

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Sati, N. G. S. ., & Yusra, A. . (2023). Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa dengan Konseling Behavioral melalui Layanan Dasar pada siswa SMA N 6 Kota Jambi. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 172–186. <https://doi.org/10.572349/seroja.v2i2.659>
- Almali, B.A & Rahmawati L.E. (2020). UpayaMeminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Dengan Metode Expressive Writing Therapy, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*,
- Annisa Puspitasari, F., & Arifah, S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(2),103–109.Retrievedfrom <https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/133>
- Barseli, M, Ahmad. R dan Ifdil. I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan*. Universitas Putra Indonesia YPTK Padang dan Universitas Negeri Padang. Vol. 1. No. 1.
- Chua, S.-L., Foo, L. K., & Liang, Z. (2023). *Student burnout: A review on factors contributing to burnout across different student populations. Journal of Educational Psychology*.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Daulay, A. S. ., Saragih, C. S. ., Sitorus, J. ., & Suryadi, Y. (2022). Analisis Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas I pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(03), 464–469. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i03.1834>
- Dantes, (2023). *Evaluasi dan Asesmen Pembelajaran*: Penerbit: Undiksha Press.
- Dharsana, I. K. (2020). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling* (Dharsana.; L. K. Dharsana, ed.). Singaraja: Dharsana, I Ketut.
- Dharsana, I. K. (2024). *Pengembangan Pribadi Konselor* (Dharsana.; I.K.Dharsana,ed.).Singaraja.
- Dehghan-Nayeri, N., & Adib-Hajbaghery, M. (2019). Effects of progressive relaxation on anxiety and quality of life in female students: a non-randomized controlled trial.*Complementary therapies in medicine*, 19 4, 194-200 . <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.06.002>.
- Erdiyati. (2018). *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik*, *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, Vol. 1 1no. 1
- Gondo, D., Bernardeau-Moreau, D., & Campillo, P. (2023). Student Stress and the Effects of Relaxation: A Study Conducted at the University of Lille in Northern France. *Social Sciences*, 12(6), 318. <https://doi.org/10.3390/socsci12060318>
- Hasibun. Daniel. T. M. 2019. *Hubungan Stres Belajar dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Menjalani Pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan*

- Murni Teguh. *Jurnal. Program Studi Ilmu Keperawatan*. STIKES Murni Teguh. Vol. 2. No. 1.
- Haulia, N. P., Febriani, R. D. F., Hariko, R., Sari, A. K., & Putra, F. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Academic Burnout Siswa. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 97–106. <https://doi.org/10.36706/jkk.v11i2.118>
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Kennerly. (2020). *An Introduction to Behaviour Therapy: Skills and Applications*. New York: SAGE Publications.
- Oktavia, Wildani Khoiri, Rahmah Fitroh, H. W. and F. F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 43–49.
- Permata Sari (2020). “Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung”, *Journal Of Guidance And Counseling Inspiration (JGCI)*, Vol 1 No 1 2020, 45-52
- Rahmawati, A., Latifah, L., & Saidatun, I. (2024). *Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Afirmasi untuk Menurunkan Academic Burnout, Efektif Tidak*. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9587>.
- Smith. (2019). "The Impact of Burnout on Middle School Students" *Journal of Educational Psychology*, 45-56
- Sonali, P., & K, C. (2023). *EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE ON LEVEL OF STRESS AMONG BSC. NURSING 1ST SEMESTER STUDENTS.. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH*. <https://doi.org/10.36106/ijsr/4117731>.
- Solhi, M. (2021). *University Students' Multidimensional State Boredom and Strategies to Cope with Classroom Boredom*. <https://doi.org/10.17323/jle.2021.12256>.
- Sugiono. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R dan D*. Bandung: Alfa Beta.
- Susantri, T. (2022). *PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI MIND RE-FRESH UNTUK MENGURANGI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN KIMIA DI SMK 6 MAKASSAR*. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 1043–1048. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i4.320>
- Toussaint, L., Nguyen, Q., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>.
- Wallace. (2019). " *Behavioral Counseling: 7 Ways to Freedom from Anxiety, Depression, and Intrusive Thoughts*" Create Space Independent Publishing Platform.

- Wardani, Nara & Suranata, Kadek & Dwiawati, Kadek. (2021). Kelayakan Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Berbasis Website LMS Schoology Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa SMA. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 6. 246. 10.23916/0086223273-00-0.
- Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana. (2019). *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Intruccion Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 05(01), 1- 10

