

DAFTAR PUSTAKA

- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Menengah.* (2014).
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas.* (2016).
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019, Maret). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 92-102.
- Arlinkasari , F., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic. *Jurnal Psikologi*, 81-102.
- Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020, Desember). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. *G-Couns : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123-130.
- Bob, L. (2005). *Kendalikan Stres Anda : Cara Mengatasi Stress.* (K. Catherine, Penyunt., & H. Marselita, Penerj.) Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach.* New York: Springer Science + Business Media.
- Budiono, A. N. (2017, Mei 1). Menurunkan Intensitas Burnout Belajar Melalui Dinamika Kelompok di SMP Al-Hikmah Jambuan Boarding School. *Educazione*, 5(1), 8-14.
- Carino, L. D., & Wiyono, B. D. (2021). Pengembangan Media Audio-Visual Topik Gaya Belajar Untuk Layanan Bimbingan Klasikal Di SMAN 1 Balongpanggung. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 238-249.
- Christiana, E. (2020, September). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi*, 8-15.
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017, November). Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2).

- Dewi, S. (2020). Terapi musik relaksasi dan suara alam untuk mengatasi kelelahan psikis (Burnout): Studi Sufistik pada siswa SMK MedikaCom Bandung. *Doctoral dissertation*.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fadilah, E. N., & Nuryono, W. (2020). Pengembangan Booklet Self Compassion Untuk Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Menganti. *Jurnal BK UNESA*, 11(2), 142-150.
- Fara, E. L. (2017). *Bimbingan Klasikal yang Aktif dan Menyenangkan dalam Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: CV Rasi Terbit.
- Fara, E. L. (2017). *Bimbingan Klasikal yang Aktif dan Menyenangkan dalam Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: CV. Rasi Terbit.
- Farozin, M., Astuti, B., & Eliasa, E. I. (2013). Pengembangan Materi Bimbingan Klasikal Berbasis Kebutuhan Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Laporan hibah bersaing*, 1-13.
- Fatmawijaya, H. A. (2020). Keefektifan Bimbingan Klasikal Berbasis Model Motivasi Trisula Untuk Meningkatkan Classroom Engagement Dan Self-Direction Learning Pada Siswa SMA NW Narmada Lombok Barat. *Jurnal UNS*, 1-10.
- Fernandez, J. M., Ochoa, J. J., Aliaga, I. L., Alferez, M. J., Guzman, M. G., Ortega, S. L., et al. (2020, September 26). Lockdown, Emotional Intelligence, Academic Engagement and Burnout in Pharmacy Students during the Quarantine. *Pharmacy*, 8(4), 1-8.
- French, C. (2013). *How to Write a Successful How-to Booklet*. England UK: The Endless Bookcase.
- Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for Translating and Adapting Psychological Instrument. *Nordic Psychology*, 61(2), 29-45.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hanafi, H. (2017, Juli). Konsep Penelitian R&D Dalam Bidang Pendidikan. *Saintifika Islamica : Jurnal Kajian Keislaman*, 4(2), 129-150.
- Handayani, L. (2020). Keuntungan, Kendala dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Studi Ekploratif di SMPN 3 Bae Kudus. *Journal of Industrial engineering & Management Research*, 1(2), 15-23.

- Irwan, Asrori, M., & Mering, A. (2017). Pengembangan Media Booklet Dalam Pembelajaran Ikatan Kimia Pada Mata Pelajaran Kimia Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(12).
- Khasanah, I., & Nurmawati, I. (2021). Pengembangan Modul Digital sebagai Bahan Ajar Biologi untuk Siswa Kelas XI IPA. *Indonesian Journal of Mathematics and Natural Science Education*, 2(1), 34-44.
- Khoeron, I. R., Sumarna, N., & Permana, T. (2014, Desember). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Produktif. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 291-297.
- Komalasari, G., Surya, I. S., & Fitriyani, H. (2018). 6. Pengembangan Booklet Untuk Memperkenalkan Bentuk Coping Skills Dalam Menghadapi Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Peserta Didik Sma Negeri 81 Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 154-163.
- Komalasari, G., Surya, I. S., & Fitriyani, H. (2018, Desember). Pengembangan Booklet Untuk Memperkenalkan Bentuk Coping Skills dalam Menghadapi Kekerasan dalam Rumah Tangga Pada Peserta Didik SMA Negeri 81 Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 154-163.
- Kurniawan, D. T., & Maryanti, S. (2020). Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Perkuliahan Dari Rumah Selama Masa Pandemi COVID – 19. *Journal of Science Education And Practice*, 4(1).
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2013). *Media Pembelajaran Manual dan Digital :/ Edisi Kedua*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Lee, M. Y., Lee, M. K., & Lee, S. M. (2020). Academic Burnout Profiles and Motivation Styles Among Korean High School Student. *Japanese Psychological Research*, 62(3), 184-195.
- Maharani, I., Fridani, L., & Akbar, Z. (2019, Juli). Efektivitas Penggunaan Media Film Bertema Pendidikan Dalam Layanan Informasi Bimbingan Klasikal. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2), 135-146.
- Marbun, S. M. (2018). *Psikologi Pendidikan*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Masruri. (2011). *Negative Learning*. Solo: PT Era Adicitra Intermedia.

- Misrawati, Dewi, Y. I., & Amir, Y. (2017). Efektifitas Media Booklet Untuk Meningkatkan Kondisi Psikologis Suami Setelah Istri Bersalin. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(1), 1-8.
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018, June). Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1&2), 1-5.
- Mukhdid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: Cv Jakad Media Publishing.
- National Sleep Foundation. 2018. *How Much Sleep Do We Really Need?*.(Online) (<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>)
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019, November). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34.
- Nugiasari, V., & Guspatni, G. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Powerpoint-iSpring Terintegrasi Multipel Representasi Kimia Pada Materi Asam Basa Kelas XI SMA/MA. *Jurnal Entalpi Pendidikan Kimia*, 1(1), 1-10.
- Nurchayanti, D. (2017). *Pendekatan Art Therapy Pada Mahasiswa Yang Mengalami Academic Burnout*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Pakpahan, P., Larasati, T., Sibuea, S., & Sahli, Z. (2014). The Effectiveness of Booklet for Improved Knowledge and Attitude About Cigarette and its Dangerous at SDN 01 Panjang Selatan, Panjang, Bandar Lampung. *Jurnal Majority*, 3(6), 126-135.
- Pane, N., Napitupulu, D., & Nurfathiyah, P. (2012). Pengaruh Foto dan Lukisan Pada Buklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Petani Padi Sawah Tentang Pupuk Organik di Desa Lagan Ulu. *Jurnal Ilmiah Sosio-Ekonomi Bisnis*, 15(1), 40-47.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Nalisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38.
- Prasetyo, A. A. (2019, June 25). Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun. 1-5.

- Prastiwi, D., Sukmarini, A., & Isrofah, I. (2020, Mei). Efektifitas Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Booklet terhadap Self Care. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 3(1), 46-54.
- Prastowo, A. (2012). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Jogjakarta: Diva Press.
- Rachmawati, R. P., & Setiawati, D. (2018). Pengembangan Media Booklet Keterampilan Membaca Dalam Layanan Informas I Bagi Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Kediri. *Jurnal BK UNESA*, 8(2), 345-351.
- Rachmayanie, R., Setiawan, M. A., & Rachman, F. (2020). *Pengantar Pelaksana Praktik Pengajaran di Sekolah Bimbingan dan Konseling di Masa Pandemi COVID-19*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93.
- Rahmasari, F. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(2), 35-46.
- Rahmawati, Z. (2014). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 49-55.
- Ramli, M., Hidayah, N., Zen, E. F., Flurentin, E., Lasan, B. B., & Hambali, I. (2017). *Sumber Belajar Penunjang PLPG 2017 Mata Pelajaran/Paket Keahlian Bimbingan Dan Konseling*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (Penyunt.). (2020, September 20). Survei Tingkat Kejenuhan Siswa SMK belajar di Rumah Pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1), 32-40.
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (2020, September). Survei Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar di Rumah Pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi Covid-1. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1), 32-41.
- Rismayadi, H., Suherman, & Yusuf, S. (2017, Juni). Layanan Bimbingan Klasikal Bidang Belajar untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Siswa Underachiever Gifted. *PSIKOPEDAGOGIA : Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1).
- Rudiarta, I. W., & Mataram, I. G. (2021, April). Yoga Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental (Kajian Yoga Sutra Patanjali). *Gentha Hredaya; Media Informasi Ilmiah Jurusan Brahma Widya STAHN Mpu Kuturan Singaraja*, 5(1), 57-66.

- Sadiman, A. S., Raharjo, R., Haryono, A., & Rahardjito. (2011). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sahertian, B., & Latumenasse, R. (2017). Booklet Kesehatan Reproduksi Remaja, Solusi Mengatasi Kompleksitas Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Kecamatan Baguala Kota Ambon. *GLOBAL HEALTH SCIENCE*, 2(3), 309-318.
- Salazar, G. M. (2019). Impact of Social Networks on The Educational Training of The Students In Mexico. *Asian Journal of Distance Education*, 14(2), 58-70.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study Engagement and Burnout Profiles Among Finnish Higher Education. *Burnout Research*, 7, 21-28.
- 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.
- Satmoko, S., & Astuti, H. T. (2006, September). Pengaruh Bahasa Booklet pada Peningkatan Pengetahuan Peternak Sapi Perah Tentang Inseminasi Buatan Di Kelurahan Nongkosawit, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. *Jurnal Penyuluhan*, 2(2), 78-83.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002, September 1). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 464-481.
- Setiawan, A. S. (2020). *Manajemen Talenta ASN*. Jakarta: Kumham Muda.
- Sholih, R., & Wibowo, B. Y. (2018). Pengembangan Media Paras (Panduan Relaksasi Autogenin Sederhana) Sebagai Upaya Menurunkan Burnout Study. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 174-190.
- Sitepu. (2012). *Penulisan Buku Teks Pelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Suryani, N., Setiawan, A., & Putra, A. (2018). *Media Pembelajaran Inovatif dan Pengembangannya*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah : Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sutarjo, I. E., Putri, D. A., & Suarni, N. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-11.
- Syah, M. (2012). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Tomaszek, K., & Cymerman, A. M. (2020, April). Examining the Relationship Between Student School Burnout and Problematic Internet Use. *EDUCATIONAL SCIENCES: THEORY & PRACTICE*, 20(2), 16-31.
- Utami, W. F. (2018). Pengembangan Media Booklet Teknik Kaitan Untuk Siswa Kelas X Smkn 1 Saptosari Gunung Kidul. *Skripsi*, 1-226.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., et al. (2020, Maret 6). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25.
- Widiasworo, E. (2017). *Masalah-Masalah Peserta Didik dalam Kelas dan Solusinya*. Yogyakarta: Araska Publisher.
- Widoyoko, E. P. (2016). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Winarni, E. W. (2018). *Teori dan Praktik Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif : Penelitian tindakan kelas research and development*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yaumi, M. (2018). *Media dan Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2011). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.