

DAFTAR PUSTAKA

- Adom, Dickson, Joshua Chukwuere, and Mavis Osei, 'Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions.', *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 2020
- Agoes, H. Achdiat, H. Kusnadi, dan H. Siti Candra W. B. *Teori dan Manajemen Stres: Kontemporer dan Islam*. Malang: Taroda, 2008.
- Aini, Syarif, and Budi Santosa, 'Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib', *Journal of Educational Management and Strategy*, 2023
- Al-Qahthany, Syekh Musnid. *Meniti Jalan Istiqomah: Panduan Meraih Keutamaan-Keutamaanya dan Menepis Kendala-Kendalanya*. Makassar: Pustaka Al-Basyirah, 2008.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- Aslachah, Siti, and Musawir Musawir, 'Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Menghafal Al-Qur'an Di SMP Al-Muslim Sidoarjo', *ISLAMIKA*, 2024
- Badriani, Inka Putri. "Hubungan Tingkat Stres dalam Menghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik dengan Siklus Menstruasi pada Santri Madrasah Aliyah Al-Iman Bulus Purworejo," 2022.
- Bahrodin, Ariga, dan Evita Widiyati. "Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VI pada Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas," 2021.
- Baihaqi, Agus, dan Titik Istiqomah. "Hubungan Strategi Coping dan Tingkat Stres Terhadap Santri di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi," 2021.
- Chaplin, James P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.
- Crum, Alia J, Jeremy P Jamieson, and Modupe Akinola, 'Optimizing Stress: An Integrated Intervention for Regulating Stress Responses.', *Emotion*, 2020
- Darwin, Muhammad, Marianne Reynelda Mamondol, Salman Alparis Sormin, Yuliana Nurhayati, Hardi Tambunan, Diana Sylvia, I Made Dwi Mertha Adnyana, Budi Prasetyo, Pasionista Vianitati, dan Antonius Adolf Gebang. *Metode Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: CV Media Sains Indonesia, t.t.
- Deviana, Farah, and Febi Herdajani, 'Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kepribadian Tangguh Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Taman Harapan 1 Kota Bekasi', *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2024
- Dzulfikar, Wafid, Fikri Taufiq Firdaus, M Faizin, dan M Nurrizky Alfaatihahtha. "Peran Bimbingan Konseling Siswa di Era Pandemi," 2022.

- Fawwaz, Sabila Aghnia, and Hasan Bakti Nasution, 'Bukti Pengaruh Psikologi Santri Dalam Menghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren Tahfizh Al-Quran Azharul Muniroh, Serdang Bedagai', *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 2024
- Harahap, Ade Chita Putri, Dinda Permatasari Harahap, dan Samsul Rivai Harahap. "Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Covid-19," 2020.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: Rajawali Pers, 2008.
- Husni, Muhammad, Baidah Baidah, Yuhansyah Yuhansyah, Ernawati Ernawati, Wahyu Asnuriyati, and Indrayadi Indrayadi, 'Pelatihan Strategi Mekanisme Koping Sebagai Solusi Masalah Psikososial Pada Remaja Di Smpn 1 Tabunganen', *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2024
- Inayati, Nurul Latifatul, Valentino Rossi, and Aulia Rosyida, 'Pelaksanaan Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an Di TPA Lingkar Qur'an Al-Ikhlash Surakarta', *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 2024
- Khafifah, Kirana Artha, Uswatun Hasanah, and Vania Zulfa, 'Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid', *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 2023
- Latif, Hadi, Supratman Zakir, Darul Ilmi, and Arif Septiawan, 'Evaluasi Program Tahfidzul Qur'an Di Mushalla Firdaus Tilatang Kamang', *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2024
- Maharani, Annisa, Ahmad Zeifuddin, Dyah Ayu Safitri, Hilya Sania Rosada, and M Isa Anshori, 'Kesejahteraan Mental Karyawan Dalam Era Digital: Dampak Teknologi Pada Kesejahteraan Mental Karyawan Dan Upaya Untuk Mengatasi Stres Digital', *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen*, 2023
- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*. Cet. 1. Yogyakarta Ircisod, 2012.
- Maulana, Zikra, Arini Safitri, dan Ari Pamungkas. "Tingkat Stres pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya," 2022.
- Mishra, Shweta, 'Social Networks, Social Capital, Social Support and Academic Success in Higher Education: A Systematic Review with a Special Focus on 'Underrepresented' Students', *Educational Research Review*, 2020
- Nahar, Syamsu, Nurul Sakinah Daulay, and M Nazri, 'Optimalisasi Menghafal Al-Qur'an: Penerapan Metode Neuro Linguistic Programming (NLP) Di Pesantren Islamic Centre Sumut', *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam*, 2023

- Nisa', Luthfi Farihatun, dan M. Alwan Nursuhaida. "Kajian Metode ACQ (Aku Cinta Al-Qur'an): Menghafal Al-Qur'an dan Bahasa Arab Menggunakan Gerakan Tangan dan Tubuh untuk Anak Sekolah Dasar dan Sederajat," 2021.
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, dan M. Budiantara. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media, 2017.
- Ramadani, Fitri, 'Implementasi Tahfiz Camp Untuk Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Darul Istiqomah Balong Ponorogo' IAIN Ponorogo, 2024
- Rasmun. *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto, 2009.
- Rogowska, Aleksandra M, Cezary Kuśnierz, and Anna Bokszczanin, 'Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles during COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students', *Psychology Research and Behavior Management*, 2020
- Saptadi, Heri. "Faktor-Faktor Pendukung Kemampuan Menghafal Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," 2012.
- Sari, Novita, Dewi Purnama Sari, and Aida Rahmi Nasution, 'Pemahaman Pada Neurosains Pada Pendidikan Islam Dan Hubungannya Dengan Perkembangan Karakter', *Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology*, 2024
- Sarwono, prof. Dr. Sarlito Wirawan. *Psikologi Remaja*. Depok: Rajawali Pers, 2016.
- Sejati, Sugeng, Nela Yusniarti, Amanda Rosa Amalia, and Timi Krismonia, 'Dinamika Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Ditinjau Dari Surat Faatir Ayat 32', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2024
- Shobur, Alex. *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2003.
- Siswanto. *Psikologi Kesehatan Mental*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015.
- Sit, Masganti. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Depok: Perdana Publishing, 2015.
- Team Dosen Universitas Esa Unggul. *Uji Regresi dengan SPSS*. Jakarta: Universitas Esa Unggul, t.t.
- Wahidi, Ridhoul, dan Rofiul Wahyudi. *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah*. Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2017.
- Yahya, Jakaria. *Mengolah Data Penelitian Kuantitatif Dengan SPSS*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Yuliara, I Made. *Regresi Linier Sederhana*. Bali: Universitas Udayana, 2016.

Yusliani, Hamdi, Rosnidarwati Rosnidarwati, Saiful Saiful, M Raihan Zahri, and Faiza Nudia, 'Efektivitas Gaya Belajar Visual Auditori Kinestetik (VAK) Dalam Metode Pembelajaran Tahfidz Kauny Quantum Memory (KQM)', *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2023

Zain, Muhammad Athaya, and Muhammad Irfan Hanif, 'Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam', *Jurnal Bintang Manajemen*, 2023