**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S. & Manrihu, M.T. 2009. *Teknik dan Laboratorium Konseling Jilid II*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Ali, M. & Asrori, M. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Aryani, F. 2012. Stres Inoculation Training (SIT): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Menuju Generasi Unggul Dan Berkarakter*. Artikel Ilmiah*. Dibawakan Pada Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia VII Di Universitas Negeri Yogyakarta.

Aryani, F. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.

Aunurrahman. 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta

Azwar, S. 2005. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Corey, G. 1995. *Teori dan Praktik dari Konseling dan Psikoterapi Edisi Ke 4*. Diterjemahkan oleh Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Press.

Damayanti, I. 2017. Penerapan Teknik Stress Inoculation Training (SIT) Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa di SMAN 4 Bulukumba. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Erford, B.T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Herrhyanto, N & Hamid, A. 2009. *Statistika Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka

Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya.* Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Kanto, K. 2015. *Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Belajar.* Makassar: Badan Penerbit UNM.

Khusumawati, Z.E. & Christiana, E. 2014. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, Vol. 05 (01): 1-10.

Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan. 2017. Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Stress Inoculation Training Terhadap Toleransi Distres Akademik Melalui Hardiness. *JUBK*, Vol. 6 (1): 94-100.

Mailita., Basyir, N., Dahliana. 2016. Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*,Vol. 1 (2): 14-26.

Muna, N.R. 2013. Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik,* Vol. 14 (02): 57-78.

Ningsih, F. 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun ke-5*. Hal 50- 59.

Rahardjo, S & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Safaria, T. & Saputra, N.E. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sinring, A., Saman, A., Pattaufi., Amir, R. 2016. *Panduan Penulisan Skripsi (Proposal Skripsi, Skripsi, & Karya Ilmiah)*. Makassar:Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Siregar, S. 2016. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, D.K. 2010. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Bandung: Alfabeta.

Syah, M. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Vitasari, I. 2016. Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Wilding, C. & Milne, A. 2013. *Cognitive Behavioral Theraphy.* Diterjemahkan oleh Ahmad Fuandy. Jakarta: PT. Indeks.

Winkel, WS., dan Hastuti., MM. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta: Media Abadi

Yulianti. 2015. Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.