

Penerapan Konseling Kelompok REBT dengan Teknik *Journaling* untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa

Nabella Salsabila Muti¹, Devinta Maharani², Eva Dwi Amanda³, Siti Nur Azizah⁴, Anggar Putri Erlita Pitriasari⁵, Muhammad Syafiudin⁶

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Semarang

Email: salsabilanabella@gmail.com

Abstrak

Adanya tuntutan kehidupan dan tanggung jawab akademik menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres akademik. Belum lagi ditambah faktor internal dan eksternal lain yang dimiliki oleh mahasiswa. Buktinya, pada tahun 2019 prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di seluruh dunia berkisar antara 38-71% dari tiga penelitian yang dilakukan di Asia (Pakistan, Thailand, dan Malaysia). Sedangkan di Indonesia sendiri prevalensi stres pada mahasiswa menunjukkan bahwa 23,91% partisipan mengalami depresi, 69,74% cemas, 43,17% stres dari tingkat ringan hingga berat, dan 92,25% mengalami kualitas tidur yang buruk. Sehingga sangat diperlukan upaya untuk mengurangi bahkan mencegah munculnya stres yang dapat memicu dampak negatif. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cara pengaplikasian teknik *journaling* dalam konseling kelompok REBT untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa. Adapun untuk teknik pengumpulan data menggunakan studi literatur dengan mengumpulkan data melalui jurnal, artikel, dan sumber lain yang relevan dengan kasus tersebut.

Kata kunci: *Journaling*; Konseling Kelompok; REBT; Stres Akademik

Abstract

The demands of life and academic responsibilities cause students to be vulnerable to academic stress. Not to mention the addition of other internal and external factors that students have. The proof is, in 2019 the prevalence of students experiencing stress throughout the world ranged from 38-71% from three studies conducted in Asia (Pakistan, Thailand and Malaysia). Meanwhile, in Indonesia, the prevalence of stress among students shows that 23.91% of participants experienced depression, 69.74% were anxious, 43.17% were stressed from mild to severe levels, and 92.25% experienced poor sleep quality. So efforts are needed to reduce and even prevent the emergence of stress which can trigger negative impacts. Therefore, the aim of this research is to find out how to apply journaling techniques in REBT group counseling to reduce academic stress in students. The data collection technique uses literature studies by collecting data through journals, articles and other sources relevant to the case.

Keywords: *Journaling*; Group Counseling; REBT; Academic Stress

PENDAHULUAN

Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Seperti halnya dalam iklim belajar di perguruan tinggi yang dipenuhi dengan tugas mandiri, tugas kelompok, maupun praktikum yang dapat memicu stres pada mahasiswa. Kondisi stres akademik ini tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik saja, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Hamzah B & R. Hamzah (2020) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki nilai indeks prestasi dalam kategori yang paling tinggi juga akan mengalami tingkat stres akademik sedang hingga berat.

Dapat dilihat bahwa di tahun 2019, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di seluruh dunia berkisar antara 38-71% dari tiga penelitian yang dilakukan di Asia, yaitu di Pakistan dengan 161 partisipan (30,84%), di Thailand dengan 686 partisipan (61,4%), dan di Malaysia dengan 396 partisipan (41,9%). Sedangkan, di Indonesia prevalensi stres pada mahasiswa dengan 271 partisipan menunjukkan bahwa 23,91% partisipan mengalami depresi, 69,74% cemas, 43,17% mengalami stres dari tingkat ringan hingga berat, dan 92,25% partisipan mengalami kualitas tidur yang buruk (Purna, 2020).

Bagaimanapun juga dengan kapasitas mereka yang semakin tinggi, mahasiswa tentunya diharapkan mampu memahami konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi terbaik untuk mengatasi permasalahan yang ada. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mencapai kegiatan akademik yang lebih baik dapat membuatnya tertekan dan inilah yang menyebabkan stres akademik. Selain itu, stres akademik juga meliputi persepsi terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Di sisi lain, mahasiswa juga memiliki masalah dalam hal manajemen waktu belajar dan juga kurangnya dukungan keluarga atau jauh dari keluarga.

Stres yang dihadapi oleh mahasiswa ini mampu mempengaruhi motivasi belajar mereka. Hal ini dibuktikan dengan penelitian oleh Puspitha (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian Subchaniyah (2016) juga menyatakan bahwa ada hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa. Dan penelitian yang dilakukan oleh Guyana dkk (2016) menyatakan bahwa peserta didik yang dapat mengelola stres akan mampu meningkatkan belajarnya.

Sedangkan menurut Ellis (Latipun, 2015), REBT merupakan terapi yang komprehensif yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku. Ellis (Puspito, 2015) konseling kelompok dengan pendekatan REBT menjelaskan bahwa para anggota diajari untuk saling mendeteksi dan membantah keyakinan-keyakinan irasional. Anggota juga mempratikkan melawan keyakinan irasional gangguan egonya dengan mengungkapkan materi yang anggotanya persepsi beresiko. Selain itu anggota-anggota dalam kelompok berlatih keterampilan berinteraksi dengan baik. Oleh karena itu, penggunaan konseling REBT dalam setting kelompok dapat memanfaatkan dinamika kelompok untuk pengentasan persoalan yang dialami.

Dengan adanya *journaling* sebagai media konseling juga memungkinkan adanya kemudahan bagi konseli dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya, baik dalam bentuk gambar maupun kata-kata. Menulis jurnal (catatan harian) memungkinkan konseli untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasi pikiran, perasaan dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan untuk ranah internal pribadi (Erford, 2017). Dalam proses konseling teknik *journaling* bisa

membantu konseli untuk tetap fokus pada tujuan konseling pada saat tidak sedang berada dalam sesi konseling. (Erford, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, Creswell (dalam Hasby, 2017) menjelaskan bahwa kajian literatur merupakan rangkuman tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lainnya yang mendeskripsikan teori juga informasi dari masa kini maupun masa lampau yang diorganisasikan ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan. Jenis data yang dikumpulkan diperoleh dari studi literatur yang dikumpulkan melalui artikel jurnal (hasil penelitian sebelumnya), *ebook*, buku, dan dokumen survei. dengan cara menghimpun data-data relevan yang berkaitan dengan penelitian. Proses penyusunan tinjauan pustaka meliputi 6 tahapan penting, yakni dimulai dari menentukan topik, mencari literatur terkait, mengembangkan argumen, melakukan survei terhadap literatur terkait, mengkritisi literatur tersebut, dan menulis tinjauannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Stres Akademik pada Mahasiswa Definisi

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Wilks, 2008; Desmita, 2011). Adapun sumber-sumber dari stres akademik tersebut menurut Davidson (2001) meliputi adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya deadline tugas perkuliahan.

Tidak semua mahasiswa siap dengan tuntutan-tuntutan akademik tersebut. Mahasiswa yang tidak siap akan mengalami stres yang disebut sebagai stres akademik (Govaerst & Gregoire, 2004). Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian Putri (2015) yang menunjukkan bahwa seluruh sampel mahasiswa yang diteliti mengalami stres akademik dalam kategori sedang sampai dengan sangat tinggi. Tidak ada mahasiswa dalam penelitian ini yang tidak mengalami stres akademik, 13% mengalami stres yang sangat tinggi, 58% mengalami stres akademik yang tinggi, dan 29% mengalami stres akademik yang sedang. Tuntutan ini diperkirakan dapat menjadi stressor bagi mahasiswa.

Penyebab

Beberapa penyebab permasalahan terkait stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa di salah satu universitas swasta di Pekanbaru yang diteliti dalam penelitian ini diantaranya adalah tugas yang beragam untuk satu mata kuliah, misalnya pada satu mata kuliah dosen meminta mahasiswa untuk mengerjakan tugas kelompok membuat makalah kemudian mempresentasikannya sekaligus harus mengerjakan tugas individu, seperti *reviu jurnal* atau analisis kasus atau mengkritisi sebuah teori. Sementara itu, pada mata kuliah yang lain mahasiswa juga dituntut melakukan praktikum di laboratorium bahkan ada tugas yang meminta mahasiswa untuk terjun ke lapangan. Permasalahan lainnya adalah mahasiswa sulit bersinergi

dalam tugas kelompok, dimana mahasiswa sulit menemukan waktu yang tepat untuk berkumpul mengerjakan tugas kelompok. Hal ini terjadi karena beberapa fakultas memberlakukan kelas paralel dimana mahasiswa boleh memilih kelas yang mereka sukai sehingga masing-masing mahasiswa memiliki jadwal kuliah yang berbeda-beda.

Dampak

Stres akademik yang tidak terkendali dapat mengganggu kemampuan belajar dan konsentrasi mahasiswa, serta dapat mempengaruhi hasil akademik mereka. Hal ini dapat berdampak pada keberhasilan akademik mahasiswa dan memperburuk siklus stres yang berkelanjutan. Stres akademik yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Ketika mahasiswa menghadapi situasi yang penuh stres, dampaknya secara alamiah mereka berusaha untuk melakukan tindakan yang dapat mengurangi stres mereka. Hal ini disebut sebagai coping stress. Coping merupakan suatu usaha yang melibatkan perubahan kognitif dan konatif dalam memenuhi tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan seseorang (Folkman, dkk., 1986). Menurut Holahan dan Moos (1987) coping yang dilakukan seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya bisa berbentuk perilaku positif ataupun negatif.

B. Jenis-jenis Teknik *Journaling* dalam Konseling

Belum banyak referensi dan penelitian yang membahas mengenai teknik *journaling* diantaranya dalam penggunaan teknik *journaling* dalam konseling. Sedangkan teknik *journaling* ini sangat mudah diimplementasikan untuk mengungkap, mendalami, memahami, menginterpretasikan dan menilai persoalan yang dialami oleh klien. Kathleen (Wikipedia:2018) mengemukakan bahwa implementasi teknik *journaling* dapat dimulai dengan klien menulis satu atau dua paragraf di awal sesi. Untuk paragraf ini akan mencerminkan bagaimana perasaan dari klien ataupun dari sesi tersebut.

Menurut Corey (dalam Erford, 2017:297) asal teknik *journaling* yaitu berasal dari REBT (Rational-Emotive Behavior Therapy) yang mengatakan bahwa pikiran irasional terdistorsi mempengaruhi perasaan dan perilaku konseli yang mengatakan terjadinya distress. *Journaling* ini merupakan dari teknik yang memungkinkan konseli untuk mengutarakan dan mengeksternalisasi pikiran dan perasaan serta kebutuhan dalam berekspresi yang biasanya hanya disimpan oleh diri sendiri.

Variasi teknik *journaling* menurut Kellner dan Fitzpatrick (dalam Erford, 2015: 298) mengelompokkan tulisan terapeutik ke dalam enam kategori di antaranya yaitu:

1. Tulisan Terprogram
2. Buku Harian Pekerjaan Rumah
3. Catatan Harian
4. Autobiografi
5. Bercerita
6. Puisi

Tiga jenis teknik *journaling* yang sangat efektif untuk mahasiswa (Pastore, Caitlin, 2020), di antaranya:

1. *Expressive Writing*

Tindakan menulis ekspresif bisa sangat membantu dalam mengatasi stres karena memungkinkan individu untuk mengeksplorasi topik dan menggali lebih dalam apa yang mengganggu mereka. Jenis penjournalan ini bisa dengan beberapa bentuk arahan untuk memikirkan pengalaman yang mendalam dan emosional. Tidak ada

kekhawatiran tentang menulis hal yang “benar”, hanya fokus pada penulisan apa yang muncul secara alami.

2. *Gratitude Journaling*

Gratitude Journaling melibatkan penulisan hal-hal yang disyukuri. Ini bisa terstruktur atau tidak sesuai keinginan penulis dan dapat digunakan sesering yang diinginkan penulis. Contoh salah satu format jurnal yang bisa diambil adalah menulis tiga hal yang disyukuri di penghujung hari. Setiap hal dapat didiskusikan secara mendalam, atau bisa juga dicantumkan secara singkat, poin-poin.

3. *Visual Journaling*

Visual Journaling menggabungkan aspek narasi tertulis dan kreasi seni. Komponen tertulis dari jurnal jenis ini bisa berbentuk apa saja, seperti tulisan bebas, puisi, atau pemikiran berpoin. Karya seni tersebut juga bisa berbentuk apa saja, seperti coretan, sketsa, atau kreasi seni yang mendalam. Intinya, komponen tertulis dan komponen seni harus saling berhubungan. Hal ini memungkinkan adanya pengalaman berbeda ketika mengeksplorasi topik yang dipilih. *Visual Journaling* cocok untuk mahasiswa yang menyukai seni kreatif dan suka memproses emosi dengan cara visual. Ini juga cocok untuk mereka yang ingin membuat jurnal namun tidak atau kurang menyukai proses penulisan formal.

C. Langkah-langkah Konseling Kelompok REBT dengan Teknik *Journaling*

Menurut Fenti (2016) Konseling merupakan salah satu teknik dalam bimbingan, tetapi merupakan teknik inti atau teknik kunci karena konseling dapat memberikan perubahan yang mendasar, yaitu mengubah sikap, yang mana mendasari perbuatan, pemikiran, pandangan, perasaan, dan lain-lain. Menurut Kartadinata (2007) konseling adalah proses bantuan yang dipandang sebagai jantung bimbingan (*counseling is the heart of guidance*) karena lebih langsung bersentuhan dengan masalah individu secara individual dan kelompok.

Sedangkan Tahap konseling kelompok menurut Prayitno (2004) yaitu:

1. Tahap pembentukan yaitu tahap dimana membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
2. Tahap Peralihan yaitu tahap dimana mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok
3. Tahap Kegiatan yaitu tahapan inti untuk membahas topik-topik tertentu
4. Tahap pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Menurut Gantina (Syamsul, 2020) konseling REBT adalah pendekatan behavior cognitive yang menekankan antara keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Secara umum, REBT mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Menurut Ellis (2005) dalam (Puspito, 2015) dalam konseling kelompok REBT para anggota diajari untuk saling mendeteksi dan membantah keyakinan-keyakinan irasional. Anggota juga mempraktikkan melawan keyakinan irasional gangguan egonya dengan mengungkapkan materi yang anggota persepsi beresiko. Selain itu, anggota-anggota dalam kelompok, selama berlatih keterampilan komunikasi lainnya.

Menurut Erford (2015) *journaling* dapat digunakan untuk maksud penemuan-diri, pertumbuhan dan aktualisasi-diri dengan menyalurkan perasaan dan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis. *Journaling* adalah teknik yang efektif untuk menjaga klien agar tetap termotivasi dan terfokus diantara sesi-sesi konseling.

Menurut M.E. Young (2013) konselor yang menggunakan teknik *journaling* akan meminta konseli untuk menulis saat sesi konseling, kadang secara harian selama sesi konseling berlangsung. Konseli bisa menuliskan tentang apa saja yang diharapkan; konselor akan menentukan topik tertentu agar tujuan konseli lebih terfokus.

Journaling merupakan teknik yang digunakan dalam proses konseling yang bertujuan dalam membantu konseli mengidentifikasi pikiran dan perilaku yang bermasalah. Konseli biasanya menyadari bahwa segala sesuatu tidak semuanya berjalan baik dalam kehidupannya, seringkali mereka tidak dapat mengidentifikasi atau menjelaskan faktor-faktor yang berperan dalam permasalahan mereka. Jika *journaling* digunakan secara efektif maka akan membantu konseli dalam menyadari permasalahan mereka serta memberi wawasan baru mengenai permasalahan mereka (Gladding, 2001).

Implementasi teknik *Journaling* dapat dimulai dari pemberian tugas menuliskan mengalir bebas non direktif sampai lembar kerja terstruktur. Saling berbagi dan mendiskusikan isi jurnal bersama konselor memperbesar pencapaian keberhasilan terapi dan biasanya meningkatkan wawasan konseli dan diskusi-diskusi pada perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku konseli. *Journaling* adalah teknik terapeutik yang efektif dan tidak memerlukan biaya yang banyak, dapat digunakan secara luas agar konseli tetap termotivasi dan terfokus selama sesi konseling berlangsung. Hal ini juga membantu konseli mengingat kejadian-kejadian penting yang telah terjadi pada hari sebelumnya, yang memungkinkan konselor untuk mengakses kejadian-kejadian dan informasi kritis diluar sesi konseling.

Selanjutnya, Thompson (Wikipedia: 2018) menegaskan bahwa teknik *journaling* terdiri dari banyak latihan menulis. Dalam teknik *journaling*, klien didorong untuk mengetahui semuanya, menulis dengan cepat, menyimpan tulisan, dan selalu mengatakan kebenaran yang lengkap sebagai berikut:

1. *Sprint*: katarsis didorong dengan memungkinkan klien menulis tentang apa pun untuk jangka waktu tertentu, seperti selama lima menit atau sepuluh menit.
2. *Lists*: klien menulis sejumlah item yang terhubung untuk membantu memprioritaskan dan mengatur.
3. *Captured moments*: klien mencoba untuk sepenuhnya menggambarkan esensi dan pengalaman emosional dari sebuah ingatan.
4. *Unsent letters*: ini mencoba untuk membungkam sensor internal klien; itu dapat digunakan dalam proses berduka atau untuk mengatasi trauma, seperti pelecehan seksual.
5. *Dialogue*: klien membuat kedua belah pihak melakukan percakapan yang melibatkan apa pun, termasuk tetapi tidak terbatas pada, orang, tubuh, peristiwa, situasi, waktu, dll.
6. *Feedback*: penting untuk konselor *journaling* sebagai umpan balik membuat klien sadar akan perasaannya; itu juga memungkinkan penulis untuk mengakui, menerima dan merenungkan apa yang telah mereka tulis sebelumnya (pikiran, perasaan, dan lain-lain).

Langkah-langkah konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* (Hasanah dan Pratiwi, 2020):

1. Membangun hubungan dengan konseli, penyampaian tujuan kegiatan dan kontrak kegiatan serta melakukan kegiatan *pre test*.
2. Menggali informasi dari konseli.
3. Penjelasan mengenai teknik *journaling* kepada konseli serta pemberian tugas.

4. Identifikasi tugas yang telah di berikan pada pertemuan sebelumnya serta merencanakan respon yang diinginkan konseli, mengidentifikasi manfaat dan hambatan yang dirasakan konseli dan melakukan kegiatan *post test*.

KESIMPULAN

Stres akademik merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul karena tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Selain berpengaruh pada hasil belajar, stres akademik juga akan mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa. Melalui teknik *Journaling*, konseli dapat menyalurkan perasaan dan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis. Teknik ini juga memungkinkan konselor mengakses kejadian-kejadian dan informasi kritis diluar sesi konseling. Teknik *journaling* diimplementasikan dalam konseling kelompok REBT agar individu bisa berfikir logis atau rasional terhadap kehidupannya dan terhindar dari pemikiran irrasional. Dalam konseling kelompok REBT, implementasi teknik *journaling* diawali dengan membangun hubungan dengan konseli atau anggota kelompok, kemudian menyampaikan tujuan dan kontrak kegiatan. Setelah menggali dan mendapatkan informasi yang cukup melalui teknik *journaling*, konselor melakukan evaluasi dan *follow up* terhadap pemberian *treatment* tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriantoni, A., & Kenedi, G. (2022). Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Melior : Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>.
- Anggirasta Turnip., Wenny Hulukati., Meiske Puluhulawa. (April 2023). Konseling Kelompok Teknik Journaling dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*. <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/sjgc/article/view/2101/569>
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. doi:<https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>.
- F. Hikmawati, Bimbingan dan Konseling, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010.
- Fuadi, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq, T. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987-2995. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3341>
- Hadi, S. (2020). Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan nilai Tafaktur untuk meningkatkan kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 155-165.
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok teknik *journaling* untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 337-346. <https://etheses.uinsgd.ac.id/31677/1/BIMBINGAN%20DAN%20KONSELING.pdf>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01), 21-34. [an-nafs,+Journal+editor,+2728-99Z Article+Text-8353-1-11-20190604+oke.pdf](https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641)
- Kartadinata, S. (2007). Teori Bimbingan dan Konseling. *Seri Landasan dan Teori Bimbingan dan Konseling*, 1-12. [http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PSIKOLOGI PEND DAN BIMBINGAN/](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/)

- [195003211974121](#)
[SUNARYO KARTADINATA/TEORI BIMBINGAN DAN KONSELING-2.pdf](#)
- Komalasari, Gantina et.al. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1-12.
<https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>.
- Oktisaputri, E. (2021). Visual Art di dalam Konseling dan Teori CBT. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3936764> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3936764>
- Pastore, Caitlin. (2020). Stress management in college students: why journaling is the most effective technique for this demographic. SUNY College at New Paltz.
<http://hdl.handle.net/20.500.12648/1512>
- Pewanti. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi.
http://eprintslib.ummgl.ac.id/2413/1/17.0301.0004_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA.pdf
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanti, P., Supriyatna, A., & Indiati, I. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi. *Borobudur Counseling Review*, 1(1), 1-11.
<https://doi.org/10.31603/bcr.4976>.
- Puspito, A. T. (2015). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional Emotif Behavior Therapy (Rebt) untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif pada Siswa Kelas VII MTSN Sale Rembang Tahun Ajaran 2014/2015. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 4-11.
http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.01.0368.pdf
- Ruswati, R., Marwati, M., & Trihandayani, Y. (2023). Hubungan Tingkat Stress dengan Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 135-150.
<https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.107>.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95. <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>.
- Tas'adi, Rafsel & Dewi, Yeni Satroma. (2018). Teknik "Journaling" dalam Konseling.
<https://ejournal.uinmybatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/1314/1123>
- Yulian Arifatul Hasanah., Titin Indah Pratiwi. (2020). Journaling untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33345>