

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5959>.
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Jurnal Of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>.
- Awek, L. P., & Kurniawan, A. (2022). Efektifitas Terapi Kognitif Behavior untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Penerima Beasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 11(4), 603–611. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>.
- Ayu Dekawaty. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67>.
- Aziz., Dharsana., Suranata. (2017). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 74–80. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>.
- Baen, S., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt): Literatur Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 181. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11050>.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>.
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation revolution*. Scribner.

- Bustan, R., & Sutiasasmitha, E. (2018). Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu dan Kelompok pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Tangerang. *Jurnal Al-azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 236. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.301>.
- Datak, Gad. (2018). Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien Tur Prostat Melalui Relaksasi Benson. *Jurnal Universitas Indonesia* <http://Journal.Ui.Ac.Id/Index.Php/Jkepi/Article/Viewfile/2405/1853>.
- Daulay, N., Mulyani, R. L., Tuzahra, S., Halimah, S. N., Hasibuan, F. H., & Dhani, Z. N. (2023). “Profesionalisme Guru BK dalam Mengatasi Masalah Siswa di MAN 1 Medan” *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(5), 6351-6362. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5612>.
- Dililla, M., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Development anxiety scale instrument facing exams in junior high school students. *Jurnal Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 66–71.
- Eka Wahyuni, S. (2020). *Cognitive Behaviour Therapy*. Medan: USU Press. <https://www.researchgate.net/publication/341774548>.
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>.
- Febriyanti, D. Ni Putu (2023). *Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Website Untuk Mengatasi Stress Pada Remaja Korban Kekerasan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Ilmu Pendidikan, Undiksha.
- Fiqih. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- Fitri, M. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stress Dan Pola Tidur Pasien Pre Operasi Ureteroskopi*. Tersedia Dari Google Scholar (URS No 225235).
- Fitriyaty, S. A. (2023). “Assemblr Edu” Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan End User Computing Satisfaction (Eucs). Skripsi. Univeristas Pendidikan Indonesia.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the studentlife stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.2.562-564>.

- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2013). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S. F. (2022). Stres Akademik Siswa SMK Negeri Se-Kota Cimahi. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 82–86. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.61907>.
- Itsna Hasni, N., Supriatun, E., & Artauli Lumban Toruan, S. (2023). Pelatihan Manajemen Stress Pada Remaja Dalam Menghadapi Permasalahan Akademik Di Sman 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (NADIMAS)*, 2(1), 49–60. <https://doi.org/10.31884/nadimas.v2i1.21>.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>.
- Khoirini, F. N., & Mundzir, I. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Manajemen Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Untuk Mengurangi Stres Akademik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 85–93. <https://ojs.unimal.ac.id/ubathatee/>.
- Kurniawan Djoar, R., & Putu Martha Anggarani, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Lestari, A. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Terhadap Burnout Belajar Siswa Smp Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 871–878.
- Mulyani, S. R. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung : Jawa Barat.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>.

- Nabila, A. S., Puswiartika, D., & Arifyadi, A. (2025). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*, 10(1), 15–22.
- Naraswari., Dantes., & Suranata. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoritik. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 9(1).
- Nesty Mauliddya. (2024). *Relaksasi Dengan Terapi Wudhu Untuk Menurunkan Academic Burnout Studi Di Perguruan Tinggi Islam*. Tersedia dari Google Scholar (UIN No 106119).
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>.
- Nuraeni, A., Sudrajat, & Subhan. (2022). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan. <https://www.antaranews.com/berita/2444893/kemenkes>.
- Nyoman Dantes (2020). *Buku Ajar Wawasan Kependidikan*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Nyoman Dantes & Kadek Suranata (2024). *Metode Statistika Deskriptif dan Bivariat*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.
- Nyoman Dantes (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Prahmana, R. C. I. (2021). Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Pramesta, D. K & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 11–24. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.16792>.
- Putri, W. A., Hasibuan, U. M., & Rezeki, S. (2024). Peran Profesi Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1247–1254.
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 7(3), 403–409.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik Terhadap Resiliensi pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 398–403. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28372>.

- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (n.d.). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK S Kota Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). “Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy” *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97-106. <https://core.ac.uk/download/pdf/234031564.pdf>.
- Rezki, S. Q. (2019). Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Cognitive-Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), 148–181. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.866>.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280. <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexDOI:https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Saragih, N. A., Sirait, D., & Handayani, A. T. (2024). Model Cognitive Behavior Modification untuk Mengelola Stres dalam Belajar pada Mahasiswa BK. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*. 5(2), 94–101. <http://dx.doi.org/-/syifaulqulub.xxx>.
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128>.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>.
- Sofie, A. K., & Dhini. R. (2024). Tingkat Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 14 Semarang. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 9–13. <https://pdfs.semanticscholar.org/2103/876678b3c0a58b7ffe3800da766229d25ba4.pdf>.

- Sugiyono (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet
- Sujaya, I. P., Sulastri, M., Suranata, K., & Bimbingan Konseling, J. (n.d.). (2013). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas VIII C SMP Negeri 2 Seririt. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. Vol.01 <https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.905>.
- Suprianto, Awaludin, Susi. (2025). Gambaran Epektifitas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 862–870. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6783>.
- Suranata, K. (n.d.). *SINGLE SUBJECT RESEARCH*.
- Susilawati, M., Deltha Selpia, M. Fathurrahman, Nurlaela Pratiwi, & Rini Purnami. (2025). Penerapan Uji Mann-Whitney Dalam Perbandingan Prestasi Akademik Mahasiswa Statistika Universitas Hamzanwadi Angkatan 2022 Dan 2023. *Jurnal Eksbar*, 1(2), 19–28. <https://doi.org/10.29408/eksbar.v1i2.28811>
- Taslim, R. C. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* - Google Books. Bogor : Guepedia (p. 146). <https://play.google.com/books/reader?id=SqpMEAAAQBAJ&pg=GBS.PA8&hl=id>.
- Wahidayati, T. F., & Wibawanti, I. (n.d.). (2025). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Siswa Kelas XII MIPA. *Jurnal Sosial dan Humaniora*. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>.
- Widayati, R. W., Guterres, J. D. C., & Sucipto, A. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Benson dan Aromaterapi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. *Media Informasi*, 20(2), 36–42. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i2.636>
- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol.*, 8(1), 23–36.
- Zakki, A., Husna, A., Adha, I., Al-Mitsaq, H., Zul Ilmil Haq, O., & Nasution, S. (n.d.). (2025). Aksiologis dalam Pendidikan Indonesia (Tinjauan Pasal 1 Ayat 1 UU No. 20/2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 9(1a), 103–115. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>.

Zulkifi, A., Fauzi, A., & Mulkiyan. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 2022.
<http://journal.iainsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>.

