

DAFTAR PUSTAKA

- Agama RI, Kementrian. *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI, 2019.
- Agustina, Anita. "Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi." Dalam *Gunung Djati Conference Series*. 2023.
- Al-Maswani, Ibnu Rusydi. *Qur'anic Healing: Al-Qur'an Penghibur Hati yang Lelah*. Laksana, 2018.
- Al-Qusyairi. *Al-Tafsir al-Qushayri*. Vol. 10. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2007.
- Anisah, Nurul, Mochamad Nursalim, dan Bakhrudin All Habsy. "Keefektifan Self-Healing untuk Mengatasi Grief Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani* 10, no. 6 (2025): 31.
- Aprilyawan, Grenda, dan Tri Sutyo Wibowo. *Teknik Relaksasi Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Insomnia pada Lansia*. Literasi Nusantara Abadi, 2022.
- Apsari, Diani Akmalia, dan Hanggara Budi Utomo. "Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu." *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 4, no. 1 (2024): 025–033. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>.
- Arafat, Gusti Yasser. "Membongkar Isi Pesan dan Media dengan Content Analysis." *Jurnal Al-Hadharah* 17, no. 33 (2018): 34.
- Arifin. *Self Healing Melalui Ayat-Ayat Al-Qur'an*. Yash Media, 2024.
- Aswadi. *Konsep Syifa dalam Al-Qur'an*. CV. Dwiputra Pustaka Jaya, 2016.
- Bachtiar, M. Anis, dan Aun Falestin Faletahan. "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021).
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. International Institute of Islamic Thought, 2000.
- . *The Dilemma of Muslim Pshychologist*. International Institute of Islamic Thought, 2016.

- Basy, Lukman La. "Penyuluhan Mengenai Penyakit-Penyakit yang Dapat Menyerang Sistem Imun Di Desa Seiht." *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 1, no. 3 (2021).
- Birra, Niswatul. "Analisis Pengaruh Self Talk Positif dan Self Talk Negatif: Kajian Literatur." *Sembuina III-2024* 2, no. 1 (2024): 5.
- Broudi, Dujana. *Qur'anic Self-Healing*. Qaf, 2025.
- Bukhori, Akhmad, Agustin Revi Yanti, dan Arida Rahmawati. *Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z*. t.t.
- Chopra, Deepak, dan Rudolph E Tanzi. *The Healing Self*. Harmony Books, 2018.
- Citra, Kirana. *The Power of Self Compassion: Membangun Motivasi dari dalam dengan Kaih Sayang pada Diri Sendiri*. CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024.
- Dahlan, Aisyah. *Self Healing*. Elmadina, t.t.
- Elisa Bellyah Masi, Dyp Sugiharto, dan Sugiyo. "Positive Self-Talk among Senior High School Students: A Descriptive Quantitative Study." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 16, no. 2 (2025): 258–65. <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.97951>.
- Fadhilah, Syifa. "Ma'iyatullah dalam Al-Qur'an Menurut Fakhruddin Ar-Razi: Makna Zahir dan Batin." *Al-I'jaz: Jurnal Kewahyuan Islam* 9, no. 2 (2023): 14.
- Faizi, Dimas Achmad Maulana Nur. "Self Healing dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)." UIN Sunan Ampel, 2022.
- Farhan, Ahmad. *Quranic Healing: Sebuah Fenomena Living Al-Qur'an*. Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI), 2018.
- Farmawati, Cintami, Miftahul Ula, dan Qomariyah. "Prevention of COVID-19 by Strengthening Body's Immune System through Self-Healing." *Populasi* 28, no. 2 (2020): 71.
- Fatimatuzzahro, Laili, Indani Woronia, Regina Athia Mayaliani, dan Maryana. "Penerapan Expressive Writing untuk Mengurangi Communication Apprehension." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, Juni 2023, 9.
- Fitri, Anindyarani, Meidiana Dwidianti, dan Dian R. Sawitri. "Terapi Mindfulness untuk Meningkatkan Adaptasi Diri dan Mengurangi Gangguan Psikologis pada Keluarga dengan ODGJ." *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5166>.

- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Diterjemahkan oleh Haris Priyatna. Noura Books, 2017.
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*," Dalam *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press, 2014.
- Gusmilizar. *Forgiveness: Kunci Menyembuhkan Luka Hati Anak*. Deepublish Digital, 2024.
- Harefa, Afni Mulyani. "Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surah Yusuf)." UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Hidayatullah, Risky Maulana, dan Faizatun Nisa Al Aluf. *Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19*. 1, no. 1 (2021): 4.
- Islami, Lia Amaliatul. "Self Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome." IAIN Sultan Maulana Hasanuddin, 2016.
- Jauziyyah, Ibn Qayyim al-. *Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khayr al-'Ibād*. Vol. 2. Mu'assasah al-Risalah, 1998.
- Jayanto, Fitri, Citra Amelia Miftahurrizka, Faiha Sabita Ulaya, dan dkk. "Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran dalam Surah Al-Insyirah)." *Al-Mabahits: Jurnal Studi Al-Quran, Hadis dan Tafsir* 1, no. 2 (2024): 3.
- Kalsum, Kalsum. *Self Healing With Qur'an*. Syalmahat Pubhling, 2023
- . *Self Healing with Qur'an*. XII. Syalmahat Publishing, 2024.
- Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif*. Cipta Media Nusantara, 2022.
- Kamarul Zaman, Rahim, Khairulnazrin Nasir, Mujiburrahman Muhammad Saleh, dan Nur Shahidah Ab Hamid. "Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Konsep Psikospiritual dalam Al-Quran: Suatu Analisis: Psychological Well-Being Control Based On Psychospiritual Concepts In The Quran: An Analysis." *Abqari Journal* 27 (September 2022). <https://doi.org/10.33102/abqari.vol27no1.526>.
- Kesehatan, Kementrian. "Gangguan Kesehatan Mental, Semakin Ngetren dan Perlu Diwaspadai." Diakses 24 November 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/gangguan-kesehatan-mental>.
- Maulida, Siti Aisyah, dan Hilma Fitriyani. "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Stres Akademik yang Timbul pada Siswa SMA Swasta di Jakarta."

- INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 12, no. 1 (2023): 65–75.
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.121.08>.
- Muhammad, Abdullah bin. *Lubaabut Tafsiir Min Ibni Katsiir*. Vol. 4, diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoﬀar. Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003.
- . *Lubaabut Tafsiir Min Ibni Katsiir*. Vol. 7, diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoﬀar. Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003.
- Mutohharoh, Annisa. “Self Healing: Terapi atau Rekreasi?” *JOUSIP: Journal of Sufism and psychotherapy* 2, no. 1 (2022).
- Muttaqin, Zainal, Amaliatussolikhah, Desty Rahmawati, dan Ach Shodiqil Hafil. “Muḥāsabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Healing Manusia Modern.” *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4, no. 2 (2023).
- Nashori, Fuad. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar, 2019.
- Nasuha, Taubatan. *Tazkiyah wa Tarbiyatun Nafs: Menyucikan dan Mendidik Jiwa*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.
- Noviyana, Dinda Agil, Vina Panduwinata, dan Masduki Asbari. “Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental?” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 1, no. 01 (2023): 63–66.
<https://doi.org/10.70508/literaksi.v1i01.24>.
- Nurfajriani, Wiyanda Vera, Muhammad Wahyu Ilhami, Arivan Mahendra, dan dkk. “Triangulasi Data dalam Analisis Data Kualitatif.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024): 828.
- Oktapianingsih, Shela, Syifa Rafifah, dan Naeila Rifatil Muna. “Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri.” *Merpsy Journey* 16, no. 1 (2024).
- Padilah, Nur, Mardian Idris Harahap, dan Trinisna Wati Utami. “Makna Syifa' dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57.” *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 18, no. 3 (2024): 2319.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping*. The Guilford Press, 1997.
- Park, Crystal L. “Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events.” *Psychological Bulletin* 136, no. 1 (2010): 1–16.

- Purinusa, Jogar Sauma. *Panduan Mindfulness: Menemukan Ketenangan dalam Hiruk Pikuk Kehidupan*. Hikam Media Utama, 2023.
- Quthb, Sayyid. *Fi Zhilalil Qur'an*. Vol. 7, diterjemahkan oleh As'ad Yasin. Gema Insani Press, 2003.
- . *Fi Zhilalil-Qur'an*. Vol. 10, diterjemahkan oleh As'ad Yasin. Gema Insani Press, 2003.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press, 2011.
- Rahmah, Hardiyanti. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 15, no. 2 (2021).
- Rahman, Fazlur. *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. University of Chicago Press, 1982.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Unesa University Press, t.t.
- Rahmatika, Saila, Abd Rozaq, dan Ulil Fauziyah. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)." *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023).
- Raihanah. "The Concept Of Self Healing For Children In Islamic Education (Perspective Of The Qur'an And Hadits)." *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 7, no. 2 (2023).
- Razi, Fakhruddin al-. *Tafsir Mafatih al-Ghaib*. Vol. 17. Dar Al-Fikr, t.t.
- Sa'adah, Miftahul Aula. *Stop Bullying With Emotion Control Regulation*. Alra Media, 2019.
- Salma, Asiva, Panca Kursitin Handayani, dan Nurlaela Widyarini. "Effectiveness of Expressive Writing for Emotion Regulation in Adolescents." *INSPIRE* 2024, 2024, 5.
- Satterfield, Jason M. *Cognitive Behavioral Therapy: Techniques for Retraining Your Brain*. The Great Courses, 2015.
- Setiyawan. *Metode Relaksasi (Terapi Dzikir) Pada Pasien Post Ventilasi Mekanik*. Rizmedia Pustaka Indonesia, 2024.
- Shiddieqy, Teungku Muhammad ash-. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Vol. 2. Pustaka Rizki Putra, 2000.

- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan, 1992.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 6. Lentera Hati, 2005.
- Suyuthi, Jalaluddin Abi Abdurrahman as-. *Lubâb al-Nuqûl fî asbâbi al-nuzûl*. Diterjemahkan oleh Andi Muhamad Syahril dan Yasir Maqasid. Pustaka Al-Kautsar, 2015.
- Syafitri, Rika, dan Ledia Restipa. “Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia.” *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory* 8, no. 1 (2025).
- Syah, Alfi Yan, dan Nosi Delianti. “Efektivitas terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 17, no. 10 (2024).
- Vandestra, Muhmmad, dan Fadhil Zainal Abidin Abidin. *Ruqyah Tadabbur Ayat Suci Al-Quran Untuk Menyembuhkan Penyakit Kanker, Tumor & Kista*. 2018.
- Vohra, Ahmed, dan Abdallah Rothnman. “Islamic Psychology: Toward a Theoretical Framework.” *Journal of Muslim Mental Health* 11, no. 2 (2017): 3–20.
- Winarko, Felix Danar Praditya Phidal, dan Hastaning Sakti. “Hubungan Antara Positive Self Talk dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPOP Jawa Tengah.” *Jurnal Empati* 12, no. 05 (2023).
- World Healthy Organization. “Mental health of adolescents.” Diakses 24 November 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAuou6BhDhARIsAIfgrn7ROkWG1RXcJgQNGnKxzN5xZuU4qXD4hc8uwh46ub5-Jd5rKTOAaDUaAml1EALw_wcB.
- Wulanndari, Novie Indah, Saiful Gunardi, dan Emi Yuliza. “Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023.” *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran* 1, no. 2 (2024).
- Yamani, Achmad Zaki, dkk. *Aneka Pendekatan dalam Tafsir Al-Qur'an: Dari Khazanah Pemikiran Islam hingga Barat*. Editor oleh Wardani. Cet. 1. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021.

- Yolanda, Lola, Sitty Rachmiaty, dan Zeldi Hidayah. "Peningkatan Pikiran Positif pada Remaja Melalui Terapi Relaksasi dengan Menggunakan Sensor Tubuh." *Psikologia (Jurnal Psikologi)* 5, no. 1 (2020).
- Zakiah, Nor. "Kesehatan Mental dan Self Healing dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi." *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadits* 4, no. 1 (2025).
- Zuhaili, Wahbah az-. *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*. Dar Al-Fikr, 1997.