

**KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE BERMAIN GESTALT  
PADA SISWA YANG MENGALAMI KEBOSANAN AKADEMIK**

**TESIS**

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Bimbingan dan Konseling**



**Disusun Oleh:**

**Tania Dhali Shonnareta**

**1906557**

**PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE BERMAIN GESTALT  
PADA SISWA YANG MENGALAMI KEBOSANAN AKADEMIK**

Oleh

Tania Dhali Shonnareta  
NIM 1906557

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Tania Dhali Shonnareta  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2022

© Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan  
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**HALAMAN PENGESAHAN**

**TANIA DHALI SHONNARETA**

**1906557**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE BERMAIN GESTALT PADA  
SISWA YANG MENGALAMI KEBOSANAN AKADEMIK**

disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I,



**Dr. Nandang Budiman, M.Pd.**

**NIP. 19710219 199802 1001**

Pembimbing II,

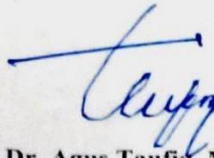


**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.**

**NIP. 198308292010121004**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Program  
Bidang Magister dan Doktor  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Prof. Dr. Agus Taufiq, M. Pd**

**NIP. 195808161985031007**

## ABSTRAK

**Tania Dhali Shonnareta (1906557), *Konseling Kelompok dengan Metode Bermain Gestalt pada Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik*. Tesis. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung (2022).**

Pembelajaran secara daring, berdampak terhadap tingkat konsentrasi, motivasi dan gairah belajar siswa. Keadaan tersebut terjadi ketika siswa tidak mampu untuk berhasil, guru tidak memperhatikan siswa, dan kurang memberikan apresiasi dalam kegiatan belajarnya. Hal ini disebut dengan kebosanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan metode bermain Gestalt pada siswa yang dapat mereduksi kebosanan akademik dalam konseling kelompok. Metode eksperimen menggunakan uji *pretest-posttest* dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Partisipan yang dilakukan intervensi adalah siswa yang mengalami kebosanan akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample t test* yang mengukur peningkatan atau penurunan hasil antara nilai *pretest* ke *posttest* dari masing-masing kelompok. Hasil dari penelitian ini menunjukkan konseling kelompok dengan metode bermain Gestalt dapat mereduksi kebosanan akademik, yang dibuktikan dengan perbedaan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari perbandingan pengukuran kelompok eksperimen, yaitu pada pengukuran *pretest* sebesar 73,2% dan hasil *posttest* sebesar 54,5% atau terjadi penurunan 18,7%. Sedangkan uji dalam kelompok kontrol terdapat kenaikan persentase dari hasil *pretest* 69,1% ke *posttest* 72,5%, yaitu sebesar 3,4%. Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini merekomendasikan penggunaan metode bermain Gestalt untuk mereduksi tingkat kebosanan akademik siswa.

**Kata kunci: konseling kelompok, metode bermain gestalt, kebosanan akademik**

## ABSTRACT

**Tania Dhali Shonnareta (1906557), *Group Counseling with Gestalt Play Method in Students Experiencing Academic Boredom*. Thesis. Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Indonesian University of Education, Bandung (2022).**

Online learning has an impact on students' level of concentration, motivation and passion for learning. This situation occurs when students are unable to succeed, teachers do not pay attention to students, and lack appreciation in their learning activities. So, it can be called academic boredom. This study aims for group counseling with a Gestalt play method in students that can reduce academic boredom. An experimental method was performed with pretest-posttest control group design. Participants who intervened were students who experienced academic boredom in the experimental group and the control and experimental groups. The data analysis technique used in this study was a paired sample t test that measured the increasing or decreasing value between the pretest to the posttest scores of each group. The experimental group measurements, namely the pretest measurement of 73.2% and posttest results of 54.5% or a decrease of 18.7%. Meanwhile, in the control group, there was an increase in the percentage from the pretest 69.1% to the posttest 72.5%, which was 3.4%. The results of this study point out that group counseling with the Gestalt play method can reduce academic boredom, as can be seen by the difference in the scores of the experimental group and the control group. For guidance and counseling teachers, this study recommends the Gestalt play method to reduce the level of academic boredom of students.

**Keywords: group counseling, gestalt play method, academic boredom**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Konseling Kelompok dengan Metode Bermain Gestalt pada Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan plagiarisme dalam segala bentuk seperti penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai pedoman dan etika penelitian. Atas pernyataan ini, saya sanggup menanggung resiko jika ditemukan adanya pelanggaran etika yang diklaim oleh pihak lain dalam penelitian ini.

Bandung, 1 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Tania Dhali Shonnareta  
NIM 1906557

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkah waktu dan ilmu yang diberikanNya untuk menyelesaikan tesis berjudul *Konseling Kelompok dengan Metode Bermain pada Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik*. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada setiap pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini disusun untuk mendapatkan gelar Magister Bimbingan dan Konseling di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini juga bertujuan untuk memenuhi Tri Darma perguruan tinggi, yang salah satunya adalah penelitian. Peneliti berharap penelitian ini akan bermanfaat bagi peneliti lain serta para pendidik kedepannya.

Penelitian ini disusun berdasarkan penelitian serta kajian pustaka dari peneliti terdahulu. Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti berasumsi bahwa *Konseling Kelompok dengan Metode Bermain* dapat *Mereduksi Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik*. Penelitian ini kemudian disusun dengan metode eksperimen. Peneliti menyadari terdapat kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini, sehingga segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat berharga. Semoga dengan kritik tersebut dapat memperbaiki kekurangan yang ada pada penelitian ini.

Bandung, 1 Agustus 2022



**Tania Dhali Shonnareta**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT atas berkah waktu dan ilmu yang diberikan oleh-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini. Beberapa pihak yang turut membantu melancarkan pengerjaan tesis ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd. selaku ketua jurusan pascasarjana jurusan Bimbingan dan Konseling yang memberi semangat untuk mahasiswa untuk menyelesaikan Tesis hingga selesai.
2. Dr. Nandang Budiman, M. Si. selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti, baik dengan memberi saran, masukan dan arahan sehingga peneliti mampu menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. selaku pembimbing II yang juga telah memberi arahan, dan saran untuk menyelesaikan tesis hingga selesai.
4. Dr. Nurhuda, M. Pd. (Alm) sebagai pembimbing dan dosen PA yang memberikan semangat, perhatian kepada mahasiswanya untuk menyelesaikan tesis dengan cepat. Hal ini selalu diingat oleh peneliti kebaikan beliau selama hidupnya.
5. Seluruh dosen dan staf Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia yang turut membantu dan memberikan dukungan selama masa perkuliahan hingga saat ini.
6. Dhani Herdiwijaya dan Lina Tarliyah sebagai orang tua peneliti yang telah mendukung peneliti tanpa henti, baik dari segi moral, doa, materil dan kasih sayang yang tidak pernah kurang sehingga peneliti mampu menghadapi rintangan dalam kehidupan yang dijalannya salah satunya adalah perkuliahan dan tesis.
7. Mokhammad Arif Saifullah sebagai suami yang tidak pernah berhenti memberikan bantuan, dukungan, kasih sayang dan menuntun agar bisa menyelesaikan tesis ini.
8. Sahabat BK Pascasarjana 2019 teman peneliti yang selalu setia berteman dan mengisi hari-hari peneliti dengan kebahagiaan, kesedihan dan kegelisahan sepanjang perkuliahan berlangsung sehingga peneliti mampu menghadapi perkuliahan hingga akhir.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas segala bentuk dukungan yang diberikan.

Semua ini tidak akan berarti apapun tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari beberapa pihak yang telah membantu penulis. Semoga Allah subhana wa'ata'la, mencatat segala kebaikan sebagai amal ibadah serta memberikan balasan terbaik berlipat ganda Amin yaa rabbal alamiin

Bandung 1 Agustus 2022  
Penulis,



Tania Dhali Shonnareta



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT.....	v
LEMBAR PERNYATAAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Struktur Organisasi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Teori Dasar Kebosanan .....	8
2.1.2 Definisi Kebosanan Akademik .....	9
2.1.3 Aspek-Aspek Kebosanan Akademik .....	10
2.1.4 Proses Kebosanan Akademik pada Manusia .....	12
2.1.5 Kategori Kebosanan Akademik .....	12
2.1.6 Dampak Penyebab Kebosanan Akademik .....	13
2.1.7 Cara Mengatasi Kebosanan Akademik .....	14
2.1.8 Pendekatan dan Model Pengukuran Kebosanan Akademik yang Telah Diteliti.....	15
2.1.9 Definisi Konseling Kelompok.....	17

2.1.10	Struktur dalam Konseling kelompok .....	18
2.1.11	Tahapan Konseling Kelompok.....	19
2.1.12	Definisi Metode Bermain .....	21
2.1.13	Metode Bermain dengan Pendekatan Gestalt .....	22
2.1.14	Tahapan Metode Bermain Gestalt.....	23
2.1.15	Media Metode Bermain Gestalt .....	25
2.1.16	Keunggulan Metode Bermain Gestalt.....	27
2.1.17	Penelitian Relevan.....	28
2.1.18	Kerangka Berfikir.....	30
2.1.19	Asumsi-asumsi Penelitian .....	35
2.1.20	Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>36</b>
3.1	Desain Penelitian.....	36
3.2	Partisipan Penelitian.....	37
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
3.3.1	Populasi .....	37
3.3.2	Sampel Penelitian.....	37
3.4	Variabel Penelitian .....	38
3.5	Definisi Operasional.....	38
3.5.1	Konseling Kelompok dengan Metode Bermain Gestalt.....	38
3.5.2	Kebosanan Akademik .....	39
3.6	Instrumen Penelitian.....	41
3.6.1	Instrumen Metode Bermain Gestalt .....	41
3.6.2	Instrumen Kebosanan Akademik .....	42
3.7	Prosedur Penelitian.....	47
3.7.1	Tahap Perancangan .....	47
3.7.2	Tahap Pelaksanaan .....	47
3.8	Analisis Data .....	50
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>51</b>
4.1	Temuan Penelitian.....	51
4.1.1	Profil Umum Kebosanan Akademik Siswa .....	52

4.1.2	Rumusan Program Konseling Kelompok dengan Metode Bermain terhadap Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik.....	54
4.1.3	Deskripsi Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Metode Bermain terhadap Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik.....	63
4.2	Pembahasan.....	67
4.2.1	Pembahasan Hasil Profil Kebosanan Akademik.....	67
4.2.2	Program Layanan Konseling Kelompok dengan Metode Bermain Gestalt Pada Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik.....	71
4.2.3	Efektifitas Konseling Kelompok dengan Metode Bermain Gestalt Pada Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik.....	74
4.2.4	Analisis Perubahan Konseli Tingkat Kebosanan Akademik Secara Umum.....	76
4.2.5	Analisis Perubahan Konseli Pada Setiap Aspek Kebosanan Akademik.....	81
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	91
4.3.1	Keterbatasan Variabel.....	91
4.3.2	Keterbatasan Sampel.....	91
4.3.3	Metode Penelitian Pendekatan Eksperimen.....	92
4.3.4	Partisipan Penelitian.....	92
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		93
5.1	Kesimpulan.....	93
5.2	Rekomendasi.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....		95
LAMPIRAN.....		103

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Instrumen Metode Bermain Gestalt .....	41
Tabel 3.2	Instrumen Kebosanan Akademik .....	42
Tabel 3.3	Penyekoran Kebosanan Akademik.....	46
Tabel 3.4	Pengkategorian Skor Instrumen Kebosanan Akademik.....	46
Tabel 4.1	Profil Umum Kebosanan Akademik .....	52
Tabel 4.2	Kategori Rentang Konseling Kelompok dengan Metode Bermain .....	53
Tabel 4.3	Profil Kebosanan Akademik berdasarkan Aspek.....	53
Tabel 4.4	Hasil Studi Pendahuluan Berdasarkan Aspek dan Indikator.....	58
Tabel 4.5	Rancangan Operasional dan Strategi Konseling Kelompok Metode Bermain Gestalt untuk Mereduksi Kebosanan Akademik Siswa.....	62
Tabel 4.7	Hasil Independen Sampel T Test Kebosanan Akademik .....	63
Tabel 4.8	Persentase Variabel Kebosanan Akademik Berdasarkan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.9	Perbedaan Layanan Konseling Kelompok dengan Metode Bermain terhadap Siswa yang Mengalami Kebosanan Akademik Pretest dan Posttest Berdasarkan Aspek.....	64
Tabel 4.11	Perolehan Kategori Konseling Kelompok dengan Metode Bermain Gestalt Pada Kelompok Eksperimen Berdasarkan Profil Siswa .....	67
Tabel 4.12	Perubahan Konseli AA Pada Setiap Aspek.....	81
Tabel 4.13	Perubahan Konseli AB Pada Setiap Aspek .....	83
Tabel 4.14	Perubahan Konseli AC Pada Setiap Aspek .....	84
Tabel 4.15	Perubahan Konseli AD Pada Setiap Aspek.....	85
Tabel 4.16	Perubahan Konseli AE Pada Setiap Aspek .....	86
Tabel 4.17	Perubahan Konseli AF Pada Setiap Aspek.....	87
Tabel 4.18	Perubahan Konseli AG Pada Setiap Aspek.....	89
Tabel 4.19	Perubahan Konseli AH Pada Setiap Aspek.....	90

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I.	Perizinan Penelitian .....	104
Lampiran II	Instrumen .....	117
Lampiran III	Data Penelitian.....	125
Lampiran IV	Rancangan Program Intervensi.....	129
Lampiran V	Dokumentasi .....	175

## DAFTAR PUSTAKA

- Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J. I., Chu, H. N. R., Kim, M., Cho, Y., & Wicker, F. W. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), 17–27. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2009.08.002>
- Adam, R., & Nursalim, M. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Waktu Pengurus OSIS Dan Pengurus Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban Tahun 2014. *Jurnal BK*, 04(03), 637–700. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8806%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8806/8838>
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Bahra, A.-, & Setiawan, M. S. (2019). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. *Journal Educational of Nursing(Jen)*, 2(2), 50–55. <https://doi.org/10.37430/jen.v2i2.43>
- Blom, R. (2004). *The Handbook of Gestalt Play Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Branko, S. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.
- Coetzee, E. (2010). *Creative group music teaching and the principles of Gestalt Play Therapy in the Foundation Phase in South African education* (Nomor December). Stellenbosch University.
- Constantinou, M. (2007). *The Effect of Gestalt Play Therapy on Feelings of Anxiety* (Nomor November). University Of SOUTH AFRICA.
- Corey, G. (2004). The Theory and Practice of Group Counseling. In Pacific Grove (Ed.), *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9). Brooks/Cole Publishing Company.
- Cross, D. I., Hong, J. Y., & Osbon, J. N. (2007). Emotion in Education. In

*Emotion in Education*. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123725455500149>

- Drisko, J. W. (2009). Cultural Issues in Play Therapy. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 26(5), 481–483. <https://doi.org/10.1007/s10560-009-0169-x>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Eren, A. (2013). Prospective teachers' perceptions of instrumentality, boredom coping strategies, and four aspects of engagement. *Teaching Education*, 24(3), 302–326. <https://doi.org/10.1080/10476210.2012.724053>
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149–156. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1332>
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assesment*, 20(1), 68–85. <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Fahyuni, E. F., Romadlon, D. A., Hadi, N., Haris, M. I., & Kholifah, N. (2020). Model aplikasi cybercounseling Islami berbasis website meningkatkan self-regulated learning. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 93–104. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i1.34225>
- Fischetti, B. A. (2012). Play Therapy for Anger Management in the Schools. In *School-Based Play Therapy: Second Edition*. <https://doi.org/10.1002/9781118269701.ch14>
- Gazda, G. . (1989). *Group Counseling. 4th edition* (Allyn and Bacon (ed.)).
- Ginting, E. S., Lubis, T. W. H., & Suci, P. (2021). Kiat menghadapi tantangan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 4(1), 35–43.
- Graham, L. (2008). Gestalt Theory In Interactive Media Design. *Journal of Humanities & Social Sciences*, 2(1), 1–12.
- Haiden, L. E. (2008). Play therapy with adults. In *Graduate Research Papers*. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc4&NEWS=N&AN=2003-04305-000>
- Hopperstad, M. H. (2008). How children make meaning through drawing and play. *Visual Communication*, 7(1), 77–96. <https://doi.org/10.1177/1470357207084866>

- Indrawati, S. A., Mamesah, M., & Putri, A. P. (2018). Penerapan Cognitive Behavioral Play Therapy untuk Anger Expression pada Anak. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 9–23. <https://doi.org/10.21009/insight.071.02>
- Isnainiwati. (2016). Meningkatkan Prestasi Belajar PKN dengan Strategi Pembelajaran Gabungan Ceramah dan Simulasi pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Tampo Kecamatan Cluring Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, Vol.1, No.
- Kate, R. J., & Mooney, R. J. (2010). Joint entity and relation extraction using card-pyramid parsing. *CoNLL 2010 - Fourteenth Conference on Computational Natural Language Learning, Proceedings of the Conference*, 203–212.
- Kurniawan, H. (2021). Setahun Pembelajaran Jarak Jauh, Siswa Sudah Bosan dan Depresi. <https://edukasi.sindonews.com/>.
- Kusnadi, A. (2009). *Management For a Great Life*. PT Elex Media Komputindo.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of relationship, 3rd ed.* Brunner-Routledge.
- Latipun. (2020). Konseling Kelompok Perilaku Antisosial Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Penurunan Perilaku Antisosial pada Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak. In *Konseling Kelompok Perilaku Antisosial*.
- Long, T. (2009). Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul. *Therapeutic Recreation Journal*, 43(2), 57–59. <http://ezproxy.csu.edu.au/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=44043247&site=ehost-live>
- Macklem, G. L. (2015). Boredom in the classroom: Addressing student motivation, self-regulation, and engagement in learning. In *Boredom in the classroom: Addressing student motivation, self-regulation, and engagement in learning*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-13120-7>
- Mahmudah, R, S. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap psikologis siswa terdampak social distancing akibat covid-19. *Jurnal Al- Mau'izhoh*, Vol. 2.
- Malikah. (2013). *Kesadaran Diri Pembentukan Karakter Islam*. 129–150.
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2), 243–258. <https://doi.org/10.1080/01411920802042911>
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). Qualitative Research in Psychology The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193–211.



<https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=uqrp20>

- Masitoh, S. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Ips Melalui Strategi Inquiry Discovery Learning Di Kelas Iv Sdn Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 341. <https://doi.org/10.21009/JPD.072.12>
- Mugiarso, heru. (2009). Bimbingan Dan Konseling. *Bimbingan Dan Konseling*, 10–15.
- Muhibbin, S. (2010). Psikologi Pendidikan dengan pendekatan Baru. *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan Baru*, 10.
- Namora, L. (2016). Konseling Kelompok. Edisi Pertama. In *Konseling* (Vol. 13, Nomor 1). KENCANA.
- Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L. M. (2010). What to do when feeling bored?. Students' strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 626–638. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.09.004>
- Nett, U. E., Goetz, T., & Hall, N. C. (2011). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 49–59. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.003>
- Nicholas, J. R. (1971). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. *Comprehensive Psychiatry*, 12(2), 179–180. [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(71\)90013-7](https://doi.org/10.1016/0010-440x(71)90013-7)
- Nursyabani, F. (2020). Survei: 89,6% Siswa Kota Bandung Bosan Belajar Daring. *Ayobandung.com*. [https://ayobandung.com/read/2020/10/23/144602/survei-89-6-siswa-kota-bandung-bosan-belajar-daring#:~:text=Kepala Seksi \(Kasi\) Kurikulum Dinas,pada periode April hingga Juli](https://ayobandung.com/read/2020/10/23/144602/survei-89-6-siswa-kota-bandung-bosan-belajar-daring#:~:text=Kepala Seksi (Kasi) Kurikulum Dinas,pada periode April hingga Juli).
- O'Connor, K. J., Schaefer, C. E., & Braverman, L. D. (2016). Handbook of Play Therapy. In *John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey*. (2 ed.). <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org>
- Oaklander, V. (2001). Gestalt Play Therapy. *International Journal of Play Therapy*, 10(2), 45–55. <https://doi.org/10.1037/h0089479>
- Oram, K. (2005). Boredom: Unprocessed pain in the treatment of a narcissistic boy and his family. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 4(3), 233–243. <https://doi.org/10.1080/15289160409348503>
- Özerk, G. (2020). Academic boredom: An underestimated challenge in schools. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 13(1), 117–125.

<https://doi.org/10.26822/iejee.2020.177>

- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. In Thousand Oaks (Ed.), *Qualitative Inquiry* (3 ed.). Sage Publications.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology, 102*(3), 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist, 37*(2), 91–105. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4)
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). International handbook of emotions in education. In P. Reinhard & L. Linnenbrink-Garcia (Ed.), *International Handbook of Emotions in Education*. <https://doi.org/10.4324/9780203148211>
- Pristanti, N. A. (2021). *Upaya Cybercounseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Siswa Belajar Dari Rumah Di Era Pandemi Covid 19*. 110–117.
- Pulat, B. M. (1997). *Fundamentals of Industrial Ergonomics*. 439. [http://books.google.com/books?ei=TrMpVI\\_yDeu8ygO26oCgBQ&id=MtoeAQAIAAJ&pgis=1](http://books.google.com/books?ei=TrMpVI_yDeu8ygO26oCgBQ&id=MtoeAQAIAAJ&pgis=1)
- Putri, I. (2020). Anak Mulai Bosan Pembelajaran Jarak Jauh? Ini Tips dari Kak Seto. <https://news.detik.com/>. <https://news.detik.com/berita/d-5064132/anak-mulai-bosan-pembelajaran-jarak-jauh-ini-tips-dari-kak-seto>
- Rahman, I. K. (2017). Gestalt Profetik ( G-PRO ) Best Practice Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Sufistik. *Bimbingan dan Konseling, 8*(1), 151–172.
- Rahmatullah, A., Pendidikan, S. S.-M., & 2021, undefined. (2021). Pengelolaan Waktu Belajar Siswa Berprestasi Berbasis Smartphone Dimasa Pandemi Covid-19. *Journals.Ums.Ac.Id, 16*(1), 46–56. <http://journals.ums.ac.id/index.php/jmp/article/view/11357>
- Rathunde, K. (2012). Optimal experience and the family context. *Optimal Experience, 342–363*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511621956.021>
- Ratnayanti, A. (2018). Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola pada Anak Kelompok B TK Negeri Pembina Gelumbang. *Universitas Sriwijaya, 118*.
- Ray, D., Bratton, S., Rhine, T., & Jones, L. (2001). The effectiveness of play therapy: Responding to the critics. *International Journal of Play Therapy, 10*(1), 85–108. <https://doi.org/10.1037/h0089444>

- Ridwan, M. F., & Puspita Ratna. (2020). PJJ yang Didominasi Tugas Bikin Siswa di Bandung Bosan. In *republika.co.id*. <https://www.republika.co.id/berita/qile8u428/pjj-yang-didominasi-tugas-embikinem-siswa-di-bandung-bosan>
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/886>
- Rinda Blom. (2004). *The Handbook of Gestalt Play Therapy*.
- Rosen, D. H. (2013). Madness & Creativity. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9).
- Salim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Sandra Graham, & April Z. Taylor. (2014). Academic Boredom. *International Handbook of Emotions in Education*, 321–340. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203148211-22/academic-boredom-thomas-goetz-nathan-hall>
- Santyasa, I. wayan. (2018). Student centered learning : Alternatif pembelajaran inovatif abad 21 untuk menyiapkan guru profesional. *Prosiding Seminar Nasional Quantum*, 25, xix–xxxii.
- Schumann, B. R. (2004). Effects of child-centered play therapy and curriculum-based small-group guidance on the behaviors of children referred for aggression in an elementary school setting. In *ProQuest Dissertations and Theses*.  
[http://flagship.luc.edu/login?url=http://search.proquest.com/docview/305168284?accountid=12163%5Cnhttp://hn9yf5lh6v.search.serialssolutions.com/?ctx\\_ver=Z39.88-2004&ctx\\_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rft\\_id=info:sid/ProQuest+Dissertations+&+Theses+Full+Text&rft\\_v](http://flagship.luc.edu/login?url=http://search.proquest.com/docview/305168284?accountid=12163%5Cnhttp://hn9yf5lh6v.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rft_id=info:sid/ProQuest+Dissertations+&+Theses+Full+Text&rft_v)
- Sharp, J. G., Hemmings, B., Kay, R., Murphy, B., & Elliott, S. (2017). Academic boredom among students in higher education: A mixed-methods exploration of characteristics, contributors and consequences. *Journal of Further and Higher Education*, 41(5), 657–677. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2016.1159292>
- Sharp, J. G., Hemmings, B., Kay, R., & Sharp, J. C. (2019). Academic Boredom and The Perceived Course Experiences of Final Year Education Studies Students at University. *Journal of Further and Higher Education*, 43(5), 601–627. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1386287>
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. A. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274–292. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949776>

- Siddik, E. A., Khalida, Fatimah, S., & Novianti, W. (2021). Teknik Self Instruction Berbasis Online Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Mts Kelas Viii. *Fokus*, 4(4), 317–329.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Stockman, J. A. (2007). The Impact of School Daily Schedule on Adolescent Sleep. *Yearbook of Pediatrics*, 2007, 1–3. [https://doi.org/10.1016/s0084-3954\(08\)70003-4](https://doi.org/10.1016/s0084-3954(08)70003-4)
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sumantri, B. A., & Ahmad, N. (2019). Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Fondatia*, 3(2), 1–18. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v3i2.216>
- Tompkins, E. (1956). The Daily Schedule in Junior High Schools: A Study of the Committee on Junior High School Education. *NASSP Bulletin*, 40(220), 176–221. <https://doi.org/10.1177/019263655604022029>
- Unicef. (2020). *Indonesia: Survei terbaru menunjukkan bagaimana siswa belajar dari rumah*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/indonesia-survei-terbaru-menunjukkan-bagaimana-siswa-belajar-dari-rumah>
- Van der Burgh, N. (2016). *The effect of Gestalt play therapy in addressing symptoms associated with trauma in children in middle childhood* (Nomor January) [UNIVERSITY OF PRETORIA]. <http://hdl.handle.net/2263/57225>
- Vodanovich, S. J., Verner, K. M., & Gilbride, T. V. (1991). Boredom proneness: its relationship to positive and negative affect. *Psychological reports*, 69(3 Pt 2), 1139–1146. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.69.3f.1139>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/1015>
- Wardana, D. K. (2017). Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Melalui Permainan Bowling Pada Anak Autis. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 9(3), 6.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue and Process. Essays on Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press. [https://books.google.ie/books?id=NcjNkln05owC&pg=PA3&lpg=PA3&dq=Recent+Trends+in+Gestalt+Therapy+in+the+United+States+and+What+We+Need+to+Learn+from+Them+-+Gary+M.+Yontef&source=bl&ots=TIzjPPbmRw&sig=mzVG52P35xAJe\\_FxHQdpbMm3Naw&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwifh76](https://books.google.ie/books?id=NcjNkln05owC&pg=PA3&lpg=PA3&dq=Recent+Trends+in+Gestalt+Therapy+in+the+United+States+and+What+We+Need+to+Learn+from+Them+-+Gary+M.+Yontef&source=bl&ots=TIzjPPbmRw&sig=mzVG52P35xAJe_FxHQdpbMm3Naw&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwifh76)
- Yusuf. (2016). Penggunaan Gamifikasi dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal TICOM*, 5(1), 1–6. <https://media.neliti.com/media/publications/92772-ID->

penggunaan-gamifikasi-dalam-proses-pembe.pdf

Zawodniak, J., & Kruk, M. (2018). Boredom in practical English language classes: Insights from interview data. *Interdisciplinary views on the English language, literature and culture, July*, 77–191.

Zhafira, N. H., Ertika, Y., & Chairiyaton. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal Bisnis dan Kajian Strategi Manajemen*, 4, 37–45.