

DAFTAR PUSTAKA

- Arvita, L. D., & Yustiana, Y. R. (2015). PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN COPING PADA REMAJA. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 227-240.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Astuti, Y. P. (2018). BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN CBT TEKNIK “ COGNITIVERESTRUCTURING” UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN PENGELOLAAN KONFLIK SOSIAL. *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG*, 1-101.
- Dr. Jahju Hartanti, M. (2022). *BIMBINGAN KELOMPOK*. Surabaya: UD DUTA SABLON.
- Fajar, A. N., Fatimah, S., & Ningrum, D. S. (2023). PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MENGATASI STRESAKADEMIK SISWA KELAS VIII SMPN 1 DARANGDAN. *Jurnal Fokus*, 239-249.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 1-11.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). MENGUKUR DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES PADA KELOMPOK DEWASA AWAL DI INDONESIA: UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KONSTRUK DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 232-250.
- Handayani, P. A., Dwi D, M., & Muin, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 24-37.

- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Hartini, S., Suryanti, H. S., & Utami, F. P. (2020). Pelatihan Keterampilan Manajemen Stres Melalui Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah Kadipiro Surakarta. 1-6.
- JULIANA. (2019). UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN STRATEGI COPING POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP PAB 8 SAMPALI. *UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA*, 1-118.
- Kurniawan, L. (2015). PENGEMBANGAN PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KOMPREHENSIF DI SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1-8.
- LARASATY, A. D. (2020). PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI STRESS PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL MANSHUR KLATEN. *INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA*, 1-117.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mahardika, N. (2016). PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM MENGELOLA STRES. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 51-58.
- Maryam, S. (2016). STRES KELUARGA: MODEL DAN PENGUKURANNYA. *Jurnal Psikoislamedia*, 335-343.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya . *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 101-107.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA. *InSight*, 75-83.

- Nasution, I. S., & Fitriani, W. (2024). Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 192-201.
- Prayitno. (2009). *Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Purnama, R. (2017). PENYELESAIAN STRESS MELALUI COPING SPIRITUAL. *Al-AdYaN*, 70-83.
- Saputro, N. D. (2018). PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN PEMAHAMAN DAMPAK PROKRASINASI AKADEMIK. *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG*, 1-83.
- Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms. *Jurnal Konselor*, 49-54.
- Sumbaga, M. F. (2022). Manajemen Stres: Pikiran Sehat, Komunikasi Sehat dengan Penerapan Mindfulness. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 81-88.
- Winkel, W. S. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- YANTI, N. (2022). IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA DI SMK ABDURRAB PEKANBARU. *UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU*, 1-89.
- Zega, S., & Lase, F. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Konseling Behavioral terhadap Peningkatan Kesehatan Mental . *Journal on Education*, 17466-17480.
- Makhrifah & Nuryono; Suciati 2005; Depdiknas 2007/2008
- Siwabessy & Hastoeti; Yusuf & Nurihsan; Gazda
- Gazda, G. M. (1984). *Group Counseling: A Developmental Approach*.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Winkel, W. S., & Hastuti, Y. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Grasindo.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kemendikbud RI. (2014). *Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling*.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan BK di SMA/SMK*.
- Sutisna. (2023). *Pengaruh Bimbingan Klasikal Berbasis Experiential Learning terhadap Resiliensi Mahasiswa*. Repository UPI.
- Ni'mah, R. F., dkk. (2023). *Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Self-Control Siswa SMP*. Jurnal BK Pancaksakti.
- Maqfiroh, N., dkk. (2022). *Peningkatan Kontrol Diri Melalui Bimbingan Klasikal*. Jousip UIN.
- Rahmawati, Y., & Bhakti, I. (2021). *Pengaruh Bimbingan Klasikal terhadap Burnout Akademik*. Seminar UAD.
- Budianto, H., dkk. (2023). *Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Mindfulness*. Jurnal BK Hamzanwadi.
- Prayitno. (2004). *Pedoman Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudjana, N. (2001). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Sagala, S. (2007). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Suhertina. (2015). *Penyusunan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Pekanbaru: Mutiara Pesisir Sumatra.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan BK di Sekolah Menengah*.
- UNESCO. (2002). *Education for All: Monitoring Learning Achievement Programme*.