

DAFTAR PUSTAKA

- Anjali, M. E. C., & Istiqomah, Z. (2023). Meditasi *Mindfulness*: Upaya Mengatasi Kecemasan Pustakawan. *Media Informasi*, 32(1), 97–108. <https://doi.org/10.22146/mi.v32i1.7133>
- Aprilia, I. A. (2022). Pengaruh *Mindfulness, Communication Competence, Well-Being*, terhadap *Job Satisfaction* pada Karyawan Millennial Industri Perbankan Bumn di Jabodetabek. 1–24.
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). *Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr)* Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Christianty, T. O. V., & Widhianingtanti, L. T. (2017). Burnout Ditinjau Dari Employee Engagement Pada Karyawan. *Psikodimensia*, 15(2), 351. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.996>
- christina maslach, michael p. leiter. (1997). *the truth about burnout*.
- Darusman, M. (2023). *Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (Mbsr)* Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa. <https://eprints.umm.ac.id/2256/1/.pdf>
- Dinata, W. (2023). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Peserta Didik. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 5(2), 191–200. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/705>
- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout pada Siswa di Masa Pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51–59. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>
- Eka Wahyuni, & Yustia Nova Annisa. (2020). Stres Remaja: Kebutuhan Video *Mindfulness-Breathing Meditation* Untuk Mengurangi Stres Remaja. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 117–125. <https://doi.org/10.21009/insight.092.02>
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdpd/article/view/17758>
- Hidayati, N. (2018). *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* untuk Resiliensi

- Remaja yang Mengalami Bullying. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 40–46.
- Intan, A., Rahmawati, N., Latifah, L., & Saidatun, I. (2023). Jurnal Konseling Indonesia (Jki) Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Afirmasi Untuk Jurnal Konseling Indonesia (Jki). 9(1), 42–50.
- Jon Kabat Zinn. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* oleh Jon Kabat-Zinn.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45.
- Kambiz Smaeilnia Shirvani, Mohammad Nadri, R. D. (2020). Pengaruh *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* terhadap Penurunan StresKelelahan Akademik dan PeningkatanKesejahteraan Akademik pada Mahasiswa. 2.
- Khairunisa, S. (2024). Mengatasi *Academic Burnout* dilingkungan Pendidikan Tinggi. <https://greennetwork.id>. <https://greennetwork.id/ikhtisar/mengatasi-academic-burnout-di-lingkungan-pendidikan-tinggi/>
- Maddock, A., & Blair, C. (2023). *How do mindfulness-based programmes improve anxiety, depression and psychological distress? A systematic review. Current Psychology*, 42(12), 10200–10222. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02082-y>
- Pratama, T. Y., Subiyanto, S., & Yuhanita, N. N. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresifuntuk Mereduksi Kejenuhan Belajar (Burnout) Pada Remaja. In *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 6, Issue 1, pp. 56–62). <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2183>
- Prayitno. (2017). layanan bimbingan kelompok & konseling kelompok.
- Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Isla.
- Republika.id. (2023). Kupas Tuntas Burnout di Tengah Gaya Hidup Modern. <https://republika.id>. <https://republika.id/posts/37883/kupas-tuntas-burnout-di-tengah-gaya-hidup-modern>
- Rochani, Raudah Zaimah Dalimunthe, & Ramadhan, R. A. (2022). Mereduksi Tingkat Stres Ketua Ekstrakurikuler Dengan *Mindfulness-Based Stress Reduction*. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 89–99. <https://doi.org/10.21009/insight.102.01>
- Sanyata, S. (2010). *Jurnal Paradigma* ,. 09, 1–13.

- Sarwono, B. (2018). Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 4, 13–18.
- Setiyowati, A. J. (2021). *academic burnout* siswa dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling disekolah (1st ed.).
- Sisca folastri. (2016). prosedur layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok (H. Satrianta (ed.)).
- Sriati, A. (2022). Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review.
- Sugiyono. (2022). metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (27th ed.).
- Suprianto Baen. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt): Literatur Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. 9, 181–190.
- Suryani, S., & Khairani, K. (2017). Pendapat Siswa Tentang Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendapat Siswa Tentang Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendapat Siswa Tentang Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 53. <https://doi.org/10.29210/12017287>
- Telaumbanua, K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. *Jurnal Education and Development*, 4(1), 25–31.
- Trisnawati, F. (2020). Gambaran Perilaku Burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 51–60. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i1.4893>
- Vratasti, I. G. A. M., & Albertina L. P, C. (2021). Pelatihan *Mindfulness Based Stress Reduction* untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anggota Rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(02), 85–90.
- Yolanda, M. (2019). *Mindfulness Based Stress Reduction* Dengan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stres Kehidupan Sehari-. 4(1), 35–47.
- Yuliani, I., Puspitarini, D., & Nawantara, R. D. (2021). Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasios Rational Emotif Untuk Mereduksi Burnout Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1).