



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perijinan

a. Surat Pengantar dari Fakultas ke DPPM

 **PRODI PSIKOLOGI**
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



Nomor : 150/II.3.UMG/Psi/A/2022
Lamp. : -
Hal : *Ijin Penelitian*

Kepada Yth.
Direktur Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Gresik
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Berkenaan dengan tugas penyusunan Skripsi oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, maka kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nimas Putri Fitria Sari
NPM : 180701044
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : Jalan Mirah Delima 5 12C/G01/KBD Gresik
No Telepon : 085607095665
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Psychological Capital Untuk Menurunkan Tingkat Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja

Kami mengharap bantuan untuk memberikan **Ijin Penelitian** di **Biro Administrasi Akademik** pada mahasiswa kami dalam melakukan penelitian guna memperoleh bahan-bahan untuk menyusun Skripsi pada perusahaan/instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data yang dibutuhkan adalah :

- Data Jumlah, Nama, NIM Seluruh Mahasiswa Aktif di Seluruh Fakultas.
- Data Seluruh Mahasiswa Cuti di Seluruh Fakultas.
- Data Seluruh Mahasiswa yang sudah Drop Out (DO) di Seluruh Fakultas.

Perlu kami sampaikan bahwa bahan-bahan yang diperoleh hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang merugikan perusahaan/instansi Bapak/Ibu.

Demikian untuk dimaklumi, atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Gresik, 25 Mei 2022
Ka. Prodi


Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A

Tindasan:
1. Arsip

ITASI BAN-PT
Ak-PPJ/S/II/2021


The Power of Islamic Entrepreneurship
Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik. 61121 Telp: (031) 3951414, Fax: (031) 3952585 Website: <http://www.umg.ac.id>, Email: info@umg.ac.id

b. Surat Pengantar dari DPPM ke BAA


DPPM
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

Nomor : 162/II.3.UMG/DPPM/A/2021
 Tanggal : -
 Jenis : Ijin Penelitian

Wa : 085607095665
 Email : nimasputri.fs@gmail.com



Kepada yth:
Ka. Biro Administrasi Akademik
 Ditempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan NikmatNya, Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah bagi teladan mulia sepanjang zaman, Nabi Muhammad SAW.

Merujuk surat permohonan ijin penelitian 150/II.3.UMG/Psi/A/2022 perihal permohonan ijin penelitian Skripsi, atas nama mahasiswa dibawah ini:

Nama : Nimas Putri Fitria Sari
 NIM : 180701044
 Semester : 8
 Prodi : Psikologi
 Alamat : Raci 2-16, Benowo, Sby
 Judul skripsi : Efektivitas Pelatihan Psycap untuk menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa yang bekerja

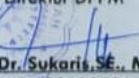
Perlu disampaikan bahwa DPPM memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian di Biro Administrasi Akademik Universitas Muhammadiyah Gresik. Data yang dibutuhkan adalah :

1. Data dan jumlah mahasiswa aktif diseluruh fakultas *Sem Ganap 21/22 kelas sore*
 2. *Jumlah.* Data seluruh mahasiswa ~~aktif~~ di semua fakultas *di Angk 2017 - 2016 - 2015 = 51 Sore*
 3. Data seluruh mahasiswa DO di semua fakultas. *Do Ang 2015 → Sore*

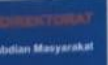
Data yang diberikan kepada mahasiswa tersebut menjadi wewenang Biro Administrasi Akademik. *Profesi 9/31/5*

Demikian Permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

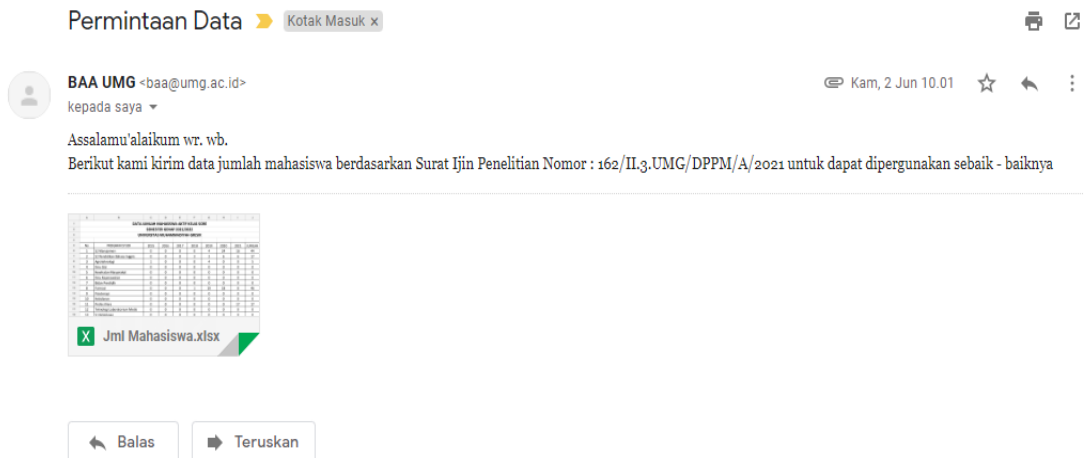
Wassalamu'alaikum wa Rahmatullaahi wa Barakatuh.

Gresik, 30 Mei 2022
 Direktur DPPM

Dr. Sukaris, SE., M.S.M
NIP : 03110506119

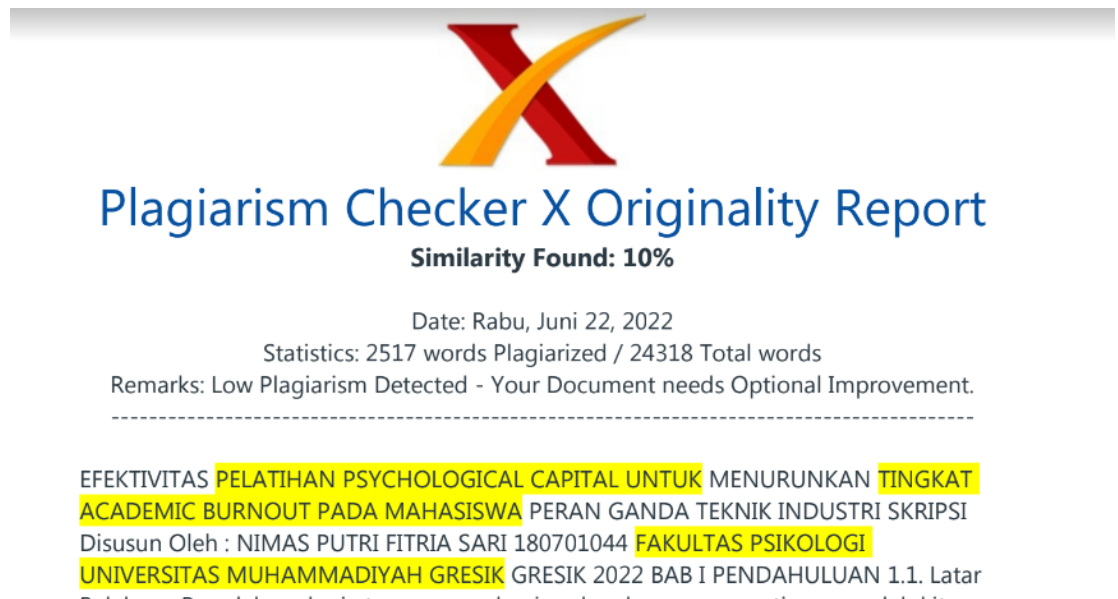
Tembusan :
 - Arsip


The Power of Islamic Entrepreneurship
 Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik, 61121 Telp. (031) 3951414, Fax. (031) 3952585 Website: <http://www.umg.ac.id>, Email: info@umg.ac.id

Lampiran 2. Email Data Mahasiswa dari BAA



Lampiran 3. Cek Plagiasi (Fakultas Psikologi)



Lampiran 4. Email Penggunaan Alat Ukur MBI-SS bahasa Indonesia

Interpretasi MBI-SS Kotak Masuk x



nimas putri fitria sari <nimasputri.fs@gmail.com>
kepada fitri.arlinkasari@gmail.com ▾

Sen, 30 Mei 07.12 ☆ ↶ ⋮

Assalamualaikum

Teh Fitri, sebelumnya perkenalkan saya nimas mahasiswa semester 8 kelas sore. Mohon ijin apa bisa dibantu memahami interpretasi dan cara menghitung skor MBI-SS? Saya sudah baca jurnal teh fitri. tapi saya masih kebingungan untuk menghitungnya.

Terimakasih teh sebelumnya

Hormat saya
Nimas




F Arlinkasari
kepada saya ▾

Sen, 30 Mei 09.39 ★ ↶ ⋮

Sila cari disini: <https://www.researchgate.net/profile/Fitri-Arlinkasari/publications> pada folder "DATA".

Lampiran 5. Kartu Bimbingan



**PRODI PSIKOLOGI - FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
Jl. Sumatra No.101 GKB Telp. (031) 3951414 Gresik**

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

A. IDENTITAS

Judul Skripsi : Gambaran Dampak Burnout Syndrome pada Tenaga Kesehatan yang Menangani Pasien COVID-19			
Nama Mahasiswa	: Nimas Putri Fitria Sari	Tanggal Pengajuan	: 28 Maret 2022
NIM	: 180701044	Periode Bimbingan	:
Prodi	: Psikologi	Pembimbing I	: Muhimmatul Hasanah, S.Psi., M.A
Fakultas	: Psikologi	Pembimbing II	: Setyani Alfitriha, M.Psi., Psikolog

B. KONSULTASI DENGAN PEMBIMBING I :

TANGGAL	PERMASALAHAN	SARAN	PARAF PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA
20/2022/03	Judul skripsi	Ganti judul & Penyerahan konsep.		
04/2022/04	Alat ukur MBI - SS / GS	- Cari alat ukur yang sudah diadaptasi & validasi ke bahasa		
22/2022/04	Subjek	- Pemilihan subjek harus berdasar pada data. (Jurnal / BAA).		
25/2022/04	- Metode Penelitian	- hitungkan quasi.		
	- Teknik analisa data	- langsung tanyakan One group Pa. - jika < 50 orang non parametrik - relasi lagi		
17/2022/05	Subjek	- Referensi & diawasi dg kating. - coba cari subjek yang bersedia.		
27/2022/05	Modul	- Sesuaikan dengan bu setyani Selaku expert PSYCOR.		
	Screening	- Segera Pretest - kategori "sah".		
31/2022/05	Kategori "sah"	- Segera hubungi subjek. - Setelah ES segera uji coba keterbacaan		
04/2022/06	Uji keterbacaan	- Uji keterbacaan ditacakan dengan beberapa mahasiswa		
09/2022/06	Uji keterbacaan	- Uji keterbacaan ditanyakan langsung & di dampingi peneliti		
05/2022/06	Persiapan Interview	- Kesiapan partisipan - Kesiapan materi, rang, Pertap		
16/2022/06	BAB 9 Hasil Intervensi	- sesuaikan di bah.		
17/2022/06	Bab 1-3 Revisi	- Sesuai dengan partisipan yang menjelaskannya - U = variabel Y, IM = Variabel X - cari wawancara burnout - On-off burnout, TPD = modulipemans		
24/2022/06	Bab 1 Revisi	- Variabel dipelekan reksi. - cek Pappi		

Catatan:

- Mahasiswa wajib membawa Form. Bimbingan Skripsi setiap kali melakukan konsultasi dengan pembimbing skripsi I
- Dosen Pembimbing berhak tidak melayani konsultasi jika mahasiswa tidak membawa Form. Bimbingan Skripsi

C. KONSULTASI DENGAN PEMBIMBING II:

TANGGAL	PERMASALAHAN	SARAN	PARAF PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA
30/03/2022	Konsul Judul Skripsi	Coba pertimbangkan konsep treatment 4/ burnout.		
30/04/2022	Penyusunan modul	1. Modul dibuat desain pelatihan 2. Seiap sesi perlu penjabaran materi 3. Kegiatan sesuai tujuan hours selisih 4. Observer dalam treatment. 5. Warming up berupa game. 6. Skriptan materi & lembar kerja.		
16/05/2022	Revisi bab I - III	1. Toko nilai 2. CTR + E 4/ kata asing 3. tambahkan teori Pelatihan (body) 4. Penambahan metode perseh (bab II) 5. Melakukan pengecekan ulang terkait kategori ABII - SS.		
17/05/2022	Subjek & modul Penelitian	1. Cek jurnal yg sering muncul ke M.A 2. Modul segera dibentahi.		
18/05/2022	Modul Pelatihan	1. Kurang lembar kerja. 2. tujuan pada modul 3. Sesi I : Startout, sesi II: EHERSI.		
30/05/2022	Subjek Penelitian	1. Update screening 2. Koordinasi dg dosen pengampu. 3. Statistik kuantita.		
01/06/2022	Modul Pelatihan	1. kurangi lembar kerja 2. tambahkan permainan diluar kognitif.		
08/06/2022	Modul Pelatihan & Exper Judgment	1. tambahkan waktu refleksi 2. kembangkan permainan diluar kognitif		
12/06/2022	Revisi bab 4	1. ketubatasan dikurkas. 2. Eain diaank selisih		

D. PERSETUJUAN SKRIPSI SIAP DIUJIKAN

Pembimbing Skripsi	Nama	Hari/Tanggal	Tanda Tangan
Pembimbing I	Muhimmatul Hasanah, S.Psi., M.A	Selasa / 28-6-'22	
Pembimbing II	Setyani Alfinuha, M.Psi., Psikolog	Rabu / 29-6-'22	

GRESIK, 30 MARET 2022

Mengetahui

Ka. Prodi Psikologi

(Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.Si)

Lampiran 6. Kuesioner MBI-SS

**PENGUKURAN KELELAHAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA**

Dalam rangka memenuhi persyaratan pembuatan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, maka saya Nimas Putri Fitria Sari semester 8 Sore Prodi Psikoloig melakukan penelitian dengan pendekatan eksperimen berjudul "Efektivitas Pelatihan *Psychological Capital* untuk Menurunkan Tingkat *Burnout* Pada Mahasiswa Yang Bekerja."

Saya bermaksud mengumpulkan data untuk melakukan pengukuran tingkat kelelahan mahasiswa yang sedang bekerja. Sehingga saya memohon bantuan kepada teman-teman sekiranya mau membantu saya dalam pengisian item-item pengukuran kelelahan mahasiswa di bawah ini.

Identitas Responden

Saya yang mengisi identitas dibawah ini:

Nama Panggilan :
Umur :
Nomor Telepon :
Jurusan/Semester :

Saya telah mendapatkan penjelasan singkat pengisian kuesioner dibawah ini. Dan saya mengisi kuesioner dibawah ini dengan kesadaran penuh dan keadaan yang sebenar-benarnya.

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada opsi pernyataan dibawah ini yang paling mencerminkan kondisi anda selama menjalankan studi di perguruan tinggi. Opsi jawaban berupa dari angka 0 hingga 6. Tidak ada jawaban salah dan benar dalam pemberian nilai pada item-item dibawah ini.

0 = tidak pernah

1 = hampir tidak pernah

2 = jarang

3 = kadang-kadang

4 = sering

5 = sering sekali

6 = selalu

Apabila anda salah memberi tanda atau hendak mengganti jawaban maka berilah tanda silang (X) pada jawaban yang ingin diganti kemudian beri tanda checklist (√) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan diri anda.

No	Dimensi	Pernyataan	0	1	2	3	4	5	6
1	E	Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan yang saya jalani							
2	E	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan							
3	E	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menjalani hari di kampus							
4	E	Belajar atau masuk kelas benar-benar sebuah tekanan bagi saya							
5	E	Saya merasa sangat kelelahan akibat perkuliahan yang saya jalani							
6	C	Saya menjadi kurang tertarik dengan perkuliahan saya sejak terdaftar di universitas							
7	C	Saya menjadi kurang antusias dengan perkuliahan saya							
8	C	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani							
9	C	Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani							
10	P	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik							
11	P	Saya percaya bahwa saya adalah mahasiswa yang terlibat aktif di dalam kelas							
12	P	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik							
13	P	Saya merasa bersemangat ketika saya meraih tujuan perkuliahan saya							
14	P	Saya belajar banyak hal menarik dalam perkuliahan yang saya jalani							
15	P	Saya merasa yakin mampu menyelesaikan aktivitas kuliah dengan efektif di dalam kelas							

Lampiran 7. Data Excel Screening (*Pretest*)

No	Kelas	X1P1	X1P2	X1P3	X1P4	X1P5	X1P6	X1P7	X1P8	X1P9	X1P10	X1P11	X1P12	X1P13	X1P14	X1P15	Total	hipotel	empiril	
1	Semester 2B	2	5	2	2	4	1	2	3	3	3	1	0	3	1	2	34	Sedang	Sedang	
2		0	2	2	3	2	2	1	3	0	4	4	3	4	5	5	40	Sedang	Tinggi	
3		3	5	4	2	3	0	0	0	0	1	3	3	0	1	3	28	Rendah	Sedang	
4		1	2	0	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	27	Rendah	Sedang	
5		2	2	1	2	2	0	0	0	0	4	5	4	5	5	5	37	Sedang	Sedang	
6		5	6	4	2	4	0	1	0	0	2	4	2	1	2	4	37	Sedang	Sedang	
7		2	3	2	1	1	1	1	1	0	0	6	5	5	5	4	5	41	Sedang	Tinggi
8		3	3	4	3	5	1	3	0	1	4	4	3	2	1	3	40	Sedang	Tinggi	
9		1	3	1	2	1	1	2	1	2	5	4	4	5	5	5	42	Sedang	Tinggi	
10		2	3	2	3	2	1	2	3	3	4	3	4	4	3	4	43	Sedang	Tinggi	
11		2	3	1	2	1	1	1	1	2	5	3	4	3	3	3	35	Sedang	Sedang	
12		2	1	0	1	1	0	0	1	1	4	3	0	3	2	3	22	Rendah	Sedang	
13		3	3	0	1	2	1	0	0	0	4	4	1	1	0	1	21	Rendah	Sedang	
14		3	6	4	2	2	1	0	0	0	4	4	4	1	0	3	34	Sedang	Sedang	
15		4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	47	Sedang	Tinggi	
16		3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	25	Rendah	Sedang	
17		1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	7	Rendah	Rendah	
18		0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	4	Rendah	Rendah	
19		0	1	1	3	0	3	1	1	1	3	3	3	2	2	2	26	Rendah	Sedang	
20		0	2	0	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	0	7	Rendah	Rendah	
21		2	1	0	2	2	1	1	0	0	2	3	0	3	0	1	18	Rendah	Rendah	
22	Semester 2A	4	4	2	2	3	2	1	0	1	5	3	4	4	4	5	44	Sedang	Tinggi	
23		4	4	5	3	5	1	2	1	1	3	2	0	2	2	3	38	Sedang	Sedang	
24		3	4	3	2	3	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	31	Sedang	Sedang	
25		3	3	4	0	3	0	1	2	1	2	3	3	2	2	3	32	Sedang	Sedang	
26		3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	35	Sedang	Sedang	
27		3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	4	2	2	2	2	33	Sedang	Sedang	
28		3	3	2	2	2	2	2	4	4	1	4	5	5	2	4	45	Sedang	Tinggi	
29		3	2	2	2	3	1	1	0	0	2	3	2	2	2	1	26	Rendah	Sedang	
30		2	3	2	2	3	0	4	0	2	1	2	2	2	1	2	28	Rendah	Sedang	
31		2	2	1	0	2	0	2	0	1	5	5	4	4	4	6	38	Sedang	Sedang	
32		3	3	0	0	3	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	12	Rendah	Rendah	
33		3	3	2	3	2	1	1	1	1	4	2	0	0	3	2	28	Rendah	Sedang	
34		3	2	0	3	2	0	1	1	0	3	4	3	2	2	3	29	Rendah	Sedang	
35		3	2	2	2	3	1	1	0	0	2	3	2	2	2	1	26	Rendah	Sedang	
36		3	4	2	2	3	0	2	0	3	2	0	3	3	2	0	29	Rendah	Sedang	
37		3	4	0	2	2	0	1	0	2	1	2	3	1	0	3	24	Rendah	Sedang	
38		6	5	1	3	3	6	5	5	1	0	3	3	4	4	3	52	Sedang	Tinggi	
39	2	4	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	0	0	27	Rendah	Sedang		

No	Kelas	X1P1	X1P2	X1P3	X1P4	X1P5	X1P6	X1P7	X1P8	X1P9	X1P10	X1P11	X1P12	X1P13	X1P14	X1P15	Total	hipotet	empiril	
40	Semester 6C	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	0	1	0	1	0	26	Rendah	Sedang	
41		2	2	2	3	2	1	3	0	2	2	3	2	2	3	3	32	Sedang	Sedang	
42		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	2	2	19	Rendah	Rendah	
43		3	2	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	13	Rendah	Rendah	
44		3	2	0	0	3	1	0	0	0	1	0	1	2	2	3	3	21	Rendah	Sedang
45		2	3	1	1	2	0	1	1	1	1	2	1	2	0	2	3	22	Rendah	Sedang
46		0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	3	3	3	3	2	3	23	Rendah	Sedang
47		3	4	2	0	2	0	3	0	0	0	3	3	1	0	0	3	24	Rendah	Sedang
48		2	5	5	1	2	0	2	0	0	0	2	2	6	1	2	2	32	Sedang	Sedang
49		4	3	1	1	3	2	3	1	0	2	3	1	0	0	3	27	Rendah	Sedang	
50		5	4	0	2	5	2	2	2	1	3	5	2	1	1	1	36	Sedang	Sedang	
51		2	3	4	1	2	1	1	2	4	1	2	0	2	1	1	27	Rendah	Sedang	
52		2	3	2	1	1	0	1	1	1	1	4	5	5	5	5	4	40	Sedang	Tinggi
53		3	4	2	2	2	0	2	2	2	2	4	5	5	3	3	4	43	Sedang	Tinggi
54	1	3	4	2	2	1	2	1	2	3	5	4	4	4	5	43	Sedang	Tinggi		
55	Semester 6B	2	5	5	1	2	0	2	0	0	2	2	0	1	2	2	26	Rendah	Sedang	
56		3	1	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	2	2	2	19	Rendah	Rendah	
57		3	5	5	4	3	0	2	3	2	4	4	3	1	1	2	42	Sedang	Tinggi	
58		5	5	3	2	3	1	1	3	2	2	2	1	1	3	2	36	Sedang	Sedang	
59		4	4	6	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	49	Sedang	Tinggi	
60		0	3	3	0	2	3	2	1	2	3	4	3	4	4	4	38	Sedang	Sedang	
61		3	0	0	1	1	2	1	0	1	5	6	6	0	0	0	26	Rendah	Sedang	
62		3	4	3	2	2	1	1	0	0	0	2	2	1	1	0	22	Rendah	Sedang	
63		3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	41	Sedang	Tinggi
64		2	4	1	0	3	0	1	0	0	1	2	0	0	1	0	15	Rendah	Rendah	
65		3	5	0	3	3	0	3	0	0	3	3	0	0	0	0	23	Rendah	Sedang	
66	Semester 4B	5	6	2	3	3	2	3	1	1	3	6	2	1	2	2	42	Sedang	Tinggi	
67		3	4	0	1	3	2	3	1	2	2	3	0	1	3	3	31	Sedang	Sedang	
68		3	2	3	3	3	1	2	0	0	3	3	3	3	2	3	34	Sedang	Sedang	
69		3	3	2	2	2	1	1	0	0	4	4	2	0	3	3	30	Sedang	Sedang	
70		4	4	3	2	3	1	2	1	1	3	2	3	1	2	1	33	Sedang	Sedang	
71		3	4	2	2	0	0	3	2	3	4	4	0	2	2	3	34	Sedang	Sedang	
72		2	4	3	0	3	0	2	0	3	3	3	4	0	3	2	3	32	Sedang	Sedang
73		4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	47	Sedang	Tinggi	
74		1	3	3	1	3	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	30	Sedang	Sedang	
75		0	2	2	3	3	0	3	0	0	3	3	3	5	1	4	32	Sedang	Sedang	
76		1	1	3	2	1	0	3	0	0	1	2	2	3	2	2	23	Rendah	Sedang	
77		2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6	4	3	2	2	24	Rendah	Sedang	
78		2	4	0	0	3	0	0	0	0	0	2	2	3	0	0	2	18	Rendah	Rendah
79		3	4	2	2	1	1	1	0	0	3	2	3	2	1	2	27	Rendah	Sedang	
80	3	0	0	0	1	1	1	0	0	4	0	0	0	0	0	10	Rendah	Rendah		
81	4	4	0	1	4	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	3	25	Rendah	Sedang	
82	0	3	2	3	4	2	2	3	2	3	0	0	1	0	1	26	Rendah	Sedang		
83	1	2	1	0	1	1	1	1	0	1	2	3	2	2	1	1	19	Rendah	Rendah	

Lampiran 8. Data sampel preteat dan posttest

c. Data *pretest*

No	X1P1	X1P2	X1P3	X1P4	X1P5	X1P6	X1P7	X1P8	X1P9	X1P10	X1P11	X1P12	X1P13	X1P14	X1P15	Total	empiril
13	3	3	0	1	2	1	0	0	0	4	4	1	1	0	1	21	Sedang
14	3	6	4	2	2	1	0	0	0	4	4	4	1	0	3	34	Sedang
15	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	47	Tinggi
30	2	3	2	2	3	0	4	0	2	1	2	2	2	1	2	28	Sedang
38	6	5	1	3	3	6	5	5	1	0	3	3	4	4	3	52	Tinggi
50	5	4	0	2	5	2	2	2	1	3	5	2	1	1	1	36	Sedang
63	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	41	Tinggi
66	5	6	2	3	3	2	3	1	1	3	6	2	1	2	2	42	Tinggi

d. Data *posttest*

No	X1P1	X1P2	X1P3	X1P4	X1P5	X1P6	X1P7	X1P8	X1P9	X1P10	X1P11	X1P12	X1P13	X1P14	X1P15	Total	Interpretasi
13	1	1	2	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6	Rendah
14	3	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	0	4	0	3	18	Rendah
15	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	30	Sedang
30	3	4	3	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	18	Rendah
38	4	3	4	2	2	1	3	2	2	3	2	3	1	1	0	33	Sedang
50	4	1	2	0	2	1	0	0	2	1	1	1	3	0	0	18	Rendah
63	2	3	1	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	23	Sedang
66	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	29	Sedang

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Aitem

		Correlations															Total
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	
Y1	Pearson Correlation	1	.505**	.177	.251*	.470**	.276*	.223*	.230*	.063	-.051	.129	-.015	-.231*	-.031	-.023	.360**
	Sig. (2-tailed)		.000	.109	.022	.000	.012	.043	.036	.574	.647	.244	.896	.036	.784	.839	.001
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y2	Pearson Correlation	.505**	1	.476**	.255*	.519**	.044	.268*	.244*	.167	-.049	.106	.008	-.162	-.021	.112	.439**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.020	.000	.691	.014	.026	.132	.658	.340	.944	.143	.850	.312	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y3	Pearson Correlation	.177	.476**	1	.411**	.396**	.105	.321**	.251*	.256*	.021	.136	.150	.091	.153	.179	.539**
	Sig. (2-tailed)	.109	.000		.000	.000	.347	.003	.022	.020	.848	.221	.176	.416	.169	.106	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y4	Pearson Correlation	.251*	.255*	.411**	1	.361**	.355**	.438**	.425**	.240*	.164	.222*	.129	.197	.167	.176	.592**
	Sig. (2-tailed)	.022	.020	.000		.001	.001	.000	.000	.029	.140	.043	.243	.074	.132	.111	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y5	Pearson Correlation	.470**	.519**	.396**	.361**	1	.224*	.372**	.241*	.166	-.160	.016	-.100	-.072	-.074	.068	.413**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001		.041	.001	.028	.134	.149	.983	.370	.515	.506	.543	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y6	Pearson Correlation	.276*	.044	.105	.355**	.224*	1	.451**	.577**	.312**	-.020	.129	.114	.190	.232*	.074	.481**
	Sig. (2-tailed)	.012	.691	.347	.001	.041		.000	.000	.004	.860	.245	.303	.085	.035	.506	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y7	Pearson Correlation	.223*	.268*	.321**	.438**	.372**	.451**	1	.433**	.417**	-.058	.121	.001	.204	.112	.143	.533**
	Sig. (2-tailed)	.043	.014	.003	.000	.001	.000		.000	.000	.600	.274	.990	.064	.313	.198	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y8	Pearson Correlation	.230*	.244*	.251*	.425**	.241*	.577**	.433**	1	.634**	-.058	.022	.041	.218*	.210	.124	.550**
	Sig. (2-tailed)	.036	.026	.022	.000	.028	.000	.000		.000	.604	.843	.710	.048	.057	.263	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y9	Pearson Correlation	.063	.167	.256*	.240*	.166	.312**	.417**	.634**	1	-.006	-.002	.027	.279*	.189	.129	.466**
	Sig. (2-tailed)	.574	.132	.020	.029	.134	.004	.000	.000		.958	.985	.808	.011	.087	.245	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y10	Pearson Correlation	-.051	-.049	.021	.164	-.160	-.020	-.058	-.058	-.006	1	.563**	.319**	.311**	.339**	.423**	.392**
	Sig. (2-tailed)	.647	.658	.848	.140	.149	.860	.600	.604	.958		.000	.003	.004	.002	.000	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y11	Pearson Correlation	.129	.106	.136	.222*	.016	.129	.121	.022	-.002	.563**	1	.495**	.403**	.390**	.537**	.590**
	Sig. (2-tailed)	.244	.340	.221	.043	.883	.245	.274	.843	.985	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y12	Pearson Correlation	-.015	.008	.150	.129	-.100	.114	.001	.041	.027	.319**	.495**	1	.469**	.416**	.471**	.504**
	Sig. (2-tailed)	.896	.944	.176	.243	.370	.303	.990	.710	.808	.003	.000		.000	.000	.000	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y13	Pearson Correlation	-.231*	-.162	.091	.197	-.072	.190	.204	.218*	.279*	.311**	.403**	.469**	1	.676**	.659**	.578**
	Sig. (2-tailed)	.036	.143	.416	.074	.515	.085	.064	.048	.011	.004	.000	.000		.000	.000	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y14	Pearson Correlation	-.031	-.021	.153	.167	-.074	.232*	.112	.210	.189	.339**	.390**	.416**	.676**	1	.702**	.607**
	Sig. (2-tailed)	.784	.850	.169	.132	.506	.035	.313	.057	.087	.002	.000	.000	.000		.000	.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Y15	Pearson Correlation	-.023	.112	.179	.176	.068	.074	.143	.124	.129	.423**	.537**	.471**	.659**	.702**	1	.660**
	Sig. (2-tailed)	.839	.312	.106	.111	.543	.506	.198	.263	.245	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
Total	Pearson Correlation	.360**	.439**	.539**	.592**	.413**	.481**	.533**	.550**	.466**	.392**	.590**	.504**	.578**	.607**	.660**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas

```
RELIABILITY
/VARIABLES=Y1 Y2 Y3 Y4 Y5 Y6 Y7 Y8 Y9 Y10 Y11 Y12 Y13 Y14 Y15
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

→ Reliability

[DataSet1] E:\kuliah\Bismillah Skripsi_SEMANGAT\Skripsi Pasti Lulus\data\screening teknik industri.sav

Scale: ALL

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	83	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	83	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	15

Lampiran 11. Expert Judgementa. *Expert Judgement 1*

VALIDASI EXPERT JUDGEMENT

Setelah memeriksa modul pelatihan dari penelitian yang berjudul "Efektivitas pelatihan *Psychological Capital* untuk Menurunkan Tingkat *Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja Jurusan Teknik Industri" yang disusun oleh :


Nama : Nimas Putri Fitria Sari
NIM : 180701044
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya:

Nama : Setyani Alfinuha, M.Psi., Psikolog
Pekerjaan : 1) Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
2) Psikolog Klinis CV. Psylution
3) Konsultan Psikologi PT Media Dokter Investama

Menyatakan bahwa modul pelatihan tersebut valid dan memberikan saran untuk pembenahan:

tambah aktivitas games dan reflektif
lebih detail-kon lagi

Gresik, Juni 2022
Validator

Setyani Alfinuha, M.Psi., Psikolog

b. *Expert Judgement 2*

VALIDASI EXPERT JUDGEMENT

Setelah memeriksa modul pelatihan dari penelitian yang berjudul "Efektivitas pelatihan *Psychological Capital* untuk Memurunkan Tingkat *Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja Jurusan Teknik Industri" yang disusun oleh :

Nama : Nimas Putri Fitria Sari
 NIM : 180701044
 Jurusan : Psikologi
 Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya:

Nama : Bagus Haria Hadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog
 Pekerjaan : Psikolog

Menyatakan bahwa modul pelatihan tersebut valid dan memberikan saran untuk pembenahan:

1. Pastikan ada observer lain untuk membantu observasi
2. Pastikan sesi tidak tertukar dan runtut, agar tepat sasaran
3. Pastikan ada follow up 1-2 minggu setelah pelatihan
4. Untuk lembar kerja sudah oke, sesuaikan dengan umur dan audiencenya ya

Gresik, 09 Juni 2022
 Validator



Bagus Haria Hadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Lampiran 12. Modul Intervensi

MODUL PENELITIAN EKSPERIMEN

PELATIHAN

PSYCHOLOGICAL CAPITAL

NIMAS PUTRI FITRIA SARI

180701044

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

2022

MODUL PENELITIAN EKSPERIMEN

A. PESERTA EKSPERIMEN

Peserta pelatihan *psychological capital* adalah mahasiswa dengan kriteria sebagai berikut:

1. Subjek menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa
2. Subjek mengalami *burnout* diukur dengan alat ukur *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS)

B. WAKTU PELAKSANAAN EKSPERIMEN

Aktivitas *psychological capital training* terdiri dari 6 (enam) sesi pelatihan. Disetiap rangkaian kegiatannya dalam satu hari akan dilaksanakan 3 (tiga) sesi pelatihan, selama 2 hari dengan rancangan jadwal pelaksanaan penelitian eksperimen sebagai berikut:

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
1	I : Terjebak Kelelahan (<i>burnout</i>)	1. Pembuka: Permainan sambung kalimat	1. Pembuka: Mencairkan suasana dan meningkatkan ikatan antar partisipan	Duduk di kursi membentuk huruf U	Permainan	1. –	45''
		2. Materi: Mengenalkan konsep dan dampak dari terjadinya <i>burnout</i> pada diri	2. Materi: <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta mampu memahami konsep dan teori <i>burnout</i> b. Membantu peserta menyadari 	Kursi membentuk huruf U	<i>Lecturing</i>	2. PPT	

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
			gejala-gejala yang dialami.				
	II : Hai Aku (<i>self efficacy</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja yang telah disediakan : <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta diberikan kertas kosong dan krayon, dan diminta untuk menggambar objek atau abstrak yang mewakili diri mereka. b. Peserta diminta menuliskan kelebihan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat menyadari potensi yang dimiliki. 2. Peserta dapat menyebutkan kelebihan dan kelemahan serta gambaran pada diri dan orang lain. 	Duduk peserta berkelompok	<i>In Tray</i>	Lembar Kerja: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tabel <i>power & weakness</i> 2. <i>Johari window</i> 	45''

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
		<p>dan kekurangan diri dan teman dalam kelompok pada tabel <i>Power & Weakness</i></p> <p>c. Peserta menuliskan mengisikan <i>Johari window</i> peserta lain (<i>open area</i> dan <i>blind area</i>). Dan kemudian mengisikan sendiri (<i>Hidden area</i>, dan <i>unknown</i>)</p>					

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
		2. Peserta diminta berpendapat atas apa yang telah dituliskan dalam tabel, tentang bagaimana peserta memandang diri.	3. Peserta dapat menanggulangi kelemahan dan keraguan pada diri 4. Peserta mampu mengenali diri dengan menggambarkan kondisi diri, berdasarkan pada apa yang telah dituliskan pada lembar kerja.	Duduk peserta berkelompok	Diskusi	-	
<i>Snack Time</i>							15"
	III: Aku bisa berkomitmen denganku (<i>self efficacy</i>)	1. Menjelaskan teori dan konsep <i>self efficacy</i> . 2. Memberikan gambaran <i>self efficacy</i> dengan melakukan tebakan mitos atau fakta 3. Peserta menonton video tentang efikasi diri	5. Peserta mampu untuk memahami bagaimana untuk mengenali potensi diri. 6. Peserta memahami pentingnya memiliki daya juang 7. Peserta belajar untuk membentuk daya juang dalam menghadapi rintangan	Duduk peserta membentuk huruf U	<i>Lecturing</i>	1. PPT 2. Video	45"

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
		4. Peserta memainkan permainan “Membangun Milikku”. Peserta diminta untuk menumpuk benda yang dimiliki setinggi mungkin.	8. Melalui permainan “Membangun Milikku” Peserta memahami peran keyakinan diri dan bagaimana untuk berpikir secara fleksibel	Peserta dibagi dalam 2 kelompok	<i>Game</i>	-	
2	IV : Saya Tahu Tujuan Saya (<i>Hope</i>)	1. Menjelaskan konsep dan materi tentang harapan	1. Meningkatkan interaksi dan keakraban antar peserta dan fasilitator.	Duduk membentuk huruf U	<i>Lecturing</i>	PPT	50”
		2. Penetapan harapan pada pohon harapan, pohon harapan berfungsi media dalam menyampaikan harapan yang dimiliki peserta.	3. Peserta mampu memahami konsep harapan dan membedakan harapan dengan angan-angan. 4. Peserta mampu memperjelas dan menuliskan harapan/ <i>goal</i> yang dimiliki	1. Duduk membentuk huruf U 2. Peserta Bergantian menempelkan daun harapan	<i>In Tray</i>	Pohon dan daun harapan	

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
		4. Peserta mengisi lembar <i>effort</i> . 5. Membangun <i>setting</i> positif melalui pembicaraan penuh harapan.	5. Peserta mampu mengukur/menilai tingkat usaha/upaya yang telah dilakukan	Duduk membentuk huruf U	<i>In Tray</i>	Lembar Kerja: <i>SMART GOAL</i>	
	V : Saya Punya Sudut Pandang Baru (<i>Optimism</i>)	1. Mengenalkan konsep dan teori optimisme 2. Peserta mempelajari cara membentuk persepsi positif	1. Peserta mampu memahami konsep dan teori tentang bagaimana optimis dalam mencapai tujuan.	Duduk membentuk huruf U	<i>Lecturing</i>	PPT	45''
		3. Peserta menuliskan kendala/kejadian menyulitkan yang dialami dan memberikan penilaian positif dari kejadian negatif yang dialami.	2. Peserta bisa mengapresiasi kondisi yang telah dialami. 3. Peserta bisa membentuk persepsi positif. 4. Membantu menilai peristiwa secara objektif dan positif	Duduk berpasangan	2. Diskusi 3. <i>In Tray</i>	Lembar kerja : Gambaran positif	

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
		4. Peserta masuk ke dalam permainan cerita Lala Lili dan Lulu	5. Peserta dapat menangkap cerita sebagai sebuah informasi	Peserta berdiri dan menggerakkan badan sesuai dengan instruksi	Game		
<i>Snack Time</i>							

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
	VI : Saya Kembali Bangkit (<i>Resilience</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta memainkan permainan <i>touching enemy</i> 2. Mengenalkan konsep dan teori ketahanan diri. 3. Peserta mempelajari 4. bagaimana cara mengontrol diri dan menanggulangi kejadian yang buruk. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat memahami gambaran diri dalam bertahan mencapai tujuan 2. Materi <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta mampu mempercayai diri sendiri sebagai seorang b. Petarung handal c. Peserta mampu mengenali perangkap-perangkap dan resiko dalam pikiran atas keyakinan yang dimiliki selama proses mencapai tujuan 	<p>2 orang perwakilan dari peserta memainkan permainan <i>touching enemy</i></p> <p>Peserta duduk membentuk huruf U</p>	<p>Game</p> <p><i>lecturing</i></p>	<p>-</p> <p>PPT</p>	50"

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Setting	Metode	Alat dan Bahan	Durasi
		5. Peserta diminta menonton video sebagai bagian akhir penggambaran resiliensi	3. Peserta mendapatkan gambaran tentang bentuk resiliensi dalam kehidupan sehari-hari	Duduk dengan membentuk huruf U	Visualisasi	Video	
		6. Permainan Lilin Harapan	3. Peserta mampu mengendalikan situasi- tidak menyenangkan.	Peserta dibagi menjadi “pejuang” dan “penghalang”	<i>Game</i>	4. Perlengkapan game (lilin dan lakban)	
		7. Penutup : a. <i>Posttest</i> b. <i>Review Materi</i> c. Pembagian <i>Souvenir</i>	4. Penutup: Melakukan pengukuran tingkat resiko <i>burnout</i> pada peserta	Duduk dengan membentuk huruf U	<i>In Tray</i>	5. Skala MBI-SS	

C. AKTIVITAS

Pelatihan *psychological capital* terdiri dari 6 (enam) sesi pelatihan dengan rancangan kegiatan sebagai berikut:

1. Peserta melakukan pengisian *pretest burnout* yang dibagikan oleh tim fasilitator sebelum melakukan pelatihan *psychological capital* guna mengukur tingkat *burnout* pada diri.
2. Pemaparan materi *psychological capital* oleh *trainer*.
3. Pemberian tayangan video terkait aspek *psychological capital*.
4. Pemberian permainan peran (*role play*) kepada perwakilan partisipan sebagai contoh untuk partisipan lain dan membuat pasangan-pasangan dalam kelompok untuk mengobrolkan potensi pada diri *partner* dan kekurangan/kekhawatiran yang dialami oleh diri.
5. Pengisian lembar kerja *psychological capital*.
6. Melakukan *review* materi dan penerapan aspek *psychological capital*.
7. Melakukan pengisian *posttest burnout* yang telah disiapkan setelah mengisi pelatihan untuk mengukur tingkat efektivitas pelatihan.

Selama kegiatan berlangsung peserta harus aktif dalam berpartisipasi mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan dengan aktif berdiskusi, komunikasi, pengisian lembar kerja, dan mengikuti *role play* serta aktif berkomentar. Sesi pelatihan yang terdapat dalam *psychological capital* ini bermaksud memberikan wawasan serta pengembangan *psychological capital* guna menurunkan *burnout* pada partisipan.

D. OBJECTIVES (TUJUAN KHUSUS)

Dengan peserta mengikuti pelatihan *psychological capital*, peserta diharapkan dapat memahami:

1. Peserta dapat melihat secara penuh potensi yang terdapat pada diri
2. Peserta memiliki kepercayaan diri dalam memilih dan mengerahkan upaya yang diperlukan agar berhasil dalam menghadapi rintangan.
3. Peserta mampu membentuk pandangan baru secara positif tentang kegagalan dan keberhasilan di masa kini dan masa mendatang.

4. Peserta mampu kembali menata dan berkomitmen dalam perencanaan pencapaian tujuan dan cara menemukan strategi yang tepat bagi masing-masing pengalaman.
5. Peserta dapat melihat setiap langkah baru yang dibuat sebagai pembaruan dan kemajuan yang dibuat dalam mencapai tujuan akhir dalam satu harapan.

E. MATERI

(Materi Tidak Dilampirkan Pada Dokumen Skripsi)

F. PROSEDURAL

1. SESI I

Waktu	: 45 menit
Metode	: Permainan & <i>Lecturing</i>
Alat Pendukung	: PPT
Refleksi	: Apa teman-teman menyadari tidak semua stressor dapat diselesaikan dengan cara yang umum?

Prosedur:

- a. Fasilitator membuka forum dengan mengucapkan basmallah dan mengucapkan salam. Contoh:

“Bismillahirrahmanirrohim, Assalamualaikum dan selamat pagi kepada teman-teman sekalian, saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman yang telah menyempatkan hadir pada hari ini. Ada pribahasa katanya tidak kenal maka tidak sayang, maka perkenalkan diri saya (sebutkan nama) yang akan memandu pelatihan teman-teman selama 2 hari.”
- b. Selanjutnya fasilitator mengajak teman-teman untuk saling berkenalan melalui game. Contoh:

“Karena saya sudah memperkenalkan diri, maka sekarang giliran teman-teman memperkenalkan diri, tapi dengan cara yang tidak biasa tentunya. Disini saya akan mengajak teman-teman bermain sambung kalimat sebagai contoh “Saya x, saya suka sekali makan durian” maka selanjutnya tema yang memegang bola kertas akan melemparkan bola

pada teman yang diinginkan untuk berkenalan, “Saya y, durian merupakan bagian dari keunikan Indonesia.”, begitu seterusnya”.

- c. Selanjutnya Fasilitator melanjutkan sesi I dengan memberikan pengantar singkat tentang pengenalan *burnout* kepada peserta. Contoh: “Karena momen perkenalan kita berlangsung menyenangkan, maka kita akan masuk ke poin-poin pertemuan kita. Kira-kira kenapa kita perlu pertemuan ini untuk menunrunkan kelelahan akut? Nah sebelum itu kita harus tahu dulu apa saja dampak berbahaya dari kelelahan akut pada diri kita. (fasilitator melanjutkan dengan memaparkan materi)”.
- d. Setelah fasilitator menyelesaikan materi pada sesi pertama, fasilitator menanyakan kepada beberapa partisipan atas materi yang telah disampaikan. Contoh: “Kira-kira dari teman-teman apa nih saja nih gejala yang sudah ditemukan pada diri teman-teman?”.

2. SESI II :

Waktu	:	45 menit
Metode	:	<i>Role Play : Mirroring</i>
Alat Pendukung	:	Tabel <i>Power & Weakness</i> dan Tabel <i>Johari Window</i>
Refleksi	:	Apakah anda berhasil mengenali kelebihan dan kekurangan dalam diri?

Prosedur:

- a. Saat memasuki sesi II, Fasilitator memberikan peserta kertas kosong dan krayon yang akan digunakan oleh peserta menggambar bebas yang dirasa mewakili dari diri mereka. Contoh: “Setelah kita memahami konsep *burnout*, yaitu salah satunya mengakibatkan kita kehilangan keyakinan pada diri. Saat ini dihadapan teman-teman sudah disediakan lembar kosong dan krayon, silahkan isikan nama kalian dan semester dari teman-teman dan gunakan krayon untuk menggambar apapun yang dirasa mewakili diri teman-teman. Dan berikan nama pada gambar tersebut.”.

- b. Fasilitator mengarahkan peserta untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan.

“Telah disediakan tabel *power & weakness*. Silahkan teman-teman tuliskan kelebihan dan kekurangan dari diri sendiri dan teman dalam kelompok pada tabel *power & weakness*.”
- c. Setelah peserta selesai mengisi tabel *power & weakness*, selanjutnya fasilitator mengarahkan peserta untuk mengisi jendela Johari.

“Bagi yang telah selesai mengisi tabel *power & weakness*, teman-teman bisa mengisi jendela Johari. Cara mengisinya teman-teman bisa membuka halaman lampiran jendela johar. Silahkan teman-teman mengisi sendiri kuadran daerah terbuka, daerah tersembunyi, dan daerah misteri. Dan silahkan pasangannya membantu mengisi kuadran daerah buta.”
- d. Setelah peserta selesai mengisi tabel *power & weakness* dan jendela Johari. Fasilitator menawarkan atau menunjuk salah satu peserta untuk melanjutkan ke instruksi selanjutnya.
- e. Fasilitator meminta peserta membacakan apa yang telah ditulis pada tabel PW dan kenapa peserta merasa seperti itu.

“Sudah terisi semua ya? Apakah ada yang ingin membacakan apa yang telah dituliskan dalam tabel? (melihat respon) apabila tidak ada yang ingin membacakan maka silahkan kepada mbak X untuk membacakan kelebihan dan kekurangannya.”
- f. Setelah peserta selesai membacakan isi dari tabel fasilitator menanyakan mana yang lebih mendominasi pikiran dari peserta apakah sisi kelemahan atau sisi kelebihan, dan fasilitator memberikan *feedback* terhadap apa yang telah dituliskan oleh peserta pelatihan.

“Dari apa yang disampaikan oleh anda, mana yang lebih dominan apakah anda lebih percaya diri dengan kelebihan yang anda punya dalam keseharian atau anda cenderung memikirkan kelemahan yang anda miliki? Dan apakah anda yakin kelemahan anda dapat

ditanggulangi? Apakah ada dari teman-teman yang ingin berpendapat bagaimana cara menanggulangi kelemahan yang dimiliki oleh x?”.

g. Selanjutnya fasilitator berpindah kepada jendela Johari. Fasilitator meminta pendapat dari peserta apakah yang dituliskan oleh rekan dirasa telah sesuai. Dan rekan memberikan penilaian terhadap apa yang telah dituliskan oleh peserta.

- “Apakah kamu merasa apa yang dituliskan oleh rekan telah sesuai dengan diri kamu? Kenapa demikian?”.
- “Apakah menurut anda apa yang disampaikan oleh x dalam jendela Johari sangat menggambarkan diri x? bagaimana anda menilai diri x dalam keseharian perkuliahan (jika satu kelas)/selama sesi pelatihan (jika tidak satu kelas)?”.
- “Apakah anda menemukan daerah abu-abu pada diri anda? Kenapa anda merasa ragu dengan diri anda di daerah abu-abu?”.

h. Fasilitator memberikan kesimpulan atas kegiatan yang dilakukan. Bagaimana kita memandang diri akan mempengaruhi bagaimana kita menjalankan aktivitas dalam keseharian.

3. SESI III:

Waktu	: 30 menit
Metode	: <i>Lecturing, Visualisasi, Game</i>
Alat Pendukung	: PPT & Video
Refleksi	: Apakah anda memahami keyakinan pada diri anda?

Prosedur:

a. Fasilitator memberikan pembuka pengantar sebelum memasuki materi, contoh:

“Apa yang tadi kita lakukan bersama merupakan bentuk *mirroring*. Kita masing-masing menjadi cermin bagi diri kita dan bagi orang lain. Tujuan dari kegiatan tersebut kita menjadi lebih mengenali apa yang kita miliki untuk mencapai suatu tujuan. Proses pengenalan diri ini adalah tahapan untuk membangun kepercayaan dan keyakinan kepada diri untuk menghadapi setiap rintangan dalam keseharian.”

- b. Fasilitator memberikan pemahaman terkait konsep efikasi diri dan bagaimana cara mengenali diri, dilanjutkan dengan membagikan lembar tabel kelebihan & kelemahan dan memberikan instruksi untuk melakukan pengisian.

“Sekarang untuk memahami konsep efikasi diri lebih mendalam saya akan menyampaikan sedikit pengantar dan gambaran apa itu efikasi diri. (menyampaikan materi efikasi), *Okay, Let's Play*. Jadi saya punya beberapa pernyataan dan kalian tentukan apakah itu mitos atau fakta dan silahkan teman-teman berpendapat dari pilihan yang telah ditetapkan. Sudah siap ya, mari kita mulai (bacakan setiap pernyataan dan meminta perwakilan dari pilihan mitos/fakta untuk menyampaikan pendapat yang dimiliki.)”.

- c. Fasilitator menyajikan video di akhir materi untuk memberikan gambaran lebih jelas tentang efikasi diri kepada peserta pelatihan.
- d. Sebagai penutup sesi dan penutup hari, fasilitator memberikan game sebagai penggambaran konsep pengenalan diri. Permainan yang akan dimainkan yaitu permainan “Membangun Milikku”. Peserta akan diminta untuk membuat bangunan yang tinggi dari benda yang dimiliki. Contoh:

“Setelah kita selesai melihat video, Sekarang mari kita bermain sebentar sebelum mengakhiri sesi pelatihan hari ini. Silahkan teman-teman membuat bangunan setinggi mungkin dengan cara menumpuk benda apapun yang kalian miliki.”.

4. SESI IV

Waktu	: 50 menit
Metode	: <i>Game, Lecturing, In Tray</i>
Alat Pendukung	: Pohon harapan, Lembar <i>SMART GOAL</i>
Refleksi	: Apakah Anda menemukan prioritas harapan anda?

Prosedur :

- a. Fasilitator membuka sesi diawal hari dengan kembali memperkenalkan diri kepada peserta untuk membuat ikatan yang lebih kuat dengan peserta, contoh:

“Assalamualaikum, gimana kabar teman-teman hari ini? Masih ingatkan dengan nama saya?.”.

b. Fasilitator memperkenalkan dan menyampai konsep teori harapan kepada partisipan, dengan contoh sebagai berikut:

- “Karena kita sudah saling mengenal dan hubungan kita sekarang sudah semakin dekat maka saya akan masuk ke materi pertama. Meskipun ini merupakan materi tapi saya berharap kita bisa berjalan dengan menyenangkan.”.
- Fasilitator memulai sesi dengan penyampaian materi melalui PPT

c. Metode pohon harapan

Pohon harapan merupakan media untuk memberikan dorongan lebih kepada diri agar lebih semangat dalam menggapai harapan yang dimiliki. Selain itu media pohon harapan dalam pelatihan ini berfungsi untuk memetakan ulang dan memfokuskan kembali tujuan yang mulai tumpang tindih dengan faktor lingkungan aktivitas, lingkungan sosial dan faktor inter internal. Dari pohon harapan ini diharapkan partisipan mampu mengukur seberapa jauh langkah yang telah dibuat untuk mencapai tujuan yang sedang berusaha untuk dilaksanakan. Fasilitator memberikan instruksi kepada partisipan pelatihan sebagai berikut:

- Asisten fasilitator meletakkan pohon kosong tanpa daun di depan kelas.
- Asisten fasilitator membagikan kertas berbentuk daun 1 lembar kepada masing-masing partisipan.
- Selanjutnya fasilitator memberikan instruksi kepada partisipan “Saat ini dihadapan teman-teman sudah ada pohon tanpa daun, dan di atas meja teman-teman sudah disediakan daun yang akan mengisi ranting-ranting pohon ini. Sebelum menempelkan teman-teman silahkan menuliskan harapan atau tujuan dari teman-teman saat mengambil keputusan untuk bekerja dan kuliah dalam satu waktu, selain itu tuliskan kendala terbesar yang menjadikan teman-teman merasa sangat sulit untuk membuat langkah baru, dan silahkan berikan nama panggilan dibawahnya”.

- Fasilitator memberikan waktu kepada partisipan untuk menulis dan meminta partisipan untuk menempelkan daun harapan pada pohon harapan.
 - Selanjutnya Fasilitator mengajak partisipan yang daunnya diambil untuk bertukar pikiran. “Baik ditangan saya telah terdapat daun dengan inisial X. dalam daun ini telah dituliskan harapan Y dengan rintangan terberat saat ini adalah A. dari X apabisa menceritakan secara singkat dan menurut anda sudah sejauh mana anda membuat langkah?”.
- d. Fasilitator meminta peserta mengisi lembar *SMART GOAL*, untuk membantu peserta memberikan gambaran tujuan dan usaha yang telah dilakukan.

“Dari apa yang sudah teman-teman lakukan dengan menuliskan tujuan di daun harapan, saat ini teman-teman telah memiliki lembar *SMART GOAL*. Silahkan teman-teman isi sesuai dengan tujuan dan apa saja yang sudah teman-teman lakukan dan alami.”.

“Fasilitator selanjutnya memberikan waktu kepada peserta untuk mengisi, sembari melihat apakah ada peserta yang telah menyelesaikan pengisian. “baik ada yang sudah menyelesaikan, bisa tolong dibacakan? (peserta membacakan) dari apa yang sudah ditulis kira-kira seberapa jauh teman-teman sudah melangkahkan kaki? (fasilitator menggiring peserta untuk saling berdiskusi.”.

5. SESI V

- Waktu : 45 menit
- Metode : *Lecturing*, diskusi, *In Tray*
- Alat Pendukung : Lembar Kerja Pemaknaan Positif dan Negatif
- Refleksi : Bagaimana cara anda membuka pandangan terhadap strategi yang anda butuhkan?

Prosedur :

- a. Fasilitator memberikan gambaran konsep terkait konsep optimis dan bagaimana menggapai sudut pandang positif dalam suatu kejadian.

Contoh :

“Kita telah mendapatkan dan memperjelas harapan kita pada sesi sebelumnya. Tentunya dalam proses mencapai tujuan kita menemukan banyak rintangan. Hal ini mengakibatkan kita sering sekali memandang diri kita secara negatif dan kehilangan motivasi untuk melanjutkan proses mencapai tujuan. Karena itu kita perlu memiliki kacamata baru untuk memaknai suatu kejadian.”.

- b. Setelah fasilitator selesai menyampaikan materi. Fasilitator membagikan lembar gambaran positif dan negatif. Contoh:
 - “Teman-teman saat ini di meja kalian telah disediakan lembar gambaran negatif silahkan diisi untuk kejadian tidak menyenangkan dan berikan bagaimana cara teman-teman memberikan makna pada kejadian tersebut.”.
 - “Teman-teman saat ini di meja kalian telah disediakan lembar gambaran positif silahkan diisi untuk kejadian tidak menyenangkan dan berikan bagaimana cara teman-teman memberikan makna pada kejadian tersebut.”.
- c. Fasilitator meminta peserta saling bertukar lembar kesukaran dengan pasangan. Dan meminta peserta memilih salah satu momen kesukaran dari lembar pasangan untuk dilihat dari sisi positif yang bisa didapatkan. Hal ini berguna bagi peserta untuk saling membantu dalam memahami cara berpikir positif dalam menilai kejadian yang ada. Contoh:

“Teman-teman silahkan ditukar tabel yang telah diisikan, silahkan teman-teman pilih satu kejadian dari kejadian yang telah dituliskan oleh pasangan kalian dan berikan respon kejadian dari kacamata baru kalian (sudut pandang positif).”.
- d. Fasilitator meminta partisipan membacakan lembar kerja milik temannya dan bagaimana fasilitator membeikan makna pada kejadian tersebut. Contoh:

“Tolong Y untuk membacakan kejadian yang dialami oleh X dan bagaimana anda memaknai kejadian tersebut? Kenapa anda memaknai demikian?”.

- e. Fasilitator memberikan permainan Lala Lili dan Lulu sebagai bentuk pemberian pengalaman kepada peserta bagaimana proses penerimaan, pengolahan informasi dan bentuk respon yang dihasilkan.
 “Teman-teman silahkan untuk berdiri, saat teman-teman ada mendengar kalimat LALA julurkan tangan ke arah depan dan menggerakkan telapak tangan, LILI angkat tangan ke atas dan menggerakkan telapak tangan, LULU julurkan tangan ke arah belakang dan menggerakkan telapak tangan. Peserta yang salah dalam membuat gerakan silahkan untuk maju ke depan, untuk teman-teman observer dibantu untuk mengamati peserta yang melakukan kesalahan.”
- f. Fasilitator memberikan kesimpulan sebagai penutup sesi, bahwasannya optimisme merupakan sebuah kemampuan diri untuk mempersepsikan dan memaknai setiap kejadian dari sudut pandang positif untuk menemukan penyelesaian terhadap permasalahan yang dihadapi.

6. SESI VI

Waktu	: 50 menit
Metode	: <i>Lecturing & In Tray</i>
Alat Pendukung	: Video, PPT, Lembar Kerja K3, Posttest MBI-SS
Refleksi	: Bagaimana anda menanggulangi resiko yang akan Anda temui?

Prosedur:

- a. Fasilitator membuka sesi dengan permainan *touching enemy*
 “Saat ini kita sudah memiliki dua orang relawan yang menjadi perwakilan dari peserta berdasarkan pada hasil game Lala, Lili dan Lulu. Silahkan untuk saling menggenggam, tugas dari kalian adalah membuat poin dengan cara menyentuh pundah dan paha dari orang di hadapan kalian, semakin banyak sentuhan semakin banyak poin yang terkumpul. Catatannya adalah menyentuh orang didepan menggunakan tangan yang saling menggenggam dan tidak boleh dilepaskan.”
- b. Memberikan penjelasan terkait materi resiliensi. Contoh:
 “Setelah kita memiliki kaca mata baru dalam melihat suatu kegagalan dan kesuksesan. Maka selanjutnya perlu kita pahami bahwasannya diri kita

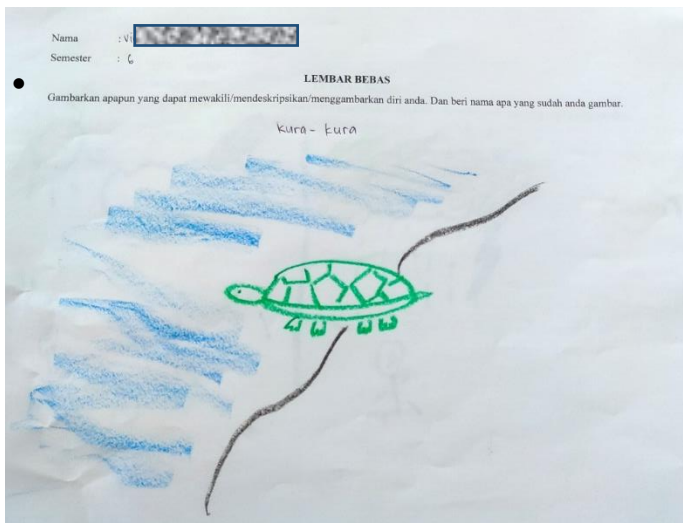
memiliki kemampuan ketahanan dalam menghadapi setiap permasalahan. (pemateri menyampaikan materi).”.

- c. Pemateri meminta peserta untuk terlibat dalam permainan lilin harapan. Permainan terbagi menjadi 2 (dua) peran. Peran pejuang (orang yang menjaga api lilin tetap menyala) dan peran penghalang (orang yang berusaha memadamkan api lilin). contoh:
“Teman-teman, kita akan bermain permainan lilin harapan. Permainan lilin harapan ini merupakan permainan dimana teman-teman diminta menjaga lilin harapan dari *start* hingga *finish*. Teman-teman akan dibagi menjadi penghalang dan pejuang, Penghalang akan diminta berbaris bersebrangan zig zag pada garis batas yang telah ditetapkan. Pejuang harus membawa lilin dari garis start ke garis finish, apabila api lilin mati maka pejuang harus kembali ke garis start untuk menyalakan lilin kembali.”.
- d. Sebagai penutup materi fasilitator menyetelkan video dan membagikan lembar *posttest* untuk diisi.
“Silahkan teman-teman untuk mengisi lembar *posttest*. Tidak ada jawaban salah dan benar dalam pengisian *posttest* ini. *Posttest* ini merupakan bagian dari refleksi hasil pelatihan teman-teman. Apakah ada perkembangan yang dihasilkan dari kondisi teman-teman setelah menyelesaikan pelatihan.”.
- e. Setelah selesai melakukan *posttest*. Fasilitator menyimpulkan materi hari resiliensi dimana setiap orang memiliki kemampuan *bounce back* untuk bertahan dalam menyelesaikan setiap permasalahan dan menutup pertemuan. Contoh:
- f. “Baik telah selesai sesi pelatihan kita hari ini. Dan hari ini merupakan hari terakhir pelatihan yang kita jalani. Mari kita bertemu kembali dengan kondisi dan keadaan yang jauh lebih baik. Semoga setiap orang diruangan ini berhasil menyelesaikan tujuan yang telah dituliskan selama sesi pelatihan. Terimakasih dan wassalamualaikum wr. wb.”.
- g. Peserta pelatihan meninggalkan ruangan setelah mendapatkan bingkisan dari tim pelatihan.

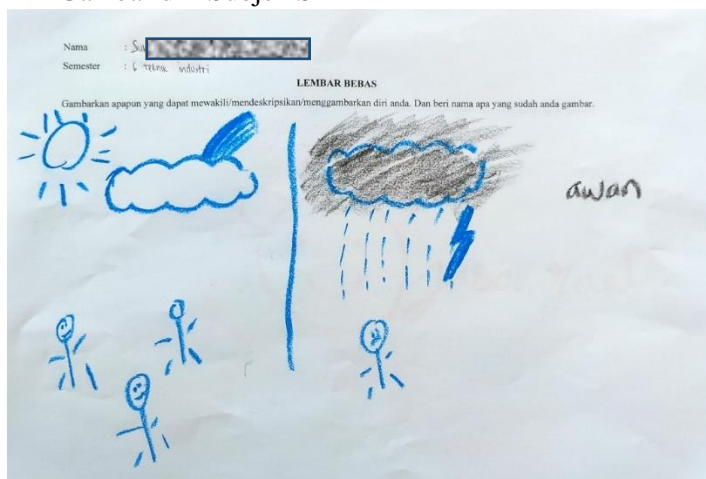
Lampiran 13. Gambar Diri Subjek Penelitian

a. Subjek dengan hasil *pretest* kategori tinggi

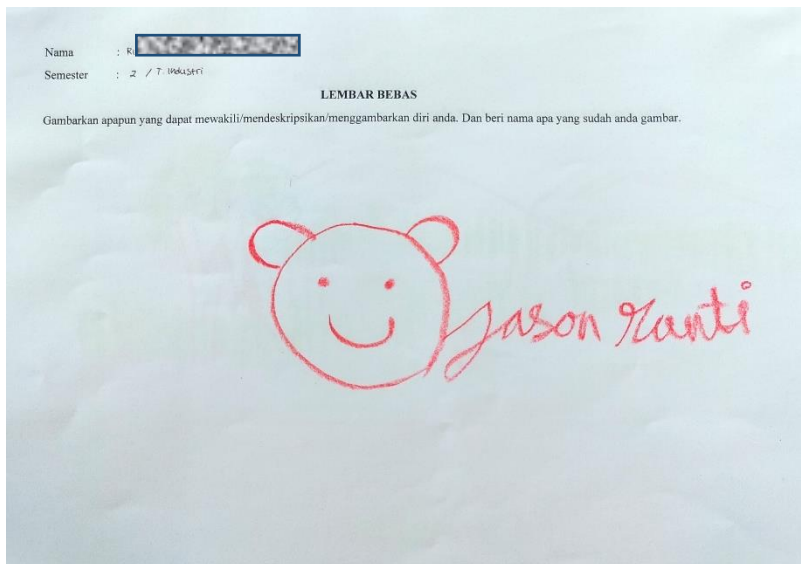
• Gambar Diri Subjek V



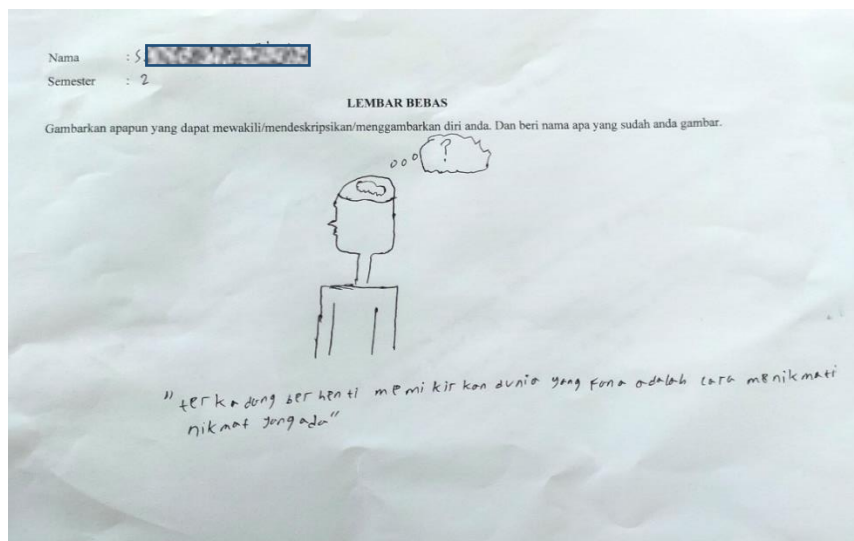
• Gambar diri Subjek S



- Gambar diri Subjek RD

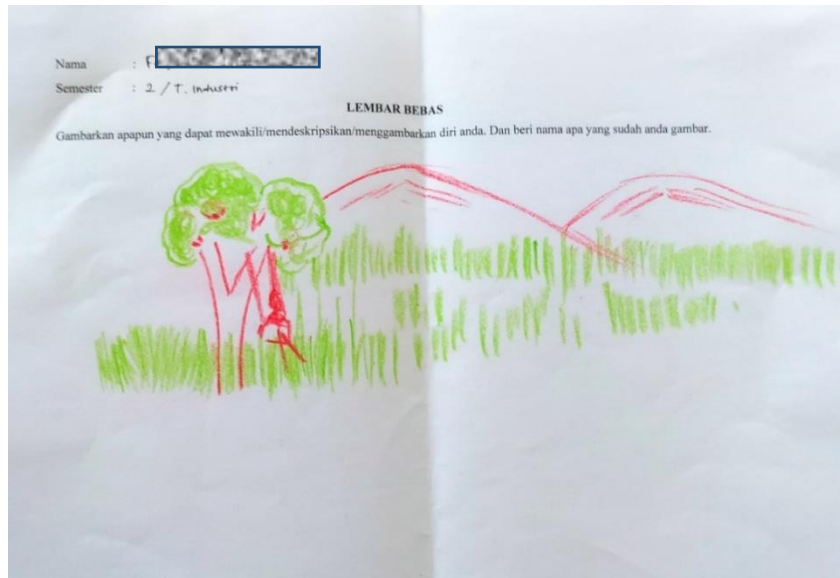


- Gambar diri Subjek SR

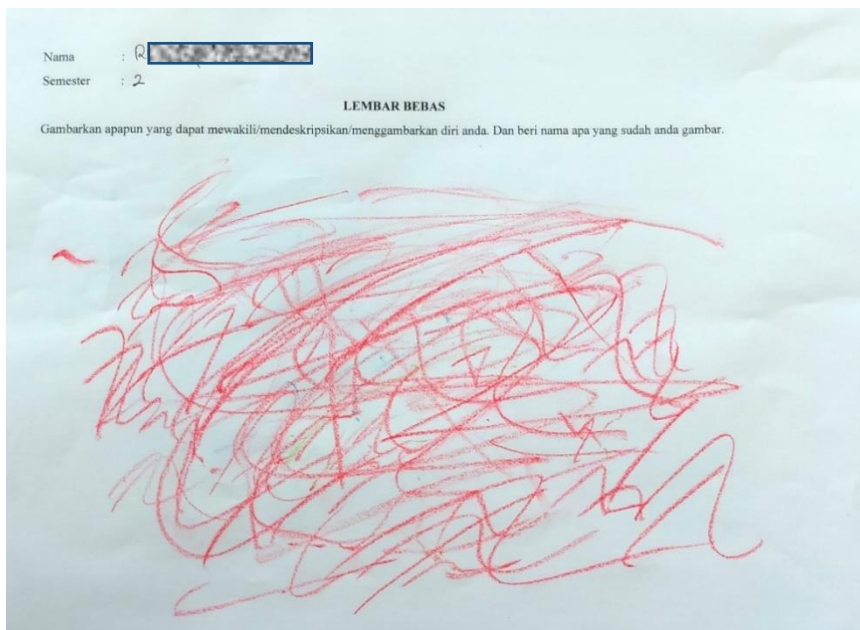


b. Subjek dengan hasil *pretest* kategori sedang

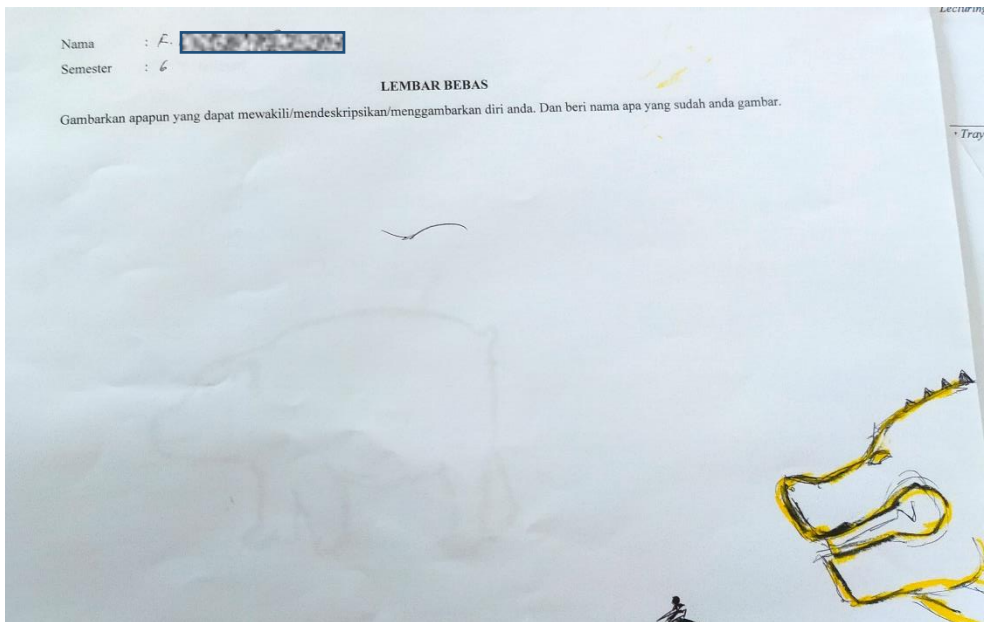
- Gambar diri Subjek F



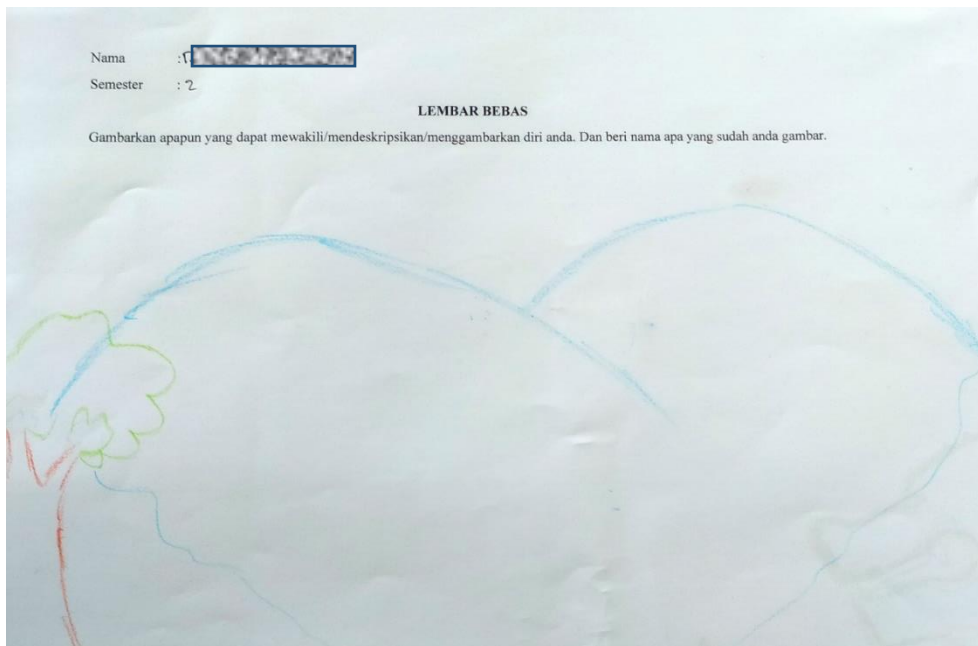
- Gambar diri Subjek RP



- Gambar diri Subjek I



- Gambar diri Subjek D



Lampiran 14. Tabel *Power & Weakness*

a. Subjek dengan hasil *pretest* kategori tinggi

- Tabel PW Subjek V

Nama : V [REDACTED]

Semester : 6

TABEL POWER & WEAKNESS

Tuliskan Kelebihan (Kekuatan) dan Kelemahan (kekurangan dan keraguan) pada diri kalian dan setiap teman dalam kelompok pada tabel dibawah ini

No	Subjek	Kelebihan (Power)	Kelemahan (Weakness)
	Diri Sendiri	1. Bisa Memusat 2. Penurut yang sebagai anak 3. 4.	1. Cengeng 2. mood swing 3. 4.
	Teman 1 (S. [REDACTED] S)	1. B pendengar yang baik 2. Menyenangkan 3. 4.	1. Sedikit kata 2. pendiam 3. 4.
	Teman 2	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 3	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 4	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 5	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

a. Tabel PW Subjek SR

Nama : [REDACTED] L.

Semester : 2

TABEL POWER & WEAKNESS

Tuliskan Kelebihan (Kekuatan) dan Kelemahan (kekurangan dan keraguan) pada diri kalian dan setiap teman dalam kelompok pada tabel dibawah ini

No	Subjek	Kelebihan (Power)	Kelemahan (Weakness)
	Diri Sendiri	1. plannng 2. mudah bergaul 3. berdamai dengan diri sendiri 4.	1. kurang konsisten 2. 3. 4.
	Teman 1 (Dios)	1. lucu 2. mudah bergaul 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 2 (Rizal Perdana)	1. mudah bergaul 2. bisa membagi uatku 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 3	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 4	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 5	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

- Tabel PW Subjek S

Nama : S [redacted] p.s
Semester : 6 Teknik Industri

TABEL POWER & WEAKNESS

Tuliskan Kelebihan (Kekuatan) dan Kelemahan (kekurangan dan keraguan) pada diri kalian dan setiap teman dalam kelompok pada tabel dibawah ini

No	Subjek	Kelebihan (Power)	Kelemahan (Weakness)
	Diri Sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 sifat 2. suka bantu orang, tapi ada syarat 3. suka jajan 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. suka emosi 2. tidak suka rame 3. takut hal baru. 4.
	Teman 1 (vivin)	<ol style="list-style-type: none"> 1. suka mendengar 2. penurut 3. suka makan + masak. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. mood swing 2. lemot 3. 4.
	Teman 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
	Teman 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
	Teman 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
	Teman 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.

- Tabel PW Subjek RD

Nama : K [REDACTED]

Semester : 2

TABEL POWER & WEAKNESS

Tuliskan Kelebihan (Kekuatan) dan Kelemahan (kekurangan dan keraguan) pada diri kalian dan setiap teman dalam kelompok pada tabel dibawah ini

No	Subjek	Kelebihan (Power)	Kelemahan (Weakness)
	Diri Sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah untuk bangun pagi 2. tidak mudah lelah 3. Ber prinsip 4. otw selalu tepat waktu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kalau mood sensitif 2. Kalau sakit bisa seminggu 3. Gemulai 4. Pelupa
	Teman 1 (fari)	<ol style="list-style-type: none"> 1. loss le ngopi 2. Naktifin 3. suka bercanda 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceweanya banyak 2. 3. 4.
	Teman 2 (dekar)	<ol style="list-style-type: none"> 1. redber ship 2. Semangat 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. - 2. 3. 4.
	Teman 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
	Teman 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
	Teman 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.

a. Subjek dengan hasil *pretest* kategori sedang

- Tabel PW Subjek I

Nama : 2 [redacted] P.

Semester : 6

TABEL POWER & WEAKNESS

Tuliskan Kelebihan (Kekuatan) dan Kelemahan (kekurangan dan keraguan) pada diri kalian dan setiap teman dalam kelompok pada tabel dibawah ini

No	Subjek	Kelebihan (Power)	Kelemahan (Weakness)
	Diri Sendiri	1. - tidak mandiri 2. - dapat mengendalikan dan meredakan emosi 3. 4.	1. - Agak Malas 2. 3. 4.
	Teman 1	1. 2. - friendly, humble, rendah hati 3. 4.	1. 2. - malas 3. malas 4. malas MOLOR
	Teman 2	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 3	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 4	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 5	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

- Tabel PW Subjek D

Nama : D [REDACTED]

Semester : 2

TABEL POWER & WEAKNESS

Tuliskan Kelebihan (Kekuatan) dan Kelemahan (kekurangan dan keraguan) pada diri kalian dan setiap teman dalam kelompok pada tabel dibawah ini

No	Subjek	Kelebihan (Power)	Kelemahan (Weakness)
	Diri Sendiri	1. bisa mengatur waktu 2. ontime 3. 4.	1. susah mikir secara cepat 2. 3. kurang Pd 4. susah akrab dengan orang
	Teman 1 (Rizal Perdana)	1. bisa mengatur waktu 2. public speaking yang baik 3. disiplin 4. leadership	1. 2. 3. 4.
	Teman 2 (Syah Rizal)	1. disiplin 2. bisa mengatur waktu 3. ontime 4.	1. tukang pado 2. 3. 4.
	Teman 3	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 4	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 5	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

- Tabel PW Subjek F

Nama : F. [REDACTED]

Semester : 2

TABEL POWER & WEAKNESS

Tuliskan Kelebihan (Kekuatan) dan Kelemahan (kekurangan dan keraguan) pada diri kalian dan setiap teman dalam kelompok pada tabel dibawah ini

No	Subjek	Kelebihan (Power)	Kelemahan (Weakness)
	Diri Sendiri	<ol style="list-style-type: none"> Sangat berprestasi terlalu menaksakan leadan menaksa bisa meskipun capek 	<ol style="list-style-type: none"> Sensitif
	Teman 1 (Rizal)	<ol style="list-style-type: none"> tepat waktu Suka bergaul dengan orang baru 	<ol style="list-style-type: none"> Gampang bingung Suka
	Teman 2 (rebar)	<ol style="list-style-type: none"> semangat 	<ol style="list-style-type: none">
	Teman 3	<ol style="list-style-type: none"> 	<ol style="list-style-type: none">
	Teman 4	<ol style="list-style-type: none"> 	<ol style="list-style-type: none">
	Teman 5	<ol style="list-style-type: none"> 	<ol style="list-style-type: none">

- Tabel PW Subjek RP

Nama : [REDACTED]
 Semester : 2

TABEL POWER & WEAKNESS

Tuliskan Kelebihan (Kekuatan) dan Kelemahan (kekurangan dan keraguan) pada diri kalian dan setiap teman dalam kelompok pada tabel dibawah ini

No	Subjek	Kelebihan (Power)	Kelemahan (Weakness)
	Diri Sendiri	1. Finic nggak terlalu capik banget, padahal Aktivitas dan terbitnya menahani smpe larut malam, mulai dari kerja, belajar organisasi dll dan itu saya lakukan tiap hari 2. Selalu sat set kalo di ajak nugas ataupun aktivitas yg lain	1. Terkadang kesulitan 2. mengakhir waktu dg padatnya aktivitas 3. 4.
	Teman 1 (Dwi afriansyah)	1. 2. Selalu sat set kalo di ajak nugas ataupun aktivitas yg lain 3. 4.	1. kalo bawa sepeda membuat ada rasa kekhawatiran 2. 3. 4.
	Teman 2 (Syah rizal adji)	1. 2. Menerima ide ide 3. Bisa jadi fumpangan di saat pulang kemalaman 4.	1. Terlalu peido 2. 3. 4.
	Teman 3	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 4	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
	Teman 5	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

Lampiran 15. Djohari Window Subjek Penelitian

a. Subjek dengan hasil *pretest* kategori tinggi

- *Djohari Window* Subjek RD

Nama : R [REDACTED]
Semester : 2 T. Industri A Sore

JENDELA JOHARI
(*DJOHARI WINDOW*)

Isikan setiap kolom dibawah ini, dengan cara:

1. Kolom 1,3, dan 4 : Diisi sendiri
2. Kolom 2 : Minta tolong satu teman dalam kelompok untuk mengisi
3. Kolom 4 : Diisi berdasarkan hal-hal yang menjadi keraguan dalam diri, yang tidak diyakini apakah diri bisa melakukannya

<p>1. Saya Tahu, Anda Tahu - Ceria</p>	<p>2. Saya Tidak Tahu, Anda Tahu - masalah Bingung</p>
<p>3. Saya Tahu, Anda Tidak Tahu - faka' apun</p>	<p>4. Saya Tidak Tahu, Anda Tidak Tahu</p>

- *Djohari Window* Subjek V

Nama : V [REDACTED]

Semester : 4

JENDELA JOHARI
(*DJOHARI WINDOW*)

Isikan setiap kolom dibawah ini, dengan cara:

1. Kolom 1,3, dan 4 : Diisi sendiri
2. Kolom 2 : Minta tolong satu teman dalam kelompok untuk mengisi
3. Kolom 4 : Diisi berdasarkan hal-hal yang menjadi keraguan dalam diri, yang tidak diyakini apakah diri bisa melakukannya

<p>1. Saya Tahu, Anda Tahu</p> <p>kelebihan: Bisa memasak, Cera, suta membantu, penurut</p> <p>kekurangan: mood swing, cerewet, cengeng</p>	<p>2. Saya Tidak Tahu, Anda Tahu</p> <p>kelebihan: pendengar yang baik, satu frekuensi, br</p> <p>kekurangan: mood swing, lemat</p>
<p>3. Saya Tahu, Anda Tidak Tahu</p> <p>kelebihan: rajin</p> <p>kekurangan: suta sendiri</p>	<p>4. Saya Tidak Tahu, Anda Tidak Tahu</p>

- *Djohari Window* Subjek S

Nama : XXXXXXXXXX p 5
 Semester : 6 Teknik Industri

JENDELA JOHARI

(DJOHARI WINDOW)

Isikan setiap kolom dibawah ini, dengan cara:

1. Kolom 1,3, dan 4 : Diisi sendiri
2. Kolom 2 : Minta tolong satu teman dalam kelompok untuk mengisi
3. Kolom 4 : Diisi berdasarkan hal-hal yang menjadi keraguan dalam diri, yang tidak diyakini apakah diri bisa melakukannya

<p>1. Saya Tahu, Anda Tahu</p> <p>Di penderajat baik Di sefrekuensi</p> <p>Di friendly</p> <p>Di bisa masak</p> <p>Di ceria</p> <p>Di suka jajan</p>	<p>2. Saya Tidak Tahu, Anda Tahu</p> <p>Di sedikit kaku</p> <p>Di penderajat</p>
<p>3. Saya Tahu, Anda Tidak Tahu</p> <p>Di suka nanyas</p> <p>Di tidak suka orang keras kepala</p> <p>Di bisa sama orang, maka lihat orang itu penegas menghitang dan dia</p>	<p>4. Saya Tidak Tahu, Anda Tidak Tahu</p>

- *Djohari Window* Subjek SR

Nama : [REDACTED] . L .

Semester : 2

JENDELA JOHARI
(*DJOHARI WINDOW*)

Isikan setiap kolom dibawah ini, dengan cara:

1. Kolom 1,3, dan 4 : Diisi sendiri
2. Kolom 2 : Minta tolong satu teman dalam kelompok untuk mengisi
3. Kolom 4 : Diisi berdasarkan hal-hal yang menjadi keraguan dalam diri, yang tidak diyakini apakah diri bisa melakukannya

<p>1. Saya Tahu, Anda Tahu mudah bergaul suka beranda</p>	<p>2. Saya Tidak Tahu, Anda Tahu Tukang Paido</p>
<p>3. Saya Tahu, Anda Tidak Tahu saya bopron tapi mudah memaafkan</p>	<p>4. Saya Tidak Tahu, Anda Tidak Tahu</p>

b. Subjek hasil *pretest* kategori sedang

- *Djohari Window* Subjek RP

Nama : R. [REDACTED] a

Semester : 2.

JENDELA JOHARI
(*DJOHARI WINDOW*)

Isikan setiap kolom dibawah ini, dengan cara:

1. Kolom 1,3, dan 4 : Diisi sendiri
2. Kolom 2 : Minta tolong satu teman dalam kelompok untuk mengisi
3. Kolom 4 : Diisi berdasarkan hal-hal yang menjadi keraguan dalam diri, yang tidak diyakini apakah diri bisa melakukannya

<p>1. Saya Tahu, Anda Tahu</p> <p>Saya ultraman karna saya tidak mudah capuk.</p>	<p>2. Saya Tidak Tahu, Anda Tahu</p> <p>Duplex leader ship.</p>
<p>3. Saya Tahu, Anda Tidak Tahu</p> <p>kalo udah benar benar sumpet saya suka feriate kerate di jabatan yg rapi</p>	<p>4. Saya Tidak Tahu, Anda Tidak Tahu</p> <p>wallahu 'ahlam</p>

- *Djohari Window* Subjek D

Nama : D [redacted] h
Semester : 2

JENDELA JOHARI
(*DJOHARI WINDOW*)

Isikan setiap kolom dibawah ini, dengan cara:

1. Kolom 1,3, dan 4 : Diisi sendiri
2. Kolom 2 : Minta tolong satu teman dalam kelompok untuk mengisi
3. Kolom 4 : Diisi berdasarkan hal-hal yang menjadi keraguan dalam diri, yang tidak diyakini apakah diri bisa melakukannya

<p>1. Saya Tahu, Anda Tahu</p> <p>On time, Pemalu, gak banyak omong</p>	<p>2. Saya Tidak Tahu, Anda Tahu</p> <p>Cekatan</p>
<p>3. Saya Tahu, Anda Tidak Tahu</p> <p>- susah akrab dengan orang baru kalau sudah akrab saya sering bercanda dan banyak omong</p>	<p>4. Saya Tidak Tahu, Anda Tidak Tahu</p>

• *Djohari Window* Subjek I

Nama : R. III [REDACTED]
Semester : 6

JENDELA JOHARI
(*DJOHARI WINDOW*)

Isikan setiap kolom dibawah ini, dengan cara:

1. Kolom 1,3, dan 4 : Diisi sendiri
2. Kolom 2 : Minta tolong satu teman dalam kelompok untuk mengisi
3. Kolom 4 : Diisi berdasarkan hal-hal yang menjadi keraguan dalam diri, yang tidak diyakini apakah diri bisa melakukannya

<p>1. Saya Tahu, Anda Tahu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mudah mengontrol emosi 	<p>2. Saya Tidak Tahu, Anda Tahu</p> <p>terlalu santai di kendian apapun</p>
<p>3. Saya Tahu, Anda Tidak Tahu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raja berah-berah rumah • memiliki selera musik yang luas dan beragam, kecuali dangdut • Suka makan, apalagi pedas 	<p>4. Saya Tidak Tahu, Anda Tidak Tahu</p> <p>MENJADI "CRAZY RICH"</p>

4. *Djohari Window* Subjek F

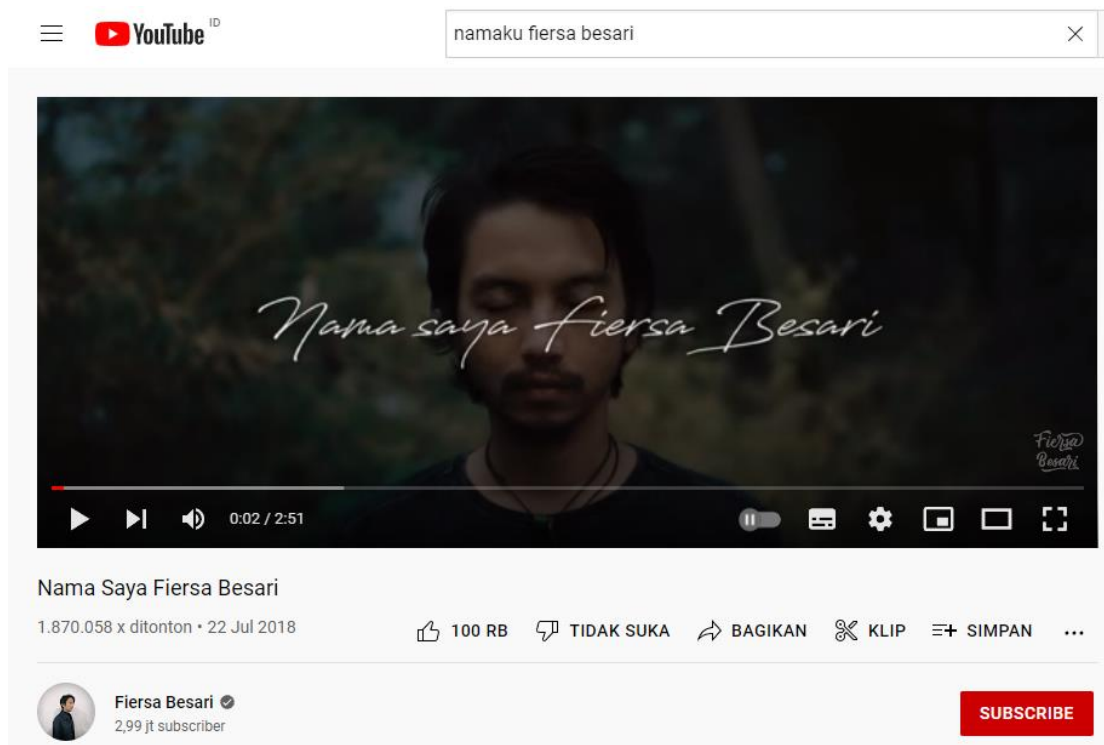
Nama : [REDACTED]
 Semester : 2

JENDELA JOHARI
(*DJOHARI WINDOW*)

Isikan setiap kolom dibawah ini, dengan cara:

1. Kolom 1,3, dan 4 : Diisi sendiri
2. Kolom 2 : Minta tolong satu teman dalam kelompok untuk mengisi
3. Kolom 4 : Diisi berdasarkan hal-hal yang menjadi keraguan dalam diri, yang tidak diyakini apakah diri bisa melakukannya

<p>1. Saya Tahu, Anda Tahu</p> <p>- Ceria bahagia tanpa beban.</p>	<p>2. Saya Tidak Tahu, Anda Tahu</p> <p>- muda bergaul dengan perempuan (bay RIZALDI)</p>
<p>3. Saya Tahu, Anda Tidak Tahu</p> <p>-</p>	<p>4. Saya Tidak Tahu, Anda Tidak Tahu</p>

Lampiran 16. Tangkapan Layar Video Pencarian Diri Fiersa Besari

YouTube ^{ID}

namaku fiersa besari

Nama saya fiersa Besari


Fiersa Besari

0:02 / 2:51

Nama Saya Fiersa Besari

1.870.058 x ditonton • 22 Jul 2018

👍 100 RB 🗨️ TIDAK SUKA ➦ BAGIKAN ✂️ KLIP ≡+ SIMPAN ...

 **Fiersa Besari** ✓
2,99 jt subscriber

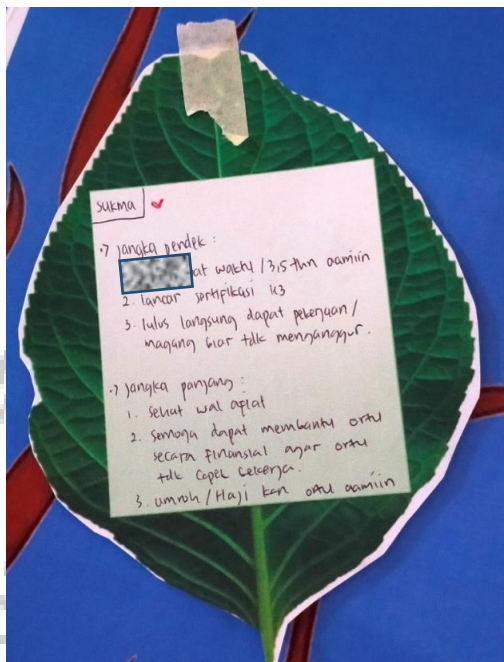
SUBSCRIBE

Link Video : https://www.youtube.com/watch?v=a0gXIGDieXY&ab_channel=FiersaBesari

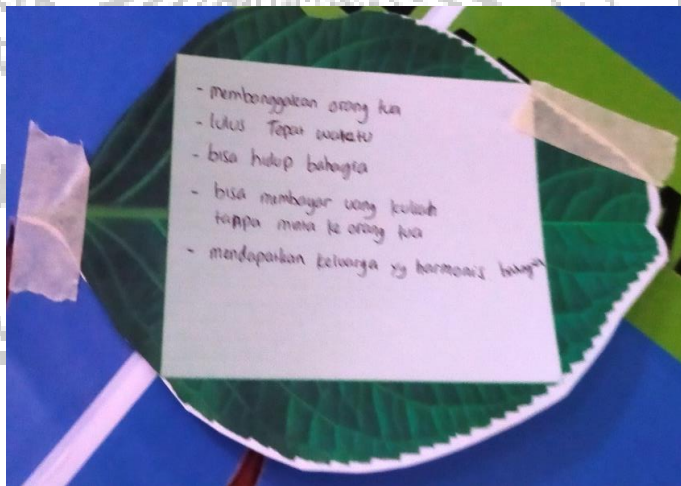
Lampiran 17. Daun Harapan

a. Subjek dengan hasil *pretest* kategori tinggi

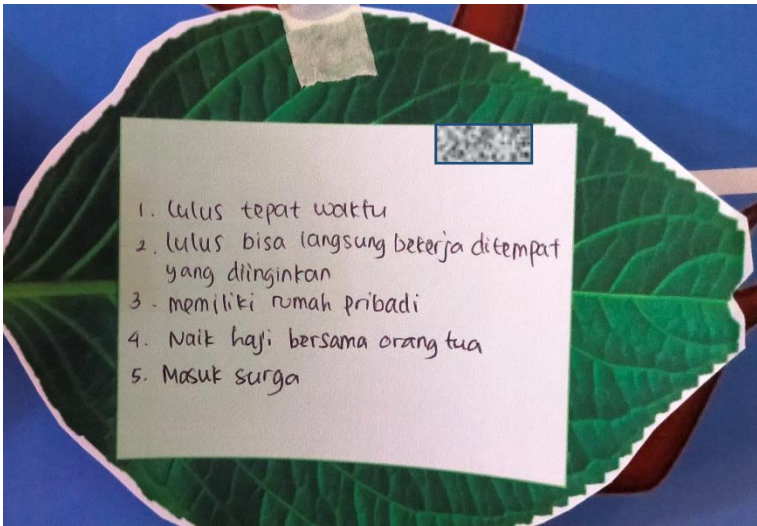
- Daun Harapan Subjek S



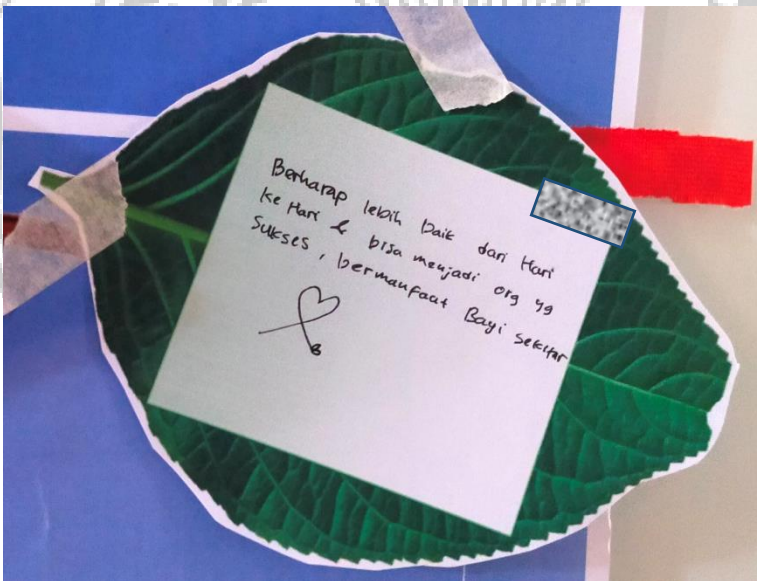
- Daun Harapan Subjek SR



Daun Harapan Subjek V

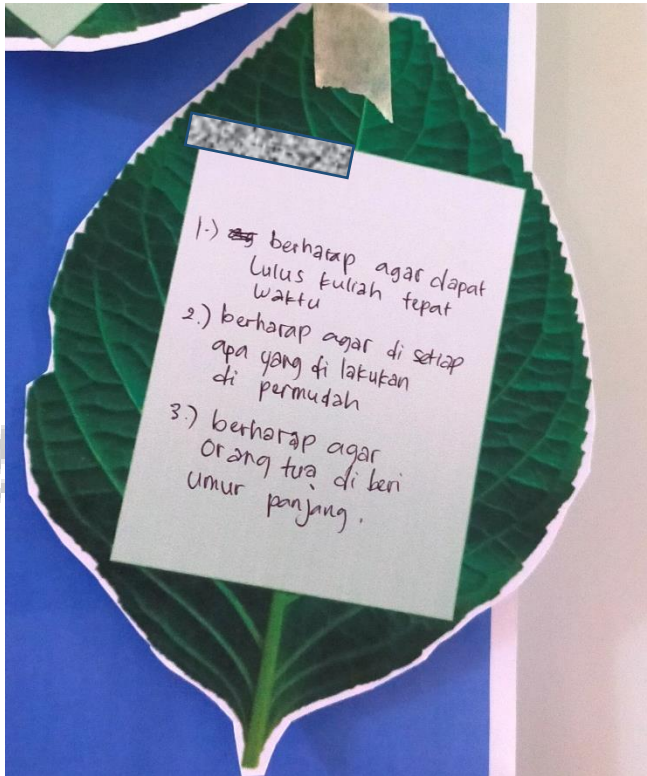


- Daun Harapan Subjek RD

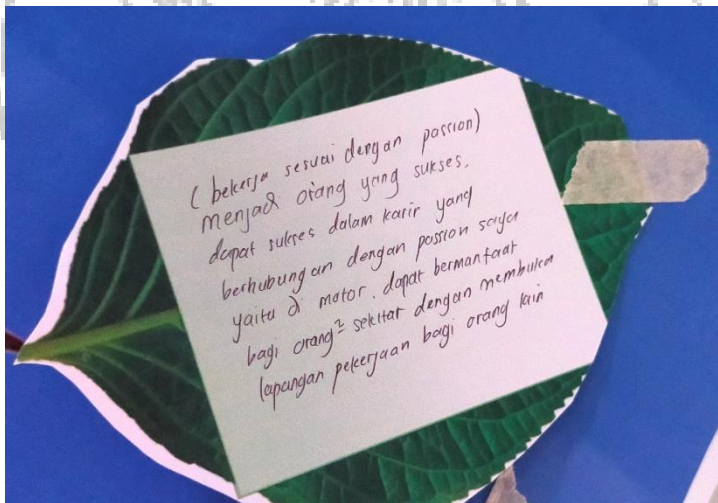


b. Subjek dengan hasil *pretest* kategori sedang

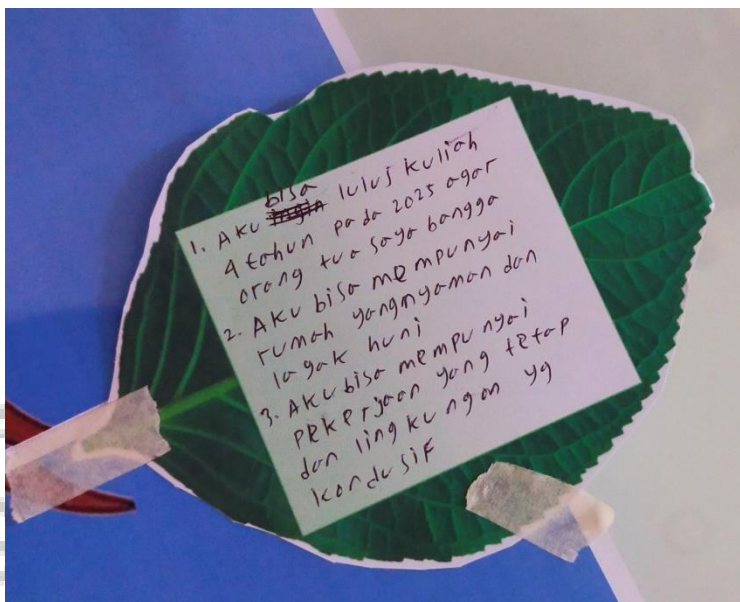
- Daun Harapan Subjek F



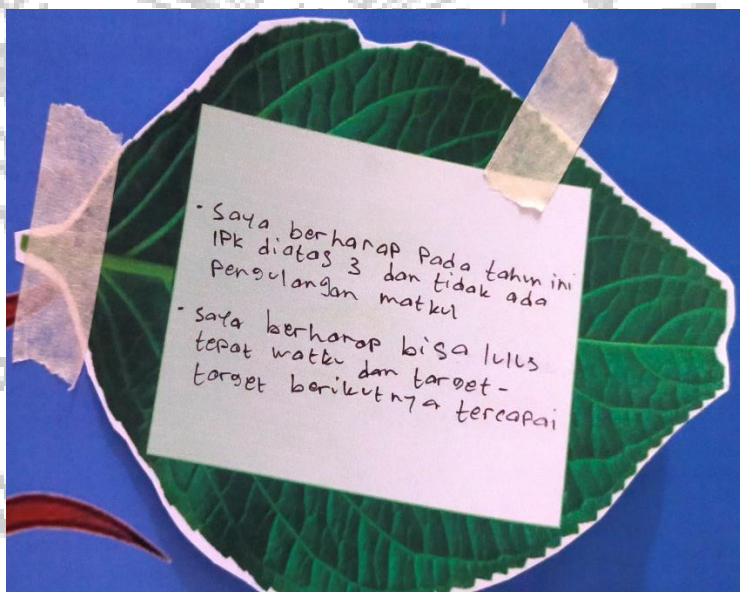
- Daun Harapan Subjek I



5. Daun Harapan Subjek RP



6. Daun Harapan Subjek D



Lampiran 18. SMART GOAL

a. Subjek hasil pretest kategori tinggi

- Lembar Kerja Subjek SR

Nama : S [redacted]
Semester : 2

LEMBAR SMART GOAL

HARAPAN: Aku bisa lulus kuliah 4 tahun pada 2025

SPESIFIC	MEASURE	ATTAINABLE	RELEVANT	TIME
lulus kuliah 4 tahun	- mengikuti perkuliahan dengan baik - mengerjakan tugas	Achievable memungkinkan dapat saya raih	Aku semangat mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas	pada 2025

- Lembar Kerja Subjek RD

Nama : R [redacted]
Semester : 2

LEMBAR SMART GOAL

HARAPAN: pekerjaan BUMN

SPESIFIC	MEASURE	ATTAINABLE	RELEVANT	TIME
Under hiriny udah dapat pekerjaan layak dan jenjang karir jelas	perbanyak pengalaman pekerjaan	ACHIEVABLE yang mungkin itu yang mungkin Mencoba jalan lain mencari dan berdon.	Horus yakin se dan p d d d sendiri	Kalau bisa 25 - 30 tahun

• Lembar Kerja Subjek S

Nama : S
Semester : 6 teknik industri

LEMBAR SMART GOAL

HARAPAN:
Lulus kuliah 3,5 Tahun

SPESIFIC	MEASURE	ATTAINABLE <u>Achievable</u>	RELEVANT	TIME
<ul style="list-style-type: none"> - lulus 3,5 thn - Tidak ada matakul yang mengulang - Tugas akhir di konversi dg jurnal - lancar sidang kep tidak banyak revisinya 	<ul style="list-style-type: none"> - lulus sidang kep dulu - Habis sidang kep nanti bikin jurnal - jurnal di konversikan TA - TIDAK ADA MATAKUL MENGULANG 	<ul style="list-style-type: none"> - Memungkinkan apabila saya nans lebih effort lagi mencari informasi dan tidak malas. 	<ul style="list-style-type: none"> - relevan dg laporan kep dan bisa dijadikan jurnal 	<ul style="list-style-type: none"> - Kalau bisa bulan juni publish jurnal, kalau tdk bisa test max bulan desember nans publish jurnal agar bisa wisuda 3,5 thn

• Lembar Kerja Subjek V

Nama : V
Semester : 6

LEMBAR SMART GOAL

HARAPAN: lulus tepat waktu

SPESIFIC	MEASURE	ATTAINABLE <u>Achievable</u>	RELEVANT	TIME
<ul style="list-style-type: none"> - IPK diatas 3.00 - lulus tidak lebih dari 4 tahun 	<ul style="list-style-type: none"> - menyelesaikan ^{teambur} menyelesaikan tugas-tugas - tidak mengulang 	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah lulus saya semoga saya bisa langsung bekerja di ^{di} tempat relevant ds Teknik Industri 	<ul style="list-style-type: none"> - Tugas saya ^{selesai} di ^{selesai} pekerjaan ^{pekerjaan} nya ^{nya} waktu yang saya luangkan nans ada ^{ada} hasilnya 	<ul style="list-style-type: none"> - menyelesaikan semua pertualaan tepat 2023

b. Subjek hasil *pretest* kategori sedang

- Lembar Kerja Subjek RP

Nama : [Redacted]
Semester : 2

LEMBAR SMART GOAL

HARAPAN: Lulus 3,5 tahun

<p>SPEISIFIC</p> <p>lulus kuliah SI dengan jangka waktu 3,5 tahun</p>	<p>MEASURE</p> <p>Untuk saat ini tidak ada mata kuliah yg mngelang dan waktu untuk beristirahat kaya sendiri tidak mengganggu waktu kuliah</p>	<p>ATTAINABLE</p> <p>Achievable memungkinkan untuk saya gapai</p>	<p>RELEVANT</p> <p>Sudah relevan untuk saya gapai karna saya sendiri sangat menggabu-gabu untuk lulus 3,5 th.</p>	<p>TIME</p> <p>Untuk waktu sendiri saya target 3,5 tahun</p>
--	--	--	--	---

- Lembar Kerja Subjek D

Nama : D [Redacted]
Semester : 2

LEMBAR SMART GOAL

HARAPAN: saya berharap ~~tidak ada~~ ~~ada~~ ~~ada~~ tahun ini tidak ada perulngan mata kuliah, sehingga saya bisa lulus tepat waktu

<p>SPEISIFIC</p> <p>Saya ingin lulus tepat waktu dan ipk diatas 3</p>	<p>MEASURE</p> <p>dengan tidak adanya perulngan perulngan mata</p>	<p>ATTAINABLE</p> <p>Achievable sangat memungkinkan jika kita berusaha</p>	<p>RELEVANT</p> <p>Sudah relatif untuk saya gapai</p>	<p>TIME</p> <p>Saya berharap lulus 3,5 atau tepat waktu</p>
--	--	---	--	--

- Lembar Kerja Subjek F

Nama : F [redacted]
Semester : 2

LEMBAR SMART GOAL

HARAPAN: menjadi lebih baik dan bisa membantu ~~orang tua~~ Financial orang tua

<p>SPESIFIC</p> <p>berusaha mencari pekerjaan yang lebih layak.</p>	<p>MEASURE</p> <p>men coba segala sesuatu agar mendapatkan pengalaman</p>	<p>ATTAINABLE <u>ACHIEVABLE</u></p> <p>memungkinkan jika mau untuk berusaha dan bekerja</p>	<p>RELEVANT</p> <p>harus bisa dan yakin pada diri Semesta, kemampuan padatiri sendiri</p>	<p>TIME</p> <p>berusaha sampai bisa mendapatkan.</p>
--	--	--	---	---

- Lembar Kerja Subjek I

Nama : P [redacted]
Semester : 6

LEMBAR SMART GOAL

HARAPAN: ingin fokus terhadap passion dan menjadikannya sebagai mata pencaharian

<p>SPESIFIC</p> <p>sukses dalam karir saya, kemudia membuka lapangan pekerjaan</p>	<p>MEASURE</p> <p>mulai menabung untuk keperluan bisnis saya kedepan</p>	<p>ATTAINABLE <u>Achievable</u></p>	<p>RELEVANT</p>	<p>TIME</p> <p>saya harap 2025 saya sudah selesai dan berhasil serta sudah mengerjakan orang sekitar</p>
---	---	--	------------------------	---

Lampiran 19. Gambaran Positif

- a. Subjek hasil *pretest* kategori tinggi
- Gambaran Positif Subjek RD

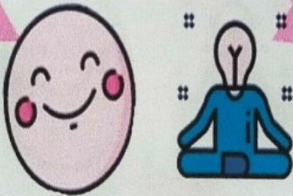
Nama : R [REDACTED]

Semester : 2

LEMBAR PENGALAMAN POSITIF

Peristiwa menyenangkan yang saya alami:
alhamdulillah saya mempunyai teman 2 baru karena ikut event

Pemaknaan peristiwa:
Hal itu bisa membuat saya relax



- Gambaran Positif Subjek S


Nama : [REDACTED]

Semester : 6 Teknik Industri

LEMBAR PENGALAMAN POSITIF

Peristiwa menyenangkan yang saya alami:
komputer lab rusak

Pemaknaan peristiwa:
Bisa diperbaiki kok, atau diganti dg yang ada di lab sem/so5 ☺
wes ta isoh wuh ☺
Insana Allah.



b. Gambaran Positif Subjek V

Nama : [redacted]
Semester : 6

LEMBAR PENGALAMAN POSITIF

Peristiwa menyenangkan yang saya alami:
~~saya dapat menjadi~~
~~keseluruhan~~
menunda aktivitas yang lain karena tidak bisa membagi waktu.

Pemaknaan peristiwa :
~~saya bisa mengatur~~
mungkin ~~tidak~~ mengulang tapi bisa sambil mengerjakan hasil yang lebih maksimal

• Gambaran Positif Subjek SR

Nama : Sy [redacted] L.
Semester : 2

LEMBAR PENGALAMAN POSITIF

Peristiwa menyenangkan yang saya alami:
~~tidak ada tugas~~
~~selain per (pantai)~~
keman yang selalu mem per masalah per (pantai)

Pemaknaan peristiwa :
tingkatkan lagi dalam bek (pantai) dan tepat waktu

a. Subjek hasil *pretest* kategori sedang

- Gambaran Positif Subjek D

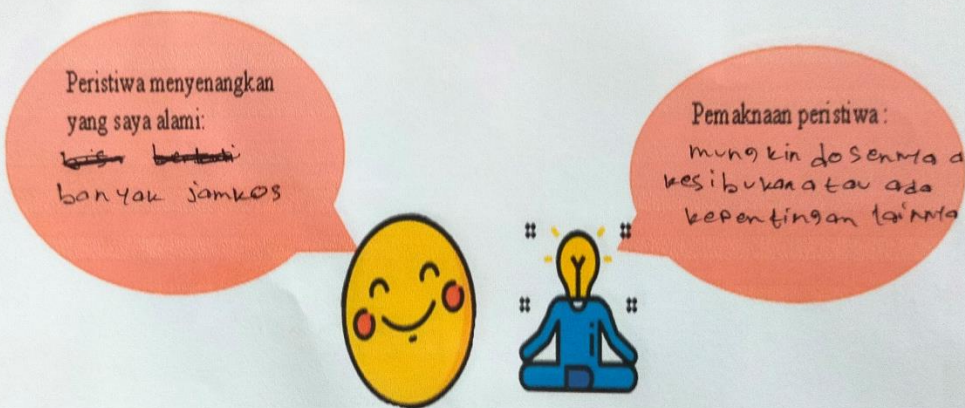
Nama :

Semester : 2

LEMBAR PENGALAMAN POSITIF

Peristiwa menyenangkan yang saya alami:
~~tidak berarti~~
banyak jamkos

Pemaknaan peristiwa :
mungkin do senma ada kesibukan atau ada kepentingan lainna



- Gambaran Positif Subjek I

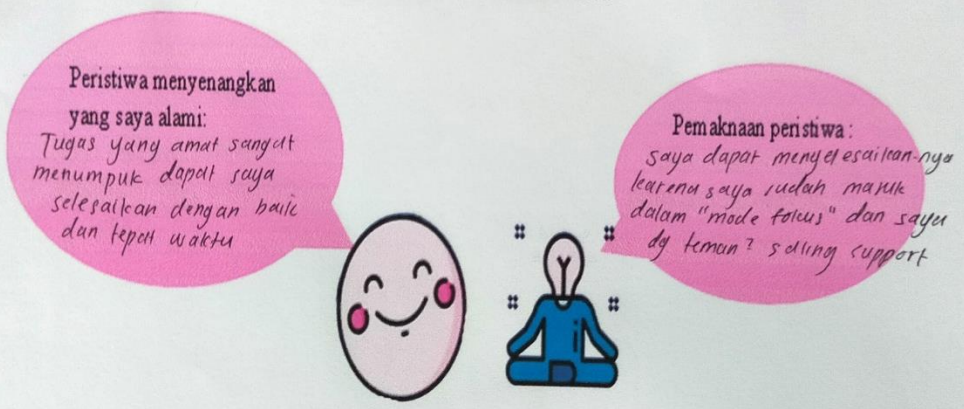
Nama :

Semester :

LEMBAR PENGALAMAN POSITIF

Peristiwa menyenangkan yang saya alami:
Tugas yang amat sangat menumpuk dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat waktu

Pemaknaan peristiwa :
saya dapat menyelesaikannya karena saya sudah masuk dalam "mode fokus" dan saya dg teman? saling support



- Gambaran Positif Subjek F

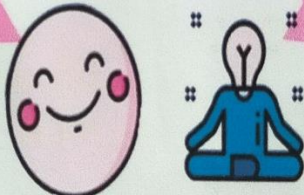
Nama : [REDACTED]

Semester : 2

LEMBAR PENGALAMAN POSITIF

Peristiwa menyenangkan yang saya alami:
bisa menyelesaikan tugas yang dibentkan dosen

Pemaknaan peristiwa:
bisa lebih tenang meskipun besok nugas lagi



- Gambaran Positif Subjek RP

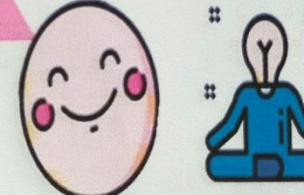
Nama : [REDACTED]

Semester : 2

LEMBAR PENGALAMAN POSITIF

Peristiwa menyenangkan yang saya alami:
di saat tanggal muda dan saya mendapat upah dari hasil jerih payah sendiri

Pemaknaan peristiwa:
mungkin bisa memanfaatkan uang Tob buat kuliah.



Lampiran 20. Gambaran Negatif

a. Subjek hasil *pretest* kategori tinggi

- Gambaran Negatif Subjek V

Nama : V [REDACTED]

Semester : 6

LEMBAR PENGALAMAN NEGATIF

Peristiwa menyulitkan yang saya alami:
~~Sett~~ Terkadang sulit membagi waktu hingga harus menunda salah satu aktivitas

Pemaknaan peristiwa :
 Mungkin harus mengulang aktivitas yang tertunda dg effort yang lebih besar.

- Gambaran Negatif Subjek S

Nama : S [REDACTED]

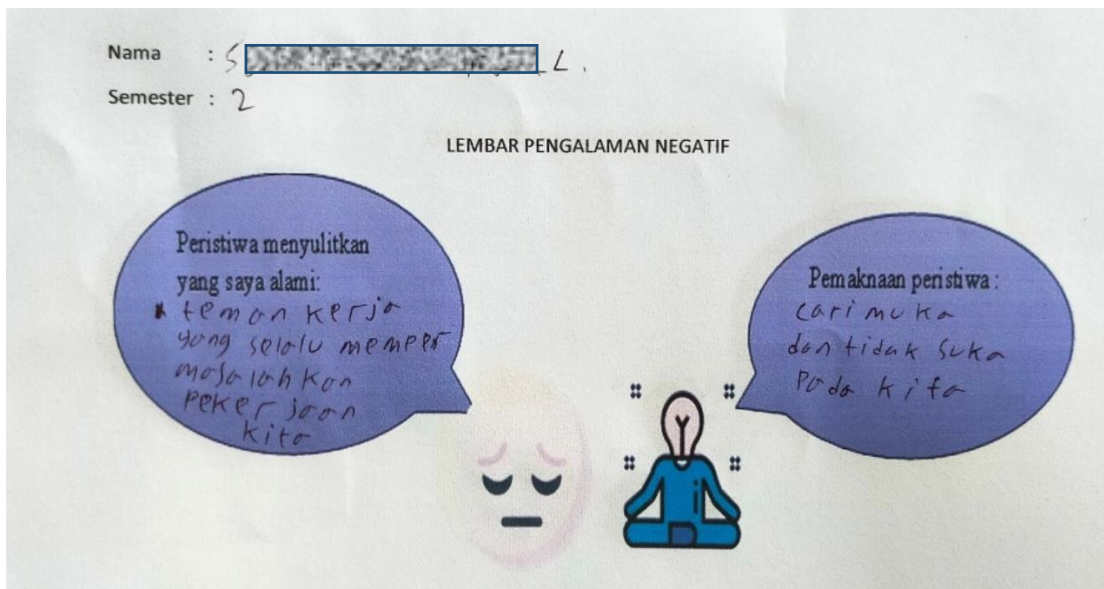
Semester : 6 Teknik Industri

LEMBAR PENGALAMAN NEGATIF

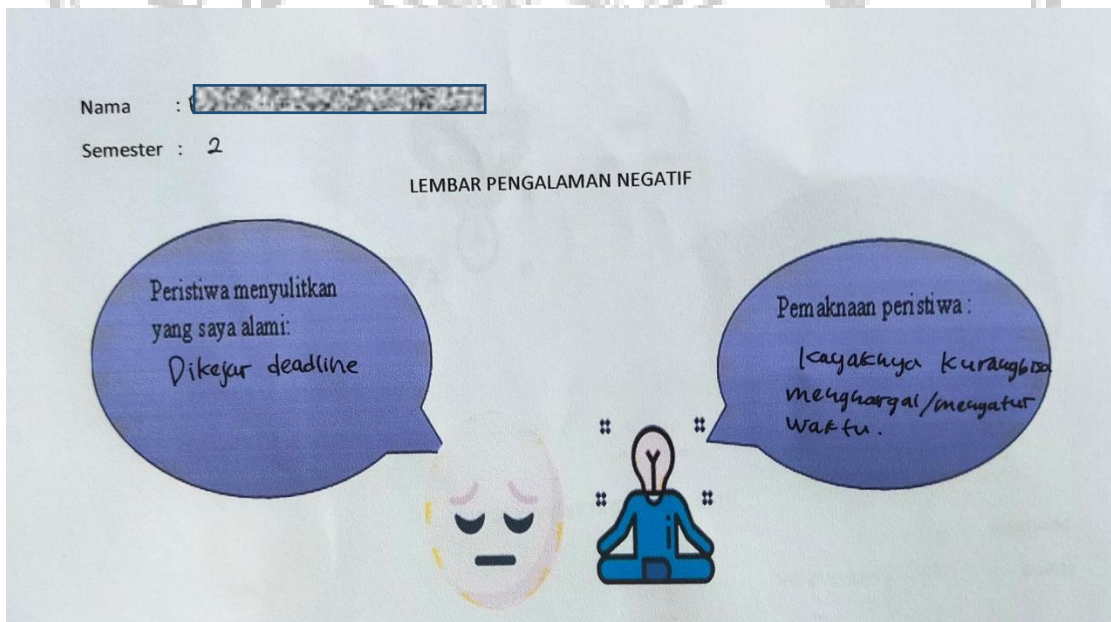
Peristiwa menyulitkan yang saya alami:
 Komputer lab rusak banyak yang menanti rekam plagiari

Pemaknaan peristiwa :
 kayaknya ~~hah~~ kalab marah ^^

a. Gambaran Negatif Subjek SR



• Gambaran Negatif Subjek RD



b. Subjek hasil *pretest* kategori sedang

- Gambaran Negatif Subjek D

Nama : D [REDACTED]
Semester : 2

LEMBAR PENGALAMAN NEGATIF

Peristiwa menyulitkan yang saya alami:
waktu awal Peruliahan dan saya ditunjuk sebagai penanggung jawab makul ketika dosen itu saya hubungi tidak pernah merespon

Pemaknaan peristiwa :
mungkin dosen itu tidak suka saya atau karena malas mengajar dikelas saya

- Gambaran Negatif Subjek RP

Nama : R [REDACTED]
Semester : 2

LEMBAR PENGALAMAN NEGATIF

Peristiwa menyulitkan yang saya alami:
terdapat agenda? penting ~~dan~~ secara bersamaan kuliah kerja organisasi

Pemaknaan peristiwa :
kehilangan momen? yg saya rasa itu penting bagi saya.

- Gambaran Negatif Subjek I

Nama :

Semester : 6

LEMBAR PENGALAMAN NEGATIF

Peristiwa menyulitkan yang saya alami:
ketika bermain futsal, dg teman saya ~~ring~~ ^{ring} sekali beri umpan oleh rekan team saya

Pemaknaan peristiwa :
mungkin pemahaman saya tentang positioning dalam futsal masih kurang sehingga rekan saya ragu terhadap saya

- Gambaran Negatif Subjek F

Nama :

Semester : 2

LEMBAR PENGALAMAN NEGATIF

Peristiwa menyulitkan yang saya alami:
menjalankan event Futsal Competition

Pemaknaan peristiwa :
tidak adanya komunitas baik dengan orang yang bekerja

Lampiran 21. Tangkapan Layar Video Resiliensi



The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top left is the YouTube logo and a search bar containing the word "Telusuri". The video content features a man in a light blue shirt sitting at a desk, looking down with a stressed expression, his hand resting on his forehead. Large white and yellow text is overlaid on the video: "APA" in white and "YANG BUAT KAMU DOWN" in yellow. Below the video is a progress bar showing 0:08 / 3:06. Underneath the video player, the video title is "YAKIN PASTI BISA !!! - Dijamin Semangat Setelah Nonton Motivasi Ini!". Below the title, it shows "125.488 x ditonton • 10 Okt 2019" and interaction buttons for "2,7 RB" likes, "TIDAK SUKA", "BAGIKAN", "KLIP", and "SIMPAN".

Link Video : <https://www.youtube.com/watch?v=5JzyomQEIcA>



Lampiran 22. Uji Keterbacaan Modul

a. Uji Keterbacaan Modul Partisipan 1

UJI KETERBACAAN MODUL

Nama : MOHAMMAD AH SANJUL RAMADHUN
 Jurusan : TEKNIK INDUSTRI
 Semester : 6

- A. Berikan penilaian sesuai dengan keterangan dibawah ini.
 1: Sangat Kurang
 2: Kurang
 3: Baik
 4: Sangat Baik
- B. Setelah memberikan tanda (√) pada kolom penilaian, dimohon memberikan komentar dan saran pada kolom yang telah disediakan

No	Aspek	Pernyataan	1	2	3	4
1	Kejelasan	Modul dilengkapi dengan kegiatan pelatihan				✓
2	Isi modul	Modul dilengkapi dengan tujuan dari kegiatan pelatihan				✓
3		Modul menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan komunikatif			✓	
4		Materi dalam modul teridri dari sub bab yang dibutuhkan dalam pelatihan				✓
5		Saya dapat membaca setiap kata dalam modul dengan mudah			✓	
6		Saya mudah memahami materi dalam modul			✓	
7		Saya merasa modul sangat menarik dan mudah dipelajari dengan adanya karakter-karakter yang digunakan untuk menjelaskan materi			✓	
		Saya dapat memahami dengan mudah instruksi yang terdapat dalam modul				✓
8	Kesesuaian modul dengan pelatihan	Saya dapat memahami konsep pelatihan yang dijelaskan				✓
9		Saya dapat memahami masing-masing fungsi lembar kerja yang akan digunakan dalam pelatihan			✓	
10		Saya dapat memahami instruksi yang diberikan melalui modul			✓	
11		Saya merasa sub bab dalam modul telah mewakili setiap sesi pelatihan yang akan dilaksanakan			✓	
12		Saya merasa materi yang dituliskan dalam modul dalam memperjelas materi yang dibawakan oleh trainer			✓	

Komentar dan saran:

- untuk mudanya mungkin fontnya agak dibesarkan guna mempermudah pembaca
- untuk materi mungkin bisa dibuatkan lebih simple lagi agar si pembaca tidak jenuh terlalu banyak yang harus dibaca

b. Uji Keterbacaan Modul Partisipan 2

UJI KETERBACAAN MODUL

Nama : Lueman Hakim
 Jurusan : Psikologi
 Semester : VIII

- A. Berikan penilaian sesuai dengan keterangan dibawah ini.
 1: Sangat Kurang
 2: Kurang
 3: Baik
 4: Sangat Baik
- B. Setelah memberikan tanda (√) pada kolom penilaian, dimohon memberikan komentar dan saran pada kolom yang telah disediakan

No	Aspek	Pernyataan	1	2	3	4	
1	Kejelasan Isi modul	Modul dilengkapi dengan kegiatan pelatihan				✓	
2		Modul dilengkapi dengan tujuan dari kegiatan pelatihan			✓		
3		Modul menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan komunikatif			✓		
4		Materi dalam modul teridri dari sub bab yang dibutuhkan dalam pelatihan			✓		
5		Saya dapat membaca setiap kata dalam modul dengan mudah			✓		
6		Saya mudah memahami materi dalam modul				✓	
7		Saya merasa modul sangat menarik dan mudah dipelajari dengan adanya karakter-karakter yang digunakan untuk menjelaskan materi			✓		
		Saya dapat memahami dengan mudah instruksi yang terdapat dalam modul			✓		
8		Kesesuaian modul dengan pelatihan	Saya dapat memahami konsep pelatihan yang dijelaskan				✓
9			Saya dapat memahami masing-masing fungsi lembar kerja yang akan digunakan dalam pelatihan			✓	
10			Saya dapat memahami instruksi yang diberikan melalui modul			✓	
11			Saya merasa sub bab dalam modul telah mewakili setiap sesi pelatihan yang akan dilaksanakan			✓	
12	Saya merasa materi yang dituliskan dalam modul dalam memperjelas materi yang dibawakan oleh trainer					✓	

Komentar dan saran:

modul sudah cukup baik dan dapat dipahami
 namun beberapa tulisan perlu di perbaiki

c. Uji Keterbacaan Modul Partisipan 3

UJI KETERBACAAN MODUL

Nama : Rizka Wahidah
 Jurusan : Psikologi
 Semester : 4 & 8

- A. Berikan penilaian sesuai dengan keterangan dibawah ini.
 1: Sangat Kurang
 2: Kurang
 3: Baik
 4: Sangat Baik
- B. Setelah memberikan tanda (√) pada kolom penilaian, dimohon memberikan komentar dan saran pada kolom yang telah disediakan

No	Aspek	Pernyataan	1	2	3	4
1	Kejelasan Isi modul	Modul dilengkapi dengan kegiatan pelatihan				✓
2		Modul dilengkapi dengan tujuan dari kegiatan pelatihan				✓
3		Modul menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan komunikatif			✓	
4		Materi dalam modul teridri dari sub bab yang dibutuhkan dalam pelatihan			✓	
5		Saya dapat membaca setiap kata dalam modul dengan mudah			✓	
6		Saya mudah memahami materi dalam modul			✓	
7		Saya merasa modul sangat menarik dan mudah dipelajari dengan adanya karakter-karakter yang digunakan untuk menjelaskan materi			✓	
		Saya dapat memahami dengan mudah instruksi yang terdapat dalam modul				✓
8	Kesesuaian modul dengan pelatihan	Saya dapat memahami konsep pelatihan yang dijelaskan				✓
9		Saya dapat memahami masing-masing fungsi lembar kerja yang akan digunakan dalam pelatihan				✓
10		Saya dapat memahami instruksi yang diberikan melalui modul			✓	
11		Saya merasa sub bab dalam modul telah mewakili setiap sesi pelatihan yang akan dilaksanakan			✓	
12		Saya merasa materi yang dituliskan dalam modul dalam memperjelas materi yang dibawakan oleh trainer			✓	

Komentar dan saran:

modul sudah lengkap dan baik. Instruksi dan bahasanya juga dapat di pahami. Ada beberapa typo, mohon di perhatikan lagi: penulisan miring dan titik.

d. Uji Keterbacaan Modul Partisipan 4

UJI KETERBACAAN MODUL

Nama : *MAR SHELLA AYU SAHARI*
 Jurusan : *PSIKOLOGI*
 Semester : *6*

A. Berikan penilaian sesuai dengan keterangan dibawah ini.
 1: Sangat Kurang
 2: Kurang
 3: Baik
 4: Sangat Baik

B. Setelah memberikan tanda (√) pada kolom penilaian, dimohon memberikan komentar dan saran pada kolom yang telah disediakan

No	Aspek	Pernyataan	1	2	3	4
1	Kejelasan	Modul dilengkapi dengan kegiatan pelatihan				✓
2	Isi modul	Modul dilengkapi dengan tujuan dari kegiatan pelatihan				✓
3		Modul menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan komunikatif			✓	
4		Materi dalam modul terdiri dari sub bab yang dibutuhkan dalam pelatihan				✓
5		Saya dapat membaca setiap kata dalam modul dengan mudah			✓	
6		Saya mudah memahami materi dalam modul			✓	
7		Saya merasa modul sangat menarik dan mudah dipelajari dengan adanya karakter-karakter yang digunakan untuk menjelaskan materi			✓	
		Saya dapat memahami dengan mudah instruksi yang terdapat dalam modul			✓	
8	Kesesuaian modul dengan pelatihan	Saya dapat memahami konsep pelatihan yang dijelaskan				✓
9		Saya dapat memahami masing-masing fungsi lembar kerja yang akan digunakan dalam pelatihan				✓
10		Saya dapat memahami instruksi yang diberikan melalui modul			✓	
11		Saya merasa sub bab dalam modul telah mewakili setiap sesi pelatihan yang akan dilaksanakan			✓	
12		Saya merasa materi yang dituliskan dalam modul dalam memperjelas materi yang dibawakan oleh trainer				✓

Komentar dan saran:

Ada beberapa yang typo dan kurang tanda bacanya.

e. Uji Keterbacaan Modul Partisipan 5

UJI KETERBACAAN MODUL

Nama : Nurul Avifah
 Jurusan : Psikologi
 Semester : B

- A. Berikan penilaian sesuai dengan keterangan dibawah ini.
 1: Sangat Kurang
 2: Kurang
 3: Baik
 4: Sangat Baik
- B. Setelah memberikan tanda (√) pada kolom penilaian, dimohon memberikan komentar dan saran pada kolom yang telah disediakan

No	Aspek	Pernyataan	1	2	3	4
1	Kejelasan Isi modul	Modul dilengkapi dengan kegiatan pelatihan				✓
2		Modul dilengkapi dengan tujuan dari kegiatan pelatihan				✓
3		Modul menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan komunikatif			✓	
4		Materi dalam modul terdiri dari sub bab yang dibutuhkan dalam pelatihan				✓
5		Saya dapat membaca setiap kata dalam modul dengan mudah			✓	
6		Saya mudah memahami materi dalam modul				✓
7		Saya merasa modul sangat menarik dan mudah dipelajari dengan adanya karakter-karakter yang digunakan untuk menjelaskan materi				✓
		Saya dapat memahami dengan mudah instruksi yang terdapat dalam modul				✓
8	Kesesuaian modul dengan pelatihan	Saya dapat memahami konsep pelatihan yang dijelaskan				✓
9		Saya dapat memahami masing-masing fungsi lembar kerja yang akan digunakan dalam pelatihan				✓
10		Saya dapat memahami instruksi yang diberikan melalui modul				✓
11		Saya merasa sub bab dalam modul telah mewakili setiap sesi pelatihan yang akan dilaksanakan				✓
12		Saya merasa materi yang dituliskan dalam modul dalam memperjelas materi yang dibawakan oleh trainer			✓	

Komentar dan saran:

Sebelum mencetak modul lebih baik di cek kembali penulisan dan ejaan kalimatnya. Lebih di perbanyak ilustrasinya.

f. Uji Keterbacaan Modul Partisipan 6

UJI KETERBACAAN MODUL

Nama : Dec 29
 Jurusan : Psikologi
 Semester : 8

A. Berikan penilaian sesuai dengan keterangan dibawah ini.

- 1: Sangat Kurang
 2: Kurang
 3: Baik
 4: Sangat Baik

B. Setelah memberikan tanda (√) pada kolom penilaian, dimohon memberikan komentar dan saran pada kolom yang telah disediakan

No	Aspek	Pernyataan	1	2	3	4
1	Kejelasan	Modul dilengkapi dengan kegiatan pelatihan				✓
2	Isi modul	Modul dilengkapi dengan tujuan dari kegiatan pelatihan				✓
3		Modul menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan komunikatif			✓	
4		Materi dalam modul teridri dari sub bab yang dibutuhkan dalam pelatihan				✓
5		Saya dapat membaca setiap kata dalam modul dengan mudah			✓	
6		Saya mudah memahami materi dalam modul			✓	
7		Saya merasa modul sangat menarik dan mudah dipelajari dengan adanya karakter-karakter yang digunakan untuk menjelaskan materi			✓	
		Saya dapat memahami dengan mudah instruksi yang terdapat dalam modul			✓	
8	Kesesuaian modul dengan pelatihan	Saya dapat memahami konsep pelatihan yang dijelaskan				✓
9		Saya dapat memahami masing-masing fungsi lembar kerja yang akan digunakan dalam pelatihan				✓
10		Saya dapat memahami instruksi yang diberikan melalui modul			✓	
11		Saya merasa sub bab dalam modul telah mewakili setiap sesi pelatihan yang akan dilaksanakan			✓	
12		Saya merasa materi yang dituliskan dalam modul dalam memperjelas materi yang dibawakan oleh trainer				✓

Komentar dan saran:

typo masih harus dibenarkan ~~lagi~~ lagi agar dapat dibaca dengan baik
 Sa far sa good

Lampiran 23. Lembar Observersai

a. Observer 1 (Peneliti)

Sesi 1 :

Respon beresja x melihat:

- ① Kurang tidur.
- ② Cemas.
- ③ Capek banget.
- ④ tuntutan cam uang. / terperangkap.

capex: saat butuh istirahat. rebosan.

Penanganannya: healing, nongtong, tidur.
cuci mata. ngaji.

Gejala: Pasak lengkap.

Pemaknaan gambar 1.

- Banyak deadline.
- super.
- tuntutan.

Sesi 2 :

- ① Respon yang diharapkan rebingungan pada mahasiswa 4 mengespekkan diri dalam bentuk ~~per~~ gambar.
- ② V = menunjukkan suara bergetar; mata bercahaya.
B = sering menyeka nafas, sedikit mengambit jeda antar kalimat.
S = tangan bergetar, kula sedikit menahan pada sebelah kanan.
SR = matanya bercahaya-cahaya, sering menare nafas.
- ③ - Beberapa partisipan kelebihan & kekurangan kontra.
- Kesulitan mengakui kelemahan.
- Cenderung memaksakan diri. berdampak pada diri (power) (kelemahan).
- ④ - Peserta kage dalam membacakan jendela Johari.

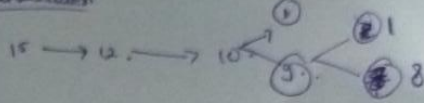
Sesi 3 :

- ① Peserta bisa menyebutkan ~~kelebihan & ke~~ ^{tujuan.} peran ganda, tapi belum spesifik.
- ② terdapat beberapa mahasiswa memiliki persepsi \ominus pada lingkungan.
- ③ terdapat peserta dg cara pandang \ominus pada diri.
- ④ Peserta menyala selama berproses serangkaian proses perhitungan diri.

Sesi 4

1. terdapat 2 Peserta terdistribusi atau pensil.
2. Peserta sudah bisa menuliskan harapan dalam pohon harapan dig jelas.
3. Peserta aktif bertanya & memperjelas penguasaan harapan.
4. Saat menuliskan SMART GOAL terdapat peserta yang mampu menjabarkan secara spesifik, meskipun ada pengulangan.
5. Saat bermain game peserta cenderung saling mendorong, jika dibandingkan dengan berjalan bersama & bekerjasama.
6. Saat Penulisan SMART GOAL Peserta sudah memaparkan apa yang dimiliki pada diri.

Ada 3 partisi yang sedang
berdiskusi



Sesi 5

1. Peserta aktif medan menuliskan pemaparan secara (-).
2. Peserta dapat menyadari bahwa prioritas negatif menja di penerapannya terhadap kemampuan peserta di beberapa lini. contoh:
 - "Saya tidak pernah dioper bola, karena saya tidak pandai mengumpat."
 - "Saya merasa terpengaruh pada kompetensi lain."
3. Peserta bisa membuka pandangan baru.
 - "Ka. lab tidak marah, tapi ternyata bisa dibenahi"
 - "Saya bisa mencoba & berlatih lagi ~~menyebut~~ teknik Futsal"
3. Peserta menyadari bagaimana peran lingkungan terhadap peserta yang terbantu

Sesi 6

1. Peserta mendapatkan konsep antara ada & tidak.
2. Peserta menyadari bagaimana & tidak judgement pada diri.
3. Peserta sudah berdiskusi pada video dan refleksi materi pada sesi-sesi sebelumnya bahwa hanya diri yang bisa diandalkan.
 - "tidak bisa mengharapkan dan mengandalkan bantuan dari orang lain."
4. Peserta lebih berani beresprek dan menerapkan strategi & lebih فعانه menyadari potensi diri & lingkungan.
5. Peserta menyadari beban yang sama belum tentu dapat dilaku oleh setiap orang.
6. Peserta ~~tidak~~ mampu terus mencoba dalam memainkan lima harapan & menjadi sukses.

b. Observer 2 (relawan)

LEMBAR OBSERVASI PELATIHAN
SABTU, 11 JUNI 2022

No	Butir Observasi	Penilaian	
		Baik	Kurang
1	Aktivitas Siswa a. Peserta Aktif berinteraksi dengan fasilitator b. Peserta mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh fasilitator c. Peserta aktif dalam berpendapat d. Peserta dapat mengenali diri kembali	✓ ✓ ✓ ✓	
2	Kreatifitas Siswa a. Peserta mampu menjelaskan diri dalam objek gambar yang telah digambar oleh peserta b. Peserta dapat berpikir kreatif dalam menyelesaikan permainan yang diberikan c. Peserta dapat mengungkapkan dan memberikan pendapat terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh teman	✓ ✓	✓
3	Efektifitas a. Peserta dapat mengembangkan dari pengisian lembar kerja dan permainan yang diberikan b. Peserta mengikuti setiap instruksi dengan sungguh-sungguh c. Peserta menggunakan waktu pemaparan materi sebaik mungkin untuk memahami materi	✓ ✓ ✓	
4	Pelatihan yang menyenangkan a. Peserta berani mencoba untuk mengeksplor diri lebih dalam b. Peserta berani bertanya dan menyampaikan pendapat c. Peserta menikmati permainan dan mampu mengambil makna dan nilai dalam permainan yang diberikan d. Peserta menerima materi dengan mudah melalui interaksi yang diberikan oleh fasilitator	✓ ✓ ✓ ✓	

LEMBAR OBSERVASI

Bagaimana Keaktifan peserta pelatihan selama pelatihan:

- Di awal peserta masih belum terbuka
- Di sesi 2 mulai aktif bertanya ketika ada yg tidak dipahami

Bagaimana peserta pelatihan menyelesaikan setiap instruksi pelatihan


- Sesi 1: Awalnya bingung, tapi masih ~~tidak~~ bisa menyelesaikan sesuai instruksi
- sesi 2: Bisa mengekspresikan tugas yg diberikan
- Sesi 3: Menyampaikan pendapat dengan baik.

Bagaimana suasana yang dibangun dalam pelatihan

- suasana menjadi nyaman dan santai karena pembawaan materi bisa mencairkan suasana.
- Peserta enjoy selama menjalani pelatihan meskipun diawal tegang.

Gresik, 11 Juni 2022

Observer


Nurul Avifah

LEMBAR OBSERVASI PELATIHAN

Minggu
SABTU, 11 JUNI 2022

No	Butir Observasi	Penilaian	
		Baik	Kurang
1	Aktivitas Siswa a. Peserta Aktif berinteraksi dengan fasilitator b. Peserta mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh fasilitator c. Peserta aktif dalam berpendapat d. Peserta dapat mengenali diri kembali	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
2	Kreatifitas Siswa a. Peserta mampu menjelaskan diri dalam objek gambar yang telah digambar oleh peserta b. Peserta dapat berpikir kreatif dalam menyelesaikan permainan yang diberikan c. Peserta dapat mengungkapkan dan memberikan pendapat terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh teman	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
3	Efektifitas a. Peserta dapat mengembangkan dari pengisian lembar kerja dan permainan yang diberikan b. Peserta mengikuti setiap instruksi dengan sungguh-sungguh c. Peserta menggunakan waktu pemaparan materi sebaik mungkin untuk memahami materi	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	Pelatihan yang menyenangkan a. Peserta berani mencoba untuk mengeksplor diri lebih dalam b. Peserta berani bertanya dan menyampaikan pendapat c. Peserta menikmati permainan dan mampu mengambil makna dan nilai dalam permainan yang diberikan d. Peserta menerima materi dengan mudah melalui interaksi yang diberikan oleh fasilitator	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	

LEMBAR OBSERVASI

Bagaimana Keaktifan peserta pelatihan selama pelatihan:

- Di awal sesi mampu menanyakan saat ada yg kurang dipahami
- Beberapa peserta masih pasif tetapi meningkat dlm keterlibatan pelatihan (2 orang dari 9 orang)

Bagaimana peserta pelatihan menyelesaikan setiap instruksi pelatihan

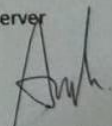
- sesi 1: Bisa lebih terbuka untuk menyampaikan harapan
 & dan bisa menjabarkan dgn baik.
- sesi 2: Mampu menuliskan apa yang di instruksikan.
- sesi 3: Mengikuti instruksi yg dikemas dalam permainan

Bagaimana suasana yang dibangun dalam pelatihan

- ketika metode lecturing → peserta mendengarkan dan menyimak
 → terkadang menanggapi yg disampaikan pemateri
- ketika games → lebih fun dan enjoy

Gresik, 11 Juni 2022

Observer


 Nurul Anifah

Lampiran 24. Informed Consent

**PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : _____
 Alamat Rumah : _____
 Umur : _____
 tahun Kelas : _____
 Sekolah : _____

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul :

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

Yang dilaksanakan oleh:

Nama : Nimas Putri Fitria Sari
 NIM : 180701044
 Semester : 8 - Sore
 Jurusan : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan :

1. Saya mahasiswa kelas sore yang sedang bekerja
2. Saya telah mendapatkan penjelasan singkat dengan jelas terkait penelitian dan tujuan pelaksanaan penelitian
3. Saya bersedia untuk berperan serta menjadi subjek penelitian eksperimen
4. Saya bersedia melakukan pelatihan selama 2 hari untuk menerima perlakuan yang telah dijelaskan
5. Saya bersedia mengisi *pretest* dan *posttest* sesuai dengan data yang diperlukan
6. Sebelum pelatihan saya telah melakukan pengisian *pretest* untuk mengukur tingkat *burnout*
7. Saya telah mendapatkan penjelasan peneliti menjamin kerahasiaan data terkait diri yang saya berikan selama proses penelitian berlangsung.

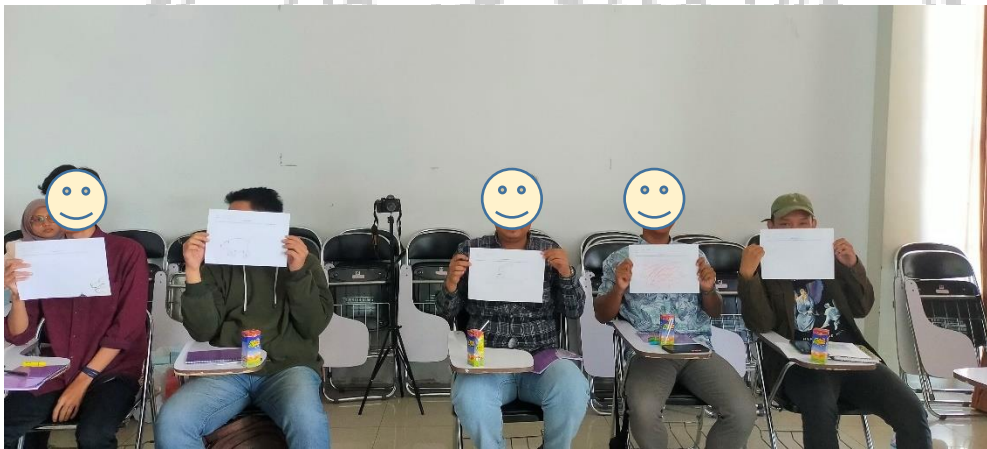
Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, _____

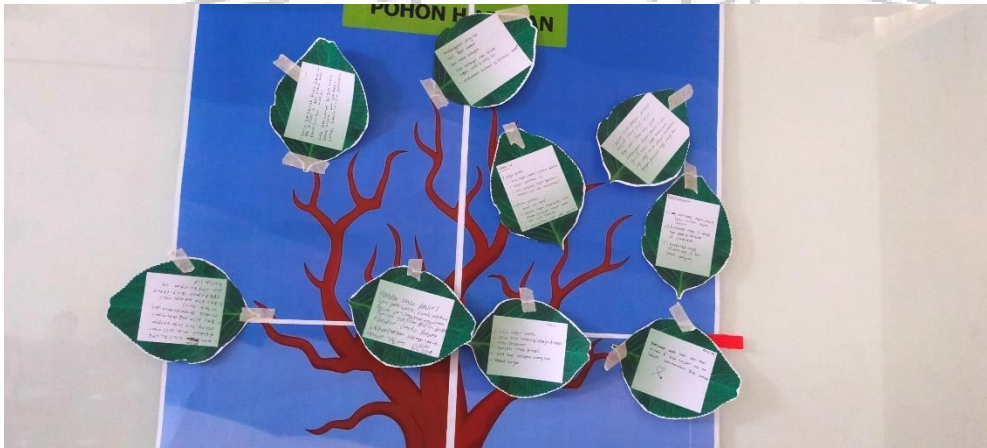
Peneliti,

Yang membuat pernyataan,

Lampiran 25. Foto-foto Pelaksanaan Kegiatan







Lampiran 26. Notulensi Sidang Ujian Skripsi

LEMBAR NOTULENSI UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : NIMAS PUTRI FITRIA SARI
 NPM : 180701044
 Tanggal Ujian : 06 Juli 2022
 Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Psychological Capital Untuk Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Peran Ganda Teknik Industri
 Tabel Notulensi :

NO.	ASPEK YANG DINILAI	NOTULENSI
1	BAB I	- Alasan Psychological Capital - Alasan subjele teknik Industri
2	BAB II	- Burnout / Burnout Academic
3	BAB III	subjele → ket. Tinggi & sedang
4	BAB IV	penelitian mengenai tinggi - sedang sedang pd setiap treatment.
5	BAB V	- saran bagi Prodi → sket w/ hasil gain & loss. - tambah w/ mahasiswa → pengamatan setelah treatment + observasi & posttest (artem)
6	Tata Tulis dan lain-lain	- tata tulis perhatikan panduan.

Mahasiswa,



NIMAS PUTRI FITRIA SARI

Sekretaris Penguji,



Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si

