

**TERAPI KOGNITIF BERBASIS AL-QUR'AN UNTUK
MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA BARU DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Lani Abidah

04030321090



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lani Abidah
NIM : 04030321090
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di UIN Sunan Ampel Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 24 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Lani Abidah
NIM. 04030321090

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi di bawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing.

Nama : Lani Abidah
NIM : 04030321090
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an untuk
Skripsi : Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada
Mahasiswa Baru di UIN Sunan Ampel Surabaya

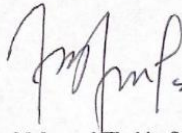
Surabaya, 19 Februari 2025

Dosen Pembimbing I



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

Dosen Pembimbing II



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 197995172009011007

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

TERAPI KOGNITIF BERBASIS AL-QUR'AN UNTUK
MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA BARU DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Lani Abidah
NIM. 04030321090

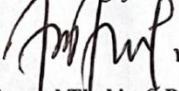
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 04 Maret 2025

Tim Penguji

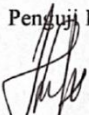
Penguji I


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

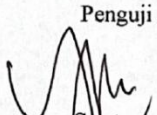
Penguji II


Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 197995172009011007

Penguji III


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

Penguji IV


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 04 Maret 2025

Dekan




Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag, M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001

iv

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
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 : LANI ABIDAH

NIM : 04030321090

Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail address : laniabidah2386@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 :

Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di 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, 17 Maret 2025

Penulis


(Lani Abidah)

ABSTRAK

Lani Abidah, 04030321090, 2025. *Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di UIN Sunan Ampel Surabaya.*

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di UIN Sunan Ampel Surabaya dan untuk mengetahui bagaimana hasil Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Analisis dilakukan dengan membandingkan berbagai perspektif teori melalui lima tahapan, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow-up*. Dalam pelaksanaan konseling, konselor menyampaikan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai bentuk terapi. Sementara itu, untuk menilai efektivitasnya, penelitian ini membandingkan tingkat stres akademik yang dialami konseli sebelum dan setelah menjalani *treatment*.

Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melalui tahapan-tahapan konseling seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow-up*, konseli mengalami perkembangan yang cukup positif dan menunjukkan perbaikan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan kondisi serta perilaku konseli setelah melaksanakan proses terapi yang telah diberikan oleh konselor.

Kata kunci: Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an, Mahasiswa Baru, Stres Akademik.

ABSTRACT

Lani Abidah, 04030321090, 2025. *Al-Qur'an-Based Cognitive Therapy to Reduce Academic Stress Levels in New Students at UIN Sunan Ampel Surabaya.*

The focus of this research is to find out how the process of Cognitive Therapy Based on the Al-Qur'an is to Reduce the Level of Academic Stress in New Students at UIN Sunan Ampel Surabaya and to find out what the results of Cognitive Therapy Based on the Al-Qur'an are to Reduce the Level of Academic Stress in New Students at UIN Sunan Ampel Surabaya.

To overcome these problems, this research uses a qualitative method with a descriptive approach. Analysis is carried out by comparing various theoretical perspectives through five stages, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation and follow-up. In the implementation of counselling, the counsellor delivered Qur'anic verses as a form of therapy. Meanwhile, to assess its effectiveness, this study compared the level of academic stress experienced by the counsellor before and after undergoing treatment.

The results of this study show that after going through the stages of counselling such as problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow-up, the counselee experienced quite positive developments and showed significant improvement compared to the previous condition. This can be seen from the changes in the condition and behaviour of the counselee after carrying out the therapeutic process that has been provided by the counsellor.

Keywords: Al-Qur'an-Based Cognitive Therapy, Freshmen, Academic Stress.

خلاصة

لاني عبدة، 04030321090، 2025. العلاج المعرفي المستند إلى القرآن الكريم لتقليل مستويات التوتر الأكاديمي لدى الطلاب الجدد في جامعة أمبيل سونان سورابايا

يركز هذا البحث على معرفة كيف تؤدي عملية العلاج المعرفي القائم على القرآن إلى تقليل مستويات التوتر الأكاديمي لدى الطلاب الجدد في جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا ومعرفة نتائج العلاج المعرفي القائم على القرآن في تقليل مستويات التوتر الأكاديمي لدى الطلاب الجدد في جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا.

للتغلب على هذه المشاكل، يستخدم هذا البحث طريقة نوعية ذات منهج وصفي. يتم التحليل من خلال مقارنة وجهات النظر النظرية المختلفة من خلال خمس مراحل، وهي تحديد المشكلة، والتشخيص، والتشخيص، والتشخيص، والعلاج، والتقييم والمتابعة. في تنفيذ الإرشاد، قام المرشد بالقاء آيات قرآنية كشكل من أشكال العلاج. وفي الوقت نفسه، ولتقييم فعاليته، قارنت هذه الدراسة مستوى التوتر الأكاديمي الذي عانى منه المسترشد قبل وبعد الخضوع للعلاج.

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه بعد المرور بمراحل الإرشاد مثل تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والتشخيص والعلاج والمتابعة، شهد المسترشد تطورات إيجابية للغاية وأظهر تحسناً ملحوظاً مقارنة بالحالة السابقة. ويمكن ملاحظة ذلك من خلال التغيرات التي طرأت على حالة وسلوك المسترشد بعد القيام بالعملية العلاجية التي قدمها المرشد.

الكلمات المفتاحية: العلاج المعرفي القائم على القرآن الكريم، الضغط الأكاديمي، الطلاب الجدد

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
خلاصة.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II TERAPI KOGNITIF BERBASIS AL-QUR'AN DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU.....	16
A. Terapi Kognitif Berbasis Al Qur'an	16
1. Sejarah Terapi Kognitif.....	16
2. Pengertian Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an	17
3. Tujuan dan Prinsip Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an	19
4. Peran Konselor	20
5. Al-Qur'an Sebagai Media Konseling dan Psikoterapi	20
6. Teknik- Teknik Terapi Kognitif.....	24
7. Tahap Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an	30
B. Stres Akademik Mahasiswa Baru.....	34
1. Pengertian Stres Akademik Mahasiswa Baru	34
2. Aspek Stres Akademik.....	35
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	35
4. Gejala Stres Akademik.....	36
5. Ciri-ciri Stres Akademik	37
6. Dampak Stres Akademik.....	38

C. Penelitian Terdahulu.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B. Lokasi Penelitian	43
C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Validitas Data.....	48
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	49
B. Penyajian Data.....	55
1. Proses Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di UIN Sunan Ampel Surabaya.....	55
2. Hasil Terapi Kognitif Berbasis Al-Qur'an untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di UIN Sunan Ampel Surabaya.....	72
C. Analisis Data	75
1. Perspektif Teori.....	75
2. Perspektif Islam.....	78
BAB V PENUTUP	81
A. Simpulan.....	81
B. Rekomendasi	82
C. Keterbatasan Penelitian	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	89
BIOGRAFI PENULIS.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Kondisi stres akademik konseli sebelum mendapatkan <i>Treatment</i>	55
Tabel 1. 2 Evaluasi Perubahan Konseli sebelum dan sesudah mendapatkan <i>Treatment</i>	74



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A., Davidson, and Horvath O. "Three Sessions of Brief Couples Therapy: A Clinical Trial." *Journal of Family Psychology* (1997): 11, 435–442.
- A., Ellis. "Reflections on Rational-Emotive Therapy." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (1993): 199–201.
- Abdillah, Rijal, and P.A.D Wijaya. "Stres Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring (Studi Deskriptif Kualitatif)." *Prosiding Temilnas Ikatan Psikologi Sosial-HIMPSI*, no. April (2022). <https://www.researchgate.net/publication/360080082>.
- Adawiyah, Robiah, and Titin Indah Pratiwi. "Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Stres Akademik Yang Dialami Peserta Didik." *Jurnal BK UNESA* 12, no. 2 (2022): 837–849.
- Adawiyah, Wardatul, and Ni'matuzzahroh. "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren" 04, no. 02 (2016): 228–245.
- Agustinawati, Zulaikha. "Penerapan Konseling Dengan Pendekatan Kognitif-Behavioral Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Akademi Kebidanan Al-Suaibah Palembang." *Jurnal Ilmiah Psyche* 13, no. 1 (2019): 13–23.
- Amanullah, Akhmad Syah Roni. "Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 3, no. 1 (2019): 8–14.
- Artina, Vienna, Ervina Taviprawati, and Anis Darsiah. "Dampak Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru (PK2MB) Terhadap Sikap Mahasiswa Tentang Kebersihan Lingkungan Kampus Di STP Trisakti." *Jurnal Sains Terapan Pariwisata* 4, no. 1 (2019): 37–52.
- Baen, Suprianto, and Eka Wahyuni. "Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Literatur Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 2 (2023): 181.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. "Konsep

- Stres Akademik Siswa.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–148.
- Beck, Aaron Temkin. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, 1967.
- Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy - Basics and Beyond*, 2015.
- Bibi, Shagufta, Zhenhong Wang, and Abdul Sattar Ghaffari. “Social Achievement Goals and Academic Adjustment among College Students: Data from Pakistan.” *European Online Journal of Natural and Social Sciences* 7, no. 3 (2018): 588–593. <http://www.european-science.com588>.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edited by Tenth Edition, n.d.
- Erfrod, Bradley T. *40 Techniques Every Counselor Should Know*, n.d.
- Fuadi, Anwar, Fitriana Suprapti, Iswahyu Pranawukir, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Jl A Yani NoKm, Kebun Bunga, Kec Banjarmasin Timur, et al. “Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa.” *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 2987–2995.
- G., Corey. *Student Manual for Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th Ed.)*. Boston: MA: Cengage Learning., 2017.
- G, Egan. *The Skilled Helper (9th Ed)*. Belmont: CA: Cengage., 2010.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. “An Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory” 1, no. 1 (2005).
- Hadari Nawawi dan Martini Hadari. *Instrumen Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1995.
- Hernawati, Neti. “Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik.” *J.II. Pert.Indon* 1, no. 2 (2006): 43–49.
- Husniah, W. O., and M. I. Fauzi. “Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)* 5 (2023): 438–442.

- Ilhamsyah, Fatih, Indah Margareta, Pratiwi, Salsabila Lutfiah Amanda, and Alrefi. "Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa Keguruan Di Palembang." *Sustainability (Switzerland)* 2, no. 2 (2023): 71–78. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-Bene.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.
- J., Worling. "The Assessment and Treatment of Deviant Sexual Arousal with Adolescents Who Have Offended Sexually." *Journal of Sexual Aggression* (2012): 18, 36–63.
- Juniasi, Anetha Ferderika, and Arthur Huwae. "Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri?" *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 4, no. 1 (2023): 49–65.
- Kaheel, Ir. Abdeddaem. *Obati Dirimu Dengan Al-Qur'an*. 1st ed. Iniperbesa, 2015.
- Khoirunnisa, and Septi Gumianndari. "Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang Dengan Menggunakan Teknik Self Intruction Dan Self Efficacy." *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 2 (2023): 887–895.
- Lisa Dwi Lastary, and Anizar Rahayu. "Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta." *Ikraith-Humaniora* 2, no. 2 (2018): 17–23.
- Lora, Meysie Diyanna. "Pengaruh Pendekatan Kognitif Untuk Mengurangi Stres Dalam Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angkatan 2013/2014" 009 (2014): 1–17.
- M., Dombeck, and Well-Mora J. *Applying Learning Principles to Thought: Cognitive Restructuring.*, 2014.
- M. J., Scheel, Davis C. K., and Henderson J. D. "Therapist Use of Client Strengths: A Qualitative Study of Positive Processes."

- The Counseling Psychologist* (2013): 41, 392–427.
- Mardianti, Lira, and Wayan Dharmayana. “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa.” *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (2020): 93–105. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.
- Meleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1997.
- Muda, Faris, Syaiful Indra, Azhari Zulkifli, Universitas Islam, and Negeri Ar-raniry Banda. “Dampak Koping Religius Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa” 7, no. 2 (2024): 246–255.
- Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif)*. Yogyakarta Press, 2020.
- Ningsih, Yusria. *Kesehatan Mental*, 2022.
- Nufus, Salsabila Sajida, Faza Azzahra Paramesti, Nova Geofanny, Adisty Frisca Ramadhani, Siyoba Sabillah Utami, Hazhira Qudsyi, Studi Psikologi, et al. “Terapan Terapi Sabar Untuk Mengatasi Stres Akademik Di Kalangan Remaja Pada Masa Pandemi” 13, no. 2 (2021): 61–65.
- Nugraheni, Maria, Mardi Rahayu, Rudangta Arianti, and Jl Diponegoro No. “Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Freshmen Adjustment: A Study On Students at Faculty of Psychology SWCU” 4, no. 2 (2020): 73–84.
- Nursalim, Mochamad. “Strategi & Intervensi Konseling.” *Akademia Permata*, 2014.
- Puspitasari, Widya. “Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja.” *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi* 2, no. 1 (2013): 1–17. <https://adoc.tips/hubungan-antara-manajemen-waktu-dan-dukungan-sosial-dengan-p.html>.
- R., Ledley D., Marx B. P., and Heimberg R. G. *Making Cognitive-Behavioral Therapy Work: Clinical Processes for New Practitioners (2nd Ed.)*. New York: Guilford Press, 2010.

- Ramadita, Alya Maajid, Intaglia Harsanti, and Ati Harmoni. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Arjwa: Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2023): 212–222.
- Riza, Julianne Kamelia. "Pengembangan Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif Dengan Relaksasi Murattal Al-Qur'an Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa." *Psychocentrum Review* 62, no. 58 (2021): 58–68.
- Rohmah, Nur Rulifatur, and M Mahrus. "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya." *J I E M Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Rosa, Nadya Nela, Lina Eka Retnaningsih, Nadya Nela Rosa, Lina Eka Retnaningsih, Miftahul Jannah, Nadya Nela Rosa, and Lina Eka Retnaningsih. "Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik Di Era Pandemi COVID-19" 2, no. 2 (2021): 103–111.
- Salim Said Daulay, Adinda Suciandhani, Sopan Sofian, Juli Julaiha, Ardiansyah. "Pengenalan Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 5 (2023): 472–480.
- Sari, Ega Yugesti, Lintang Nezia Arkhindah, Diana Wahid, and Herlina Siwi Widiani. "Mengurangi Stres Akademik Melalui Teknik Stabilisasi Emosi Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta." *Abdimas Galuh* 5, no. 2 (2023): 1520.
- Savira, Okta, Evi Afiati, and Rahmawati Rahmawati. "Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Di SMKS." *Journal of Education Research* 5, no. 3 (2024): 2595–2599.
- Suboyo, Joko. *Metode Penelitian (Dalam Teori Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- . *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.

- Ulfa, Ferina, Nikmatun Erindana, H Fuad Nashori, M Novvaliant Filsuf Tasaufi, Program Studi Psikologi, Univeristas Islam Indonesia, Program Studi Psikologi, et al. “Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama” 4, no. 1 (2021): 11–17.
- 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, no. 6 (2019): 250.
- Walgito. *Bimbingan Dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi, 2010.
- Zainal Arifin. *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2012.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A