

## LAMPIRAN 1



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982  
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180  
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486  
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 3623/UN39.12/KM/2015  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi

17 November 2015

Yth. Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Usnaziqyah Raqfika**  
Nomor Registrasi : 1715115425  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 08998118237

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka Penulisan Skripsi. Skripsi tersebut dengan judul :

**"Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa"**

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi  
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :  
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
2. Kaprog / Jurusan Bimbingan dan Konseling

Drs. Syaifullah  
NIP 195702161984031001

## LAMPIRAN 2

	<b>Bimbingan dan Konseling</b> <b>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta</b> <b>Kantor Jurusan: Gd. Daksinapatilantai 2</b> <b>Email: bkfip@unj.ac.id</b>	
---	--	---

---

No : 01/BKS/2015  
 Lampiran :-  
 Hal : Permohonan Melakukan Penelitian

**Kepada**  
**Yth. Ananto Wiryono Utomo**  
**Bimbingan dan Konseling UNJ**  
**Di Tempat**

Dengan hormat,  
 Dengan ini kami beritahukan bahwa mahasiswa yang namanya di bawah ini:

Nama : Usnaziqyah Raqfika  
 NIM : 1715115425  
 Program/Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
 Tingkat/Semester : IX

Untuk melengkapi tugas "Skripsi" yaitu Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri untuk Mengurangi Kejenuhan pada Mahasiswa. Sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan Saudara Ananto berkenan mengizinkan mahasiswa kami untuk mengadakan kegiatan penelitian tersebut. Atas perkenaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, Oktober 2015  
 Ketua Jurusan BK FIP UNJ

  
**Dr. Awaluddin Tjalla**  
**NIP. 196011121985031001**

**PERNYATAAN PERMOHONAN IZIN**

Dengan Hormat,  
Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moch. Dimiyati, M.Pd

Jabatan : Penanggung Jawab Lab. Konseling

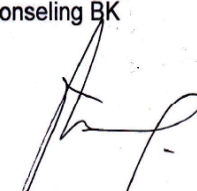
Telah memberikan izin kepada sdr. Usnaziqyah R untuk melakukan konseling individu di Lab. Konseling.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Sekian.

Mengetahui,

Penanggung Jawab Lab  
Konseling BK



Moch. Dimiyati, M.Pd  
NIP. 19750329 2003 12 1 001

**LAMPIRAN 3**

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama :  
 Fakultas :  
 Jurusan :  
 Angkatan :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin : P / L

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Lingkari pada angka yang sesuai dengan kondisi anda

Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

1. Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan

0        1        2        3        4        5        6

2. Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus

0        1        2        3        4        5        6

3. Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah

0        1        2        3        4        5        6

4. Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya

0        1        2        3        4        5        6

5. Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya

0        1        2        3        4        5        6



6. Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar  
0      1      2      3      4      5      6
7. Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya  
0      1      2      3      4      5      6
8. Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya  
0      1      2      3      4      5      6
9. Saya meragukan pentingnya kuliah saya  
0      1      2      3      4      5      6
10. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya  
0      1      2      3      4      5      6
11. Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas  
0      1      2      3      4      5      6
12. Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.  
0      1      2      3      4      5      6
13. Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya  
0      1      2      3      4      5      6
14. Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan  
0      1      2      3      4      5      6
15. Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik.  
0      1      2      3      4      5      6

#### LAMPIRAN 4

Berikut beberapa saran untuk membantu Anda mengidentifikasi emosi :  
Lingkari yang kamu rasakan.

<b>Kebahagiaan</b>	<b>Kesedihan</b>	<b>Kemarahan</b>	<b>Ketakutan</b>
Puas	Tertekan	Benci	Gelisah
Terhibur	Murung	Terganggu	Takut
Gembira	Tidak bergairah	Sangat Marah	Ngeri
Antusias	Datar	Frustasi	Goncang
Senang	Tidak puas	Mendidih	Terancam
Tenteram	Putus asa	Keras kepala	Cemas

<b>Kesakitan</b>	<b>Keraguan</b>	<b>Kasih sayang</b>	<b>Keberanian</b>
Salah	Tidak percaya	Cinta	Percaya diri
Hancur	Tidak jelas	Kagum	Tegar
Sakit hati	Pesimis	Hasrat	Aman
Patah hati	Ragu-ragu	Hangat	Tegas
Susah	Tidak tegas	Perhatian	Cepat bertindak
Terluka	Tidak yakin	Empatik	Berani

**LAMPIRAN 5**

## Catatan Pikiran Sederhana

Perasaan (seberapa kuat Anda merasakan perasaan ini? 1-10)	Situasi	Pikiran Otomatis (seberapa kuat kepercayaan Anda terhadap ini? 1-10)

## LAMPIRAN 6

Berikut adalah contoh NAT (*negative automatic thought*) pikiran negatif otomatis yang akan membantu Anda memahami dan mengidentifikasi pikiran negatif otomatis Anda sendiri :

Pikiran negatif otomatis yang mungkin anda miliki tentang diri anda sendiri :

- saya tidak mampu mengikuti perkuliahan dengan baik
- saya bosan dan jenuh dalam mengikuti kelas perkuliahan
- saya tidak disenangi teman-teman di kampus
- saya akan tetap gagal mendapatkan nilai yang bagus
- saya pengecut karena menghindari kelas perkuliahan
- saya tidak akan lulus ujian
- dst

Pikiran negatif otomatis yang mungkin anda miliki tentang orang lain :

- orang lain lebih pintar daripada saya
- orang lain akan memanfaatkan saya jika diberi kesempatan
- tidak ada seorang pun yang akan memberi saya kesempatan berpendapat
- tidak ada seorang pun yang mendengarkan saya
- orang lain sibuk dengan dirinya sendiri
- tidak ada seorang pun yang menyayangi saya
- orang lain tidak mempercayai saya
- dst

Pikiran negatif otomatis yang mungkin anda miliki tentang masa depan :

- tidak ada harapan di masa depan walaupun saya kuliah
- tidak akan ada yang berubah walaupun saya berusaha mengikuti kelas perkuliahan
- saya tidak akan bisa meraih prestasi

**LAMPIRAN 7**

Jenis distorsi kognitif dan Pikiran Negatif Otomatis konseli yang mewakili dari dimensi kejenuhan (kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan):

- Distorsi kognitif konseli adalah

No	Dimensi kejenuhan	Pikiran Negatif Otomatis
1.	Kelelahan	
2.	Sinisme	
3.	Ketidakberhasilan	



**LAMPIRAN 8**

No	NAT ( <i>negative automatic thought</i> )--(pikiran negatif otomatis) konseli	Pernyataan pengganti pikiran negatif otomatis konseli

**Lampiran 9**Data Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan  
yang Mengalami Kejenuhan Tinggi

No.	Nama	Jurusan	IPK	Kejenuhan	Keterangan
1.	AWU	BK	2.09	68	Tinggi
2.	D	Psikologi	2.5	60	Tinggi
3.	DCN	Psikologi	2.42	55	Tinggi
4.	FD	Psikologi	2.5	65	Tinggi
5.	RD	Psikologi	2.5	67	Tinggi
6.	ZZ	Psikologi	2.42	60	Tinggi

**LAMPIRAN 10****PERNYATAAN JUDGEMENT ALAT UKUR**

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dr. Gantina Komalasari, M.Psi.

Pekerjaan : Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Jakarta

Telah melakukan judgement alat ukur Kejenuhan berfokus pada akademik yang digunakan oleh sdri.Usnaziqyah R, perbaikan-perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Sekian.

Mengetahui,

Dosen Jurusan BK



Dr. Gantina Komalasari, M.Psi.

NIP. 195703281986032001

### Format Penilaian Uji Ahli Instrumen

Komponen	Skala Penilaian Komponen		
	1	2	3
	kurang	Cukup	Sesuai
Keterbacaan			✓
Konsistensi antara Item dengan Respon			✓
Konsistensi antara Item dengan Dimensi			✓
Ketepatan penterjemahan			✓

**Catatan Tambahan :**

*Substansi disetujui oleh dosen penguji sebagai*  
*Mohor*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dosen Penguji Instrumen



Dr. Gantina Komalasari, M.Psi.

NIP. 195703281986032001

Pemohon,



Usnaziqyah Raqfika

NIM. 1715115425

## PERNYATAAN JUDGEMENT ALAT UKUR

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD

Pekerjaan : Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Jakarta

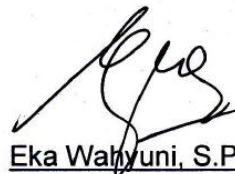
Telah melakukan judgement alat ukur Kejenuhan Akademik yang digunakan oleh sdr.Usnaziqyah R, perbaikan-perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Sekian.

Mengetahui,

Dosen Jurusan BK



Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD

NIP. 197309151999032003



### Format Penilaian Uji Ahli Instrumen

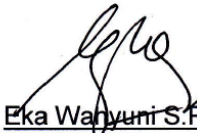
Komponen	Skala Penilaian Komponen		
	1	2	3
	kurang	Cukup	Sesuai
Keterbacaan			✓
Konsistensi antara Item dengan Respon			✓
Konsistensi antara Item dengan Dimensi			✓
Ketepatan penterjemahan			✓

#### Catatan Tambahan :


- Perbaiki ejaan sesuai EYD
- Ganti kata shadi dey perkuliahan
- Perbaiki formulasi kalimat pd no. 3, 6, 13, 15

Jakarta, September 2015

Dosen Penguji Instrumen,

  
 Eka Waryuni S.Pd., MAAPD  
 NIP.197309151999032003

Pemohon,

  
 Usnaziqyah Raqfika  
 NIM. 1715115425

**LAMPIRAN 11**

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama :  
 Fakultas :  
 Jurusan :  
 Angkatan :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin : P / L

Petunjuk Pengisian :

3. Bacalah pernyataan dengan baik
4. Beri tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala

Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

No	Pernyataan	Skala (0-6)
1.	Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan	0 1 2 3 4 5 6
2.	Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus	0 1 2 3 4 5 6

3.	Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah	0	1	2	3	4	5	6
4.	Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya	0	1	2	3	4	5	6
5.	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya	0	1	2	3	4	5	6
6.	Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar	0	1	2	3	4	5	6
7.	Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya	0	1	2	3	4	5	6
8.	Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya	0	1	2	3	4	5	6
9.	Saya meragukan pentingnya kuliah saya	0	1	2	3	4	5	6
10.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya	0	1	2	3	4	5	6
11.	Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas	0	1	2	3	4	5	6
12.	Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.	0	1	2	3	4	5	6
13.	Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya	0	1	2	3	4	5	6
14.	Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan	0	1	2	3	4	5	6
15.	Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik	0	1	2	3	4	5	6
Jumlah								

## LAMPIRAN 12

Angket kejenuhan mahasiswa

Nama :

Jurusan/Angkatan :

1. Bagaimana anda menjalani perkuliahan selama ini?
2. Apakah anda merasa terbebani dengan tuntutan dalam perkuliahan mahasiswa (tugas perkuliahan, menyelesaikan beban studi  $\pm$  144 sks, kegiatan tatap muka, kegiatan praktikum, ujian tengah semester, ujian akhir semester dll)? Berikan alasan anda?
3. Pernahkah anda merasa sangat kelelahan baik secara fisik maupun emosional selama perkuliahan berlangsung dan apakah yang menyebabkan hal itu?
4. Apakah anda merasa jenuh dalam menjalani rutinitas perkuliahan dan apa yang menyebabkannya?

5. Apakah anda merasa tertarik pada jurusan yang anda pilih? Berikan alasan anda!
6. Pernahkan anda merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan? Masalah apa yang anda alami?
7. Apakah anda pernah mendapatkan IP kurang dari 2,5 selama kuliah? Jika iya, apakah dampak yang terjadi pada diri anda?
8. Menurut anda, apakah penyebab utama yang membuat nilai anda rendah?



### Hasil Angket AWU

Nama : AWU

Jurusan/Angkatan : BK/2013

1. Bagaimana anda menjalani perkuliahan selama ini?

Awalnya baik, lama kelamaan saya merasa bosan dan jenuh karna saya kurang bisa mengikuti

2. Apakah anda merasa terbebani dengan tuntutan akademik mahasiswa (tugas perkuliahan, menyelesaikan beban studi  $\pm$  144 sks, kegiatan tatap muka, kegiatan praktikum, ujian tengah semester, ujian akhir semester dll)? Berikan alasan anda?

Ya, saya terbebani dengan mata kuliah syarat dan pra-syarat.

3. Pernahkah anda merasa sangat kelelahan baik secara fisik maupun emosional selama perkuliahan berlangsung dan apakah yang menyebabkan hal itu?

Pernah, karna dosen

4. Apakah anda merasa jenuh dalam menjalani rutinitas perkuliahan dan apa yang menyebabkannya?

Iya karna saya kurang bisa mengikuti pelajaran.

5. Apakah anda merasa tertarik pada jurusan yang anda pilih? Berikan alasan anda!

Tadinya iya, tetapi setelah saya masuk ternyata tidak mudah.

6. Pernahkan anda merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan? Masalah apa yang anda alami?

Iya, saat belum mengerjakan tugas sedangkan hari itu dikumpul.

7. Apakah anda pernah mendapatkan IP kurang dari 2,5 selama kuliah? Jika iya, apakah dampak yang terjadi pada diri anda?

Iya pernah, saya mengambil sedikit sks dan sejak saat itu saya terpacu untuk menjadi lebih baik.

8. Menurut anda, apakah penyebab utama yang membuat nilai anda rendah?

Saya malas mengerjakan tugas.

**LAMPIRAN 13****Pedoman Wawancara**

Nama : AWU

Usia : 20

Wawancara : 1

Tujuan : untuk memperoleh data mengenai masalah yang dihadapi konseli dengan menelaah emosi/perasaan dan situasi konseli terkait dengan kejenuhan yang dialaminya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Emosi/perasaan yang dirasakan ketika menghadapi rasa jenuh	
2	Situasi-situasi yang membuat emosi/perasaan muncul	

Jakarta, Oktober 2015

Pewawancara

(Usnaziqyah Raqfika)

### Hasil Wawancara

Nama : AWU

Usia : 20

Wawancara : 1

Tujuan : untuk memperoleh data mengenai masalah yang dihadapi konseli dengan menelaah emosi/perasaan dan situasi konseli terkait dengan kejenuhan yang dialaminya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Emosi/perasaan yang dirasakan ketika menghadapi rasa jenuh	Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut.
2	Situasi-situasi yang membuat emosi/perasaan muncul	Situasi perkuliahan yang membuat emosi/perasaan diatas muncul adalah saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat.

Jakarta, Oktober 2015

Pewawancara

(Usnaziqyah Raqfika)

## LAMPIRAN 14

**Daftar Hasil Studi**  
Ditemukan 36 Hasil Pencarian

NO MATA KULIAH	DOSEN	SKS	NILAI	BOBOT	SEMESTER	STATUS	
1	Pend. Agama Islam	Drs. Zulkifli Lubis	3	B	9	099	Terdaftar
2	Pengantar Ilmu Pendidikan	Dra. Meithy Intan R. Luawo MPsi	4	B	12	099	Terdaftar
3	Pengantar Psikologi	Dra. Indra Chanum, M.Psi	2	C	4	099	Terdaftar
4	Sosioantropologi Pendidikan	Susi Fitri, M.Psi.Kons.	2	A	8	099	Terdaftar
5	Logika	Prof.Dr.Dr.dr. Theodorus I. Setiawan	2	A	8	099	Terdaftar
6	Pengantar Bimbingan dan Konseling	Eka Wahyuni, S.Pd	4	C	8	099	Terdaftar
7	Filsafat Moral	Prof.Dr.Dr.dr. Theodorus I. Setiawan	2	A	8	099	Terdaftar
8	Statistika Deskriptif	Drs. Djunaedi, M.Pd.	2	C	4	099	Terdaftar
9	Pendidikan Pancasila	Tukina	2	D	2	100	Terdaftar
10	Bahasa Inggris	Dosen	2	E	0	100	Terdaftar
11	Teori Belajar Dan Pembelajaran	Moh. Dimiyati, S.Pd.	4	B	12	100	Terdaftar
12	Psikologi Perkembangan	Dra. Indra Chanum, M.Psi	2	E	0	100	Terdaftar
13	Komunikasi dalam Konseling	Happy Karina Marjo, M.Pd.Kons.	2	B	6	100	Terdaftar
14	Asesmen Teknik Non Tes	Dra. Meithy Intan R. Luawo MPsi	2	B	6	100	Terdaftar
15	Praktikum Asesmen Teknik Non Tes	Dra. Meithy Intan R. Luawo MPsi	2	B	6	100	Terdaftar
16	Teori Kepribadian	Dr.Dede Rahmat H., M.Psi	4	C	8	100	Terdaftar
17	Asesmen Teknik Tes	Herd, M.Si.	2	C	4	101	Terdaftar
18	Teori dan Teknik Konseling	Dr. Gantina Komala Sari, M.Psi	4	E	0	101	Terdaftar
19	Kesehatan Mental	Dr.Dede Rahmat H., M.Psi	2	D	2	101	Terdaftar
20	Studi Kasus	Dra. Ateik Sismiati Subagyo	2	C	4	101	Terdaftar
21	Teori Kurikulum Bimbingan	Dra. Meithy Intan R. Luawo MPsi	4	BL	0	101	Terdaftar
22	Praktikum Asesmen Tes	Herd, M.Si.	4	BL	0	101	Terdaftar
23	Pendidikan Kewarganegaraan	Tim Dosen	2	A	8	102	Terdaftar
24	Profesi Kependidikan	Dra. Retty Filiani	2	B	6	102	Terdaftar
25	Media Bimbingan dan Konseling	Moh. Dimiyati, S.Pd.	2	B	6	102	Terdaftar
26	Teori Karir	Dra. Louise Sivabessy, M.Pd	3	B	9	102	Terdaftar
27	Isu-Isu Perkembangan Anak	Dra. Louise Sivabessy, M.Pd	2	B	6	102	Terdaftar
28	Ilmu Sosial dan Budaya Dasar	Wiyos Fira	2		0	103	Terdaftar
29	Teori dan Teknik Konseling	Susi Fitri, M.Psi.Kons.	4		0	103	Terdaftar
30	Pengembangan Pribadi Konselor	Dra. Indra Chanum, M.Psi	4		0	103	Terdaftar
31	Teknologi Informasi dalam BK	Moh. Dimiyati, S.Pd.	3		0	103	Terdaftar
32	Praktik Konseling Anak	Dra. Retty Filiani	2		0	103	Terdaftar
33	Teori Bimb. dan Konseling Kelompok	Dra. Michiko Mamesah, M.Si	2		0	103	Terdaftar
34	Layanan Komunitas	Susi Fitri, M.Psi.Kons.	2		0	103	Terdaftar
35	Metode Penelitian	Dr. Awaluddin, Drs., S.Psi., M.Pd.	2		0	103	Terdaftar
36	Praktikum Perencanaan Individual	Dewi Justitia, M.Pd	2		0	103	Terdaftar
<b>TOTAL SKS</b>			<b>93</b>		<b>146</b>		

Indeks Prestasi = Jumlah (SKS x Nilai) / Jumlah SKS = 146 / 93 = 1.57

## KARTU HASIL STUDI

Tahun Akademik : 1 2013/2014 Semester : 099  
 Nama : Ananto Wiryoto Utomo NIM : 1715130298  
 Fakultas : Ilmu Pendidikan Jenjang/Jurusan : S 1 / Bimbingan dan Konseling  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Konsentrasi :

No	Seksi	Sandi	Mata Kuliah	SKS	Nilai			Bobot
					Huruf	Angka		
1	0505	00052134	Pengantar Ilmu Pendidikan	4	B	3	12	
2	0945	00052033	Pend. Agama Islam	3	B	3	9	
3	1700	17150102	Sosioantropologi Pendidikan	2	A	4	8	
4	1701	17150042	Pengantar Psikologi	2	C	2	4	
5	1702	17150754	Pengantar Bimbingan dan Konseling	4	C	2	8	
6	1703	17150762	Filsafat Moral	2	A	4	8	
7	1704	17150772	Statistika Deskriptif	2	C	2	4	
8	1705	17150702	Logika	2	A	4	8	
Jumlah							21	61

Indeks Prestasi Semester : 2.90

Jumlah SKS yang diselesaikan : 21

Catatan : Bila terjadi perbedaan nilai dilembar ini dengan database maka yang dibenarkan adalah data yang ada pada database

Jakarta, Kamis 1 Oktober 2015

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dr. Awaludin, Drs., S.Psi., M.Pd.

NIP.

khs semester 099



1715130298



## KARTU HASIL STUDI

Tahun Akademik : 2013/2014	Semester : 100
Nama : Ananto Wiryono Utomo	NIM : 1715130298
Fakultas : Ilmu Pendidikan	Jenjang/Jurusan : S1 / Bimbingan dan Konseling
Program Studi : Bimbingan dan Konseling	Konsentrasi :

No	Seksi	Sandi	Mata Kuliah	SKS	Nilai			Bobot
					Huruf Angka			
1	0041	00051122	Pendidikan Pancasila	2	D	1	2	
2	0153	00051132	Bahasa Inggris	2	E	0	0	
3	0505	00052152	Psikologi Perkembangan	2	E	0	0	
4	0674	00052144	Teori Belajar Dan Pembelajaran	4	B	3	12	
5	1700	17150122	Asesmen Teknik Non Tes	2	B	3	6	
6	1701	17150132	Praktikum Asesmen Teknik Non Tes	2	B	3	6	
7	1702	17150082	Komunikasi dalam Konseling	2	B	3	6	
8	1703	17150784	Teori Kepribadian	4	C	2	8	
<b>Jumlah</b>							<b>20</b>	<b>40</b>

Indeks Prestasi Semester : 2.00

Jumlah SKS yang diselesaikan : 20

Catatan : Bila terjadi perbedaan nilai di lembar ini dengan database maka yang dibenarkan adalah data yang ada pada database

Jakarta, Kamis 1-Oktober-2015

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

  
Dr. Awaluddin, Drs., S.Psi., M.Pd.

NIP.

khs semester 100



...1715130298...

## KARTU HASIL STUDI

Tahun Akademik : 1 2014/2015	Semester : 101
Nama : Ananto Wiryono Utomo	NIM : 1715130298
Fakultas : Ilmu Pendidikan	Jenjang/Jurusan : S 1 / Bimbingan dan Konseling
Program Studi : Bimbingan dan Konseling	Konsentrasi :

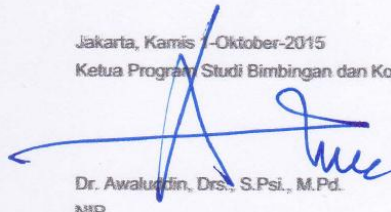
No	Seksi	Sandi	Mata Kuliah	SKS	Nilai			Bobot
					Huruf Angka			
1	1731	17150162	Asesmen Teknik Tes	2	C	2	4	
2	1733	17150184	Teori dan Teknik Konseling	4	E	0	0	
3	1735	17150794	Teori Kurikulum Bimbingan	4	BL	0	0	
4	1738	17151054	Praktikum Asesmen Tes	4	BL	0	0	
5	1739	17150382	Kesehatan Mental	2	D	1	2	
6	1741	17150392	Studi Kasus	2	C	2	4	
Jumlah							18	10

Indeks Prestasi Semester : 0.56

Jumlah SKS yang diselesaikan : 18

Catatan : Bila terjadi perbedaan nilai dilembar ini dengan database maka yang dibenarkan adalah data yang ada pada database

Jakarta, Kamis --Oktober-2015  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dr. Awaludin, Drs., S.Psi., M.Pd.  
NIP.

khs semester 101



...1715130298...





## LAMPIRAN 15

### Rincian perhitungan kestabilan *baseline* dan intervensi

#### 1) Menghitung kestabilan *baseline* dimensi kelelahan

- Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$26 \times 0.15 = 3.9$$

- Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 25 + 26 + 26 + 24 = 101$$

$$\text{Mean level: } 101 : 4 = 25.25$$

- Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$25.25 + 1.95 = 27.2$$

- Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$25.25 - 1.95 = 23.3$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang batas atas dan batas bawah: banyak data poin = persentase stabilitas

$$4:4 = 100\%$$

#### 2) Menghitung kestabilan *baseline* dimensi sinisme

- Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$15 \times 0.15 = 2.25$$

- Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 15 + 14 + 13 + 13 = 55$$

$$\text{Mean level: } 55 : 4 = 13.75$$

- Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$13.75 + 1.125 = 14.875$$

- Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$13.75 - 1.125 = 12.625$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang batas atas dan batas bawah: banyak data poin = persentase stabilitas

$$3:4 = 75\%$$

### 3) Menghitung kestabilan *baseline* dimensi ketidakberhasilan

- Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$28 \times 0.15 = 4.2$$

- Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data } \textit{baseline} \text{ (A): } 28 + 27 + 27 + 27 = 109$$

$$\text{Mean level: } 109 : 4 = 27.25$$

- Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$27.25 + 2.1 = 29.35$$

- Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$27.25 - 2.1 = 25.15$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang batas atas dan batas

bawah: banyak data poin = persentase stabilitas

$$4:4 = 100\%$$

Berdasarkan perlunya kestabilan *baseline* pada tiga dimensi kejenuhan dapat dimaknai bahwa ketiga dimensi kejenuhan yaitu kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan dalam kondisi stabil dan hal ini berarti bahwa kondisi intervensi dapat diberikan pada konseli.

#### 4) Menghitung kestabilan intervensi dimensi kelelahan

- Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$23 \times 0.15 = 3.45$$

- Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 23 + 21 + 19 + 18 + 18 + 16 + 16 + 16 + 13 + 9 =$$

$$169$$

$$\text{Mean level: } 169 : 10 = 16.9$$

- Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$16.9 + 1.725 = 18.625$$

- Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$16.9 - 1.725 = 15.175$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang batas atas dan batas

bawah: banyak data poin = persentase stabilitas

$$5:10 = 50\%$$

5) Menghitung kestabilan intervensi dimensi sinisme

- Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$12 \times 0.15 = 1.8$$

- Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 12 + 12 + 11 + 11 + 10 + 10 + 10 + 9 + 7 + 6 = 98$$

$$\text{Mean level: } 9.8 : 10 = 9.8$$

- Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$9.7 + 0.9 = 10.7$$

- Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$9.7 - 0.9 = 8.9$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang batas atas dan batas

bawah: banyak data poin = persentase stabilitas

$$4:10= 40\%$$

6) Menghitung kestabilan intervensi ketidakberhasilan

- Skor tertinggi x kriteria stabilitas = rentang stabilitas

$$26 \times 0.15 = 3.9$$

- Hitung mean level dengan cara:

$$\text{Data intervensi (B): } 26 + 24 + 24 + 23 + 23 + 20 + 20 + 19 + 17 + 14$$

$$= 210$$

$$\text{Mean level: } 210 : 10 = 21$$

- Batas atas = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$21 + 1.95 = 22.95$$

- Batas bawah = mean level + (0.5 x rentang stabilitas)

$$21 - 1.95 = 19.05$$

Persentase data poin pada kondisi *baseline* (A) yang berada dalam rentang stabilitas

Banyak data poin yang ada dalam rentang batas atas dan batas

bawah: banyak data poin = persentase stabilitas

$$5:10= 50\%$$

Berdasarkan perhitungan kestabilan intervensi pada tiga dimensi kejenuhan dapat dimaknai bahwa data pada ketiga dimensi kejenuhan yaitu kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan dalam kondisi stabil sehingga pemberian *treatment* dapat dihentikan.

## LAMPIRAN 16

### Rincian level perubahan antar dalam kondisi

#### Data pada *baseline* (A), dimensi kelelahan

Data yang besar	-	Data yang kecil	
(hari ke-4)	-	(hari ke 1)	
24	-	25	= -1

#### Data pada *baseline* (A), dimensi sinisme

Data yang besar	-	Data yang kecil	
(hari ke-4)	-	(hari ke 1)	
13	-	15	= -2

#### Data pada *baseline* (A), dimensi ketidakberhasilan

Data yang besar	-	Data yang kecil	
(hari ke-4)	-	(hari ke 1)	
27	-	28	= -1

#### Data pada intervensi (B), dimensi kelelahan

Data yang besar	-	Data yang kecil	
(hari ke-10)	-	(hari ke 1)	
9	-	23	= -14

**Data pada intervensi (B), dimensi sinisme**

---

Data yang besar	-	Data yang kecil	
(hari ke-10)	-	(hari ke 1)	
6	-	12	= -6

**Data pada intervensi (B), dimensi ketidakberhasilan**

---

Data yang besar	-	Data yang kecil	
(hari ke-10)	-	(hari ke 1)	
14	-	26	= -12



## LAMPIRAN 17

Berikut beberapa saran untuk membantu Anda mengidentifikasi emosi :  
Lingkari yang kamu rasakan.

<b>Kebahagiaan</b>	<b>Kesedihan</b>	<b>Kemarahan</b>	<b>Ketakutan</b>
Puas	Tertekan	Benci	Gelisah
Terhibur	Murung	Terganggu	Takut
Gembira	Tidak bergairah	Sangat Marah	Ngeri
Antusias	Datar	Frustasi	Goncang
Senang	Tidak puas	Mendidih	Terancam
Tenteram	Putus asa	Keras kepala	Cemas

<b>Kesakitan</b>	<b>Keraguan</b>	<b>Kasih sayang</b>	<b>Keberanian</b>
Salah	Tidak percaya	Cinta	Percaya diri
Hancur	Tidak jelas	Kagum	Tegar
Sakit hati	Pesimis	Hasrat	Aman
Patah hati	Ragu-ragu	Hangat	Tegas
Susah	Tidak tegas	Perhatian	Cepat bertindak
Terluka	Tidak yakin	Empatik	Berani

## Catatan Pikiran Sederhana

Perasaan (seberapa kuat Anda merasakan perasaan ini? 1-10)	Situasi	Pikiran Otomatis (seberapa kuat kepercayaan Anda terhadap ini? 1-10)
<p>Tertekan 6</p> <p>Celuhah 4</p> <p>frustasi 5</p>	<p>Saat mengikuti kelas perkuliahan tetapi saya tidak bisa mengikuti materi kuliah yg diberikan dosen dgn baik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya merasa tidak mampu dlm mengikuti kelas perkuliahan.</li> <li>- Saya merasa jenuh dan lebih dlm mengikuti kelas perkuliahan.</li> <li>- Saya merasa teman-teman kelas saya yg lain lebih pintar dari saya.</li> </ul>
<p>Murung 5</p>	<p>Mendapati nilai - nilai mata kuliah yg tidak bagus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya merasa saya tidak akan lulus sesuai target</li> </ul>

Tidak Bergairah	4	<p>Jika saya akan bertemu dengan dosen yg menurut saya cara mengajarnya membuat saya takut.</p> <p>Saya merasa dalam situasi itu saya tidak akan bisa fokus lagi pada materi kuliah tersebut.</p>
<p>Pulus asa Tidak puas</p> <p>6 7</p>	<p>Nilai - nilai saya tidak memuaskan</p>	<p>-saya merasa kegedipan iniatan terulang.</p> <p>-saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha.</p>



<p>Takut Prinsip 7 6</p>	<p>Saat saya mendapati mata kuliah prasyarat</p>	<p>- Saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut</p>

## LAMPIRAN 19

Jenis distorsi kognitif dan Pikiran Negatif Otomatis konseli yang mewakili dari dimensi kejenuhan (kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan):

- Distorsi kognitif konseli adalah generalisasi berlebihan yang mencakup tindakan menarik kesimpulan umum dari bukti yang sangat terbatas.

No	Dimensi kejenuhan	Pikiran Negatif Otomatis
1.	Kelelahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa jenuh dan lelah mengikuti kelas perkuliahan</li> </ul>
2.	Sinisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa tidak mampu dalam mengikuti kelas perkuliahan</li> <li>• Saya merasa teman-teman kelas saya lebih pintar daripada saya</li> <li>• Saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha</li> </ul>
3.	Ketidakberhasilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa tidak akan lulus sesuai target</li> <li>• Saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut</li> </ul>

## LAMPIRAN 20

No	NAT (negative automatic thought)--(pikiran negatif otomatis) konseli	Pernyataan pengganti pikiran negatif otomatis konseli
1.	Saya merasa tidak mampu dlm mengikuti kelas perkuliahan (siniisme)	- Saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik.
2.	Saya merasa jenuh dan lelah dlm mengikuti kelas perkuliahan (kelelahan)	Merkupun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dgn baik.
3.	Saya merasa teman-teman kelas saya yang lain lebih pintar dari saya (siniisme)	Saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya.
4	Saya Merasa saya tidak akan lulus sesuai target (kecil-dibertahanan)	Saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yg mendukung saya di sekitar saya.

<p>5. Saya merasa di lingkungan itu saya tidak akan bisa fokus lagi pada mata kuliah tersebut (kehidupannya)</p>	<p>Saya akan merasa ketertarikan dalam mata kuliah tersebut.</p>
<p>6. Saya merasa kejadian ini akan terulang</p>	<p>Saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya. Saya pasti bisa.</p>
<p>7. Saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha (humble)</p>	<p>Saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yg baik.</p>
<p>8. Saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut (kehidupannya)</p>	<p>Saya pasti berusaha lebih giat lagi agar bisa lulus mata kuliah</p>



## LAMPIRAN 21

### Kondisi *baseline*

#### Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : Ananto Wiryo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P (L)

J = 68

#### Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Lingkari pada angka yang sesuai dengan kondisi anda

#### Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

1. Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan

0      1      2      3      4      (5)      6

2. Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus

0      1      2      3      4      (5)      6

3. Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah

0      1      2      3      4      5      (6)

4. Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya

0      1      2      3      (4)      5      6

5. Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya

0      1      2      3      4      (5)      6



6. Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar

0      1      2      3      4      5      6

7. Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya

0      1      2      3      4       5      6

8. Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya

0      1      2      3      4       5      6

9. Saya meragukan pentingnya kuliah saya

0      1      2      3      4       5      6

10. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya

0      1      2      3      4       5      6

11. Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas

0      1      2      3      4       5      6

12. Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.

0      1      2      3       4      5      6

13. Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya

0      1      2      3      4       5      6

14. Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan

0      1      2      3       4      5      6

15. Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik.

0      1      2      3      4       5      6

J = 67

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : Ananta Winyo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P /

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Lingkari pada angka yang sesuai dengan kondisi anda

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

1. Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan

0      1      2      3      4      5     

2. Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus

0      1      2      3      4            6

3. Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah

0      1      2      3      4      5     

4. Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya

0      1      2      3            5      6

5. Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya

0      1      2      3      4            6

6. Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar  
0 1 2 3 4 5 6
7. Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6
8. Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6
9. Saya meragukan pentingnya kuliah saya  
0 1 2 3 4 5 6
10. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6
11. Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas  
0 1 2 3 4 5 6
12. Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.  
0 1 2 3 4 5 6
13. Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6
14. Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan  
0 1 2 3 4 5 6
15. Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik.  
0 1 2 3 4 5 6

J = 66

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : Ananto Wiryo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : Bk  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / ♂

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Lingkari pada angka yang sesuai dengan kondisi anda

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

1. Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan

0      1      2      3      4      5      (6)

2. Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus

0      1      2      3      4      (5)      6

3. Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah

0      1      2      3      4      5      (6)

4. Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya

0      1      2      3      (4)      5      6

5. Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya

0      1      2      3      4      (5)      6

6. Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar  
①      1      2      3      4      5      6
7. Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya  
0      1      2      3      4      ⑤      6
8. Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya  
0      1      2      3      ④      5      6
9. Saya meragukan pentingnya kuliah saya  
0      1      2      3      ④      5      6
10. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya  
0      1      2      3      4      ⑤      6
11. Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas  
0      1      2      3      4      ⑤      6
12. Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.  
0      1      2      3      4      ⑤      6
13. Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya  
0      1      2      3      ④      5      6
14. Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan  
0      1      2      3      ④      5      6
15. Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik.  
0      1      2      3      ④      5      6



J=64

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : Ananto Wiryono Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / (L)

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Lingkari pada angka yang sesuai dengan kondisi anda

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

1. Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan

0      1      2      3      4      (5)      6

2. Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus

0      1      2      3      (4)      5      6

3. Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah

0      1      2      3      4      5      (6)

4. Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya

0      1      2      3      (4)      5      6

5. Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya

0      1      2      3      4      (5)      6

6. Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar  
0 1 2 3 4 5 6  
 0
7. Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 5
8. Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 4
9. Saya meragukan pentingnya kuliah saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 4
10. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 4
11. Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas  
0 1 2 3 4 5 6  
 4
12. Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.  
0 1 2 3 4 5 6  
 5
13. Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 5
14. Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan  
0 1 2 3 4 5 6  
 4
15. Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik.  
0 1 2 3 4 5 6  
 5

## Kondisi Intervensi

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : AWU  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / L

J = 61

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Lingkari pada angka yang sesuai dengan kondisi anda

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

1. Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan  
 0      1      2      3      4      (5)      6
2. Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus  
 0      1      2      3      4      (5)      6
3. Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah  
 0      1      2      3      4      (5)      6
4. Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya  
 0      1      2      3      (4)      5      6
5. Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya  
 0      1      2      3      (4)      5      6



6. Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar  
① 1 2 3 4 5 6
7. Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya  
0 1 2 3 ④ 5 6
8. Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya  
0 1 2 3 ④ 5 6
9. Saya meragukan pentingnya kuliah saya  
0 1 2 3 ④ 5 6
10. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya  
0 1 2 3 ④ 5 6
11. Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas  
0 1 2 3 ④ 5 6
12. Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.  
0 1 2 3 ④ 5 6
13. Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 ⑤ 6
14. Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan  
0 1 2 3 ④ 5 6
15. Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik.  
0 1 2 3 4 ⑤ 6

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

57

Nama : Ananto Wiryo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2003  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / ♂

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Beri tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

No	Pernyataan	Skala (0-6)
1.	Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan	0 1 2 3 (4) 5 6
2.	Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus	0 1 2 3 (4) 5 6
3.	Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah	0 1 2 3 4 (5) 6

4.	Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya	0 1 2 (3) 4 5 6
5.	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
6.	Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar	(0) 1 2 3 4 5 6
7.	Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
8.	Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
9.	Saya meragukan pentingnya kuliah saya	0 1 2 (3) 4 5 6
10.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
11.	Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas	0 1 2 3 (4) 5 6
12.	Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.	0 1 2 3 4 (5) 6
13.	Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
14.	Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan	0 1 2 3 (4) 5 6
15.	Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik	0 1 2 3 4 (5) 6
Jumlah		57

## Instrumen Kejuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : Ananto Wiryo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / (L)

J = 54

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Beri tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

No	Pernyataan	Skala (0-6)
1.	Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan	0 1 2 3 4 5 6
2.	Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus	0 1 2 3 4 5 6
3.	Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah	0 1 2 3 4 5 6

4.	Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya	0 1 2 ③ 4 5 6
5.	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya	0 1 2 3 ④ 5 6
6.	Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar	① 1 2 3 4 5 6
7.	Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya	0 1 2 3 ④ 5 6
8.	Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya	0 1 2 3 ④ 5 6
9.	Saya meragukan pentingnya kuliah saya	0 1 2 ③ 4 5 6
10.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya	0 1 2 3 ④ 5 6
11.	Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas	0 1 2 3 ④ 5 6
12.	Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.	0 1 2 3 ④ 5 6
13.	Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya	0 1 2 3 ④ 5 6
14.	Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan	0 1 2 3 ④ 5 6
15.	Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik	0 1 2 3 ④ 5 6
Jumlah		



## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : Ancel Wiryo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / (L)

J = 52

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Beri tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

No	Pernyataan	Skala (0-6)
1.	Erosi saya terkuras habis karena perkuliahan	0 1 2 3 (4) 5 6
2.	Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus	0 1 2 (3) 4 5 6
3.	Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah	0 1 2 3 (4) 5 6

4.	Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya	0 1 2 3 (4) 5 6
5.	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
6.	Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar	(0) 1 2 3 4 5 6
7.	Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
8.	Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
9.	Saya meragukan pentingnya kuliah saya	0 1 2 (3) 4 5 6
10.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
11.	Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas	0 1 2 3 (4) 5 6
12.	Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.	0 1 2 3 (4) 5 6
13.	Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
14.	Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan	0 1 2 3 (4) 5 6
15.	Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik	0 1 2 3 (4) 5 6
Jumlah		52

### Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : Ananta Wiryo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / (L)

J = 51

#### Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Beri tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala

#### Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

No	Pernyataan	Skala (0-6)
1.	Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan	0 1 2 <del>3</del> 4 5 6
2.	Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6
3.	Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6



4.	Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya	0 1 2 <del>3</del> 4 5 6
5.	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6
6.	Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar	<del>0</del> 1 2 3 4 5 6
7.	Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya	0 1 2 <del>3</del> 4 5 6
8.	Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6
9.	Saya meragukan pentingnya kuliah saya	0 1 2 <del>3</del> 4 5 6
10.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya	0 1 2 <del>3</del> 4 5 6
11.	Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6
12.	Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6
13.	Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6
14.	Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6
15.	Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik	0 1 2 3 <del>4</del> 5 6
Jumlah		51

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

J=46

Nama : AWW  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / (L)

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Lingkari pada angka yang sesuai dengan kondisi anda

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

1. Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan

0      1      2      (3)      4      5      6

2. Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus

0      1      2      3      (4)      5      6

3. Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah

0      1      2      (3)      4      5      6

4. Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya

0      1      2      (3)      4      5      6

5. Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya

0      1      2      (3)      4      5      6

6. Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar  
0 1 2 3 4 5 6  
 0
7. Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 3
8. Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 4
9. Saya meragukan pentingnya kuliah saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 3
10. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 3
11. Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas  
0 1 2 3 4 5 6  
 3
12. Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.  
0 1 2 3 4 5 6  
 4
13. Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya  
0 1 2 3 4 5 6  
 3
14. Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan  
0 1 2 3 4 5 6  
 3
15. Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik.  
0 1 2 3 4 5 6  
 4

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

J = 46

Nama : Ananto Wiryo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P / ♂

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Beri tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

No	Pernyataan	Skala (0-6)
1.	Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan	0 1 2 (3) 4 5 6
2.	Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus	0 1 2 3 (4) 5 6
3.	Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah	0 1 2 (3) 4 5 6



4.	Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya	0 1 2 (3) 4 5 6
5.	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
6.	Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar	(0) 1 2 3 4 5 6
7.	Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
8.	Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya	0 1 2 3 (4) 5 6
9.	Saya meragukan pentingnya kuliah saya	0 1 2 (3) 4 5 6
10.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
11.	Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas	0 1 2 (3) 4 5 6
12.	Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.	0 1 2 3 (4) 5 6
13.	Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
14.	Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan	0 1 2 3 (4) 5 6
15.	Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik	0 1 2 (3) 4 5 6
Jumlah		46

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : Ananto Wiryo Utomo  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P/D

J = 44

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Lingkari pada angka yang sesuai dengan kondisi anda

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

1. Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan

0      1      2      3      4      5      6

2. Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus

0      1      2      3      4      5      6

3. Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah

0      1      2      3      4      5      6

4. Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya

0      1      2      3      4      5      6

5. Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya

0      1      2      3      4      5      6

6. Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar  
① 1 2 3 4 5 6
7. Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya  
0 1 2 ③ 4 5 6
8. Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya  
0 1 2 ③ 4 5 6
9. Saya meragukan pentingnya kuliah saya  
0 1 2 ③ 4 5 6
10. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya  
0 1 2 ③ 4 5 6
11. Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas  
0 1 2 ③ 4 5 6
12. Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.  
0 1 2 3 ④ 5 6
13. Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya  
0 1 2 ③ 4 5 6
14. Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan  
0 1 2 ③ 4 5 6
15. Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik.  
0 1 2 ③ 4 5 6



## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

Nama : AWU

J = 37

Fakultas : FIP

Jurusan : BK

Angkatan : 2013

Usia : 20

Jenis Kelamin : P/L

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Beri tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan
- 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan
- 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan
- 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan
- 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan
- 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan
- 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

No	Pernyataan	Skala (0-6)
1.	Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan	0 1 2 3 4 5 6
2.	Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus	0 1 2 3 4 5 6
3.	Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah	0 1 2 3 4 5 6

4.	Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya	0 1 (2) 3 4 5 6
5.	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya	0 1 (2) 3 4 5 6
6.	Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar	(0) 1 2 3 4 5 6
7.	Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya	0 1 (2) 3 4 5 6
8.	Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
9.	Saya meragukan pentingnya kuliah saya	0 1 (2) 3 4 5 6
10.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
11.	Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas	0 1 2 (3) 4 5 6
12.	Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.	0 1 2 (3) 4 5 6
13.	Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya	0 1 (2) 3 4 5 6
14.	Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan	0 1 2 (3) 4 5 6
15.	Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik	0 1 2 (3) 4 5 6
Jumlah		

## Instrumen Kejenuhan pada Mahasiswa FIP

J=28

Nama : AWU  
 Fakultas : FIP  
 Jurusan : BK  
 Angkatan : 2013  
 Usia : 20  
 Jenis Kelamin : P/L

## Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan dengan baik
2. Beri tanda silang (x) pada angka yang sesuai dengan kondisi anda pada kolom skala

## Keterangan :

- 0 : Anda tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 1 : Anda hampir tidak pernah mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 2 : Anda jarang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 3 : Anda kadang-kadang mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 4 : Anda sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 5 : Anda sangat sering mengalami hal yang ada pada pernyataan  
 6 : Anda selalu mengalami hal yang ada pada pernyataan

No	Pernyataan	Skala (0-6)
1.	Emosi saya terkuras habis karena perkuliahan	0 1 (2) 3 4 5 6
2.	Saya merasa sangat lelah setelah kuliah seharian di kampus	0 1 (2) 3 4 5 6
3.	Saya merasa lelah saat bangun pagi dan saya harus berangkat kuliah	0 1 (2) 3 4 5 6

4.	Hadir di kelas perkuliahan adalah hal yang berat bagi saya	0 1 (2) 3 4 5 6
5.	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya	0 (1) 2 3 4 5 6
6.	Saya kurang tertarik pada jurusan yang saya pilih sejak awal saya mendaftar	(0) 1 2 3 4 5 6
7.	Saya menjadi kurang antusias terhadap perkuliahan saya	0 1 (2) 3 4 5 6
8.	Saya memandang rendah tentang manfaat perkuliahan saya	0 1 (2) 3 4 5 6
9.	Saya meragukan pentingnya kuliah saya	0 1 (2) 3 4 5 6
10.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkuliahan saya	0 1 2 (3) 4 5 6
11.	Saya yakin bahwa saya tidak berpartisipasi secara efektif dalam kelas	0 1 (2) 3 4 5 6
12.	Menurut saya, saya bukanlah mahasiswa yang baik.	0 1 (2) 3 4 5 6
13.	Saya tidak merasa terpacu untuk mencapai tujuan perkuliahan saya	0 1 (2) 3 4 5 6
14.	Saya tidak belajar banyak hal selama perkuliahan	0 1 2 (3) 4 5 6
15.	Selama di kelas perkuliahan, saya tidak yakin melakukan sesuatu dengan baik	0 1 (2) 3 4 5 6
Jumlah		28

## LAMPIRAN 22

### ANCANGAN KONSELING

#### Pertemuan ke 1

(kondisi intervensi tanggal 30 Oktober 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada pencapaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ . Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut.

#### B. TUJUAN KONSELING

Sesi ini merupakan kegiatan intervensi (B), target yang ingin dicapai pada sesi ini yaitu untuk mengumpulkan informasi yang

berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi konseli yaitu kejenuhan dengan membuat daftar emosi/perasaan dan situasi yang dirasakan konseli.

### **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Jumat, 30 Oktober 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

## ANCANGAN KONSELING

### Pertemuan ke 2

(kondisi intervensi tanggal 2 November 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ . Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat.



## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu untuk mengidentifikasi pemikiran disfungsional/otomatis atau NAT (*negative automatic thought*)--(pikiran negatif otomatis) konseli.

## **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Senin, 2 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

## ANCANGAN KONSELING

### Pertemuan ke 3

(kondisi intervensi tanggal 6 November 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat.

Pikiran otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu konseli mengetahui hasil diagnosa NAT (*negative automatic thought*)--(pikiran negatif otomatis) dan untuk merumuskan pernyataan pengganti NAT (*negative automatic thought*)--(pikiran negatif otomatis).

## **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Jumat, 6 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

## ANCANGAN KONSELING

### Pertemuan ke 4

(kondisi intervensi tanggal 9 November 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat.

Pikiran negatif otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

Pernyataan pengganti untuk pikiran negatif otomatis konseli meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya, saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya, saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik, saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa, saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah.

## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu konseli dapat melakukan instruksi diri pada dimensi kelelahan.

### **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Senin, 9 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

### **D. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING**

Pendekatan yang akan digunakan adalah Terapi Kognitif-Perilaku yang merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memecahkan masalah. Terapi Kognitif-Perilaku, menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Salah satu teknik dalam Terapi Kognitif-Perilaku yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri. Mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik instruksi diri adalah strategi coping yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya.

Tahap-tahap konseling dengan teknik Instruksi diri

#### **1. Pemodelan Kognitif (*Cognitive Modeling*)**

Peneliti menjadi model dengan melakukan verbalisasi instruksi diri dengan suara yang keras dengan pernyataan “meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik”.

2. Bimbingan Eksternal yang Terbuka (*Overt external guidance*)

Pada tahap ini AWU melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh peneliti.

3. Bimbingan Diri yang Terbuka (*Overt self guidance*)

AWU melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras, peneliti melihat bahasa tubuh konseli sampai peneliti merasa yakin bahwa konseli telah melakukan verbalisasi yang sesuai dengan bahasa tubuhnya.

4. Bimbingan Diri yang Sedikit Tersingkap (*Faded overt self-guidance*)

Konseli mengulang kembali verbalisasi diri dengan suara pelan dan konseli bersama peneliti mendiskusikan tentang perilaku yang sesuai dengan konteks.

5. Instruksi Diri yang Tersembunyi (*Covert self-instruction*)

Konseli mengulang kembali pernyataan instruksi diri secara tersembunyi (di dalam hati, boleh dengan bersuara namun dengan intonasi suara yang rendah) sampai konseli merasa yakin bahwa konseli dapat melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan pernyataannya.



## ANCANGAN KONSELING

### Pertemuan ke 5

(kondisi intervensi tanggal 13 November 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat.

Pikiran negatif otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

Pernyataan pengganti untuk pikiran negatif otomatis konseli meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya, saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya, saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik, saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa, saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah.

## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu konseli dapat melakukan instruksi diri pada dimensi sinisme.

### **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Jumat, 13 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

### **D. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING**

Pendekatan yang akan digunakan adalah Terapi Kognitif-Perilaku yang merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memecahkan masalah. Terapi Kognitif-Perilaku, menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Salah satu teknik dalam Terapi Kognitif-Perilaku yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri. Mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik instruksi diri adalah strategi coping yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya.

Tahap-tahap konseling dengan teknik Instruksi diri

1. Pemodelan Kognitif (*Cognitive Modeling*)

Peneliti menjadi model dengan melakukan verbalisasi instruksi diri dengan suara yang keras dengan pernyataan “saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya”.

2. Bimbingan Eksternal yang Terbuka (*Overt external guidance*)

Pada tahap ini AWU melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh peneliti.

3. Bimbingan Diri yang Terbuka (*Overt self guidance*)

AWU melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras, peneliti melihat bahasa tubuh konseli sampai peneliti merasa yakin bahwa konseli telah melakukan verbalisasi yang sesuai dengan bahasa tubuhnya.

4. Bimbingan Diri yang Sedikit Tersingkap (*Faded overt self-guidance*)

Konseli mengulang kembali verbalisasi diri dengan suara pelan dan konseli bersama peneliti mendiskusikan tentang perilaku yang sesuai dengan konteks.

5. Instruksi Diri yang Tersembunyi (*Covert self-instruction*)

Konseli mengulang kembali pernyataan instruksi diri secara tersembunyi (di dalam hati, boleh dengan bersuara namun dengan intonasi suara yang rendah) sampai konseli merasa yakin bahwa konseli dapat melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan pernyataannya.

## ANCANGAN KONSELING

### Pertemuan ke 6

(kondisi intervensi tanggal 16 November 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat. Pikiran negatif otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan

situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

Pernyataan pengganti untuk pikiran negatif otomatis konseli meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya, saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya, saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik, saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa, saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah.

## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu konseli dapat melakukan instruksi diri pada dimensi ketidakberhasilan.

### **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Senin, 16 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri..

### **D. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING**

Pendekatan yang akan digunakan adalah Terapi Kognitif-Perilaku yang merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memecahkan masalah. Terapi Kognitif-Perilaku, menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

Salah satu teknik dalam Terapi Kognitif-Perilaku yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri. Mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik instruksi diri adalah strategi coping yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya.

Tahap-tahap konseling dengan teknik Instruksi diri

#### **1. Pemodelan Kognitif (*Cognitive Modeling*)**



Peneliti menjadi model dengan melakukan verbalisasi instruksi diri dengan suara yang keras dengan pernyataan “saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya”.

2. Bimbingan Eksternal yang Terbuka (*Overt external guidance*)

Pada tahap ini AWU melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh peneliti.

3. Bimbingan Diri yang Terbuka (*Overt self guidance*)

AWU melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras, peneliti melihat bahasa tubuh konseli sampai peneliti merasa yakin bahwa konseli telah melakukan verbalisasi yang sesuai dengan bahasa tubuhnya.

4. Bimbingan Diri yang Sedikit Tersingkap (*Faded overt self-guidance*)

Konseli mengulang kembali verbalisasi diri dengan suara pelan dan konseli bersama peneliti mendiskusikan tentang perilaku yang sesuai dengan konteks.

5. Instruksi Diri yang Tersembunyi (*Covert self-instruction*)

Konseli mengulang kembali pernyataan instruksi diri secara tersembunyi (di dalam hati, boleh dengan bersuara namun dengan intonasi suara yang rendah) sampai konseli merasa yakin bahwa konseli dapat melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan pernyataannya.

## **ANCANGAN KONSELING**

### **Pertemuan ke 7**

**(kondisi intervensi tanggal 20 November 2015)**

#### **A. DESKRIPSI KASUS**

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat. Pikiran negatif otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan

situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

Pernyataan pengganti untuk pikiran negatif otomatis konseli meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya, saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya, saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik, saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa, saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah.

## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu konseli dapat melakukan uji coba pernyataan instruksi diri pada dimensi kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan.

### **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Jumat, 20 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

### **D. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING**

Pendekatan digunakan adalah Terapi Kognitif-Perilaku yang merupakan pendekatan konseling yang memadukan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memecahkan masalah. Terapi Kognitif-Perilaku, menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Teknik yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri. Mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik instruksi diri adalah strategi coping yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya. Pada sesi ketujuh AWU melakukan uji coba pernyataan instruksi diri sesuai dengan yang telah dilakukan pada sesi keempat sampai keenam. Peneliti juga meminta konseli untuk melakukan instruksi diri pada rutinitas perkuliahannya.

## ANCANGAN KONSELING

### Pertemuan ke 8

(kondisi intervensi tanggal 23 November 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat. Pikiran negatif otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan

situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

Pernyataan pengganti untuk pikiran negatif otomatis konseli meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya, saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya, saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik, saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa, saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah.

## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu konseli dapat melakukan uji coba pernyataan instruksi diri pada dimensi kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan pada rutinitas perkuliahannya.

### **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Senin, 23 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

### **D. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING**

Pendekatan yang digunakan adalah Terapi Kognitif-Perilaku yang merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memecahkan masalah. Terapi Kognitif-Perilaku, menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Teknik yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri. Mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik instruksi diri adalah strategi coping yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya. Pada sesi kedelapan, AWU melakukan uji coba pernyataan instruksi diri sesuai dengan yang telah dilakukan pada sesi keempat sampai keenam. Konseli melakukan instruksi diri pada rutinitas perkuliahannya.



## ANCANGAN KONSELING

### Pertemuan ke 9

(kondisi intervensi tanggal 27 November 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat. Pikiran negatif otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan

situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

Pernyataan pengganti untuk pikiran negatif otomatis konseli meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya, saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya, saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik, saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa, saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah.

## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu membahas hasil uji coba instruksi diri yang konseli lakukan dan mengetahui perkembangan tingkat kejenuhan konseli konseli.

### **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Jumat, 27 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

### **D. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING**

Pendekatan yang akan digunakan adalah Terapi Kognitif-Perilaku yang merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memecahkan masalah. Terapi Kognitif-Perilaku, menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Salah satu teknik dalam Terapi Kognitif-Perilaku yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri. Mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik instruksi diri adalah strategi coping yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya.

Pada sesi kesembilan, AWU dan peneliti membahas uji coba pernyataan instruksi diri yang telah dilakukan AWU pada sesi ketujuh dan

kedelapan yaitu untuk melakukan instruksi diri pada rutinitas perkuliahannya. Pada sesi ini konseli menerapkan teknik instruksi diri pada dirinya dalam kehidupan sehari-hari konseli terutama dalam menjalani rutinitas perkuliahan.

## ANCANGAN KONSELING

### Pertemuan ke 10

(kondisi intervensi tanggal 30 November 2015)

#### A. DESKRIPSI KASUS

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrumen MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat.

Pikiran negatif otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

Pernyataan pengganti untuk pikiran negatif otomatis konseli meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya, saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya, saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik, saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa, saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah.

## **B. TUJUAN KONSELING**

Target yang akan dicapai pada sesi konseling ini yaitu untuk mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri sesi konseling.

### **C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING**

Pelaksanaan konseling akan dilakukan pada hari Senin, 30 November 2015 di Ruang Konseling Individu. Proses konseling ini akan berjalan secara bertahap, kurang lebih dilakukan selama 10 kali pertemuan. Pihak-pihak yang terlibat dalam proses ini adalah peneliti dan konseli. Teknik yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling ini adalah teknik instruksi diri.

### **D. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING**

Pendekatan yang akan digunakan adalah Terapi Kognitif-Perilaku yang merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memecahkan masalah dan menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Salah satu teknik dalam Terapi Kognitif-Perilaku yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri. Mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik instruksi diri adalah strategi coping yang akan diajarkan kepada individu sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kejenuhannya. Pada sesi kesepuluh merupakan sesi evaluasi proses konseling dan mengakhiri sesi konseling. Peneliti dan konseli membahas tentang manfaat dari sesi konseling.



## LAPORAN KONSELING

Nama Konseli : AWU

Nomor kasus : 1

Tanggal dibuat : 21 Juni 2015

Tempat : R. Konseling Individu FIP

Nama Konselor : Usnaziqyah R

### A. Tujuan Evaluasi

Konseli berinisial AWU. Konseli merupakan mahasiswa angkatan 2013 jurusan BK FIP UNJ. Saat ini ia berumur 20 tahun berjenis kelamin laki-laki. Konseli mengalami kejenuhan yang berfokus dalam akademik dengan rutinitas perkuliahannya. Hal ini diperkuat dengan skor instrument MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*) yang menunjukkan bahwa konseli mengalami kejenuhan dalam menjalani rutinitas perkuliahannya sehingga berdampak pada penyampaian prestasi AWU yang rendah. IPK konseli dari semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09, angka tersebut dapat dikategorikan rendah  $\leq 2.5$ .

Konseli memiliki emosi/perasaan negatif terhadap situasi perkuliahan. Emosi/perasaan negatif tersebut adalah tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut. Situasi perkuliahan tersebut seperti saat konseli mengikuti kelas perkuliahan tetapi konseli tidak bisa mengikuti materi kuliah yang

diberikan dosen dengan baik, mendapati nilai-nilai mata kuliah yang tidak bagus dan tidak memuaskan dan mendapati mata kuliah prasyarat.

Pikiran negatif otomatis konseli yang muncul saat emosi/perasaan dan situasi di atas adalah saya merasa tidak mampu mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa jenuh dan lelah dalam mengikuti kelas perkuliahan, saya merasa teman-teman saya lebih pintar dari saya, saya merasa tidak akan lulus sesuai target, saya merasa kejadian ini akan terulang (mendapatkan nilai rendah), saya merasa nilai-nilai saya akan tetap tidak memuaskan meskipun saya sudah berusaha, dan saya takut jika tidak bisa lulus mata kuliah tersebut.

Pernyataan pengganti untuk pikiran negatif otomatis konseli meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya, saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya, saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik, saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa, saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah.

## B. Prosedur Asesmen

Alat Pengumpulan Data	Jenis	Sumber	Fungsi
Instrumen Adaptasi (MBISS)	-	Responden	Untuk mengukur tingkat kejenuhan konseli sebelum, ketika dan setelah diberikan intervensi.
Angket	Angket terbuka	Responden	Untuk studi pendahuluan mengenai kejenuhan yang dialami responden.
Wawancara	Wawancara tidak terstruktur	Responden	Untuk memperoleh data mengenai masalah yang dihadapi konseli dengan menelaah emosi/perasaan dan situasi konseli terkait dengan kejenuhan yang dialaminya.
Studi dokumentasi	Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dan Kartu Hasil Studi	Responden	Untuk mengetahui IPK dan KHS pada semester 1 – 4.
Alat Pengumpulan Data	Jenis	Sumber	Fungsi
Instrumen Adaptasi (MBISS)	-	Responden	Untuk mengukur tingkat kejenuhan konseli sebelum, ketika dan setelah diberikan intervensi.

### **C. Hasil Asesmen**

Berdasarkan hasil instrumen adaptasi MBISS, angket, wawancara dan studi dokumentasi menunjukkan bahwa AWU merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat kejenuhan yang tinggi. Hasil awal instrumen adaptasi MBISS AWU yaitu sebesar 68 terdapat pada kategori sangat tinggi. Hal ini didukung dari hasil angket studi pendahuluan dan wawancara bahwa AWU memang jenuh terhadap rutinitas perkuliahannya serta hasil studi dokumentasi berupa IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) pada semester 1 sampai semester 4 sebesar 2.09 yang merupakan kategori rendah  $\leq 2.5$ . Hasil asesmen menunjukkan bahwa AWU termasuk kategori mahasiswa yang mengalami kejenuhan tinggi dan memerlukan tindakan konseling individu untuk menurunkan kejenuhannya.

### **D. Kesimpulan**

#### **a. Diagnosa**

AWU memiliki tingkat kejenuhan yang tinggi dalam menjalani rutinitas perkuliahannya.

#### **b. Pragnosa**

Jika permasalahan konseli dapat ditangani, maka akan berdampak positif pada konseli yaitu AWU akan mampu mengatasi kejenuhan pada dirinya dalam mengikuti rutinitas perkuliahan sehingga AWU dapat meningkatkan pencapaian prestasi yang baik dalam

perkuliahan serta AWU menjadi antusias dalam mengikuti kegiatan perkuliahan dan apabila permasalahan AWU tidak segera ditangani dengan diberikannya layanan konseling individual, maka akan berdampak buruk bagi pencapaian prestasi dan masa studinya, selain itu terdapat konsekuensi yang buruk yaitu putus kuliah (drop out).

c. Rekomendasi

Untuk membantu mengatasi permasalahan AWU, peneliti menggunakan teknik Instruksi Diri sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan AWU. Tahapannya adalah sebagai berikut:

- 1) Pemodelan Kognitif (*Cognitive Modeling*)
- 2) Bimbingan Eksternal yang Terbuka (*Overt external guidance*)
- 3) Bimbingan Diri yang Terbuka (*Overt self guidance*)
- 4) Bimbingan Diri yang Sedikit Tersingkap (*Faded overt self-guidance*)
- 5) Instruksi Diri yang Tersembunyi (*Covert self-instruction*)

**E. Hasil Konseling**

**a. Konseptualisasi masalah yang dihadapi konseli**

Konseptualisasi masalah yang dihadapi konseli dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2015, 2 November 2015 dan 6 November

2015. Pada sesi pertama, peneliti mengidentifikasi permasalahan konseli dengan membuat daftar emosi/perasaan yang dirasakan konseli terkait dengan kejenuhan yang dialaminya. Peneliti menyediakan lembar contoh emosi untuk membantu konseli mengidentifikasi emosi yang dirasakan sesuai dengan kejenuhan konseli, kemudian AWU melingkari beberapa emosi yaitu tertekan, gelisah, frustrasi, murung, tidak puas, tidak bergairah, putus asa, pesimis dan takut.. Peneliti bersama AWU membahas emosi-emosi yang telah dipilih terkait dengan situasi yang membuat AWU merasakan emosi tersebut.

Pada sesi kedua AWU mengisi lembar format “catatan pikiran sederhana” yang berisi 3 (tiga) kolom yaitu kolom perasaan, kolom situasi dan kolom pikiran otomatis. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi pemikiran disfungsional/otomatis yang biasa disebut dengan NAT (*Negative Automatic Thought*) yaitu pikiran negatif otomatis AWU. Peneliti bersama AWU membahas tentang pikiran negatif otomatis AWU dikaitkan dengan emosi dan situasi yang diidentifikasi terlebih dahulu.

Pada sesi ini peneliti mendiagnosa pikiran negatif otomatis konseli sesuai dengan hasil catatan pikiran sederhana dengan menentukan pikiran negatif otomatis yang termasuk pada dimensi kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan.

Pada sesi ketiga, peneliti mendiskusikan hasil diagnosa pikiran negatif otomatis kepada AWU, setelah itu konseli dibantu peneliti merumuskan pernyataan untuk mengganti pikiran negatif otomatis yang lebih positif dengan mempertimbangkan dari sudut pandang yang berbeda sesuai dengan tiga dimensi kejenuhan.

**b. Melakukan teknik instruksi diri**

Melakukan teknik instruksi diri dilaksanakan pada tanggal 9 November 2015, 13 November 2015, 16 November 2015, 20 November 2015, 23 November 2015 dan 30 November 2015. Pada sesi keempat konseli menjelaskan langkah dalam menggunakan teknik instruksi diri. AWU melakukan instruksi diri pada dimensi kelelahan dengan langkah sebagai berikut : (1) Peneliti menjadi model dengan melakukan verbalisasi instruksi diri dengan suara yang keras dengan pernyataan “meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik”. (2) AWU melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh peneliti. (3) AWU melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras, peneliti melihat bahasa tubuh konseli sampai peneliti merasa yakin bahwa konseli telah melakukan verbalisasi yang sesuai dengan bahasa tubuhnya. (4) Konseli mengulang kembali verbalisasi diri dengan suara pelan dan konseli bersama peneliti mendiskusikan tentang perilaku yang sesuai dengan

konteks. (5) Konseli mengulang kembali pernyataan instruksi diri secara tersembunyi (di dalam hati, boleh dengan bersuara namun dengan intonasi suara yang rendah) sampai konseli merasa yakin bahwa konseli dapat melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan pernyataannya.

Pada sesi awal melakukan instruksi diri, AWU cukup antusias melakukannya walaupun beberapa kali AWU terlihat masih malu untuk menginstruksi dirinya dengan pernyataan “meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik”. Beberapa kali diulang AWU mampu memverbalisasikan pernyataan dengan baik. Pada sesi kelima dan keenam AWU melakukan instruksi diri pada dimensi sinisme dan ketidakberhasilan dengan langkah yang sama pada sesi keempat dengan pernyataan yang berbeda yaitu “saya pasti berusaha untuk mengimbangi teman-teman saya”, dan “saya pasti berusaha untuk lulus sesuai target, karena ada orang-orang yang mendukung saya di sekitar saya.” AWU beberapa kali mengulang pernyataan tersebut sampai AWU yakin dapat melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan pernyataannya.

Pada sesi ketujuh dan kedelapan AWU melakukan uji coba pernyataan instruksi diri sesuai dengan yang telah dilakukan pada sesi keempat sampai keenam. Peneliti meminta konseli untuk



melakukan instruksi diri pada rutinitas perkuliahannya. Pada sesi ini peneliti meminta AWU untuk melakukan instruksi diri dengan pernyataan yang telah AWU dibuat yaitu: “saya akui mengikuti kelas perkuliahan tidak mudah, tapi saya yakin bisa mengikuti kelas perkuliahan dengan baik”, “saya mendapatkan nilai rendah, tetapi itu bukan berarti saya tidak dapat memperbaikinya, saya pasti bisa”; “meskipun saya lelah dan jenuh dalam mengikuti perkuliahan, saya yakin saya bisa mengikuti perkuliahan dengan baik”; dan saya akan tetap berusaha sampai saya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah”.

Pada sesi kesembilan peneliti bersama konseli membahas hasil uji coba AWU yang melakukan teknik instruksi diri. Hasilnya adalah AWU menerapkan instruksi diri dalam rutinitas perkuliahannya, AWU berusaha untuk meminimalisir pernyataan negatif otomatis dengan mengubahnya menjadi pernyataan yang bermakna positif untuk menurunkan tingkat kejenuhannya. Peneliti menyampaikan perkembangan tingkat kejenuhan konseli dengan bersama-sama melihat perbandingan tingkat kejenuhan pada pengisian instrumen MBISS. Berikut adalah data perbandingan skor kejenuhan AWU pada kondisi *baseline* dan intervensi:

**Tabel 4.7**  
**Perbandingan Skor Kejenuhan AWU**  
**pada Kondisi *Baseline* dan Intervensi**

<b>Sesi</b>	<b><i>Baseline</i></b>	<b>Intervensi</b>
1	68	-
2	67	-
3	66	-
4	64	-
5	-	61
6	-	57
7	-	54
8	-	52
9	-	51
10	-	46
11	-	46
12	-	44
13	-	37
14	-	29
<b>Rata-rata</b>	<b>66.25</b>	<b>47.7</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kejenuhan AWU mengalami penurunan dari kondisi *baseline* awal sebesar 68 menjadi sebesar 28 pada kondisi akhir intervensi. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* sebesar 66,25 dan rata-rata skor pada kondisi intervensi sebesar 47.6. Hal ini dapat dimaknai bahwa tingkat perkembangan kejenuhan AWU bermakna positif karena adanya penurunan data pada kondisi awal *baseline* ke kondisi akhir intervensi.

### c. Mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri konseling

Pada sesi kesepuluh merupakan sesi evaluasi proses konseling dan mengakhiri sesi konseling. Peneliti dan konseli membahas tentang manfaat dari sesi konseling. AWU mengutarakan bahwa proses konseling ini sangat bermanfaat bagi dirinya yang memiliki kejenuhan tinggi sehingga kejenuhan AWU dapat menurun. Peneliti dan konseli juga membahas tentang hambatan yang dilalui selama proses konseling berlangsung yaitu penjadwalan waktu konseling dikarenakan ada beberapa dosen yang mengubah jadwal pertemuan kuliah, kemudian kegiatan AWU di luar kampus juga menjadi hambatan dalam melakukan konseling, setelah mengevaluasi proses konseling, peneliti mengakhiri sesi konseling dengan memberikan *reinforcement* sebagai penguatan karena AWU dapat menurunkan kejenuhannya.

### F. Refleksi

Selama peneliti melakukan proses konseling, peneliti merasa bahagia karena konseli perlahan-lahan dapat mengatasi permasalahannya. Proses implementasi teknik instruksi diri dapat dilakukan konseli dengan baik karena konseli telah berhasil membangun motivasi internal dalam dirinya untuk melakukan teknik instruksi diri.