

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin* (Terjemahan oleh Zainuddin Hamidy dan Bahrin Abu Bakar). Vol. Jilid 4. Jakarta: Pustaka Azzam, 2004.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Darul Falah, 2005.
- Al-Munawwir, A. W. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*. hlm. 1133 (kata مُحَاسَبَةٌ) dan hlm. 393 (kata حَسَبَ). Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Al-'Ulyawi, Shalih. *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007).
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (6 Februari 2019): 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Amin, S.M., dan H. Al-Fandi. *Kenapa Harus Stress Terapi Stress Ala Islam*. Jakarta: Amzah, 2007.
- Amin, Syukur. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi* 16(2 (t.t.): 139-149.
- Andriyani. "Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir" 13 (2017): 163–70.
- Andriyani, Andriyani. "Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 13, no. 2 (16 November 2017): 163.
<https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.163-170>.
- Anggraieni, Widuri Nur, dan Subandi Subandi. "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 6, no. 1 (7 April 2014): 81–102.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>.
- Ariyani, F. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Asad, M. Al kali. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang, 1989.
- At-Tirmidzi, Abi Isa Muhammad bin Isa bin Saurah. *Jami' Tirmidzi*. Riyadh: Bait AlAfkar Ad-Dauliyyah, t.t.

- Avianti, Dewi, Octa Reni Setiawati, Dewi Lutfianawati, dan Asri Mutiara Putri. "Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati." *syche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung* 3, no. 1 (2021): 85.
<https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- . *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. 2 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- B, Saifuddin. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: Mizan Pustaka, 2011.
- Bhujade, V. M. "Depression, Anxiety and Academic Stress among College Students: A Brief Review." *Indian Journal of Health and Wellbeing* 8(7) (2017): 748-751.
- Bya, Asfa Davi. *Jejak Langkah Mengenal Allah*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.
- Darmawan, D., & Djaelani, M. "Hubungan Stres dan Strategi Coping bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi COVID-19." *Ekonomi, Keuangan, Investasi dan Syariah (EKUITAS)* 3(3) (2022): 429–33.
- Deko, Eka Putra. "Hubungan Depresi Stress Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri Mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2023." Tesis, Universitas Andalas, 2023.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Resmaja Rosdakarya, 2010.
- Donsu, Jenita DT. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2017.
- Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. "Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin," 2025. <https://fuh.uinantasari.ac.id/sejarah/>.
- Gadzella, B. M., dan W. G. Masten. *Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors*, 2005.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25, 9 ed.* Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- Goff, Anne-Marie. "Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students." *International Journal of Nursing Education Scholarship* 1 (2011).
<https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>.
- Gulen, Fathullah. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.

Hadziq, Abdullah. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail, 2005.

Hasyim, Ahmad Umar. *Identitas dan Jati diri Muslim*. Jawa Barat: Akademik Pressindo, 2016.

— — —. *Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan Al-Quran dan Sunnah Nabi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.

Hawa, Said. *Induk Pensucian Diri*. Jakarta: Pustaka Nasional, 2004.

Hawari, D. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI, 2011.

“<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/9539/05.1%20bab%201.pdf?sequence=5&isAllowed=y>,” t.t.

“[https://eprints.ums.ac.id/117335/13/Bab%201%20\(2\).pdf](https://eprints.ums.ac.id/117335/13/Bab%201%20(2).pdf),” t.t.

Hutagalung, Lilis. “Praktik Introspeksi Diri dan Self-Care Dapat Membantu Mengatasi Stres dan Kecemasan,” t.t. <https://www.kompasiana.com/lilishutagalung>.

Ishmah Rosyidah, dkk. “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.” *Jurnal ABDI*, 15 Januari 2020.

Iskamto, D. “Stress and Its Impact on Employee Performance. International Journal of Social and Management Studies.” *IJOSMAS* Vol. 2 No. 3. (2021).

Ismail, Fajri. *Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group (Divisi Kencana), 2018.

Khanna, Vanness Herfi. “Mahasiswa Dalam Tempurung Kesehatan Mental dan Bunuh Diri,” Agustus 2024. <https://saveourborneo.org/mahasiswa-dalam-tempurung-kesehatan-mental-dan-bunuh-diri/>.

Khoiroh, NI’matul. “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005.

Luzainah. “Stres Mahasiswa Semester Akhir yang sedang Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi Covid 19 Di UIN Antasari Banjarmasin.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2022.

Marcus, Diana Andini, Sidarta Sagita, dan I Made Artawan. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Univeristas Nusa Cendana.” *Cendana Medical Journal* 21, no. 1 (t.t.): 2021.

Mardziah, Ainul. “Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumiddin).” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2018.

Masduki Ahmad. "Academic Stress: How Extrinsic Motivation and Self-Efficacy Affect." *JMKSP* 6(2) (2021): 164-180.

Mudita, I Ketut. "Peran Self Efficacy Dalam Memediasi Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa." Tesis, Universitas Pendidikan Ganesha, 2023.

Munawir, Ahmad Warson. *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984.

Musfichin. "Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania* 11, no. 2 (2023): 93–105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>.

———. "Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam, , , Vol. 11 No. 2, hal. 93-105." *Jurnal Studia Insania* 11 (November 2023): 93–105.

Mustika, Aura Maulia, Dasuki, dan Nofrida Saswati. "Ambaran Pola Makan Dan Stress Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Simpang Iv Sipin Kota Jambi." *Malahayati Nursing Journal* 3, no. 2 (2021): 178–80.

Nasution, S. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

Natasia, Eirene Fera, Miranti Rasyid, dan Aulia Suhesty. "Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 1 (2022): 157–68.

Notosoedirja, Moeljono, dan Latipun. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. II. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2001.

Nurhakim. "Hubungan Tawakkal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin." Skripsi, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2018.

Nurhasanah, Ninda, dan Alfadhli. "Peran Muhasabah dalam Meningkatkan Prestasi Belajar (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten)." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 10 (2023): 4795–4809.

O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. "Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*." DOI:10.1146/annurev-psych-062520-122331., 2021, 1-26.

Oktaviani, Nurlita. "Hubungan Antara Muhasabah Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2016.

- Paramitha, Chandarani. "Pelatihan Muhasabah Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis." Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020.
- Peace, A., Smith, B., & Jones, C. "Environmental stress and organismal response." *Journal of Environmental Biology* 29(4) (2021): 345-355.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(7), (2021): 23–33.
- Prasetyo, Bambang, dan Lina Miftahul Jannah. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. 1 ed. Depok: Rajawali Pers, 2019.
- Psychology Foundation Of Australia*, 2010.
- Putra, Dyatma Kartika. "Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental." Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021.
- Rahmadi. *Pengantar Metode Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.
- Rajab, Khairunnas. *Psikoterapi Islam (Fikh & KHI)*. Jakarta: Amzah Bumi Aksara, 2021.
- Ramadhani, Sri, dan Indomora Sirega. "Hubungan Tingkat Stress Dengan Indeks Prestasi Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia." *Journal on Education* 06, no. 03 (2024).
- Riadi, Edi. *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*, 2016.
- Richard, Ian. *Dunia Spiritual Kaum Sufi, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro)*. Cet I. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Saputra, Robby. "Konsep Muhasabah Menurut Imam Al Muhasibi (165-243 H)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Sarafino, E. P., dan T. W. Smith. *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*. Asia: John Wiley & Sons, 2012.
- Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, dan Maria Fatima Mei. "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)." *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (3 Juni 2020): 733–39. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.
- Sinaga, Dameria. *Buku Ajar Statistik Dasar*. Jakarta Timur: UKIPRESS, 2014.
- Sinamba, Lijan P., dan Sarton Sinambela. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Teoritik dan Praktik*. Depok: Rajawali Pers, 2021.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.

———. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: ALFABETA, 2019.

———. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2015.

Suryana. "Mengapa Koefisien Determinasi Bisa Kecil." *Statistika Terapan* (blog), 2009.
<https://statistikaterapan.com/2009/01/22/mengapa-koefisien-determinasi-bisa-kecil/>.

Suryani, Hindriyadi. *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media, 2016.

Syukri, dan Sabariah. *Psikologi Agama: Teori dan Praktek*. Padang: PT. Inovasi Pratama Internasional, 2024.

Tebba, Sudirman. *Meditasi Sufistik*. Jakarta: Pustaka Hidayah Cet. I, 2004.

Wildani Khoiri Oktavia, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, dan Fitri Feliana. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan." *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019, 142–49.

Yani, Ahmad. *Be Excellent (Menjadi Pribadi Terpuji)*. Depok: AL QALAM: Kelompok Gema Insani, 2007.

Yuline, Amallia Putri, & Ana Fergina. "Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Online Selama Pandemi COVID-19." *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling (JPBK)* 7(2), (2022).

Yunita, Rizka, lin Aini Isnawati, dan Widya Addiarto. *Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group pada Keluarga Pasien Skizofrenia*. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020.

Yusuf & Yusuf. "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal* 13(2), (2020): 235–39.

Zahra, Zakiya Nasrullah. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019 Selama Masa Pandemi Covid-19 Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya." Skripsi, Universitas Hasanuddin, 2022.
<http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12089/>.