

DAFTAR RUJUKAN

- Adiyono, Adiyono. (2020). Manajemen Stres. Lintas Batas, 3(1).
- Anggraini, P., Musaffak, M., & Hudaniah, H. (2024). Manajemen Stres Siswa Madrasah Aliyah Muhammadiyah I Malang. *Maslahah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5 (1).
- Arikunto, Suharsimi. (2019). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmarany, AI, Arif, HM, Yuminah, MA, Aripin, HZ, Arini, DU, Psi, MM, ... & Syamsulbahri, MM (2024). STRES MANAJEMEN . Cendikia Mulia Mandiri.
- Astutik, C. (2018). Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa. *Proceedings of The ICERS*, 1 (3)
- Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Ertal, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2).
- Budianto, A., & Sari, R. (2020). Pengaruh Sistem *Full Day School* terhadap Tingkat Stres Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(1), 45-58.
- Chintya, Risma, dan Masganti Duduk. 2024. Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Pikiran Penyerap*, 4(1).
- Fitria, N. (2020). Kecerdasan emosional dalam perspektif psikologi pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Goleman, D. (2024). Kecerdasan emosional . Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, A., Fajri, R., & Faizah, S. (2022). Manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Penerbit Edukasi.
- Ismailinar, I., Sulaiman, S., & Hasniah, H. (2025). Promosi dan pencegahan kesehatan jiwa serta manajemen stres di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Lhokseumawe. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 7 (1).
- Jaya, Indra Saputra, dan Rusli Malli. 2019. Pengembangan Kecerdasan Emosional pada Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *PILAR*, 10(2).

- Mahmudinata, AA. (2024). Pendidikan Agama Islam dan Kecerdasan Emosional: Pendekatan Integratif untuk Peningkatan Karakter Siswa. *Sasana: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3 (1).
- Mansyur, R., Wahyuni, D., & Fitri, A. (2022). Pengaruh tuntutan akademik terhadap tingkat stres siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2).
- Meidy, J., & Monika, M. (2024). Pemanfaatan Media Ajar “Perasaan Hari Ini” Untuk Mengenalkan Jenis-Jenis Emosi Pada Siswa SD Negeri X. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4 (5).
- Mentari, AZB, Liana, E., & Pristya, TY (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Tinjauan Literatur. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12 (4).
- Ningrum, C. (2018). Manajemen stres dan optimisme individu dalam menghadapi tekanan akademik. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- N Widiasmara. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Siswa di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(3), 30-40.
- Oskar Setiawan. (2021). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Siswa di SMA Kota Padang. Skripsi, Universitas Negeri Padang.
- Purwiantomo, D. R. P., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(6).
- Reid, M. (2022). Dampak stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. Academic Press.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1).
- Rozi, A., Tohet, B., Aini, C., & Imamah, D. (2022). Strategi manajemen stres berdasarkan faktor individu. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5 (1).
- Rukajat. (2018). Pendekatan Penelitian Kuantitatif: *Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rustam, E., dkk. (2023). Manajemen stres: Konsep dan penerapannya dalam kehidupan akademik. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 8 (1).

- Sakura, SS, Ansar, A., & Ardhian, NL (2025). Hubungan Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Mahasiswa Manajemen Pendidikan*, 1(1).
- Setiabudi, A., AS, KA, & Shalahudin, S. (2025). Manajemen Konflik, Manajemen Stres, Manajemen Waktu dalam Menajemen Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Sulawesi Tenggara* , 5 (1).
- Siregar, Innah Maulina. (2024). Manajemen Stres Strategi Menghadapi Tekanan Hidup. *Arsip Lingkaran*, 1(4).
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Syahrapi, RB, & Juliansyah, Y. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar. *Kemajuan dalam Penelitian Pendidikan* , 1 (1).
- Taufik, M., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 45-58.
- Verma, S., Aggarwal, A., & Bansal, H. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan menghadapi kesulitan (AQ). *Jurnal IOSR Manajemen dan Bisnis*, 19(1).
- Y Apriyanto. (2024). Identifikasi Gejala Stres Akademik pada Siswa di SMA N 17 Tebo. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(1), 12-20.