

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, Dinda Rizky, Fadila Annisa, Nurhabibah, Patricia Viona Evelin, dan Silfi Erisa Hestari. "Descriptive Study Of Academic Stress In Unp Psychology Students." *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education* 1, no. 3 (2024): 109–13. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i3.176>.
- Andrews, Aaron. "Bibliography of Urban History 2017." *Urban History* 44, no. 4 (2017): 726–76. <https://doi.org/10.1017/S0963926817000554>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta Edisi 4, 2013.
- Aryani, Farida. *Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. t.t.
- Azizatunnisah, dan Ratna Yunita Setiyani Subardjo. "Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa." *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies* 4, no. 3 (2024): 3. <https://doi.org/10.47467/edu.v4i3.5635>.
- Azwar, Saifuddin; *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar, 2018. Yogyakarta. http://perpustakaan.fib-unmul.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D3964%26keywords%3D.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, dan Ifdil Ifdil. "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (2018): 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>.
- Cahyani, Rian Tasalim dan Ardhia Redina. *Stres Akademik dan Penanganannya*. GUEPEDIA, t.t.
- Chand, Suma P., Daniel P. Kuckel, dan Martin R. Huecker. "Cognitive Behavior Therapy." Dalam *StatPearls*. StatPearls Publishing, 2025. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>.
- "Cognitive behavior therapy." Diakses 16 Juni 2025. <https://psycnet.apa.org/record/2023-21526-009>.
- "Cognitive Load Theory." Dalam *Psychology of Learning and Motivation*, oleh John Sweller. Elsevier, 2011. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-387691-1.00002-8>.
- "Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach | American Journal of Psychiatry." Diakses 3 Agustus 2025. <https://psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.135.7.878-a?journalCode=ajp>.

- Condroningtyas, Sekar Ayu, Dr Marsofiyati, S Pd, dan M Pd. “Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2024.
- Dwika Sukma Dewi, Eka Wahyuni, dan Dede Rahmat Hidayat. “Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling: -.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (2024): 740–51. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7010>.
- Elias, Habibah, Wong Siew Ping, dan Maria Chong Abdullah. “Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, The 2nd International Conference on Education and Educational Psychology 2011, vol. 29 (Januari 2011): 646–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>.
- Elik, Helmy Krisnayanti, dan Roy Gustaf Tupen Ama. “Final Year Student Academic Stress: What Is the Role of Hardiness?” *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)* 1, no. 1 (2024): 1. <https://doi.org/10.24123/incoheliv.V1i1.6580>.
- Faridah, Ulfah, dan Arsyadani Mishbahuddin. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii 5 Di Smp Negeri 04 Kota Bengkulu*. T.T.
- Imam. “Mengenal Teori Kognitif-Perilaku: Memahami Dan Mengubah Pola Pikir.” *Fakultas Psikologi Terbaik Di Sumatera Utara*, 5 Juli 2024. <https://psikologi.uma.ac.id/mengenal-teori-kognitif-perilaku-memahami-dan-mengubah-pola-pikir/>.
- “Implementasi Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP | Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan).” Diakses 12 Juli 2025. <https://www.journal.ainarapress.org/index.php/ainj/article/view/308>.
- Jannah, Anisa Binta Nur, Ma’rifatin Indah Kholili, dan Rian Rokhmad Hidayat. “Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender.” *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 6, no. 1 (2022): 35. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>.
- Khan, Erum Aslam, Hina Munir, Afrina Afzal, dan Marium Mahmood Ansari. “Influence of Test Anxiety on Students’ Academic Achievement at Secondary Level. | Ilkogretim Online | EBSCOhost.” 1 Maret 2021. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.02.31>.
- Lindawati, Sri, Djua P. Lubis, dan Anna Fatchiya. “Pengaruh Komunikasi Siswa SMK dengan Orang Tua, Guru, dan Teman Sebaya terhadap Kematangan

- Kariernya.” *Jurnal Komunikasi Pembangunan* 20, no. 02 (2022): 140–54. <https://doi.org/10.46937/20202240696>.
- Martin, Garry, dan Joseph J. Pear. *Behavior Modification: What It Is and How To Do It*. 11 ed. Routledge, 2019. <https://doi.org/10.4324/9780429020599>.
- Nurmaliyah, Faridah. “Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction.” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2, no. 3 (2014): 273–82.
- Oktavia, Wildani Khoiri, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, dan Fitri Feliana. *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*. 2019.
- Oktavia, Wildani Khoiri, dan Siti Urbayatun. *The Role Of Peer Social Support And Hardiness Personality Toward The Academic Stress On Students*. 8, no. 12 (2019).
- “Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa Repository of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.” Diakses 11 November 2024. <http://repository.uin-malang.ac.id/13081/>.
- Rahma, Fatiya Nur, Richa Yohana Sipayung, Salsabila Balqis Siregar, dkk. *Identifikasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Ips Di Smpn 35 Medan*. t.t.
- Scribd. “Suharsimi Arikunto Prosedur Penelitian | PDF.” Diakses 12 Juli 2025. <https://www.scribd.com/document/756557803/Suharsimi-Arikunto-Prosedur-Penelitian>.
- Snyder, James J., dan Michael J. White. “The use of cognitive self-instruction in the treatment of behaviorally disturbed adolescents.” *Behavior Therapy* 10, no. 2 (1979): 227–35. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(79\)80040-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(79)80040-4).
- Sugiyono, Dr. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta, 2013. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43.
- Szigethy, Eva, John R. Weisz, dan Robert L. Findling. *Cognitive-Behavior Therapy for Children and Adolescents*. American Psychiatric Pub, 2012.
- Taufik, Taufik, Ifdil Ifdil, dan Zadrian Ardi. “Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1, no. 2 (2013): 143–50. <https://doi.org/10.29210/12200>.
- Wardah, Ani. “Keterbukaan Diri Dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban Bullying.” *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling* 2, no. 2 (2020): 2. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.410>.

Winei, Agnes Angi Dian, Asep Setiawan, Pius Weraman, dan Rosa Zulfikhar.
Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. t.t.