

DAFTAR PUSTAKA

- AD, Y., & Egalia. (2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Ainun Oktaviani, Z., & Suprapti, V. (2021). *Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa Covid-19*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Baen, S., Tjalla, A., Fitri, S., Studi, P., Bimbingan, M., Konseling, D., & Pendidikan, I. (2025). Gambaran Epektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 862–870. <https://doi.org/10.31316/G-COUNS.V9I2.6783>
- 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 No. 2, 181–190. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company New York.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Ninth). Cengage Learning.
- Damanik, N. L. B., Dantes, N., Lestari, L. P. S., & Suarni, N. K. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self-Regulation in Learning and Self-Concept in Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 19–26. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i1.96788>
- Damayanti, R., Ami, P., Dosen, N., Tarbiyah, F., Keguruan, D., Raden, I., & Lampung, I. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal*

- Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 03 (02), 219–232.
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Dewi, I. G. A. A. N., Putri, D. A. W. M., & Lestari, L. P. S. (2025a). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques in a Group Counseling Setting to Address Academic Anxiety in Vocational High School Students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(3), 266–274.
<https://doi.org/10.23887/JIBK.V16I3.94415>
- Dewi, I. G. A. A. N., Putri, D. A. W. M., & Lestari, L. P. S. (2025b). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques in a Group Counseling Setting to Address Academic Anxiety in Vocational High School Students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(3), 266–274.
<https://doi.org/10.23887/JIBK.V16I3.94415>
- Dharsana, I. K., Sudarsana, G. N., Suarni, N. K., Paramartha, W. E., Tirka, W., Satya, K., & Rismawan, G. (2019). Cognitive Counseling with Reframing Techniques to Intervene in Self Aggression. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 382, 62–64.
- Edison, Anuar, A. bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturasasi Kognitif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 5070–5084.
- Ermilda. (2022). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pensiunan yang Mengalami Penipuan di PT X. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 2(1), 1–13.
- Fitri Annisa, D., Utomo, P., Agustine, T., Muhammed Bah, Y., Iloakasia, A. J., Keguruan, I., Ilmu, D., Siliwangi, P., Cimahi, I., & Annisa, D. F. (2026). The Effectiveness of Cognitive Restructuring-based Group Counseling in Reducing Academic Stress among Generation Z Vocational High School Students. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 8(1), 94–109.
<https://doi.org/10.32939/IJCD.V8I1.7036>
- Fitriyaty. (2023). *Pengaruh Kualitas Aplikasi “Assemblr Edu” Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan End User Computing Satisfaction (EDUCS)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341.
- Habsy, B. A., Fathiyah, C. H., Mutawakkil, M. R. Al, Lestari, N. A., Fahrani, R., Purwaningsih, R. I., & Fadhlillah, Z. N. (2024). Teknik

- Cognitive Restructuring Dalam Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku: Studi Literatur. *Academia.Edu*, 29(1), 133. <https://doi.org/10.2307/583738>
- Hayah, H. (2021). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Di MAS Insan Qurani*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY.
- Ika Mariyati, L., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo Azizah Cahya Fajrin Ii ½ ¶. *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 1633–1643.
- Khanafiah, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 32–52. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>
- Khoirunnisa, & Gumindari, S. (2023). Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik Self Intruction dan Self Efficacy. *JiIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6, 887–895. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Kurnia Rahmawati, W., Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jember, I. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa. *JURNAL BENING*, 51–64.
- Marseal, A. P. (2024, February). *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Mencari Bantuan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. <https://blantika.publikasiku.id/index.php/bl/article/view/116/208>
- Miftahus Sa'adah, F., Kania, I., & Abstrak, R. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Konsep Bimbingan Dan Konseling... Jurnal Hisbah*, 12(2), 49.
- Mulyani, S. R. (2021). Metodologi Penelitian. *Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung : Jawa Barat*.
- Mutiara. (2021). *STUDI IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA SWASTA BUDISATRYA MEDAN*.
- Nuraeni, L., Samsudin, A., Fitri Annisa, D., & Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi, P. (2024a). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Tingkat X Smkn 3 Cimahi. *FOKUS*, 7(3), 240–247. <https://doi.org/10.22460/fokusv7i3>

- Nuraeni, L., Samsudin, A., Fitri Annisa, D., & Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi, P. (2024b). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Tingkat X Smkn 3 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(3), 240–247. <https://doi.org/10.22460/FOKUS.V7I3.20384>
- Nurkia, S., & Sulkifly. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14–30.
- Pradana, C. R., & Fatruldin, M. (2024). Pengaruh Teknik Restructuring Kognitif dalam Mengatasi Prokrastinasi pada Mahasiswa X. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 8(2), 963.
- Pratiwi, N. K. D. K., Gading, I. K., & Rismawan, K. S. G. (2025). Cognitive Behavioral Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Academic Resilience in Junior High School Students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(3), 363–372. <https://doi.org/10.23887/JIBK.V16I3.101571>
- Purwanto, R. (2017). Penerapan Sistem Informasi Akademik (Sia) Sebagai Upaya Peningkatan Efektifitas Dan Efisiensi Pengelolaan Akademik Sekolah. *Jurnal Teknologi Terapan* |, 3(2), 24–31.
- Putra Pratama, K. A. A., Ketut Gading, I., & Dharsana, I. K. (n.d.). JBKI UNDIKSHA Effectiveness Of Behavioral Counseling With Relaxation Techniques To Improve Student Self Change. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 150–156. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- PUTRI, V. A. S. (2024). *Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Saat Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Madiun*.
- Rismawan, K. S. G., & Gading, I. K. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling to Improve Career Decision Making Self-Efficacy of Senior High School Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 540, 142–149.
- Rizal, M., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa si Sekolah Menengah Atas Application of Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self-Efficacy in High School. *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*, 2 No. 5, 12–24.
- Roth, D. A., Eng, W., & Heimberg, R. G. (2002). Cognitive Behavior Therapy. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 451–456.

- Saputri, N. D. (2024). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas X Di Sma Negeri 8 Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Setiawan, G. D. (2021). CYBER Counseling Berbasis Cognitive Behavioral. *Daiwi Widya Jurnal Pendidikan*, 08, 51.
- Setyorini, R., Firman, & Netrawati. (2024). Self-Management Strategies and Mastery Learning's Impacts on Civic Education Among Senior Secondary School Students. *Guidance*, 21(01), 1–11. <https://doi.org/10.34005/guidance.v21i01.3686>
- Sudiarsana, I. K., Dharsana, I. K., Suranata, K., Suarni, N. K., & Lestari, L. P. S. (2023). Cognitive Behavioral Counseling Modeling Technique Procedures to Increase Student Learning Motivation and Concentration. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(3), 407–414. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i3.75219>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Sutopo, Ed.). ALFABETA. www.cvalfabeta.com
- Sulistiya, E., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Mulawarman, &. (2017). 35 JUBK 6 (2) (2017) Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Susanto, C. (2025). Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan, Volume 6 Nomor 1*, 86–95. <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi>
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Tama, A. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Siswa*. Universitas Islam Negeri (UIN).
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (1st ed.). Guepedia.
- Triatika Suri, K., Arum Widhiyanti Metra Putri, D., & Eka Paramartha, W. (2026). Efektivitas Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 4, 590–604. <https://doi.org/10.61104/jq.v4i3.6024>

- Umam, M. S., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2025). Cognitive Behavioral Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques to Enhance Self-Disclosure and Psychological Well-Being. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 54–63. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i1.94697>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165Journ*a, Vol. 13, 235–239.

