

## DAFTAR LAMPIRAN

### A. Lampiran 1: Surat Izin Penelitian

#### a. Surat Izin Kepada Ketua MGBK SMA Wilayah Jakarta Timur 1



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN KONSELING**  
 Kampus Universitas Negeri Jakarta Gedung R.A. Kartini Lantai 7 GRK 716, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
 Telp. (021) 478 60970

Nomor : 052/P/S2BK-FIP/IX/2020  
 Lamp. : -  
 Hal : Permohonan izin penelitian

Kepada  
 Yth. **Hayati, S.Pd.**  
 Ketua MGBK Wilayah SMA JT 1-Jakarta Timur  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan tesis mahasiswa kami Program Studi Magister (S2) Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dengan:

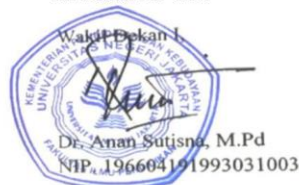
Nama mahasiswa : Rahmadhania Rizanty  
 Nomor Registrasi : 1108817003

Judul Tesis : Pengembangan *Self Help Book* untuk Guru Bimbingan Konseling yang Mengalami Gejala *Burnout* Menggunakan Konseling CBT

Untuk itu, mohon kiranya bantuan Ibu memperkenankan/memberikan izinnya kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Ibu Pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Mengetahui: a.n.  
 a.n Dekan FIP UNJ



Jakarta, 4 September 2020

Koordinator Program Studi,

**Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.**  
 NIP. 19721123 199802 2 001

## b. Surat Izin Kepada Ketua MGBK SMK Wilayah Jakarta Timur 1



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN KONSELING**

Kampus Universitas Negeri Jakarta Gedung R.A. Kartini Lantai 7 GRK 716, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telp. (021) 478.60970

Nomor : 054/P/S2BK-FIP/IX/2020  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan izin penelitian

Kepada  
Yth. **Wahyuningrum, M.Pd**  
Ketua MGBK Wilayah SMK JT 1-Jakarta Timur  
di  
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan tesis mahasiswa kami Program Studi Magister (S2) Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dengan:

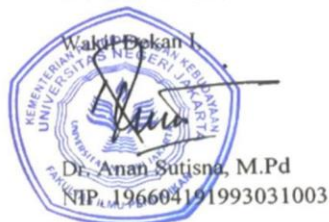
Nama mahasiswa : Rahmadhania Rizanty  
Nomor Registrasi : 1108817003

Judul Tesis : Pengembangan *Self Help Book* untuk Guru Bimbingan Konseling yang Mengalami Gejala *Burnout* Menggunakan Konseling CBT

Untuk itu, mohon kiranya bantuan Ibu memperkenankan/memberikan izinnya kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Ibu Pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Mengetahui:  
a.n. Dekan FIP UNJ



Jakarta, 4 September 2020

Koordinator Program Studi,

**Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.**  
NIP. 19721123 199802 2 001

## B. Lampiran 2: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

### a. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian MGBK SMK Jakarta Timur

1

**MUSYAWARAH GURU BIMBINGAN & KONSELING  
(MGBK) SMK WILAYAH 1 JAKARTA TIMUR**

Sekretariat : SMK Negeri 26 Jakarta, Jl. Balai Pustaka Baru No. 1, Rawamangun,  
Pulogadung, Jakarta Timur 13220, Telp. 021-4720310



Jakarta, 10 November 2020

Nomor : 03/MGBKSMK/JT1/02/20  
Lampiran : 1 lembar  
Hal : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.  
Kordinator Program Studi Bimbingan Konseling  
Universitas Negeri Jakarta

Dengan hormat,  
Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa mahasiswa  
S2 BK UNJ dibawah ini :  
Nama : Rahmadhania Rizanty  
No registrasi : 11088817003  
Judul tesis : Pengembangan Self Help Book untuk Guru Bimbingan Konseling yang  
Mengalami Gejala Burnout Menggunakan Konseling CBT  
Telah melaksanakan penelitian dengan menyebarkan angket pada guru-guru  
Bimbingan Konseling SMK di wilayah Jakarta Timur 1 (daftar sekolah terlampir) pada  
tanggal 18 September 2020 sampai dengan 2 Oktober 2020.  
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Ketua Komunitas MGBK SMK Jaktim 1

**Wahyu Ningrum, M.Pd**

NIP. 198410192019032010

## b. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian MGBK SMA Jakarta Timur

1

**MUSYAWARAH GURU BIMBINGAN DAN KONSELING**  
Wilayah Jakarta Timur 1  
Jl. Kramat Asem – Utan Kayu, Matraman – Jakarta Timur

Kode Pos :13120

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hayati, M.Pd  
NIP : 196206091983032009  
Jabatan : Ketua MGBK JT1  
Alamat : SMAN 22 Jakarta Timur  
Jl. Kramat asem, Utan Kayu Selatan – Matraman  
Jakarta Timur

Menerangkan bahwa :

Nama : Rahmadhania Rizanty  
No Register : 1108817003  
Program Studi : Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Jakarta  
Program : Magister (S2)

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri wilayah Jakarta Timur 1 dalam rangka penyusunan tugas akhir/tesis dengan judul *"Pengembangan Self Help Book untuk Guru Bimbingan Konseling yang Mengalami Gejala Burnout Menggunakan Konseling CBT"*  
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 12 November 2020  
Ketua MGBK Jakarta Timur 1,



*Hayati*  
**HAYATI, M. Pd**  
NIP. 196206091983032009

## C. Lampiran 3: Kuesioner Studi Pendahuluan

Hasil Wawancara Tentang Beban Pekerjaan Guru Bimbingan Konseling

Nama Interview : Rahmadhania Rizanty, S.Psi

Nama Interviewee (Inisial) : A

Hari/Tanggal : Senin, 10 Februari 2019

Tujuan Wawancara : Untuk mengetahui beban pekerjaan Guru BK di sekolah

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Nama anda siapa dan pekerjaan ?	Nama saya A, saya bekerja sebagai Guru BK di SMA X
2	Sudah berapa lama bekerja sebagai Guru BK ?	Saya sudah bekerja sebagai Guru BK selama 5 tahun
3	Pengalaman apa yang di dapatkan menjadi seorang Guru BK?	Pengalamannya banyak mba, karena saya juga lumayan lama disini yah jadi lumayan lah saya udah ngerasain pahit manisnya saya mba. Masalah siswa tuh banyak banget tapi saya coba buat bantu semaksimal yang saya bisa. Pahitnya ya banyak kerjaan dari yang emang tugas kita sebagai Guru BK sampai jadi polisi sekolah yang tiap minggu di depan gerbang depan ngurus absensi siswa yang bolos. Kalau manisnya itu jadi orang yang dipercaya sama siswa buat cerita apapun masalahnya baik itu pribadi atau masalah yang lainnya.
4	Bagaimana perasaannya menjadi Guru BK?	Seneng sih bisa bantu orang lain bisa dan orang lain bisa kebantu sama apa yang kita lakuin. Tapi ya namanya kerja

		pasti ada resikonya tapi tetep dijalanin aja mba.
5	Resiko apa yang dirasakan menjadi Guru BK?	Resiko kaya dianggap ga penting di sekolah karena dianggapnya kerjaan Guru BK itu cuma ngerjain absensi sama ngehukum murid doang, belum lagi kalau Guru BK jadi guru infal aduhhh saya jadi pusing gimana saya harus ngasih materi ke siswa padahal saya sendiri kadang ga ngerti sama materi itu.
6	Selama bekerja sebagai Guru BK pernah merasakan perasaan negatif pada saat mengajar?	Pasti pernah, apalagi klo lagi dapet pekerjaan tambahan yang bukan bidang saya kaya ngurus absen, jadi guru pengganti padahal ga semua mata pelajaran saya ngerti akhirnya saya cuma bisa ngasih tugas yang ada di buku latihan mereka atau diminta buat nyari materi di internet dan belum banyak murid yang bermasalah seperti bolos sekolah, ribut sesama siswa belum lagi masalah keingintahuan guru soal masalah siswa. Itu kan gak boleh mba jadi kadang saya dijutekin sama guru-guru yang ada di sekolah.
7	Boleh dijelaskan mengenai perasaan negatifnya itu seperti apa ?	Saya lebih sering marah-marah ke murid, bahkan terkadang sampai terbawa ke rumah untuk marah-marahnya dan akhir-akhir ini juga susah sekali tidur karena kepikiran pekerjaan di sekolah. Saya juga kadang ga terima bimbingan siswa karena pekerjaan saya udah

		<p>banyak. Saya bingung ngebagi waktunya. Kalau saya mau buka bimbingan setelah pulang sekolah siswanya gak mau karena udah capek di sekolah. Jadi kadang saya suka pusing sendiri mba bingung waktunya kapan buat bimbingan ke anak jadi selama ini yang saya lakukan itu cuma bimbingan kelompok belum bimbingan individual karena waktunya ga ada mba. saya juga ngerasa bersalah sama anak-anak karena ga optimal bantu mereka padahal mereka anaknya baik-baik, sopan sama saya. Mereka tuh antusias banget kalua saya di kelas ngelakuin bimbingan kelompok semua pada aktif tapi saya belum bisa lebih jauh buat bantu mereka lewat bimbingan individu.</p>
9	<p>Penyebab perasaan negatif itu muncul karena hal yang sebelumnya disebutkan ?</p>	<p>Utamanya sih itu, karena sering sekali mendapat pekerjaan tambahan diluar tugas BK seperti membantu guru lain membuat kurikulum, belum lagi jam kerjanya yang cukup panjang. Disini klo guru harus datang sekitar jam 06:30 dan pulang lebih sering jam 6, bahkan bisa lebih malam apabila ada rapat guru. Guru-guru disini tuh kebanyakan anggap saya tuh gda kerjaan mba, padahal kerjaan saya tuh numpuk banget buat ngasih</p>

		<p>konseling sama scoring alat tes BK. Ah pokoknya banyak deh mba saya aja pusing jelasin sama mba nya saking banyaknya tugas saya dan semuanya saya kerjain sendirian mba ga ada bantuan, gda dukungan juga.</p>
10	<p>Jadi apa yang ibu lakukan kalau ibu sudah merasa perasaan negatif dan kurang optimal dalam membantu siswa?</p>	<p>Selama ini sih mba, yaa saya pikir kan ini tanggungjawab saya sebagai Guru BK. Jadi apapun yang saya rasakan kesel, sedih, capek dan lainnya ya udah biar saya simpen aja sendiri paling saya cerita sama pasangan saya keseharian saya di sekolah gimana. Jadi 5 tahun saya bisa bertahan tuh karena inget yaaa ini tanggungjawab saya, saya kerja disini tuh banyak banget pelajarannya selain sabar mba tapi saya belajar juga buat tanggungjawab walaupun pas awal saya ngajar 2 bulan pertama saya tuh bingung mba mau ngerjain yang mana dulu mau beresin mana dulu saking udah ruwetnya masalah yang harus diberesin. Sampe 6 bulan disini saya tuh mau keluar aja dari sini tapi pas saya mau keluar saya ada yang bantuin, ada Guru BK baru jadi saya bisa lah bagi-bagi kerjaan sama Guru BK itu. eehh tapi dia cuma bertahan 2 tahun setelah itu yaa saya sendirian mba sampe sekarang. Jadi yaa</p>



		disabar-sabarin aja deh mba mau gimana lagi kan terikat kontrak terus inget aja ini tuh tanggungjawab mudah-mudahan bisa jadi amal buat saya juga.
--	--	--



#### D. Lampiran 4: Studi Kebutuhan Guru BK Tentang *Self-Help Book*

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketertarikan Bapak/Ibu guru terhadap *self-help book*, yang mana buku ini akan menjadi alternatif cara untuk mengurangi gejala *burnout* (kelelahan psikologis akibat beban pekerjaan). Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu sebagai berikut:

1. Apakah Bapak/Ibu tertarik untuk membaca buku yang dapat memberikan alternatif cara untuk membantu mengurangi permasalahan terkait dengan *burnout*?  
 Ya                       Tidak
2. Apa yang diharapkan oleh Bapak/Ibu ketika membaca *self-help book*? (boleh memilih lebih dari satu jawaban)  
 Untuk dapat merefleksikan pengalaman yang sama dengan diri  
 Untuk mengetahui hal yang perlu dilakukan untuk membantu permasalahan diri  
 Untuk meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan diri
3. Perubahan positif apa yang Bapak/Ibu harapkan setelah membaca *self-help book*? (boleh memilih lebih dari satu jawaban)  
 Dapat mempraktikkan teknik yang ada dalam *self-help book* untuk membantu mengurangi gejala *burnout* yang dialami  
 Memiliki wawasan pengetahuan untuk mencegah timbulnya gejala *burnout*  
 Mendapatkan informasi yang tepat untuk mengatasi permasalahan gejala *burnout*
4. Menurut Bapak/Ibu, tampilan seperti apa yang membuat *self-help book* menarik untuk dibaca? (boleh memilih lebih dari satu jawaban)  
 Buku dengan penuh warna (*full color*)  
 Buku hitam dan putih (*monochrome*)  
 Terdapat ilustrasi/gambar
5. Menurut Bapak/Ibu, bahasa seperti apa yang menarik dibaca dalam buku? (boleh memilih lebih dari satu jawaban)

- Gaya bahasa formal (resmi dan baku)
- Gaya bahasa non-formal (santai dan tidak baku)
- Terdapat "*quotes*" atau kata motivasi

6. Manakah ukuran *font* (tulisan) yang paling sesuai menurut Bapak/Ibu?

- 10     11     12



## E. Lampiran 5: Penilaian Uji Ahli Media

Angket penilaian media *self help book* untuk guru bimbingan konseling yang mengalami gejala *burnout* pekerjaan menggunakan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)  
Untuk Ahli Media

Nama : Rahmadhania Rizanty  
Jurusan : S2 Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian : Pengembangan *Self Help Book* Untuk Guru Bimbingan Konseling  
Yang Mengalami Gejala *Burnout* Dengan Konseling CBT

Bapak/Ibu yang terhormat

Saya memohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar penilaian ini. Lembar penilaian ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli media tentang kualitas *self help book* ini. Aspek penilaian media buku ini diadaptasi dari komponen penilaian aspek kelayakan kegrafikan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Pendapat, penilaian serta masukan dari Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas buku ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi lembar penilaian ini, saya ucapkan terima kasih.

Petunjuk pengisian :

1. Berikanlah tanda ceklis (✓) pada kolom skor penilaian berikut sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu
2. Berikan pendapat atau masukan Bapak/Ibu pada kolom komentar
3. Keterangan skor:  
SK : Sangat Kurang  
K : Kurang  
B : Baik  
SB : Sangat Baik



Angket Penilaian *self help book*

No.	Pernyataan	Skor Nilai				Komentar/Saran
		4 (SB)	3 (B)	2 (K)	1 (SK)	
1.	Gambar melukiskan situasi yang nyata		v			
2.	Komposisi gambar cukup jelas, menunjukkan poin-poin pada setiap gambar	V				
3.	Kesesuaian pemilihan ukuran dan jenis huruf	V				
4.	Gambar menunjukkan objek/benda dalam keadaan diam tetapi memperlihatkan aktivitas tertentu	V				
5.	Gambar menerangkan sesuatu peristiwa	V				
6.	Kesesuaian komposisi warna dan gambar pada background	V				

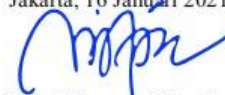
## Kritik/Saran/Masukan

Saran sudah diberikan saat uji ahli

Media *self help book* untuk guru Bimbingan Konseling yang mengalami gejala *burnout* pekerjaan menggunakan konseling CBT dari segi desain dinyatakan:

- a. Layak untuk uji lapangan utama tanpa revisi
- ~~b. Layak untuk uji lapangan utama dengan revisi~~
- ~~c. Belum Layak untuk uji lapangan utama~~

Jakarta, 16 Januari 2021



Murti Kusuma Wirasti  
NIP.197311141998022001

## F. Lampiran 6: Penilaian Uji Ahli Materi

Angket penilaian media *self-help book* untuk guru bimbingan konseling yang merasakan gejala *burnout* pekerjaan menggunakan konseling CBT  
Untuk Ahli Materi

Nama : Rahmadhania Rizanty  
Jurusan : S2 Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian : Pengembangan *Self-Help Book* Untuk Guru Bimbingan Konseling Yang merasakan Gejala *Burnout* Dengan Konseling CBT

Bapak/Ibu yang terhormat

Saya memohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar penilaian ini. Lembar penilaian ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli media tentang kualitas isi materi dari *self-help book* ini. Aspek penilaian media buku ini diadaptasi dari komponen penilaian aspek kelayakan kegrafikan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Pendapat, penilaian serta masukan dari Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas buku ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi lembar penilaian ini, saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk pengisian :

1. Berikanlah tanda ceklis (✓) pada kolom skor penilaian berikut sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu
2. Berikan pendapat atau masukan Bapak/Ibu pada kolom komentar
3. Keterangan skor:  
SK : Sangat Kurang  
K : Kurang  
B : Baik  
SB : Sangat Baik

Instrumen penilaian *self-help book*

No	Pernyataan	Skor Nilai				Komentar/Saran
		4 (SB)	3 (B)	2 (K)	1 (SK)	
1.	Mencakup kelengkapan materi mengenai gejala <i>burnout</i>		X			
2.	Penulisan dalam buku mengikuti kaidah Bahasa Indonesia dan peristilahan yang benar dan jelas		X			
3.	Sesuai dengan permasalahan yang dirasakan	X				
4.	Bahasa yang digunakan dalam buku mudah dipahami dan selaras		X			
5.	Keruntutan materi dalam <i>self-help book</i>			X		
6.	Kesesuaian alur cerita, ilustrasi, gambar dan penomoran		X			
7.	Pendahuluan yang menjelaskan secara singkat		X			
8.	Daftar isi sesuai dengan materi <i>self-help book</i>		X			

## Kritik/Saran/Masukan

1. Sistematika penyajian isi *self-help book* perlu disesuaikan kembali. Pelajari contoh *self-help book*.
2. Perlu menggunakan bahasa yang komunikatif dalam membahas konsep *burnout* dll. dengan bahasa sendiri dari penulis, bukan sebatas menyajikan kutipan-kutipan dari pakar.
3. Mungkinkah ditambah dengan petunjuk penggunaan buku?
4. Mungkinkah ditambah dengan materi asesmen tingkat *burnout* beserta instrumen, pengadministrasian, dan penafsirannya sebelum masuk ke bab langkah-langkah konseling CBT?
5. Buat langkah-langkah konseling CBT dengan teknik *guided imagery* sesuai teori utama dari tokoh utama, bukan dari kutipan lain. Langkah-langkah konseling disusun secara sistematis dengan bahasa yang komunikatif.
6. Mungkinkah dibuat cara/strategi operasional dan konkret untuk mengatasi setiap ciri/gejala *burnout* dengan bahasa yang komunikatif?
7. Masukan sederhana: gunakan istilah bimbingan dan konseling secara konsisten.

Media *self-help book* untuk guru Bimbingan Konseling yang merasakan gejala *burnout* pekerjaan menggunakan konseling CBT dari segi materi dinyatakan:

- a. Layak untuk uji lapangan utama tanpa revisi
- b. Layak untuk uji lapangan utama dengan revisi
- c. Belum Layak untuk uji lapangan utama

Jakarta, November 2020

Herdi  
NIP. 198408052009121004





G. Lampiran 7: Penilaian Uji Ahli Layanan

Instrumen Penilaian Media *Self-Help*

*Book* untuk Guru Bimbingan Konseling yang merasakan Gejala *Burnout* Pekerjaan

Menggunakan Konseling CBT

Untuk Ahli Layanan

Nama : RahmadhaniaRizanty  
 Jurusan : S2 Bimbingan dan Konseling  
 JudulPenelitian : Pengembangan *Self-Help Book* Untuk Guru  
 Bimbingan Konseling Yang Merasakan Gejala *Burnout*  
 Dengan Konseling CBT

Bapak/Ibu yang terhormat

Saya memohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar penilaian ini. Lembar penilaian ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli layanan tentang kualitas layanan dalam materi dari *self-help book* ini. Aspek penilaian media buku ini diadaptasi dari komponen penilaian aspek kelayakan kegrafikan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Pendapat dan penilaian serta masukan dari Bapak/Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas buku ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi lembar penilaian ini, saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk pengisian :

1. Berikanlah tanda ceklis (√) pada kolom skor penilaian berikut sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu
2. Berikan pendapat atau masukan Bapak/Ibu pada kolom komentar
3. Keterangan skor:
  - SK : Sangat Kurang
  - K : Kurang
  - B : Baik
  - SB : Sangat Baik

**Instrumen Penilaian Media *Self-Help Book* untuk Guru Bimbingan Konseling yang Merasakan Gejala *Burnout* Pekerjaan Menggunakan Konseling CBT**

Kritik/Saran/Masukan

No.	Pernyataan	Skor Nilai				Komentar/Saran
		4 (SB)	3 (B)	2 (K)	1 (SK)	
1.	Konten <i>self-help book</i> mengikuti perkembangan terkini dalam membantu mengurangi tingkat gejala <i>burnout</i>		X			
2.	Materi informasi tentang gejala <i>burnout</i> yang cukup baik untuk dipahami		X			
3.	<i>Self-help book</i> dapat memberikan alternatif cara bagi para pembaca yang rentan merasakan gejala <i>burnout</i>		X			
4.	Kesesuaian gambar dalam <i>self-help book</i> yang ditampilkan dengan materi gejala <i>burnout</i> dengan jelas	X				
5.	Materi yang ada dalam <i>self-help book</i> mudah dipahami dan dipraktikkan oleh para pembaca		X			
6.	Kesesuaian materi dengan teknik yang dipilih untuk mengurangi gejala <i>burnout</i>		X			
7.	Teknik yang dipilih dalam <i>self-help book</i> dapat mengurangi tingkat gejala <i>burnout</i>		X			
8.	Bahasa mudah dipahami oleh para pembaca		X			
9.	Kesesuaian penggunaan bahasa pada materi		X			
10.	Banyaknya halaman <i>self-help book</i> untuk digunakan dalam membantu mengurangi tingkat gejala <i>burnout</i>		X			

1. Perlu menambahkan beragam alternatif teknik/strategi CBT yang dapat mengatasi setiap gejala *burnout* dengan langkah-langkah yang konkret dan operasional dengan bahasa yang komunikatif.
2. Gunakan teori dan tokoh utama sebagai sumber rujukan.
3. Pelajari kembali masukan pada uji materi.

Media *self-help book* untuk guru Bimbingan Konseling yang merasakan gejala *burnout* pekerjaan menggunakan konseling CBT dari segi layanan dinyatakan:

- d. Layak untuk uji lapangan utama tanpa revisi

- e. Layak untuk uji lapangan utama dengan revisi
- f. Belum Layak untuk uji lapangan utama

Jakarta, November 2020

Herdi  
NIP. 198408052009121004



#### H. Lampiran 8: Instrumen Penilaian Uji Coba Terbatas

Angket penilaian media Angket penilaian media *self help book* untuk guru bimbingan konseling yang merasakan gejala *burnout* pekerjaan menggunakan konseling CBT  
Untuk Ahli Pengguna Produk

#### Identitas Responden

Nama :  
Jenis kelamin :  
Usia :  
Tempat bekerja :  
Masa kerja :

#### Petunjuk Umum :

1. Tulislah terlebih dahulu identitas anda pada tempat yang disediakan
2. Sebelum mengisi instrument ini, pastikan anda telah membaca dan menggunakan media *self help book*
3. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dalam instrument ini sebelum anda memilih jawaban
4. Jika ada yang tidak anda mengerti, bertanyalah pada peneliti

#### Petunjuk pengisian :

1. Berikanlah tanda ceklis (✓) pada kolom skor penilaian berikut sesuai dengan pendapat anda
2. Berikan pendapat atau masukan anda pada kolom komentar
3. Keterangan skor:  
SK : Sangat Kurang  
K : Kurang  
B : Baik  
SB : Sangat Baik

Angket penilaian media Angket penilaian media *self help book* untuk guru bimbingan konseling yang merasakan gejala *burnout* pekerjaan menggunakan konseling CBT  
Untuk Ahli Pengguna Produk

No.	Pernyataan	Skor Nilai				Komentar/Saran
		4 (SB)	3 (B)	2 (K)	1 (SK)	
1.	Desain <i>self help book</i> menarik					
2.	<i>Self help book</i> mudah dibaca					
3.	Bahasa yang digunakan dalam <i>self help book</i> mudah dipahami					
4.	Perpaduan warna pas					
5.	Jumlah halaman buku					
6.	Buku ini membantu menambah informasi mengenai gejala <i>burnout</i>					
7.	Bahan yang digunakan untuk buku sudah baik					
8.	Teknik dalam buku ini mudah untuk di praktikkan					
9.	Gambar yang ditampilkan menarik					
10.	Lembar refleksi diri mudah dikerjakan					

## I. Lampiran 9. Tabulasi Hasil Uji Ahli Media

No.	Pernyataan	Skor Nilai				Angka
		4 (SB)	3 (B)	2 (K)	1 (SK )	
1.	Gambar melukiskan situasi yang nyata	X				4
2.	Komposisi gambar cukup jelas, menunjukkan poin-poin pada setiap gambar	X				4
3.	Kesesuaian pemilihan ukuran dan jenis huruf	X				4
4.	Gambar menunjukkan objek/benda dalam keadaan diam tetapi memperlihatkan aktivitas tertentu	X				4
5.	Gambar menerangkan sesuatu peristiwa	X				4
6.	Kesesuaian komposisi warna dan gambar pada background	X				4
	Jumlah					24
	Nilai akhir					100
	Kategori					Sangat Baik

Hasil penilaian lembar penilaian dari ahli media dengan menggunakan perhitungan persentase adalah sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor ideal}} \times 100$$

Jumlah skor ideal

$$= (24/24) \times 100\%$$

$$= 100$$

## J. Lampiran 10 : Tabulasi Hasil Uji Ahli Materi

No.	Pernyataan	Skor Nilai				Angka
		4 (SB)	3 (B)	2 (K)	1 (SK)	
1.	Mencakup kelengkapan materi mengenai gejala <i>burnout</i>		X			3
2.	Penulisan dalam buku mengikuti kaidah Bahasa Indonesia dan peristilahan yang benar dan jelas		X			3
3.	Sesuai dengan permasalahan yang dirasakan	X				4
4.	Bahasa yang digunakan dalam buku mudah dipahami dan selaras		X			3
5.	Keruntutan materi dalam <i>self-help book</i>			X		2
6.	Kesesuaian alur cerita, ilustrasi, gambar dan penomoran		X			3
7.	Pendahuluan yang menjelaskan secara singkat		X			3
8.	Daftar isi sesuai dengan materi <i>self-help book</i>		X			3
	Jumlah					24
	Nilai akhir					75
	Kategori					Baik

Hasil penilaian lembar penilaian dari ahli media dengan menggunakan perhitungan persentase adalah sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor ideal}} \times 100$$

$$= \frac{24}{32} \times 100$$

$$= 75$$

$$= 75$$

## K. Lampiran 11: Tabulasi Hasil Ahli Uji Layanan

No.	Pernyataan	Skor Nilai				Nilai
		4 (SB)	3 (B)	2 (K)	1 (SK)	
1.	Konten <i>self-help book</i> mengikuti perkembangan terkini dalam membantu mengurangi tingkat gejala <i>burnout</i>		X			3
2.	Materi informasi tentang gejala <i>burnout</i> yang cukup baik untuk dipahami		X			3
3.	<i>Self-help book</i> dapat memberikan alternatif cara bagi para pembaca yang rentan merasakan gejala <i>burnout</i>		X			3
4.	Kesesuaian gambar dalam <i>self-help book</i> yang ditampilkan dengan materi gejala <i>burnout</i> dengan jelas	X				4
5.	Materi yang ada dalam <i>self-help book</i> mudah dipahami dan dipraktikkan oleh para pembaca		X			3
6.	Kesesuaian materi dengan teknik yang dipilih untuk mengurangi gejala <i>burnout</i>		X			3
7.	Teknik yang dipilih dalam <i>self-help book</i> dapat mengurangi tingkat gejala <i>burnout</i>		X			3
8.	Bahasa mudah dipahami oleh para pembaca		X			3
9.	Kesesuaian penggunaan bahasa pada materi		X			3
10.	Banyaknya halaman <i>self-help book</i> untuk digunakan dalam membantu mengurangi tingkat gejala <i>burnout</i>		X			3
	Jumlah					31
	Nilai Akhir					77
	Kategori					Sangat Baik

Hasil penilaian lembar penilaian dari ahli media dengan menggunakan perhitungan persentase adalah sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor ideal}} \times 100$$

Jumlah skor ideal

$$= (31/40) \times 100$$

$$= 77$$



## L. Lampiran 12: Tabulasi Hasil Uji Coba Terbatas

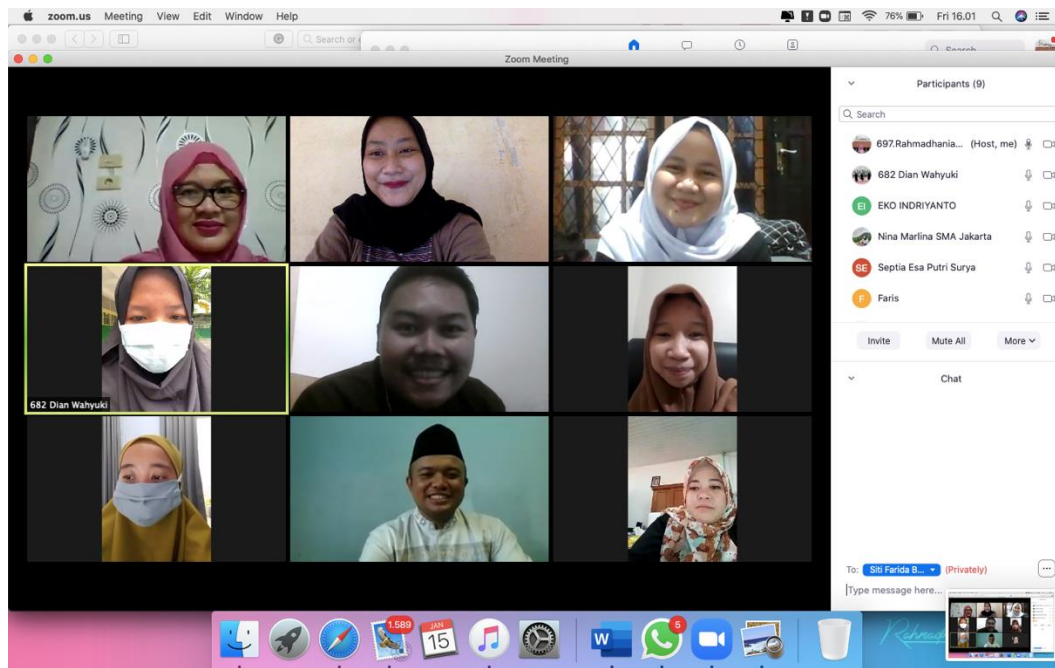
No	Pernyataan	Total Skor
1	Desain <i>self-help book</i> menarik	34
2	<i>Self-help book</i> mudah dibaca	32
3	Bahasa yang digunakan dalam <i>self-help book</i> mudah dipahami	33
4	Perpaduan warna pas	37
5	Jumlah halaman <i>self-help book</i>	36
6	Buku ini membantu menambah informasi mengenai gejala <i>burnout</i>	32
7	Bahan yang digunakan untuk buku sudah baik	30
8	Teknik dalam buku ini mudah untuk di praktikkan	35
9	Gambar yang ditampilkan menarik	31
10	Lembar refleksi diri mudah dikerjakan	35
	Jumlah	335
	Nilai akhir	65
	Kategori	Baik

Hasil penilaian lembar penilaian dari uji terbatas dengan menggunakan perhitungan persentase adalah sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor ideal}} \times 100$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{4 \times 10 \times 10}{400} \times 100 \\
 &= 65\%
 \end{aligned}$$

### M. Lampiran 10: Dokumentasi



## N. Lampiran 11: LOA Jurnal


**International Journal for Educational & Vocational Studies (IJEVS)**

Faculty of Teachers Training &amp; Education, Universitas Malikussaleh, Province of Aceh, Indonesia

 Website: <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijevs> | E-mail: [ijevs@unimal.ac.id](mailto:ijevs@unimal.ac.id) | E-ISSN : 2684-6950

Mobile Phone.: +62 852-6088-0453 (Whatsapp only)

December 24<sup>th</sup>, 2020
**Letter of Acceptance**

Ref. No: 3162/IJEVS/XI/2020

Dear Authors

Rahmadhania Rizanty<sup>1</sup>, Lara Fridani<sup>1</sup> & Happy Karlina Marjo<sup>1</sup><sup>1</sup>Magister of Guidance and Counseling, State University of Jakarta, Jakarta, Indonesia[rahmadhanianzanty\\_bk2017@unj.ac.id](mailto:rahmadhanianzanty_bk2017@unj.ac.id); [lfridani@unj.ac.id](mailto:lfridani@unj.ac.id); [hkarlina@unj.ac.id](mailto:hkarlina@unj.ac.id)\*Corresponding Author: [amadhania21@gmail.com](mailto:amadhania21@gmail.com) | Phone: +6283829118421

Congratulation

We would like to inform you that your paper titled:

**The Development of Self Help Book for Counseling Guidance's Teacher Experiencing Burnout Symptoms with Counseling Cognitive Behavioral Therapy**

(Paper ID: 3162)

has been **accepted** for publication in **International Journal for Educational & Vocational Studies (IJEVS)** E-ISSN: **2684-6950** and will be appearing in **Volume 3, Issue 1, (in March 2021)** issue of the journal based on the Recommendation of the Editorial Board without any major corrections in the content submitted by the author. This letter is the official confirmation of acceptance of your research paper.

This journal is published by the Universitas Malikussaleh based in the Lhokseumawe, Province of Aceh, Indonesia and licensed under a  (CC BY-SA 4.0).

Hence no need to submit the Copyright form.

Each article published will be assigned *Digital Object Identifier (DOI)* to facilitate visibility and indexation of articles on National and International indexers.

Kindly acknowledge the paper acceptance. Thanks and looking to receive the payment from your side at the earliest as stated in the invoice in this attachment. If you have any questions do not hesitate to contact us.

Thank you and Regards,

**Mursalin**

Chief Editor

[ijevs@unimal.ac.id](mailto:ijevs@unimal.ac.id)

SCAN ME

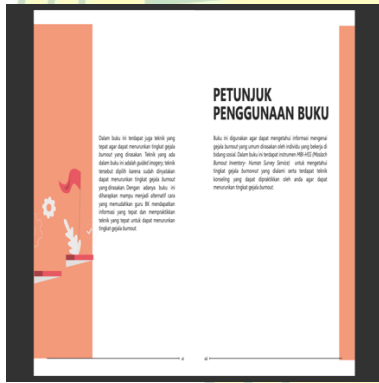
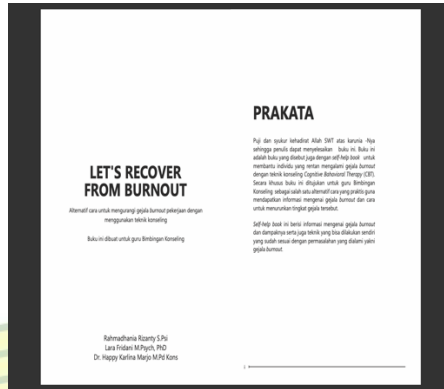
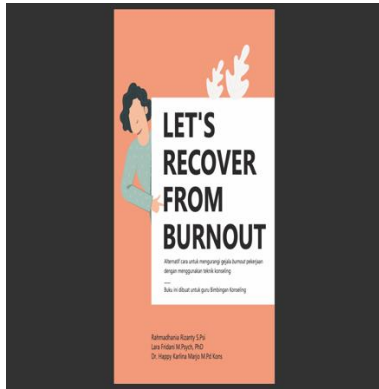


International Journal for Educational and Vocational Studies (IJEVS)

 Published by **universitas MALIKUSSALEH**  
The Missing University

 Publisher address: 1<sup>st</sup> Floor of FKIP Building, Universitas Malikussaleh  
Jalan Cot Teungku Nie Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara, Aceh Province, Indonesia  
Journal Homepage: <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijevs>

### O. Lampiran 12: Media Buku



## APA ITU BURNOUT ?

Berapa orang di setiap kelas mengalami burnout?

- 1. Persepsi diri** atau perasaan pribadi
- 2. Persepsi hubungan** atau hubungan pribadi yang memiliki fokus pada hubungan yang positif dengan hubungan sosial.
- 3. Coping stress** yang terkait dengan perasaan diri yang positif untuk dapat memutar otak untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- 4. Identifikasi** akan permasalahan dan perubahan yang terjadi di lingkungan yang dapat membantu cara mengatasi masalah.

Dalam buku ini, kami yang dapat membantu anda dalam mengatasi burnout dengan pemeliharaan psikologi yang ada pada buku ini akan membantu anda untuk mengatasi burnout dengan cara yang tepat dan dapat membantu anda untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Burnout adalah suatu kondisi yang stres dan kelelahan yang mengganggu kehidupan siswa sebagai hasil dari aktivitas BK dan psikologi.

## APA SAJA FAKTOR BURNOUT ?

Menurut dalam Houtz, Bennett, & Suarez (2017) ada tiga dampak umum dari burnout, diantaranya adalah:

- Pengurangan ketahanan** semua hal yang sebelumnya menjadi tidak menyenangkan, tidak memuaskan dan tidak memiliki makna.
- Pengurangan emosi** ketahanan adalah penurunan semangat, pengabdian, ketahanan, kemampuan proses pekerjaan dapat berubah menjadi dalam ketahanan, ketahanan belajar dan lain-lain.
- Musuh organisasi** memiliki dampak pada perubahan organisasi dan lingkungan. Hal tersebut dikarenakan ketahanan dan efisiensi organisasi yang kurang sesuai dan masalah atau kegagalan organisasi atau organisasi.

Faktor utama yang menyebabkan terjadinya burnout menurut McCarty dan Miller & Guzman (2016) karena adanya ketahanan yang meningkat sehingga beban kerja yang terjadi dalam jangka waktu yang panjang.

Sebagai contoh guru BK mudah mengalami burnout karena pekerjaan mereka yang menuntut dengan tugas dan tanggung jawab yang banyak dan tidak dapat dibebani tugas yang diberikan kepadanya. Akibat dari guru tersebut adalah guru BK sebagai korban dari burnout.

## DAMPAK BURNOUT

Setelah membaca mengenai gejala burnout, sebaiknya kita harus mengetahui dampak burnout yang ada dalam lingkungan yang ada di sekitar kita. Berikut ini adalah dampak burnout yang ada di lingkungan yang ada di sekitar kita.

**1. Umur**

Nama: \_\_\_\_\_  
 Ditur: \_\_\_\_\_  
 Jenis Kelamin: \_\_\_\_\_  
 Status Perkawinan: \_\_\_\_\_  
 Pendidikan Terakhir: \_\_\_\_\_  
 Nama Guru: \_\_\_\_\_  
 Jumlah Siswa yang Dididik: \_\_\_\_\_

**2. Gejala Fisik dan Burnout**

Gejala burnout yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Rasa lelah
2. Merasa sakit
3. Merasa sakit kepala
4. Merasa sakit punggung
5. Merasa sakit dada
6. Merasa sakit perut
7. Merasa sakit leher
8. Merasa sakit mata
9. Merasa sakit telinga
10. Merasa sakit hidung
11. Merasa sakit tenggorokan
12. Merasa sakit gigi
13. Merasa sakit gigi
14. Merasa sakit gigi
15. Merasa sakit gigi
16. Merasa sakit gigi
17. Merasa sakit gigi
18. Merasa sakit gigi
19. Merasa sakit gigi
20. Merasa sakit gigi
21. Merasa sakit gigi
22. Merasa sakit gigi
23. Merasa sakit gigi
24. Merasa sakit gigi
25. Merasa sakit gigi
26. Merasa sakit gigi
27. Merasa sakit gigi
28. Merasa sakit gigi
29. Merasa sakit gigi
30. Merasa sakit gigi

No.	Beri Perhatian	0	1	2	3	4	5	6
1	Perasaan diabaikan membuat saya merasa kecewa emosional							
2	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
3	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
4	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
5	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
6	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
7	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
8	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
9	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
10	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
11	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
12	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							
13	Saya merasa lebih baik saat beristirahat							

## MENYALAKAN GURU BK BURNOUT ?

Kemampuan dalam tingkat guru burnout terbagi dalam tiga kategori yaitu:

Berhasil	X < (n-1)
Sedang	(n-1) < X < (n-1)
Tinggi	X > (n-1)

Keterangan:

- X = Skor dalam sampel
- n = Nilai rata-rata populasi
- S = Standar deviasi

Kin & Lambie (2018) menjelaskan bahwa guru BK mengalami burnout disebabkan oleh faktor-faktor yang ada di lingkungan yang ada di sekitar kita. Berikut ini adalah faktor-faktor yang ada di lingkungan yang ada di sekitar kita.

Kin & Lambie (2018) menjelaskan bahwa guru BK mengalami burnout disebabkan oleh faktor-faktor yang ada di lingkungan yang ada di sekitar kita. Berikut ini adalah faktor-faktor yang ada di lingkungan yang ada di sekitar kita.

## CARA MENGATASI BURNOUT DENGAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)

### GUIDED IMAGERY

Salah satu pendekatan dalam proses konseling yang banyak digunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy atau yang lebih dikenal dengan CBT. Cara (2018) menjelaskan bahwa CBT merupakan terapi yang melibatkan pada tingkat kesadaran.

Kin (2018) menjelaskan dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy terdapat teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi burnout yang dialami oleh guru BK. Berikut ini adalah teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi burnout yang dialami oleh guru BK.

Guided Imagery (GI) adalah teknik yang melibatkan pada tingkat kesadaran. Teknik ini melibatkan pada tingkat kesadaran dan melibatkan pada tingkat kesadaran.

## LANGKAH-LANGKAH TEKNIK GUIDED IMAGERY

Sejarah konsep menurut Snyder & Lindquist (2014) teknik guided imagery secara umum dibagi menjadi tiga tahap yaitu:

- 1. Membuat keadaan menjadi riil**
  - Mengapa posisi yang nyaman (tidak ada apa yang menghalangi).
  - Sedangkan baik, tenang, rileks atau tidak ada apa yang menghalangi.
  - Fokus pada pengalaman saat ini, tidak ada apa yang menghalangi.
  - Berfokus pada pengalaman lebih lanjut dan terdengar dari ruang kepala hingga kaki.
  - Ada pikiran tidak dapat fokus atau tidak ada apa yang menghalangi.
- 2. Segel visual imagery**
  - Pikirkan bahwa anda sedang berada di tempat yang menyenangkan.
  - Sedangkan dengan visual, dengan pikiran dan perasaan.
  - Amatilah nada yang terdengar, hal dan detail lainnya di tempat tersebut.
  - Bayangkan diri anda dan sekitarnya apa saja yang anda lihat.

Selanjutnya Snyder (2013) mengatakan proses ini dilakukan dengan cara panduan dalam bentuk audio dan video yang membantu proses guided imagery dan membantu hal yang membuat tenang dan damai.

Page 11 of 16

## KASUS GURU BK YANG MENGALAMI GEJALA BURNOUT

- 3. Hal-hal yang dapat dilakukan**
  - Ingat anda dapat kembali ke tempat ini, dengan cara ini, dengan cara ini, dengan cara ini.
  - Anda bisa melakukan hal yang sama dengan berfokus pada pengalaman ini, dan berfokus pada anda sedang berada di tempat yang riil.
  - Berfokus kembali ke tempat ini dan berfokus pada anda sedang berada di tempat yang riil.
- 4. Membuat keadaan riil**
  - Sedangkan dengan visual, dengan pikiran dan perasaan.
  - Berfokus pada pengalaman saat ini, dengan cara ini, dengan cara ini, dengan cara ini.
  - Anda bisa melakukan hal yang sama dengan berfokus pada pengalaman ini, dan berfokus pada anda sedang berada di tempat yang riil.
  - Anda bisa melakukan hal yang sama dengan berfokus pada pengalaman ini, dan berfokus pada anda sedang berada di tempat yang riil.

Page 12 of 16

## Kasus guru BK yang mengalami gejala burnout karena ketidaksihan peran dalam pekerjaannya

Selanjutnya Snyder (2013) mengatakan proses ini dilakukan dengan cara panduan dalam bentuk audio dan video yang membantu proses guided imagery dan membantu hal yang membuat tenang dan damai.

Page 13 of 16

## Kasus guru BK yang mengalami gejala burnout karena ketidaksihan peran dalam pekerjaannya

### BINGO

Sebelum membaca kasus ini, anda dapat mengisi bagian-bagian yang kosong dengan kata-kata yang berkaitan dengan burnout.

Page 14 of 16

Leri's Burnout Test (Burnout)			
1. Tidak merasa bersemangat	2. Merasa lelah	3. Tidak ada energi	4. Tidak ada semangat
5. Tidak ada energi	6. Tidak ada semangat	7. Tidak ada energi	8. Tidak ada semangat
9. Tidak ada energi	10. Tidak ada semangat	11. Tidak ada energi	12. Tidak ada semangat
13. Tidak ada energi	14. Tidak ada semangat	15. Tidak ada energi	16. Tidak ada semangat
17. Tidak ada energi	18. Tidak ada semangat	19. Tidak ada energi	20. Tidak ada semangat
21. Tidak ada energi	22. Tidak ada semangat	23. Tidak ada energi	24. Tidak ada semangat
25. Tidak ada energi	26. Tidak ada semangat	27. Tidak ada energi	28. Tidak ada semangat
29. Tidak ada energi	30. Tidak ada semangat	31. Tidak ada energi	32. Tidak ada semangat

Page 15 of 16

## REFLEKSI

Sebelum membaca kasus ini, anda dapat mengisi bagian-bagian yang kosong dengan kata-kata yang berkaitan dengan burnout.

Page 16 of 16

### DAFTAR PUSTAKA

Argenta, A. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93. <https://doi.org/10.24065/gp.v9i1.1001>

Gay, M. (2015). *The Effect of an Instructional Model on Student Performance in a Business Administration Course*. *Journal of Business Administration*, 14, 142-146.

Wahidi, A., Hidayat, A., & Nur, M. (2018). *The Effect of Student Engagement on Academic Performance of Business Administration Students*. *Journal of Business Administration*, 14, 142-146.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.


Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

### TENTANG PENULIS



Penulis adalah seorang mahasiswa S1 Pendidikan Kewarganegaraan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis lahir di Bogor tanggal 21 April 1995. Penulis merupakan orang yang memiliki pengalaman dalam menanggapi kritik tentang keprofesionalan (burnout).

Orang karena itu penulis merasa bahwa keprofesionalan dan burnout adalah dua hal yang berbeda yang dapat mempengaruhi kinerja seseorang.

Referensi:

Novrianti, A. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93. <https://doi.org/10.24065/gp.v9i1.1001>

Nur, M. A., & Nur, M. A. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93. <https://doi.org/10.24065/gp.v9i1.1001>

Wahidi, A., Hidayat, A., & Nur, M. (2018). *The Effect of Student Engagement on Academic Performance of Business Administration Students*. *Journal of Business Administration*, 14, 142-146.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

Kita, S. (2018). *Daftar Pustaka*. Yogyakarta: Graha Pustaka, 93.

### HUBUNGI PENULIS



Ada banyak sekali kekurangan yang terjadi dalam hidup begitupun dalam buku ini. Atau mungkin saja ada beberapa penjelasan yang kurang jelas sehingga sulit untuk dipahami. Penulis merasa senang ketika para pembaca dapat menghubungi jika ada kesulitan yang ditemukan dalam buku ini. Anda bisa menghubungi penulis melalui email ataupun media sosial.

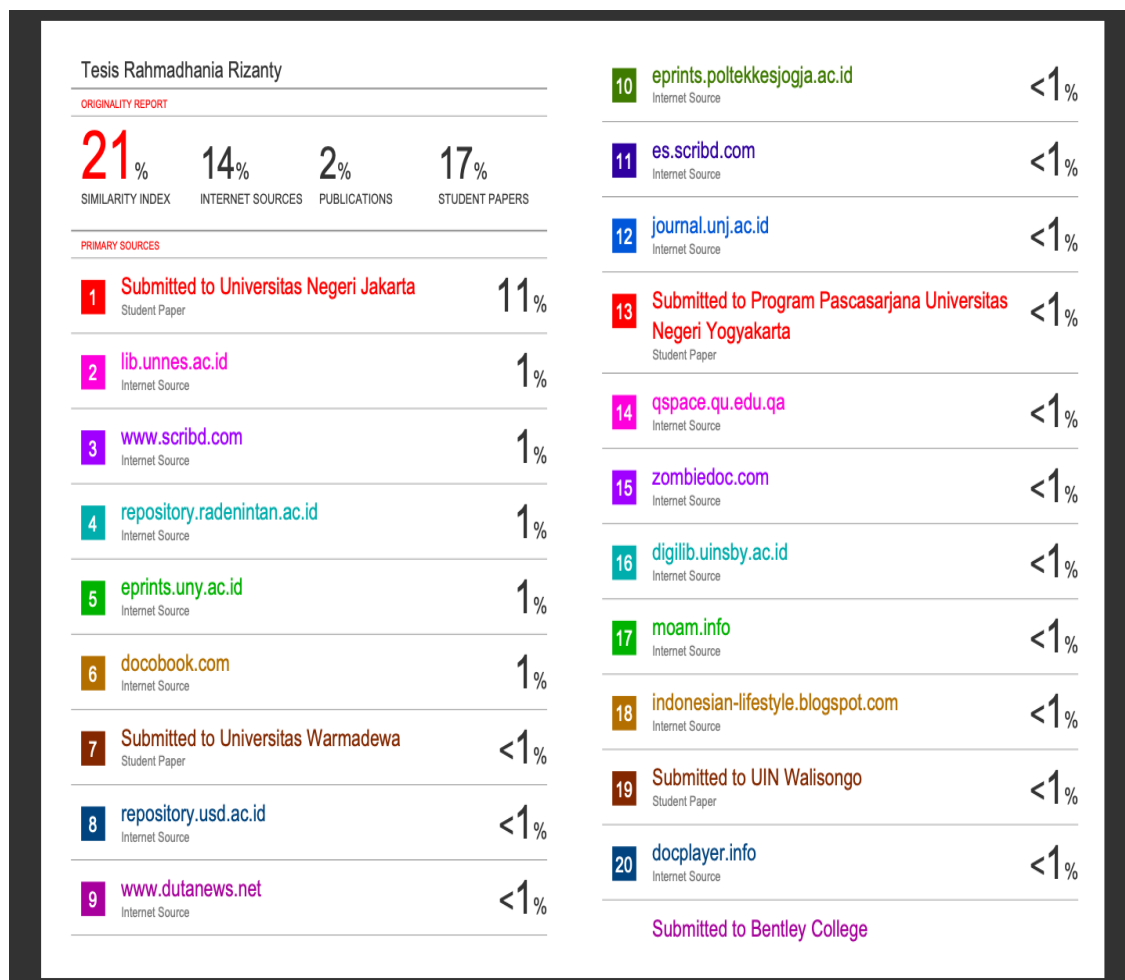
Secara umum buku ini dipersembahkan untuk guru-guru BK di Indonesia agar dapat bekerja lebih optimal dan bisa terhindar dari masalah gejala *burnout* yang mungkin sebenarnya sudah dirasakan namun masih sering diabaikan sehingga memiliki dampak yang semakin buruk terhadap kinerja sebagai guru BK.

Gejala *burnout* memang masalah yang mudah dialami oleh siapapun. Tidak hanya pada orang-orang yang berprofesi melayani tetapi juga semua profesi memiliki resiko untuk merasakan gejala *burnout* yang berbeda. Buku ini diharapkan mampu menjadi alternatif cara yang mudah dipahami dan juga didapatkan. Buku ini juga diharapkan menjadi langkah pertolongan pertama yang praktis tanpa harus menemui profesional lainnya.

Dalam buku ini terdapat teknik yang tepat serta juga cara praktis yang sudah sesuai dengan penelitian dan kajian literatur, sehingga diharapkan dapat menurunkan tingkat gejala *burnout* yang dirasakan. Selain itu juga menjadi bahan refleksi bagi para pembaca agar mengetahui tentang penyebab serta dampak yang terjadi ketika mengalami gejala *burnout* serta apa saja yang sudah dilakukan selama ini ketika merasakan gejala *burnout*.

rahmadhania\_rizanty  
amadhania21@gmail.com

## P. Lampiran 13: Hasil Uji Turnitin





21	Student Paper	<1%	33	issuu.com Internet Source	<1%
22	id.123dok.com Internet Source	<1%	34	YouQi Guo, Shu Hu, Fei Liang. "The Prevalence and Stressors of Job Burnout Among Medical Staff in Liaoning, China: a Cross-section Study", Research Square, 2020 Publication	<1%
23	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%	35	123dok.com Internet Source	<1%
24	ro.uow.edu.au Internet Source	<1%	36	lokuaksuko.blogspot.com Internet Source	<1%
25	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1%	37	www.maqbul.net Internet Source	<1%
26	id.scribd.com Internet Source	<1%	38	johannessimatupang.wordpress.com Internet Source	<1%
27	www.researchgate.net Internet Source	<1%	39	kehidupanajip.blogspot.com Internet Source	<1%
28	jurnal.fkip.uns.ac.id Internet Source	<1%	40	nusaherbal.com Internet Source	<1%
29	fr.scribd.com Internet Source	<1%	41	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
30	www.kompasiana.com Internet Source	<1%	42	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
31	www.hrc.moh.gov.my Internet Source	<1%		scholar.unand.ac.id	
32	library.upnvj.ac.id Internet Source	<1%			



43	Internet Source	<1%	55	Norma Mardiani, Budi Hermawan. "Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkat Anxietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan", Jurnal Soshum Insentif, 2019	<1%
44	bmcpublichealth.biomedcentral.com Internet Source	<1%	56	afidburhanuddin.wordpress.com Internet Source	<1%
45	e-jurnal.unisda.ac.id Internet Source	<1%	57	nellysside.wordpress.com Internet Source	<1%
46	waskita.net Internet Source	<1%	58	adoc.pub Internet Source	<1%
47	whynasblog.blogspot.com Internet Source	<1%			
48	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%			
49	eprints.uns.ac.id Internet Source	<1%			
50	sehatcerdaswebsite.blogspot.com Internet Source	<1%			
51	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1%			
52	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1%			
53	elqorni.wordpress.com Internet Source	<1%			
54	idoc.pub Internet Source	<1%			

Exclude quotes Off      Exclude matches Off  
Exclude bibliography Off



Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Total	Kategori
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	9	REND AH
3	4	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	3	3	23	REND AH
5	4	5	0	0	1	1	0	0	6	0	0	3	4	0	1	3	1	0	5	3	0	42	SEDA NG
0	0	0	3	0	1	2	0	0	3	0	4	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	17	REND AH
0	1	1	0	0	0	3	0	0	3	0	1	0	3	0	0	0	0	5	1	1	0	19	REND AH
2	1	1	3	1	2	4	1	2	1	0	4	1	1	0	1	3	2	1	1	4	0	36	SEDA NG
2	3	6	0	0	1	1	0	0	6	0	0	0	0	0	1	1	1	3	1	5	1	32	SEDA NG
0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	12	REND AH
4	5	5	0	5	5	1	3	1	0	0	1	5	4	1	1	3	1	1	5	1	0	52	SEDA NG
0	1	2	3	0	0	5	1	4	0	0	4	0	0	0	1	1	3	5	0	6	0	36	SEDA NG
3	6	6	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	3	3	3	0	0	30	SEDA NG
3	3	0	1	0	1	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	18	REND AH
1	5	1	5	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	6	6	1	6	1	40	SEDA NG
1	1	1	1	0	1	2	1	3	0	0	0	1	0	0	0	1	0	3	1	0	0	17	REND AH
3	3	2	0	0	3	0	2	0	0	0	0	2	5	0	2	0	0	1	1	0	0	24	REND AH
4	4	0	2	0	0	3	2	0	6	0	0	0	0	0	0	4	0	0	6	2	4	37	SEDA NG
0	1	0	6	6	0	1	0	1	0	0	0	4	0	0	1	1	0	0	1	3	0	25	REND AH
3	0	0	6	1	0	3	0	5	3	0	0	1	1	0	1	0	0	0	6	0	0	30	SEDA NG
3	0	3	0	0	0	0	5	0	0	0	1	1	3	3	3	1	1	1	1	5	0	31	SEDA NG
0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	4	0	0	1	1	0	9	REND AH
1	3	1	2	0	1	3	1	1	1	5	1	0	3	0	1	1	2	2	0	1	0	30	SEDA NG
1	1	4	2	0	3	5	1	0	1	0	5	2	4	1	0	1	1	1	1	5	1	40	SEDA NG
1	1	0	1	1	0	5	1	2	0	0	1	1	1	1	1	3	0	3	1	3	0	27	REND AH
1	3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	18	REND AH
1	3	0	3	0	2	0	2	1	2	0	4	0	2	0	1	2	4	1	0	2	0	30	SEDA NG
3	3	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	15	REND AH
1	1	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	13	REND AH
5	2	3	0	0	5	0	6	1	3	3	3	5	6	0	3	1	1	0	5	1	5	58	SEDA



																											NG
3	3	3	3	1	1	5	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	5	5	1	5	1	5	8	5	SE		
1	0	0	2	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	RE		
3	3	3	1	0	3	3	1	2	0	0	1	1	1	0	1	2	0	1	3	1	0			3	SE		
1	1	1	3	0	1	3	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	0	3	0			2	RE		
1	3	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	5	0			1	RE		
5	3	4	1	0	3	1	2	0	5	4	1	0	6	0	0	1	0	1	5	1	0			4	SE		
1	3	3	3	1	3	3	3	3	0	1	5	3	2	1	3	3	4	4	3	4	1			5	SE		
2	3	3	4	1	3	4	3	4	1	1	5	3	3	1	2	5	4	4	3	4	1			6	TI		
1	2	3	4	1	3	4	3	4	1	1	5	3	3	1	3	5	4	4	3	4	1			6	SE		
2	3	3	5	1	3	4	3	5	1	1	4	3	3	1	3	4	5	4	3	5	1			6	TI		
2	3	3	5	0	3	4	3	4	2	1	4	3	2	1	1	4	5	4	3	4	1			6	SE		
1	2	3	4	1	3	4	3	3	2	2	5	3	3	1	3	4	4	4	3	5	1			6	TI		
2	3	2	4	1	3	4	3	5	2	2	3	3	3	1	2	4	4	4	3	4	1			6	SE		
2	3	3	4	1	3	4	3	4	1	2	4	3	3	1	3	4	4	4	3	4	1			6	TI		
2	3	3	4	1	3	4	3	4	2	2	4	3	3	1	3	5	4	4	3	4	1			6	TI		
2	1	2	4	1	2	4	2	4	1	1	4	3	2	1	2	5	4	4	2	4	1			5	SE		
2	3	2	3	1	2	4	3	4	2	2	4	3	3	1	3	4	4	4	3	4	1			6	SE		
2	3	3	3	1	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	3	5	3	4	3	4	1			6	SE		
2	3	3	4	0	3	3	3	4	1	1	4	3	3	1	3	4	3	4	3	4	1			6	SE		
2	3	3	4	0	2	4	3	5	1	1	3	3	3	0	3	4	4	4	2	4	1			5	SE		
2	2	3	3	0	3	3	3	4	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3	2	4	0			5	SE		
2	3	3	4	0	3	4	3	4	2	2	4	3	3	0	2	4	4	4	2	4	0			6	SE		
2	2	2	4	0	2	4	2	4	1	1	4	3	2	2	2	4	4	4	1	4	0			5	SE		
2	3	3	4	2	2	4	3	4	2	1	4	3	2	2	2	4	4	4	3	4	0			6	SE		
2	2	3	4	0	2	4	3	4	2	1	5	3	2	2	3	4	4	4	3	4	1			6	SE		
2	3	3	4	0	3	4	3	4	2	1	4	3	2	0	2	4	4	4	2	4	0			5	SE		
2	3	2	4	1	3	4	3	4	1	1	4	3	3	1	2	4	4	4	2	4	1			6	SE		
2	2	2	4	1	3	4	2	5	1	1	4	3	2	1	2	4	4	4	2	4	1			5	SE		
2	2	2	4	0	2	4	2	4	1	1	4	2	2	1	2	4	4	4	2	4	0			5	SE		
2	3	2	4	1	3	4	4	4	1	1	5	3	2	1	2	4	4	4	3	4	1			6	SE		



