

DAFTAR PUSTAKA

- Alhafiz, Nurzaki. "Tradisi Basiacuong Sebagai Bentuk Kecerdasan Interpersonal dalam Perspektif Psikologi Indigenous." *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, no. 6 (2021): 1674.
- Afif, Hendrawan, Muhammad. "Deteksi Kelelahan Mental Dengan Menggunakan Sinyal EEG Satu Kanal." *Jurnal Sistem Informasi Dan Bisnis Cerdas (SIBC)* 14, no. 2 (2021): 78.
- Andika, Titin, dkk. "Amanah Dan Khianat Dalam Al-Quran Menurut Quraish Shihab." *Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2020): 179.
- Anggito, Albi dan Setiawan, Johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak. 2018.
- Arifin, Samsul. "Konseling Indigenous Berbasis Pesantren: Teknik Pengubahan Tingkah Laku Kalangan Pesantren," *JURNAL LISAN AL-HAL* 7, no. 1 (2013): 98-100.
- Arirahmanto, Sutarni, Bayu. "Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 BABAT." *Jurnal mahasiswa universitas negeri Surabaya*, (2018).
- Arroisi, Jarman dan Afifah, Husnida. "Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger." *Cakrawala Repositori IMWI* 5, no.2 (2022): 293-294.
- Artikel Portal Karirnya Anak Muda. <https://www.topkarir.com/article/detail/apa-itu-mental-block-berikut-pengertian-penyebab-jenis-dan-cara-mengatasinya>, (2022). Diakses 13 Januari 2023.
- Asrowi, Tri, Susilo, Agus, dan Purwo, Hartanto, Agit. "Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no.1 (2020): 124.
- Augusta, Zahwa, Putri, Lalitha, dkk. "Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja." *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2019): 158.
- Azzi, Purnama, Anggi. "Efektivitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Mengahdapi Ujian Pada Siswa." *Prophetic: Professional, Empathy And Islamic Counseling Journal* 3, no.1 (2020): 99.
- Biremanoe, Mariam E. "Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional* 3, no.2 (2021): 166-167.

- Chalidaziah, Wan. "Sasaran Dan Topik Pembahasan Self Disclosure Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 113.
- Christiana, Elisabeth. "Burnout Akademik Selama Pandemic Covid 19." *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, (2020): 14-15.
- Darma, Sagita, Dony, dan Meilyawati, Vriesthia. "Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemic Covid-19." *Jurnal Nusantara of Research* 8, no.2 (2021): 108.
- Dimiyati, Johni. *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan Aplikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri. 2013.
- Donal, Sinaga, Juster. *Self Counseling, Seni Memenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2020.
- Dr. H. Supaat, M.Pd, dkk. "Pedoman Penyelesaian Tugas Akhir Program Sarjana (Skripsi)." Kudus: Lembaga Penjaminan Mutu. 2018.
- Drs. Musa, Lubis, Ali ,M. Ag.. "Konseling Islami dan Problem Solving." *Jurnal Sosial dan Keagamaan* 1, no. 2, (2016): 111.
- Dwieky, Cahyadi, M, dan Saepudin, Aep. "Implikasi Pendidikan dari Al-Quran Surat Al-Kahfi Ayat 10 -16 tentang Kisah Ketangguhan Iman Pemuda Ashabul Kahfi terhadap Upaya Menanamkan Akidah." *Journal Riset Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2021): 128.
- Dwi, Febriani, Rahmi, dkk. "Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning." *Jurnal Neo Konseling* 3, no.3 (2021): 34-35.
- Dwi, Septiani, Lilis. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat." Sukoharjo: Pradina Pustaka. 2022.
- Dzikrul, Hakim, Al Ghozali, M. dan Mathoriyah, Lailatul . *Mengatasi Kesulitan Belajar Bahasa Arab*. Jawa Timur: Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah. 2020.
- Eliyana. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RSJ Provinsi Kalimantan BaratTahun 2015." *Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia* 2, no.3 (2018): 173-174.
- Ervanda, Yulistiorini, Christina, dkk. "Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada Siswa," *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* 6, no.1 (2022): 11.
- Fadillah, Rina, Erit, Amalia. "Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedan Menyusun Skripsi." *Psikoborneo* 1, no. 3 (2013): 149.

- Fadli, Rizal. "Jangan Samakan, Ini Bedanya Khawatir Dan Kecemasan." (2019), <https://www.halodoc.com/artikel/jangan-samakan-ini-bedanya-khawatir-dan-kecemasan>. Diakses 14 Januari 2023.
- Fikri, Khaekal, Muh. "Relience Academic Sebagai Predictor Terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Maksiar." *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no. 2 (2022): 127.
- Firdaus, Zamzam, Fakhry. *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Budi Utama. 2018.
- Fransysca, Helena. "Pengetahuan Dan Sikap Bidan Tentang Metode Hypnobirthing Pada Nyeri Persalinan Di Kota Madya Tahun 2018." *Jurnal Ilmiah Kohesi* 3, no. 2 (2019): 51.
- Fuad, Anwar, M. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: CV Budi Utama. 2019.
- Fun, Fun, Lie, dkk. "Peran Bentuk Social Support Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas "X" Bandung." *Mediapsi*, (2021): 17-26.
- Gafur, Harun. *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: Rasi Bintang. 2015.
- Gamayanti, Witrin, dkk, "Self Disclosure Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no 1 (2018): 118.
- Gemely, Delfina dan Baharuddin. "Pengaruh Burnout Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Dosen Pascasarjana Uin Alauddin Makassar." *Jurnal Inspiratif Pendidikan* 9, no.1 (2020): 18-19.
- Gunawan, Deny. "Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technical) Untuk Mengatasi Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks." (2022). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/419/terapi-seft-spiritual-emotional-freedom-technical-untuk-mengatasi-nyeri-pada-pasien-kanker-serviks#:~:text=Adapun%20cara%20melakukan%20terapi%20spiritual,et%20al.%2C%202018). Diakses pada 12-Feb-23.
- Hafiza, Ruzika. "Profil Self-Awareness Remaja." *Journal of Education And Counseling* 2, no. 1 (2021): 159 – 166.
- Haris, Wanto, Alfi. "Strategi Pemerintah Kota Malang Dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Public Berbasis Konsep Smart City." *Journal Of Public Sector Innovations* 2, no. 1 (2017): 42.8 April 2023.
- Hasanah, Nurul, dkk. "Sosialisasi Tentang Pentingnya Pendidikan Tingkat Perguruan Tinggi Kepada Masyarakat Desa Jaring Halus." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)* 2, no. 1 (2021): 24.

- Hasil wawancara dengan informan NRS mahasiswa BKI IAIN Kudus. 28 Maret 2023.
- Hasil Wawancara dengan informan RQA mahasiswa BKI IAIN Kudus. 31 Maret 2023.
- Hasil wawancara dengan informan AHM mahasiswa BKI IAIN Kudus. 3 April 2023.
- Hayati, Isra dan Fitria, Suci. "Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan." *Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, (2018): 54.
<https://ppid.iainkudus.ac.id/index.php/selayang-pandang-iain-kudus/>.
 Diakses pada tanggal 8 Desember 2022.
- <https://www.tribunnews.wiki.com/2020/05/25/institut-agama-islam-negeri-kudus-iain-kudus>. Diakses 8 April 2023.
- <https://bki.iainkudus.ac.id/profil.html>. Diakses 8 April 23.
- <https://www.parist.id/2022/09/program-studi-bki-launching.html>. Diakses
- Hulukati, Wenny. "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo." *Jurnal Bikotetik* 2, no. 1 (2018): 74.
- Husna, Faiqatul. "Aliran Psikoanalisis dalam Prespektif Islam." *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I* 5, no. 2, (2018): 103-104.
- Ibtisamah, Sabita. "Kenali Dampak Burnout Bagi Kesehatan." (2022),
<https://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/2501/kenali-dampak-negatif-burnout-bagi-kesehatan>. Diakses 13 Januari 23.
- Indah, Pratiwi, Nuning. "Pengguna Media Video Call." *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial* 1, no. 2.
- Irawan, Ade. "Apa Itu Self Hypnosis? Ketahui Manfaat Dan Efek Sampingnya Terhadap Kesehatan Mental." (2021).
<https://www.sehatq.com/artikel/apa-itu-self-hypnosis-ketahui-manfaat-dan-efek-sampingnya-terhadap-kesehatan-mental>.
 Diakses 12 Februari 2023.
- Kartika, lestari, Dyah, Ayu dan Pandapotan, Purba, Herison. "Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Pada Perawat Rumah Sakit," *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* 8, (2019): 61.
- Khairani, Yunita, dan Ifdil. "Konsep Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Konselor* 4, no.4 (2015): 212.
- LM Psikologi UGM. "Laporan Hasil Riset Mandiri "Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Klaster Sosio Humaniora UGM: Meningkatkan Kesadaran Akan Urgensi Fenomena Academic Burnout"." LM Psikologi UGM Kabinet Kartala Ananta 29 Desember 2021. 27 November 2022.
<https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2021/12/laporan-hasil-riset-mandiri-tingkat-academic-burnout-mahasiswa-klaster-sosio->

humaniora-ugm-meningkatkan-kesadaran-akan-urgensi-fenomena-academic-burnout/#:~:text=Burnout%20dalam%20bidang%20akademik%20atau.et%20al.%2C%202002.

[Lonczak](https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/), holds, heather a Ph.D.. “Anxiety Therapy: Types, Techniques, And Worksheets.” PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/>. Diakses 4 Desember 2022.

Masrukhin. Metodologi Penelitian Kualitatif. Media Ilmu. 2014.

Maulana, Irfan dan Pranitasari, Diah . “Faktor Intrinsik Dan Ekstrinsik Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi.” *Jurnal STEI Ekonomi* 20, no. 20 (2020): 5.

Moore, Catherine. “Self-Therapy for Anxiety & Depression (Incl Questions + PDF).” (2019).

<https://positivepsychology.com/self-therapy-anxiety-depression/>. Diakses pada 26 Januari 2023. Frans Pailin Rumbi, “Jerit Dalam Kesunyian,” (Toraja: Gramedia, 2021), 254.

Muflihah, Lailatul dan Ina, Savira, Siti. “Pengaruh Persepsi Dukungan Social Terhadap Burnot Akademik Selama Pandemi,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no.2 (2021): 203.

Muflihah, Lailatul dan Ina, Savira, Siti. “Pengaruh Persepsi Dukungan Social Terhadap Burnot Akademik Selama Pandemi.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no.2 (2021): 202.

Nabila, Aini. “Muhasabah Sebagai Metode Dalam Memotivasi Penghafal Al-Qur’an.” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2022): 7.

Nelma, Hapsarini. “Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental.” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* 8, no.1 (2019): 17.

Novianti, Rospita dan Candra, Merida, Sarita. “Self-Concept Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi.” *Jurnal Psikologi* 10, no.1 (2021): 15.

Nurkholis, “Pendidikan dalam Upaya Memajukan Teknologi.” *Jurnal Kependidikan* 1, no. 1 (2013): 25.

Nurul, Hidayah, Rizka. “Indigenous Counseling Sebagai Alternatif Pemecahan Masalah Remaja.” *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 1, no.1 (2017): 156-157.

Nur, Wangid, Muhammad, dan Sugiyono. “Identifikasi Hambatan Structural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir.” *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 6, no.2 (2013).

Obi, Agung dan Lailatus, Solihah, Nur. “Metode Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Tahfidzul Qur’an Pondok

- Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 39-40.
- Olga, Vania, Christianty, Theresia dan Trisni, Widhianingtanti, Lucia. “Burnout Ditinjau Dari Employee Engagement Pada Karyawan.” *Jurnal Psikodimensia* 15, no.2 (2016): 353.
- Pristanti, Nidya, Ayu, dkk, “Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Regulasi Emosi.” *Original Article*, (2022): 108.
- Purnomo, Ratno. “Pengaruh Kepribadian, Self-Efficacy, Dan Locus Of Control Terhadap Persepsi Kinerja Usaha Skala Kecil Dan Menengah.” *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi* 17, no. 2 (2010): 147.
- Rahmadi. Pengantar Metode Penelitian. Banjarmasin: Antasari Press. 2011.
- Rahman, BP, Abd, dkk. “Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan, dan unsur-unsur pendidikan.” *Al urwatul wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 3.
- Rahmanto, Andi.
<https://www.kompasiana.com/andirahmanto/5aba1aaeab12ae40b4256045/doa-sebagai-self-counseling>. Diakses 12 Februari 2023
- Rasyid, Idris. “Konsep Pendidikan Ibnu Sina Tentang Tujuan Pendidikan, Kurikulum, Metode Pembelajaran, dan Guru.” *Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan* 18, no. 1 (2019): 780.
- Rofi’ah, dkk. “Gogle Trends dan Analisis Pengelolaan Konflik Sosial di Ruang Publik Virtual.” *Jurnal Ilmu Komunikasi* 18, no. 1 (2021): 52.
- Rosyada, Dede dan Murodi. Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Pendidikan. Jakarta: Kencana, 2020.
- Rozlika, Aisyah, dkk. “Penanganan Stress Di Masa Pandemic Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT).” *Jurnal Pekerjaan Sosial* 3, no. 2 (2020): 127.
- Salendu, Alice, dan Fachri, Maldini, Muhamad. “Ketidakamanan Pekerjaan Dan Kinerja Tugas: Burnout Sebagai Mediator.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no.2 (2021): 151.
- Salma, Hamida, Cyntia dan Anugerah, Izzati, Umi. “Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Psychological Well-Eing Pada Karyawan.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 5 (2022): 16.
- Salsabila Nanda, “Mengenai Academic Burnout: Lelah Psikis dalam Belajar,” *Brazn Academy*, Jun, 11, (2021), <https://www.brainacademy.id/blog/mengenai-academic-burnout-lelah-psikis-dalam-belajar>. Diakses pada tanggal 27 November 2022.

- Santoso, Agus S.Ag., M.Pd.. "Konseling Spiritual." *Buku Perkuliahan Program S-1 Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*, 2014.
- Saputro, dkk. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X." *Philanthropy: Journal of Psychology* 5, no.1 (2021): 64.
- Sekar, Sari, Meita, dan Zefri, Muhammad. "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di lingkungan Kecamatan Langkapura." *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3.
- Septianisa, Shalia, Riselligia, Caninsti. "Hubungan Self Efficacy Dengan Burnout Pada Guru Di Sekolah Dasar Inklusi." *Jurnal Psikogenesis* 4, no.1 (2016): 131.
- Slametingsih dan Rachmawati, Sisti. "Self-Hypnosis Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara." *Indonesian Journal Of Nursing Sciences And Practice* 1, no. 1 (2018): 45.
- Sugiyono. *Penelitian Kualitatif Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RAD)*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Supardi. "Perpustakaan Dan Manifestasi Belajar." *Journal Of Library And Information Science* 3, no.1 (2019): 98.
- Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1995.
- Swasti, Girindra, Keksi, Ekowati, Wahyu and Rahmawati, Eni. "Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada wanita bekerja di kabupaten Banyumas." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12, no.3 (2018): 175.
- Syamsul, Arifin, Mohammad. "Kegelisahan Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis." *Jurnal Seni Rupa* 1, no. 6 (2019): 44.
- Tarmizi. "Problem Solving dalam Prespektif Bimbingan Konseling Islam." *Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 37, no. 1, (2016): 88.
- Triningtyas, Diana, Ariswanti, dkk. "Dinamika Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi." *Seminar Nasional Virtual: Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Nilai-Nilai Kearifan Local Di Era Disrupsi*, (2021): 139.
- Umriati, dan Wijaya, Hengki. *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray. 2020.
- Wahyuningtyas, Eka, Putri, dkk, "Hubungan Manajemen Stress Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal RAP UNP* 10, no. 1 (2019).

- Wahyuni, Nur. “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar.” *Jurnal*, (2022): 2-3.
- Wahyu, Widiarti, Pratiwi. “Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta.” *Jurnal Informasi Kajian Ilmu Komunikasi* 47, no.1 (2017): 137.
- Wardani, Simarmata, Sari, dkk. “Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no.4, (2022).
- Wijayanti, Dwi. “Analisis Pengaruh Teori Kognif Jean Piaget Terhadap Perkembangan Moral Sisiwa Sekolah Dasar Melalui Pembelajaran IPS.” *Trihayu: Jurnal pendidikan Ke-SD-an* 1, no.2 (2015): 87.
- Zahwa, Putri, Lalitha, Augusta, Dkk. “Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja,” *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2019): 158.

