

**ANALISIS KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS V DAN VI PADA SEKOLAH  
DASAR SD NEGERI 43 JAMBI**

Helisa Nia Anjani<sup>1</sup>, Sri Mulyanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>PGSD FKIP Universitas Jambi

<sup>1</sup>lisaanjani579@gmail.com, <sup>2</sup>srimulyanti013@gmail.com

**ABSTRACT**

*The aim of this writing is to determine the effect of boredom on students' concentration abilities and how to overcome boredom in student learning. This study uses a qualitative method. This research uses library research which uses documents to combine information and data such as books, news and magazines. This research also uses non-examination methods by interviewing students and their teachers. The results of this research show that students' boredom in concentrating on learning is influenced by environmental factors that are less supportive, and the use of methods used by teachers in implementing learning that are ineffective, diversity and lack of student motivation to learn. The conclusion of this research is that students' boredom while studying has a significant influence on their ability to concentrate while studying. Apart from how to overcome boredom in student learning well and maximally, to reduce boredom in learning which has a big impact on students, there are many things that can be overcome by teachers themselves and students.*

**Keywords:** *how to overcome, saturation, study concentration*

**ABSTRAK**

Tujuan dalam penulisan ini adalah mengetahui pengaruh kebosanan terhadap kemampuan konsentrasi siswa dan cara mengatasi kebosanan dalam belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan yang menggunakan dokumen untuk menggabungkan informasi dan data seperti buku, berita dan majalah. Penelitian ini juga menggunakan metode non-pemeriksaan dengan mewawancarai siswa dan gurunya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebosanan siswa dalam berkonsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung, dan penggunaan metode yang digunakan guru dalam melaksanakan pembelajaran tidak efektif, keberagaman dan kurangnya motivasi belajar siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebosanan siswa dalam belajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi saat belajar. Selain cara mengatasi kebosanan dalam belajar siswa dengan baik dan maksimal, untuk mengurangi kebosanan dalam pembelajaran yang berdampak besar bagi siswa, ada banyak hal yang dapat diatasi oleh guru sendiri dan siswa.

**Kata Kunci:** cara mengatasi, kejenuhan, konsentrasi belajar

### **A. Pendahuluan**

Secara umum, pendidikan merupakan suatu kegiatan yang mencakup segala upaya serta tindakan generasi yang mana tingkat pengetahuan dan pengalamannya lebih rendah untuk mentransformasikan pengetahuan, keterampilan, dan pengalamannya kepada generasi yang tingkat pengetahuan dan pengalamannya lebih rendah. Dalam proses melanjutkan pendidikan seringkali muncul permasalahan, salah satunya adalah rasa bosan dalam belajar. Meminjam dari sekolah merupakan suatu keadaan mental dimana seseorang merasa lelah dan bosan yang dapat menimbulkan perasaan lesu, malas, enggan, dan kurang semangat dalam menyelesaikan kegiatan belajar. Hanya sedikit guru yang menghubungkan konsentrasi siswa ketika memasuki area pembelajaran dengan kesadaran yang benar. Dampaknya adalah terjadinya kebosanan dalam belajar siswa karena belum siap memulai kelas karena tingkat konsentrasi yang berbeda. Dari segi semangat, ada siswa yang terkadang sangat

antusias namun juga sulit berkonsentrasi. Akibat dari hal tersebut dapat mengakibatkan siswa membolos, kurang konsentrasi dalam belajar, melanggar peraturan, kurang konsentrasi dalam belajar, malas mengerjakan pekerjaan rumah, bahkan malas berangkat ke sekolah hingga berujung pada putus sekolah. Kejenuhan belajar dapat didefinisikan sebagai waktu atau suatu kegiatan yang dihabiskan untuk belajar, namun tidak ada hasil (Mubarak, 2018). Kejenuhan belajar bisa dialami oleh siapa saja, khususnya terjadi pada seseorang yang dari masa pendidikan sekolah dasarnya merupakan termasuk orang yang memiliki semangat dalam belajar tinggi.

Secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan tingkah laku akibat interaksi dengan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan kelangsungan hidup seseorang. Pengalaman pendidikan berupa pembelajaran di sekolah benar-benar merangsang siswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Akan sangat keliru jika pada akhirnya ada

pengalaman-pengalaman dalam proses pembelajaran yang menghalangi berkembangnya pengalaman selanjutnya dalam proses menjadi pribadi yang diharapkan oleh pendidikan. Namun dalam pelaksanaannya, proses pembelajaran terkadang hanya menekankan pada aspek intelektual dan penghormatan terhadap standar yang hanya diukur dari nilai-nilai kualitatif. Kartadinata (2010:37) mengidentifikasi kekeliruan dalam pendidikan, di mana terjadi penetapan ukuran keberhasilan dan mutu pendidikan yang berhenti pada angka-angka ujian.

Berdasarkan informasi dari berbagai sumber dan hasil observasi, ternyata masalah kebosanan dalam belajar sering terjadi pada siswa SMP, SMA, dan Mahasiswa. Namun kecil kemungkinan masalah ini juga terjadi pada anak Sekolah dasar. Di era teknologi digital saat ini, belajar bukanlah suatu kegiatan yang lumrah dilakukan oleh pelajar. Faktanya, banyak hal yang membuat siswa bosan dan malas dalam belajar, seperti memerlukan konsentrasi yang tinggi dan menghabiskan banyak waktu, tenaga, tekanan, serta perasaan siap untuk melepaskan

aktivitas yang tidak ingin mereka lakukan. .dianggap lebih menarik daripada belajar, misalnya. seperti bermain game online, bermain gawai atau aktivitas lain yang mempunyai dampak positif maupun negatif yang berasal dari lingkungan. Aspek yang paling mendasar dari kebosanan akademik adalah dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan konsentrasi siswa, khususnya pada siswa sekolah dasar. Di sini siswa harus selalu berkonsentrasi hingga akhir pembelajaran. Menurut Nurmalasari (2011:6) siswa yang merasa bosan memiliki peluang untuk berperilaku seperti membolos, gugup saat mengerjakan pekerjaan rumah, menyontek, tidak memperhatikan materi, tidak menguasai materi.

Peranan konsentrasi dalam belajar disini sangat diperlukan dalam setiap proses pembelajaran. Konsentrasi dalam belajar merupakan aspek yang sangat penting disini untuk menunjang siswa dalam studinya. Apabila siswa tidak dapat berkonsentrasi pada saat proses pembelajaran, maka akibatnya berdampak pada siswa itu sendiri karena tidak akan mencapai hasil dengan materi yang telah

dipelajarinya. Konsentrasi dalam belajar disini sangat penting, sehingga konsentrasi disini merupakan prasyarat bagi siswa dalam melakukan kegiatan belajar agar berhasil mencapai tujuan belajarnya. Pengaruh rasa bosan dalam belajar terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa sangat besar pengaruhnya terhadap keberlangsungan belajar.

Menurut Slameto, konsentrasi memegang peranan penting dalam proses pembelajaran (Setyani & Ismah, 2018). Berkonsentrasi bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, hal ini terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa, salah satunya adalah siswa merasa bosan. Peserta didik yang menghadapi kejenuhan belajar akan sukar atau dalam arti lain mengalami kesulitan untuk bisa berkonsentrasi sebab pada dasarnya konsentrasi belajar memerlukan kesiapan belajar. Saat peserta didik merasa jenuh maka peserta didik belum sanggup untuk memahami penjelasan pelajaran yang akan disampaikan oleh gurunya (Firmansyah, 2017). Keberadaan guru sebagai pendidik sangatlah penting, oleh karena itu perlu adanya

upaya untuk mengurangi kebosanan belajar siswa. Pendidik diharapkan mampu menciptakan situasi pembelajaran konstruktif, karena situasi pembelajaran konstruktif dapat menjadi tolak ukur keberhasilan pengajaran. Kebosanan siswa dalam belajar perlu segera diatasi. Untuk mengatasi kebosanan dalam belajar, pertama-tama pendidik harus mengetahui dengan jelas faktor-faktor penyebab kebosanan dalam belajar pada siswa sehingga dapat mempunyai alternatif solusi yang tepat untuk mengatasi kebosanan siswa dalam belajar. Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti akan mengkaji faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kebosanan dalam pembelajaran yang dapat menyebabkan menurunnya kemampuan konsentrasi siswa dalam belajar dan upaya pendidik dalam mengatasi kebosanan akademik siswa.

Dari pernyataan di atas bisa ditarik kesimpulan pada pembahasan ini, penulis akan mengkaji penyebab terjadinya kejenuhan yang bisa menimbulkan kurangnya konsentrasi belajar pada peserta didik atau siswa serta usaha yang bisa dilaksanakan

oleh tenaga pendidik dan orang tua dalam menangani kejenuhan belajar yang dialami siswa.

## **B. Metode Penelitian**

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SD Negeri 43 Jambi Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menyajikan observasi dari studi kasus. Metode studi kasus kualitatif adalah jenis penelitian yang diterapkan untuk menganalisis dan mempelajari suatu peristiwa atau masalah yang telah terjadi dengan menggabungkan berbagai jenis informasi yang kemudian diolah secara sistematis. Holistik-kontekstual bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam dari hal kecil sampai hal yang besar yang berkaitan tentang penelitian (Rahardjo, 2017).

Dalam menganalisis data kualitatif, disini kami menggunakan pendekatan induktif yang mana kesimpulan muncul dari data tersebut kemudian diverifikasi dengan menggunakan teori yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rasa bosan terhadap kemampuan konsentrasi

belajar siswa Sekolah Menengah Pertama. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V dan VI SD Negeri 43 Jambi, sedangkan yang menjadi objeknya adalah pengaruh antara kejenuhan belajar terhadap konsentrasi belajar siswa.

Teknik analisis metode kualitatif pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data kualitatif berfokus kepada peristiwa yang terjadi pada lingkungan aslinya. Kegiatan observasi dilakukan di SD Negeri 43 Jambi. Dalam penelitian yang akan menjadi responden adalah peserta didik kelas V, peserta didik kelas VI, guru, guru BK serta wali kelas. Peneliti mendapatkan informasi dengan melaksanakan metode wawancara, yang mana peneliti melaksanakan wawancara dengan 2 orang guru wali kelas dan melanjutkan wawancara dengan salah satu peserta didik kelas V dan VI. Pengumpulan data selanjutnya adalah dokumentasi. Dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan dan melacak data penelitian. Materi penelitian ini sangat membantu dalam mendapatkan biografi SD Negeri 43 Jambi seperti

profil sekolah, data siswa dan lain-lain. Selanjutnya menguraikan hambatan yang dihadapi siswa melalui hasil wawancara siswa dan guru. Tahap kesimpulan mencakup konfirmasi ulang catatan yang diambil di tempat kejadian. Kesimpulan diambil setelah analisis data terselesaikan. Kesimpulan analisis harus diverifikasi agar validitas hasil penelitian dapat diperhitungkan.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Bahan penelitian diperoleh berdasarkan 20 item pertanyaan pada 33 subjek penelitian, di SD Negeri 43 Jambi diketahui bahwa kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut guru wali kelas V dan VI memiliki versi yang berbeda-beda pada setiap diri siswanya karena kejenuhan belajar yang dialami peserta didik dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal. Penyajian data penelitian ini dipaparkan dalam dua fokus yaitu kejenuhan yang dialami peserta didik selama aktivitas pembelajaran, dan usaha yang dilaksanakan oleh pendidik guna meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara dengan peserta didik, wali kelas V dan VI dapat dirangkum beberapa faktor yang dipaparkan berdasarkan faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik di SD Negeri 43 Jambi yakni:

#### **1. Minat**

Apabila siswa tidak berminat mempelajari suatu mata pelajaran maka ia akan mudah merasa bosan, malas dan penat selama proses pembelajaran. Kegiatan yang diikuti seseorang ditentukan oleh minatnya, baik kegiatan akademik maupun kegiatan kehidupan. Menurut wali kelas kelas V dalam wawancara pada 1 September 2023 di SD Negeri 43 Jambi, sebagian besar siswa bosan belajar bahasa Inggris karena tidak tertarik, karena dalam bahasa Inggris gaya penulisannya berbeda, cara membaca dan menerjemahkannya tidak langsung dipahami, dan siswa juga tidak tertarik untuk belajar bahasa Inggris. apalagi mendengarkan. Ketika guru berbicara bahasa Inggris, siswa juga merasa malas, yang seringkali berujung pada bolos sekolah dan lebih memilih jajan di kantin dibandingkan ke kelas. Hal ini terjadi tidak hanya pada mata

pelajaran Bahasa Inggris saja, tetapi juga pada mata pelajaran matematika yang siswanya kurang berminat dalam belajar. Hanya sejumlah kecil siswa yang menilai mata pelajaran super ini dengan tinggi. dilakukan di menit-menit terakhir atau di menit-menit terakhir membuat siswa disini merasa bosan dan muak, bahkan ada yang mengaku pusing saat dihadapkan pada Matematika di menit-menit terakhir. Seperti yang Anda ketahui, meskipun Anda tidak menyukai mata pelajaran tertentu, siswa tetap harus mengikuti kursus dan mengikuti tes yang diselenggarakan oleh organisasi. Di sini, siswa harus berusaha untuk terus mempelajari mata pelajaran yang kurang diminatinya. Pada mata pelajaran yang kurang diminati siswa, guru akan menempatkannya pada jam pertama. Jika ditempatkan pada jam terakhir, siswa khawatir hal ini akan menimbulkan kebosanan dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, wali kelas bersama wakil kurikulum menerapkan mata pelajaran yang kurang populer pada periode pertama untuk menghindari kebosanan sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi siswa dalam belajar. Jika hal ini tidak

diubah maka ketika melaksanakan mata pelajaran yang kurang diminati siswa, guru menganggap pengajaran pada jam-jam terakhir tidak ada gunanya karena sebagian besar siswa merasa bosan dengan mata pelajaran tersebut.

Minat siswa dapat dibimbing sesuai dengan bakatnya. Sehingga sebagai pertimbangan mata pelajaran yang ditempatkan pada jam terakhir adalah mata pelajaran yang diminati siswa seperti seni, karena mata pelajaran ini sangat diminati banyak orang karena menyanyi, menggambar, dan belajar merupakan hal yang menyenangkan bagi siswa.

2. Tidak ada perbedaan metode pembelajaran yang digunakan (monoton)

Pada umumnya metode pembelajaran yang diberikan oleh pendidik hanya menggunakan satu metode yaitu metode penyajian, dimana jika siswa tidak memahami materi atau penjelasan guru maka siswa tersebut tidak memahaminya. Guru juga kurang memperhatikan tempat duduk siswa. Pada sebagian besar sekolah, kursi siswa dan guru disusun, yaitu kursi guru berada di depan sedangkan kursi siswa disusun berjajar membentuk persegi.

Sekalipun kegiatan tersebut menarik, namun jika dilakukan terus-menerus tanpa ada perubahan dalam jangka waktu yang lama akan terasa bosan, apalagi kegiatan belajar. Oleh karena itu, metode pembelajaran yang tidak beragam dapat membuat siswa merasa bosan ketika belajar. Oleh karena itu, guru harus menggunakan metode pembelajaran yang menarik dan beragam. Selain itu, guru perlu mengamati tempat duduk siswa di dalam kelas, tidak hanya satu arah tetapi disusun melingkar atau posisi duduk agar siswa merasa nyaman dan siap belajar.

Menurut wali kelas VI yang saya wawancarai, Ibu Siti Ambarwati S.Pd pada 1 September 2023 di SD Negeri 43 Jambi, gaya belajar siswa berdasarkan hafalan dengan cara langsung membaca buku, misalnya dalam mempelajari ilmu yang dipelajari. Tentu saja hal ini dilakukan dengan cara hafalan, pertama dengan mengerjakan contoh soal yang ada di buku pelajaran. Metode pembelajaran ini masih banyak diterapkan oleh siswa, ada juga kegiatan yang rutin dilakukan siswa, khususnya melakukan kegiatan belajar sebelum ujian UTS dan UAS. Metode pembelajaran yang tidak

berubah seperti ini menjadi penyebab terjadinya kebosanan dalam belajar. Sebaiknya sebelum memulai pembelajaran, disini guru memberikan kuis dengan pertanyaan-pertanyaan sederhana yang berhubungan dengan materi pelajaran sebelumnya untuk melatih tingkat konsentrasi siswa dan juga membuat mereka belajar. Belajarlah terlebih dahulu pada malam hari untuk mengantisipasi pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda yang akan muncul. Jika beberapa siswa mengetahui jawabannya, siswa dapat mengangkat tangan untuk menjawab. Dengan tes ini, siswa yang hanya belajar untuk ujian akan mengubah cara belajarnya, sehingga bisa belajar setiap hari, bahkan saat harus sekalipun. Kebiasaan ini akan memberikan dampak positif bagi perkembangan siswa. Siswa dituntut untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran mengembangkan kebiasaan menghafal dengan membaca buku secara langsung. Kini, para guru dapat melatih siswanya untuk mempelajari atau menghafalkan materi dengan cara menuliskannya pada selebar kertas kecil yang lucu dan menempelkannya di dinding atau dinding. dinding kelas.



Poster kelas ditempel di dinding samping dekat pintu masuk peserta agar sering melihatnya. Metode ini memberikan lebih banyak kesempatan kepada siswa untuk belajar secara spontan dan membuat rumus lebih mudah diingat.

3. Kurangnya kegiatan yang menyenangkan dan hiburan

Siswa mudah merasa bosan dan malas ketika belajar, apalagi jika pembelajaran berlangsung lama. Oleh karena itu, siswa memerlukan hiburan dan penyegaran agar tidak bosan saat belajar. Siswa berharap untuk sesekali belajar di tempat yang berbeda dari biasanya atau di tempat yang berhawa sejuk seperti di pegunungan, agar mereka merasa senang dalam melakukan kegiatan belajarnya. Siswa juga mempunyai kebutuhan akan hiburan dan relaksasi, sehingga sulit merasa bosan ketika belajar. Kalau ada pendidikan, pasti ada hiburan. Oleh karena itu, siswa sangat membutuhkan hiburan dan relaksasi agar tidak merasa bosan atau malas ketika belajar. Menurut wali kelas VI pada wawancara 1 September 2023 di SD Negeri 43 Jambi, jika siswa menyelesaikan ujian akhir, mereka akan mempunyai waktu luang di

banyak tempat seperti taman air dan hiburan setelah melakukan kegiatan belajar dan menyelesaikan tes yang berbeda. Siswa di luar kelas VI juga diperbolehkan mengikuti namun hanya sedikit siswa yang berpartisipasi. Padahal, kegiatan belajar banyak menyita energi mental. Kelelahan yang muncul tidak hanya dirasakan secara mental dan spiritual, namun juga secara fisik. Ketika kegiatan sehari-hari siswa hanya diisi dengan kegiatan belajar tanpa diselingi dengan kegiatan yang menghibur maka bisa saja kemungkinan siswa akan mengalami kelelahan mental yang juga dikenal dengan kejenuhan.

Cara mengatasi kejenuhan diantaranya dengan melakukan berbagai upaya, diantaranya menerapkan metode pembelajaran yang bervariasi, melakukan pendekatan terhadap peserta didik, dan melakukan evaluasi setiap akhir kegiatan pembelajaran (Kadir et al., 2018). Strategi yang guru gunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu, melakukan ice breaking, menggunakan metode diskusi, demonstrasi, bernyanyi, memasukkan hal-hal lucu saat pembelajaran berlangsung, memberikan hadiah,

motivasi dan merubah tempat duduk (Firmansyah, 2017) . Dari faktor-faktor yang menyebabkan konsentrasi terhambat, sesungguhnya terdapat banyak cara pencegahan yang menghambat konsentrasi. Konsentrasi merupakan salah satu faktor utama yang mampu menunjang seluruh aspek kehidupan manusia, terutama dalam kegiatan belajar siswa yang sering terjadi hambatan dalam konsentrasi belajarnya.

#### 4. Bimbingan Konseling

Dilihat dari upaya yang dilakukan guru BK mengatasi kecenderungan kejenuhan belajar pada siswa dengan memberikan motivasi dan perhatian khusus kepada siswa serta memberikan layanan konseling dengan teknik bermain peran, penugasan dan teknik assertif, dan bekerja sama antara orang tua siswa, wali kelas, dan guru mata pelajaran. Berdasarkan observasi wawancara pada 1 September 2023 di SD Negeri 43 Jambi, kendala yang dihadapi oleh guru BK dalam mengatasi kecenderungan kejenuhan belajar pada siswa dalam hal berkomunikasi. Siswa sungkan untuk mengungkapkan pendapatnya, yaitu

kecemasan bila dihadapkan pada situasi yang mengharuskan mengungkapkan permasalahannya kepada guru BK, pada kenyataannya banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengemukakan permasalahannya.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka kesimpulan penelitian ini adalah faktor yang membuat siswa SD Negeri 43 Jambi merasa, minat belajar siswa yang kurang, pendidik memberikan metode pembelajaran yang tidak beragam (monoton), kurangnya kegiatan hiburan yang membuat siswa merasa bosan, bosan, malas, bosan dalam belajar, serta bimbingan motivasi belajar dari layanan guru bimbingan Konseling (BK).

Wali kelas V dan VI SD Negeri 43 Jambi berusaha mengantisipasi kebosanan belajar siswa dengan menerapkan metode pembelajaran yang beragam, menerapkan pendekatan siswa, dan menyelenggarakan kegiatan penilaian atau penilaian pada setiap akhir sesi kelas, sehingga menciptakan suasana belajar yang

baru dalam pembelajaran. ruangan. , hindari tekanan mental selama proses pembelajaran. Upaya guru secara tidak langsung dapat mengurangi rasa bosan siswa, dan dapat dirasakan siswa lebih semangat dan termotivasi dalam belajar ketika mengikuti kelas V dan VI SD Negeri 43 Jambi

Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan Matematika*, 01, 73–84.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Firmansyah, T. W. (2017). *Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Talang Ubi Pendopo*. <http://repository.radenfatah.ac.id/11435/1/SKRIPSI.pdf>.
- Kadir, S., Astaman, & Masdul, M. R. (2018). Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar (Tinjauan Pendidikan Islam Pada SDN 10 Banawa Kabupaten Donggala). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 982–993.
- Kartadinata, S. (2010). *Isu-isu Pendidikan; Antara Harapan dan Kenyataan*. Bandung: UPI Press.
- Nurmalasari, Y. (2011). Efektifitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. Skripsi Jurusan PPBFIP UPI. Bandung: FIP UPI.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*. 1–14. <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/1/Studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif>.