



TEKNIK *SELF-HEALING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN SUNNAH MENGATASI *MENTAL HEALTH DISORDER* PADA MAHASISWA

Halik¹, Muhammad Ilyas Y², Nurul Hikmah Suhafid³, La Ode Muhammad Agus Sapdiman⁴, Dini Putri Sari⁵, Muhammad Ilyas Y⁶

¹Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo Kendari

²Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo Kendari

³Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo Kendari

⁴Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo Kendari

⁵Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo Kendari

⁶Politeknik Bina Husada Kendari

E-mail: abdul.halik@uho.ac.id

Article History:

Received:25-10-2023

Revised: 01-11-2023

Accepted:07-11-2023

Keywords:

Al-Qur'an, Mahasiswa,

Mental Health

Disorder, Self-Healing,

Sunnah

Abstrak: *Mental Health Disorder (Gangguan Kesehatan Mental) menjadi masalah serius yang sering dialami oleh mahasiswa di jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dengan Mental Health Disorder biasanya akan mengalami depresi dan kemungkinan terburuk yang akan terjadi adalah bunuh diri. Beberapa kondisi yang dapat memicu Mental Health Disorder pada mahasiswa seperti tuntutan tugas akademik yang dirasa berada di luar batas kemampuan akan berujung mengalami stres. Berbagai solusi untuk menyelesaikan masalah kesehatan mental dalam Islam telah dijelaskan dalam Al-Qur'an yang merupakan sumber pertama yang memuat ajaran-ajaran yang bersifat umum serta sunnah (hadis) sebagai sumber hukum kedua yang berfungsi memperjelas dan merinci keuniversalan dari Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik Self-Healing berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah yang dapat digunakan dalam mengatasi Mental Health Disorder pada mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (Library Research) yang bersumber dari berbagai jurnal, buku, dan artikel yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu teknik Self-Healing berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah yang dapat digunakan dalam mengatasi Mental Health Disorder pada mahasiswa adalah menguatkan ibadah yang meliputi husnudzan, tawakkal, dzikir, doa, shalat, dan puasa. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penerapan teknik Self-Healing berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah, mahasiswa dapat memperoleh energi positif dan terwujudnya ketenteraman hati.*

PENDAHULUAN

Mental Health Disorder (Gangguan Kesehatan Mental) menjadi masalah serius yang sering dialami oleh mahasiswa di jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa berada pada batasan antara tahap remaja akhir (10-20 tahun) dan dewasa awal (20-30 tahun). Pada masa ini, kondisi mental menjadi tidak stabil, berhadapan dengan konflik, tuntutan yang semakin besar, dan perubahan suasana hati. Jika orang tersebut tidak dapat mengendalikan hal-hal yang terjadi, maka dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental serius yang akan mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan (Aloysius S, Salvia N., 2021).

Mahasiswa dengan *Mental Health Disorder* biasanya akan mengalami depresi dan kemungkinan terburuk yang akan terjadi adalah bunuh diri. Data WHO (2018) menunjukkan bahwa urutan kedua tertinggi penyebab kematian pada kelompok usia 15-29 tahun disebabkan oleh bunuh diri dimana setiap tahun terdapat 800.000 orang bunuh diri di berbagai belahan dunia. Sementara itu, Indonesia menempati urutan ke-114 di dunia dengan kasus bunuh diri sebesar 3,7% per 100.000 penduduk (Purwanti S, dan Rohmah AN., 2020).

Beberapa kondisi yang dapat memicu *Mental Health Disorder* pada mahasiswa seperti tuntutan tugas akademik yang dirasa berada di luar batas kemampuan akan berujung mengalami stres. Selain itu, terbatasnya ruang bersosialisasi, lingkungan yang kompetitif, target pencapaian yang berat ditambah dengan jadwal kuliah yang sangat padat akan membuat pola tidur dan makan terganggu sebab mahasiswa tidak memiliki waktu untuk beristirahat atau bersantai dengan cukup, serta dapat mengalami penurunan daya tahan tubuh yang berdampak pada mudahnya terserang berbagai macam penyakit infeksi (Yusuf M.I., 2019; WO Salma, 2016; Ilyas et al., 2023) Kondisi-kondisi ini akan menyebabkan mahasiswa menjadi tertekan dan akan berdampak negatif pada fisik maupun psikis mahasiswa (Fajrussalam H., 2022; Ilyas et al., 2022). Dengan demikian, tidak heran jika mahasiswa sangat rentan mengalami *Mental Health Disorder*.

Teknik *Self-Healing* dapat menjadi salah satu upaya dalam mengatasi *Mental Health Disorder* pada mahasiswa. Teknik *Self-Healing* menurut pandangan Islam telah dijelaskan dalam Al-Qur'an yang merupakan sumber pertama yang memuat ajaran-ajaran yang bersifat umum serta sunnah (hadis) sebagai sumber hukum kedua yang berfungsi memperjelas dan merinci keuniversalan dari Al-Qur'an (Yumawan RL, Qorni U. 2021). Upaya dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental pada mahasiswa dengan teknik *Self-Healing* berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah penting dibahas karena hal ini dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai permasalahan saat perkuliahan dan membawa mahasiswa pada kondisi mental yang lebih sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik *Self-Healing* berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah yang dapat digunakan dalam mengatasi *Mental Health Disorder* pada mahasiswa.

LANDASAN TEORI

Berdasarkan National Institute *Mental Health States* (2021), terapi yang dilakukan untuk *Mental Health Disorder* pada manusia adalah kombinasi terapi medis dan psikoterapi. Terapi ini dianggap efektif dengan hasil yang lebih optimal. Psikoterapi yang dapat dilakukan adalah sosial skill training, cognitive behavior therapy, group therapy dan family therapy dan psikoreligius therapy (Khatimah, H., & Aziza, N., 2022). Salah satu terapi yang direkomendasikan dalam upaya untuk mengatasi *Mental Health Disorder* adalah teknik *Self-Healing* dan terapi psikoreligius. Teknik ini merupakan suatu bentuk psikoterapi

yang mengkombinasikan pendekatan kesehatan jiwa modern dan pendekatan aspek religius atau keagamaan yang bertujuan meningkatkan mekanisme coping atau mengatasi masalah (Ariadi, P. 2019).

Penelitian sebelumnya menjelaskan unsur spritual (agama) sebagai salah satu dari 4 unsur kesehatan meliputi kesehatan fisik, sosial, psikologis dan spritual. Zikir merupakan ibadah verbal ritual, yang tidak terikat dengan waktu, tempat atau keadaan. Zikir adalah segala lafas (ucapan) untuk mengingat dan mengenang Allah SWT (Khatimah, H., & Aziza, N., 2022; Fatimah & Hanapi, 2023). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa penerapan zikir terbukti efektif meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah stress dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gasril, Suryani & Sasmita (2020), dimana terapi zikir pengaruh terapi psikoreligius: zikir dalam mengontrol kesehatan jiwa seseorang dan menjaga kebugaran tubuh.

Berdasarkan penelitian Pratiwi & Rahmawati (2022), penerapan terapi zikir pada pasien gangguan persepsi sensori selama tiga hari terbukti mengontrol kesehatan jiwa dan gangguan stres. Terapi psikoreligius: zikir dengan membaca istighfar (Astaghfirullah al'adzim) sebanyak tiga kali, dilanjutkan dengan tasbeih (Subhannallah) 33 kali, tahmid (Alhamdulillah) 33 kali, dan takbir (Allahu akbar) 33 kali, terapi ini dilakukan selama tiga hari dengan durasi waktu 10-20 menit. Terapi psikoreligius: zikir dapat dilakukan ketika pasien mendengar suara-suara palsu, ketika waktu luang, dan ketika pasien selesai melaksanakan sholat wajib. Sebelum diajarkan terapi psikoreligius: zikir pasien diberikan kesempatan untuk berwudu, kemudian menyiapkan peralatan ibadah seperti sarung, sajadah, dan tasbeih untuk memulai kegiatan zikir. Berdasarkan hasil penelitian Akbar & Rahayu (2021), membaca bacaan zikir dengan tenang selama 10-20 menit setiap hari, dari hari pertama sampai hari ketiga menunjukkan bahwa terapi zikir dapat membantu mengontrol halusinasi selain menggunakan terapi generalis dan terapi obat-obatan yang telah diberikan. Pasien mengatakan hatinya lebih tenang setelah membaca bacaan zikir.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang bersumber dari berbagai jurnal, buku, dan artikel yang relevan. Data dalam penelitian ini dihimpun dari beberapa sumber yakni Al-Qur'an dan hadis-hadis yang berhubungan dengan bahasan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu dengan cara menelusuri, kemudian membaca dan mencatat data-data yang diperlukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan teknik-teknik *Self-Healing* yang dapat mengatasi *Mental Health Disorder* (Ariadi, P. 2019; Akbar & Rahayu, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah, salah satu teknik *Self-Healing* yang dapat diterapkan untuk mengatasi *Mental Health Disorder* adalah menguatkan ibadah. Ibadah merupakan suatu amalan yang dilakukan sebagai bentuk ketaatan terhadap perintah dan larangan dari Allah SWT. Ibadah yang dilakukan dapat mempengaruhi psikis seseorang. Ibadah tersebut meliputi husnudzan, tawakkal, dzikir, doa, shalat, dan puasa yang dapat dilakukan untuk mengatasi *Mental Health Disorder*.

Husnudzan

Husnudzan berarti berpikir positif. Husnudzan berperan besar dalam proses *Self-Healing* sebab pikiran positif akan menumbuhkan sikap optimis, rasa syukur, dan percaya diri. Husnudzan telah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 216 dan QS. Al-Hujurat [49]:

12 (Rahmah M., 2021). Rasulullah SAW juga menjelaskan bahwa berpikir buruk merupakan kegagalan yang direncanakan, sebagaimana hadisnya yaitu “Sesungguhnya Allah berkata: Aku sesuai prasangka hambaKu padaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya” (HR. Muslim No. 4849) (Hikmah N, Afnan D, Al Hafidzah.. 2021). Berdasarkan dalil tersebut, diharapkan dengan berhusnudzan mahasiswa dapat lebih positif dalam menyikapi berbagai permasalahan dalam dunia perkuliahan dan dapat mengurangi perasaan cemas yang berlebihan.

Tawakkal

Tawakkal berarti menyerahkan segala urusan sepenuhnya hanya kepada Allah SWT setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Ayat tentang tawakkal terdapat dalam QS. Ath-Thalaq [65]: 3 yang artinya: “...Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya...” (Huda N., 2019). Berdasarkan dalil tersebut, tawakkal mengajarkan mahasiswa untuk lebih menghargai setiap usaha yang telah dilakukan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki serta berlapang dada dalam menerima hasil akademik yang telah didapatkan selama proses perkuliahan, sehingga tidak akan menimbulkan kecemasan dan tekanan batin.

Dzikir

Dzikir adalah mengingat, menyebut, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dzikir dapat memberikan energi positif bagi rohani yakni berupa ketenteraman pada hati. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28 yang artinya: “... (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. Selain itu, Rasulullah SAW pernah bersabda: “Tidaklah suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat dan mencapai ketenangan. Dan Allah SWT akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisi-Nya” (HR. Muslim dan Tirmidzi) (Burhanuddin B., 2020). Berdasarkan dalil tersebut, dzikir mampu menenteramkan hati dan menenangkan gejolak kejiwaan yang dialami oleh mahasiswa sehingga seiring dengan berjalannya waktu gangguan psikis yang dialami diharapkan berangsur pulih.

Doa

Doa merupakan wujud komunikasi seorang hamba dengan Allah SWT. Doa berarti memohon, meminta, dan mengutarakan segala keinginan kepada Allah. Perintah berdoa terdapat dalam QS. Al Mu'min [40]: 60 yang artinya: “Dan Tuhanmu berfirman: “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. ...” (Rahim UA., 2019). Selain itu, terdapat salah satu lafadz doa keselamatan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW untuk diamalkan di setiap pagi dan sore, salah satunya yaitu “Bismillahilladzi laa yadhurru maasmih, say'un fil ardh walafissamaai wahuwa samiul'alim”. Artinya: “Dengan nama Allah yang apabila disebut, segala sesuatu di bumi dan langit tidak berbahaya. Dialah maha mendengar dan maha mengetahui). Barang siapa yang membaca dzikir tersebut tiga kali di pagi dan petang. Maka tidak akan ada bahaya yang memudharatkannya. (HR. Abu Dawud dan Tirmidzi) (Fahmi FFA., dan Firdiyani F., 2021). Kedua dalil tersebut menegaskan bahwa jalan untuk memperoleh sesuatu baik itu berupa kesembuhan atas penyakit ataupun keinginan lainnya dapat dilakukan dengan cara berdoa, karena semua peristiwa di alam semesta ini terjadi atas kehendak Allah SWT dan berada diluar kendali makhluk-Nya.

Shalat

Berdasarkan hukum syara' bahwa shalat akan sah jika muslim telah menunaikan wudhu. Wudhu juga termasuk sebagai salah satu terapi untuk mengatasi masalah kejiwaan. Shalat memiliki pengaruh yang sangat efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang dirasakan. Ketika shalat didirikan dengan menyempurnakan wudhu, niat yang ikhlas, adab-adab seperti tuma'ninah, gerakan tidak terlalu cepat, memahami bacaan shalat maka akan mendatangkan kekhusyukan dan menjadi terapi tersendiri bagi jiwa (Siregar R., 2020). Adapun perintah mendirikan shalat telah dijelaskan dalam QS. Al-Ankabut [29]: 45 yang artinya: "Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan Sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan" (Al Baqi S, Sholihah AM., 2019). Dalil tersebut menunjukkan bahwa melalui Shalat kepribadian mahasiswa akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan dan tidak mudah berputus asa apabila mengalami kegagalan. Dengan demikian, Shalat dapat menjadi solusi ketika menghadapi suatu masalah (Nurfadliyat N., 2020).

Puasa

Puasa berarti menahan diri dari makan, minum, dan perbuatan buruk, dan pembatal lainnya dimulai dari terbitnya fajar hingga tenggelamnya matahari. Perintah puasa telah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 183. Selain itu, terdapat dalam sebuah hadis berikut: "Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: Berpuasalah niscaya kalian akan sehat." (Hadist diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu'jam al Awsath). Puasa dapat melatih mahasiswa untuk menguasai dan mengontrol motivasi atau dorongan emosi, sehingga dapat lebih sabar dan tenang saat menghadapi masalah dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Y, Diantini, Ghozali, & Sahidin, 2021; Ilyas et al., 2022). Selain itu, kesabaran menahan rasa lapar dan dahaga membuat yang berpuasa merasakan penderitaan orang lain yang serba kekurangan sehingga mendorong perasaan dan sikap peka secara sosial di masyarakat (Abshor MU., 2018). Hal inilah yang dapat melahirkan rasa kedamaian dan kelapangan jiwa dalam diri mahasiswa.

KESIMPULAN

Keisimpulan dari penelitian bahwa *teknik Self-Healing* berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah yang dapat diterapkan dalam mengatasi *Mental Health Disorder* pada mahasiswa antara lain: **(1)** husnudzan, dapat menumbuhkan sikap optimis, rasa syukur, dan percaya diri; **(2)** tawakal, dapat menghindari timbulnya kecemasan dan tekanan batin untuk lebih menghargai usaha dan menerima hasil diperoleh dengan lapang dada; **(3)** dzikir, mampu menenteramkan hati dan dapat menenangkan gejala kejiwaan yang dialami; **(4)** doa, menjadi salah satu jalan untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan mempercepat kesembuhan penyakit yang dialami; **(5)** shalat, dapat membimbing kepribadian dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan dan tidak mudah berputus asa; serta **(6)** puasa, melatih menguasai dan mengontrol motivasi atau dorongan emosi, serta mendorong perasaan dan sikap peka secara sosial di masyarakat sehingga dapat melahirkan rasa kedamaian dalam diri. Penerapan teknik *Self-Healing* berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah, mahasiswa dapat memperoleh energi positif dan terwujudnya ketenteraman hati.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini, terkhusus mahasiswa Program Studi S1 Farmasi UHO angkatan 2021 yang terlibat langsung dalam pelaksanaan dan penyusunan naskah publikasi.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Abshor MU. 2018. Penafsiran Sufistik KH. Shalih Darat Terhadap QS Al-Baqarah: 183. *J Stud Ilm Al-Qur'an dan Hadis* [Internet];19(2):203–220. Available from: <https://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/alquran/article/view/1901>
- [2] Aloysius S, Salvia N. 2021. Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *J Citiz Virt* [Internet];1(2):83–97. Available from: <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/citizenshipvirtues/article/view/962>
- [3] Al Baqi S, Sholihah AM. 2019. Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Qalamuna: J Pend, Sos, dan Agama* [Internet];11(1):83–92. Available from: <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/53>
- [4] Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- [5] Akbar & Rahayu, D. A. (2021). Terapi Psikoreligius: Dzikir Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda>.
- [6] Burhanuddin B. 2020. Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *J Mimbar: Med Intelek Musl dan Bimb Rohani* [Internet];6(1):1–25. <http://journal.iainsinjai.ac.id/index.php/mimbar/article/view/371>
- [7] Fajrussalam H, Hasanah IA, Asri NOA, Anaureta NA. 2022. Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: J Studi dan Penelit Pend Islam* [Internet];5(1):22–36. Available from: <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/fikri/article/view/21041>
- [8] Fatihah, D., & Hanapi, A. (2023). Mental Health In The Perspective Of The Qur'an Using The Tafir Al-Misbah Method. *The Ushaluddin International Student Conference*, 1(1).
- [9] Fahmi FFA., dan Firdiyani F. 2021. Implementasi Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Dalam Upaya Pencegahan Wabah Covid-19. *Islamika: J Agama, Pend, dan Sos Bud* [Internet];15(1):56–64. Available from: <http://ejournal.unis.ac.id/index.php/ISLAMIKA/article/view/1556>
- [10] Gasril, P., Suryani, S. & Sasmita, H. (2020). Pengaruh Terapi Psikoreligious: Dzikir Dalam Mengontrol Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia yang Muslim di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 821. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1063>
- [11] Hikmah N, Afnan D, Al Hafidzah. 2021. Qur'anic Modelling: Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block. *Tangerang Selatan*.
- [12] Huda N. 2019. Epistemologi Penafsiran Ayat 'Seribu Dinar' (at-Thalaq [65]: 2-3): Studi Komparasi Abdurra'uf as-Singkili dan M. Quraish Shihab. *Medina-Te: J Studi Islam* [Internet];15(1):39–57. Available from: <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/medinate/article/view/3260>

- [13] Ilyas Y, M., Sahidin, I., Jabbar, A., Yodha, A. W., Diantini, A., Pradipta, I. S., ... & Julaeha, E. (2023). Effect of Immunomodulating Extract and Some Isolates from *Etlingera rubroloba* AD Poulsen Fruits on Diabetic Patients with Tuberculosis. *Molecules*, 28(5), 2401.
- [14] Ilyas, M. Y., Diantini, A., Ghozali, M., Sahidin, I., & Fristiohady, A. (2022). Immunomodulatory potency *Etlingera rubroloba* AD poulsen fruit ethanol extract against macrophage phagocytic activity and CD4 levels in wistar male rats. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 15(9), 4067-4072.
- [15] Ilyas, Y. M., Diantini, A., Halimah, E., Amalia, R., Ghozali, M., Julaeha, E., ... & Jabbar, A. (2022). Phytochemical Analysis and Immunomodulatory Potential on Diabetic-Infected Tuberculosis by Fruit *Etlingera rubroloba* AD Poulsen. *Pakistan journal of biological sciences: PJBS*, 25(7), 669-675.
- [16] Khatimah, H., & Aziza, N. (2022). Analisis Al-Qur'an Terhadap Mental Health Orang Tua:(Fenomena Tindakan Orang Tua Terhadap Pembunuhan Anak Di Indonesia Pada Bulan Maret-April 2022). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(3), 21-35.
- [17] Nurfadliyat N. 2020. Korelasi Salat Dengan Fahsha'dan Mungkar Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi QS Al-Ankabut 45). *J Ilmiah Al-Mu'ashirah: Med Kaj Al-Qur'an dan Al-Hadits Multi Perspektif* [Internet];17(1):86–106. Available from: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/almuashirah/article/view/7908>
- [18] Purwanti S, Rohmah AN. 2020. Mahasiswa dan Bunuh Diri: Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi. *Abdi Dosen: J Peng Masy* [Internet];4(4):371–378. Available from: <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/article/view/702>
- [19] Pratiwi, A.D & Rahmawati, N. (2022). Studi Kasus Penerapan Terapi Dzikir Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori (Halusinasi Pendengaran) Diruang Arjuna Rsud Banyumas. <http://bajangjournal.com/index.php/JISOS>
- [20] Rahmah M. 2021. Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup. *Academic J of Islamic Princip and Philos* [Internet];2(2):191–213. Available from: <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/ajipp/article/view/4550>
- [21] Rahim UA. 2019. Doa Sebagai Komunikasi Transedental Dalam Prespektif Komunikasi Islam. *Idarotuna: J Kaj Manaj Dakwah* [Internet];2(1):50–63. Available from: <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/idarotuna/article/view/8189>
- [22] Salma, W. O., Wahyuni, S., Yusuf, I., Haya, L. O. M. Y., Yusuf, I., & Asad, S. (2016). Immune nutrient content of sea urchin (*Diadema Setosum*) gonads. *Int J Nutr Food Sci*, 2016a, 5(5), 330-6
- [23] Siregar R. 2020. Pendekatan-Pendekatan Islam untuk Mencapai Kesehatan Mental. *J Al-Irsyad: J Bimb Konsel Islam* [Internet];2(2):251–264. Available from: <http://194.31.53.129/index.php/Irsyad/article/view/2890>
- [24] Y, M. I., Diantini, A., Ghozali, M., & Sahidin, I. (2021). Aktivitas Immunostimulator Ekstrak Etanol Buah *Etlingera rubroloba* A . D . Poulsen Terhadap Kadar CD8 Model In Vivo Immunostimulatory Activity Of *Etlingera rubroloba* A . D . Poulsen Fruit Ethanol Extract Against CD8 Levels In Vivo Model. *Medical Sains : Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 6(2), 123–132.
- [25] Yumawan RL, Qorni U. 2021. Manajemen Pendidikan Dalam Perspektif Al-Quran dan Sunnah. *Al-Idrak: J Pend Islam dan Bud* [Internet];1(2):181–199. Available from: <http://jurnal.stitalihsan.ac.id/index.php/alidrak/article/view/23>Capai 100

- [26] Yusuf, M. I. (2019). Peningkatan imunitas non spesifik (innate immunity) mencit balb/c yang diberi ekstrak etanol daun tumbuhan galing (*cayratia trifolia* l. domin) enhancement of non specific immunity (innate immunity) mice balb/c given ethanol extract of galing plant (*cayratia trifolia* l. domin). *Medical Sains: Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 3(2), 83-92.