

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, and Julia Hartati. "Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba." *Jurnal Riset Kedokteran* (2023): 25–30.
- Aizid, Ust. Rizim. *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan Dan Kesehatanmu*. Diva Press, n.d.
- Ambarsarie, Riry, Elvira Yunita, and Mardhatillah Sariyanti. "Buku Saku Coping Stres Pada Mahasiswa Generasi Z." *Upp Fkip Unib*, no. June (2021): 1–26. <https://www.researchgate.net/publication/353945593>.
- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.
- Anwar, Mohammad Shohibul, and Ahmad Alfiyan Dimyathi. "Implementasi Metode Bandongan Dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Santri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Jombang." *Al-Lahjah : Jurnal Pendidikan, Bahasa Arab, dan Kajian Linguistik Arab* 7, no. 2 (2024): 817–826.
- Basri Junaidin, Sulaiman Husnan, Zaenul Ade.M. "RIYADHAH SEBAGAI MODEL ALTERNATIF PEMBINAAN AKHLAK Junaidin Basri STAI Al-Musaddadiyah Garut , Jawa Barat Indonesia Husnan Sulaiman STAI Al-Musaddadiyah Garut , Jawa Barat Indonesia Ade Zaenul Mutaqin S2 Institut Agama Islam Tasikmalaya , Jawa Barat , Ind" 18, no. 4 (2024): 2900–2909.
- Christyanto, Andri Yulian, Imas Kania Rahman, and Didin Hafidhuddin. "Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali." *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2021): 188.
- Darmawanti, Ira, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Surabaya. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–29.
- Darwati, Yuli. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an." *Spiritualita* 6, no. 1

(2022): 1–16.

- Djohan, Djohan, Fortunata Tyasrinestu, and Lady Angela Exlesia Sualang. “Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Relaksasi.” *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan* 23, no. 3 (2022): 190–201.
- Fadilah, Rizki. “Nilai-Nilai Sufistik Dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique).” *Jurnal Riset Agama* 1, no. 3 (2021): 264–275.
- Faisal, Ahmad, Zam Ani, Intan Nur, and Fauziah Saputri. “Representasi Nilai-Nilai Keislaman Sebagai Wujud Penerapan Konsep Pemikiran Dalam Buku Digital Filosofi Teras Karya Henry Mampiring” 1, no. 1 (2024): 1–14.
- Fuadi, Anwar, Fitriana Suprapti, Iswahyu Pranawukir, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Jl A Yani NoKm, Kebun Bunga, Kec Banjarmasin Timur, et al. “Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa.” *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 2987–2995.
- Gomulya, Berny. *Problem Solving and Decision Making For Improvement*. Gramedia Pustaka Utama, n.d.
- Ikhsan, Daimul, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan. “Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Zikir Psychotherapy in Increasing Mental Health).” *Academica Journal of Multidisciplinary Studies* 1, no. 2 (2017): 271–280.
- Imaduddin, Aam. “Spiritualitas Dalam Konteks Konseling.” *Journal of Innovative Counseling* 1, no. 1 (2017): 1–8.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Islam, Dea Nurul, and Ahmad Hidayat. “Kesabaran Terhadap Self Acceptance Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 3 (2023): 194.
- Khadijah, and Zakky Abdul Ghoniyy. “Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan

- Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Surakarta.” *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 10, no. 02 (2022): 134–144.
- Lazarus, and Folkman. “Psikologi Umum 2” (2018): 508.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal and Coping*, n.d.
- Lukman, Imam Abdillah, and Firhani Rasni Lestalu. “Description of Santriwan and Santriwati Coping Stress in Al-Falah Abu Lam-u Islamic Modern Boarding School Aceh Besar” 304, no. Acpch 2018 (2019): 99–102.
- Maryam, Siti. “Strategi Coping.” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101.
- Medicine, Alternative. “Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek (Fenomenologi)” (n.d.): 1115–1134.
- Mutoharoh, Annisa. “Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?” *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 73–88.
- Niskaromah, Institut Agama Islam Banten, Serang. “Memaknai Self Healing Dengan Dzikir” 6, no. 2 (2023): 142–151.
- Pakaya, Indah, and Johnny H Posumah. “Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Pendidikan Masyarakat Di Desa Biontong I Kecamatan Bolangitang Timur Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.” *Jurnal Administrasi Publik* VII, no. 104 (2021): 11–18.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/JAP/article/view/33692>.
- Pastadi, Atalya Raina, Universitas Sebelas Maret, Eileen Deo, Tyra Damanik, Universitas Sebelas Maret, Faishal Shodiq, Universitas Sebelas Maret, Fatayatinadia Ikfinalkarim, and Universitas Sebelas Maret. “Pengaruh Self-Reward Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Indonesia.” *Pengaruh*

Self-Reward Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Indonesia, no. December (2023): 7.

Prabowo, Adhyataman. "GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA." *Jurnal ilmiah psikologi terapan* 05 (2017).

Pranata, Joni; Wijoyo, Hadion. "Meditasi Cinta Kasih Untuk Mengembangkan Kepedulian Dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini." *Jurnal Maitreyawira* 1, no. 2 (2020): 1–7.

Prof. Dr. Lexy J. Moelong, M, A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Revisi. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2016.

Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, and Megah Andriany. "Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (2021): 58.

Raharjo, Sutoro Tri, and Sowanya Ardi Prahara. "Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout." *Jurnal Sudut Pandang (JSP)* 2, no. 12 (2022): 2798–5962.

Rahmah, Hardiyanti. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 15, no. 2 (2021): 118.

Ramdani, Raihan Fajar, Akbar Dwi Herlambang, Mufti Malik Falhadi, Muhamad Zaki Fadilah, Crist Evan Lamhot Turnip, and Agus Mulyana. "Membangun Kesejahteraan Pikiran Untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat Dan Olahraga." *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 3 (2024): 2928–2936.

Ratnasari, Sri Langgeng, Supardi Supardi, and Herni Widiyah Nasrul. "Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Kecerdasan Linguistik Terhadap Kinerja Karyawan." *Journal of Applied Business Administration* 4, no. 2 (2020): 98–107.

- Safaria, Triantoro. "Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik." *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 8, no. 2 (2011): 155.
- Sary, Desta Setya Enjellya, and Guruh Sukma Hanggara. "Problem Solving Mahasiswa." *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* 6 (2023): 323–332.
- Selye, Hans. "Chapter 1. What Is Stress. Metabolism, 5(5)" (1956): 525–530.
- Sriwahyuningsih, Vera, Mufadhal Barseli, and Desi Afrianti. "Mereduksi Stres Akademik Dengan Coping Skill Reducing Academic Stress With Coping Skill." *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1, no. 4 (2023): 677–686.
- Wahyuningsari, Desy, Mohamad Rifqi Hamzah, Nabilatul Arofah, Lailatul Hilmiyah, and Innayatul Laili. "Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward." *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 2, no. 1 (2022): 7–11.
- Weny Kusuma, yulius Tiranda, Sukron. "Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia Literature Review." *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* 01 (2021): 262–282.
- Windi Antika, Mega, and Yulian Rama Pri Handiki. "Self Healing Dalam Tasawuf Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin." *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan* 01, no. 4 (2024): 383–389.
<https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/index>.
- Zahroh, Aufa Khofifatuz. "Self Healing Perspektif Hadis Nabi Dan Relevansinya" 2, no. Desember (2023): 1–17.