

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, E. (2018). Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik. Skripsi Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Andriani, F. (2017). Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Penurunan *Burnout* di Kalangan Guru. Skripsi Program Studi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Ardiyani, M. F., & Permana, G. R., (2014). *Penyuluhan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Solusi Kesehatan pada Warga Dusun Babadan, Selomirah, Ngablak, Magelang, Jawa Tengah*. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. Vol. 3. No.3 (201-205)
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Azwar, S. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Ariyanto, E. A. (2015). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar*, Persona: Jurnal Psikologi Indonesia. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1954. Vol. 4. No. 1 (10-21).
- Beusaert, Froehlich, Devos, Riley. "Effects of Support on stress and burnout in school principals. Educational Research".
- Candra, I., & Huda, N, A., (2017). "Hubungan Antara Strees Kerja Dengan Burnout Pada Wanita Karir Yang Sudah Menikah di Yayasan Igasar Padang". Jurnal Ilmiah Psikohumanika. Vol. 9, No. 1.
- Choi, Yoon Kyung (2010). The Effect of Music and Progressive Muscle Relaxation on Anxiety, Fatigue, and Quality of Life in Family Caregivers of Hospice Patients. *Journal of Music Therapy*, XLVII (1), 2010, 53-69.
- Dewi, R.S (2017). "Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan Burnout Pada Guru Di Sekolah Inklus". *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*. Vol. 1 (155-167).
- Dworkin, A. G. (2001). *Perspectives on Teacher Burnout and School Reform*. International Education Journal, Vol. 2. No.2 (69-78).
- Evers, Will J. G., Welko Tomic and André Brouwers.2004. *Burnout Among Teachers Students' and Teachers' Perceptions Compared*. *School Psychology International* (2004), Vol. 25(2).
- Hakanen, Bakker, Schaufeli. *Burnout and Work Engagement Among Teacher*. *Journal of School Psychology* 43 (2006) 495-513
- Harahap, J. (2017). Analisis Faktor - faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran IPS Kelas VIII D SMPN 7 Muaro Jambi. Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
- Hayati, Risna R. W. (2005). *Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan Burnout Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*. *Humanitas*, Vol.12, No. 1, (60-72).

- Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis, Kaprinis (2002). *The relationship between job stress, burnout and clinical depression*. Journal of Affective Disorders 75. h. 209-221.
- Irawan, D., Hasballah, K., & Kamil, H. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres dan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi*. Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Kamdi, Waras. (2014). *Kinerja Guru SMK: Analisis Beban Kerja dan Karakteristik Pembelajaran*. Teknologi dan Kejuruan. Vol. 37, No. 1, Pebruari 2014.
- Komarudin. (2017). Psikologi Olahraga (Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. 1997. *Maslach Burnout Inventory: Manual(3nd)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Ningsih, Fitri. 2016." *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA N 6 Yogyakarta*". Skripsi. Yogyakarta: FIP UNY.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti E. (2007). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru*. Jurnal Psikologi, 5 (1), 77-87.
- Purwanto, S, (2006). *Relaksasi Dzikir*. Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang
- Rahman, Ulfiani, (2007). "Mengenal *Burnout* Pada Guru". Lentera Pendidikan, Edisi X, No. 2, Desember 2007. H. 216-227.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. M., & Suratminah. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik. Vol 14, No. 2.
- Sari, Aprilya Dewi Kartika dan Subandi. (2015). "*Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara*". Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 1, No. 3, Desember 52, 2015 : 173–192.
- Sugiyono. 2016. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyarini. (2013). "*Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*". Vol 40, No. 1, Juni 2013: 28-38.
- Sutarjo, Suarni, WMP (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. Vol 2. No. 1.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016). *Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA*. Jurnal Pendidikan Humaniora Universitas Negeri Malang, Vol. 4, No. 2.
- Utami, Sri (2016). "*Efektifitas Relaksasi Napas Dalam dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparotomi*". Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol. 4, No. 1.
- Wardhani (2012). "*Burnout di Kalangan Guru Pendidikan Luar Biasa di Kota Bandung*". Jurnal Psikologi Undip. Vol. 11 No. 1.
- Widari, Ni Kdk, Dharsana I Ketut dan Suranata, Kd. 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 Jurusan Bimbingan Konseling, Vol. 2, No. 1 2014.

- Yandri, Hengki & Dosi Juliawati. (2017). "*Burnout pada Guru BK/Konselor Sekolah*". *Konselor*, Volume 6 Number 2 2017, pp. 61-65.
- Zhang, Qin, and David Alan Sapp (2008). "*A Burning Issue in Teaching: The Impact of Perceived Teacher Burnout and Nonverbal Immediacy on Student Motivation and Affective Learning*". *Journal Of Communication Studies*. Vol 1. No 2.

