

***SELF-HEALING* SEBAGAI FONDASI MEMBANGUN
STABILITAS EMOSI: PERSPEKTIF AL-GHAZALI
DALAM KITAB *MINHĀJ AL-‘ĀBIDĪN***

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

FADHILAH AULIA AZIZ
NIM. 07010620007

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Fadhilah Aulia Aziz

NIM. : 07010620007

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : *Self-healing* sebagai Fondasi Membangun Stabilitas
Emosi: Perspektif al-Ghazali dalam Kitab *Minhāj al-
'Ābidīn*

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumber.

Surabaya, 3 Juni 2024

Saya yang Menyatakan,



Fadhilah Aulia Aziz


NIM. 07010620007

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “*Self-healing* sebagai Fondasi Membangun Stabilitas Emosi: Perspektif al-Ghazali dalam Kitab *Minhāj al-‘Ābidīn*” yang ditulis oleh Fadhilah Aulia Aziz ini telah disetujui pada tanggal 3 Juni 2024.

Surabaya, 3 Juni 2024

Pembimbing,

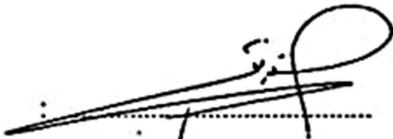
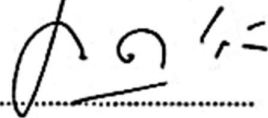
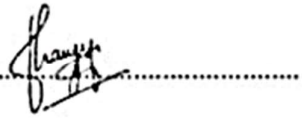
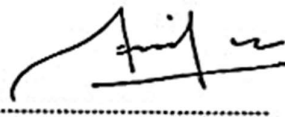


Dra. Khodijah, M.Si.
NIP. 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “*Self-healing* sebagai Fondasi Membangun Stabilitas Emosi: Perspektif al-Ghazali dalam Kitab *Minhāj al-‘Abidīn*” yang ditulis oleh Fadhilah Aulia Aziz ini telah diujikan di depan Tim Penguji pada tanggal 20 Juni 2024.

Tim Penguji:

1. Dra. Khodijah, M.Si. (Penguji I) : 
2. Dr. Isa Anshori, M.Ag. (Penguji II) : 
3. Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog (Penguji III) : 
4. Feryani Umi Rosidah, S.Ag., M.Fil.I (Penguji IV) : 

Surabaya, 26 Juni 2023

Dekan,


Prof. Mochamad Kadir Rivadi Ph.D.
NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fadhilah Aulia Aziz
NIM : 07010620007
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : 07010620007@student.uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Self-healing sebagai Fondasi Membangun Stabilitas Emosi:

Perspektif al-Ghazali dalam Kitab *Minhāj al-‘Ābidīn*

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Juni 2024

Penulis

(Fadhilah Aulia Aziz)

Judul : *Self-healing* sebagai Fondasi Membangun Stabilitas Emosi:
Perspektif al-Ghazali dalam Kitab *Minhāj al-‘Ābidīn*
Nama : Fadhilah Aulia Aziz
Pembimbing : Dra. Khodijah, M.Si.

Abstrak: Skripsi ini mengkaji *self-healing* perspektif al-Ghazali dalam kitab *Minhāj al-‘Ābidīn* sebagai dasar membangun stabilitas emosi. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dihadapkan dengan berbagai situasi yang dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional. Karenanya, mampu menjadi tantangan bagi kestabilan emosi seorang individu. Sebagai seorang muslim, keimanan menjadi dasar utama untuk menghadapi berbagai situasi yang telah digariskan-Nya. Maka dari itu, *self-healing* perspektif al-Ghazali dalam kitab *Minhāj al-‘Ābidīn* menjadi sebuah upaya dalam membangun stabilitas emosi yang lebih kokoh. Rumusan masalah penelitian, yakni: 1) Bagaimana *self-healing* perspektif al-Ghazali dalam kitab *Minhāj al-‘Ābidīn*? 2) Bagaimana relevansi antara *self-healing* perspektif al-Ghazali dengan stabilitas emosi? 3) Bagaimana peranan *self-healing* perspektif al-Ghazali sebagai fondasi membangun stabilitas emosi? Tujuan penelitian untuk mengetahui *self-healing* perspektif al-Ghazali dalam kitab *Minhāj al-‘Ābidīn* sebagai fondasi membangun stabilitas emosi. Jenis penelitian menggunakan kepustakaan (*library reserach*) dengan analisis isi (*content analysis*) untuk analisis datanya. Hasil penelitian menunjukkan *self-healing* perspektif al-Ghazali dalam kitab *Minhāj al-‘Ābidīn* terbagi menjadi 7 tahapan, antara lain tahapan mengenal diri, menerima diri, mawas diri, melepaskan, memotivasi, merefleksikan, dan bersyukur. Sementara itu, relevansi antara *self-healing* perspektif al-Ghazali dengan stabilitas emosi, antara lain *self-healing* untuk meraih religiusitas pada kestabilan emosi, *self-healing* sebagai alat pengontrol emosi, dan tujuan *self-healing* terciptanya emosi yang stabil. Begitu pula peranan *self-healing* perspektif al-Ghazali sebagai fondasi membangun stabilitas emosi dilakukan dengan *mindfulness*, tobat, zikir, husnuzan, doa, muhasabah, dan jurnal syukur.

Kata Kunci: *Self-healing*, kitab *Minhāj al-‘Ābidīn*, Stabilitas Emosi

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Masalah.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu.....	7
F. Metode Penelitian.....	15
G. Sistematika Pembahasan.....	21
BAB II LANDASAN TEORI.....	23
A. <i>Self-healing</i>	23
B. Fondasi.....	40
C. Stabilitas Emosi.....	43
BAB III <i>MINHĀJ AL-‘ĀBIDĪN</i> KARYA AL-GHAZALI.....	56
A. Biografi al-Ghazali.....	56
B. Kitab <i>Minhāj Al-‘Ābidīn</i> karya al-Ghazali.....	64

BAB IV <i>SELF-HEALING</i> SEBAGAI FONDASI MEMBANGUN STABILITAS EMOSI: PERSPEKTIF AL-GHAZALI DALAM KITAB <i>MINHĀJ AL-‘ĀBIDĪN</i>		83
A. <i>Self-healing</i> Perspektif al-Ghazali dalam Kitab <i>Minhāj Al-‘Ābidīn</i>		83
B. Relevansi antara <i>Self-healing</i> Perspektif al-Ghazali dengan Stabilitas Emosi		101
C. Peranan <i>Self-healing</i> Perspektif al-Ghazali sebagai Fondasi Membangun Stabilitas Emosi.....		109
BAB V PENUTUP.....		128
A. Simpulan		128
B. Saran.....		130
DAFTAR PUSTAKA.....		132
RIWAYAT HIDUP		139



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Adz-Dzaki, Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Pustaka Baru, 2008.
- Alba, Cecep. *Tasawuf dan Tarekat*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Al-Ghazali, Imam. *Kitab Minhajul 'Abidin*. terj. Fuad Syaifudin Nur. Jakarta: Rene Turos Indonesia, 2021.
- Al-Ghazali, Imam. *Minhāj al-'Ābidīn ilā al-Jannah*. Beirut: Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 2021.
- Al-Ghazali, Imam. *Minhajul Abidin (Jalan Para Ahli Ibadah)*. terj. Abu Hamas as-Sasaky. Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. *Psikologi Perkembangan Remaja, Perkembangan Didik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Al-Qur'an, Pentafsir. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2019.
- Ancok, D. dan F. N. Suroso. *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2005.
- Aziz, Safrudin. *Pemikiran Pendidikan Islam: Kajian Tokoh Klasik dan Kontemporer*. Yogyakarta: Kalimedia, 2015.
- Bachrun, Saifuddin. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: Mizan Pustaka, 2011.
- Badudu, Js dan Sultan Muhammad Zain. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1993.
- Bakri, Syamsul dan Ahmad Saifuddin. *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: Rajawali Pers, 2019.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman, 2009.
- Farida. *Bimbingan Rohani Pasien*. Kudus: Stain Kudus, 2009.
- Fragar, Robert. *Hati, Diri, & Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 200.
- Gerungan, W. A. *Psikologi Sosial*. Bandung: Eresco, 1987.

- Hanaco, Indah. *The Miracle of Syukur*. Jakarta: Laskar Aksara, 2012.
- Hude, M. Darwis. *Emosi – Penjelasan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo, 2005.
- Kurniawan, Syamsul dan Erwin Mahrus. *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam*. Yogyakarta: ar-Ruzz Media, 2013.
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Marliani, Roslev. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Mustaqim. *Pemikiran Pendidikan Islam: Kajian Tokoh Klasik dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1999.
- Mustofa, A. *Filsafat Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 1997.
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi Qur'ani dari Jiwa hingga Ilmu Laduni*. Bandung: Marja, 2010.
- Nasution, Ahmad Bangun dan Rayani Hanum Siregar. *Akhlaq Tasawuf: Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya Disertai Biografi dan Tokoh-Tokoh Sufi*. Jakarta: Grafindo Persada, 2015.
- Penyusun, Tim. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Rosmawati, Angelina. *The Miracle of Self-healing Part. 1.1*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2022.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Schneiders, Alexander A. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston, 1960.
- Sholihin, M. *Epistemologi Ilmu dalam Pandangan Imam al-Ghazali*. Jakarta: Pustaka Setia, 2001.
- Sholihin, M. *Tokoh-tokoh Sufi Lintas Zaman*. Jakarta: Pustaka Setia, 2003.
- Sudarsono. *Kamus Filsafat dan Psikologi*. Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Sugiyono. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Supriyadi, Dedi. *Pengantar Filsafat Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Syukur, Amin. *Menggugat Tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022.
- Zalprul Khan. *Ilmu Tasawuf Sebuah Kajian Tematik*. Depok: Raja Grafindo Persada, 2017.

Jurnal

- Ade Irma. "Perbedaan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Teratur dengan Kestabilan Emosi Remaja yang Shalatnya Tidak Teratur". *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 3 No. 2. 82-93, 2003.
- Ahmad Atabik. "Telaah Pemikiran al-Ghazali Tentang Filsafat". *Fikrah*. Vol. 2 No. 1. 19-40, 2014.
- Ahmad Zaini. "Pemikiran Tasawuf Imam al-Ghazali". *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*. Vol. 2 No. 1. 146-159, 2016.
- Aisyatin Kamila. "Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan". *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*. Vol. 4 No. 1. 40-49, 2020.
- Akmal dan Masyhuri. "Konsep Syukur (Gratefulness) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)". *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*. Vol. 7 No. 2. 2018. 1-22, 2018.
- Ali Ridho. "Konsep Taubat Menurut Imam al-Ghazali dalam Kitab Minhajul 'Abidin". *Jurnal Aqidah*. Vol. 5 No. 1. 23-48, 2019.
- Alsheta Marcha Nurriyana dan Siti Ina Savira. "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orangtua: Studi Fenomenologi Self-healing pada Remaja". *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 8 No. 3. 46-60, 2021.
- Aminudin. "Pemikiran Etika Sufistik Menurut al-Ghazali dalam Kitab Minhaj al-'Abidin". *Perada: Jurnal Studi Islam Kawasan Melayu*. Vol. 4 No.2. 133-147, 2021.
- Andri Yulian Christyanto. "Metode Self-healing dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam al-Ghazali". *Ristedik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 6 No. 1. 188-194, 2021.
- Annisa Mutohharoh. "Self-healing: Terapi atau Rekreasi?". *Jousip: Journal of Sufism and Psychotherapy*. Vol. 2 No. 1. 73-88, 2022.
- Ashadi Cahyadi. "Psikoterapi dalam Pandangan Islam". *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*. Vol. 5 No. 11. 108-114, 2016.
- Bilqis Rizma Ahmadi. "Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi". *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 19. 390-404, 2023.
- Denny Najooan. "Memahami Hubungan Religiusitas dan Spiritualitas di Era Milenial". *Education Christi*. Vol. 1 No. 1. 64-74, 2020.
- Elizabeth Ariyani Puji Setyowati dkk. "Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS". *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*. Vol. 4 No. 1. 68-80, 2015.

- Endang Fourianalistyawati dan Ratih Arruum Listiyandini. "Pengembangan Keterampilan Mindfulness pada Remaja melalui Pelatihan di Sekolah". *Dinamisia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol. 5 No. 3. 694-698, 2021.
- Erba Rozalina Yulianti. "Tobat sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)". *Syifa al-Qulub*. Vol. 1 No. 2. 132-141, 2017.
- Hafifatul Auliya Rahmy dan Muslimahayati. "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam". *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*. Vol. 1 No. 1, 35-44, 2021.
- Hardiyanti Rahmah. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self-healing". *al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. Vol. 15 No. 2. 118-126, 2021.
- Kamila Suci dkk. "Validity Analysis of Emotional Stability Instrument Using the Rasch Model in Adolescents". *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 11 No. 1. 93-108, 2024.
- Lidia Artika dkk. "Biografi Tokoh Tasawuf al-Ghazali". *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan (JKPPK)*. Vol. 1 No. 2. 29-55, 2023.
- M. Amin Syukur. "Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf". *Walisongo*. Vol. 20 No. 2. 391-411, 2012.
- M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletahan. "Self-healing sebagai Metode Pengendalian Emosi". *Jurnal an-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. Vol. 6 No. 1. 41-54, 2021.
- M. Fahli Zatra Hadi. "Tasawuf untuk Kesehatan Mental". *Jurnal Pemikiran Islam*. Vol. 40 No. 1. 31-41, 2015.
- Mamluatur Rahmah. "Husnuzan dalam Perspektif al-Qur'an serta Implementasinya dalam Memaknai Hidup". *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*. Vol. 2 No. 2. 193-214, 2021.
- Natalina Nilamsari. "Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif". *Wacana*. Vol. 8 No. 2. 177-181, 2014.
- Prayoga Restu Tito. "Terapi Sufistik Metode Tobat dalam Pembentukan Kepribadian Sehat". *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 23. 795-808, 2023.
- Prystia Riana Putri, Artika Nurrahima, dan Mega Andriany. "Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review". *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 14 No. 1. 58-66, 2021.
- Purmansyah Ariadi. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam". *Syifa' Medika*. Vol. 3 No. 2. 118-127, 2013.

- Ramadhana Fitri dan Rinaldi. "Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Remaja". *Jurnal Riset Psikologi*. Vol. 2019 No. 2. 1-11, 2019.
- Rois Nafi'ul Umam. "Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi Diri di Masa Pandemi Covid-19". Sangkep: *Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*. Vol. 4 No. 2. 148-164, 2021.
- Ros Mayasari. "Islam dan Psikoterapi". *al-Munzir*. Vol. 6. No. 2. 244-254, 2013.
- Santoso dkk. "Harmonisasi al-Ruh, al-Nafs, dan al-Hawa dalam Psikologi Islam". *Jurnal Islamika*. Vol. 3 No. 1. 170-181, 2020.
- Savior Leon dan Aniek Prihatiningsih. "Analisis Fondasi dalam pada Bangunan Rumah 2 Lantai di Atas Lahan Bekas Sawah di Bali". *Jurnal Mitra Teknik Sipil (JMTS)*. Vol. 6 No. 3. 2023.
- Sheema Aleem. "Emotional Stability Among College Youth". *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. Vol. 31 No. 1-2. 99-102, 2005.
- Siti Rahmawati. "Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Orangtua Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ". *Jurnal al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*. Vol. 4 No. 1. 17-23, 2017.
- Sunita Sharma. "Emotional Stability of Visually Disabled in Relation to their Study Habits". *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. Vol. 32 No. 1. 33-36, 2006.
- Syamsidar. "Metode Doa sebagai Pengobatan Psikoterapi". *al-Irsyad al-Nafs: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*. Vol. 9 No. 2. 1-22, 2022.
- Ubabuddin. "Peran Tasawuf dan Pendidikan Islam terhadap Akhlak Masyarakat Modern". *Jurnal Alwatzikhoebillah (Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, dan Humaniora)*. Vol. 4 No. 1. 108-120, 2018.
- Umayah. "Emosi Manusia: Meraih Posisi Manusia dalam Kehidupan". *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 1 No. 1. 95-103, 2008.
- Vience Mutiara Rumata. "Analisis Isi Kualitatif Twitter "#TaxAmnesty" dan "#AmnestiPajak"". *Jurnal PIKOM: Penelitian Komunikasi dan Pembangunan*. Vol. 18 No. 1. 1-18, 2017.
- Yahdinil Firda Nadhiroh. "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologis Manusia)". *Saintifica Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*. Vol. 2 No. 1. 53-63, 2015.
- Yedi Purwanto. "Konsep 'Aqabah dalam Tasawuf al-Ghazali". *Jurnal Sosioteknologi*. Vol. 5 No. 8. 92-97, 2006.
- Yono dkk. "Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam Mengatasi dan Menghadapi Gangguan Anxiety Disorder di saat dan Pasca Covid-19". *Salam: Jurnal Sosial & Budaya Syar'i*. Vol. 7 No. 7. 649-658, 2020.

Zainal Muttaqin dkk. "Muhasabah al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self-healing Manusia Modern". *Indonesia Journal of Humanities and Social Sciences*. Vol. 4 No. 2. 389-404, 2023.

Zulfa dkk. "Perbandingan Stabilitas Emosi dan Religiusitas Siswa-Siswi SMP Pondok Pesantren dengan Siswa-Siswi SMP Umum di Kota Banda Aceh". *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. Vol. 22 No. 1. 2022.

Zulfatmi. "al-Nafs dalam al-Qur'an (Analisis Tema al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)". *Jurnal Mudarrisuna*. Vol. 10 No. 2. 40-57, 2020.

Karya Ilmiah

Adam, Sumitro. "Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel al-'Ali UIN Maliki Malang", Skripsi (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2022).

Al-Hadad, Abdullah. "Terapi Self-healing Perspektif Imam al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya as-Sa'adah)", Skripsi (Banten: UIN Maulana Hasanuddin, 2021).

Baqtiar, Dinar Restu. "Konsep Syukur Syaikh Imam al-Ghazali dalam Kitab Minhajul Abidin", Skripsi (Kudus: IAIN Kudus, 2020).

Chotimah, Chusnul. "Hubungan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganom Klaten", Skripsi (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2010).

Fuadi, Muhammad Badrul. "Konsep Taubat dalam Kitab Minhajul 'Abidin Karya Imam al-Ghazali dan Relevansinya dengan Materi Aqidah Akhlak Kelas X Madrasah Aliyah", Skripsi (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2018).

Heni, Nur. "Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat", Skripsi (Salatiga: UIN Salatiga, 2017).

Irawati, Tika. "Hubungan antara Kontrol Diri (Self-control) dengan Stabilitas Emosi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas I Purwokerto Timur", Skripsi (Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018).

Izah, Nailal. "Implementasi Metode Self-healing dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus", Skripsi (Kudus: IAIN Kudus, 2022).

Kriswanto, Sigit. "Studi Kestabilan Emosi Mahasiswa Melalui Amaliah Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah (Studi Kasus di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya)", Skripsi (Palangka Raya: IAIN Palangka Raya, 2022).

Monica, Nia. "Perbedaan Kestabilan Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Remaja Jalanan di Majenang", Skripsi (Purwokerto: Universitas Muhammadiyah, 2020).

- Musadat, Ahmad Arif. "Peran Puasa Daud dalam Meningkatkan Kestabilan Emosi (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Putra Asrama al-Qudsiyyah)", Skripsi (Banyuwangi: Universitas KH Mukhtar Syafaat, 2022).
- Wahyuningrum, Via Sinta Mukharomah. "Self-healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka", Skripsi (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2023).
- Wibowo, Andy Cahyo. "Konsep Zuhud dalam Kitab Minhajul 'Abidin Karya Imam al-Ghazali dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam", Skripsi (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2021).

Internet

- Archie Wirija, "Sepercik Air: Mindfulness dalam Islam", dalam <https://greatmind.id/article/sepercik-air-mindfulness-dalam-islam> Diakses 25/05/2024.
- Bentang Pustaka, "Tren Istilah Mindfulness Artinya dalam Islam Apa, Ya?", dalam <https://bentangpustaka.com/tren-istilah-mindfulness-artinya-dalam-islam-apa-ya/> Diakses 25/05/2024.
- Cambridge Dictionary, "Healing", dalam <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/healing> Diakses 29/04/2024.
- Kawan GNFI Official, "Sudahkah Bersyukur Hari Ini? Mari Mengenal Manfaat Gratitude Journal", dalam <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2021/10/24/sudahkah-bersyukur-hari-ini-mari-mengenal-manfaat-gratitude-journal> Diakses 22/05/2024.
- Official Net News, "IMS – Talkshow – Reza Gunawan – Terapi Self-healing", dalam <https://www.youtube.com/watch?v=R6Tn1LDhruE> Diakses 29/04/2024.
- Tchiki Davis, "Self-healing: Definition & Tips for Healing Yourself", dalam <https://www.berkeleywellbeing.com/self-healing.html> Diakses 15/12/2024.
- Yohanes Aristianto, "Kamus Inggris-Indonesia", dalam <https://duniakampusblog.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/05/kamus-inggrisindonesia.pdf> Diakses 29/04/2024.