

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraieni, Widuri Nur dan Subandi. (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*. Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 6, (1), 97.
- Anshori, Fuad. (2016). *Psikologi Islam dari Konsep hingga Pengukuran*. (Yogyakarta: Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia).
- Anugrah, M. Fardi dkk. (2023). *Self-Harm and Suicide in Adolescents*, Jurnal Psikologi Tropis, Vol. 23, (1), 201.
- Arikunto, Suharsimi. (2010), *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- As-Suyuthi. (2015). *Asbabun Nuzul: Sebab-sebab Turunnya Al-Qur'an Edisi Indosensia*, diterjemahkan oleh Andi Muhammad & Yasir Maqasid, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar), 338-499.
- Baqi, Muhammad Fuad 'Abdu al. (364 H/ 1945 M) *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fāz al-Qur'ān al-Karīm* (Dār al-Kutub Press), 435-439.
- Danial. (2019). *Corak Penafsiran Al-Qur'an Periode Klasik Hingga Modern*. (Institut Agama Islam Negeri Kendari, Hikmah, Vol. 15, (2), 254-256.
- Dewan Redaksi. (1994). *Suplemen Enslikopedi Islam*, 2, PT. Ikhtiar Baru van Hoeve.
- Elhany, Hemlan. (2018), *Metode Tafsir Tahlili dan Mauḍū'i*, Ath-Thariq Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol. 2, (1), 11-12.
- Embong Bulan, Yunita dkk, (2022) *Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Mental Remaja*, TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol 3, (2), 100.
- Ernadewita dan Rosdialena. (2019). *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Jurnal Kajian dan Perkembangan Umat, Vol. 3, (1), 58-62.
- Faizi N, Dimas A. M. (2019). Skripsi: *Self Healing Dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)*. Surabaya: UINSA.
- Faridah, Siti. (2022). *Psikologi Ibadah Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Farmawi Al, Abd. Al-Hayy. (1994), *Al-Bidayat Fi al-Tafsir al-Mauḍū'i* diterjemahkan oleh Suryan A. Jamrah dengan judul *Metode Tafsir Mauḍū'i* Cet.I: Jakarta: LSIK dan Raja Rafindo Persada.

- Federspiel, Haward M. (1996) *Kajian Al-Qur'an di Indonesia: Dari Mahmud Yunus hingga Quraish Shihab*, Cet. Pertama, Bandung: Mizan.
- Harefa, Afni Mulyani. Skripsi: (2022). *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surah Yusuf)*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Hemarajarajeswari J, & Kumar G Pradip, (2021). *Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among College Students: A Correlational Study*. (The International Journal of Indian Psychology), Vol. 9, (1). 533-534.
- Herlambang M., Saifuddin. (2018). *Studi Tokoh Tafsir Dari Klasik Hingga Kontemporer*. Pontianak, Kalimantan Barat: IAIN Pontianak Press.
- Hikmat, Mahi M. (2011). *Metode Penelitian dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra. Edisi Pertama*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hawton, K., & Rodham, K. (2006). *By Their Own Young Hand : Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Ciracas, Jakarta: Erlangga.
- Irham, M. Iqbal. (2011), *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an*. Jakarta Selatan: Mizan Publika.
- Iriyanti Annisa Furqon & K. Dian, (2021), "Pelatihan Positive Self-talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa", EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 4, (1), 21-22.
- Istianah, Lisa. (2023) *Solusi Perilaku Self Harm Perspektif Hadis untuk Mewujudkan Masyarakat Sejahtera di Era Society 5.0*, Jurnal Gunung Djati Conference Series, Vol. 19, 104-110.
- Jaenudin, Ujam. (2015). *Teori-teori Kepribadian*, Bandung: CV. Pustaka Setiaji, Lingkar Selatan. 81-82.
- Jalal, Abdul HA. (1990), *Urgensi Tafsir Mauḍū'i Masa Kini*, Jakarta: Kalam Mulia.
- KBBI *Husnuzan*, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/husnuzan>, diakses pada 15 September 2024.
- KBBI *Nafsu*, <https://kbbi.web.id/nafsu>, diakses pada 17 September 2024.
- KBBI *Syukur*, <https://kbbi.web.id/syukur>, diakses pada 11 September 2024.
- KBBI, *Tobat*, <https://kbbi.web.id/tobat>, diakses pada 7 September 2024

- Khafifah, Siti. (2010). Skripsi: *Self-Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress*. (Universitas Islam Negeri Gunung Djati, Bandung).
- Khair, Abdul dkk. (2021). *Psikologi Islam Teori, Refleksi dan Aksi*. Malang: Nayla Pustaka.
- Khairul dkk. (2021). *Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam*, (Al-Mahyra, Vol. 2, (1), 24.
- Khalifah, Sayyidah. (2019), *Dinamika Self-Harm Pada Remaja*, (Surabaya: UINSA).
- Krishna, Anand. (2013). *Seni Memberdaya Diri: Meditasi & Reiki untuk "Manajemen Stres" & "Kesehatan Rohani dan Jasmani"*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kusumadewi, Andrian Fajar, Bambang Hastha Yoga, Sumarni Sumarni, dan Silas Henry Ismanto. (2020) *Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm*, Jurnal Psikiatri Surabaya, Vol. 8, (1).
- Listiyandini dkk, (2017), "*Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Psikohumaniora*": Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 2, (1), 46.
- Malumbot, Cindy M. dkk. (2020). *Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self-Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja*, Psikopedia, Vol. 1, (1) 19.
- Masduki, Mahfuz. (2012) *Tafsir Al-Mishbāh M. Quraish Shihab Kajian Atas Amsal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1, (2), 101.
- Maghfirah, Raihan. (2024). Tesis: "*Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Harm) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an*", (Banda Aceh: Pascasarjana UIN Ar-Raniry).
- Mukharomah W, Via Sinta. (2023) *Self-Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*. Journal of Ushuluddin and Islamic Thought Vol. 1, (1). 38-39.
- Munawwir, Fajrul. (2005). *Pendekatan Kajian Tafsir*, dalam M. Alfatih Suryadilaga (dkk). *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Teras.
- Naelul Muna dkk. (2023) *Iktikaf Sebagai Meditasi Islam*, Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam, Vol. 9, (1), 321.
- Nazir, M. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Gramedia.
- Nurul A. Sitti dan Pristiwati Z. Bangun. (2023). *Aspek Keindonesiaan Tafsir Nusantara (Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-*

Mishbāh), The International Conference of Quranic Studies, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus. 118-119.

- Rahman, Aulia. (2023). *Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dalam Kitab Al-Azhar*. Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
- Rahmasari, Diana. (2015). *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rahmatika Saila. (2023), Skripsi: *Konsep Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Mishbāh)*. Malang: UINMA.
- Safrihsyah. (2013). *Psikologi Ibadah dalam Islam*, Cetakan Pertama, (Aceh: Lembaga Naskah Aceh & Ar-Raniry Press.
- Salim, Abdul Mu'in. (2005). *Metodologi Ilmu Tafsir*. Yogyakarta: Teras.
- Shihab M. Quraish. (1992). *Membumikan al-Qur'an*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Shihab, M. Quraish dkk. (2007). *Ensiklopedia Al-Qur'an (Kajian Kosakata) Jilid 1-3*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish, (2013, 21 Desember). *Lentera Hati Metro TV - Sabar*, YouTube, diunggah oleh Simpan Sehat. Diakses pada 25 Agustus 2024, https://youtu.be/pB7rMxtwt2c?si=eYT3W0a_Nhl38IpE
- Shihab, M. Quraish. (1996) *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish. (2005). *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. (2017). *Akidah Ahirat-Putus Asa dan Bunuh Diri*, Quraish Shihab Menjawab, diunggah oleh The God Island, 16 Oktober 2017, diakses pada 9 Juni 2024, YouTube, <https://youtu.be/6Da5QhOc-6Q?si=QPACyyGxvF9r-Hc>.
- Shihab, M. Quraish. (2018). *Wawasan Al-Qur'an tentang Dzikir dan Doa*, Tangerang: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. (2022, 16 April). *Akidah Ahirat-Putus Asa dan Bunuh Diri* Quraish Shihab Menjawab Yura Yunita Jumpa Abi Quraish: Adakah Healing dalam Al-Qur'an?, YouTube, diunggah oleh Najwa Shihab. Diakses pada 23 Agustus 2024, <https://youtu.be/o7WTX6D2F2Y?si=mtjS-qsqyM08Md6f>
- Shihab, Najwa. (2022, 16 April). *Akidah Ahirat-Putus Asa dan Bunuh Diri* Quraish Shihab Menjawab Yura Yunita Jumpa Abi Quraish: Adakah Healing dalam Al-Qur'an?. Diakses pada 23 Agustus 2024 (09.00 WIB) dari YouTube. <https://youtu.be/o7WTX6D2F2Y?si=mtjS-qsqyM08Md6f>

- Sholihah, Indah Maisyatis. (2024). *Batasan Prasangka Buruk Perspektif M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh Surah Al-Hujurat Ayat 12*, Graduasi: Jurnal Mahasiswa, Vol. 1, (1), 113.
- Sibarani dkk, (2021) *Self-Harm dan Depresi pada Dewasa Muda*, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Vol. 9, (4).
- Sikumbang, Risman. (2011). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sudarsono. (1993). *Kamus Filsafat dan Psikologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyat, Yayat dan Siti Asiah. (2022). *Metodologi Tafsir Al-Mishbāh*, (Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi, Vol. 2, (5), 308-309.
- Sundari, Putri Enda, dan Yusrizal Efendi. (2021). *Salat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka*. Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya, Vol. 3, (1).
- Taringan, Thesalonika, dan Nurliana Cipta Apsari. (2022), *Perilaku Self-harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents)*. Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, Vol. 4, (2), 214-221
- Taufikurrahman. (2019). “*Pendekatan Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbāh*”, Jurnal Al-Makrifat Vol 4, (1), 5-8.
- Udin. (2021). *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, Cet Pertama, Mataram: Sanabil.
- Wahyuningrum, Via Sinta M. (2023) Skripsi “*Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*”. Surabaya: UINSA.
- Wantini dan Ricki Yakup. (2023). *Konsep Syukur dalam Al-Qur'an dan Hadis Perspektif Psikologi Islam*, Jurnal Studi Insania, Vol. 11, (1), 41.