

**KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRESS
PADA REMAJA**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh:

**WAFIQ ALI KASYFI
1706780**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRESS PADA REMAJA

Oleh

Wafiq Ali Kasyfi, S.Sos

2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Wafiq Ali Kasyfi 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Tesis

KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRESS PADA REMAJA

**Wafiq Ali Kasyfi
NIM 1706780**

Tesis ini telah diuji pada ujian sidang tahap II program magister (S2) pada:

Hari/Tanggal : Senin, 17 Januari 2022

Tempat : Via Zoom

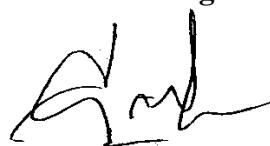
DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:

Pembimbing I



**Dr. Hj. Nani M. Sugandi, M.Pd.
NIP. 195708301981012001**

Pembimbing II



**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.
NIP. 198308292010121004**

Pengaji I



**Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP. 197710142001122001**

Pengaji II



**Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd.,
NIP. 196007041986012001**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Program Magister dan Doktor
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



**Dr. Agus Taufiq, M.Pd.
NIP. 195808161985031007**

iii

Wafiq Ali Kasyfi, 2022

KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRES PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRESS PADA REMAJA

Wafiq Ali Kasyfi (1706780)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Program Magister dan Doctor
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia
Email: wafiq_alikasyfi03@upi.edu

ABSTRAK

Stres merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Perubahan dalam hidup tersebut dapat baik maupun buruk terhadap situasi yang baru atau berbeda dari sebelumnya, bertambah atau berkurangnya orang-orang dalam kehidupan, dan perubahan perasaan dalam diri tiap individu. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang dialami setiap individu. Remaja mengalami perubahan yang cepat secara fisik, kognitif, dan emosional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsep dasar konseling kelompok, konsep dasar stres, dan konseling kelompok untuk mereduksi stress pada remaja. Metode penelitian ini adalah *literature review*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian berdasarkan 10 jurnal artikel yang ditemukan bisa dideskripsikan hasil analisisnya adalah pada jurnal artikel pertama dan ke delapan terdapat kesamaan dalam metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan *Quasi Experiment*. Pada jurnal artikel kedua, ke empat, ke lima, dan ke Sembilan terdapat kesamaan dalam metode penelitian yaitu menggunakan metode penelitian *Pre-test Post-test One Group Design*. Sedangkan untuk artikel ketiga, ke enam, ke tujuh, ke delapan, dan ke sepuluh masing-masing menggunakan metode penelitian diantaranya yaitu: *Pre-Experiment*, *One Control Group Design*, *Randomized Controlled Trial*, dan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Untuk perbedaan dalam 10 jurnal artikel yang diteliti antara lain jumlah sampel yang diteliti berbeda-beda, kemudian pendekatan konseling kelompok yang digunakan menggunakan beberapa teknik yang digunakan diantaranya teknik relaksasi, teknik *self-management*, teknik *self-control*, dan teknik *coping stres*.

Kata kunci : konseling kelompok, stress, remaja.

ABSTRACT

Puberty is the period of transition from adult children. Entering the Period of Puberty means producing a Period of “stress and tension”. During the onset of puberty, when physical changes occur rapidly, changes in behavior and behavior also occur rapidly. These changes are given to teenagers so that they can create their own environment. Stress of an individual’s personality and possibly damaging there is no balance between an individual’s mental resilience and a perceived burden. The purpose of this research was to understand the basic concepts of group counseling, the basic concepts of stress, and group counseling to increase stress in adolescents. Results Based on the research, it shows that the results of the research based on 10 journal articles found can be described as the results of the analysis are in the first and eight journal articles there are similarities in the research method used, namely using Quasi Experiment. In the second, fourth, fifth, and ninth articles there are similarities in the research method, namely using the Pre-test Post-test One Group Design research method. As for the third, sixth, seventh, eighth, and tenth articles, each used research methods including: Pre-Experiment, One Control Group Design, Randomized Controlled Trial, and guidance and counseling action research methods. For differences in the 10 journal articles studied, among others, the number of samples is different, then the group counseling approach used includes relaxation techniques, self-management techniques, self-control techniques, and stress coping techniques.

Keywords: *group counseling, stress, adolescence.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah memberikan kmudahan sehingga dapat menyelesaikan tesis sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar magister. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada panutan umat, nabi besar Muhammad SAW. beserta seluruh keluarga, sahabat, sampai kepada kita selaku pengikutnya.

Penyusunan tesis dengan judul "**Konseling Kelompok untuk Mereduksi Stres Pada Remaja**". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsep dasar konseling kelompok, konsep dasar stres, dan konseling kelompok untuk mereduksi stress pada remaja.

Kepada pimpinan kampus, dosen pembimbing, para penguji dan staf akademik kampus upi, penulis mengucapkan terima kasih atas dedikasi, waktu dan curahan semangatnya untuk terus meluangkan waktunya dalam memotivasi penyelesaian penelitian ini. Penyempurnaan secara berkelanjutan akan dilakukan oleh penulis selanjutnya, untuk ini penulis mohon kepada para pengguna dapat memberikan masukan secara tertulis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga penelitian tesis ini bermanfaat dan dapat digunakan sebaik-baiknya.

Bandung, Desember 2021

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucap puji syukur akhirnya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Dalam proses penyelesaian penelitian penulis banyak menerima bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Nani M. Sugandi, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa selalu memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian penyusunan tesis.
2. Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak dan Ibu dosen serta staff program studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana yang telah senantiasa memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.
4. Rekan-rekan Guru Bimbingan dan Konseling yang terlibat dalam penimbangan program dan turut memberikan masukan kepada penulis.
5. Kepada kedua orang tua, serta kedua Adik Kandung yang selalu memberikan doa terbaik, memberikan nasehat yang membuat penulis dapat bangkit ketika sedang jatuh.
6. Kepada Istri dan anak tercinta yang menjadi bagian tidak terpisahkan di balik kesuksesan penulis menyelesaikan thesis dan menjalani kehidupan serta tanpa henti selalu menemani penulis, mendengar keluh kesah penulis, memotivasi, memberi semangat, dan mendukung thesis sepenuhnya.

Bandung, Desember 2021

Wafiq Ali Kasyfi

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| LEMBAR HAK CIPTA..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| ABSTRAK..... | iv |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 12 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 12 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 12 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA KONSELING KELOMPOK DAN STRES PADA REMAJA..... | 13 |
| A. Konsep Dasar Konseling Kelompok..... | 13 |
| 1. Definisi Konseling Kelompok..... | 13 |
| 2. Tujuan dan Fungsi Konseling Kelompok..... | 15 |
| 3. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok..... | 21 |
| 4. Tingkat Motivasi Anggota Kelompok..... | 33 |
| 5. Manfaat Konseling Kelompok..... | 35 |
| 6. Teknik Konseling Kelompok..... | 36 |
| B. Konsep Dasar stres..... | 53 |
| 1. Pengertian stres..... | 53 |
| 2. Faktor Penyebab Stres..... | 56 |
| 3. Tingkatan stres..... | 57 |
| 4. Jenis Stres..... | 59 |
| 5. Sumber Stres..... | 60 |
| 6. Dampak Stres..... | 61 |
| 7. Upaya untuk mereduksi <i>stress</i> | 63 |

| | |
|--|-----|
| C. Konsep Dasar Remaja..... | 64 |
| 1. Definisi Remaja..... | 64 |
| 2. Karakteristik Perkembangan Remaja..... | 65 |
| 3. Tugas Perkembangan Remaja..... | 66 |
| 4. Aspek-aspek Perkembangan pada Remaja..... | 69 |
| 5. Pemasalahan yang terjadi pada Remaja..... | 73 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 83 |
| A. Metode Penelitian..... | 83 |
| B. Pengumpulan Data..... | 83 |
| C. Analisa Data..... | 87 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 88 |
| A. Hasil Penelitian..... | 88 |
| B. Pembahasan..... | 94 |
| BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI..... | 136 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| DAFTAR LAMPIRAN | |

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. Alloy, LB., Bootzin, RR. (2004). *Abnormal Psychology: Current Perspectives*. New York: Mc Graw Hill, Inc.
- Adhiputra, A.A Ngurah. (2015). *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademis.
- Afriani, & Lestari, N. M. (2017). Pengaruh Jenis Kelamin, Usia dan Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Philanthropy Journal of Psychology*, 1,85–102.
- Ahyani, Latifah Nur. & Astuti, Dwi. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Akos, P., & Martin, M. (2003). Transition groups for preparing students for Middle Schools. *Journal for Specialists in Group Work*, 28, 139-152.
- Ali, Muhammad. (2004). *Belajar Adalah Suatu Perubahan Perilaku, Akibat InteraksiDengan Lingkungannya*. Tersedia:
<http://www.sarjanaku.com/2011/03/Pengertian-definisi-hasil-belajar.html>
- Al-Omari, Khaled, and Haneen Okasheh. (2020). “The Influence of Work Environment on Job Performance: A Case Study of Engineering Company in Jordan.” *International Journal of Applied Engineering Research* 12 (24): 15544–50.
- Andayani, B., & Ampuni, S. (2003). Memahami anak dan remaja dengan kasus mogok sekolah: gejala, penyebab, struktur kepribadian, profil keluarga, dan keberhasilan penanganan. *Jurnal Psikologi*, 34 (1), hlm. 55.
- Arends, Richard. (2012). *Learning to Teach. Tenth Edition*. New York: McGrawHill Education.
- Atkinson, Rita L, dkk. (2010). *Pengantar Psikologi. Jilid 2. Diterjemahkan oleh : Widjaja Kusuma*. Tanggerang: Intervasara Publisher.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil Survei Sosial Demografi Dampak Covid-19*. Retrieved from
<https://www.bps.go.id/publication/2020/06/01/669cb2e8646787e52dd171c4/hasil-survei-sosial-demografi-dampak-covid-19-2020.html>.

x

- Berg, R.C., Landreth, Garry L, & Fall, K.A. (2018). *Group counseling: Concepts and Procedures (Sixth Edition)*. New York: Routledge.
- Blakemore S.J. & Mills K.L. (2019). *Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?*. Annual Review of Psychology; 65:187-207.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. (Online). <http://eprints.uwe.ac.uk>. Di akses pada tanggal 12 Agustus 2021.
- Byrne, D., Davenport, S. & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The Development of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence, 30*, 393–416.
- Crider, A.B., Goesthals, G.R., Kavanough, R.D dan Solomon, P.R. (1983). *Psychology*. Illinois: Sott, Foresman & Company.
- Crits-Christoph, P., Johnson, J. E., Connolly Gibbons, M., & Gallop, R. (2013). Process Predictors of the outcome of group drug counseling. *Journal of Consulting And Clinical Psychology, 81*(1), 23-34.
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the Covid-19 Pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine, 113*(5), 311–312.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Pacific Grove:Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Darmawan. (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Datu, J. A. (2012). Cognitive-Behavior Intervention Group Counseling Manual for Reducing Adolescents' Career Indecision. *International Journal of Research Studies in Education, 2*(2), 61-70.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI (Ditjen P2P Kemenkes RI). (2018). *Laporan Situasi Perkembangan HIV-AIDS & PIMS di Indonesia Januari-Desember 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Donohoe, M. (2010). *Financial Derivatives in Corporate Tax Avoidance: An Empirical Examination of New Users*. Working paper. University of Illinois at Urbana-Champaign.

- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Erford, B. T. (2010). *Group Work in the Schools*. Boston: Pearson.
- Erikson, Erik H. (2003). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Febriana, D., Wahyuningsih, A. (2011). Kajian Stres Hospitalisasi Terhadap Pemenuhan Pola tidur anak usia prasekolah di ruang anak RS Baptis Kediri. *Journal STIKES KEDIRI VOL.4 NO.2, Desember 2011* 66-67.
- Freh, F. M. (2015). Psychological Effects of War and Violence on Children. *Journal of Psychological Abnormalities*. Iraq: Department of Psychology, University of Anbar, College of Education. doi:10.4172/2329-9525.1000e001
<https://www.omicsonline.org/open-access/psychologicaleffects-of-war-and-violence-on-children-jpab-S1-e001.php?aid=68333>
- Fritch, A. M., & Lynch, S. M. (2008). Group Treatment for Adult Survivors of Interpersonal Trauma. *Journal of Psychological Trauma*, 7(3), 145-169.
- Gazda, (1984). *Group Counseling A Developmental Approach. Third Edition*. Toronto: Allyn and Bacon. Inc.
- Gerrity, D. A., & De Lucia-Waack, J. L. (2007). Effectiveness of Groups in the Schools. *Journal for Specialists in Group Work*, 32(1), 97-106.
- Gessel, A., Ilg, Fl., dan Ames, L.B. (1956). *Youth: The Years from Ten to Sixteen*. New York: Harper and Row.
- Goff, A.M. (2011). Stressor, Academic performance and learned resourcefulness in Baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923 – 1548.
- Gultekin, F., Erkan, Z., & Tuzunturk, S. (2011). The Effect of Group Counselling Practices on Trust Building among Counselling Trainees: From the perspective of social network analysis. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Vol. 15: 2415-2420.
- Gunarsa, Singgih, D., Gunarsa, Y. (1983). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

- Hakim GRU, Tantiani FF, Shanti P. *Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa*. J Sains Psikol [Internet]. 11 Februari 2017 [dikutip 14 Mei 2021]; 6 (2). Tersedia pada:
<http://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/1641>
- Halonen, J. S, Sanrock, J. W. (1999). *Psychology Contexts & Application.Third Edition*. New York: Mc. Graw-Hill.
- Hardisman, Pertiwi D (2014). Gambaran distress pada mahasiswa preklinik tahun Ketiga fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 3(3):145-153.
- Hariandja, Marihot Tua Efendi. (2007). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Pengadaan, Pengembangan, Pengkompensasi, dan Peningkatan Produktivitas Pegawai*. Jakarta: Grasindo.
- Hartini, Nurul & Atika, Dian. (2016). *Psikologi Konseling*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Husein, Umar. (2005), *Metode Penelitian Untuk Tesis Dan Bisnis*, Jakarta: GrafindoPersada.
- Ismail, Nawari. (2015). *Metodologi Penelitian Untuk Studi Islam*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Jacobs, E. E., Mason, R. L., & Harvill, R. L. (2009). *Group counseling: Practice and Skills*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Jacobs, Ed.E., Masson, R.L. Harvill, R.L, & Schimmel, C.J. (2012). *Group Counseling Strategies and skills seventh edition*.
- Jahan, A & Suri, S. (2016). Parenting Style in Relation to Mental Health among Female Adolescents. *Abnorm Behav Psychol*. India: Department of Psychology, Jamia Millia Islamia University. doi: 10.4172/2472-0496.1000125 <https://www.omicsonline.org/open-access/parenting-stylein-relation-to-mental-health-among-female-adolescents-2472-0496-1000125.php?aid=82667>.

- Kandeger A, Guler HA, Egilmez U, Guler O. (2018). Major depressive disorder comorbid severe hydrocephalus caused by Arnold-Chiari malformation. Indian J Psychiatry. Oct-Dec;59(4):520521.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Jakarta : CV. Mandar Maju.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kiliç, D., Erol, G., & Kiliç, B. (2011). The effect Methods to Cope with Stress in High School students on hopelessness and self-esteem. *Healthmed*, 5(6), 1573-1579.
- Knudsen, K. H., Ducharme, L. J. & Roman, P. M. (2007). Job stress and poor sleep Quality: data from an Americansample of full-time workers. *Social Science & Medicine*, 64: 1997–2007.
- Kurnanto, Edi. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press. Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York:Springer Publishing Company.
- Legiran, Aziz MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2015:2(2);198.
- Linden, W. (2005). *Stress management: From basic science to better Practice*. London: Sage Publications.
- Mappiare, Andi. (2011) *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maramis. (2009). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
- Mardiana, Y. & Zelfino. (2014). *Hubungan antara Tingkat Stress Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tngerang*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Markham, U. (2003). *Managing Stress: The stress survival guide for Tomorrow*. London: Vega.
- Martin, G. & Pear. (2005). *Behavior Modification: What it is and how to do it (8TH ed)*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

- McMahon, S. D., Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E. & Ey, S. (2003). Stress And psychopathology in children and adolescents: Is there evidence of Specificity? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44, 107–133.
- Moksnes, U., Byrne, D. G., Mazanov, J., & Espnes, G. (2010). Adolescent Stress: Evaluation of the factor structure of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ-N). *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(3), 203-209.
- Monks, F.J., Knoers & Haditono. (1999). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mumpuni Y, Wulandari A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta: ANDI.
- Murtonen, K., Suomalainen, L., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2012). Adolescents' Experiences of psychosocial support after traumatization in a school shooting. *Child & Adolescent Mental Health*, 17(1), 23-30.
- Mustaqim. (2001). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Namora, Lumongga, M.Sc. (2016). Depresi: Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana.
- Natawidjaja, Rochman. (2009). *Konseling Kelompok (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Rizqi Press.
- Nasir A. & Muhith A. (2011). Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. *Skripsi*, 22-23. Medan : Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
[http://library.usu.ac.id/download/fk/132316815\(1\).pdf](http://library.usu.ac.id/download/fk/132316815(1).pdf)
- Noriega, A. K., Tirado, A., Méndez, C., Marroquín, G., & Ancheyta, J. (2020). Hydrodeoxygenation of vegetable oil in batch reactor: Experimental considerations. *Chinese Journal of Chemical Engineering*.
- Okoli, C., Schabram, K. (2010). A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research. *Sprouts: Working Papers on Information Systems*, 10(26).
- Piyeke et al. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online pada Remaja di Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1–7.
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Conzept, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC

- Prayitno. (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling (SLTP)*. Jakarta: PT. Bina Sumber Daya MIPA.
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanti, Eny. (2012). *Asuhan Kebidanan Untuk Ibu Nifas*. Yogyakarta: Ilmu Cakrawala.
- Rachmadi dan Zulaikha (2014). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Wajib Pajak Orang Pribadi Atas Perilaku Penggelapan Pajak (Studi Empiris pada Wajib Pajak Terdaftar di KPP Pratama Semarang Candisari)*. Semarang: Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Diponegoro. Diponegoro Journal of Accounting, Volume 3, Nomor 2.
- Rachmaningrum. Rosa. (2011). *Analisis Pengaruh Produk, Merek, Harga Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Sepeda Motor Honda Beat (Studi Kasus Pada Konsumen Sepeda Motor Honda Beat)*. Skripsi: FE, Undip Semarang.
- Ratnawati, Emmelia. (2017). *Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Pustaka BaruPress.
- Rokke, P. D. & Rehm, L. P. (2001). *Self-Management therapies. Dalam Dobson, K.S. (Penyunting), Handbook of cognitive behavioral theapies. Second edition (hlm. 173-210)*. New York: The Guilford Press.
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Saarni, C., Campos, J., Camras, L. A., & Witherington, D., (2006). Emotional Development. In W. Damon & Lerner (Eds.), *Handbook of Child psychology* (6th ed.). New York: Wiley.
- Salari, N. Hosseinian-Far, Jalali, Vaisi-Raygani, Rasoulpoor, Mohammadi, Rasoulpoor and Khaledi-Paveh (2020), Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. " Globalization and health. Globalization and Health, 16(1), p. 57. doi: 10.1186/s12992-020-00589-w.
- Sanjaya, Ridwan. (2020). *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapanata.

- Sarafino, Edward P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 6th Edition*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Santrock J. W., (2011). Life-span development (13th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, d. S. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005; 1: 607–628. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977>.
- Selye, Hans. (2008). *Selye's Guide to Stress Research*. New York: Van Nostrand Rainhold.
- Sherwood, L. (2013). Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem. Ed. 8. Jakarta. EGC.
- Siswanto. (2007). Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Siswohardjono, Aryatmi. (1991). *Perspektif Bimbingan Konseling dan Penerapannya di Berbagai Institusi*. Semarang: Satya Wacana.
- Slamet, S, Markam, S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press.
- Sloan, D. M., Bovin, M. J., & Schnurr, P. P. (2012). Review of group Treatment for PTSD. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 49(6), 689-701.
- Stuart & Laraia. (2005). Buku Saku Keperawatan Jiwa (terjemahan). Jakarta: EGC.
- Suganda, Dilian K. (2014). *Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013*. Medan: USU.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2003). *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Bandung: Alpa Beta.
- Sunaryo. (2002). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susane L, I. M. A., (2017). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam Menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Journal Universitas Lampung, Lampung*.
- Suzanne Cludy Smeltzer, & Brenda Glyon Bare. (2008). *Keperawatan Medikal Bedah 2*, Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Taylor, S. E. (1997). *Health Psychology. Seventh Edition*. New York: Mc. Graw Hill.

- Tohirin. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Walker, J. (2002). *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*.
<http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
- Webb, L., & Brigman, G. A. (2007). Student success skills: a structured Group Intervention for school counselors. *Journal for Specialists in Group Work*, 32(2), 190-201.
- Waitz, Grete. Stromme, Sigmund. Railo, Willi S. (1983). Conquer Stress with Grete Waitz, (Sinta A. W trans.). Bandung: Angkasa Yoga untuk Stress. (2008). Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Wibowo, Eddy Mungin. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Widyanti, L., Hastuti, D., Alfiasari. (2012). Fungsi Keluarga dan Gejala Stres Remaja Dengan Latar Belakang Pendidikan Prasekolah Berbeda. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. Vol. 5, No. 1 2012.
- Winkel W.S, Sri Hastuti. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Winkel, W.S. (2014). Psikologi Pengajaran. Jakarta: Grasindo.
- Yalom, G. (with Leszcs, M.) (2005). *Theory and practice of group Psychotherapy* (5thed.). New York: Basic Books.