

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I*, 7(5).
- Amin, Z. N. (2017). *Portofolio Teknik-Teknik Konseling*.
- Amutio, A., & Smith, J. C. (2007). The Factor Structure of Situational and Dispositional Versions of the Smith Irrational Beliefs Inventory in a Spanish Student Population. *International Journal of Stress Management*, 14(3), 321–328.
- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Remaja Rosda Karya.
- Cormier, W. H & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategis For Helpers*. Publishing Company.
- Fauziah, H. F. (2019). *Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Self- Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX Di Smp Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*.
- Freudenberger, H. J. (1974). *Staff Burn Out*. 9, 159–165.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling* (Edisi Indo). Pustaka Pelajar.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*, 19, 18–26.
- Hafizah, N., & Rahmi, S. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 2 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Hanina, P., Faiz, A., & Yuningsih, D. (2021). Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi.

Jurnal Basicedu, 5(5), 3791–3798.

- Hartono. (2010). *Analisis Item Instrumen*. Zanafa publishing.
- Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Quantum Teaching.
- Hidayatulloh, S. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self-Instruction dalam Mereduksikan Kejenuhan Belajar Santri Kelas 1 Awaliyah Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al Hikmah Way Halim Bandar Lampung Pada Tahun Pembelajaran 2017-2018*.
- Iskandar. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Gaung Persada Perss.
- Kadir, S., Astaman, & Masdul, M. R. (2018). Upaya mengatasi kejenuhan belajar. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208.
<https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Khusumawati, Z. E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *BK Unesa*, 5(1), 1–10.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Kurnia, D. (2021). Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Pada Proses Belajar Online Faktor Faktor Yang Melatarbelakangi Dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Keluarga (Penelitian Terhadap Siswa Kelas VIII Mts Negeri 3 Bandung Tahun Pelajaran 2020/2021). *Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- Kusumawardhani, R. (2018). *Self-Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Misbehavior Pada Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. (1972). Behavioral Self-Control:

Power to the Person. *Educational Researcher*, 1(10), 5–7.

- Maslach, C. & Leiter, M. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. CA: Jossey-Bass.
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016 Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 03(2), 119–132.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Morrison, R., & O'Connor, R. C. (2005). Predicting psychological distress in college students: The role of rumination and stress. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 447–460. <https://doi.org/10.1002/jclp.20021>
- Moses, M. (2012). Analisis Pengaruh Pendidikan, Pelatihan Dan Pengalaman Kerja Pegawai Dinas Pertambangan Dan Energi Provinsi Papua. In *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran* (Vol. 12, pp. 18–36).
- Mubarok, M. I. (2018). Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. In *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling: Vol. 4*(3).
- Nabila, S. (2020). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasimriau.
- Neumann, Y., Finaly-Neumann, E., & Reichel, A. (1990). Determinants and Consequences of Students' Burnout in Universities. *The Journal of Higher Education*, 61(1), 20–31.

- Nikmah, N. (2017). *Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Pada Siswa Kelas VIII-B di SMPN 02 Suruh Tahun Ajaran 2016/2017*.
- Nurul, M. W. (2013). *Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balitar. Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*. 53(9).
- Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 Negara Republik Indonesia Alinea Keempat*. (n.d.).
- Pengelola web Kemdikbud. (2020). *Kemendikbud Gandeng Swasta Siapkan Sistem Belajar Daring*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemdikbud-gandeng-swasta-siapkan-sistem-belajar-daring>
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1981). *Burnout: from tedium to personal growth*. Free Press.
- Pravesti, C. A. (2015). Strategi Self-Manangement Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Wahana*, 65(2).
- Primakuria, S. (2015). Penerapan Konseling Perorangan Pada Perilaku Bullying. *Jurnal Kopasta*, 2(2), 97–105.
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 10.
- Riyanto, Y. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. SIC.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.
- Sari, M. D., & Hartanto, D. (2021). Pengembangan Modul Konseling

Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mengurangi
Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII MTs Negeri 4 Bantul.
Seminar Nasional “Bimbingan Dan Konseling Islami.”

- Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017* [IAIN Salatiga].
- Sedarmayanti. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia, Reformasi Birokrasi dan Manajemen Pegawai Negeri Sipil* (Cetakan ke). PT. Refika Aditama.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students *Sindrom izgorelosti, samopodoba in anksioznost pri gimnazijcih. Psihološka Obzorja / Horizons of Psychology, 10(2), 21–32.*
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi, D. K., & Kusmawati, N. (2008). *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Penelitian dengan Subjek Tunggal*. UPI Press.
- Sunhaji. (2014). Konsep Manajemen Kelas Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan, 2(2), 34.*
- Thompson, R. (2003). *Counseling Techniques* (2rd Editio). E-Book.
- Vitasari, I. (2013). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Wahyono, E. (2020). *Kapan Sebenarnya Corona Pertama Kali Masuk RI?* News.Detik.Com. <https://news.detik.com/berita/d->

4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri?single=1

- Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan teori konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas X MIA 2 SMA negeri 2 singaraja. *E-Journal Undiksha*, 2(1), 1–11. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3711/2970>
- Willis, S. S. (2013). *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Alfabeta.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviasanti, F. (2016). Kebutuhan spiritual : Konsep dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan. In *Ners Unair Repository* (Issue December 2016).