



Penanganan *Emotional Burnout* Pada Anak Usia 7-9 Tahun Akibat Pandemi Covid-19 Melalui Konseling Individu Siscohe

Theofily Natasha Hadi, Sitti Hartinah, Mulyani

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti
Tegal. Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

theofilynatasha.hadi@gmail.com

Abstrak

Terjadinya pandemi Covid-19 dalam kurun waktu yang lama berdampak pada proses tumbuh kembang anak, khususnya dalam bidang emosi. Kondisi sosial dan pendidikan yang tidak menentu membuat mereka mengalami *emotional burnout*. Permasalahan ini belum memiliki solusi penanganan yang tepat, sehingga peneliti menghadirkan solusi melalui Konseling Individu Berbasis Coloring Healing pada Anak Usia 7-9 tahun di wilayah RT02 RW 16 Desa Mejasem Barat, Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi *emotional burnout* sebelum dilakukannya layanan konseling, memahami proses penanganan *emotional burnout* melalui layanan konseling individu berbasis *coloring healing*, serta mengetahui hasil dari penggunaan layanan konseling yang telah dilakukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode penelitian studi kasus. Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa penerapan layanan konseling individu berbasis *coloring healing* dapat mengurangi tingkat gangguan *emotional burnout* yang dialami oleh ketujuh subjek penelitian dengan beberapa perubahan seperti perilaku yang semakin adaptif, meningkatnya kemampuan sosial, terbangunnya kontrol diri, kontrol emosi dan resileinsi.

Kata kunci: *Emotional Burnout*, Konseling Individu, *Coloring Healing*.

Abstract

The occurrence of the Covid-19 pandemic for a long time has had an impact on the process of child development, especially in the emotional field. Uncertain social and educational conditions make them experience emotional burnout. This problem does not have an appropriate handling solution, so researchers present a solution through Individual Counseling Based on Coloring Healing for Children aged 7-9 years in the RT.02 RW.16, Mejasem Barat Village, Kramat District, Tegal Regency. The purpose of this study was to determine the condition of emotional burnout before counseling services were carried out, to understand the process of handling emotional burnout through individual counseling services based on coloring healing, and to find out the results of the use of counseling services that had been carried out. This research uses a qualitative-descriptive approach with a case study research method. Based on the analysis that has been done, it is concluded that the application of individual counseling services based on coloring healing can reduce the level of emotional burnout experienced by the seven research subjects with several changes such as more adaptive behavior, increased social skills, the development of self-control, emotional control and resilience.

Keywords: *Emotional Burnout*, Individual Counseling, *Coloring Healing*

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda seluruh dunia terjadi dalam waktu cukup lama yakni dari akhir tahun 2019 hingga tahun 2021. Hal ini membuat seluruh lapisan masyarakat di dunia mengalami berbagai dampak dalam kehidupan mereka, tanpa terkecuali anak-anak. Semenjak terjadinya pandemi muncul berbagai macam kebijakan dan peraturan yang membuat interaksi sosial antar individu menjadi sangat minim. Bahkan dalam bidang pendidikan pembelajaran

dilakukan secara daring melalui kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh. Namun, sayangnya berbagai macam peraturan ini berdampak pada perkembangan mental dan psikologis anak.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengenai kendala siswa melakukan Pembelajaran Jarak Jauh pada tanggal 13 April - 20 April 2020 yang melibatkan 1700 responden siswa dari jenjang SD/ sederajat hingga SMA/ sederajat di 20 provinsi yang terdiri dari 54 kabupaten atau kota menyatakan bahwa 77,8% siswa mengaku kelelahan mengerjakan tumpukan tugas yang dituntut guru dan harus dikerjakan dalam waktu singkat. Dari survei tersebut terlihat jelas bahwa anak-anak mengalami kelelahan akibat tugas dan tuntutan dari guru. Hal ini menunjukkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh mereka selama menjalankan Pembelajaran Jarak Jauh (Rizaty, 22 Juli 2021).

Selanjutnya pada hasil jejak pendapat digital melalui U-report PEKA (peduli kesehatan mental) volume pertama antara UNICEF Indonesia dan CIMSA Indonesia pada tanggal 13-16 Agustus 2020, yang melibatkan 638 responden di 32 provinsi, menyebut 38% anak usia 15-19 tahun tertekan oleh orangtua; 14% tertekan oleh guru; 13% tertekan oleh teman; dan 5% tertekan oleh saudara. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak di Indonesia memiliki kondisi mental yang kurang baik dengan adanya pandemi Covid-19. Suvei ini nyatanya tidak hanya dilakukan satu kali saja. Pada tanggal 28 Agustus - 4 September 2020, mereka melaksanakan jejak pendapat volume kedua. Jejak pendapat ini melibatkan 535 responden di 30 provinsi diseluruh wilayah Indonesia. Hasil dari survei tersebut menyebutkan bahwa ada 38% siswa takut tertinggal memahami pelajaran; 36% takut ketidakpastian hasil studi di masa depan; dan 10% kesulitan mengatur jadwal belajar (Hidayat, 10 September 2020). Dari hasil tersebut sangat jelas terlihat bahwa pembelajaran jarak jauh pun memiliki pengaruh yang besar pada perkembangan serta kesehatan psikologis mereka.

Pandemi Covid-19 juga telah menghambat perkembangan anak salah satunya dalam bidang sosial-emosionalnya. Dari segi perkembangan sosial-emosionalnya, anak menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, karena anak lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan kegiatan di rumah dan motivasi belajarnya menjadi menurun (Jati & Woro. 2020, hlm. 781).

Tidak hanya itu saja, perubahan yang terjadi secara drastis pada kehidupan seperti saat pandemi Covid-19 juga dapat menimbulkan stres. Stres berimplikasi secara luas pada masalah-masalah fisik maupun psikologis (Nawangsih, 2014). Bahkan pada beberapa anak peristiwa yang menyebabkan ketakutan, kecemasan dan stres dapat menghasilkan gejala trauma pada diri mereka. Tentu saja hal ini dapat mengganggu proses pembelajaran, keterlibatan sosial dan kesehatan fisik pada kehidupan mereka sehari-hari (Gross, 2020 dalam Meutia, 2020:63).

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan situasi dan kondisi yang terjadi di lingkungan penelitian tidak jauh berbeda dengan data yang terdapat dalam survei-survei yang telah disebutkan di atas. Anak-anak mayoritas merasa jenuh berada selalu di rumah saja dan pada awal berlangsungnya peraturan *social distancing*. Mereka seringkali menunjukkan rasa takut bertemu dengan orang lain, tetapi tetap ingin bermain dengan teman-temannya. Peraturan ketat ini berlangsung dari awal terjadinya pandemi hingga bulan akhir Oktober 2020. Namun saat memasuki bulan November 2020 peraturan ini perlahan memudar seiring dengan banyaknya anak yang merasa bosan untuk berada di rumah tiap harinya dan orang tua mereka pun merasa kasihan terhadap anak mereka. Hingga akhirnya sudah mulai banyak anak yang dapat bermain dengan teman sebayanya namun tetap dengan mematuhi protokol kesehatan sesuai arahan dari keluarga mereka masing-masing. Tetapi tetap saja terjadi beberapa perilaku yang menunjukkan kesulitan mereka dalam beradaptasi kembali dengan lingkungan sosial ditandai dengan adanya kecanggungan pada saat melakukan permainan dengan teman pada beberapa anak.

Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan bersamaan dengan pengenalan dengan para subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti, disimpulkan bahwa mereka mengalami

perubahan ditandai dengan menurunnya tingkat simpati dan empati pada orang sekitar mereka, motivasi belajar yang rendah, prokrastinasi, kejenuhan pada rutinitas sehari-hari yang terus berulang, *gadget freak*, ketergantungan yang erat pada orang tua mereka serta emosional yang tidak teratur. Hal ini dapat diindikasikan bahwa mereka mengalami *emotional burnout* yang perlu ditangani dengan bijak. Dengan keprihatinan melihat banyaknya anak-anak yang mengalami *emotional burnout* di masa pandemi seperti sekarang ini, maka perlu adanya perhatian serta penanganan yang khusus mengingat dengan pentingnya kesehatan mental pada anak-anak. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk menghadirkan solusi penanganan melalui *coloring healing*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi *emotional burnout* sebelum dilakukannya layanan konseling memahami proses penanganan *emotional burnout* melalui layanan konseling individu berbasis *coloring healing*, serta mengetahui hasil dari penggunaan layanan konseling yang telah dilakukan.

2. METODE

Berdasarkan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode penelitian studi kasus. Alasan menggunakan metode ini adalah untuk menyelidiki fenomena *emotional burnout* yang terjadi secara lengkap dan mendalam serta memperkaya pemahaman mengenai pelaksanaan konseling individu berbasis *coloring healing* sebagai bentuk dari penanganan *emotional burnout* yang terjadi pada anak-anak di wilayah RT 02 RW 16 Desa Mejasem Barat Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari 31 Maret hingga 30 November 2021 dengan subjek penelitian anak berusia 7-9 tahun yang memiliki kriteria tertentu.

Kriteria tersebut ialah anak dalam rentang usia 7-9 tahun yang menjalankan proses kegiatan Pelajaran Jarak Jauh sesuai peraturan yang diberlakukan pemerintah dalam kondisi darurat pandemi Covid-19. Adanya perubahan pada emosi dan perilaku yang mereka tunjukkan akibat *cultur shock* dengan seluruh peraturan terkait dengan pandemi Covid-19 yang harus mereka jalankan, terdapat gejala *emotional burnout* dalam diri subjek penelitian atau mereka yang pernah terpapar Covid-19 dan menjalani isolasi untuk menyembuhkan diri dari paparan virus corona, bersedia serta mendapatkan ijin atau persetujuan dari orang tua untuk ikut terlibat dalam proses penelitian, serta subjek penelitian dan orang tua mereka bersedia untuk mengikuti serta menyelesaikan seluruh proses kegiatan yang dilakukan dalam penelitian khususnya dalam kegiatan konseling dengan baik, hingga penelitian selesai dilakukan.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan perijinan kepada pihak terkait untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat dengan kebutuhan penelitian, melakukan berbagai macam persiapan seperti menyusun beberapa instrumen yang akan digunakan dalam penelitian, proses pengumpulan data melalui kegiatan wawancara kepada orang tua responden, melakukan observasi, wawancara, dokumentasi kepada responden secara pribadi, proses pelaksanaan konseling yang dilakukan dalam tiga tahap yakni tahap pengenalan, tahap *treatment*, dan tahap tindak lanjut. Tahap akhir dari prosedur penelitian ini yakni mengelola data dan menganalisis data yang terkumpul dilanjutkan dengan penyusunan laporan penelitian.

Ada pun sumber data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil kegiatan observasi, wawancara, dokumentasi dan hasil kegiatan *coloring healing* yang telah dilaksanakan oleh responden serta keterangan orang tua/wali dari subjek penelitian. Sementara data sekunder berupa literatur terkait dengan topik yang dibahas dalam penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisa melalui tiga tahapan yakni: reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Kemudian disajikan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antarkategori setelah melalui uji keabsahan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Emotional burnout adalah keadaan dimana seseorang merasa lelah secara mental, karena akumulasi stres yang berasal dari situasi kehidupan pribadi (Multiwasekwa, 2019). Setara dengan pendapat sebelumnya, Santi (2020) menyatakan bahwa *emotional burnout* adalah keadaan psikologis yang disebabkan oleh akumulasi stress di setiap area pribadi. Area pribadi yang dimaksud terkait dengan seluruh persoalan dalam kehidupan pribadi seperti pekerjaan, sekolah, relasi dengan orang lain atau aspek lain yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini dikarenakan dari kehidupan pribadi yang dijalani setiap harinya pastilah memiliki beban stres yang berbeda-beda. Jika stres tersebut terakumulasi dan tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan menjadi *emotional burnout*.

Munculnya fenomena *emotional burnout* juga terjadi, karena adanya kombinasi antara pengalaman mental negatif yang disebabkan oleh sering menerima keluhan dari orang lain pada saat bekerja yang kemudian bergabung dengan kelelahan emosional yang dirasakan secara pribadi diakibatkan oleh beban dan tuntutan pekerjaan. Hal ini biasanya dialami oleh orang-orang yang mengabdikan dirinya dalam bidang pekerjaan yang berhubungan erat dengan kondisi mental emosional seperti dalam bidang pengajaran, pendidikan, *treatment*, konseling, dll. Mereka sangat rentan berada dalam situasi pembentukan fenomena *emotional burnout* (Fesun, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa *emotional burnout* ialah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan secara emosional yang disebabkan oleh stres disertai dengan berbagai tuntutan hidup yang dirasakan dalam jangka waktu yang lama. Stres dan tuntutan hidup yang berjalan beriringan dalam waktu yang lama dapat mengikis mental dan psikis seseorang, sehingga mengakibatkan terjadinya ketumpuhan pada emosional mereka. Hal ini akhirnya juga dapat mengganggu keseimbangan hidup serta performa mereka dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Sementara itu *emotional burnout* pada anak ialah kondisi dimana anak mengalami lelah secara mental dan emosional yang disebabkan oleh tidak tertanganinya dengan baik akumulasi stress yang terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama. Hal ini disebabkan oleh situasi kompleks yang merupakan kombinasi antara stres atau kejenuhan akademik dengan semakin terbatasnya ruang gerak anak untuk berinteraksi dan bereksplorasi dengan lingkungan dapat menimbulkan terjadinya *emotional burnout* pada anak. Kondisi ini dapat berpengaruh pada kehidupan beraktivitas dan interaksi anak dengan lingkungan sekitar jika tidak segera ditangani dengan baik.

Untuk menangani kondisi gangguan *emotional burnout* yang dialami oleh anak-anak, peneliti melaksanakan konseling individu berbasis *coloring healing*. Konseling individu pada anak merupakan sebuah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli melalui proses konseling secara individual dengan menggunakan kaidah konseling anak yakni penggunaan kemampuan konseling verbal dengan strategi konseling lain. Strategi dapat dilakukan melalui permainan, atau dengan penggunaan media seperti miniatur hewan, media tanah liat atau bentuk seni lainnya, sehingga anak dapat melaksanakan proses konseling dengan baik dan dapat memberikan dampak positif terhadap optimalisasi potensi anak.

Sementara itu, *coloring healing* merupakan proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif (Malchiodi, 2003 dalam Sholihah Isna Ni'matus, 2017). Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan klien. *Coloring healing* juga sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup.

Dalam penelitian ini, terdapat tiga tahapan yang dilakukan dalam proses konseling. Ketiga tahap tersebut yakni tahap pengenalan, tahap treatment, dan tahap tindak lanjut. Tahap

perkenalan bertujuan untuk menciptakan rasa kepercayaan, rasa kenyamanan, serta membangun hubungan terapeutik yang baik antara penulis yang memiliki peran sebagai konselor dengan klien. Selain itu tahap perkenalan juga berguna untuk memperoleh data diri, keseharian, kepribadian serta emosional dari masing-masing subjek penelitian. Tahap perkenalan ini dilakukan dalam 6 kali pertemuan. Pelaksanaan pertemuan tersebut disesuaikan dengan kelengkapan data yang dibutuhkan oleh peneliti agar dapat melanjutkan ke proses selanjutnya yakni pemberian layanan konseling individu.

Tahap yang kedua yakni tahap *treatment*. Tahap ini merupakan inti dari serangkaian kegiatan konseling yang dirancang dalam penelitian ini sebagai alat ukur untuk melihat pengurangan tingkat gangguan *emotional burnout* yang dirasakan oleh klien.. Pemberian layanan ini sendiri menggunakan layanan konseling individu berbasis *coloring healing* bermedia mandala yang disesuaikan dengan usia klien. Terdapat delapan kali layanan yang diberikan kepada masing-masing klien.

Gambar mandala hewan peliharaan menjadi sebuah permulaan untuk mengetahui tingkat *emotional burnout* yang dialami anak sebelum mendapatkan layanan. Sementara gambar mandala hutan menjadi sarana untuk mengetahui tingkat *emotional burnout* yang dialami anak setelah mendapatkan layanan. Sedangkan *treatment* menggunakan mandala yang diberikan pada pertemuan kedua hingga ketujuh memiliki fokus untuk membantu klien dalam mengatasi gangguan *emotional burnout* serta memperbaiki berapa perilaku maladaptif dan ineraksi sosial yang terganggu akibat mengalami gangguan *emotional burnout*

Tahap yang ketiga dalam proses pemberian layanan konseling individu yakni tahap *follow up* atau tindak lanjut. Tahap ini dilakukan setelah pemberian *treatment* mandala selesai diberikan kepada klien. Tujuan dari diterapkannya tahap ini adalah untuk memonitoring, mengevaluasi, serta mengetahui tingkat keberhasilan penerapan layanan konseling individu berbasis *coloring healing* pada klien yang dapat diamati melalui perubahan tingkat *emotional burnout* pada klien beserta dengan perbaikan dalam perilaku mereka setelah melewati serangkaian proses dalam tahap *treatment*.



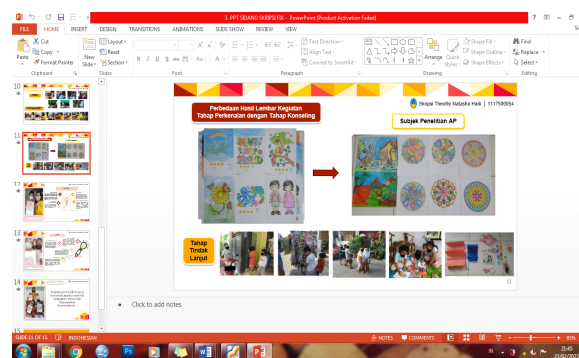
Gambar 1. Proses pelaksanaan Tahap Pekenalan

Pada tahap perkenalan yang dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2021 ditemukan fakta bahwa ketujuh subjek penelitian yakni ARD, DNR, IHQ, CSL, FDW, SSP dan AP mengalami *emotional burnout*. Setelah memperoleh data tersebut kemudian peneliti melanjutkan proses konseling menuju tahap *treatment*. Tahap ini dilaksanakan pada bulan Agustus hingga September 2021. Terdapat 8 lembar kegiatan yang akan dikerjakan oleh masing –masing responden dalam satu rangkaian *treatment* yang diberikan oleh penulis. Kedelapan lembar kegiatan tersebut terdiri dari dua lembar kegiatan yang digunakan sebagai pembandingan antara kondisi sebelum menerima layanan konseling dengan setelah menerima layanan konseling dan enam lembar kegiatan yang digunakan sebagai sarana *healing* atau penyembuhan yang dilaksanakan melalui proses konseling. Keenam lembar kegiatan tersebut juga dapat digunakan sebagai sarana regulasi emosi dalam diri masing-masing responden.



Gambar 2. Proses pelaksanaan Tahap Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling individu berbasis *coloring healing* dapat mengurangi tingkat gangguan *emotional burnout* pada anak. Melalui kegiatan konseling ini nampak perkembangan yang terjadi dalam diri masing-masing subjek penelitian. Perkembangan dan perubahan tersebut antara lain adalah perubahan dalam perilaku yang semakin membaik, meningkatnya kemampuan sosial yang dimiliki oleh ketujuh subjek penelitian, terbangunnya kontrol diri serta resileinsi diri yang baik dari masing-masing subjek penelitian, sehingga diharapkan mampu menghadapi permasalahan yang mungkin saja terjadi di masa yang akan datang.



Gambar 3. Proses pelaksanaan Tahap Tindak Lanjut

Tahap terakhir yakni tahap tindak lanjut atau *follow up*. Tahap ini merupakan tahap evaluasi dari proses *treatment* konseling yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari bulan Oktober 2021 hingga bulan Februari 2022. Dalam kegiatan ini peneliti kembali melakukan pengamatan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh subjek penelitian untuk melihat perbaikan yang terjadi dalam hal *emotional burnout* yang telah mengalami perbaikan dengan adanya kegiatan *coloring healing* serta memberikan kesempatan kepada para subjek penelitian untuk melakukan kegiatan *coloring healing* sebagai sarana bermain yang diselenggarakan pada bulan Oktober 2021, setelah kegiatan tahap *treatment* selesai dilaksanakan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, masing-masing subjek penelitian mengalami perbaikan yang nampak, ketika mereka sudah dapat memiliki semangat untuk beraktivitas dan berinteraksi dengan lebih baik lagi daripada dengan sebelum dilakukannya kegiatan *coloring healing*. Mereka juga menunjukkan perbaikan dalam hal perilaku, kemampuan bersosialisasi dan juga emosi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan konseling individu berbasis *coloring healing* memberikan dampak positif dan berhasil untuk menangani gangguan *emotional burnout* yang dialami oleh masing-masing subjek penelitian. Setelah seluruh data diperoleh kemudian peneliti melanjutkan dengan proses analisis data dan penyusunan laporan hasil penelitian.

4. SIMPULAN

Sebelum dilakukannya layanan konseling anak berbasis *coloring healing*, anak-anak usia 7-9 tahun di wilayah RT 02 RW 16 mengalami *culture shock*, stress dan kejenuhan yang berkepanjangan akibat dari perubahan yang terjadi dalam kehidupan dan pendidikan yang

semakin terbatas serta pengalaman traumatis kehilangan orang sekitar akibat pandemi. Tidak adanya upaya penanganan yang tepat dan cepat akhirnya membuat kejenuhan mereka meningkat menjadi gangguan *emotional burnout*.

Akhirnya penulis berupaya menghadirkan upaya penanganan pada kondisi *emotional burnout* yang mereka alami melalui konseling individu berbasis *coloring healing*. Pelaksanaan konseling ini dilakukan melalui tiga tahap yakni tahap pengenalan, tahap *treatment*, dan tahap *follow up* atau tindak lanjut.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling individu berbasis *coloring healing* dapat mengurangi tingkat gangguan *emotional burnout* pada anak. Melalui kegiatan konseling ini nampak perkembangan yang terjadi dalam diri masing-masing subjek penelitian. Perkembangan dan perubahan tersebut antara lain adalah perubahan dalam perilaku yang semakin membaik, meningkatnya kemampuan sosial yang dimiliki oleh ketujuh subjek penelitian, terbangunnya kontrol diri serta resiliensi diri yang baik dari masing-masing subjek penelitian sehingga diharapkan mampu menghadapi permasalahan yang mungkin saja terjadi dimasa yang akan datang.

Melihat fenomena yang terjadi dilapangan terkait dengan munculnya gangguan *emotional burnout* yang dapat dialami oleh anak dan dampak yang ditimbulkan dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka di masa depan, maka diharapkan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan dan kepekaan terhadap kondisi psikologis serta mental anak sehingga dapat menjaga kondisi serta tumbuh kembang anak agar dapat berjalan dengan baik dan maksimal.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai kasus gangguan *emotional burnout* yang dialami oleh anak baik dalam dampak maupun cara penanganan yang lebih komprehensif sehingga dapat membantu proses tumbuh kembang anak di Indonesia agar dengan baik dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Rizaty, Monavia Ayu. 2021, Juli 22. Tugas Menumpuk Jadi Kesulitan Terbesar Siswa saat Belajar Jarak Jauh. *Katadata Indonesia*. Dapat diakses melalui : <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/22/tugas-menumpuk-jadi-kesulitan-terbesar-siswa-saat-belajar-jarak-jauh>
- Hidayat, Reja. (2020, September 10). Stres, Burnout, Jenuh : Problem Siswa Belajar Daring selama COVID-19. *Tirto Indonesia (PT.Tirto Adi Surya)*. Dapat diakses melalui : <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
- Jati, Lintang T. S. & Woro, Sumarni. (2020, Februari 25) *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Perkembangan Anak Sekolah Dasar*. Di dalam : Ghanis Putra W. S.Pd, M.Pd. & Suminar S.Pd, editor. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES. Vol.3, No.1, hlm. 781. Dapat diakses melalui : <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/667>
- Hasnida & Amalia Meutia. 2017. *The Effectiveness Mandala Therapy On Coping Stress*. Atlantis Press : Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 136, issue 2, page 288-290. Recived at : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Multiwasekwa, Sarah-Len. 2019 Agustus 13. *How to Deal with Emoional Burnout*. Psychology Today. Diakses pada tanggal 14 November 2021 pukul 16.37 WIB dari : <https://www.psychologytoday.com/blog/the-pside-things/201908/how-deal-emotional-burnout>

Santi, Josie. “*Emotional Burnout Is Real : Here’s How to Heal*”. The Everygirl. 2020 Juli 23. Diakses pada 14 November 2021 pukul 16.41 WIB dari : <https://theeverygirl.com/emotional-burnout/>

Fesun, Halyna, 2019. *Relationship between the Syndrome of Emotional Burnout and Characterological Qualities of a Person, Comparative Aspect*. Department of Practical Psychology at Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, Ukraine. Volume 11, Issue 1, pages: 57-72. DOI : <https://doi.org/10.18662/rrem/96>

Sholihah, Isna Ni’matus. 2017. Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. *Proceedings International Conference, halaman 173-182 ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling Promoting Equity through Guidance and Counseling*

Rahmawati, U., & Suryanto, S. (2014). Pengembangan model pembelajaran matematika berbasis masalah untuk siswa SMP. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 1(1), 88-97. Retrieved from <http://journal.uny.ac.id/index.php/jrpm/article/view/2667>