DAFTAR PUSTAKA

Abrar, Mukhlash. Teknik Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif: Suatu Pengantar. Jambi: UNJA Publisher, 2024.

Afandi, N. K., (2021). "Nafs Mutmainah Sebagai Dasar dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual," el-Buhuth, Vol. 3, No. 2.

Afandi, Nur Kholik., (2021). "Konsep Nafs al-muthmainnah dalam Perspektif Al-Qur'an, Jurnal Al-Tadabbur, Vol. 6, No. 2."

Amaliya, R. N., & Soleh, A. K. (2025). Konsep nafs dan terapinya dalam perspektif Al-Qur'an. KONSELIA: Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia, Vol. 1, No. 1.

Ananda, S. H., & Tahiruddin, T. (2020). Efektivitas Terapi Air terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan, Vol. 4, No. 1.

Arifin, Zainul. (2022) "Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi," (Jakarta: MNC Publishing, 2022), hal. 86, diakses melalui aplikasi iPusnas pada 20 April 2026.

Arlado, I. (2026, 7 April). "Lelah yang tidak Terlihat Oleh Mata: Dampak Tekanan Mental dalam Kehidupan Sehari-hari," Jawa Pos Radar Mojokerto

Asrori., (2018). "Fungsi Akal dalam Tasawuf Al-Ghazali," Tangerang Selatan: Al Qolam.

Azis dan Taufik Burhanudin. (2025)."Konsep Pemikiran Tasawuf Imam Al Junaid Al Baghdadi," At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam, Vol. 9, No. 2.

Buerhanuddin, (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa. Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Vol. 6, No. 1.

El Jundaniy, J. Z., Pratama, R., & Zaky, A. (2025). Metode Terapi Air (Hydrotherapy) yang Digunakan dalam Proses Penyembuhan Beserta Manfaatnya Bagi Kesehatan Anak Usia 7 Tahun. Jurnal Harmoni Abdi Masyarakat, Vol. 1, No. 1.

Fahmi, Muhammad., (2016). "Nalar Kritis Terhadap Konsep Nafsu Al-Ghazali," At-Turas, Vol. 3. No. 2.

Fahmi, S., Abdillah, A., dan Zai., S. R. (2026).*"Analisis Karakteristik Air dan Reevansinya terhadap Pembelajaran Aktivitas Akuatik bagi Pemula: Kajian Pustaka,"* Jurnal Harmoni Abdi Masyarakat, Vol. 2, No. 1. https://jurnal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4815/4169

Ilyas, R. (2017). "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali," Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, Vol. 8, No. 1.

Khibtiyah, M., Zakiya, A., dan Faylasufa, H. N., dkk. (2024). "Aplikasi Tazkiyatun Nafs dalam Psikoterapi Islam," Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, Vol. 21, No. 2.

Loi, Ferlina. "Kemampuan Mengungkapkan Pengalaman Pribadi Siswa SMP Negeri 1 Toma Kelas IX-C Tahun Ajaran 2021/2022." FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan 1, no. 2 (2022): 307–316.

Lutfiah, Hanah, dan Nahuda. (2024). "Kesehatan Mental dalam Perspektif PAI Analisis Kritis Al-Qur'an Surah Ar-Rad Ayat 28," Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 7, No. 3.

Makarim, Fadhli Rizal. "Mengenal Hidroterapi atau Terapi Air dan Manfaatnya untuk Kesehatan." Halodoc. 28 Desember 2023. Diakses 13 Juli 2026. https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-hidroterapi-atau-terapi-air-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan

Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007.

Muhibbah, D. (2022). Implementasi Metode Ruqyah Melalui Terapi Air: Kasus Buya Zaharuddin, Simpang Sungai Rengas, Batanghari. JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling), Vol. 6, No. 1.

Murni., Tammulis., dan Aisyah Arsyad. (2024). "Konsep Al-Nafs dalam Al-Qur'an Menurut Kitab Ibnu Katsir,"Al-Munir: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 6, No. 2.

Mutholingah, S. (2021). "Metode Penyucian Jiwaa (Tazkiyah Al-Nafs) dan Implikasiya bagi Pendidikan Agama Islam," Ta'limuna, Vol. 19, No. 1.

Nasir, Abdul, Nurjana, dkk., (2023). Pendekatan Fenomenologi dalam Penelitian Kualitatif, Innovative: Journal of Social Science Research, Vol. 3, No. 5,.

NU Online, "Q.S. Yusuf Ayat 53," https://quran.nu.or.id/yusuf/53.

Nurussobah dan Akhmad Aidil Fitra. (2025). "Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer," Al-Fhmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 4, No. 1.

Palupi, Nur Wulan Intan, Siti Risdatul Ummah, dan Pipit Larasati. "Konsep dan Praktik Metode Kualitatif untuk Penelitian Sosial." RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan 3, no. 4 (2025): 194.

Pilitan, R. B., Prahagia, Y., dan Nuraini, F. (2025). "Manafaat Renang Terhadap Pengurangan Tingkat Stres pada Mahasiswa OJKR UMMUBA. Jurnal Muara Olahraga," Vol. 7, No. 2.

Priatna, Tredi, dkk. "Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif." SOSHUM: Jurnal Sosial dan Humaniora 2, no. 4 (2025): 467.

Purnamasari, D., dan Hernawati. E., (2013). "Pengaruh Etika Auditor, Pengalaman, dan Perilaku Disfungsional terhadap Kualitas Audit." Neo-Bis 7, No. 2.

Rijal, A. S., (2022). "Pengaruh Tahajud Pada Ketenangan Jiwa (Studi Terhadap Santri Putra di Pondok Pesantren Karangsawo Paciran Lamongan), Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Salsabilah, S. N. (2026, 29 Januari). "28 Juta Orang RI Alami Masalah Kejiwaan, Pakar IPB Ungkap Kelompok yang Beresiko," detikEdu.

Sofiati, Dian. (2018). "Metode Terapi Air Mbah Sarwi Sebagai Media Penyembuhan Anak Hiperaktif (Studi Kasus Pada Mbah Sarwi di Desa Karangjati Kecamatan Tanjong Kabupaten Brebes), (Skripsi, IAIN Purwokerto).

Sulung, Undari, dan M. Muspawi. "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier." Jurnal Edu Research (2024): 112.

Supriandi, Andi. (2015, April). Pendekatan Penelitian Kualitatif, Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan, Vol. 4, No. 1.

Susanti, Lisnawati. (2018). "Tasawuf dalam Perspektif Historis," Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 1, No. 1.

Susanto, Eko. (2018). "Dalam Mengatasi Masalah-Masalah Kesehatan." Medikora, Vol. 4, No. 1,

Syarifah, Mahda, dan Khadijah. (2025). "Terapi Wudhu: Psikoterapi Transpersonal untuk Penyucian Jiwa dan Kesejahteraan Mental," Jurnal Kesehatan dan Inovasi Medis, Vol. 6, No. 2.

Syukur, M. Amin., (2012). "Sufi Healing:Terapi dalam Literatur Tasawuf," Vol. 30, No. 2.

Wardiani, Sri Rijati dan Djarlis Gunawan., (2017). "Aktualisasi Budaya Terapi Air Sebagai Media Pengobatan Oleh Jamaah di Pesantren Suryalaya Pagerageung Tasikmalaya," Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat, Vol. 6, No. 1..

Widada, W. (2025). Pengaruh Hentakan Kaki ke Tanah, Mandi Air Dingin dan Minum Air Dingin terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. The Indonesian Journal of Health Science, 17(1).

Writer Klinik Sejiwaku. (2026, 27 Januari). Kasus Mental Illness di Indonesia Meningkat, Ini Fakta dan Tindak Lanjutnya," Klinik Sejiwaku.

Yasminiah, Ervina Zahrah, dan Hana F. R. A., (2024). "Penyakit Mental dalam Perspektif Tasawuf," Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, Vol. 2, No. 4, November.

Zulaikah, Enik, Maftukhin, dan Ahmad Rizqon Khamami. (2024). "Kesadaran Emosional dan Keseimbangan Mental dalam Membentuk Kepribadian Humanis Peserta Didik", Jurnal Manajemen Pendidikan Islam.