

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, N. A. (2016). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student Conference 2*, 9–16.
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2019). Burnout: Moving beyond the status quo. *International Journal of Stress Management*, 26(1), 36.
- Christianty, T. O. V., & Lucia, T. W. (2016). Burnout Ditinjau Dari Employee Engagement Pada Karyawan. *Psikodimensia*, 15 (2).
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hyman, S. A., Shotwell, M. S., Michaels, D. R., Han, X., Card, E. B., Morse, J. L., & Weinger, M. B. (2017). A survey evaluating burnout, health status, depression, reported alcohol and substance use, and social support of anesthesiologists. *Anesthesia & Analgesia*, 125(6), 2009–2018.
- Ipt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP., Ni. Kt. Suarni. (2014). “Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014”. *E-journal Undiksa*. Volume: 2 No 1.
- Kossasy, 2020. *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*, Medan: Universitas Medan Area, Indonesia.
- Lee, K., Kang, S., & Kim, I. (2017). Relationships among stress, burnout, athletic identity, and athlete satisfaction in students at Korea’s physical education high schools: Validating

- differences between pathways according to ego resilience. *Psychological Reports*, 120(4), 585–608.
- Lou, Y., Wu, L., & Liu, H. (2016). A Study of Non-English-Majored Graduates' Learning Burnout in a Local Comprehensive University in China. *Creative Education*, 07(07), 999–1006. <https://doi.org/10.4236/ce.2016.77104>.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.
- Rubino, C., Volpone, S. D., & Avery, D. (2013). Burnout On Mars Venus: exploring gender difference in emotional exhaustion. *Journal Gender in Management*, 28 (2).
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: Relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20(4), 775–790.
- Slivar, B. 2001. The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Suyono, Triyono, Dany M. Handarini,. Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA, Vol. 4 No. 2 Juni 2016 h.117.
- Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 05(01), 1-10.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216-227.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Psikologi Remaja*. Jakarta: Erlangga.

- Suwanto, I., & Fitriyadi, S. (2019). Burnout Guru BK di Kota Singkawang. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 127–136.
- Puspitarini, I. Y. D. (2017). Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja Untuk Mereduksi Distress. Prosiiding Seminar Nasional.
- Jatmiko, R. B. 2016. Perbedaan Tingkat Burnout Belajar Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Pedan. *Jurnal fakultas Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32.
- Sadirman. 2007. *Interaksi dan Motivasi belajar mengajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Purnama, D. S. (2014). Model Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Masalah Kejenuhan (Burnout) Belajar Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 365.
- Prawitasari, Johana. 2011. *Psikologi Klinis Pengantar Teori Terapi Mikro dan Makro*. Surabaya: Erlangga.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. 2016. *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa Sma yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Yogyakarta: Lumbung Pustaka.
- Purwanto, S., & Zulaekah. S. 2007. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religious untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*.
- Lilis Ratna, (2012), *Teknik-Teknik Konseling*, Yogyakarta: Depublish.