

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi, 16.
- Alhidayat, M. S., Made, I. A., Putra, I. U., Bengkulu, U. D., & Bengkulu, U. D. (2022). *Effect of Stress and Work Conflict on Employee Performance at PT. Indomarco Adi Prima Bengkulu Branch South Part Pengaruh Stress Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT . Indomarco Adi Prima Cabang Bengkulu Bagian Selatan*. 2(2), 119–126.
- Amini, L. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stress Akademik Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Broken Home Di SMK Negeri 1 Banjarbaru*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Basyid, A. (2019). Implementasi Chromotherapy Dengan Teknik Self Management Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Bimbel Ww Edu Di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(01), 115–125.
- Benny, B., Nugroho, N., Akbar, F., Hutabarat, M., & Arwin, A. (2021). Motivasi Kerja Karyawan PT Abdi Wibawa Press Medan. *Seminar Nasional Sains Dan Teknologi Informasi (SENSASI) SENSASI 2021*, 251–254.
- Fatimah, S. (2020). *Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku*. July, 1–23.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>

- Ginting, S. D. U. B., & Daulay, W. (2022). Kejenuhan Belajar dan Stress Akademik Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 49–58.
- Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16. http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL_NUR_AZIZAH_IMRAN.pdf
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & others. (2011). Teori dan teknik konseling. *Jakarta: Indeks*.
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisi dan Penangan Perilaku Stress Akademik Pada Siswa. *Jurnal Being*, 7 nomor 1(2548–4222), 51–64.
- Lestari, E. P., & Yusufi, A. (2021). Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa Sd Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 128–142.
- Lestari, F. A., Nawantara, R. D., & Setyawati, S. P. (2022). Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 157–165. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1368>
- Mardianti, L., & Dharmayana, W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 93–105. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Masyarakat, L. P. (2021). *Laporan Pengabdian Masyarakat Program Penerapan Iptek Kepada Masyarakat (Ppim)*. 8838810016(Anggota 2).
- Novitasari, Z., & Cahyaningrum, V. D. (2021). Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 147–155. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.15795>
- Nursalim, M. (2014). Strategi & Intervensi Konseling. In *Akademia Permata*. (pp. 1–189).
- Prayitno, P., Afdal, A., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok*

dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil.

- Putra Ayu Distira, R., & Japar, M. (2019). Experiential Learning Strategy-Based Group Counseling to Improve Self-Efficacy Article Info. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 146–150. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28174>
- Ritonga, A. N. (2020). *Pelaksanaan konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa MTsN 3 Medan Helvetia*. <http://repository.uinsu.ac.id/13495/>
[http://repository.uinsu.ac.id/13495/1/AGUSRINI NAJAMATUSSYIFA RITONGA.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/13495/1/AGUSRINI%20NAJAMATUSSYIFA%20RITONGA.pdf)
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Septiana, E. N., Rahmi, A., & Wae, R. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 69–75.
- SETYOISANTI, A. R. (2022). *Efektivitas Strategi Self-Management Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas Xi-Ips 1 Sma Negeri 1 Kedamean* 7(2), 60–64. <https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/1548/>
[https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/1548/3/3.BAB I.pdf](https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/1548/3/3.BAB%20I.pdf)
- Siswa, B., Sma, D. I., Banjarmasin, N., & Jannah, S. (2020). *Stratified Sampling Purposive. 2*.
- Srianturi, Y., & Dyahpalupi, E. P. (2023). Konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 139–145. <https://doi.org/10.30653/001.202371.257>
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 250. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>
- Wadanti, Y. K. (2020). Menurunkan Kesulitan Belajar Siswa SMP Melalui Strategi Self-Management dalam Konseling Kelompok. *PD ABKIN JATIM Open*

Journal System, 2006, 117–122.

<https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/27%0Ahttps://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/download/27/16>

Wicaksono, H., Padillah, R., & Agus Wahyudi, D. (2022). Penerapan Konseling Individu Teknik Self Management Terhadap School Refusal Peserta Didik Kelas X Sman 8 Surabaya. *Jurnal BK UNESA, 12*(1), 581–590.

Yudha, R. I. (2020). Pengaruh Dukungan Orang Tua, Teman Sebaya dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA PGRI 2 Kota Jambi. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran, 6*(1), 49–58. <https://doi.org/10.30653/003.202061.105>



UNUGIRI