

**TEKNIK SELF CONTROL DALAM MENGURANGI
STRES AKADEMIK PADA SEORANG PESERTA DIDIK
BARU DI SMP AR RIYADH KEJAYAN PASURUAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Atika Naila Syirfah

NIM. 04020322040



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Atika Naila Syirfah

NIM : 04020322040

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Teknik *Self Control* Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Seorang Peserta Didik Baru di SMP Ar Riyadh Kejayan Pasuruan adalah benar karya sendiri.

Apabila di kemudian hari pernyataan saya terbukti pelagiasi dan di temukan pelanggaran tidak benar atas skripsi ini, saya bersedia akan menanggung segala konsekuensinya.

Surabaya, 29 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan



Atika Naila Syirfah

04020322040

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Atika Naila Syirfah

Nim : 04020322040

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : “ Teknik Self Control Dalam Mengurangi Stres Akademik
Pada Seorang Peserta Didik Baru Di SMP Ar Riyadh Kejayan Pasuruan ”

Skripsi ini telah di periksa dan di setujui untuk di ujikan

Surabaya, 5 Desember 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing I



Amriana, S. Sos. I, M. Pd.
NIP. 198041120122019

Dosen Pembimbing II



Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENGURANGI STRES
AKADEMIK PADA SEORANG PESERTA DIDIK BARU DI SMP AR
RIYADH KEJAYAN PASURUAN

SKRIPSI

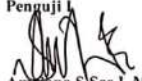
Disusun Oleh :

Arika Naila Syirfah
NIM. 04020322040

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu
pada tanggal 29 Desember 2025

Tim Penguji

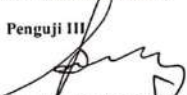
Penguji I


Amriana S. S. I. M. Pd
NIP. 198041120122019

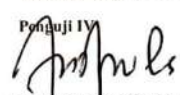
Penguji II


Drs. H. Suwatah, M. Si
NIP. 196412152014111002

Penguji III


Prof. Dr. H. Abd. Syukur, M. Ag.
NIP. 196607042003021001

Penguji IV


Dr. Mohammad Thohir, S. Pd. I., M. Pd. I
NIP. 197905172009011007



29 Desember 2025
Dekan Fakultas

Dr. Moch Cholid, S. Ag. M. Fil. I.
NIP. 19771013198031001

iii



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413309
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Atika Naila Syirfah
NIM : 09020322090
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : syirfahnaila@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

" Teknik Self Control Dalam Mengurangi Stres Akademik
Pada Seorang Peserta Didik Baru Di SMP Ar Riyad
Kejayan Pasuruan "

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 Januari 2015

Penulis

(
Atika Naila Syirfah
)

ABSTRAK

Atika Naila Syirfah, 04020322040. Teknik *Self Control* Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Seorang Peserta Didik Baru Di SMP Ar Riyadh Kejayan Pasuruan,

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui proses pelaksanaan dan hasil dari teknik *self control* dalam mengurangi stres akademik pada seorang peserta didik baru di SMP Ar Riyadh Kejayan Pasuruan. Teknik *Self Control* merupakan Kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Penerapan Teknik *Self Control* dilakukan melalui empat tahapan yaitu *Self Monitoring*, *Stimulus Control*, *Self Reinforcement*, dan *Self Evaluation*, yang dilakukan secara bertahap melalui proses pengamatan diri, pengendalian stimulus belajar, pemberian penguatan diri, dan evaluasi perubahan kognitif dan perilaku konseli.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini melakukan analisis dari aspek kognitif dan perilaku konseli sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kognitif dan perilaku konseli berubah. Sebelum konseling, konseli mengalami stres akademik yang ditandai dengan kesulitan memahami pelajaran, kurangnya konsentrasi, dan rendahnya motivasi untuk belajar. Setelah konseling dengan teknik *self control*, mereka menunjukkan perubahan yang baik seperti lebih memahami apa yang mereka pelajari, lebih baik dalam mempertahankan fokus, dan lebih sedikit menunda tugas. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* cukup membantu dalam mengurangi stres akademik, terutama dalam hal perilaku dan kognitif siswa.

Kata Kunci : Teknik *Self Control*, Stres Akademik

ABSTRACT

Atika Naila Syirfah, 04020322040. Self-Control Techniques to Reduce Academic Stress in a New Student at Ar Riyadh Kejayan Pasuruan Middle School.

The purpose of this study was to determine the implementation process and results of self-control techniques in reducing academic stress in a new student at Ar Riyadh Kejayan Pasuruan Middle School. Self-control techniques are a person's ability to control their thoughts, emotions, and behavior to achieve specific goals. The implementation of self-control techniques is carried out through four stages: self-monitoring, stimulus control, self-reinforcement, and self-evaluation. These techniques are carried out gradually through self-observation, learning stimulus control, self-reinforcement, and evaluation of changes in the client's cognitive and behavioral behavior.

The research method used in this study was a qualitative case study. This study analyzed the client's cognitive and behavioral aspects before and after counseling services.

The results showed changes in the client's cognitive and behavioral aspects. Before counseling, the clients experienced academic stress characterized by difficulty understanding lessons, lack of concentration, and low motivation to learn. After counseling with self-control techniques, they showed positive changes: they understood their learning better, maintained focus better, and procrastinated less. Based on these findings, it can be concluded that self-control techniques are quite helpful in reducing academic stress, especially in students' behavioral and cognitive aspects.

Keywords: Self-Control Techniques, Academic Stress

الملخص

أتيكا نائلة سيرفا، ٠٤٠٢٠٣٢٢٠٤٠. تقنيات ضبط النفس لتقليل الضغط الأكاديمي لدى الطلاب الجدد في مدرسة الرياض الإعدادية، كيجايان، باسوروان، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد آلية تطبيق تقنيات ضبط النفس ونتائجها في الحد من الضغط الدراسي لدى طالبة جديدة في مدرسة الرياض كيجايان باسوروان المتوسطة. تُعرّف تقنيات ضبط النفس بأنها قدرة الفرد على التحكم في أفكاره ومشاعره وسلوكه لتحقيق أهداف محددة. ويتم تطبيق هذه التقنيات عبر أربع مراحل: المراقبة الذاتية، والتحكم في المحفزات، والتعزيز الذاتي، والتقييم الذاتي. وتُطبق هذه التقنيات تدريجياً من خلال الملاحظة الذاتية، وتعلم التحكم في المحفزات، والتعزيز الذاتي، وتقييم التغيرات في السلوك المعرفي والسلوكي للطلبة. استخدمت هذه الدراسة منهج دراسة الحالة النوعية. وقد حللت الدراسة الجوانب المعرفية والسلوكية للطلبة قبل وبعد جلسات الإرشاد. استخدمت هذه الدراسة منهج دراسة الحالة النوعية. أظهرت النتائج تحسناً في الجوانب المعرفية والسلوكية لدى الطلاب. قبل جلسات الإرشاد، كان الطلاب يعانون من ضغط دراسي يتسم بصعوبة فهم الدروس، وقلة التركيز، وانخفاض الدافعية للتعلم. بعد جلسات الإرشاد التي استخدمت تقنيات ضبط النفس، ظهرت عليهم علامات تحسن ملحوظ: فقد أصبحوا أكثر فهماً لموادهم الدراسية، وأكثر تركيزاً، وأقل ميلاً للمماطلة. بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن تقنيات ضبط النفس فعّالة للغاية في تخفيف الضغط الدراسي، لا سيما على الجوانب المعرفية والسلوكية للطلاب.

الكلمات المفتاحية: تقنيات ضبط النفس، الضغط الدراسي

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING **Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI **Error! Bookmark not defined.**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... iv

Motto..... v

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **Error! Bookmark not defined.**

ABSTRAK..... vi

ABSTRACT..... vii

الملخص..... viii

KATA PENGANTAR..... ix

DAFTAR ISI..... xii

DAFTAR TABEL..... xiv

DAFTAR TRANSLITERASI..... xv

BAB I..... 1

PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Rumusan Masalah..... 8

C. Tujuan Penelitian..... 8

D. Manfaat Penelitian..... 8

E. Definisi Konsep..... 9

F. Sistematika Pembahasan..... 10

BAB II..... 12

TEKNIK SELF CONTROL DAN	12
STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK BARU	12
A. Kajian Perspektif Teoritis.....	12
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	27
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	29
BAB III	37
METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Data.....	38
D. Tahap – Tahap Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	43
G. Teknik Validitas Data.....	44
BAB IV	46
PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	46
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	46
B. Penyajian Data.....	55
C. Analisis Data	70
BAB V	79
PENUTUP.....	79
A. Simpulan	79
B. Rekomendasi	80
C. Keterbatasan Penelitian	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Identitas Konselor	47
Tabel 4. 2 Identitas Konseli	49
Tabel 4. 3 Perbandingan perilaku stres akademik sebelum dan sesudah dilakukannya konseling.....	68



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Rohim, Dkk. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Edited by Sepriano & Efitra. Cetakan pe. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
<https://www.researchgate.net/publication/377223521>.
- Aisy, Dea Farah. “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni” 5, no. 2 (2021): 157–177.
- Alifta, Fenindra Anggi, and Evi Martha. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Selama Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Program Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.” *Journal of Health Promotion and Behavior* 5, no. 1 (2023). <https://scholarhub.ui.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=ppk>. DOI: 10.47034/ppk.v5i1.6190.
- Amy, Noerul, Juntika Achmad, and Sakti Eka. “Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat.” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 1, no. 2 (2017): 197–208.
- Andriati, Novi, and Novi Wahyu Hidayati. “Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional” 16, no. 1 (1907): 38–45.
<http://journals.ums.ac.id/index.php/jmp>.
- Cahaya. *Self Control Dalam Konsep Islami*. Edited by Yuan Anisa. Deliserdang, Sumatra Utara: Universitas Medan Area Press, 2023.
- Casmini, C. “Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy Dengan Teknik Self-Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa ” *Journal Homepage* 1, no. 1 (2021): 21–32.
<https://alisyraq.pabki.org/index.php/aiccra/>.
- Daulay, Maslina. “Proses Diagnosis Dalam Bimbingan Dan Konseling.” *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3 (2021): 201.
- Dwi Marsela, Ramadona, and Mamat Supriatna. “Kontrol Diri:

- Definisi Dan Faktor.” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Eka Putra, Nelwati, Feri F. “Hubungan Depresi, Stres Akademik Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa” 11, no. 3 (2023): 689–706.
- Fida, I. (2025, 13 Mei). *Wawancara peneliti dengan guru BK SMP Ar Riyadh*. Observasi/Wawancara pribadi, Kejayan, Pasuruan.
- Fida, I. (2025, 11 November). *Hasil pengamatan peneliti terhadap konseling dengan konseli*. Observasi pribadi, SMP Ar Riyadh, Ruang Kelas Tsanawiyah, Kejayan, Pasuruan.
- Fida, I. (2025, 17 November). *Hasil pengamatan peneliti terhadap sesi konseling dengan konseli*. Observasi pribadi, SMP Ar Riyadh, Ruang Kelas Tsanawiyah, Kejayan, Pasuruan
- Fida, I. (2025, 18 Oktober). *Wawancara peneliti dengan guru BK SMP Ar Riyadh*. Observasi/Wawancara pribadi, Ruang Kepala Sekolah, SMP Ar Riyadh, Kejayan, Pasuruan
- Fida, I. (2025, 18 Oktober). *Wawancara peneliti dengan konselor SMP Ar Riyadh*. Observasi/Wawancara pribadi, Ruang Kepala Sekolah, SMP Ar Riyadh, Kejayan, Pasuruan.
- Harahap, Mutiara, and Saiful Akhyar Lubis. “Penerapan Teknik Konseling Individu Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa Di Sekolah” 15, no. 2 (2024): 176–183.
- Hardani, Juliana, Helmina. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Edited by AK Husnu Abadi, A.Md. Cetakan 1. yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu, 2020.
<https://www.researchgate.net/publication/340021548>.
- Harifin. “N.” Last modified 2021. <https://tafsiralquran.id/setelah-kesulitan-pasti-ada-kemudahan-tafsir-surah-al-insyirah-ayat-5-6/>.
- Hasanah, Muhimmatul. “Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam.” *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 104–116.

- <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>.
- Ifa, B. (2025, 18 Oktober). *Wawancara peneliti dengan wali kelas VII SMP Ar Riyadh*. Observasi/Wawancara pribadi, Ruang Guru, SMP Ar Riyadh, Kejayan, Pasuruan
- Ikromi, Ziyadi Ali, and Universitas Sains Indonesia. “Stres Akademik Di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya” 1, no. 2 (2025): 1–7.
- Imamah, Nur, Kamilatul Mukarroh, Dirga Ayu Lestari, and Nida Adilah. “Motivasi Belajar Siswa SMK Putra Bangsa Waru Pamekasan Melalui Teknik Self Control.” *Journal of Religion and Islamic Education* 2, no. 1 (2024): 42–50.
- Indonesia, Al- Qur’an. “QS. Al-Baqarah 2 : Ayat 286.”
- Joko Santoro, et.al. “Konsep Kebahagiaan Menurut Surat Ali Imran Ayat 200” 17 (2025): 302.
<https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i6.7135>.
- Kholilah, Lu, Hanifa Laura Dalimunthe, Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi, Dan Kesehatan, and Universitas Negeri. “Hubungan Self-Control Dengan Bedtime Procrastination Pada Mahasiswa Pengguna TikTok Di Kota Padang” 1, no. 5 (2025): 2688–2698.
- Konseli SMP Ar Riyadh. (2025, 11 November). *Hasil pengamatan peneliti terhadap konseling dengan Ibu Fida, Konselor SMP Ar Riyadh*. Observasi pribadi, SMP Ar Riyadh, Ruang Kelas Tsanawiyah, Kejayan, Pasuruan.
- Latifah, Hafidah Dinatul, Imelda Fronica, Asmendri Asmendri, and Milya Sari. “Metode Mengatasi Stress Kerja Di Lembaga Pendidikan Dalam Perspektif Islam.” *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan* 16, no. 1 (2024): 1–7.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid. “Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19.” *Psikostudia Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2021): 31–39.
- Mada, Al, Jurnal Agama, and M Hasan Ubaidillah. “Tingkat Stres

- Dan Coping Stres Pada Kelompok Kajian BTQ Korban Bom Bunuh Diri Di Rusunawa Wonocolo Sidoarjo” 7, no. 2 (2024): 362–373.
- Mahardhani, F. Octaffia, Anggitya Nur Ramadhani, Rizky Melyn Isnanti, Tri Nur Chasanah, and Ardian Praptomojati. “Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): 60.
- Mawakhira Yusuf, Nur, and Jannatul Ma’wa Yusuf. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>.
- M. Nur G & Rini R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Muhid, Abdul, and Fahmy Ferdiyanto. “Stres Akademik Pada Siswa: Menguji Peranan Iklim Kelas Dan School Well-Being.” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 1 (2020): 140–156.
- Nanda B, M Ibnu H, Candra. “Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi Dan Kualitas Belajar Mahasiswa.” *Bhamada Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 14, no. 2 (2023). https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Nur-Mawakhira-Yusuf_Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik.pdf.
- Nisha, Nur Aisya. “Pengaruh Fear Of Failure Terhadap Academic Stress Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Afirmasi Dikti (Daerah Adik 3t, Adik Tki, Dan Papua) Di Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu” (2024): 10.
- Nue Mawakhira, Yusuf. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *psyche* 13 (2023). https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Nur-Mawakhira-Yusuf_Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik.pdf.

- Oktavianas, Andri, Juntika Nurihsan, and Ipah Saripah. "Efektivitas Konseling Online Berbasis Solution Focused Brief Counseling Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa SMP." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 7, no. 1 (2025): 73–85.
- Online, Qur'an NU. "Ali Imran, 3 : 200."
- Polem, Ayu Muthma'innah, Ismaniar Hasanah Sagala, and Nurhaida. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Swasta Imelda." *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 13, no. 1 (2025): 75–82.
- Pradiri, Adismara Putri, Wiwin Hendriani, and Endang Retno Surjaningrum. "Studi Kualitatif Dalam Kajian Stres Akademik." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 6, no. 2 (2021): 79.
- Pradnyaswari, Ni Made, and Luh Kadek Pande Ary Susilawati. "Peran Self Control Dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)." *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 3 (2019): 32–43. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52406>.
- Pranitasari, Diah, Nurul Afifah, Dodi Prastuti, Pristina Hermastuti, Ginanjar Syamsuar, and Dwi Windu Suryono. "Self Control, Self Awareness Dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring." *Media Manajemen Jasa* 11, no. 1 (2023): 56–68.
- Prasetya, Prasetya Utama. "Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren." *Jurnal Kewidyaiswaraan* 5, no. 2 (2020): 12–25.
- Pratama, M J F, S A Putri, and S Meutia. "Psikoedukasi Teknik-Teknik Self-Control Pada Remaja Yang Mengalami Konflik Diri." *Jurnal Malikussaleh Mengabdi* 3, no. 2 (2024): 311–316. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jmm/article/view/19106%0Ahttps://ojs.unimal.ac.id/index.php/jmm/article/viewFile/19106/7427>.
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan*

- R & D. Ke 29. Bandung: Alfabeta Bandung, 2022.
- Purnama, Puspita. “Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai.” *Eprints Repository Software* 1(1) (2022): 1–9. http://eprints.unm.ac.id/25277/1/Jurnal_Puspita_Purnama.pdf.
- Puspitasari, Dhea, and Asni Asni. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta.” *Journal on Education* 6, no. 4 (2024): 20766–20674.
- Rahmah Ramadhoni, Amriana, Et.al. “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Anak Panti Sosial.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9992 (2023): 11–21. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.
- Rahmawati, Denita, Adi Fahrudin, and Rijal Abdillah. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi COVID-19 Di SMK X Kota Bekasi.” *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services* 2, no. 2 (2021): 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>.
- Rian Taslim, Ardhia Redina Cahyani. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Edited by Guepedia, 2021.
- Riza N, Et.al. “Stres Akademik Sebagai Mediator Kualitas Hidup Mahasiswa Riza.” *Journal of Education Learning* 2, no. 2 (2024): 50–60.
- Rizqi, Nella, Dan Ecep, and Siti Fatimah. “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Aademik Peserta Didik Kelas VIII SMP.” *Fokus* 2, No. 6, no. 2000 (2019): 250–264.
- Rizqullah, Risa Daffa, and Eko Hardi Ansyah. “Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah.” *Journal of Islamic Psychology* 1, no. 2 (2024): 11.
- Rustika, I Made. “Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura.” *Buletin Psikologi* 20, no. 1–2 (2016): 18–25.

- Salahuddin, Nurfadhillah, Patmawaty Taibe, and Minarni Minarni. "Pengaruh Self-Control Terhadap Agresivitas Verbal Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 1 (2024): 215–221.
- Sari, Novelia Respita, Bangun Yoga Wibowo, and Lenny Wahyuningsih. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Siswa." *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)* 7, no. 2 (2024): 103–111.
- Sugiyono, prof Dr. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Ke 19. Bandung: AlfaBeta Bandung, 2013.
- Suriani, Oktaviana Dastika, Dhiu Margaretha, and Matilda Pia Bone. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang" 5, no. 2 (2025).
- Thohir, M. "Cognitive Disputation Through Sholawat Burdah To Overcome Stress of a Santri In Pesantren." *Interdisciplinary Journal of Social Sciences* 1, no. 2 (2024): 67–78.
<https://ejournal.pdtii.org/index.php/ijoss/article/view/62%0A>
<https://ejournal.pdtii.org/index.php/ijoss/article/download/62/50>.
- Triyuliasari, Anisah, Ni'matuzahroh, and Zainul Anwar. "Stress Management Strategies to Reduce Academic Stress in Modern Islamic Boarding School Students." *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 9, no. 2 (2025): 391–407.
- Wicaksono, Luhur. "Volume 11 Nomor 9 Tahun 2022 Halaman 1576-1583 Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak" 11 (2022): 1576–1583.
- Widya, Fika. "Penelitian Kualitatif Serta Perbedaannya Dengan Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Pendidikan* 6, no. Penelitian Kualitatif (2022): 8690.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3730>.
- Wirawan, Pandya Akbar, Dina Hajja Ristianti, and Rifanto Bin Ridwan. "Pendekatan Konseling Individu Dengan Tafsir Qs . Al-Baqarah : 286 Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping

Stress.” *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2025): 52–61. <https://e-journal.uin-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/index>.

Yudi Handika, Ramtia Darma Putri, dan Syska Purnama Sari. “Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa” *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2021): 130–140.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A