

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK  
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA**

(Studi Deskriptif di Universitas Pendidikan Indonesia  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023)

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh  
Hasna Hanifatul Arofah  
1903360

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**LEMBAR PENGESAHAN**

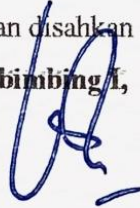
**HASNA HANIFATUL AROFAH**

**1903360**

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI  
KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA**

disetujui dan disahkan oleh:

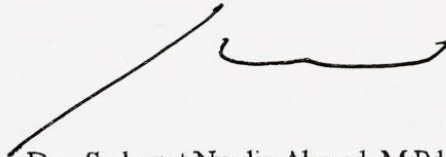
**Pembimbing I,**



Dr. Setiawati, M.Pd.

NIP 19621112 198610 2 001

**Pembimbing II,**



Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd.

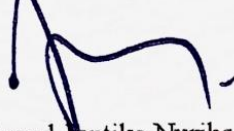
NIP 19630630 199512 1 001

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling**

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Pendidikan Indonesia**



Prof. Dr. Achmad Jantika Nurihsan, M.Pd.

NIP 19660601 199103 1 005

Hasna Hanifatul Arofah, 2023

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN  
BELAJAR PADA MAHASISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK  
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA**

(Studi Deskriptif di Universitas Pendidikan Indonesia  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023)

oleh  
Hasna Hanifatul Arofah

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

©Hasna Hanifatul Arofah  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak  
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa (Studi Deskriptif di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak merupakan plagiat dari karya orang lain. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Hasna Hanifatul Arofah

NIM 1903360

**Hasna Hanifatul Arofah, 2023**

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN  
BELAJAR PADA MAHASISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa (Studi Deskriptif di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023)” dengan tepat waktu. Tidak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah SAW., yang syafa’atnya dinantikan kelak. Penulis berharap penulisan skripsi ini dapat menjadi referensi bagi pihak yang tertarik pada permasalahan ini. Selain itu, kami juga berharap agar pembaca mendapatkan sudut pandang baru setelah membaca skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih belum sempurna sehingga penulis mengharapkan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'amin, penulis ucapkan terima kasih yang tiada hentinya kepada Allah SWT. yang telah memberi karunia dan nikmat-Nya kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi hingga saat ini. Proses penyusunan skripsi yang berjudul “Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa (Studi Deskriptif di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023)” dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih banyak atas berbagai bantuan yang diberikan kepada pihak-pihak sebagai berikut.

1. Yth. Dr. Setiawati, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan dosen pembimbing akademik yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing, mendukung, dan memberi semangat untuk bisa melakukan penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
2. Yth. Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan mendukung untuk bisa melakukan penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
3. Yth. Prof. Dr. Achmad Juntika Nurihsan, M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling serta Yth. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendukung proses penyusunan skripsi sebagai langkah dari penyelesaian studi.
4. Yth. Prof. Dr. Mubiar Agustin, M.Pd. selaku pengembang instrumen pengungkap kejenuhan belajar telah memberi izin penggunaan dan modifikasi instrumen. Selain itu, telah bersedia memberikan izin peminjaman disertasinya. Terima kasih penulis ucapkan juga karena telah berkenan untuk melakukan *judgement* terhadap rancangan program bimbingan dan konseling untuk mereduksi kejenuhan belajar pada mahasiswa.

5. Yth. Dr. Eka Sakti Yudha dan Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd. selaku dosen yang telah berkenan melakukan *judgement* terhadap program bimbingan dan konseling yang dirancang untuk mereduksi kejenuhan belajar pada mahasiswa.
6. Yth. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi dengan cara memberikan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling yang tentunya sangat berguna bagi penulis.
7. Staf serta laboran program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendukung kelancaran proses penyusunan skripsi dengan membantu administrasi yang penulis butuhkan.
8. Partisipan penelitian yaitu mahasiswa sarjana program studi Bimbingan dan Kobseling angkatan 2019-2022, karena telah bersedia mengisi instrumen yang disebarkan.
9. Teman-teman program studi Pendidikan Fisika, Fisika, Pendidikan Biologi, Manajemen Pariwisata, IPAI, Kimia, Pendidikan Masyarakat yang sudah bersedia menjadi partisipan untuk uji keterbacaan, validitas, dan reliabilitas.
10. Orang tua tersayang yaitu Hayat Nandang Kurnia, M.Pd. dan Eli Latipah, S.Pd. yang selalu memberikan dukungan ketika penulis merasa kehilangan arah dalam penyusunan skripsi, selalu mendo'akan dari awal penulis berjuang hingga saat ini, dan tentunya masih banyak dukungan lainnya yang masih dan selalu penulis rasakan serta terima.
11. Huwaida Nurfitriani Kurnia dan Andi Maulana selaku kakak dari penulis, Almahyra Zehra Maulana Sashmin selaku keponakan dari penulis, serta keluarga besar tercinta yang selalu memberikan do'a dan dukungan kepada penulis.
12. Nisa Shadrina, Khairunnisa Damayanti, dan Shelin Khusnul Permata yang selalu memberikan dukungan ketika penulis merasa sangat membutuhkan bantuan sebagai tempat cerita dan diskusi.
13. Angkatan 2018 yang selalu membantu dalam memberikan dukungan dan arahan dalam pengerjaan skripsi.
14. Angkatan 2019 selaku teman-teman seperjuangan penulis yang selalu

**Hasna Hanifatul Arofah, 2023**

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

membantu ketika penulis merasa kebingungan dan yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.

Bandung, Agustus 2023



Hasna Hanifatul Arofah,  
NIM 1903360



## ABSTRAK

**Hasna Hanifatul Arofah, 1903360. (2023). Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa (Studi Deskriptif di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023).**

Kejenuhan belajar dapat dialami oleh mahasiswa sarjana program studi Bimbingan dan Konseling. Kejenuhan belajar diakibatkan oleh berbagai hal diantaranya kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Perlu dilakukan identifikasi untuk mengungkap kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa dan juga perlu dilakukan perancangan program bimbingan dan konseling untuk mereduksi kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini mengembangkan program untuk mereduksi kejenuhan belajar untuk mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan partisipan sebanyak 343 mahasiswa. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh gambaran kejenuhan belajar pada mahasiswa yaitu berupa instrumen pengungkap kejenuhan belajar yang dikembangkan oleh Agustin (2009) yang mengacu pada aspek-aspek Maslach & Leiter (1997). Gambaran kejenuhan belajar yang didapat menjadi landasan dalam pengembangan program untuk mereduksi kejenuhan belajar. Hasil penelitian kejenuhan belajar menggambarkan sebanyak 4 (1,17%) mahasiswa berada pada kategori tinggi dan sebanyak 217 (63,26%) mahasiswa berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, aspek yang cenderung tinggi berada pada aspek kelelahan fisik dan kelelahan emosi. Sedangkan aspek yang cenderung rendah berada pada aspek kehilangan motivasi dan kelelahan kognitif. Berdasarkan temuan tersebut, dirancang program bimbingan dan konseling untuk mereduksi kejenuhan belajar pada mahasiswa sarjana program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

Kata kunci: kejenuhan belajar, perguruan tinggi, program bimbingan dan konseling

## ABSTRACT

**Hasna Hanifatul Arofah, 1903360. (2023). *The Hypothetical Program of Guidance and Counseling to Reveal The Academic Burnout of Students (Descriptive Studies at University of Education, Guidance and Counseling Major, Academic Year 2022/2023)*.**

*Academic burnout can be experienced by the undergraduate students of Guidance and Counseling major. Academic burnout caused by emotional exhaustion, physical exhaustion, cognitive fatigue, and loss of motivation. It is necessary to identify to reveal the academic burnout that experienced by students and it is also necessary to design a guidance and counseling program to overcome the academic burnout that experienced by students. This research develops a program to overcome academic burnout for Guidance and Counseling major students. The research method that used in this research is descriptive quantitative with 343 students participants. The instrument used to obtain an overview of academic burnout in the form of instrument developed by Agustin (2009) which refers to aspects of the Maslach & Leiter (1997). The picture of academic burnout obtained becomes the basis for developing program to overcome academic burnout. The results of the academic burnout of the students described that as many as 4 (1.17%) students were in the high category and as many as 217 (63.26%) students were in the medium category. Based on the results of the study, aspects that tend to be high are in the aspects of physical exhaustion and emotional exhaustion. While the aspects that tend to be low are the aspects of loss of motivation and cognitive fatigue. Based on the result, the guidance and counseling program was designed to overcome the academic burnout for undergraduate students in Guidance and Counseling major at Universitas Pendidikan Indonesia.*

*Keywords: academic burnout, college, program of guidance and counseling*

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ii
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat praktis .....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KONSEP TENTANG KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA DAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING .....	7
2.1 Konsep Kejenuhan Belajar .....	7
2.1.1 Pengertian Kejenuhan Belajar .....	7
2.1.2 Aspek Kejenuhan Belajar .....	7
2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....	9
2.1.4 Dampak Kejenuhan Belajar .....	10
2.2 Mahasiswa sebagai Dewasa Awal .....	11
2.2.1 Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal.....	11
2.2.2 Tugas-tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal .....	14

2.3	Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	15
2.3.1	Pengertian Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	15
2.3.2	Pentingnya Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	16
2.3.3	Manfaat Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	16
2.3.4	Tujuan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	17
2.3.5	Fungsi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	17
2.3.6	Prinsip-prinsip Bimbingan di Perguruan Tinggi.....	18
2.4	Program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi.....	22
2.4.1	Esensi Program Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	22
2.4.2	Program Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar di Perguruan tinggi.....	23
2.5	Penelitian Terdahulu.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>29</b>
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Partisipan.....	30
3.3	Populasi dan Sampel.....	30
3.4	Instrumen Penelitian.....	30
3.4.1	Definisi Konseptual Variabel.....	31
3.4.2	Definisi Operasional Variabel.....	33
3.4.3	Kisi-kisi Instrumen.....	34
3.4.4	Pedoman Skoring.....	36
3.4.5	Uji Keterbacaan.....	36
3.4.6	Uji Validitas.....	36
3.4.7	Uji Reliabilitas.....	38
3.5	Prosedur Penelitian.....	39
3.6	Analisis Data Penelitian.....	40
3.6.1	Verifikasi Data.....	40
3.6.2	Pengelompokan dan Penafsiran Data Kejenuhan.....	40

**Hasna Hanifatul Arofah, 2023**

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN  
BELAJAR PADA MAHASISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	44
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Gambaran Kejenuhan Belajar Mahasiswa Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023 .....	44
4.1.1.1 Gambaran Umum Kejenuhan Belajar Mahasiswa Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023.....	44
4.1.1.2 Gambaran Kejenuhan Belajar Mahasiswa Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023 Setiap Angkatannya Berdasarkan Aspek Kejenuhan .....	46
4.1.1.3 Gambaran Kejenuhan Belajar Mahasiswa Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2022/2023 Setiap Angkatannya Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
4.2.1 Pembahasan Gambaran Umum Kejenuhan Belajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023 .....	55
4.2.2 Pembahasan Gambaran Umum Kejenuhan Belajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023 Berdasarkan Aspek .....	55
4.2.3 Pembahasan Gambaran Umum Kejenuhan Belajar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2022/2023 Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
4.3 Rancangan Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Program Studi	

**Hasna Hanifatul Arofah, 2023**

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN  
BELAJAR PADA MAHASISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bimbingan dan Konseling .....	57
4.3.1 Rasional .....	57
4.3.2 Dasar Hukum .....	59
4.3.3 Visi dan Misi .....	60
4.3.4 Deskripsi Kebutuhan .....	62
4.3.5 Rumusan Tujuan .....	63
4.3.6 Komponen Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar .....	64
4.3.7 Bidang layanan .....	65
4.3.8 Pengembangan Tema .....	65
4.3.9 Rencana Kegiatan ( <i>action plan</i> ) .....	67
4.3.10 Evaluasi, Pelaporan, dan Tindak Lanjut .....	68
4.3.11 Sarana dan Prasarana .....	68
4.3.12 Anggaran Biaya .....	68
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....	69
5.1 Simpulan .....	70
5.2 Rekomendasi .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	73
LAMPIRAN .....	77

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jumlah Mahasiswa .....	30
Tabel 3.2. Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar .....	30
Tabel 3.3. <i>Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban</i> .....	37
Tabel 3.4. <i>Hasil Uji Validitas Instrumen Pengungkap Kejenuhan Belajar ...</i>	37
Tabel 3.5. <i>Uji Reliabilitas Instrumen Pengungkap Kejenuhan Belajar</i> .....	39
Tabel 3.6. <i>Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengungkap Kejenuhan Belajar</i>	39
Tabel 3.7. <i>Kategori Skor</i> .....	41
Tabel 3.8. <i>Interpretasi Skor Kejenuhan Belajar</i> .....	45
Tabel 4.1. <i>Gambaran Umum Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa</i> .....	46
Tabel 4.2. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa</i> <i>Setiap Angkatannya</i> .....	46
Tabel 4.3. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Berdasarkan</i> <i>Aspek Kelelahan Emosi</i> .....	47
Tabel 4.4. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa</i> <i>Setiap Angkatan Berdasarkan Aspek Kelelahan Emosi</i> .....	47
Tabel 4.5. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Berdasarkan</i> <i>Aspek Kelelahan Fisik</i> .....	48
Tabel 4.6. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Setiap</i> <i>Angkatan Berdasarkan Aspek Kelelahan Fisik</i> .....	49
Tabel 4.7. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Berdasarkan</i> <i>Aspek Kelelahan Kognitif</i> .....	50
Tabel 4.8. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Setiap</i> <i>Angkatan Berdasarkan Aspek Kelelahan Kognitif</i> .....	50
Tabel 4.9. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Berdasarkan</i> <i>Aspek Kehilangan Motivasi</i> .....	51
Tabel 4.10. <i>Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Setiap</i> <i>Angkatan Berdasarkan Aspek Kehilangan Motivasi</i> .....	52

Tabel 4.11. Gambaran kejenuhan Belajar pada Jenis Kelamin .....	54
Tabel 4.12. Gambaran Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Setiap Angkatan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 4.13. Deskripsi Kebutuhan Berdasarkan Aspek dari Kejenuhan Belajar .....	63
Tabel 4.14. Pengembangan Tema .....	65
Tabel 4.15. Rencana Kegiatan.....	66
Tabel 4.16. Rencana Anggaran Biaya Program Bimbingan dan Konseling pada Mahasiswa.....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Administrasi .....	76
1.1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing .....	76
1.2 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	77
1.3 Izin Penggunaan dan Modifikasi Instrumen Penelitian .....	78
1.4 Surat Permohonan Judgement Program .....	79
1.5 Rekomendasi Uji Plagiarisme .....	80
1.6 Surat Rekomendasi Pembimbing .....	81
Lampiran 2 Instrumen Penelitian .....	82
2.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	82
2.2 Instrumen Penelitian .....	84
2.3 Hasil Uji Keterbacaan .....	91
2.4 Hasil Uji Validitas .....	104
2.5 Instrumen Setelah Uji Validitas .....	115
Lampiran 3 Penelitian .....	121
3.1 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....	121
3.2 Hasil Judgement Program .....	157
3.3 Hasil Judgement Program dengan Prof. Mubiar Agustin, M.Pd. ....	157
3.4 Hasil Judgement Program dengan Pak Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. ....	159
3.5 Hasil Judgement Program dengan Bu Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd.	161
3.6 Validasi Ahli Program .....	163
3.7 Skor Pilihan Setiap Partisipan pada Setiap Pernyataan .....	165

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Mubiar. (2009). *Model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa: studi pengembangan model konseling pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2008/2009* [Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI. <http://repository.upi.edu/81479/>
- Agustin, M. (2011). *Permasalahan belajar dan inovasi pembelajaran*. Refika Aditama.
- Al Adawiyah, Khofifah. (2022). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar mahasiswa di kota bandung selama pembelajaran jarak jauh yang dimediasi oleh self regulated learning* [S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI. <http://repository.upi.edu/77287/>
- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan academic burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 395-405. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>
- Arianti, Nova. (2018). *Program bimbingan dan konseling untuk mereduksi kejenuhan belajar* [S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI. <http://repository.upi.edu/48118/>
- Astaman, A., Kadir, S., & Masdul, M. R. (2018). Upaya mereduksi kejenuhan belajar (tinjauan pendidikan islam pada SDN 10 Banawa Kabupaten Donggala). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1). <https://doi.org/10.56338/jks.v1i1.437>
- Astuti, E. D., Tannady, H., Lahiya, A., Supriatna, D., & Handayani, E. S. (2023). The analysis of relationship between quality of graduates and education financing management in private islamic school. *Journal on Education*, 5(3), 7715-7720. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1556>
- Cresswell, John W. (2009). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed method approaches*. SAGE Publication, Inc. <http://repository.unmas.ac.id/medias/journal/EBK-00121.pdf>
- Cresswell, John W. (2002). *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education, Inc. <http://repository.unmas.ac.id/medias/journal/EBK-00121.pdf>
- Emiyani, N., & Sofah, R. (2022). Strategi problem focused coping mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 109-121).
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>

- Fadlila, F. N. (2021). Analisis penyebab kejenuhan belajar mahasiswa dalam google classroom ikip pgri bojonegoro. *Edutama*.
- Freudenberger HJ. (1974). Staff burn-out. *J Soc Issues*, 30(1), 159–165. <http://refhub.elsevier.com/B978-0-12-800951-2.00044-3/rf0010>
- Hamzah, H., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2017). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 7-12. <https://doi.org/10.15294/jubk.v6i1.17426>
- Isnaningrum, I. (2021, July). Tingkat kejenuhan belajar mahasiswa program studi pendidikan matematika universitas indraprasta pgri pada mata kuliah biologi umum. In *SINASIS (Seminar Nasional Sains)*, 2(1).
- Joseph, A. B., Elizabeth, A. P., Teresa, M. M., & Joanne, S. K. (1999). Pattern of physical therapist students' burnout within an academic semester. *Journal of Physical Therapy Education*, 13(1), 12-17. <https://doi.org/10.1097/00001416-199901000-00004>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208-214. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan academic self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834-839. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24457>
- Lisman, L., Zainab, K. S., & Wicaksono, H. (2022). Strategi guru dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa di MTs Al-Maarif Banyorang. *Jurnal Al-Qiyam*, 3(2), 143-150. <https://doi.org/10.33648/alqiyam.v3i2.226>
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter M. P. (1996). *Maslach burnout inventory (Edisi Ketiga)*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. & Leiter M.P. (1997). *The truth about burnout*. Jossey-Bass. <http://refhub.elsevier.com/B978-0-12-800951-2.00044-3/rf0065>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (pp. 351–357). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, Surat keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan No. 025/1995, *tentang Petunjuk Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya*.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014, *tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Politeknik Aisyiyah Pontianak. (2019). Pedoman bimbingan dan konseling. politeknik aisyiyah pontianak. [https://kemahasiswaan.polita.ac.id/public/unduh/bankdata/1658711594\\_a706b204ef64f0819388.pdf](https://kemahasiswaan.polita.ac.id/public/unduh/bankdata/1658711594_a706b204ef64f0819388.pdf)

**Hasna Hanifatul Arofah, 2023**

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Pratiwi, D. P., & Falahi, A. (2023). Pengaruh sertifikasi halal dan kesadaran halal terhadap keputusan pembelian produk kosmetik wardah di desa bangun rejo tanjung morawa. *Jurnal Bisnis, Manajemen, dan Akuntansi*, 10(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.54131/jbma.v10i1.148>
- Pristanti, N. A., Syafitri, R. A., & Reba, Y. A. (2022). Kejenuhan belajar mahasiswa ditinjau dari self efficacy dan regulasi emosi. *Psychocentrum Review*, 4(1), 107-117. <https://doi.org/10.26539/pcr.41884>
- Putri, E. R., Pohan, R. A., & Nengsih, N. (2022). Gambaran kejenuhan belajar siswa selama pandemi covid-19 di MTs Al-Ikhlas Tanah Terban. *Counseling and Sprituality*, 1(1), 9-22.
- Rahma, R. O., Rahmawati, V., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh kejenuhan terhadap konsentrasi belajar dan cara mereduksinya pada peserta didik di SDN 1 Pandan. *Jurnal Pancar (Pendidik Anak Cerdas dan Pintar)*, 6(2), 242-250. <https://doi.org/10.52802/pancar.v6i2.474>
- Rasyidi, S.N.A. (2022). *Program bimbingan karier berdasarkan profil adaptabilitas karier mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia* [S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI. <http://repository.upi.edu/71470/>
- Rohman, A., Ahmad, U. A., & Dirgantoro, B. (2023). Pengembangan aplikasi mentor untuk studi kasus pembelajaran keterampilan digital dengan metode test-driven development. *eProceedings of Engineering*, 10(1).
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 8-17.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Setiawati. (2021). *Program bimbingan dan konseling komprehensif untuk pengembangan kompetensi mahasiswa abad XXI di Bandung* [Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI. <http://repository.upi.edu/69816/>
- Syatoto. (2018). Pengaruh teknik relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan kecemasan akademik siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8).
- Syelviani, Meilisa. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (studi kasus mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1).
- Yusuf, Syamsu & Sugandhi, N.M. (2020). *Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi*. Remaja Rosdakarya.

**Hasna Hanifatul Arofah, 2023**

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA MAHASISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu