

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Aminah, Nina, *Pendidikan Kesehatan Dalam Al-Qur`an*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2013.

Amrullah, Abdul Malik Karim, *Tafsir Al-Azhar, Juz 9*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.

Asrori, *Tafsir Al-Asraar, Jilid 3*, Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2020.

_____, *Tafsir Al-Asraar, Jilid 4*.

Baidan, Nashruddin, Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

Barni, Mahyuddin, *Sumber Sifat Buruk Dan Pengendaliannya, Kajian Tematik Ayat-Ayat Al-Qur`an*, Banjarmasin: Antasari Press, 2007.

Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.

Berstein, Elizabeth, dan Gabrielle Gilbert, *Self Help, Law Of Attraction*, n.p. Elizabeth Bernstein, 2018.

Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya, Jilid I*, Jakarta: Lentera Abadi, 2010.

_____, *Al-Qur`an & Tafsirnya, Jilid IV*.

_____, *Al-Qur`an Dan Tafsirnya, Jilid V.*

_____, *Al-Qur`an Dan Tafsirnya, Jilid VI.*

_____, *Al-Qur`an Dan Tafsirnya, Jilid X.*

Dewi, Artika, Pratitis Try N, Sha F Z, *Love Yourself: Antologi IMMawati 1001 Goa*, Bogor: Guepedia, 2021.

Faizin, Nur, *Keistimewaan-Keistimewaan Al-Qur`an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001.

Farid, Ahmad, *Al-Bahru Al-Raiq Fi Zuhdi Wa Al-Raqaiq*, terj. Najib Junaidi, *Manajemen Qalbu Ulama Salaf*, Surabaya: La Raiba Bima Amanta, 2008.

Farmawi, Al, Abdul Hayy, *Al-Bidâyah Fî Al-Tafsir Al-Maudhûi: Dirasah Manhajiyyah Maudhû'iyah*, terj. Rosihon Anwar, *Metode Tafsir Maudhû'i Dan Cara Penerapannya*, Bandung: Pustaka Setia, 2002.

Fuad, Muskinul, *Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur`an, Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Al-Qur`an Tentang Kebahagiaan*, Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018.

Izzan, Ahmad, Dindin Saepudin, *Tafsir Maudhu'i Metoda Praktis Penafsiran Al-Qur`an*, Bandung: Humaniora Utama Press, 2022.

Izzan, Ahmad, *Ulumul Qur`an: Telaah Tekstualitas dan Kontekstualitas Al-Qur`an*, Bandung: Tafakur, 2011.

Jaelani, A. F., *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah, 2000.

Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip Prinsip Psikologi*, Jakarta: Raja grafindo Pustaka, 2016.

Jauziah, Al, Ibnul Qayyim, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, terj. Fib Bawan Arif Topan, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar: 2018.

Langgulung, Hasan, *Teori-Teori kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.

Maxwell, John C., *Self Improvement 101: What Every Leader Needs To Know*, New York: HarperCollins, 1947.

Mubarok, Achmad, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Moodern, Jiwa Dalam Al-Qur`an*, Jakarta: Paramadina, 2000.

Muftisany, Hafidz, *Body Positivty: Menerima, Menghargai Dan Mencintai Tubuh Sendiri*, Yogyakarta: Elementa Media, 2023.

Muslim, Abu Al-Husain, *Ṣḥāḥīḥ Muslim*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah: 2018.

Nafi, Dian, *Seperti Maryam Seperti Rabiah*, Demak: Hasfa, 2022.

Najati, Muhammad Utsman, *Al-Hadits An-Nabawi Wa 'Ilm An-Nafs*, Terj. Hedi Fajar, *The Ultimate Psikologi: Psikologi Sempurna Ala Nabi SAW.*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2008.

- Rakhmat, Jalaluddin, *Tafsir Kebahagiaan*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010.
- Rasyid, Muhammad Abdul, *Indeks Al Qur'an A-Z*, Yogyakarta: Diglossia, 2007.
- Sagir, Akhmad, *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi*, Banjarmasin: Antasari Press, 2009.
- Said Nursi, Bediuzzaman, *Misteri Al-Qur'an*, terj. Dewi Sukarti, Jakarta: Erlangga, 2010.
- Shihab, Quraish, Sahabuddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an Jilid 2*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Shihab, Quraish, *Tafsir Al-Mishbah Vol. 1*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____, *Tafsir Al-Mishbah, Vol. 7*.
- _____, *Tafsir Al-Mishbah, Vol. 8*.
- _____, *Tafsir Al-Mishbah, Vol. 12*.
- _____, *Tafsir Al-Mishbah, Vol. 14*.
- Takdir, Muhammad, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, Jakarta: Elex media Komputindo, 2019.
- Tebba, Sudirman, *Sehat Lahir Batin*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2004.
- Warson, Munawwar, Ahmad, *Kamus Al-Munawwar: Arab Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 2002.

Wulur, Meisil B., *Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Deepublish, 2015.

Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Munir, Jilid 14*, Damaskus: Dar al-Fikr, 2009.

Jurnal

Ernadewita, *Sabar Sebagai Terapi Mental, Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, Vol.3, No. 1, 2019.

Firdaus, Ida, “Upaya Pembinaan Rohani Dan Mental”, *Al-AdYaN*, Vol. IX, No. 1, Januari-Juni, 2014.

Hasibuan, Madaliya, “Pengembangan Diri Menjadi Agen Pembelajar Sejati (Urgensi Dalam Pengembangan Diri Menjadi Agen Pembelajar Sejati)”, *Analytica Islamica*, Vol. 3, No. 2, 2014.

Ilyas, Rahmat, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali”, *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*: 08, 01, 2017.

Khoirunnisa, Alfina Rizqi dan Ulfah Rahmawati, “*Insecure In Qur’anic Perspective*”, *The Ushuluddin International Student Conference*, Vol. 1, No. 1, Februari 2023.

Qatrunnada, Jihan Insyirah, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, dan Usup Romli, “Fenomena *Insecurity* Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam”, *IQ Ilmu Qur’an Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 5 No. 02, 2022.

Rahmah, Hardiyanti, “Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*”, *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, Vol. 15, No. 2, Juli-Desember 2021.

Rahmah, Mamluatur, “*Husnuzan* Dalam Perspektif Al-Qur`an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup”, *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, Vol. 2, No. 2, Mei - Oktober 2021.

Raihanah, *Konsep Sabar Dalam Al Qur'an*, *Tarbiyah Islamiyah*, Vol, 6, No. 1, Januari-Juni, 2016.

Sabil, Rahmania, Rosa Karnita, “Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa *Insecure* Pada Remaja”, Vol. 10 Edisi 1, 2022.

Tambunan, Hamonangan, “*Self Improvement* Dan Persepsi Positif Tentang Teknologi Informasi Dalam Meningkatkan Kompetensi Teknologi Informasi Guru”, *Tabularasa, Jurnal Pendidikan PPS Unimed*, Vol. 05, No. 2, Desember, 2008.

Internet

Anwar, Firdaus, *Sulli Eks 'F(X)' Meninggal bunuh diri. Peningat Jangan Remehkan Depresi*, dikutip dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4745551/sulli-eks-fx-meninggal-bunuh-diri-peningat-jangan-remehkan-depresi>, diakses pada Kamis, 30 Maret 2023 jam 12.00 WITA.

Greenberg, Melanie, *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*, dikutip dari <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>, diakses pada hari Senin tanggal 16 Januari 2022 jam 21.00 WITA.

Hidayah, Rizna, *Perbedaan Self Improvement dan Self Development Beserta Contohnya*, dikutip dari, <https://www.idntimes.com/life/education/rizna-m-hidayah/perbedaan-Self-Improvement-dan-self-development-beserta-contohnya?page=all>, diakses pada Sabtu 13 Mei 2023 jam 09.20 WITA.

Ilmiyah, Julya Nur, Tafsir Al-Hasyr 18: *Anjuran Self Improvement*, dikutip dari <https://tanwir.id/tafsir-Al-Hasyr-18-anjuran-Self-Improvement/>, diakses pada hari Senin tanggal 23 Januari 2023 jam 10.16 WITA.

Puji, Aprinda, *Ketahui Pentingnya Melakukan Self Improvement Dan Cara Memulainya*, dikutip dari, <https://hellosehat.com/mental/Self-Improvement/>, diakses pada Sabtu 13 Mei 2023 jam 09.00 WITA.

Talitha, Tasya, *Pengertian Self Improvement & Rekomendasi Buku Self Improvement*, dikutip dari <https://www.gramedia.com/best-seller/Self-Improvement/amp/>, diakses pada hari Minggu tanggal 22 Januari 2023 jam 23.25 WITA.