

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Pratiwi, T. I. (2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi. *Jurnal Bk Unesa*, 12(2), 837–849.
- Adolph, R. (2016). *Penggunaan Strategi Coping Stress Dalam Menangani Stress Kerja Geriatric Nursing Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Ppslu) Mappakasunggu Kota Parepare*. 1–23.
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30.
- Agudelo, J., Restrepo, D., Jimenez, E., & Suarez, V. (2025). *Longitudinal Effects Of Stress In An Academic Context On Psychological Well-Being , Physiological Markers , Health Behaviors , And Academic Performance In University Students*.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70.
- Ari, D., Ayu, S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2020). *Jurnal Bimbingan Konseling The Effectiveness Of Cbt Group Counseling With Stress Inoculation Training And Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Students ' Academic Stress*. 9(3), 159–164.
- Arjanto, P. (2022). *Uji Reliabilitas Dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) Pada Mahasiswa*. 7.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Doriza, S., Andini, S. P., Nugraheni, P. L., Keluarga, P. K., Teknik, F., Jakarta, U. N., & Muka, J. R. (2022). *Stres Remaja Pada Pendidikan Dan Hubungannya Dengan Analisis Status Sosial Ekonomi*. 34(2), 119–140.
- Eneogu, N. D., Ugwuanyi, C. K., & Ugwuanyi, C. S. (2024). Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy On Academic Stress Among Rural Community Secondary School Economics Students: A Randomized Controlled Evaluation. *Journal Of Rational - Emotive And Cognitive - Behavior Therapy*, 42(2), 245–262.
- Escobar-Soler, C., Berrios, R., Peñaloza-Díaz, G., Melis-Rivera, C., Caqueo-Úrizar, A., Ponce-Correa, F., & Flores, J. (2024). Effectiveness Of Self-Affirmation Interventions In Educational Settings: A Meta-Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 12(1).
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres Di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71.
- Ferrajão, P., Batista, C. I., Rocha, R., & Elklit, A. (2024). *Coping Styles And Defense Mechanisms Mediate Associations Between Exposure To Adverse Childhood Experiences And Cptsd Symptoms In Faroese Adolescents*. 12, 33–46.
- Haikal, M. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). *Mengukur Depresi , Kecemasan , Dan*

- Stres Pada Kelompok Dewasa Awal Di Indonesia : 10*, 232–250. <https://doi.org/10.24054/psikologi.dan.islam.v10i1.104>.
- Hasanah, M., & Islam, P. (2019). *Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam*. *Xiii*(1), 104–116.
- Hendri, S. A., Handayani, R., Wardi, J., Manajemen, M., Pascasarjana, S., & Kuning, U. L. (2024). *Academic Burnout Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Dengan Self-Efficacy Sebagai Pendahuluan Metode*. *1*(3), 8–20.
- Herdiana, I. (2022). *Testing The Validity And Reliability Of The Depression Anxiety Stress Scale (Dass) -21 Instrument For Individuals With Psychodermatology*. *7*(2), 153–168.
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic Stress Interventions In High Schools: A Systematic Literature Review. In *Child Psychiatry And Human Development* (Issue 0123456789). Springer Us.
- James, T. G. (2022). *Psychometric Properties Of The 21-Item Depression, Anxiety, And Stress Scale (Dass-21) Among Malaysians During Covid-19: A Methodological Study*. 1–8.
- Jannah, N., & Putri, Y. S. E. (2015). Penerapan Teknik Berpikir Positif Dan Afirmasi Positif Pada Klien Ketidakberdayaan Dengan Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *3*(2), 30–39.
- Julianti, N., Putri, P., Qoni, N., Dila, L. R., Aththar, M., Marwa, I., & Ihsan, H. (2024). *Think Positively : Pengaruh Positive Affirmation Card Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa*. *8*(2), 111–120.
- Kelly, & Jack. (2025). *Gen Zs Are Stressed, Burned Out And Face Mental Health Issues*. Forbes.
- Khurshid, K., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, Q., Aljhani, S., Ramzan, Z., & Shahzadi, M. (2025). Cognitive Behavior Therapy For Academic Burnout, Procrastination, Self-Handicapping Behavior, And Test Anxiety Among Adolescents: A Randomized Control Trial. *Bmc Psychology*, *13*(1).
- Kuncoro, K. S., Alghadari, F., Matematika, P., Tamansiswa, U. S., Luar, S., Yaketunis, B. A., & Matematika, P. (2021). *Single Subject Research : Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika Di Masa New Normal*. *2*, 78–89.
- Miftahus, F., & Kania, I. (2021). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam. *Konsep Bimbingan Dan Konseling*, *12*(2), 49–59.
- Nada, Q., Herdiana, I., & Andriani, F. (2022). *Testing The Validity And Reliability Of The Depression Anxiety Stress Scale (Dass) -21 Instrument For Individuals With Psychodermatology*. *7*(2), 153–168.
- Nur Wahiddah, S. A., & Julia, J. (2022). Afirmasi Positif: Booster Untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, *15*(2), 189–199.
- Nwadi, C. L., Edeh, N. I., Ugwunwoti, E. P., Nwokike, F. O., Nneji, O. S., Anamezie, R. C., Uguru, T. O., Onubueze, F. K., Chukwu, P. N., Eya, G. M., Ikpenwa, J. N., Nsude, A. O., Ozoagu, C. G., Aka, C. P., Nwobodo, P., Animba, I. E., & Okoli, S. N. (2025). Impact Of Cognitive-Behavioral Therapy And Mindfulness-Based Stress Reduction In Mitigating Test Anxiety And Enhancing Academic Achievement Among Vocational Education Students At Nigerian Universities. *Bmc Medical Education*, *25*(1).
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). *A Modified Version Of The Transactional Stress Concept According To Lazarus And*

- Folkman Was Confirmed In A Psychosomatic Inpatient Sample*. 12(March), 1–12.
- Oktavia, W., Fitroh, R., Ulandari, H., & Feliana, F. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239.
- Paramitha, K., & Soetikno, N. (2023). *S.* 7(2), 439–450.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The Impact Of Stress On Students In Secondary School And Higher Education Education. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 25(1), 104–112.
- Rahayu, K. B., & Widyana, R. (2019). *Efektivitas Intervensi Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Sekolah Dasar Effectiveness Of Intervention Of Cognitive Behavior Therapy (Cbt) To Reduce Angry Behavior In Elementary School Children*. 21(2), 62–77.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280.
- Rog, J., & Nowak, K. (2024). *The Relationship Between Psychological Stress And Anthropometric , Biological Outcomes : A Systematic Review*. 1–15.
- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2014). Keefektifan Solution Focused Group Counseling Untuk Meningkatkan Planned Happenstance Skills Dan Career Decision Self Efficacy Mahasiswa Bk Fkip Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Al 'Ulum*, 62(4), 22–28.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). *Peran Stres Akademik Dan Perceived Social Suppor T Dalam Memprediksi Kesehatan Mental Remaja Akhir Di Kota Bandung*. 8(2), 173–190.
- Sofa, A. N., Ridjal, T., & Rizal, A. (2023). *Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. 06(02), 37–42.
- Sugara, G. S., Puspitawati, A., Arumsari, C., & Putri, A. (2023). *Dialectical Behavior Therapy In The Treatment Of Perfectionism: A Single Case Design*. 12(2).
- Sumini, S., Saputra, W. N. E., & Suardiman, S. P. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi Untuk Mengembangkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 97.
- Tantri, F. A., Abadi, R. F., & Mulia, D. (2025). *Penerapan Metode Aba (Applied Behaviour Analysis) Dalam Meningkatkan Kontak Mata Anak Autis Di Skh Elok Asri*. 5(5), 17–25.
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , Dan Transaksional*. 24(1), 1–11.
- Tunnamirah, S. A., Samad, S., & Latif, S. (2023). Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies*, 3(2), 394–401.
- Winedar, A. H. (2019). Efektivitas Konseling Ringkas Berfokus Solusi Terhadap Peningkatan Self-Control Siswa Smk Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 142–150.
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. (2014). *Efikasi Diri Dan Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi*. Psikologika: Jurnal

Pemikiran Dan Penelitian Psikologi.

- Yang, J., Zhao, Y., Ji, Y., Ma, J., Li, L., & Hu, X. (2023). Randomised Controlled Trial Of Self-Affirmation Intervention On Students' Academic Performance: Promising Impacts On Students From Migrant Hukou Status. *Psychology Research And Behavior Management*, 16(August), 3607–3621.
- Yuangga, K. D., Mulyadi, M., Septiani, Y., Irmal, I., & Halomoan, Y. K. (2022). Problem Solving Mengatasi Kejenuhan Belajar Mandiri Dengan Teknik Afirmasi Untuk Remaja Masjid Al Barkah Desa Cidokom. *Jurnal Peradaban Masyarakat*, 2(1), 29–32.

