

**TEKNIK *REFRAMING* QUR'ANI UNTUK MENGURANGI
STRES AKADEMIK MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Ulfa Fadhilah Shindy .M

NIM. 04010321028



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ulfa Fadhilah Shindy M
NIM : 04010321028
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Teknik *Reframing* Qur'ani Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya adalah benar karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya terbukti pelagiasi dan ditemukan pelanggaran tidak benar atas skripsi ini, saya bersedia maka saya akan menanggung segala konsekuensi.

Surabaya, Desember 2024
Yang Membuat Pernyataan



Ulfa Fadhilah Shindy M
04010321028

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

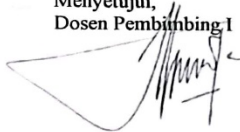
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ulfa Fadhilah Shindy M
Nim : 04010321028
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Teknik *Reframing* Qur'ani Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Penelitian Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan pada ujian skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

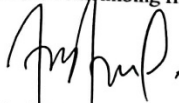
Surabaya, 12 Desember 2024

Menyetujui,
Dosen Pembimbing I



Drs. Suwatah, M.Si
NIP. 19641215 201411 1002

Dosen Pembimbing II



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I.,
M.Pd.I
NIP. 19790517 200901 1 007

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
TEKNIK REFRAMING QUR'ANI UNTUK MENGURANGI
STRES AKADEMIK MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Ulfa Fadhilah Shindy .M
NIM. 04010321028

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu pada
tanggal 24 Desember 2024

Tim penguji

Penguji I

Drs. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Penguji II

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

Penguji III

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji IV

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004



Surabaya, 13 Januari 2025

Dekan Fakultas

Muhammad Chabul Arif, S.Ag, M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001

iii

iii



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@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 : Ulfa Fadhillah Shindy Masyithoh
NIM : 04010321028
Fakultas/Jurusan : dakwah dan komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : ulcin2003@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 Reframing Qur'ani Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya


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, 13 Februari 2025

Penulis


(Ulfa Fadhillah Shindy Masyithoh)

ABSTRAK

Ulfa Fadhilah Shindy M, 04010321028. Teknik *Reframing* Qur'ani Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya.

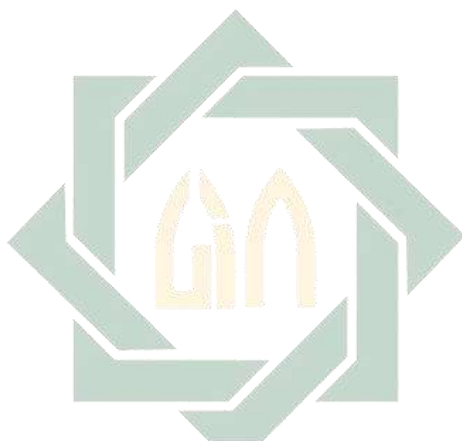
Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana mengetahui proses pelaksanaan teknik *reframing* qur'ani untuk mengurangi stres akademik pada seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya serta bagaimana hasil dari proses teknik *reframing* qur'ani untuk mengurangi stres seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Dalam penelitian ini melakukan analisis dari sudut pandang konseli sebelum diberikan layanan konseling dan sesudah diberikan.

Hasil dari teknik *reframing* qur'ani untuk mengurangi stres akademik pada seorang mahasiswa dapat diketahui dari perubahan sudut pandang konseli sebelum dan sesudah melakukan sesi konseling. Konseli sebelum melakukan konseling memiliki masalah dalam dirinya yaitu stres akademik yang disebabkan dalam aspek pikiran yaitu ketidakmampuan diri konseli memiliki pikiran takut gagal dimasa depan, pikiran putus asa mendapat nilai jelek, dan ketidak mampuan diri konseli. Setelah melakukan proses konseling dengan teknik *reframing* qur'ani terdapat perubahan sudut pandang baru seperti; konseli termotivasi untuk berusaha, menjadi lebih mampu melihat situasi secara objektif dan optimis, peningkatan keyakinan diri konseli.dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* qur'ani mampu untuk

mengurangi stres akademik dan merubah sudut pandang baru pada seorang mahasiswa.

Kata Kunci : Teknik *Reframing* Qur'ani, Stres Akademik



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Ulfa Fadhilah Shindy M, 04010321028. Qur'anic Reframing Technique to Reduce Academic Stress in Students of UIN Sunan Ampel Surabaya.

This study aims to examine the implementation process of the Qur'anic reframing technique to reduce academic stress in a student at Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya and to evaluate the outcomes of the process.

The research method used is a qualitative approach with a descriptive comparative research design. The analysis was conducted by observing the client's perspective before and after receiving counseling services.

The results of the Qur'anic reframing technique in reducing academic stress in a student can be observed from the changes in the client's perspective before and after the counseling sessions. Before the counseling, the client experienced academic stress caused by cognitive aspects, such as fear of failure in the future, despair over poor grades, and a lack of self-confidence. After undergoing the counseling process using the Qur'anic reframing technique, the client developed a new perspective, including motivation to strive, an improved ability to view situations objectively and optimistically, and enhanced self-confidence. From these findings, it can be concluded that the Qur'anic reframing technique is effective in reducing academic stress and fostering a new perspective in students.

Keywords: Qur'anic reframing technique, academic stress

المخلص

ألفا فضيلة شيندي م، 04010321028. تقنية إعادة صياغة قرآنية لتقليل الضغط الأكاديمي لدى طلاب جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية.

يهدف هذا البحث إلى معرفة كيفية تنفيذ تقنية إعادة الصياغة القرآنية لتقليل الضغط الأكاديمي لدى طالب في جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية، وكذلك نتائج تطبيق هذه التقنية في تقليل الضغط الأكاديمي لدى الطالب.

المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج النوعي مع نوع بحث وصفي مقارنة. وقد أجري التحليل من منظور المستفيد قبل تقديم خدمات الإرشاد وبعد تقديمها.

تشير نتائج تطبيق تقنية إعادة الصياغة القرآنية لتقليل الضغط الأكاديمي لدى طالب إلى حدوث تغييرات في منظور المستفيد قبل وبعد جلسات الإرشاد. قبل الإرشاد، كان المستفيد يعاني من الضغط الأكاديمي بسبب عوامل معرفية مثل الخوف من الفشل في المستقبل، واليأس بسبب الدرجات السيئة، ونقص الثقة بالنفس. وبعد إجراء جلسات الإرشاد باستخدام تقنية إعادة الصياغة القرآنية، ظهرت تغييرات إيجابية في المنظور، مثل الدافع للعمل، والقدرة على رؤية المواقف بشكل موضوعي وتفاؤلي، وزيادة الثقة بالنفس.

بناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج أن تقنية إعادة الصياغة القرآنية فعالة في تقليل الضغط الأكاديمي وإحداث تغييرات إيجابية في منظور الطلاب.

تقنية إعادة الصياغة القرآنية، الضغط الأكاديمي الكلمات المفتاحية

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
المخلص.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang Masalah.....	17
B. Rumusan Masalah.....	25
C. Tujuan Penelitian.....	25
D. Manfaat Penelitian.....	25
E. Definisi Konsep.....	26
F. Sistematika Pembahasan.....	28
BAB II TEKNIK <i>REFRAMING</i> QUR'ANI.....	30
DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA.....	30
A. Teknik <i>Reframing</i> Qur'ani.....	30
1. Pengertian <i>Reframing</i>	30
2. Integrasi Nilai-Nilai Al-Qur'an Dalam Teknik Reframing.....	34

3.	Jeinis- Jeinis Teiknik <i>Reiframing</i>	36
4.	Tujuan Teiknik <i>Reiframing</i>	38
5.	Tahap-Tahap Teiknik <i>Reiframing</i>	40
6.	Manfaat Teiknik <i>Reiframing</i>	43
B.	Streis Akadeimik	44
1.	Peingeirtian Streis.....	44
2.	Geijjala Streis.....	46
3.	Tingkatan Streis.....	46
4.	Peingeirtian Streis Akadeimik.....	47
5.	Faktor-faktor Streis Akadeimik.....	49
6.	Aspeik Streis Akadeimik.....	54
7.	Ayat Al-Quir'an Yang Beirkaitan Deingan Streis Akadeimik.....	58
C.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan	63
BAB III	MEITODEi PEINEILITIAN	67
A.	Pendekatan dan Jeinis Peineilitian	67
B.	Objek dan Lokasi Penelitian	67
C.	Jenis dan Sumber Data	67
D.	Teknik Pengumpulan Data	69
E.	Teknik Analisis Data	70
F.	Teknik Validitas Data	71
BAB IV	PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	73
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	73

B. Penyajian data	78
C. Analisis Data	106
BAB V PENUTUP	117
A. Simpulan	117
B. Rekomendasi	118
C. Keterbatasan Penelitian	118
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN	129
Lampiran 1 Hasil Uji Turnitin	129
Lampiran 2 Surat Peimohonan Izin Peineilitian.....	130
Lampiran 3 Surat Peirseitujuan Izin Peineilitian.....	131
Lampiran 4 Instruimein Peineilitian.....	132
Lampiran 5 Dokuimeintasi.....	135
BIOGRAFI PENELITI	136

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, and Julia Hartati, 'Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba', *Jurnal Riset Kedokteran*, 2023, pp. 25–30, doi:10.29313/jrk.vi.1915
- Al-Qur'an Surat Al-Ankabut (29) ayat 69
- Al-Qur'an Surat Yusuf (12) ayat 87
- Al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2) ayat 286
- Agolla, Joseph E., and Henry Ongori, 'An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana', *Educational Research and Reviews*, 4.2 (2009), pp. 063–070
- Agus Salim Syukran, Agus Salim Syukran, 'Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia', *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman*, 1.2 (2019), pp. 90–108, doi:10.53563/ai.v1i2.21
- Agustina, Ida, and Retno Lukitaningsih, 'Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rednah Diri Siswa Kelas VII-H SMP NEGERI 1 Jogoharjo Ngawi', *Jurnal BK*, 4.3 (2014), pp. 710–17
- Ahmad, Masduki, 'Academic Stress: How Extrinsic Motivation and Self-Efficacy Affect', *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 6.2 (2021), p. 164, doi:10.31851/jmksp.v6i2.5433
- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, and Sri Rizqi Wahyuningrum, 'Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring', *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2.2 (2021), pp. 136–53, doi:10.18326/pamomong.v2i2.136-153

- Amalia, Vicky Rizki, and Fuad Nashori, 'Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi', *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3.1 (2021), pp. 36–55, doi:10.32923/psc.v3i1.1702
- Amin, Zakki Nurul, 'Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)', *Unnes*, July, 2017, pp. 1–57
- Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, Eka Sakti Yudha, 'Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat', *Indonesia Journal of Education and Counseling*, 1, no 2 (2017), pp. 197–208
- Andini, Safitr Dian, Dini Rakhmawati, and G Rohastono Ajie, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Psikoedukasia*, 1.2 (2023), pp. 1–23
- Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, and Cholichul Hadi, 'Tadabbur Surat Al-Insyirah Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2.1 (2019), pp. 9–18, doi:10.15575/jpib.v2i1.3949
- Darwati, Yuli, 'Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an', *Spiritualita*, 6.1 (2022), pp. 1–16, doi:10.30762/spiritualita.v6i1.295
- Daulay, Maslina, 'Implementasi Bimbingan Konseling Islam Dalam Stres', *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.2 (2021), pp. 283–96, doi:10.24952/bki.v3i2.4875
- , 'Proses Diagnosis Dalam Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.1 (2021), pp. 101–16, doi:10.24952/bki.v3i1.4065
- Daulay, Nurussakinah, Ade Chita Putri Harahap, and M.

Harwansyah Putra Sinaga, 'The Role of Guidance and Counseling Service in Helping Students with Academic Stress', *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3.2 (2022), pp. 78–86, doi:10.21831/progcouns.v3i2.53821

Deko Eka Putra, Nelwati, Feri Fernandes, 'Hubungan Depresi, Stres Akademik Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11.2655–8106 (2023), pp. 689–702

D. Aaron, T. Beck, M. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, (New York: Meridian, 2000), p. 206

Dianita Maulinda, and Makmuroh Sri Rahayu, 'Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur Di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Riset Psikologi*, 1.2 (2022), pp. 100–108, doi:10.29313/jrp.v1i2.461

Dr. M. Quraish Shihab, 'MEMBUMIKAN AL-QURAN Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat', *Syria Studies*, 7.1 (1996), pp. 37–72
<https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625>

Dr.H. Zuchri Abdussamad, S.I.K., M.Si, *Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif*, 2021

Elliott, V. F., 'The Qualitative Report: An Online Journal Dedicated to Qualitative Research since 1990.', *Qualitative Report*, 23.11 (2018), pp. 2850–61
<<https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:5304bf7f-6214-4939-9f1b-b64415d4fac1>>

- Eri Barlian. MS, *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Sukabina Press, Padang 2016, 2016, xi
 <[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091 / R E D 2 0 1 7 - E n g - 8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org /10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/R E D 2 0 1 7 - E n g - 8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)>
- Erindana, Ferina Ulfa Nikmatun, H Fuad Nashori, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, 'Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama', *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4.1 (2021), p. 11, doi:10.31293/mv.v4i1.5303
- Esa Nur Wahyuni, 'Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modofication(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI)Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang)', *Tadrib Vol III No 1*, 00.112 (2017), pp. 1–19
- Fajriani, Adilla, SYamsul Bachri Thalib, and Nur Fadhila Umar, 'Penerapan Teknik Reframing Untuk Mereduksi Perilaku Rendah Diri Siswa Di Sma Negeri 6 Luwu', *Pinisi Jurnal Of Education*, 1.1 (2021), pp. 1–18
- Fajrin, NM, and E Christina, 'Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Di Sekolah Dasar', *Jurnal BK Unesa*, 11.4 (2020), pp. 620–29
- Fardani, Alfi Lutfiah, Aam Amaningsih Jumhur, and Nurina Ayuningtyas, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta', *Jurnal Pendidikan*, 22.2 (2021), pp. 134–40, doi:10.33830/jp.v22i2.1099.2021
- Fiqih, Arthur, and Vivi Ratnawati, 'Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan

Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri', *Semdikjar 6*, 2023, pp. 755–65

Gobena, Gemechu Abera, 'Effects of Academic Stress on Students' Academic Achievements and Its Implications for Their Future Lives', *International Journal of Instruction*, 9.1 (2024), p. 120, doi:10.29333/aje.2024.918a

Hati, Suci Permata, Yenti Arsini, and Lisna Marselina Nasution, 'Studi Literatur: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja', *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3.1 (2024), pp. 164–77 <<https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1812>>

Ira Suwartika, Agus Nurdin, Edi Ruhmadi, 'Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 3 No.3 Nopember 2008', 9.3 (2014), pp. 144–48

Isaac A. Friedman, "Burnout in Teachers: Shattered Dreams of Impeccable Professional Performance", *Journal of Social Psychology*, 140(6) (2018), p. 621

Januariani, Sulistyorini, 'Perubahan Organisasi Dan Manajemen Stress Dalam Lembaga Pendidikan Islam Penyelenggara Layanan Inklusi', *Pena Kita: Jurnal Agama Dan Keagamaan Kementerian Agama Tulungagung*, 1, no 1 (2023), pp. 5–6

Juliawati, Dosi, Rinda Tri Ayumi, Hengki Yandri, and Alfaiz, 'Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi', *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2.1 (2019), pp. 37–45

Khaira, Nia Alfi, 'Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa', *Jurnal Pencerahan*, 4.1 (2018), pp. 13–30

Lukman Hakim, Adi, Mega Barokatul Fajri, and Erna Nur Faizah, 'Evaluation Of Implementation Of MBKM: Does

Academic Stress Affect On Student Learning Outcomes?', *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 2022, pp. 1–16 <<https://ijersc.org>>

Lundgren, Helén Petersson, 'Academic and General Stress among Students: The Role of Implicit Theory of Intelligence and Gender', *Master Thesis in Psychology*, 2016, p. 15

Mabrur, Hajjin, 'Misykah : Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam Transformasi Kebudayaan Dalam Prespektif Al-Quran', 5 (2020), pp. 45–63

Maulany, Shafa Rahmadiena, Widya Multisari, and Irene Maya Simon, *Effectiveness of REBT Group Counseling with Reframing Techniques to Reduce Academic Stress in High School Students* (Atlantis Press SARL, 2023), doi:10.2991/978-2-38476-156-2_25

M, Ulfa Fadhilah Shindy. *Wawancara* (konseli), 13 Agustus 2024.

M, Ulfa Fadhilah Shindy. Hasil Wawancara (konseli) Pada Tanggal 22 November 2024

M, Ulfa Fadhilah Shindy. Hasil Wawancara (konseli) Pada Tanggal 23 November 2024

M, Ulfa Fadhilah Shindy. Hasil Wawancara (konseli) Pada Tanggal 25 November 2024

moh. Muslim, 'Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses', *Esensi*, Vol. 18 No. 2, 18.2 (2015), pp. 148–59

Muhammad Yasir, Ade Jamaruddin, *Studi Al-Quran*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2016, LIII

Musradinur, 'Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi', *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2.2 (2016), p. 183, doi:10.22373/je.v2i2.815

NONPF, 'No Title , *مجلة جامعة سوكو للدراسات الإنسانية*, '1111
7.April (2018), pp. 1–25

Nopriansyah, Randi, Kusnadi, and Zhila Jannati, 'Teknik Reframing Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Remaja Dengan Konseling Individu (Studi Kasus Klien “ D ” Di Kelurahan Pahlawan Palembang)', *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 1.2 (2023), pp. 79–82
<file:///D:/Magister BK/Literatur/literatur cyberbullying/Teknik Reframing Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Remaja Dengan.pdf>

Noviza, Neni, 'Layanan Bimbingan Mediasi Dengan Teknik Reframing Dalam Menyelesaikan Perkara Perceraian Di Pengadilan Tinggi Agama Palembang', *Proceedings, Jambore Konseling*, 3 (2017), pp. 126–34
<<http://jambore.konselor.org/>>

Nurajizah, Nuni, Dian Ari Widyastuti, Wahid Aditono, and Diana Septi Purnama, *Development of Individual Counseling Guidelines with Reframing Techniques to Reduce Nomophobia* (Atlantis Press SARL, 2023), 1,
doi:10.2991/978-2-38476-034-3_3

Perdrizet, George A., 'Hans Selye and beyond: Responses to Stress', *Cell Stress and Chaperones*, 1997, 214–19,
doi:10.1379/1466-1268(1997)002<0214:HSABRT>2.3.CO;2

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*, 5.2 (2020), pp. 12–25, doi:10.56971/jwi.v5i2.74

Prof. Dr. M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, 2019

Puspitasari, Dhea, and Asni Asni, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap

Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta', *Journal on Education*, 6.4 (2024), pp. 20766–20674, doi:10.31004/joe.v6i4.6168

Putri, Citra Pertiwi, Marina Dwi Mayangsari, and Dan Rusdi Rusli, 'Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah the Influence of Academic Stress on Academic Help Seeking Among Psychology Student of Unlam With Low Grade Point Average', *Jurnal Kognisia*, 1.2 (2018), pp. 28–37

Qurani, Nurfadilah, Abdullah Pandang, and Sahril Buchori, 'Penerapan Teknik Reframing Untuk Mengurangi Body Image Negatif Pada Siswa SMAN 4 Bantaeng', X.X (2024), pp. 1–11

Raci, Raya, Kecamatan Bangil, Kabupaten Parusuan, and Provinsi Jawa, 'Pengadilan Agama Bangil', 51, 2011, pp. 1–3

Rahmawati, Weni Kurnia, 'Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self-Discipline Siswa Smp', *Jurnal Konseling Indonesia*, 2.1 (2016), pp. 15–21 <<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>>

Rivki, Muhammad, Adam Mukharil Bachtiar, Teknik Informatika, Fakultas Teknik, and Universitas Komputer Indonesia, 'Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X Apk-2 Smkn 1 Surabaya', 112

Rosyidah, Ishmah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, and Nur Pratami, 'Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas', *Abdi*, 2.1 (2020), pp. 33–39 <<https://core.ac.uk/display/287297367?msclid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>>

- Septi Aji Fitra Jaya, 'Alquran Dan Hadis Sebagai Sumber Hukum Islam', *Indo-Islamika*, 9.2 (2019), p. 205, doi:10.51900/ias.v6i2.19767
- Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei, 'Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)', *Jurnal Basicedu*, 4.3 (2020), pp. 733–39, doi:10.31004/basicedu.v4i3.431
- Siallagan, Ance, Agustaria Ginting, and Bella Mayta Tindaon, 'Stres Akademik Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan', *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9.1 (2023), p. 10, doi:10.30829/jumantik.v9i1.14871
- Siregar, Ilham Khairi, and Sefni Rama Putri, 'Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa', *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6.2 (2020), p. 91, doi:10.37064/consilium.v6i2.6386
- Sosial, Jurnal Ilmu, Seni Jishs, Vol No, April Juni, Tyasno Faldiansyah, Abdur Razzaq, and others, 'Konseling Invidu Dengan Teknik Reframing Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus Remaja " A " Di Kab . Muara Enim', 2.3 (2024), pp. 581–84
- Sudirman, Subhan Ajrin, 'Stres Kerja Dengan Keharmonisan Keluarga Pada Karyawan', *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9.1 (2019), pp. 79–85, doi:10.15548/alqalb.v9i1.855
- Suwartika, Ira, Agus Nurdin, and Edi Ruhmadi, 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya', *The Soedirman Journal of Nursing*, 9.3 (2014), pp. 173–89 <<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>>

- Syahnita, Rini, 'Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa', *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 9 (2021), p. 6
- Tamba, Janet Joana, Dyan E, and Vita Santi, 'Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19', *Seminar Nasional 'Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner'*, April, 2021, p. 136
- T. Erford, B. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar (2016).68
- Utami, Sri, Anna Rufaidah, and Afiatin Nisa, 'Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020 [The Contribution of Self-Efficacy to Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic in the April-May 2020 Period]', *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 20.1 (2020), pp. 20–27, doi:10.26539/teraputik.41294
- Vania, Nella Rizqi, Ecep Supriatna, and Siti Fatimah, '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 (2019), p. 250, doi:10.22460/fokus.v2i6.3541
- Wahjono, Sentot Imam, and Universitas Muhammadiyah Surabaya, 'Stress & Perubahan', April, 2022
- Wong Aitken, Higinio Guillermo, Helen Catalina Rabanal-León, Jesús Catherine Saldaña-Bocanegra, Nelly Roxana Carranza-Yuncor, and Rafael Fernando Rondon-Eusebio, 'Variables Linked to Academic Stress Related to the Psychological Well-Being of College Students Inside and Outside the Context of the COVID-19 Pandemic',

Education Sciences, 14.7 (2024),
doi:10.3390/educsci14070739

Y., Ganesan, Talwar P., Norsiah Fauzan, and Oon Y.B., 'A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students', *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3.2 (2018), pp. 37–47, doi:10.33736/jcshd.787.2018

Yuda, Marta Prima, Indah Mawarti, and Muthia Mutmainnah, 'Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi', *Pinang Masak Nursing Journal*, 2.1 (2023), pp. 38–42 <<https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>>

Yudi Handika, Ramtia Darma Putri, Syska Purnama Sari, 'Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa', *Counsnesia: Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2.2 (2021), pp. 130–40



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A