

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, E., & Hudiyawati, D. (2021). Literature Study : The Effectiveness of Aromatherapy on Reducing Anxiety in Chronic Kidney Failure Patients Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9(2), 168-177.
- Agustin, M., & Rahmasari, D. (2023). Burnout Pada Ibu Peran Ganda. *Jurnal Penelitian Psikologi* 10(2), 917-936.
- Ayunia, N. L., Murdhiono, W., & Damayanti, S. (2019). Meditation With Sound of Nature Can Reduce Stress in Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145–152.
- Bikmoradi, A., Khaleghverdi, M., Seddighi, I., Moradkhani, S., Soltanian, A., & Cheraghi, F. (2017). Effect of inhalation aromatherapy with lavender essence on pain associated with intravenous catheter insertion in preschool children: A quasi-experimental study. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 28, 85-91.
- BPS Provinsi D.I. Yogyakarta. (2022). *Proyeksi Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di D.I. Yogyakarta 2020-2022*. Retrieved 10 January, 2023, from <https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/174/2/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-d-i-yogyakarta-x-1000-2017-2025.html>
- Cabras, C., Konyukhova, T. B., Lukianova, N., Mondo, M., & Sechi, C. (2023). Gender and country differences in academic motivation, coping strategies, and academic burnout in a sample of Italian and Russian first-year university students. *Heliyon* 9(1), 1-13.
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing* 2(2), 111–120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3(2), 124–140. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Gatot Marwoko C A. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam* 26(1), 60–75.

- Gaware, V. M., Nagare, R., Dhamak, K. B., Khadse, A. N., Kotagede, K. B., Kashid, V. A., & Laware, R. B. (2015). The Contribution of Unsafe Abortions to Gynaecological Emergencies and Mortality-Five Year Experience of Jos University Teaching Hospital, Nigeria. *International Journal of Biomedical Research* 6(6), 6-14. <https://doi.org/10.7439/ijbr>
- Hidayati, R. W., & Rukmi, D. K. (2021). The Benar Relaxation Therapy (Brt) Decreasing Psychologic Symptoms In Diabetes Type Ii In Candibinangun Distric. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 8(2),72-78.
- Julia, R., & Putri, R. M. (2022). Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2020. *Skripsi*, Universitas Sriwijaya.
- Kadir, S., Astaman, & Masdul, M. R. (2018). Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar. *Jurnal Kolaboiratif Sains* 1(1), 982–993.
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Edukasi Nonformal* 1(2), 147–158.
- Kurniawati, F. N. A. (2022). Meninjau Permasalahan Rendahnya Kualitas Pendidikan Di Indonesia Dan Solusi. *Academy of Education Journal* 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.47200/aoej.v13i1.765>
- Kutsal, D., & Bilge, F. (2012). Adaptation of Maslach Burnout Inventory-student Survey - Validity and Reliability Study.pdf. In *World Applied Sciences Journal* 19(9), 1360–1366.
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6(1), 30. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- Ndasung, D. J. (2021). Pendidikan di Indonesia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5(2), 3014–3018. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1334>
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novianti, R. (2021). Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)* 8(2), 128–133. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.656>
- Nursalam. (2008). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Pusat: Salemba Medika.

- Pertiwi, H., Zakiah, & Sutandi, A. (2020). Status Perkembangan Dan Identitas Diri Remaja Di SMP Negeri 49 Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Sealmakers Perdana* 3(1), 97–103.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pudin, Dewi, R., Nugraha, R., & Sunardi, S. (2021). Pendampingan Kepada Siswa untuk Meningkatkan Semangat Belajar di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2), 121-129.
- Rajai, N., Sajadi, S., Teymouri, F., Zareiyan, A., Siavoshi, S., & Malmir, M. (2016). The Effect of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on Chronic Disease Care. *Journal of Chronis Disease Care* 5(4), 1-6. <https://doi.org/10.17795/jjcdc-34035>
- Sabita Ibtisamah. (2022). *Kenali Dampak Negatif Burnout bagi Kesehatan*. Retrieved 16 January, 2023, from <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/2501-kenali-dampak-negatif-burnout-bagi-kesehatan>
- Sani, M., Hasbillah, R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi* 9(6), 122–132.
- Sekarningrum, P., Windiani, I. G. A., & Adnyana, I. G. A. N. (2017). Korelasi Positif Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Tingkat Stres pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri* 19(3), 145-150.
- Setyaningsih, V.A., Putri, N.J.S., Sari, O.P., Huda, M. (2020). Meningkatkan Efektivitas Hasil Belajar Siswa Melalui Sistem Pendidikan 4 Jam Pembelajaran Pada Jenjang SMA. *Jurnal Pendidikan* 5(1): 52-29.
- Sugiyono. (2020). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suwidagdo, D. (2016). Efektivitas Terapi Tawa untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 4(5), 1-13.
- Swarjana. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bali: CV Andi Offset
- Syamsu, Y. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tahmasbi, H., & Hasani, S. (2016). Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 3(1), 8. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jnms.3.1.8>

- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: IDEA Press Yogyakarta.
- UNICEF. (2021). Profil Remaja 2021. Retrieved 25 Januari, 2023, from [https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil Remaja.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf)
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Aiptekin* 4(3), 188-194.
- WHO. (2021). *Adolescent Mental Health*. World Health Organization. Retrieved 20 Januari, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Burnout Sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda (Pekerjaan-Kuliah) pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *AkMen Jurnal Ilmiah* 15(4), 564-573.
- Yanti, D., & Amalia, D. (2019). Kombinasi Pemberian Terapi Relaksasi Benson Dan Bitter Orange Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Seksio Sesarea. *Jurnal Keperawatan* 7(2), 295–304.
- Yulistiorini, C. E. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada Siswa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 6(1), 10-15.
- Yunita, E., Harmila, H., & Kustanti, A. (2015). Benson Relaxation Techniques to Reduce Depression. In The 2nd International Conference of Health Science 2015. Retrieved 29 Maret, 2023, from <http://fk.ugm.ac.id/wp-content/uploads/2017/12/Benson-Relaxation-Techniques-to-reduce-depression-.pdf>