

DAFTAR PUSTAKA

- Abril, F. R., & Muthoifin. (2024). Risalah : Jurnal Pendidikan dan Studi Islam Analisis Pidana Mati Di Indonesia Perspektif Hukum Islam. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan*, 10(1), 144–146.
- Ahmad, H., & Helmi, S. (2024). *J i p p*. 16–24.
- Akademik, H. S., & Diri, K. (2024). *The Relationship of Academic Stress , Self-Control , Social Exclusion with Smartphone Addiction in Junior High*. 10(September), 399–412.
- Anisatun. (2019). Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin Universitas HKBP Nommensen Medan. *Convention Center Di Kota Tegal*, 9.
- Aulia, W., Oktavia Nur Yanti, Abdullah, R. A., Taliki, S. N., Ibrahim, J. N., Agustin, D., Permatasari, N. I., Kusumaninggar, T. S., Hasanah, R. N., & Saputra, R. D. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UNIMUS. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>
- Azalia, D. H., Putri, T. H., & Fujiana, F. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 di Smp Negeri 3 Sungai Raya. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 12–24.
- A.Kasandra Putranto, Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis, (Jakarta:Grafindo Books Media,2016),235-239
- Barsah, Z. (2024). 2416-Article Text-6106-2-10-20240709. 3(3), 92–98. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v3i3-2416>
- Burns, R.B. (1993). Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku). Jakarta: Arcan
- Condroningtyas, S. A., & Marsofiyati. (2024). Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cendikia : Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(6), 205–212.
- Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (Ninth). Cengage Learning.
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297–322
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297–322
- Dan, T., & Sebagai, K. K. (2024). Tekanan dan konflik kerja-keluarga sebagai faktor peramal kepada kepuasan hidup jururawat. 6(1), 1–11.

- Debyo, L. D., Suarni, N. K., Gunamantha, I. M., Studi, P., Dasar, P., & Ganesha, U. P. (2024). *Hubungan antara kecerdasan emosional dan minat belajar dengan tingkat stres akademik siswa sekolah dasar*. 8(2), 202–212.
- Hapsyah, D. R., Herdi, H., & Hanim, W. (2023). Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Stress Akademik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 309.
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10225>
Educational and Psychological Measurement, DOI: 10.1177/0013164491512022
- Johari, H., Zakaria, N., Hadi, A., & Zahir, M. (2024). *Analisis Literatur Bagi Inventori Tekanan Akademik (Literature Analysis for Academic Pressure Inventory)*. 6(2), 476–481.
- Kimmons, R., & Caskurlu, S. (2020). The Students' Guide to Learning Design and Research. The Students' Guide to Learning Design and Research.
<https://edtechbooks.org/studentguide/constructivism>
- Kaselina Ramadhani, S., Pendidikan Sejarah, J., & Ilmu Sosial dan Hukum, F. (2024). PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR SEJARAH SISWA KELAS XI IPS 4 MAN 1 MOJOKERTO Agus Suprijono. In *Journal Pendidikan Sejarah* (Vol. 15, Issue 2).
- Lovrina, M., Hariyono., & Hanurawan, F (2016). Suasana batin siswa kelas vi sd mengenai lingkungan fisik dan lingkungan sosial di lokalisasi ilegal. *Jurnal Pendidikan*, 1(8), 1621—1625.
- Leahy, Robert, L. 2003. *Cognitive Therapy Technique – A Pra Titioner's Guide*. New York: The Guilford Press
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Nabila Ismawi, F., Kerja Sosial, P., & Kajian Psikologi Dan Kesejahteraan Manusia Fakultas Sains Sosial Dan Kemanusiaan, P. (2024). *Tekanan Akademik Dan Kestabilan Emosi: Analisis Kualitatif Dalam Kalangan Mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia Academic Stress And Emotional Stability: A Qualitative Analysis Among Students of Universiti Kebangsaan Malaysia Azahah Abu Hasaan Shaari* (Vol. 8, Issue 5). [21.14, 31/1/2025].
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1-6.
<https://doi.org/10.17977/um001vli12016p001>
[21.16, 31/1/2025] .
- Noviyanti, T., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2023). Pengembangan panduan konseling CBT teknik kognitif dispute serta modeling untuk meningkatkan self-efficacy Kesehatan reproduksi siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 22.
<https://doi.org/10.29210/1202322635>
- Puryati, L. K., Sari, T. I., Permatasari, D., & ... (2023). Pengaruh Tingkat Stres Akademik pada Hasil Belajar Siswa Kelas VI SD 3 Bacin. ... *Sastra, Seni, Dan ...*, 2(2).

<https://badanpenerbit.org/index.php/MATEANDRAU/article/view/317>

Rafi Nurul Fikri. (2015). Terapi Salat Dhuha Dalam Mengetasi Stres Pada Mahasiswa. *Empati*, 4(1), 442–451.

Rahmianor, H., Farial, & Handayani, E. S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas VII, VIII dan IX di SMP Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(3), 4–8. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>

Ramli, M. W., & Sheikh Dawood, S. R. (2020). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu Tinjauan Awal. *E-BANGI: Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 17(7), 66–76.

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1). <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.

Rizkiawati, R., & Asiah, D. H. S. (2016). Mengatasi masalah distorsi kognitif Pada klien usia remaja dengan metode cognitive restructuring form. *Social Work Jurnal*, 6(2), 154-272.

Sa'ari, S. S. M. Y. & C. Z. (2020). Kaedah Penyelesaian Masalah Kerohanian dalam Pendidikan Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan [Solution Methods Spiritual Problems in Children's Education According To Abdullah Nasih Ulwan]. *Bitara*, 3(1), 130–145.

Sarwono & Sarlito W. (2013). Psikologi remaja. Jakarta: Rajawali Pers.

Sainab, S. (2023). Hubungan Stres Akademik Peserta Didik Dengan Hasil Belajar Biologi. *Indonesian Research Journal On Education*, 3(2), 1132–1136. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i2.395>

Salam, A., Suharman, & Matulessy, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342.

Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>

Singer, J. (1999). Using the American Psychological Association (APA) Style Guidelines to Report Experimental Results. *Methods*, 71–75. dec.bmth.ac.uk/ESERG/WESS99/singer.ps

Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>

Soffian Lee, U. H., Ahmad, N. A., Tarmizi, N. A., & Ibrahim, N. (2023). Peranan Institusi Keluarga (Ibu Bapa) Semasa Pandemik terhadap The Role of Family Institutions (Parents) during the Pandemic on Students' Academic Achievement and Psychological Well-Being. *Sains Insani*, 8(1), 111–123.

Syafiq, M., & Tamam, M. (2023). Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Keadaan Stres Santri Akibat Isolasi Mandiri Mohamad. *Jurnal Studi Islam Mahasiswa UII Dalwa*, 1(November), 91–103.
<https://doi.org/10.38073/pelita.v1i1.1397>.

Tibus, E. D., & Ledesma, S. K. G. (2021). Factors of academic stress: Do they impact English academic performance? *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(4), 1446.

<https://doi.org/10.11591/ijere.v10i4.21296>

Tuckman, B. W. (1998). Using Tests As An Incentive To Motivate Procrastination To Study. *Journal of Experimental Education*, 66 (2), 141-

Helmond, P., Overbeek, G., Brugman, D., & Gibbs, J. F. (2014). A meta-analysis on cognitive distortions and externalizing problem behavior: associations, moderators, and treatment effectiveness. Sage, doi: 10.1177/0093854814552842

Utami, T. R. (2024). *Educatus: Jurnal Pendidikan ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PILIHAN KARIR SISWA: PENDEKATAN KUALITATIF DALAM KONTEKS PENDIDIKAN MENENGAH ATAS*. 2(2), 34–40.
<https://doi.org/10.69914/educatus.v2i2.16>

Putri, A., Vat, L., Dharmayanti, P. A., Arum, D., & Metra, W. (2023). Pengembangan buku panduan konseling kelompok teknik role playing untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa sekolah menengah atas. 9(1), 473-478.
Wampold, B. E. (2013). Corrigendum to “Cognitive-behavioral therapy versus other therapies: Redux” [Clinical Psychology Review 33 (2012) 395-405]. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1253. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.08.001>

Wright, J. H., & Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: Theory and practice. *Hospital and Community Psychiatry*, 34(12), 1119–1127.
<https://doi.org/10.1176/ps.34.12.1119>

Yanuardi, Y. (2019). Rancang Bangun Aplikasi Diagnosa Penyakit Umum Berbasis Android Pada Klinik Citra Raya Medika. *JIKA (Jurnal Informatika)*, 3(1), 9–17.
<https://doi.org/10.31000/jika.v3i1.2035>