

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, Ida, and Retno Lukitaningsih. "Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rednah Diri Siswa Kelas VII-H SMP NEGERI 1 Jogoharjo Ngawi." *Jurnal BK* 4, no. 3 (2014): 710–717.
- Arina Rijki Aulia, Efa Findriani. "KERANGKA KONSEPTUAL KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018).
- Azizah, Rohmatul, and Rita Dwi Hartanti. "Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan." *Jurnal University Reseach Coloquium* (2016): 261–278.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–148.
- Bungin, Burhan. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Edited by Redaksi Refika. Bandung: PT. Refika Aditama, 2013.
- Dewanti, Dhea Eka. "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidimisi Dan Non-Bidikmisi FIP UNY." *E-Journal Bimbingan dan Konseling* 12, no. 5 (2016): 580–589.
- Dianita Maulinda, and Makmuroh Sri Rahayu. "Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 2 (2022): 100–108.
- Ditjendikti. *Pedoman Penyelenggaraan Bantuan Biaya Pendidikan Bidikmisi Tahun 2015*. Jakarta: Kemdikbud Ditjendikti, 2015.
- Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa. "Berpikir Positif Menurunkan Stres." *Psikoogis. Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75.
- Fadlan, Zaini. "Hubungan Problem Focused Coping Dengan Academic Stress Pada Siswa Kelas X Sma Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah" (2019): 30.
- Firdaus, Fitriana Anita, and Febranti Putri Navion. "Penerapan KonFirdaus, F. A., & Navion, F. P. (2021). Penerapan Konseling Individu Teknik Reframing Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa. Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam, 9(1), 1–20.
- Fitri, Diana Annisa. "Pengaruh Drama Korea Terhadap Karakter Mahasiswa Pa." *Journal of Chemical Information and Modeling* 2, no. 9 (2019): 1689–1699.

- Gazali A, Rachmayanie R, Ahmad K. “Studi Evaluasi Program Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Model CSE-UCLA Di SMA Negeri 1 Mandastana Kabupaten Barito Kuala.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Fitrah* 1, no. 2 (2017): 15–23.
- Govaerts, Sophie, and Jacques Grégoire. “Stressful Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence.” *Revue europeenne de psychologie appliquee* 54, no. 4 (2004): 261–271.
- Gufron, Rojil. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang.” *Skripsi* (2014): 36–36.
- Gustems-Carnicer, Josep, and Caterina Calderón. “Coping Strategies and Psychological Well-Being among Teacher Education Students: Coping and Well-Being in Students.” *European Journal of Psychology of Education* 28, no. 4 (2013): 1127–1140.
- Harjuna, Rafiq Tri Belan, and Elrisfa Magistarina. “Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring Di Masa Pandemi.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 3 (2021): 10791–10798.
- Harvinta, Dilla Dwi Riska. “HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA” *Ekp* 13, no. 3 (2015): 1576–1580.
- HENRI C. SCHOUWENBURG. “Academic Procrastination Theoretical Notions ,” (1995): 71–96.
- Hidayah, Rifa, and Elfi Mu’awanah. “Psycho-Education for Doctoral Students in Coping with Procrastination in Academics towards Strengthening Career.” *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. [www.ijicc.net](http://www.ijicc.net) 13, no. 8 (2020): 2020.
- Jatmiko, H T. “Pengaruh Teknik Music And Imagery Dalam Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa” (2021): 75–87.
- Kadek, L.L, Ni Nengah, M.A, & Nyoman, D. “Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Reframing Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014.” *Jurnal Online Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014).
- Kadek Lusiani Laksmi, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes. “Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Reframing Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas Xi Ipa 3 Sma Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014” (2014).
- Kholidah, En, and a Alsa. “Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis.”

*Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75.

Komang Hendri Setiariawan, I Wayan Tirka, Nyoman Dantes. “Konseling Rational Emotif Behavior Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self Achievement.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 1 (2021): 21–30.

Konadi, Husrin, Mudjiran Mudjiran, and Yeni Karneli. “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa.” *Konselor* 6, no. 4 (2017): 120.

Koswanto, Alvin. “Konsep Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Usaha Mencegah Juvenile Delinquency.” *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Pastoral* 2, no. 2 (2021): 76–92.

Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM, 2005.

Lestari, Erna Puji, and Adnan Yusufi. “Tingkat Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes.” *Jurnal Tawadhu* 5, no. 2 (2021): 129.

Mandasari, Y D. “Bimbingan Konseling Islam Melalui Media Permainan Challenge Card Untuk Meningkatkan Good Habit Remaja Di Panti Asuhan Al-Habibah Tulangan Sidoarjo” (2019).

Maulana, Riki. “Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Kecerdasan Sosial Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*” 2, no. 1 (2016).

Maynawati, Aldila F. R. N. “PENANGANAN KASUS LOW SELF-ESTEEM DALAM BERINTERAKSI SOSIAL MELALUI KONSELING RATIONAL EMOTIF TEKNIK REFRAMING.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 1, no. 1 (2012): 70–80.

Misra, R & Mc.Kean, M. “College Students Academic Stress and It’s Relation to Their Janxiaty, Time Management, & Leisure Satisfaction.” *American journal of Health studies* 34 (2000): 1–5.

Mulyati, Sri, and Iip Istirahayu. “Penerapan Konseling Kelompok Dalam Aspek Kompetensi Intrapersonal Siswa Kelas X.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 2 (2016): 40.

Nurmaliyah, Faridah. “Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2, no. 3 (2014): 273–282.

Ridwan. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Rudi Susilana, Cepi Riyana. *Media Pembelajaran Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan Dan Penilaian*. Bandung: CV. Wacana Prima, 2009.

- Rusandi, M Arli, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Sunawan Sunawan. "Effectiveness of Solution-Focused Group Counseling to Improve Planned Happenstance Skills of Student." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 7, no. 1 (2019): 30–34.
- Rusdy Alfarizi. "Konseling Islam Melalui Teknik Reframing Dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian Di Rutan Klas I Medaeng Surabaya" 21, no. 1 (2020): 1–9.
- Saputro, Khamim Zarkasih. "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2018): 25.
- Siswanto. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi, 2007.
- Situmorang, Dominikus David Biondi, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman Mulawarman. "Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Millennials." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 1 (2018): 17.
- Soleha, Irfana. "Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswi Kelas XI IPS SMAI Sunan Gunung Jati Ngunut Tulungagung" (2019): 45–76.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Widyarto, Wikan Galu. "Panduan Sociodrama Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII." Universitas Negeri Malang, 2012.
- Wijaya, Rasman Sastra. "Model Konseling Kelompok Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Arah Peminatan Sma Negeri Semarang." *Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2014): 83–89.
- Wiwin Yuliani, Nurmauli Banjarnahor. "METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN (RND) DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING." *Quanta* 4, no. 1 (2021): 44–51.
- Yusri, Fadhillah. "Penerapan Terapi Realitas Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Pada Anggota Kelompok." *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 4, no. 2 (2018): 51–60.
- z Amini. "Kecendrungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Di Tinjau Dari Locus Of Control" 23, no. 2 (2010): 15–42.

## LAMPIRAN PENELITIAN

### DOKUMENTASI UJI COBA PRODUK



**DOKUMENTASI UJI KELOMPOK KECIL**

**Proses *Ta'aruf* atau Perkenalan**



**Penjelasan Proses Konseling Kelompok Berbasis Islam dengan Media *Viewpoint Card***



**Proses Konseling Kelompok Berbasis Islam dengan Media *Viewpoint Card***



**Mengaplikasikan Tahapan yang Terdapat pada *Viewpoint Card***



**Proses Tahapan-tahapan Konseling Kelompok Berbasis Islam dengan Media *Viewpoint Card***



**Tahap *Mutaakhir* Pembagian Angket Stres Akademik Pelaksanaan *Post-Test***







KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG  
PASCASARJANA

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221  
Telepon: (0355) 321513 Website: www.uinsatu.ac.id Email: info@uinsatu.ac.id

## KARTU BIMBINGAN TESIS

Nama : FITRIA ANITA FIRDAUS  
NIM : 128 511 21002  
Program Studi : STUDI ISLAM  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd.  
Judul Tesis : Pengembangan Buku Panduan Untuk Mengurangi Stres Akademik dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam Melalui Newpoint Card (Studi Kasus Mahasiswa KIP PUAD di UIN SATU Tulungagung)

| No  | Tanggal  | Materi Bimbingan                        | Tandatangan Pembimbing |
|-----|----------|---|------------------------|
| 1.  | 24/09/22 | Pendahuluan, instap keorgan             | 1                      |
| 2.  | 12/10/22 | Jalan teori, tahap sub divisi lengkap   | 2                      |
| 3.  | 21/12/22 | Membale gambar representasi diri        | 3                      |
| 4.  | 06/01/23 | uji coba kelompok kecil submen & metode | 4                      |
| 5.  | 02/05/23 | uji coba kelompok besar submen & metode | 5                      |
| 6.  | 03/05/23 | publikasi materi tes uji coba           | 6                      |
| 7.  | 05/05/23 | revisi koreksi penyajian, lampiran      | 7                      |
| 8.  | 09/05/23 | paradigma publikasi materi uji coba     | 8                      |
| 9.  | 11/05/23 | aplikasi aplikasi materi uji coba       | 9                      |
| 10. | 15/05/23 | table wawancara satu grup               | 10                     |
| 11. |          |   | 11                     |
| 12. |          |   | 12                     |

Catatan: - Setelah selesai bimbingan, kartu harap dibawa ke Sekprodi masing-masing

Pembimbing I,

Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197211271997032001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG  
PASCASARJANA

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221  
Telepon: (0355) 321513 Website: www.uinsatu.ac.id Email: info@uinsatu.ac.id

### KARTU KENDALI TESIS

Nama : FITRIA ANITA FIRODAUS  
NIM : 12051121002  
Program Studi : STUDI ISLAM  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd.  
Judul Tesis : Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Stres Akademik dengan Konseling kelompok Berbasis Islam melalui Viewpoint Card (Studi Kasus Mahasiswa KIP FuAD di UIN SATU Tulungagung)

| No  | Tanggal  | Materi Bimbingan                    | Tandatangan Mahasiswa |
|-----|----------|-------------------------------------|-----------------------|
| 1.  | 24/09/22 | Pendahuluan                         | 1                     |
| 2.  | 12/10/22 | Landasan Teori                      | 2                     |
| 3.  | 21/12/22 | Metode                              | 3                     |
| 4.  | 06/01/23 | Uji Coba kelompok kecil             | 4                     |
| 5.  | 02/05/23 | Uji Coba kelompok besar             | 5                     |
| 6.  | 03/05/23 | Pembahasan                          | 6                     |
| 7.  | 05/05/23 | Referensi Konsisten Pengutipan      | 7                     |
| 8.  | 09/05/23 | Paradigma Penelitian masalah stress | 8                     |
| 9.  | 11/05/23 | Definisi Operasional                | 9                     |
| 10. | 15/05/23 | Tabel satu Spasi                    | 10                    |
| 11. |          |                                     | 11                    |
| 12. |          |                                     | 12                    |

Catatan: - Setelah selesai bimbingan, kartu harap dibawa ke Sekprodi masing-masing

Pembimbing I

Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197211271997032001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG  
PASCASARJANA

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221  
Telepon: (0355) 321513 Website: www.uinsatu.ac.id Email: info@uinsatu.ac.id

## KARTU BIMBINGAN TESIS

Nama : FITRIA ANITA FIRDAUS  
NIM : 12851121002  
Program Studi : STUDI ISLAM  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag  
Judul Tesis : PENGEMBANGAN TEKNIK REFRAMING ISLAMIC UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA DENGAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM (studi kasus Mahasiswa Bidikmisi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah T-A.

| No  | Tanggal  | Materi Bimbingan                      | Tandatangan Pembimbing |
|-----|----------|---------------------------------------|------------------------|
| 1.  | 26/09/22 | Usul judul setelah ujian Proposal     | 1                      |
| 2.  | 13/10/22 | Konsultasi Pedoman Penelitian         | 2                      |
| 3.  | 26/12/22 | Konsultasi BAB 1 - 3                  | 3                      |
| 4.  | 9/01/23  | Konsultasi BAB 4                      | 4                      |
| 5.  | 8/05/23  | Konsultasi Prodak / Buku Pedoman      | 5                      |
| 6.  | 12/05/23 | Penambahan / revisi Pedoman observasi | 6                      |
| 7.  | 22/05/23 | Konsultasi BAB 5 - Selesai            | 7                      |
| 8.  | 24/05/23 | Menambahkan Pedoman wawancara         | 8                      |
| 9.  |          |                                       | 9                      |
| 10. |          |                                       | 10                     |
| 11. |          |                                       | 11                     |
| 12. |          |                                       | 12                     |

Catatan: - Setelah selesai bimbingan, kartu harap dibawa ke Sekprodi masing-masing

Pembimbing II,

Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag  
NIP. 196503011983031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG  
PASCASARJANA

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221  
Telepon: (0355) 321513 Website: www.uinsatu.ac.id Email: info@uinsatu.ac.id

### KARTU KENDALI TESIS

Nama : FITRIA ANITA FIRDAUS  
NIM : 12851121002  
Program Studi : STUDI ISLAM  
Dosen Pembimbing : PROF. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag  
Judul Tesis : PENGEMBANGAN TEKNIK REFRAMING ISLAMIC  
UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA  
DEGAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM (Studi  
Kasus Mahasiswa BM di UIN Sayyid Ali Rahmatullah T.A)

| No  | Tanggal  | Materi Bimbingan                    | Tandatangan Mahasiswa |
|-----|----------|-------------------------------------|-----------------------|
| 1.  | 06/09/22 | Usul judul setelah ujian Proposal   | 1                     |
| 2.  | 13/10/22 | Konsultasi Pedoman Penelitian       | 2                     |
| 3.  | 26/12/22 | Konsultasi Bab 1-3                  | 3                     |
| 4.  | 9/01/23  | Konsultasi Bab 4                    | 4                     |
| 5.  | 8/05/23  | Konsultasi Produk/Buku Pedoman      | 5                     |
| 6.  | 12/05/23 | Penambahan/Revisi Pedoman Observasi | 6                     |
| 7.  | 22/05/23 | Konsultasi Bab 5-selesai            | 7                     |
| 8.  | 24/05/23 | Menambahkan Pedoman wawancara       | 8                     |
| 9.  |          |                                     | 9                     |
| 10. |          |                                     | 10                    |
| 11. |          |                                     | 11                    |
| 12. |          |                                     | 12                    |

Catatan: - Setelah selesai bimbingan, kartu harap dibawa ke Sekprodi masing-masing

Pembimbing II,

Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag  
NIP. 196503011993031003