Valid
		Nafsu makan menurun jika teringat dosen pembimbing saya. (-)	9	0,325	0,817	Valid
		Saya menjadi mudah capek jika mengerjakan skripsi. (-)	13	0,325	0,466	Valid
		Asam lambung saya naik setelah mengikuti proses bimbingan skripsi. (-)	17	0,325	0,736	Valid
Kelelahan emosional	Lelah emosi yang ditandai dengan merasa	Saya seperti dikejar-kejar oleh waktu saat proses penyelesaian skripsi. (-)	2	0,325	0,267	Tidak Valid

Nora Yuniar Setyaputri, Khususiyah, Putri Ayuningtyas
Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung...

<i>(emotional exhaustion)</i>	gagal, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, serta mudah marah dan benci.	Saya seringkali menyalahkan diri saya sendiri ketika revisian saya tidak selesai. (-)	6	0,325	0,552	Valid
		Saya malu bertemu pembimbing saya karena revisian skripsi belum saya kerjakan. (-)	10	0,325	0,675	Valid
		Saya merasa mampu menyelesaikan skripsi saya sampai bab terakhir. (+)	14	0,325	0,442	Valid
		Penyelesaian skripsi saya terhambat karena pembimbing saya kurang mendukung konsep penelitian saya. (-)	18	0,325	0,676	Valid
Kelelahan mental <i>(mental exhaustion)</i>	Lelah mental yang ditandai dengan enggan bekerja, menunda berangkat kerja dan kontak dengan orang lain, membuat penilaian stereotip, tidak mampu memusatkan perhatian kepada lingkungan sekitar, menghindari diskusi tentang pekerjaan, adanya konflik keluarga dan perkawinan, mengisolasi diri, dan bersikap sinis kepada orang di sekitarnya.	Saya malas berjumpa dengan pembimbing skripsi saya. (-)	3	0,325	0,569	Valid
		Saya lebih senang bermain <i>game</i> daripada mengerjakan skripsi. (-)	7	0,325	-0,148	Tidak Valid
		Saya enggan bertemu dengan orang lain setelah selesai bimbingan skripsi. (-)	11	0,325	0,789	Valid
		Saya senang jika ditanya mengenai progres skripsi saya. (+)	15	0,325	0,455	Valid
		Saya lebih senang menunda keberangkatan jika jadwalnya bimbingan skripsi. (-)	19	0,325	0,574	Valid
Rendahnya penghargaan diri <i>(low of personal accomplishment)</i>	Ditandai dengan adanya perasaan tidak puas dengan diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan, seperti adanya perasaan putus asa dan mengabaikan, kehilangan harga diri, kehilangan semangat untuk mengembangkan diri serta kehilangan kreatifitas.	Saya mampu untuk memenuhi ekspektasi pembimbing saya. (+)	4	0,325	0,507	Valid
		Saya merasa bersemangat pada saat mengerjakan skripsi. (+)	8	0,325	0,325	Tidak Valid
		Saya seringkali kehilangan ide-ide cemerlang saat proses mengerjakan skripsi. (-)	12	0,325	0,243	Tidak Valid
		Saya kurang percaya diri jika bertemu teman saya yang sudah selesai ujian skripsi. (-)	16	0,325	0,685	Valid
		Saya bangga pada diri saya sendiri karena dapat mengerjakan skripsi dengan baik. (+)	20	0,325	0,143	Tidak Valid

Setelah kisi-kisi selesai instrumen ini disebarakan kepada 37 mahasiswa S1 UNP Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi, diperoleh 14 item valid dan 6 item tidak valid. Berdasarkan tabel1 dapat diketahui bahwa masing-masing indikator telah terwakili oleh item valid. Maka, Item yang tidak valid akan dibuang atau tidak digunakan untuk instrumen penelitian. Untuk memastikan keajegan dari skala ini dilakukan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Hasil uji reliabilitas terhadap 14 item valid adalah sebesar 0,886.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen, diperoleh 14 item valid dan 6 item tidak valid. Item-item yang tidak valid akan dibuang atau tidak dimasukkan dalam proses penyusunan

instrumen selanjutnya. Proses berikutnya adalah melakukan uji reliabilitas untuk memastikan keajegan dari instrumen yang telah berisi item-item valid tersebut. Berdasarkan perhitungan reliabilitas instrumen diperoleh skor *alpha cronbach* sebesar 0.886. Dapat disimpulkan bahwa skor reliabilitas dari skala ini melebihi target minimal yaitu 0,70. Target minimal ini mengacu pada ketetapan yang disampaikan oleh Growth-Marnat (2009) yang menyatakan bahwa koefisien reliabilitas sebesar 0,70 atau lebih pada umumnya dianggap adekuat untuk maksud-maksud penelitian. Maka, instrumen berupa Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi ini dapat digunakan sebagai alat ukur *burnout* mahasiswa pada tahap penelitian selanjutnya, guna melengkapi piranti Buku Panduan Menulis Ekspresif (BAPER) agar dapat teruji baik secara teoretis dan praktis sesuai tujuan dari penelitian ini.

Tanpa adanya skala pengukuran ini proses pengembangan Buku Panduan Menulis Ekspresi (BAPER) tidak akan sempurna. Instrumen ini digunakan untuk melengkapi BAPER pada bagian evaluasi hasil. Selain itu, skala pengukuran ini digunakan untuk menjaring subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria. Tanpa adanya instrumen yang valid dan reliabel, data sah untuk penjarangan subjek penelitian pastinya juga tidak akan diperoleh. Pendapat tersebut senada dengan Setyaputri et al, (2020) yang menyatakan bahwa pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas dalam sebuah penelitian adalah salah hal penting untuk dilakukan dengan baik. Didukung oleh Pendapat Hanggara, et. al. (2019) yang menyatakan bahwa kelayakan dan kepraktisan instrument merupakan salah satu hal penting dalam pelaksanaan asesmen kebutuhan.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen harus dilakukan sebelum instrumen penelitian digunakan. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur data objek dari variabel penelitian, kualitas dari sebuah instrumen dipengaruhi oleh pengukuran subjek, pengguna instrumen, dan instrumen itu sendiri (Yusup, 2018). Berdasarkan pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa validitas instrumen bermaksud untuk mengetahui sejauh mana ketepatan instrumen dalam mengukur apa yang hendak diukur. Sedangkan reliabilitas bermaksud untuk mengetahui sejauh mana suatu alat ukur atau instrumen tersebut dapat dipercaya karena keajegannya. Pendapat Arifin (2017) juga mendukung pernyataan tersebut, dimana intinya bahwa uji validitas, reliabilitas, tingkat kesukaran, daya pembeda dan pengecoh (distraktor) adalah hal yang harus diperhatikan oleh peneliti.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Setyaputri, et.al (2021) menyatakan bahwa pengembangan *Board-game* Karakter Konselor Multibudaya (BADRANAYA) dapat berhasil teruji secara teoretis dan praktis dimana salah satunya ada sumbangsih dari Skala Pengukuran Karakter Adil yg telah diuji kevalidan dan reliabilitasnya dengan baik, dimana instrumen ini merupakan salah satu piranti dari BADRANAYA tersebut (Setyaputri, et. al., 2020). Hal ini perlu dilakukan supaya instrumen yang disusun menjadi baik, sehingga data yang dihasilkan baik pula. Instrumen dikatakan valid saat dapat mengungkap data dari variabel secara tepat tidak menyimpang dari instrumen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi yang telah valid dan reliabel. Item yang telah valid berjumlah 14 dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,886 dinilai telah layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Azwar (2015) menyatakan koefisien reliabilitas yang mendekati 1.00 memiliki arti bahwa alat ukur atau instrument tersebut

semakin ajeg. Sehingga skala ini dapat digunakan untuk penjarangan subjek penelitian dan untuk melengkapi Buku Panduan Menulis Ekspresif (BAPER). Penyajian data dalam artikel ini dibatasi hanya sampai uji validitas dan reliabilitas instrumen, dimana hasilnya akan digunakan untuk proses dalam tahapan riset selanjutnya yaitu penyusunan BAPER secara lengkap untuk diujikan kepada ahli materi BK dan ahli pengembangan media bidang BK.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan fenomena mengenai maraknya burnout yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan untuk memenuhi tujuan penelitian yang ingin mengembangkan Buku Panduan Menulis Ekspresif (BAPER) agar dapat teruji secara teoretis dan praktis. Maka, pengujian instrument agar valid dan reliabel merupakan salah satu hal penting yang harus dilakukan. Tanpa adanya instrumen yang valid dan reliabel, proses pengembangan BAPER tidak akan terselesaikan dengan baik. Karena satu bagian penting yaitu bagian evaluasi hasil dalam BAPER perlu menampilkan skala pengukuran yang telah valid dan reliabel. Selain itu, instrument yang telah valid dan reliabel sangat diperlukan untuk penjarangan subjek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan uji validitas instrumen yang diujikan kepada 37 mahasiswa S1 Universitas Nusantara PGRI Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi dan tersebar dalam beberapa program studi, diperoleh 14 item valid dengan indeks reliabilitas sebesar 0,886. Empat indicator burnout yang digunakan sebagai dasar penyusunan skala telah diwakili oleh item-item valid tersebut dengan reliabilitas yang dinilai baik atau melampaui target. Maka Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi dapat digunakan pada tahap penelitian selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Z. (2017). Kriteria Instrumen dalam Suatu Penelitian. *Jurnal Theorems (The Original Research of Mathematics)*, Vol2, No 1. (Online). jurnal.unma.ac.id/index.php/th/article/view/571
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Pustaka Belajar.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (1983). *Educational Research. An Introduction*. White Plain, New York: Longman, Inc.
- Brumat, E.C. (2017). *Catharsis And Its Relations Between Art, Therapy And Arts Therapies*. Ljubljana.
- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading Psychoeducational Groups*. California: Sage Publication, Inc.
- Groth-Marnat, G. (2009). *Handbook of Psychological Assesment*. Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. 2010. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanggara, G.S., Setyaputri, N.Y., & Ariyanto, R.D. (2019). Efficiency of Students' Needs Assessment Application Facilitated by Text Communication Media. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol 4(4): 150-156.
- Imami, A.D., Sulistiyorini, D., & Setiyowati, N. (2016). Efektivitas Kegiatan Pendampingan Menggambar (dengan Modifikasi Art Therapy) sebagai Katarsis terhadap Agresivitas. *Jurnal Sains Psikologi*, Vol. 5(2):1-5.

- Lailani, F. (2012). *Burnout pada Perawat Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial*. *Talenta Psikologi*, Vol. 1 (1): 67-88.
- Maharani, D.R. (2011). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Negeri X Di Kota Bogor*, (Online), (<http://repository.gunadarma.ac.id>), diakses 28 September 2019.
- Muthmainnah. (2015). Peranan Terapi Menggambar sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pedidikan Anak*, Vol. 4(1): 524-529.
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Nurudin. 2015. Media Sosial sebagai Katarsis Mahasiswa. *Jurnal Komunikator*, Vol. 7(2): 93-102.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G.Y. (2011). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 9(1): 21-32.
- Setyaputri, N.Y. (2016). *Penggunaan Animasi Komik dari Program Macromedia Flash untuk Mereduksi Burnout Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Akuntansi*. UNIKAMA: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran bagi Guru dan Dosen 2016.
- Setyaputri, N.Y., Lasan, B.B., & Permatasari, D. (2016). Pengembangan Paket Pelatihan "Ground, Understand, Revise, Use (GURU)-Karier" untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karier Calon Konselor. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1(4): 132-141, <http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i42016p132> .
- Setyaputri, N.Y., Krisphianti, Y.D., & Nawantara, R.D. (2020). Skala Pengukuran Karakter Adil: Salah Satu Instrumen sebagai Piranti BADRANAYA (Board-game Karakter Konselor Multibudaya). *Efektor*, Vol 7(1):90-97, <https://doi.org/10.29407/e.v7i1.14463> .
- Setyaputri, N.Y. (2021). *Bimbingan dan Konseling Belajar (Teori dan Aplikasinya: Edisi 1)*. Bandung: CV. Media Sain Indonesia.
- Setyaputri, N.Y., Krisphianti, Y.D., & Nawantara, R.D. (2021). Badranaya: A Board Game to Enhance Prospective Multicultural Counselors' Impartial Character. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6(1): 24-33.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sujanto, A. (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tawalee, E.N., Budi, W., & Nurcholis, G. (2011). Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami *Burnout* pada Perawat di RSUD Serui-Papua. *INSAN*, Vol. 13 (2): 74-84.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen Penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Fakultas Tarbiyah Universitas Islam negeri Antasari*, Vol 7, No 1: 17-23.