

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, *Stres Akademik* (Jakarta: Raja Aryani, 2007).
- Amanah, Siti “Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi”, *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, No. 1 (2023).
- Atkinson, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 2009).
- Aulia, Syifa dan Ria Utami Panjaitan, ‘Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir’, *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, No. 2 (2019).
- Bawazir, Djauharah. *Be a Moslem Be a Counselor* (Jakarta Timur: Erlangga, 2013).
- Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014).
- Eka, Triantoro Satria Nofrans, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Anda* (Jakarta: Erlangga, 2009).
- Fernanda, Suci Dwi “Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas 6 SD Menghadapi Ujian Nasional”, *Jurnal Lentera Negeri 1*, No. 2 (2020).
- Hadhiri, Choiruddin. *Akhlak dan Adab Islami* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2015).
- Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020).
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (Jakarta: FKUI, 2011).
- Kartono & Gulo. *Kamus Psikologi*. (Bandung: Pionir Jaya, 2003).
- Kemendiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2019).
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Semarang: Toba Putra, 1987).
- Laia, Berneditas Milihati, “Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 1 Luahagundre Maniamolo Tahun Pelajaran 2021/2022”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling 1*, No. 2 (2021).
- Lilis Rani Nur'aeni, “Alternatif Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kemampuan Management Stres Siswa di SMAN 1 Katapang”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling 1*, No. 2 (2022).

- Matthew, Miles B. & A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: UI-Press, 2017).
- Mursi, Kamal Ibrahim. *Al-Tifl Ghayr Al-Adi Min Al-Nahiyah Al-Dihniyah* (Cairo Dar al-Nahdah al-Arabiyah, 1981), 36.
- Muslim, Moh. “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, No. 2 (2020).
- Nasir Abdul & Muhith Abdul. *Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa* (Jakarta, Salemba Medika, 2011).
- Oktavia, Wildani Khoir ”Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik”, *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Putnarubun, Adolfina, “Peranan Guru PAK dalam Mengatasi Stres Siswa (Studi SMA Negeri 12 Ambon)”, *Jurnal Soscied* 4, No. 1 (2021).
- Rahman, Muzdalifah M. *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja* (Kudus: STAIN Kudus, 2009).
- Rasmun, *Stress Koping dan Adaptasi* (Jakarta: Sagung Seto, 2004).
- Risaldy, Sabil & Meity H. Idris, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta Timur: Luxima Metro Media, 2015).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).
- Wulandari, Fitri Eka, “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa”, *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6, No. 6 (2017).
- Yosep, Iyus. *Keperawatan Jiwa* (Jakarta: Refika Aditama, 2011).