

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, Shilpa, Judith Wright, Amy Morgan, George Patton, and Nicola Reavley. 2023. *“Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People : A Systematic Review and Meta Analysis.”* BMC Psychiatry, 1–33.
- Akbar, Zaidul. 2023. *Jurus Sehat Rasulullah*. Edited by Safitri Lusiana Bandung: PT Sygma Media Inovasi.
- Al-Hajjaj, Muslim bin. 2007. *Shahih Muslim (Terjemahan)*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-jauziyah, Menurut Ibnu Qayyim. 2021. “1 Hikami : Ilmu Al- Qur’an Dan Tafsir, Vol. 2 No.2 Desember 2021” 2 (2): 1–17.
- Al-Qushayrī, Muslim ibn al-Ḥajjāj. 1995. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Riyadh: Dār al-Salām.
- Alawiyah, Intan, Nasichah, Jundi Muhammad Fauzan, dan Nahda Fatiyah. 2023. *“Pemahaman Masyarakat Ciputat Terkait Kesehatan Mental: Studi Perbandingan Zaman Dulu dengan Zaman Sekarang.”* JK: Jurnal Kesehatan 1 (6): 861–870.
- Arsudin, Muhammad, Suadi Saad, Waesul Kurni, dan Masykur M. Konsep Halalan Thayyiban Dalam, and Al- Qur’an. 2024. *“Konsep Halalan Thayyiban Dalam Al- Qur’an Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Jiwa”* 1 (2): 73–89.
- Amelia, Rizka. 2023. *“Representasi Hidup Sehat Ala Rasulullah Pada Kanal YouTube Dr. Zaidul Akbar Official.”* Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif
- Ari, Ahmad, and Suryono Mz. 2025. *“Effect of Prayer Practice on Physical Fitness and Mental Health of Adult Muslims : A Systematic Study”*, Journal Fisio Mu: Physiotherapy Evidences 6 (2): 241–51.
- Ariadi, Purmansyah. 2019. *“Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam.”* Syifa’Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan 3 (2): 118–27.
- Ashari, Abdul Latip, Abdul Rahman, Erika Waluyanti, and Esti Kusminingsih. 2025. *Pendidikan Agama Islam Dalam Lensa Filsafat Ilmu*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Afrizal. 2023. *“Analisis Risiko Kencing Berdiri Dalam Perspektif Ilmu Kesehatan Dan Hukum Islam”* 1: 77–90.
- Astiwarra, Endy Muhammad. 2025. *“Healthy Living in Islam : The Principle of*

Halal and Its Implications for Health” Endless: International Journal Of Future Studies : 71–85.

Brillianty, Alifia Nanda, and Yulinda Pulungan. 2021. “*Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan.*” Jurnal Kesehatan Siliwangi Vol 2 No 3 April 2022 Pengaruh 2 (3).

Darmawati, Darmawati. 2023. “*Analisis Manajemen Pembelajaran Pendidikan Pancasila Dalam Meningkatkan Pemahaman Nilai-Nilai Pancasila Pada Mahasiswa Semester I Prodi Pendidikan Jasmani Unimerz Tahun 2022.*” Journal of Innovation Research and Knowledge 2 (10): 3937–46.

Djawad, Alimuddin A. 2016. “Pesan, Tanda, Dan Makna Dalam Studi Komunikasi.” *Stilistika: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya* 1 (1): 95–101.

Dora ,Candra Dewi, Ismaya Damayanti Masduki Yogi Muhammad Yusuf Charisma Asri Fitrananda Syahdan Bulkis Fikri Akbar Moh Syahriar Sugandi Sri Hartati, Riskha M. 2024. *Pemahaman Komunikasi: Mengartikan Pesan Dengan Tepat.*

el-Feyza, M. n.d. *Shalat Tahajud Dalam Al-Qur'an (Manfaat Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental).* Guepedia.

El-Rasheed, Brilly, 2023. *Kitab Arba'in Hadits Qudsi.* brillyelrasheed. Surabaya: Mandiri Publishing.

Ermaliani. 2016. “*Urgensi Pemahaman Hakikat Manusia Dalam Islam Bagi Mahasiswa Pai.*” Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam 6 (2).

Fahim, Ahmad, and Zulkifli Nurzumira. 2025. “*The Impact of Swimming on Cognitive and Mental Health Among Pre-Service Physical Education Teachers,*” no. 2, 126–40.

Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. “Kesehatan Mental.” *Pamekasan: Duta Media Publishing*, 11–13.

Fitriyani, Nur Anggi. 2025. “Analisis Pesan-Pesan Dakwah Dalam Buku Secrets Of Devine Love Karya A. Helwa.” *Skripsi—Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam.*

Fuadi, Anwar. 2023. “Peran Bimbingan Penyuluhan Pendidikan Islam Dalam Menghindari Perilaku Negatif.” *Global Education Journal* 1 (3): 131–40.

Fuadi, Mishbah. 2023. “*Hidup Sehat Ala Nabi Dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah SAW Karya Zaidul Akbar (Kajian Otentisitas HR Ibnu Majah Dan At*

Tirmidzi).” UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Geng, Yun, Yafan Chen, Chienchung Huang, Yuanfa Tan, Congcong Zhang, and R David Hayward. 2022. “*Volunteering, Charitable Donation, and Psychological Well-Being of College Students in China*” 12 (January): 1–8.

Hakim, Lukman, and Kurnia Muhajarah. 2024. “*Analysis of the Spiritual Experience of Performing Umrah for Converts to Islam (Phenomenological Study in Muallaf Kita Bersama Semarang City)*” 7:165–72.

Hanifa, Milati, Dindin Abdul, Muiz Lidinillah, and Ahmad Mulyadiprana. 2021. “*Pedadidaktika : Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar Perancangan Buku Komik Berbasis Budaya Lokal Untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*” 8 (4): 965–76.

Hartoputri, Azalia, and Ratih Hasanah Sudradjat. 2023. “*Pesan Kesehatan Dalam Dakwah Digital Melalui Instagram @ Zaidulakbar*” 10 (2): 635–46.

Hasneli, Hasneli. 2014. “Kesehatan Mental Dalam Pandangan Islam.” Hayfa Press.

Hifni, A M, A Ramadhani, A.S.N.F. Septiana, and L Rahmawati. 2025. *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia*. Malang, Penerbit: Kramantara JS. 2025

Himawanti, Izza, Hilyati Aulia, and Ahmad Hidayatullah. 2021. “Spiritual Well-Being in The Experience of Indonesian Pilgrims (Systematic Review and Phenomenological Approach).” *Munazzama: Journal of Islamic Management and Pilgrimage* 1 (2): 47–61.

Ilmi, Muhammad Hafidz. 2022. “*Analisis Pesan Bimbingan Keagamaan Pada Tradisi Lisan Sasyairan Masyarakat Banjar Pahuluan (Studi Buku Sasindiran Dan Sasyairan Suku Banjar Pahuluan)*.” Skripsi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam.

Ikhwan, Saipudin, and Mahmud Hibatul Wafi. “*Internet Dan Konstruksi Identitas Agama*” : Jurus Sehat Rasulullah (JSR)

Jannati, Zhila, 2022. “*Keutamaan Bersedekah Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental*” 6 (2017): Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan :77-87

Jasad, Usman. 2019. “Dakwah Melalui Media Cetak.” *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* 2 (2).

Karlina, Lilis. Perspektif Al-qur, and Hadits. 2024. “*Dampak Puasa Terhadap Kesehatan Mental*” *Jurnal Al-Qur'an dan Hadis* 1 (3): 290–306.

- Kamila, Najma Fida. “*Analisis Teoritis Mendalam Tentang Manfaat Sholat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental*” 1 (2023): 992–1000.
- Krippendorff, Klaus. “*Analisis Isi: Pengantar Teori Dan Metodologi.*” Jakarta: Rajawali Press. 1991
- Larasati, Dwi. 2025. “*Kesehatan di Bulan Ramadhan: Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Fisik dan Mental.*” *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains* 2 (2): 490–497
- Ma’muroh, Yulia, and Lailatul Qomariyah. 2025. *Psikoreligi: Solusi Untuk Kesehatan Jiwa Akibat Pinjaman Online*. Publica Indonesia Utama.
- Ma’rufah, Yuanita. 2015. “*Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an.*” Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Mardlatillah, Sandy Diana. 2023. “*Kecemasan Dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan.*” Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya 7 (December 2022): 65–71.
- Muthi’ah, Alya Hosnawiyah Septianingsih, Nofi Fitriani, Muhammad Amiruddin, Farmasi, Program Studi, Universitas Islam, Negeri Maulana, and Malik Ibrahim. 2025. “*Tidur Sebagai Ibadah : Antara Sunnah Nabi Dan Manfaat Kesehatan Modern*” 3:258–67.
- May, Dwi Yuri Santoso, Satriya Pranata, Edy Soesanto, and Chanif. 2025. *Dzikir Dalam Dunia Kesehatan: Terapi Komplementer Berbasis Spiritual*.
- Muhammad, Muhammad Akhsan Zidan, Muhammad Hafidz. “*Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa Muhammad,*” 1 (3).
- Mudzakkir, Ali. 2016. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Semarang: Wahid Hasyim Press.
- Muslim, Daily. 2025. “*Dr. Zaidul Akbar: Sosok Inspiratif Di Bidang Kesehatan Dan Pengobatan.*” 8 April 2025. 2025.
- Muwahid, Iqbal, Nazhar Fauzan, Universitas Garut, and Tarogong Kaler. 2025. “*Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler Memanah Terhadap Perkembangan Dan Kesehatan Fisik Siswa*” 3 (1).
- Nasir, Muhammad Abdulhameed Cosmos, B Wule, Amina Kaidal, Ahmad Sabo, and Jennifer Drambi Audu-Peters. 2024. “*Health and Physical Benefits of Religious Practices: An Empirical Study of Muslim Prayer (Salat).*” *Jos Journal of Religion and Philosophy* 5 (2): 158–64.
- Nugroho, and Sutirna. 2023. “*Analisis Kemampuan Pemahaman Matematis Siswa*

- SMPN 2 Majalaya Pada Materi Persamaan Garis Lurus*". Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK). 5713–5719.
- Nuralifya, Alya, Ditya Taftazani Sukarmo Putri, Fina Oktavi Rahman, and Fitri Auliani. 2025. "*Pentingnya Kebersihan Dalam Perspektif Islam: Pendekatan Holistik Untuk Kesehatan Fisik Dan Spiritual*."Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam 2 (2): 47–54.
- Nurdewi, N. 2022. *Implementasi Personal Branding SMART ASN Perwujudan Bangga Melayani di Provinsi Maluku Utara*. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, Vol.1 No.2, Hlm. 297–303. Universitas/Lembaga: LPPM Institut Pendidikan Nusantara Global.
- Onsu, Indra Foreman, Michael S Mantiri, and Frans Singkoh. 2019. "*Analisis Pelaksanaan Tugas Pokok Dan Fungsi Camat Dalam Meningkatkan Pelayanan Publik Di Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa*." Jurnal Eksekutif : Jurnal Jurusan Ilmu Pemerintahan 3 (3): 1–8.
- Oswald, Freya, Jennifer Campbell, Chloë Williamson, Justin Richards, and Paul Kelly. 2020. "*A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health*."
- Pearce, Matthew, Leandro Garcia, Ali Abbas, Tessa Strain, Felipe Barreto Schuch, Rajna Golubic, Paul Kelly, et al. 2025. "*Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Risiko Depresi Tinjauan Sistematis Dan Meta Analisis Machine*
- Purnomosidi, Faqih, Widiyono, dan Anniez Rahmawati Musslifah. 2022. *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Sholat Dhuha*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Putri, Nadia Ayu, and Burhanuddin Ridlwan. 2024. "Kesehatan Mental Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam Perspektif Pemikiran Zakiah Daradjat." *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa* 2 (3): 99–107.
- Puspitasari,. 2020. *Analisa Sistem Informasi Akademik (SISFO) dan Jaringan di Universitas Bina Darma*. Laporan Kerja Praktek. Palembang, Sumatera Selatan: Universitas Bina Darma.
- "Qur'an Kemenag." 2019. Jakarta.
- Rahgoshay, Niloofar, Mohammad Rahdar, Laleh Nikoo, and Hadi Daneshmandi. 2025. "*Sitting vs . Squatting : A Scoping Review of Toilet Postures and Associated Health Outcomes*."
- Ramadhani, Diah. 2024. "*Doa Sebagai Mekanisme Coping Perspektif Q . S Al-Baqoroh Ayat 186 : Manfaatnya Terhadap Kesehatan Mental*" 2 (2): 134–42.
- Ramdani, Muhammad Ahyar, and Muhammad Iqbal. "*Olahraga Sebagai Jalan*

Menuju Ketakwaan : Memperkuat Iman Melalui Aktivitas Fisik” 3:472–82.

Riad, Irham, Muhammad Zainal Khadafi, and Universitas Lambung Mangkurat. 2023. “*Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah : Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas*” 1:1301–15.

Rijali, Ahmad. 2018. “*Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*” 17 (33): 81–95.

Rina, Erfian Syah, AD Kusumaningtyas. 2022. “*Analisis Pesan Dakwah Dalam Novel Religi (Pesan Anti Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Novel ‘Hilda’ Karya Muyassarotul Hafidzoh)*.” Muttaqien; Indonesian Journal of Multidiciplinary Islamic Studies 3 (1): 15–41.

Rusydi, Ahmad. 2012. “*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental.*” Jurnal Proyeksi 7 (1): 1–31.

Safiruddin, Al Baqi, and Abdah Munfaridatus Sholihah. 2019. “*Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim.*” Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama 11 (1): 83–92.

Sakdiah, Halimatus, Rabiatal Adawiah, and Anita Ariani. 2024. “*Menggapai Kesejahteraan Psikologis Melalui Terapi Istighfar.*” In International Conference on Islamic Counseling Studies, 1:1–12.

Sakdiah, Halimatus, Ilham Ilham, Muhammad Wildan, and Muhammad Rif’at. 2023. “*Konseling Sufistik Sebagai Upaya Pengembangan Fitrah Manusia.*” Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah 11 (1): 9–19.

Sam, Samain. 2020. “*Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.*” Atta’dib Jurnal Pendidikan Agama Islam 1 (2): 18–29.

Sari, Milya. 2020. “*Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan Ipa*”. Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang Ipa Vol. 6 No. 1, hlm. 41–53.

Sulaiman, Fadia Amelia,Handyani Burhan, Widia Ramatullah. 2024. “*Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*” 13:27–41.

Sarmini, Angga Putri, Cica Maria, Lisastri Syahrias, and Ita Mustika. 2023. “*Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja.*” Jurnal Pengabdian Masyarakat 6

Satriawan, Rabwan. 2022. “*Olahraga Lari Dalam Pandangan Agama Islam*” urnal Pendidikan Olahraga. 12: 17–27.

- Septiani, Ayu. 2024. *"Gaya Hidup Muslim Di Indonesia Dalam Menghadapi Virus Covid-19: Gaya Hidup Muslim Di Indonesia Dalam Menghadapi Virus Covid-19."* Jurnal Kajian Budaya Dan Humaniora 6: 228–33.
- Setiawati, Nanda Ayu, Barita Esman Dabuke, and Robinson Hutagoal. 2024. *"Pelatihan Meningkatkan Mental Dan Keberanian Anak Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Melalui Olahraga Renang"* 5 (2): 169–75.
- Shahidan, Siti Naqiah. 2015. *"Al-Quran Untuk Terapi Minda Dan Penyembuhan : Kajian Menggunakan Quantitative Electroencephalograph (QEEG)"* 5 (2): 99–110.
- Sholeh, Moh Nur. 2025. *Manisnya Iman Damainya Ibadah: Perjalanan Menuju Hati Yang Tenang*. MC Publishing.
- Sidqi, Ari Rahmad. 2023. *"Intensitas Penerapan Dakwah Bil Qalam (Studi Pada Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh)." UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi.*
- Study, Literature, Of Service, Quality Towards, Patients Satisfaction, and In Hospitals. 2020. *"Studi Kepustakaan Mengenai Kualitas Pelayanan,"* 1–6.
- Sun, Ming-li, Wei Yao, Xiao-ying Wang, Song Gao, Krista A Varady, Miao Zhang, Zan-yu Shi, and Fan Cao. 2024. *"Articles Intermittent Fasting and Health Outcomes : An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses of Randomised Controlled Trials"* (March): 1–15.
- Susilawati, Skripsi. 2017. *"Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat."* UIN Raden Intan Lampung.
- Sudirman, Tebba. 2004. *Sehat Lahir Batin*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. ISBN 979-16-0007-4.
- Tualeka, M Wahid Nur. 2022. *"Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan."* Jurnal Mas Mansyur (1).
- Warsah, Idi, and Toha Andiko. 2024. *"Educational Traditions of the Prophet ' s Sports in the Formation of Physical and Mental Health"* IX:67–83.
- Yasmin, Ramadina, Puteri, Dwi Annisa, Hidayat T. 2025. *"Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan."* Jurnal Pengabdian Mandiri 4 (10): 941–48.
- Zaleha, Siti, and Edi Yusrianto. 2025. *"Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi Dan Stres : Studi Integrasi Agama Dan Ilmu Psikologi"* 10.
- Zaidul akbar Official. 2020. *"Melatih Jiwa Untuk Tenang"* 2020. https://youtu.be/QGZ8_CEDt8U?si=aun6Pb-dR-K6JIuQ.