



MANAJEMEN STRESS DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Nurhafizah¹, Salsabillah Putri^{*2}, Salfen Hasri³, Sohiron⁴

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Article Info

Article history:

Published March 30, 2024

Keywords:

Stress
Stressor
Perspektif Islam

ABSTRACT

Stres merupakan respon tubuh yang disebabkan karena adanya tuntutan dari dalam ataupun luar diri individu (stressor) yang melebihi kemampuan untuk mencapai tuntutan dalam mengatasi suatu masalah. Setiap manusia tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus bisa mengelola stres dengan benar agar dapat mengelola segala emosi, tindakan dalam menghadapi masalah dengan benar. Dalam artikel ini membahas stres dan bagaimana cara islam dalam mengelola stress yang semua itu sudah tertuntun dalam agama. Peneliti menjabarkan cara mengatasi stres dengan melakukan kegiatan rohani sesuai ajaran agama yaitu dengan sholat, dzikir, Al-Quran.

Corresponding Author:

Salsabillah Putri,
Program Studi Manajemen Pendidikan
Universitas UIN Sultan Syarif Kasim Riau,
E-mail: Salsabillahputri2480@gmail.com

How to Cite:

Nurhafizah., Putri, S., Hasri, S., Sohiron. (2024). *Manajemen Stress dalam Perspektif Islam*. Khazanah Pendidikan-Jurnal Ilmiah Kependidikan (JIK), 18 (1), 45-52.



1. PENDAHULUAN

Setiap manusia di dalam kehidupan sehari-harinya tentu pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian kenyataan yang dihadapi dengan harapan sebelumnya. Kondisi ini dapat mengarahkan dia ke situasi yang tidak nyaman, yang membuat dirinya sedih, cemas, ragu-ragu, atau bingung. Kondisi ini adalah salah satu ciri adanya gangguan psikis, yang mana di bidang psikologi di antaranya dikenal sebagai kondisi stres.

Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik. Stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut (Sarafino, 2012). Kemudian Selye juga mengungkapkan bahwa stres merupakan respon nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada dan menyimpulkan bahwa segala ancaman terhadap tubuh dan pengaruh spesifiknya akan memicu respon umum terhadap stres. Stres yang dirasakan juga tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu (Santrock, 2003). Menurut Sarafino terdapat empat aspek yang merupakan pola-pola gangguan yang dialami oleh individu sebagai suatu respon terhadap stres, yaitu aspek emosi, kognitif, perilaku, dan fisiologis.

Stressor merupakan suatu peristiwa atau keadaan yang menimbulkan stres. Perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental (stressor psikososial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Berikut adalah beberapa contoh dari jenis stressor psikososial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antar-pribadi), pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik dan cedera, faktor keluarga dan trauma (Sapuri, 2008:418). Dari kesemuanya itu terdapat tiga sumber potensial yang menyebabkan stres, yaitu lingkungan, organisasi dan individu.

Menghadapi stresor berarti memberi individu bersangkutan pelajaran agar lebih trampil di kemudian hari dengan kemungkinan memperkembangkan berbagai kemampuan dan strategi pengatasan stresor yang serupa. Ia dapat pula justru memberikan ide-ide yang menakutkan yang bertalian dengan berbagai emosi tertentu dan berkenaan dengan keharusan menghadapi stresor serupa. Dalam hidup sehari-hari stres dapat kita temui dalam berbagai bentuk. Stres yang akut dapat menimbulkan berbagai manifestasi ansietas yang menimbulkan ketidaknyamanan.

Sehingga dalam penulisan artikel ini penulis akan menjabarkan bagaimana keadaan stress dapat dikelola individu dengan ajaran agama islam, sehingga menghasilkan kedamaian, ketenangan jiwa. Pentingnya manajemen ini dapat dikelola berdampak pada kehidupan individu yang menjadikan dia pribadi dengan ketenangan dan kedewasaan dalam menghadapi situasi tertekan ataupun sebaliknya.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau *library research* yakni studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data melalui kepustakaan. (Mirzaqon & Budi, 2017:20). Penelitian kepustakaan identik dengan suatu peristiwa baik berupa perbuatan atau tulisan yang diteliti untuk mendapatkan fakta yang tepat dengan menemukan asal-usul, sebab penyebab sebenarnya (Hamzah, 2020:7). Menurut Arikunto kajian literatur meliputi pengolahan bahan penelitian dengan membaca dan mencatat serta mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (Arikunto, 2019:23).

Teknik ini dilakukan dengan pengumpulan data untuk mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi/diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian yang di peroleh dari buku, *browsing* di Internet, jurnal ilmiah dan juga dari sumber – sumber lainnya yang relevan. Pengertian Lain tentang Studi literatur adalah mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. konsep Stres

Stres memiliki makna berbeda bagi setiap orang. Stres merupakan hasil interaksi unik antara kondisi stimulus di lingkungan dan kecenderungan individu untuk merespons dengan cara tertentu.(Ivancevich et al., n.d.). Banyak orang menggambarkan stress sebagai perasaan tegang, cemas, atau khawatir. Secara ilmiah, perasaan-perasaan ini merupakan manifestasi dari pengalaman stres, suatu respons terprogram yang kompleks terhadap ancaman yang dirasakan yang dapat memberikan hasil positif dan negatif.(Bunyamin, 2021)

Kata stres berasal dari bahasa Latin *estrictia* yaitu diartikan sebagai kesulitan, bencana, dan kesedihan seseorang. Namun pada abad ke 18 dan ke-19 arti stres berubah dan digunakan dalam arti paksaan dan tekanan terhadap seseorang. Secara umum Stres adalah tekanan atau ketegangan yang dihadapi seseorang yang mempengaruhi emosi, pikiran serta kondisi keseluruhan dari orang tersebut.(Mochtar, 2015)

Ada beberapa pendapat para ahli mengenai defenisi stres. Menurut Robbins stres adalah suatu kondisi yang menekan keadaan seseorang dalam mencapai suatu kesempatan untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan dan penghalang. Kemudian Weinberg dan Gould mendefinisikan stres sebagai “ a substantial imbalance between demands (physical and psychological) and response capability. Under condition where failure and to meet that demand has importance consequences”. Artinya ada ketidakseimbangan antara tuntutan fisik atau psikis dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi tuntutan tersebut akan berdampak krusial.(Muslim, 2020) dari beberapa istilah di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon karena adanya interaksi seseorang dengan lingkungannya dalam kondisi menekan.

b. Faktor-faktor Penyebab Stres (Stressor)

Stres dipandang sebagian sebagai respons terhadap suatu stimulus, yang disebut stresor. Stressor merupakan tuntutan-tuntutan untuk menyesuaikan diri atau dengan kata lain ialah segala sesuatu yang menyebabkan kita menjadi stres. Stres adalah hal yang dianggap suatu ancaman nyata dan dirasakan seseorang yang mengganggu stabilitas dan kenyamanan. Hal-hal yang dapat menimbulkan stres disebut stressor, seperti ancaman, kejadian atau perubahan merupakan stresor.

Terdapat dua tipe stresor yaitu stresor yang berasal dari lingkungan internal dan lingkungan eksternal.(Ibu et al., n.d.) faktor eksternal yakni terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang diulang-ulang, dan lingkungan sosial budaya seperti kompetisi(Access, 2022). Adapun Faktor internal dari dalam berupa dapat berupa emosional.

Terdapat dua tipe kejadian Stressor, pertama yaitu Daily hassles merupakan kejadian kecil yang terus berulang-ulang setiap hari misalnya masalah tugas di kantor ataupun sekolah. Kedua yaitu Personal stressor berupa ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan sebagainya.

Stressor bisa terjadi secara akut, kronis, dari dalam atau luar, baik secara jasmani maupun rohani, nyata atau hanya suatu khayalan.(Muslim, 2015) Banyak alasan yang menyebabkan terjadinya stres yakni:

1) Stres karena fisik/jasmani

Stres fisik/jasmani ialah kondisi saat fisik mengalami tekanan berat. Dalam hal ini dapat berupa kelelahan fisik, rasa sakit, cuaca, suhu panas/dingin, suara bising, tempat tinggal tidak memadai dan sebagainya.

2) Stres psikologik

Stres psikologik ialah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional apabila terjadi sesuatu yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres ini bisa terjadi karena adanya rasa takut, kesepian, patah hati, marah, jengkel, cemburu, iri hati dan gangguan tidur.

3) Stres budaya dan social

Stres budaya dan sosial ialah stres yang disebabkan kondisi sosial ataupun lingkungan. Stres ini bisa terjadi karena hubungan sosial, pekerjaan, konflik rumah tangga, pengangguran, PHK, perpisahan, keterasingan, problem keuangan dan lain sebagainya.

Jadi begitu banyak penyebab stress yang disebut juga dengan stressor bisa dari diri sendiri penyebab masalahnya, ataupun dari luar diri kita. Tak bisa dihindari semua penyebab stress yang dialami, karena nyatanya manusia hidup pasti memiliki tekanan yang harus dihadapi.

c. Manajemen Stres

Manajemen stress terdiri dari dua kata yakni, manajemen dan stress. Kata manajemen sendiri tidaklah sesuatu yang baru didengar melainkan tanpa sadar dalam setiap kegiatan kita selalu melakukan manajemen itu sendiri, manajemen adalah pengelolaan atau proses mengelola. Sedangkan stress ialah bentuk psikologis yang mengalami tekanan yang berlebihan pada seseorang. Jadi, Manajemen stress adalah tentang bagaimana seseorang melakukan suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah yang ada. Manajemen stress sangat diperlukan untuk mengurangi dan mencegah stress yang dapat memicu dampak negatif. (Rahmawati et al., 2021)

Didalam buku *Health Psychology* Manajemen stress merupakan suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stress yang dirasakan karena adanya ancaman ketidakmampuan dalam mengatasi stress.

Taylor mengungkapkan terdapat tiga tahapan dalam manajemen stress, yakni: pertama, individu mempelajari apakah stress itu dan bagaimana mengidentifikasi kemunculan sumber stress dalam kehidupan masing-masing individu; Kedua, individu memperoleh dan mempraktekkan keterampilan untuk mengatasi stress; Ketiga, individu mempraktekkan teknik manajemen stress dalam situasi yang penuh tekanan dan memonitor efektivitas dari kegiatan tersebut. (Taylor, n.d.)

Manajemen stress memiliki tujuan untuk menjaga stress pada tingkat yang optimal bagi individu dan organisasi. Tidak semua stress harus dikurangi, karena beberapa pemicu stress tidak dapat dihindari, dan sejumlah stress tidak buruk bagi banyak orang. Oleh karena itu, sangat diperlukan strategi atau teknik untuk mengelola stress yang baik yaitu dengan manajemen yang baik pula. Tujuannya untuk menjaga keseimbangan hidup dan membangun hubungan yang baik dengan sekitar seperti rekan kerja, keluarga, teman dan orang-orang sekitar.

Strategi manajemen stress individu dan organisasi terbagi menjadi tiga kelompok (Individu & S, 2021).

- 1) Strategi pengurangan stress bertujuan untuk mengurangi jumlah stressor yang mempengaruhi seseorang.
- 2) Strategi ketahanan stress mencoba untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk menanggung stress dan tidak merasakan hasil disfungsi.
- 3) Strategi pemulihan stress bertujuan untuk membantu orang tersebut bangkit kembali dari respons stress tanpa membahayakan fisik

Banyak cara atau strategi yang bisa kita lakukan untuk memerangi atau mengatasi stres, agar tidak menjadi distress (stress berdampak negative), akan tetapi menjadi eustress (stress berdampak positif) maka diperluka mengelola stress yaitu meliputi: Yostan A. Labola, 'Dampak Stres Terhadap Individu Dan Organisasi Serta Pengelolaannya', 2018.

1) Keterampilan fisik

Keterampilan fisik ialah aktivitas atau keterampilan yang berhubungan dengan tubuh, keterampilan ini berupa latihan pernafasan, otot yang tegang, peregangan kaki, dan olahraga lainnya.

2) Keterampilan mental

Keterampilan mental ini sangat penting dalam mengatasi stres. Keterampilan ini berupa melakukan yoga, meditasi, motivasi, percaya diri, berpikir positif dan lainnya

3) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial ialah mencoba berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain, contohnya seperti berbicara, banyak gerak dan lainnya.

4) Keterampilan mengalihkan

Keterampilan ini ialah melakukan kegiatan mengalihkan pikiran dari masalah-masalah yang ada.

5) Keterampilan spiritual

Keterampilan ini ialah untuk membantu dan mengembangkan nilai-nilai positif yang ada pada seseorang.

a. Perspektif Islam dalam Mengatasi Stres

Islam adalah agama yang sempurna. Islam memiliki solusi dari setiap permasalahan dalam hidup. Perspektif islam dalam mengatasi stress sesuai ajaran islam dengan sholat, dzikir, dan Al-Quran (Hasanah & Islam, 2019) :

1) Sholat

Sholat memiliki pengaruh yang sangat besar untuk terapi rasa gelisah, gunda, dan cemas yang terdapat dalam diri manusia. Dengan niat menghadap Allah, berserah diri, mengerjakan sholat dengan kyusuk, meninggalkan hal-hal yang buruk, serta meninggalkan semua kesibukan dan problematika kehidupan maka seseorang akan merasa tenang, damai dan tentram. Hubungan hamba dengan penciptanya ketika sholat akan menghasilkan kekuatan spiritual yang sangat besar yang memberikan pengaruh dan perubahan penting dalam diri manusia baik dalam bentuk fisik maupun psikisnya.

Dengan melakukan sholat, kepribadian seseorang akan lebih terbimbing dalam manangani berbagai permasalahan dalam kehidupan. Dengan sholat seseorang juga tidak mudah putus asa bila mengalami kegagalan. Dalam hal ini bertepatan dengan Firman Allah yang menyebutkan bahwa sholat dapat mencegah seseorang dari maksiat dan melakukan perbuatan dosa. Firman Allah:(Rahman, 2021)

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ ۗ وَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ⁴⁵

Artinya : “Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Sholat melibatkan pergerakan-pergerakan serta pembacaan ayat-ayat tertentu yang memiliki arti sama seperti meditasi akan tetapi seorang muslim bukan sekedar melakukan pergerakan yang ditetapkan dalam rukun ibadah tersebut, melainkan juga melafadzkan bacaan tertentu. Bacaan sholat inilah yang mengagungkan Allah, yang memberi kesan dan pemikiran mereka yang melaksanakan sholat. Semasa otak berkerja, perubahan kimia akan berlaku didalam otak. Proses kimia yang berlaku melibatkan pergerakan ion-ion atau atom-atom yang membawa cas. Proses berlangsung akan menghasilkan aktiviti elektronik didalam otak dan menghadirkan ketenangan. (Azah & Aziz, 2011)

Ibnu Kathir berpendapat bahwa ada 3 elemen yang mencakup sholat, yaitu ikhlas, takut kepada Allah dan mengingatkannya akan menyebabkan seseorang dari kemungkaran. Dengan ini, stres yang memuncak sehingga menyebabkan seseorang melakukan tindakan diluar yang melawan kaidah dapat dicegah dengan pendidikan sholat yang sempurna. Salah satu sholat sunnah yang dapat melatih jiwa individu yakni menjalankan sholat tahajud, individu akan memiliki kontrol diri yang kuat, lebih tenang dan mempunyai sifat sabar. Secara tidak langsung akan membentuk individu yang lebih sukses mengatasi stres, bahkan bisa mengatasi kejadian yang menekan yang sulit dikontrol. Individu yang tenang dan sabar akan lebih aktif untuk menjaga kesehatannya dibandingkan dengan individu yang tidak sabar dan mudah marah. dan khusyuk. (Taylor, 2009)

2) Dzikir

Selain sholat salah satu usaha untuk mendekati diri kepada sang pencipta yakni dengan berzikir. Dzikir menghadirkan daya relaksasi yang dapat mengurangi permasalahan (stres) dan menciptakan ketenangan jiwa. Semua bacaan dzikir memiliki arti yang sangat mendalam sehingga mencegah timbulnya stres. Bacaan yang pertama yakni *Laillahailallah* memiliki arti tidak ada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah kepercayaan. Individu yang mempunyai kemampuan spiritualitas yang tinggi, mempunyai keyakinan yang kuat dengan tuhan. Kepercayaan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu dapat mengurangi permasalahan (stres), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat. (Bogar, C.B. & Killacky, 2006)

Bacaan yang kedua, yaitu *Astagfirullahaladzim*, menurut Yurisaldi bahwa proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO₂ dalam paru-paru (Yurisaldi, 2018 :75). Bacaan ketiga yaitu *Subhanallah* maha suci Allah, di mana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci dan sangat penyayang. Allah itu maha suci dari bakhil, tidak mungkin Dia bakhil karena Dia maha pemurah.

Maka oleh sebab itu, selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan diri dari reaksi stres (Sholeh & Musbikin, 2005:75) . Bacaan keempat, yaitu *Alhamdulillah*, merupakan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse, yang membuktikan bahwa efek stres pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan (Krouse163: 28) . Bacaan kelima yaitu *Allahu Akbar*, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah. besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang

menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stress (Az-Zumaro, 2011).

3) Al-Quran

Penelitian Khan menunjukkan bahwa membaca Al-Quran dengan menggunakan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres. Efek pembacaan Al-Quran tersebut akan bersifat permanen dan bertahan lama ketika dilakukan setiap hari secara rutin dan terus-menerus. (Khan, 2010)

Dalam Al-Quran terdapat banyak kandungan nilai seperti tentang keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, tentang kisah-kisah tertentu, filsafat, dan juga ada sebagai tata hubungan manusia sebagai makhluk individu maupun makhluk social (Najati,1984: 165). Kandungan dalam Al-Quran dapat diharapkan menjadi motivasi dan penyemangat bagi penderita depresi yang sedang putus asa.

Membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif dapat menurunkan depresi. Subjek yang mengalami depresi merasa kehilangan kendali terhadap perasaannya dan adanya pengalaman yang subjektif terhadap suatu hal yang dianggapnya sebagai suatu penderitaan yang berat. Dalam tahap stres, depresi termasuk tahap ke enam yang harus segera diatasi. Biasanya penderita depresi akan merasa kehilangan energi, minat dan nafsu makan. Penderita depresi juga akan kesulitan berkonsentrasi, adanya perasaan bersalah dan berfikir ke arah kematian atau bunuh diri²⁶. Pelatihan membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif dapat membantu subjek menemukan semangat dan mempersepsikan positif kejadian dalam hidupnya.

4. SIMPULAN

Uraian di atas menunjukkan bahwa stres dapat diatasi dengan berbagai cara. Stres selain dapat diatasi dengan cara psikologi yaitu melalui manajemen stres, juga bisa diatasi dengan cara menurut Islam. Banyak teknik dalam manajemen stres yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres. Islam sudah menyediakan penawar terhadap munculnya stres melalui berbagai macam bentuk ibadah di dalamnya. Shalat, dzikir dan ibadah lainnya adalah sebagian ibadah yang membentuk kesiapan manusia dalam menghadapi stresor. Dengan demikian, apabila umat Islam mampu mengamalkan ibadah-ibadah secara benar maka akan mendapatkan manfaat dalam pengelolaan stres yang dialaminya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adıgüzel, Orhan,(2012). İşle İlgili Stres, Rol Çatışması ve Rol Belirsizliğinin Beklenen Personel Devri Üzerine Etkisi: Hemşireler Üzerinde Bir Uygulama, *International Alanya Faculty of Business Administration Journal*, V:4, N:3, 163-169
- Arikunto, (2019), *Prosedur Penelitian : suatu pendekatan praktik*, Jakarta: Rineka Cipta,
- Bunyamin,Andi. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis', *Idaarrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5.1, 145
- E.P, Sarafino,(2012) *Health psychology: biopsychosocial interaction 7th edition*. New York: John Willey & Sons,Inc..
- Hamzah, (2020), *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, Malang: Literasi Nusantara Abadi.

- Ivancevich, M & T, Matteson John Michael, (2014) *Organizational Organizational Behavior and Management Tenth Edition*.
- J. W Santrock, (2003). Adolescence. *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Mirzaqon & Purwoko, Budi. (2017) Sejarah Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing, *Jurnal BK Unesa*, 8(1), 20
- Moh Muslim, (2015), 'Manajemen Tres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses', *Esensi Jurnal*, 18.2 148–59.
- Moh. Muslim, (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193', *Esense: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23.2, 192–201.
- Muhimmatul Hasanah and Psikoterapi Islam, (2019) 'Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam', XIII.1, 104–16.
- Open Access, (2022), 'AN OVERVIEW OF STRESS LEVELS IN STUDENTS WHO ARE COMPILING A', 4 1–8.
- Pada Ibu and others, *STRATEGI COPING STRESS DAN KECEMASAN COVID-19 Naufal Firdaus I*, XIX.
- Sarafino, E.P & Smith, T.W *Health psychology: Biopsychosocial interactions*
- Shelley E Taylor, *Health Psychology*.
- Strategi Individu and Andi Adijah S, (2021), 'Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan Manajemen Stres', 2.3 490–501.
- Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul & Annuar Ramadhon Kasa Rahman, (2021) 'Pengaruh Stres Anak-Anak Menurut Perspektif Islam', *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari*, 22.1, 205–15.
- Wartono, Tri & Mochtar, Supriyadin (2015). Stres Dan Kinerja Di Lingkungan Kerja Yang Semakin Kompetitif', *KREATIF | Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen*, 2.2
- Yostan A. Labola, (2018). 'Dampak Stres Terhadap Individu Dan Organisasi Serta Pengelolaannya',