

SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TERAPI MEWARNAI MANDALA UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI OTKP DI SMK PGRI 2 TAMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2021/2023

Tito Adi Purwanto

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal
titotunggal@upstegal.ac.id

ABSTRAK

Kejemuhan belajar adalah kondisi peserta didik yang tidak mempunyai ketertarikan atau kurang antusias untuk belajar tetapi mereka tidak dapat melakukannya, mereka akan merasakan lelah pikirannya. Kejemuhan belajar terjadi karena adanya kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan, kognitif dan adanya kelelahan dalam motivasi belajar. Diperlukan upaya untuk dapat menurunkan kejemuhan belajar peserta didik dengan suatu layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala adalah kegiatan layanan yang memfasilitasi peserta didik dalam merilekskan pikiran dengan menggunakan media mewarnai mandala.

Tujuan penelitian ini adalah untuk : (1) Mengetahui keadaan kejemuhan belajar peserta didik sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala, (2) Mengetahui keadaan kejemuhan belajar peserta didik kelas setelah dilaksanakannya layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala, (3) Mengetahui keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala untuk menurunkan tingkat kejemuhan belajar peserta didik.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh peserta didik jurusan OTKP kelas XII SMK PGRI 2 Taman yang berjumlah 128 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian terpilihlah kelas XII OTKP 4 sebagai sampel dalam penelitian ini yang berjumlah 34 peserta didik. Teknik analisis data dengan menggunakan uji t untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala untuk menurunkan kejemuhan belajar peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala, menunjukkan bahwa terdapat 26 (76,47%) peserta didik mengalami penurunan tingkat kejemuhan, sedangkan 8 (23,53%) peserta didik tidak berpengaruh terhadap layanan yang diberikan. Hasil perhitungan uji t yang dilakukan diperoleh $t_{hitung} = 3,935$, sedangkan nilai t_{tabel} dengan $N = 34$ dan taraf signifikansi 5% diperoleh $t_{tabel} = 1,691$, maka nilai $t_{hitung} = 3,935 > t_{tabel} = 1,691$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima artinya terdapat keefektifan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala untuk menurunkan kejemuhan belajar peserta didik SMK PGRI 2 Taman kelas XII 4 tahun pelajaran 2022/2023.

Kata kunci: Kejemuhan Belajar, Layanan Bimbingan Klasikal, Terapi Mewarnai Mandala

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia dan tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan merupakan sebuah usaha secara sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi diri masing-masing, supaya mampu menjadi orang yang berguna bagi diri sendiri maupun untuk negaranya. Dengan melalui pendidikan, individu dapat mengembangkan potensi diri yang setinggi-tingginya dalam aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan spiritual, sesuai dengan tahap perkembangan serta karakteristik lingkungan fisik dan lingkungan sosial budaya dimana mereka tinggal.

SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi BImbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 Bab 2, menjelaskan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk dapat mewujudkan peraturan Undang-Undang tersebut, maka dapat dilakukan dengan salah satu usaha yaitu dengan melalui jalur pendidikan formal yaitu sekolah. Sekolah merupakan suatu lembaga untuk para peserta didik, pengajaran peserta didik dibawah pengawasan guru. Guru merupakan seorang tenaga pendidik profesional yang mendidik, mengajarkan suatu ilmu, membimbing, melatih, memberikan penilaian, serta melakukan evaluasi kepada peserta didik. Untuk dapat mencapai pendidikan yang berkualitas tentunya harus didukung dengan proses belajar yang baik.

Belajar merupakan kegiatan fisik atau badanlah yang merupakan suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara tingkah laku yang baru berkat pengalaman serta latihan akibat adanya interaksi antar individu, dan individu dengan lingkungannya. Kegiatan belajar disetiap peserta didik tidak selalu berjalan dengan lancar. Kadang lancar dan kadang ada hambatannya. Permasalahan belajar pada peserta didik yang sering muncul yaitu kejemuhan belajar. Kejemuhan belajar pada keterlibatan peserta didik selalu menarik perhatian karena merupakan salah satu perasaan akademik yang paling umum dirasakan peserta didik yang menyebabkan mereka merasa kurang antusias untuk terlibat dalam proses kegiatan dikelas. Kejemuhan menghasilkan perasaan terlepas, sehingga mengarah pada perilaku penghindaran. Kejemuhan belajar yang dialami peserta didik akibat dari harapan dan minat yang belum terpenuhi dan itulah alasan mengapa waktu tampaknya memperlambat untuk mereka dan perhatian mandiri harus dihasilkan oleh peserta didik.

Maka dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan, kejemuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga menimbulkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Menurut Agustina dkk, (Susanti, 2019:98) menambahkan bahwa “kejemuhan (burnout) berasal dari rutinitas yang monoton, seperti tugas yang terlalu banyak, kurangnya kontrol diri, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, tuntutan yang saling bertentangan, diacuhkan, kehilangan kesempatan dan *deadline* tugas”. Artinya, kejemuhan belajar yang dialami peserta didik akibat rutinas belajar yang monoton harus diubah agar peserta didik tidak mengalami kejemuhan dalam belajar.

Persoalan tentang kejemuhan belajar tersebut bila dibiarkan akan berdampak pada perolehan prestasi belajar. Maka dari itu, guru bimbingan dan konseling segera memainkan perannya untuk meminimalisirkan hal tersebut. Banyak cara dilakukan salah satu diantaranya adalah layanan bimbingan klasikal.

Menurut Nurihsan, (Pratiwi, 2017:22) bahwa bimbingan klasikal “merupakan pemberian bantuan kepada individu yang dilaksanakan dengan jumlah yang besar. Artinya kegiatan proses layanan bimbingan klasikal yang membantu atau memecahkan permasalahan individu terhadap peserta didik dalam jumlah banyak”.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan tiga peserta didik dan guru bimbingan dan konseling di SMK PGRI 2 Taman. Peserta didik pertama, menyatakan permasalahan kejemuhan belajar , bahwa peserta didik sering mengeluh bosan atau jemu saat mengikuti pembelajaran dalam jaringan maupun pembelajaran luar jaringan. Walaupun dalam pembelajarannya telah terjadwal antara kelas X, XI dan XII yang bersistem rolling dalam seminggu luring maupun daring.

Peserta didik kedua, menyatakan permasalahan mengalami kejemuhan belajar bahwa peserta didik terus menerus dihadapkan dengan rutinitas pembelajaran yang monoton dan aturan-aturan yang membuat mereka tertekan. Peserta didik ketiga, beranggapan akibat munculnya rasa jemu atau bosan adalah kelelahan akibat menerima banyaknya tugas, minimnya pemberian materi, sehingga mencari tambahan materi secara mandiri, tidak pahamnya materi dan mereka tidak peduli dengan nilai yang didapat karena mereka sudah berusaha dengan maksimal. Dan guru bimbingan dan konseling menyatakan beberapa peserta didik yang mengalami kejemuhan belajar yang mengakibatkan peningkatan ketidakhadiran pembelajaran dan penurunnya perhatian dan motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran. Maka dengan demikian, kebosanan atau kejemuhan menjadi perhatian yang signifikan karena dapat mempengaruhi individu secara negatif dalam beberapa cara termasuk peningkatan ketidakhadiran pembelajaran, penurunan perhatian dan motivasi untuk belajar.

Dengan hal ini bilamana kejemuhan belajar peserta didik tidak segera diatasi dapat mengakibatkan motivasi dan prestasi belajar peserta didik menurun. Selama ini peserta didik mengalami kejemuhan dikarenakan tuntutan atau tekanan belajar yang berlebihan seperti belajar yang monoton, banyaknya tugas, dan tidak pahamnya materi. Maka dipandang perlu diadakannya layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala yang berguna merelaksasikan mood, kebosanan atau kejemuhan, stres, dan kecemasan yang dialami peserta didik karena kejemuhan dalam belajar. Relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot disetiap tubuh.

Menurut Malchiodi, (Rizky dkk, 2020:62) mengemukakan “bahwa mewarnai adalah salah satu teknik relaksasi, karena gerakan pensil warna yang berulang memberikan efek tenang dan mencegah pikiran malarikan diri”. Artinya dengan adanya terapi mewarnai mandala menjadikan peserta didik dapat merelaksasikan pikirannya dan memberikan ketenangan sehingga dapat untuk menurunkan kejemuhan belajar.

Terapi mewarnai mandala merupakan terapi untuk meningkatkan kesehatan psikologis. Penggunaan mandala sebagai terapi pertama kali dilakukan oleh Carl Jung. Terapi mewarnai mandala dapat menenangkan peserta didik/klien pada saat memproses emosi dan pikirannya. Terapi mewarnai mandala dapat membantu memusatkan perhatian, oleh karena itu mewarnai mandala sangat baik menenangkan mood, stres, kebosanan, dan kecemasan. Menurut Pinel, (Rizky dkk, 2020:62) “mewarnai mandala dapat menurunkan aktivitas amigdala, yaitu bagian otak yang mengendalikan emosi, stres dan kecemasan”.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai keefektifan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala untuk menurunkan tingkat kejemuhan belajar. Adapun judul penelitian ini adalah “Keefektifan Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Terapi Mewarnai Mandala Untuk Menurunkan Tingkat

Kejemuhan Peserta Didik Kelas XI Di SMK PGRI 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimental*. Dengan menggunakan jenis *One Group Pretest and Post-test*. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) yaitu Layanan Bimbingan Klasikal dengan Terapi Mewarnai Mandala. Sedangkan variabel terikat (Y) yaitu Kejemuhan Belajar. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 128 peserta didik XII OTKP 1 sampai XII OTKP 4. Sedangkan untuk sampelnya berjumlah 34 peserta didik XII OTKP 4. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu angket, wawancara dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus deskriptif presentase, uji prasyarat, dan uji hipotesis (Uji t).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data *pretest* Kejemuhan Belajar Peserta Didik

Data *pretest* kejemuhan belajar adalah data yang diperoleh sebelum peserta didik diberikan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala. Data ini diperoleh dengan cara membagikan angket kejemuhan belajar sebanyak 55 butir soal angket.

Dari sebaran data *pretest* kejemuhan belajar diperoleh informasi bahwa sebanyak 12 peserta didik atau 35,29% memiliki skor tingkat kejemuhan belajar rendah. Sebanyak 10 peserta didik atau 29,42% memiliki skor kejemuhan belajar sedang, dan 12 peserta didik atau 35,29% memiliki skor kejemuhan belajar tinggi.

Hasil Data *posttest* Kejemuhan Belajar Peserta Didik

Data *posttest* kejemuhan belajar adalah data yang diperoleh sesudah peserta didik diberikan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala. Data ini diperoleh dengan cara membagikan angket kejemuhan belajar sebanyak 55 butir soal angket.

Dari sebaran data *posttest* kejemuhan belajar berdasarkan pengolahan KIN diperoleh informasi bahwa terdapat 13 peserta didik atau 38,23% memiliki skor kejemuhan belajar rendah, sebanyak 14 peserta didik atau 41,18% memiliki skor kejemuhan belajar sedang, dan 7 peserta didik atau 20,59% memiliki skor kejemuhan belajar tinggi.

Hasil Uji Prayarat

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu data tingkat kejemuhan belajar peserta didik yang diperoleh diuji melalui uji Prasyarat. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berdistribusi normal. Pada uji normalitas sampel diperoleh hasil pada tabel berikut ini:

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Kejemuhan Belajar Peserta Didik

Data	L _{hitung}	L _{tabel}	Keputusan
Kejemuhan Belajar	0,0683	0,1519	Ho diterima

SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi BImbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

Dari perhitungan diperoleh L_{hitung} sebesar 0,0683. Dengan melihat $\alpha = 5\%$ dan $n = 34$ diperoleh $L_{tabel} = 0,1519$. Hal ini menunjukkan bahwa $L_{hitung} < L_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kejemuhan belajar yang diperoleh berdistribusi normal.

Hasil Pengujian Hipotesis

Dari hasil perhitungan uji t diperoleh $t_{hitung} = 3,935$, sedangkan nilai t_{tabel} dengan $N = 34$ dan taraf signifikan 5% diperoleh $t_{tabel} = 1,691$, maka nilai $t_{hitung} = 3,935 > t_{tabel} = 1,691$ sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa terdapat keefektifan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala untuk menurunkan tingkat kejemuhan belajar peserta didik.

PEMBAHASAN

Kejemuhan belajar merupakan salah satu kondisi dimana seseorang merasakan kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Oleh karena itu, dengan adanya layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala ini diharapkan tingkat kejemuhan belajar peserta didik yang dialami peserta didik kelas XII OTKP 4 di SMK PGRI 2 Taman dapat menurun.

Dari hasil data yang diperoleh mengenai tingkat kejemuhan belajar peserta didik kelas XII OTKP 4 di SMK PGRI 2 Taman, setelah dianalisis hasil *pretest* dan *posttest* data diperoleh sebagai berikut:

1. Berdasarkan data hasil *pretest* kejemuhan belajar yang telah dilakukan diperoleh informasi bahwa sebanyak 12 peserta didik atau 35,29% memiliki skor kejemuhan belajar tinggi. Data ini diperoleh dengan membagikan angket kejemuhan belajar sebelum peneliti melaksanakan layanan bimbingan klasikan terapi mandala.
2. Setelah dilakukan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala, diperoleh data *posttest* bahwa terdapat 7 peserta didik atau 20,59%.
3. Hasil perhitungan uji t yang dilakukan diperoleh $t_{hitung} = 3,935$, sedangkan nilai t_{tabel} dengan $N = 34$ dan taraf signifikansi 5% diperoleh $t_{tabel} = 1,691$, maka nilai $t_{hitung} = 3,935 > t_{tabel} = 1,691$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa terdapat keefektifan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai mandala untuk menurunkan kejemuhan belajar peserta didik SMK PGRI 2 Taman kelas XII tahun pelajaran 2022/2023. Hasil perhitungan yang dilakukan di atas dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ediati (2020) yang menyatakan hasil analisis *Paired Sample T-test* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada skor depresi, kecemasan, dan stres setelah subjek mendapatkan *coloring*

KESIMPULAN

Kesimpulan menggambarkan jawaban dari hipotesis danatau tujuan penelitian atau temuan ilmiah yang diperoleh. Kesimpulan bukan berisi perulangan dari hasil dan pembahasan, tetapi lebih kepada ringkasan hasil temuan seperti yang diharapkan di tujuan atau hipotesis. Bila perlu, di bagian akhir kesimpulan dapat juga dituliskan hal-hal yang akan dilakukan terkait dengan gagasan selanjutnya dari penelitian tersebut. Kesimpulan ditulis dalam paragraf utuh, bukan poin per poin.

Berdasarkan perolehan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan terapi mewarnai

SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi BImbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

mandala efektif dapat menurunkan tingkat kejemuhan belajar peserta didik kelas XII OTKP 4 di SMK PGRI 2 Taman Tahun Pelajaran 2022/2023. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil simpulan bahwa:

1. Berdasarkan data hasil *pretest* kejemuhan belajar yang telah dilakukan diperoleh informasi bahwa sebanyak 12 peserta didik atau 35,29% memiliki skor tingkat kejemuhan belajar rendah. Sebanyak 10 peserta didik atau 29,42% memiliki skor kejemuhan belajar sedang, dan 12 peserta didik atau 35,29% memiliki skor kejemuhan belajar tinggi. Data ini diperoleh dengan membagikan angket kejemuhan belajar sebelum peneliti melaksanakan layanan bimbingan klasiklan terapi mandala.
2. Setelah dilakukan layanan bimbingan klasiklan dengan terapi mewarnai mandala, diperoleh data *posttest* bahwa terdapat 13 peserta didik atau 38,23% memiliki skor kejemuhan belajar rendah, sebanyak 14 peserta didik atau 41,18% memiliki skor kejemuhan belajar sedang, dan 7 peserta didik atau 20,59% memiliki skor kejemuhan belajar tinggi yaitu pada interval 142 sampai 174.

Hasil perhitungan uji t yang dilakukan diperoleh $t_{hitung} = 3,935$, sedangkan nilai t_{tabel} dengan $N = 34$ dan taraf signifikansi 5% diperoleh $t_{tabel} = 1,691$, maka nilai $t_{hitung} = 3,935 > t_{tabel} = 1,691$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa terdapat keefektifan layanan bimbingan klasiklan dengan terapi mewarnai mandala untuk menurunkan kejemuhan belajar peserta didik SMK PGRI 2 Taman kelas XII tahun pelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Allah SWT yang memberikan kesehatan dan kelancaran dalam penelitian ini, peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih terhadap peserta didik kelas XII OTKP, Guru BK, TU dan Kepala Sekolah yang sudah membantu proses penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejemuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 101.
- Aminuriyah, S. (2021). upaya guru BK mengatasi Kejemuhan Belajar siswa. *Jurnal Humaniora, Volume 09, Nomor 03, Juni 2022, Hal. 147-217.*
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejemuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 101.
- Aminuriyah, S. (2021). upaya guru BK mengatasi Kejemuhan Belajar siswa. *Jurnal Humaniora, Volume 09, Nomor 03, Juni 2022, Hal. 147-217.*
- Andriani, F. (2021). Analisis Kejemuhan Belajar Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. *BIKONS : Bimbingan Dan Konseling ISSN : XXXX – XXXX Vol.1 No. 1 Agustus 2021, 1(1), 1–13.*

SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

- Başaran Gencdogan, Semanur Kodan Çentinkaya, & Esra Gumus. "Effects of Coloring Mandalas on Test Anxiety." *Journal of the Faculty of Education* (2018): 222-229.
- Harumbina, D. A., & Khoirunnisa, D. R. (2022). Bimbingan Klasikal : Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Assertive: Islamic Counseling Journal – Vol 01, No. 1 (2022), 01(1)*, 61–75.
- Hasliah. (2020). Upaya Menurunkan Kejemuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare. *Al-Ibrah, IX(1)*, 125–155.
- Kasim, I. L., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Peranan Mewarnai Mandala Dalam Menurunkan Kecemasan Menggerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Journal of Psychological Science and Profession, 5(2)*, 140. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.27765>
- Kurnia S., A., & Ediati, A. (2020). Pengaruh Coloring Mandala Terhadap Negative Emotional State Pada Mahasiswa. *Jurnal EMPATI, 7(2)*, 502–509. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21680>
- Miraz, S. S. (2018). Pengaruh Bimbingan Klasikal Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Siswa Kelas X di SMAN 2 Garut. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam, 6(3)*, 285–304. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v6i3.901>
- Nurmayanti, L., & Margono, H. M. (2019). Burnout Pada Dokter. *Journal Unair*, 32–42.
- Ravi Shankar, Ruslin Amir. "The Effectiveness of Mandala Colouring ." *Creative Education* (2020): 581-595.
- Rizky, A. A., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2020). Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas I Makassar. *Jurnal Psikologi Udayana, 7(1)*, 60. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i01.p07>
- Rohmah, D. S., Wikanengsih, W., & Septian, M. R. (2021). Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Siswa Kelas X Yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah Sma Asshiddiqiyah Garut. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 4(1)*, 81. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i1.6213>
- Rosmaidah, S., Supriatna, E., & Irmayanti, R. (2021). Gambaran Kejemuhan Belajar Siswa Smk Kelas X. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 4(4)*, 257. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7001>
- Silaen, Sofar., 2018., Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis, In Media, Bandung.
- Sudaryono. (2019). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Sugiyono, (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.