

Lampiran 1. Angket Instrumen *Burnout*

ANGKET *BURNOUT*

Data Diri Responden

Nama :

Kelas :

Asal Sekolah :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang ada pada kolom di bawah ini
2. Berikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan di bawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa beban pelajaran disekolah terlalu berat.				
2	Saya merasa kelelahan saat menyelesaikan berbagai tugas sekolah.				
3	Saya sering merasa mengantuk saat kegiatan belajar.				
4	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena merasa pelajaran disekolah tidak berguna.				
5	Saya mulai meragukan manfaat belajar bagi diri saya				
6	Saya merasa bosan saat belajar dikelas				
7	Saya menjadi malas menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				
8	Saya kehilangan minat dalam belajar.				
9	Saya bisa menyelesaikan semua tugas sekolah dengan baik.				
10	Saya percaya jika saya bisa berprestasi disekolah.				
11	Saya merasa termotivasi mewujudkan cita – cita setiap kali melakukan kegiatan belajar.				
12	Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik dalam berbagai mata pelajaran disekolah.				
13	Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan.				

Lampiran 2. Pedoman Wawancara Guru Bk

Tempat wawancara	SMA Negeri 1 Adipala
Waktu wawancara	11 Desember 2024
Narasumber	Guru BK
Soal wawancara	1. Berapa jumlah siswa perkelas?
	2. Berapa jumlah guru BK di SMA Negeri 1 Adipala?
	3. Apakah permasalahan umum yang sering terjadi di SMA Negeri 1 Adipala?
	4. Bagaimana tindakan guru BK untuk menyelesaikan permasalahan tersebut?
	5. Apakah ada permasalahan burnout di SMA Negeri 1 Adipala?
	6. Bagaimana tindakan guru BK untuk menyelesaikan permasalahan tersebut?

Lampiran 3. Transkrip Wawancara dengan Guru BK

Peneliti : Berapa jumlah siswa perkelas?

Guru BK : Untuk kelas X itu jumlahnya ada 246 laki-laki 61 dan perempuan 185, sedangkan kelas XI itu berjumlah 249 laki-laki 90 perempuan 159, dan untuk kelas XII itu berjumlah 244 dengan jumlah laki-laki 2 dan perempuan 172.

Peneliti : Berapa jumlah guru BK di SMA Negeri 1 Adipala

Guru BK : Untuk jumlah guru BK SMA Adipala itu ada 4 orang, yaitu untuk saya sendiri dengan pak anyono menghandel kelas 10 dan 11, sedangkan bu hapsoh BK kelas 11 dan 12, bu kusriyati kelas 12.

Peneliti : Apakah permasalahan yang sering terjadi di SMA Negeri 1 Adipala

Guru BK : Untuk permasalahan yang sering terjadi itu biasanya pembulian dan masalah pergaulan, untuk pembulian biasanya berupa ejek-ejekan saling menyindir dan dampak dari hal itu salah satu dari mereka merasa tidak nyaman dikelasnya bahkan ada yang sampe minta pindah

Peneliti : Bagaimana tindakan guru BK untuk menangani masalah tersebut?

Guru BK : Tindakan utama kita tanya sebabnya apa, nanti pada saat kita konseling kita pertemukan anak yang berseteru biasanya kan didepan kita mereka udah selesai, tapikan biasanya dibelakang masih berseteru, jadi nanti kalo disini pada

saat penyelesaian sudah dianggap selesai, itu wali kelas harus tau biar masalahnya benar-benar sudah selesai.

Peneliti : Apakah ada permasalahan burnout di SMA Negeri 1 Adipala

Guru BK : Ya banyak, ada yang model siswanya Cuma berangkat hari senin sama kamis karena takut dengan salah satu guru mata pelajaran biasanya lebih ke personal ke gurunya, mungkin gurunya yang terlalu galak jadi muridnya bingung saat pelajaran atau mungkin siswa dapat tugas banyak terus dia tidak mengerjakan akhirnya akan tersindir setiap mata pelajaran berlangsung akhirnya si murid ngerasa gurunya tidak menyenangkan, ada juga anak yang jam pertama dia tidak suka dengan mapel atau dengan gurunya, nanti dia tidak masuk pada saat pelajaran berlangsung, nanti dia berangkat disaat pelajaran lain modulusnya biasanya dia ijin ke kamar mandi dan lama nggak kembali ke kelas sampai pelajaran tersebut selesai,tau misalnya ijin ke kamar mandi eh taunya keluar kumpul di markas sekitar sekolah.

Peneliti : Bagaimana tindakan guru BK untuk menyelesaikan masalah tersebut?

Guru BK : kalau untuk masalah seperti itu kita langsung ke guru mapel yang bersangkutan, kita tanyakan ke anaknya kenapa seperti itu, apakah tidak suka dengan mapelnya apakah dengan gurunya. Kalau tidak suka dengan mapelnya nanti kita bisa arahkan guru mapel untuk mengajarkan dengan cara yang tidak

membosankan untuk anak, jika tidak suka dengan guru mapelnya, kita juga akan arahkan agar guru mapel tidak bersikap terlalu keras kepada siswa.

Lampiran 4. Dokumentasi Pra Penelitian



Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Foto 1. Pemberian Angket Pretest



Foto 2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok





Foto Kelompok Kontrol



Lampiran 6. Lembar Validitas instrumen *Burnout*

Item Pertanyaan	R Hitung	R Tabel	Kategori
X1	0,527	0,355	Valid
X2	0,536	0,355	Valid
X3	0,376	0,355	Valid
X4	0,385	0,355	Valid
X5	0,576	0,355	Valid
X6	0,505	0,355	Valid
X7	0,569	0,355	Valid
X8	0,357	0,355	Valid
X9	0,359	0,355	Valid
X10	0,378	0,355	Valid
X11	0,377	0,355	Valid
X12	0,479	0,355	Valid
X13	0,381	0,355	Valid

Lampiran 7. Lembar Validator Ahli


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/357/Ybk.041.8/TA/2025
Lamp : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul "**Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Scavenger Hunt untuk Mengurangi Academic Burnout Siswa**" oleh mahasiswa kami :

Nama : Masitoh
NIM : 202411013
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan **Validasi Instrumen** yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 6 Mei 2025

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012



UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkip@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

Saran dan Komentar:

1. Gunakan kalimat konsisten & efisien
2. Kalimat a & b - diberi paragraf b. lada
3. Item 1 & 2 mimp. dihapus / hapus
4. item 5 & 6 bwa digabung

Kesimpulan :

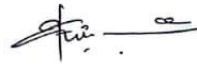
Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, Selasa 06 Mei 2025

Validator



Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I

Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 ADIPALA
Jalan Ahmad Yani, Doplang, Adipala, Cilacap Kode Pos 53271 Telepon 0282-6981242
Surat Elektronik smanegen1adipala@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.14 / 603

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Aisyah Nurhayati, S.Sos
NIP : 19750822 200604 2 015
Pangkat/Gol : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini memberi keterangan kepada :

Nama : Masitoh
NIM : 202411013
Program Studi : S1 – Bimbingan dan Konseling
Perguruan Tinggi : Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Bahwa yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di SMA Negeri 1 Adipala pada tanggal 20 Mei – 02 Juni 2025 dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Scavenger Hunt* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Siswa"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cilacap, 17 Juni 2025
Kepala SMA Negeri 1 Adipala

Siti Aisyah Nurhayati, S.Sos
NIP. 19750822 200604 2 015

Lampiran 9. Data Pretest

Data *Pretest* Kelompok Eksperimen

No	Sampel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Jumlah
1	MSN	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	17
2	IN	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	19
3	DA	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	16
4	PA	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	18
5	JLS	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	17
6	MA	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	17
7	AM	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	18
8	SA	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	19
9	HNF	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	19

Data *Pretest* Kelompok Kontrol

No	Sampel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Jumlah
1	NFS	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	16
2	WFA	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	19
3	BFR	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	18
4	SMA	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	17
5	KN	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	18
6	AN	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	19
7	TR	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	17
8	OC	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	17
9	WS	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	16

Lampiran 10. Data Posttest

Data *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Sampel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Jumlah
1	MSN	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	31
2	IN	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	3	4	3	37
3	DA	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	36
4	PA	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	35
5	JLS	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	34
6	MA	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	34
7	AM	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	38
8	SA	4	3	4	2	2	4	2	1	2	2	2	3	4	35
9	HNF	1	3	2	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	35

Data *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Sampel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Jumlah
1	NFS	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	18
2	WFA	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	17
3	BFR	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	16
4	SMA	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	17
5	KN	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	17
6	AN	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	16
7	TR	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	17
8	OC	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	18
9	WS	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	17

Lampiran 11. Profil Penulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Masitoh
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat Tanggal Lahir : Cilacap, 21 Januari 2003
4. Agama : Islam
5. Alamat : Dusun Karangreja RT 02/04 Desa
Bulaksari, Kecamatan Bantarsari,
Kabupaten Cilacap
6. No. Hp : 085741891893
7. Email : imasimasitoh01@gmail.com
8. Riwayat Pendidikan : -SD Negeri Bulaksari 02
- SMP NEGERI 1 Bantarsari
- MA Salafiyah Bantarsari
- Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
(Cilacap)