

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Irfan, dan M. Amir Mahmud. "Strategi Menghadapi Cobaan dalam Al-Qur'an (Pemaknaan Tekstual Dan Kontekstual Terhadap Qs. Al-Baqarah : 155)." *Ar-Risalah Media Keislaman Pendidikan Dan Hukum Islam* 18, no. 2 (Oktober 2020): 2. <https://doi.org/10.29062/ar-risalah.v18i2.972>.
- Alhamid, Zaid Husein. *Kisah 25 Nabi dan Rasul*. Jakarta: Pustaka Amani, 1995.
- Ambarsarie, Riry, Elvira Yunita, dan Mardhatillah Sariyanti. *Strategi Coping Stress Pada Generasi z*. Bengkulu: UPP FKIP UNIB, 2021.
- Anwar, Rosihan. *Ulumul Quran*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- al-Asfahani, al-Raghib. *Kamus Al-Qur'an*. Jilid 1, diterjemahkan oleh Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- . *Kamus Al-Qur'an*. Jilid 2, diterjemahkan oleh Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- . *Kamus Al-Qur'an*. Jilid 3, diterjemahkan oleh Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti, dan Rusmalia Dewi. *Stres Kerja*. Semarang: Universitas Semarang Press, 2018.
- Baidan, Nashruddin. *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2012.
- Baidan, Nashruddin, dan Erwati Aziz. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. 3 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022.
- Bisri, HM. Adib, dan Abdul Mujieb AS. *Qishasul Anbiya dalam Al-Qur'an*. Surabaya: Toko Nun, 1985.
- Bunyamin, Andi. "Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis." *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (Juni 2021): 1. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.
- Calista, Tjen Jessica, dan Tri Hardjanti Nugrahaningsih. "Peran Mediasi Eustress pada Pengaruh Resiliensi terhadap Work Engagement pada karyawan Generasi Y dan Z." *Jurnal E-Bis* 7, no. 2 (November 2023): 458–71. <https://doi.org/10.37339/e-bis.v7i2.1412>.
- Citriadin, Yudin. *Metode Penelitian Kualitatif: Suatu Pendekatan Dasar*. Mataram: Sanabil, 2020.

- “coping adjective - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced Learner’s Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com.” Diakses 17 November 2024. [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/coping\\_1](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/coping_1).
- Darwati, Yuli. “Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur’an.” *Spiritualita* 6, no. 1 (Juni 2022): 1. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.
- Farmawi, Abd. al-Hayy al-. *Metode Tafsir Mawdu’iy: Sebuah Pengantar*. Diterjemahkan oleh Suryan A. Jamran. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996.
- Farming, Eva Herik, Fadhilah Syam Nst, Dwi Yanthi, Rita Herlina, Noviardina Kartika Prameswari, Mulyani, dkk. *Bimbingan dan Konseling*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2023.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional.” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (Juni 2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Ghoni, Abdul, Siti Jumrotun, Salfen Hasri, dan Sohiron Sohiron. “Pandangan Al-Qur’an Dalam Mengelola Stres.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (Juli 2024): 28502–9.
- gloriabarus. “Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental.” *Universitas Gadjah Mada*, 24 Oktober 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Hamid, Shalahuddin. *Study Ulumul Qur’an*. Jakarta Timur: Intimedia Ciptanusantara, 2002.
- (Hamka), Haji Abdul Malik Karim Amrullah. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2002.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 7. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2002.
- al-Harari, Muhammad Al-Amin. *Syarah Sunan Ibnu Mâjah: Mursyid Dzawî al-Hijâ wa al-Hâjat ila Sunan Ibnu Mâjah*. Jilid 24. Jeddah: Dar al-Minhaj, 2018.
- “Hasil Pencarian - KBBI VI Daring.” Diakses 17 November 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/stres>.
- “———.” Diakses 17 November 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/strategi>.
- “———.” Diakses 18 Desember 2025. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/koping>.

- “Hubungan Tingkat Stres dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa [The Relationship Between Stress Levels and Suicide Ideation in College Students] | Lalenoh | Nursing Current: Jurnal Keperawatan.” Diakses 25 November 2024. <https://ojs.uph.edu/index.php/NCJK/article/view/3466>.
- Ibnu Katsîr, ‘Imâduddîn Abû al-Fidâ’ Ismâ‘îl bin ‘Umar. *Qishash al-Anbiyâ’*. Jilid 1. Makkah al-Mukarramah: Maktabah ath-Thâlib al-Jâmi‘î, 1988.
- . *Qishash al-Anbiyâ’*. Jilid 2. Makkah al-Mukarramah: Maktabah ath-Thâlib al-Jâmi‘î, 1988.
- . *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azhîm*. Jilid 2. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998.
- . *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azhîm*. Jilid 4. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998.
- . *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azhîm*. Jilid 5. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998.
- . *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azhîm*. Jilid 6. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998.
- . *Tafsîr Ibnu Katsîr: Tafsîr al-Qur’ân al-‘Azhîm*. Jilid 8. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998.
- Indonesia, Badan Pusat Statistik. “Cerita Data Statistik untuk Indonesia - Potret Masalah Perilaku dan Emosional di Indonesia: Siapa yang Paling Rentan?” Diakses 19 April 2026. <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/06/30/315f265c272f6a38f920d65c/cerita-data-statistik-untuk-indonesia-potret-masalah-perilaku-dan-emosional-di-indonesia-siapa-yang-paling-rentan-.html>.
- Insurance Site. “Manulife Asia Care Survei 2024.” Diakses 17 November 2024. <https://www.manulife.co.id/id/manulife-asia-care-survei-2024.html>.
- Kholidah, Enik Nur, dan Asmadi Alsã. “Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis.” *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>.
- Labib MZ, dan Muthadim Maftuh Ahnan. *Kisah Teladan 25 Nabi dan Rasul dalam Al-Qur’an*. Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 1998.
- Lawrence E. Hinkle, Jr. “The Concept of ‘Stress’ in the Biological and Social Sciences.” *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, advance online publication, 1 Desember 1974. Sage CA: Los Angeles, CA. <https://doi.org/10.2190/91DK-NKAD-1XP0-Y4RG>.

- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- “Lisân al-‘Arab | Ghamm | al-Bâḥits al-Qur’ân.” Diakses 3 Desember 2025. <https://tafsir.app/lisan/%D8%BA%D9%85%D9%85>.
- “Lisân al-‘Arab | Hamm | al-Bâḥits al-Qur’ân.” Diakses 1 Desember 2025. <https://tafsir.app/lisan/%D9%87%D9%85%D9%85>.
- “Lisân al-‘Arab | Ḥuzn | al-Bâḥits al-Qur’ân.” Diakses 2 Desember 2025. <https://tafsir.app/lisan/%D8%AD%D8%B2%D9%86>.
- “Lisân al-‘Arab | Karb | al-Bâḥits al-Qur’ân.” Diakses 2 Desember 2025. <https://tafsir.app/lisan/%D9%83%D8%B1%D8%A8>.
- Lyon, Brenda L. “Stress, Coping, and Health.” Dalam *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice*. California: Sage Publications, 2000.
- Mahfan. *Kisah 25 Nabi dan Rasul: Disertai Dalil-dalil Al-Qur’an*. Disunting oleh Lia Fitriani. Jakarta: Sandro Jaya, 2005.
- Mâjah, Abû ‘Abd Allâh Muḥammad bin Yazîd al-Qazwînî Ibnu. *Sunan Ibnu Mâjah*. Jilid 2. Mesir: Dâr Iḥyâ’ al-Kutub al-‘Arabiyyah, 2009.
- Marâghî, Aḥmad bin Mushthafâ al-. *Tafsîr al-Marâghî*. Jilid 13. Mesir: Syarikah Maktabah wa Mathba‘ah Mushthafâ al-Bâbî al-Ḥalabî, 1946.
- . *Tafsîr al-Marâghî*. Jilid 20. Mesir: Syarikah Maktabah wa Mathba‘ah Mushthafâ al-Bâbî al-Ḥalabî, 1946.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet. 29. Ed. Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- al-Mubarakfuri, Abu al-’Ala Muhammad Abd al-Rahman bin Abdurrahman. *Tuhfat al-Ahwadzî bi Syarh Jâmi’ Al-Tirmidzî*. Jilid 7. Beirut: Dar al-Kutub al-’Ilmiyyah, 2009.
- Musradinur, Musradinur. “Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (Desember 2016): 2. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- “Pembelajaran dan Sumber Ajaran Islam | Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI).” Diakses 25 November 2024. <https://jurnalistiqomah.org/index.php/jppi/article/view/357>.
- “Pendekatan Interdisipliner, Multidisipliner, dan Transdisipliner dalam Studi Sastra | Paramasastra : Jurnal Ilmiah Bahasa Sastra dan Pembelajarannya.” Diakses

<https://journal.unesa.ac.id/index.php/paramasastra/article/view/1496>.

al-Qathathan, Syaikh Manna'. *Mabâhits fî 'Ulûm al-Qur'an*. Kairo: Maktabah Wahbah, t.t.

Qurthubî, Muḥammad bin Aḥmad al-Anshârî al-. *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*. Jilid 1. Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1964.

———. *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*. Jilid 4. Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1964.

———. *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*. Jilid 9. Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1964.

———. *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*. Jilid 11. Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1964.

———. *Tafsîr al-Qurthubî: al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*. Jilid 13. Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1964.

Quthb, Sayyid. *Tafsir fî Zilalil Qur'an: di Bawah Naungan Al-Qur'an*. Jilid 9, diterjemahkan oleh As'ad Yasin. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.

Quthb, Syahid Sayyid. *Tafsir fî Zhilalil Qur'an: di Bawah Naungan Al-Qur'an*. Jilid 7, diterjemahkan oleh As'ad Yasin. Jakarta: Gema Insani, 2004.

Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.

Rahman, Abdul, Ni Made Wirasatika Sari, Fitriani, Mochamad Sugiarto, Sattar, Zainal Abidin, Irwanto, dkk. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022.

Rs, Lazarus. "From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks." *Annual Review of Psychology* 44 (1993). <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>.

Shabuniy, Muhammad Ali al-. *Terjemahan Kenabian dan Para Nabi*. Cet. 1. Diterjemahkan oleh Arifin Jamian Maun. Surabaya: PT Bina Ilmu, 1993.

Shalfa Alifa Assadiyah, 20211498. "Konsep Coping Stress Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Hamka [1981 M]). 2024. <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/3887>.

Shihab, M. Quraish. *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Al-Qur'an*. Cetakan 1. Pisangan, Ciputat, Tangerang: Lentera Hati, 2015.

- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cetakan V. Vol. 1. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cetakan V. Vol. 5. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cetakan V. Vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cetakan V. Vol. 8. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cetakan V. Vol. 10. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cetakan V. Vol. 11. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cetakan V. Vol. 12. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Cetakan V. Vol. 14. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 2. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- “Al-Shihâh | Balâ | al-Bâhîts al-Qur'ân.” Diakses 27 November 2025. <https://tafsir.app/alsihah/%D8%A8%D9%84%D8%A7>.
- “Al-Shihâh | Ghamm | al-Bâhîts al-Qur'ân.” Diakses 3 Desember 2025. <https://tafsir.app/alsihah/%D8%BA%D9%85%D9%85>.
- “Al-Shihâh | Hamm | al-Bâhîts al-Qur'ân.” Diakses 1 Desember 2025. <https://tafsir.app/alsihah/%D9%87%D9%85%D9%85>.
- Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo, 1994.
- “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya | JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa.” Diakses 25 November 2024. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/12>.
- Taylor, Shelley E. *Health Psychology*. Ed.10. Boston: McGraw-Hill., 2005.
- Thabarî, Abû Ja'far Muḥammad bin Jarîr al-. *Tafsîr al-Thabarî: Jâmi' al-Bayân 'an Ta'wîl Ây al-Qur'ân*. Jilid 1. Kairo: Dâr Hajar lit-Thibâ'ah wa an-Nasyr wa at-Tawzî' wa al-I'lân, 2001.

- . *Tafsîr al-Thabari: Jâmi‘ al-Bayân ‘an Ta’wîl Ây al-Qur’ân*. Jilid 19. Kairo: Dâr Hajar lit-Thibâ‘ah wa an-Nasyr wa at-Tawzî‘ wa al-I‘lân, 2001.
- Thabbarah, ‘Afif ‘Abdul Fatah. *Nabi-nabi dalam Al-Qur’an*. Cet. 1. Diterjemahkan oleh Tamyiez Dery, Hery Noer Aly, dan Hassan Dzinnuri. Semarang: Toha Putra, 1985.
- Tirmidzî, Abû ‘Îsâ Muḥammad bin ‘Îsâ at-. *al-Jâmi‘ al-Kabîr (Sunan at-Tirmidzî)*. Jilid 4. Beirut: Dâr al-Gharb al-Islâmî, 1996.
- Wahdi, Amirah Ellyza. “Riset: sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).” *The Conversation*, 12 Oktober 2022. <http://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>.
- Widhiastuti, Hardani, dan Prapto Harsoyo. *Manajemen Stres Menggunakan Hypnoterapi*. Semarang: Universitas Semarang Press, 2020.
- Zahrah, Maryam Jannatuz. “Strategi mengatasi Stres perspektif Al-Qur’an kajian tafsir tematik dengan pendekatan Religious Coping.” *Other*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023. [https://doi.org/10/9\\_daftarpustaka.pdf](https://doi.org/10/9_daftarpustaka.pdf).
- Zuhailî, Wahbah al-. *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syarî‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 12. Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu‘âshir, 1991.
- . *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syarî‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 13. Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu‘âshir, 1991.
- . *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syarî‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 16. Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu‘âshir, 1991.
- . *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syarî‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 19. Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu‘âshir, 1991.
- . *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syarî‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 20. Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu‘âshir, 1991.
- . *at-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa asy-Syarî‘ah wa al-Manhaj*. Jilid 29. Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu‘âshir, 1991.