

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. (2019). *Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling* (Skripsi). (Tersedia dari UNIVERSITAS NEGERI PADANG)
- Anggraini, D. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. (Skripsi). (Tersedia dari UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG)
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aruma, A & Susilaningihb. (2020). Pembelajaran Daring dan Kajian Dampak Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar Kecamatan Muncar : *SEMINAR NASIONAL PASCASARJANA. UNNES*. 438-444.
- Barseli,. dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa: *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5 (3), 143-148.
- Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd. (1982). Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler. *Journal of Applied Behavior Analysis*. Vol. 15 No.2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center.
- Chang Jung, Tang. (2006). The Effects of Self Instruction Strategy on the Time Spent on Putting on Shoes Behaviour in One Student with Cerebral Palsy. *Journal of Chang gung Institute of Technology*.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (Terj. Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. Bandung: Rosdakarya.
- Dewi,. dkk. (2016). Keefektifan Teknik *Self Instruction* dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang : *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(4), 172-178
- Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik : *Jurnal Psikoborneo*, 6(4), 462-467
- Golisze. (2005). 60 Second Manajemen Stres**. Jakarta: **Bhuana Ilmu Populer**
- Hartinah. (2009). *Konsep Dasar Bimbingann Kelompok*. Bandung: Refika Aditama

Kartika, M. (2019). *Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Low Self Confidence Pada Pembelajaran Fisika Kelas VII A SMPN 4 Tellulimpoe Kab. Sinjai* (Skripsi). (Tersedia dari UIN ALAUDDIN MAKASSAR)

KEMENDIKBUD. (2021). **Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA. Jakarta.**

Kurnanto. EM. 2014. *Konseling kelompok*. Bandung: CV. Alfabeta

Luddin, Abu Bakar, M. (2012). *Dasar-dasar Konseling*. Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis.

Mardianti & Dharmayana. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa : *Jurnal Consilia*, 3(1), 93-105.

Meichenbaum. (1979). *Cognitive-Behaviour Modification*. Canada: Springer Science

Menanti, Asih. (2014). *Penelitian Eksperimen*. Medan: Penerbit Universitas Negeri Medan

Nurihsan. (2012), *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Nurmaliyah. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction* : *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2 (3), 273-282.

Olejniak & Holschuh. (2016). *College rules! how to study, survive and succeed in collage (Ebook)*. United States: Ten Speed Press

Prayitno dan Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Indeks

Prayitno dan Emran. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

Rachamayanie,. dkk. (2016). Keefektifan Teknik '*Self-Instruction*' Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2013 Fkip Ulm Banjarmasin : *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2), 1-8.

Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.

Santrock. (2003). *Adolescence:Perkembangan Remaja Edisi 6*. Jakarta: Erlanga

- Saputra., dkk. (2017). *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik : *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 84-89.
- Sudjana. 2009. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Tasalim & Cahyani. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa smk negeri 3 medan. *Jurnal Diversita*, Vol. 2(2)
- Yunan & Setiawati. (2018). Penerapan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya.
- Yusuf. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya