

## DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, Waroqah. *Manajemen Kepala Sekolah Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Untuk Peningkatan Mutu Pendidikan Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama*, Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2019.
- Anggoro, M. Toha dkk. *Metode Penelitian*, Jakarta: Universitas Terbuka, 2007.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Bringiwatty, Batbuall. *Self Management untuk Meningkatkan Kinerja Bidan*, Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2021.
- Edi, Fandi Rosi Sarwo. *Asesmen Dan Intervensi Psikososial*, Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021.
- Farida, Siti. (Pengurus pondok pesantren putri Sumber Bungur), wawancara langsung, pondok pesantren Sumber Bungur, 19 oktober 2023.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*, Semarang: Badan Penerbit-Undip, 2018.
- Gunarsa, Singgih. *Konseling Dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2004.
- Hakim, Thursan. *Belajar secara Efektif*, Jakarta: Puspa Swara, 2000.
- Hanina, Putri dkk. Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi, "*Jurnal Basicedu*", vol. 5 no. 5, 2021.
- Komalasari, Gantina dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT INDEKS, 2014.
- Komalasari, Gantina Dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks, 2016.
- Latipun. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Pres, 2001.
- Mukhid, Abd. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2021.

- Mustofa, Bisri. *Pedoman Menulis Proposal Skripsi Dan Tesis*, Yogyakarta: Panji Pustaka, 2009.
- Novra, Elvina Siska. Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan yang Efektif, "*Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*", vol. 3, no. 2, November 2019.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: PT. Indeks Permata Puri Media, 2013.
- Prasetya, Aziz Inmas. Nurjannah, Penerapan Konseling Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Proraktinasi Akademik, "*Jurnal At Taujih Bimbingan dan Konseling*", vol. 4 no. 1 januari-juni 2021.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Graha Indonesia, 2005.
- Rasimin, Muhamad Hamdi. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018.
- Rosmaidah Siti Dkk. Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa SMK Kelas X, "*Jurnal Bimbingan dan Konseling*", vol 4 no. 4, Juli 2021.
- Rosmaidah, Siti DKK. "Gambaran kejenuhan belajar siswa SMK kelas X", *jurnal bimbingan dan konseling*, vol 4 no. 4, juli 2021.
- Saiman, Arifi. *Diploma Santri*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan putriPerhitungan Manual & SPSS*, Jakarta: Kencana, 2019.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sujarweni, V. Wiratna dan Poly Endrayanto, "*Statistika Untuk Penelitian*", Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- Sun, Peng Kheng. *Menikmati Belajar secara Kreatif: Petunjuk Bagi Siswa dan Mahasiswa untuk Meningkatkan Semangat Belajar*, Yogyakarta: Samudra Biru, 2011.

- Syah, Muhibin. *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Syah, Muhibin. *Psikologi dengan Pendekatan Baru*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010.
- Syah, Muhibin. *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011.
- Vitasari, ita. Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, (53) 9, 2013.
- Wahyuningsih, Diana Dewi. *Panduan untuk Konselor Teknik Self Management dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa SMP*, Purwodadi: CV Sarnu Untung, 2020.
- Winkel, WS. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Jakarta: PT.Grasindo, 1997.
- Zubaedah, Siti. “Penerapan Strategi *Self Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (studi pada RA DWP UIN sunan kalijaga yogyakarta) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, al athfal”, *junal pendidikan anak*, vol. 1, no. 2, 2015.