

**QS. AD-DHUHA SEBAGAI *SPIRITUAL HEALING*
GANGGUAN KESEHATAN MENTAL
(Studi Analisis Teori *Religious Coping* Kenneth I. Pargament)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag) Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.



Oleh:

Nehya Munjiba

NIM. 07020322069

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SURABAYA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nehya Munjiba

NIM : 07020322069

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penulisan atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 27 April 2026

Saya yang menyatakan,



Nehya Munjiba

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nehya Munjiba

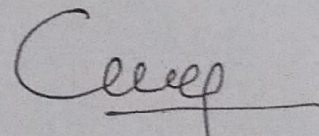
Nim : 07020322069

Program Stdi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul : QS. Ad-dhuha sebagai *spiritual healing* gangguan kesehatan mental (Studi Analisis Teori *Religious coping* Kenneth I. Pargament)

Telah diperiksa dan memenuhi syarat untuk diujikan dalam sidang munaqosyah skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 15 Maret 2026



Purwanto, M.H.I

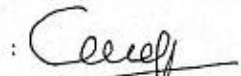
NIP. 197804172009011009

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "QS. Ad-Dhuha sebagai *Spiritual Healing* Gangguan Kesehatan Mental (Studi Analisis Teori *Religious Coping* Kenneth I. Pargament)" yang ditulis oleh Nehya Munjiba telah diuji di depan Tim Penguji tanggal 27 April 2026.

Tim Penguji:

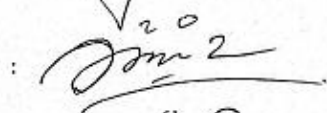
1. Purwanto, M.H.I

: 

2. Fathoniz Zakka, Lc, M.Th.I

: 

3. Dr. Hj. Iffah, M.Ag.

: 

4. Dr. Khadijah, Dra. M.Si.

: 

Surabaya, 27 April 2026



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.

NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@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 : Nehya Munjiba
NIM : 07020322069
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
E-mail address : nehyamunjiba04@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:
☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

QS. AD-DHUHA SEBAGAI SPIRITUAL HEALING GANGGUAN KESEHATAN
MENTAL (Studi Analisis Teori Religious Coping Kenneth I. Pargament)

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, 20 Juni 2026

Penulis

(Nehya Munjiba)

ABSTRAK

QS. AD-DHUHA SEBAGAI *SPIRITUAL HEALING* GANGGUAN KESEHATAN MENTAL (Studi Analisis Teori *Religious Coping* Kenneth I. Pargament)

Penelitian ini mengkaji tentang fenomena yang mendasari gangguan kesehatan mental yang menimpa remaja saat ini, seperti *overthinking*, *insecurity*, dan *burnout*. Penelitian ini berusaha membuka dimensi terapeutik *spiritual healing* melalui kajian *religious coping* QS. Ad-Dhuha. Rumusan masalah penelitian ini meliputi (1) Bagaimana fenomena kesehatan mental yang sering terjadi di era kontemporer. (2) Bagaimana QS. Ad-Dhuha berfungsi sebagai rujukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental ditinjau dari teori *religious coping* milik Kenneth I. Pargament. (3) Bagaimana nilai-nilai *spiritual healing* dalam QS. Ad-Dhuha dapat mengatasi gangguan kesehatan mental.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau *library research*. Pendekatan yang diterapkan yakni pendekatan interdisipliner yang menggabungkan kajian tafsir dan psikologi teori *religious coping* milik Kenneth I. Pargament. Adapun, data primer dalam penelitian ini dari (1) Kitab Tafsir Al-Misbah, Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Kitab Tafsir Ibn Katsir, Kitab Tafsir Al-Azhar, Kitab Tafsir Al-Qurthubi (2) Buku *The Psychology of Religion and Coping* karya Kenneth I. Pargament. Sementara itu, data sekunder bersumber dari buku atau literatur lainnya. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik dokumentasi, yakni membaca, mencatat, dan mengumpulkan data dari dokumen-dokumen tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Analisis data menggunakan metode analisis data deskriptif, yakni mendeskripsikan dan menggambarkan data sesuai dengan fokus penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan: Pertama, fenomena kesehatan mental yang sering terjadi di era kontemporer adalah *anxiety*, depresi, *traumatic syndrome*. Dan akar permasalahan dari fenomena tersebut adalah *insecurity*, *overthinking*, dan *burnout*. Kedua, kerangka positif dan negatif *religious coping* Pargament mengungkapkan bahwa QS. Ad-Dhuha berfungsi sebagai perlindungan ganda yang memfasilitasi tujuh bentuk *positive religious coping*, dan sekaligus menyediakan *antidote* yang langsung dan eksplisit terhadap empat bentuk *negative religious coping*. Ketiga, mengungkapkan nilai-nilai spiritual dalam QS. Ad-Dhuha yang bisa dijadikan sebagai rujukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yakni (1) Nilai keseimbangan dan penerimaan dalam ayat 1-2. (2) Kasih sayang ilahi yang tanpa syarat dan pengampunan dalam ayat 3. (3) Harapan transendental dalam ayat 4-5. (4) Pemaknaan ulang penderitaan dalam ayat 6-8. (5) Reintegrasi sosial dalam ayat 5,9,10. (6) Serta ekspresi syukur, doa dan ibadah dalam ayat 11.

Kata Kunci: QS. Ad-Dhuha, *Spiritual Healing*, Gangguan Kesehatan Mental, *Religious Coping*

DAFTAR ISI

COVER	v
LEMBAR PERSETUJUAN	
PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
MOTTO.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	Error!
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Kerangka Konseptual.....	11
G. Tinjauan Pustaka	13
H. Metode Penelitian	15
I. Sistematika Pembahasan.....	18
BAB II.....	21
KESEHATAN MENTAL, <i>SPIRITUAL HEALING</i>, DAN TEORI <i>RELIGIOUS COPING</i>.....	21
A. Kesehatan Mental.....	21
1. Definisi Kesehatan Mental.....	21
2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental.....	24
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Kesehatan Mental	26
B. <i>Spiritual healing</i>	27
1. Pengertian <i>Spiritual Healing</i>	27
2. Macam-macam Paradigma Proses Penyembuhan berbasis Spiritual	29
3. <i>Spiritual Healing</i> menurut Para Mufassir	33
C. Teori <i>Religious Coping</i>	35
1. Pengertian <i>Religious Coping</i> milik Kenneth I. Pargament	36

2. Jenis-jenis <i>Religious coping</i>	37
3. Gaya <i>Religious Coping</i>	40
BAB III	42
DATA KESEHATAN MENTAL DAN PENAFSIRAN QS. AD-DHUHA.....	42
A. Data Kesehatan Mental Remaja Masa Kini	42
1. Kondisi Kesehatan Mental Remaja di Indonesia	42
2. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Remaja	43
3. Fenomena Psikologi yang Mendasari Gangguan Mental Remaja	47
4. Gangguan Kesehatan Mental yang Sering Terjadi.....	51
5. Dampak Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja	53
B. Pengertian dan Penafsiran QS. Ad-Dhuha	55
1. Pengertian dan Asbabun Nuzul QS. Ad-Dhuha.....	55
2. Penafsiran QS. Ad-Dhuha.....	56
BAB IV	63
<i>SPIRITUAL HEALING</i> QS. AD-DHUHA DALAM TINJAUAN	
TEORI <i>RELIGIOUS COPING</i> UNTUK MENGATASI	
GANGGUAN KESEHATAN MENTAL	63
A. <i>Spiritual healing</i> dalam QS. Ad-Dhuha sebagai Rujukan Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Ditinjau dari Teori <i>Religious Coping</i> Kenneth I. Pargament	63
1. Analisis <i>Positive Religious Coping</i> dalam QS. Ad-Dhuha	64
2. QS. Ad-Dhuha sebagai <i>Antidote</i> (Penawar) terhadap <i>Negative Religious Coping</i> ...	78
B. Analisis Nilai-Nilai <i>Spiritual Healing</i> dalam QS. Ad-Dhuha	84
1. Nilai Keseimbangan dan Penerimaan: <i>Mystery</i> (Misteri dan Transendensinya).....	84
2. Nilai Kasih Sayang Ilahi Tanpa Syarat: <i>Love</i>	85
3. Nilai Pemaknaan Ulang Penderitaan Melalui Kilas Balik: <i>Suffering</i>	86
4. Nilai Harapan dan Orientasi Masa Depan: <i>Hope</i>	87
5. Pengampunan: <i>Forgiveness</i>	88
6. Nilai Reintegrasi Sosial: <i>Peace and Peacemaking</i>	90
7. Nilai Ekspresi Syukur: <i>Grace</i>	91
8. Doa dan Ibadah: <i>Prayer</i>	92
BAB V	95
PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Analisis Bahasa QS. Ad-Dhuha Ayat 3	67
Tabel 4. 2 Penerapan pada Gangguan Kesehatan Mental.....	68
Tabel 4. 3 Analisis Bahasa QS. Ad-Dhuha Ayat 4	70
Tabel 4. 4 Analisis Bahasa QS. Ad-Dhuha Ayat 5	72
Tabel 4. 5 Pola Transformasi QS. Ad-Dhuha Ayat 6-8	73
Tabel 4. 6 Koneksi Ayat 6-8 dengan Ayat 9-11 dalam QS. Ad-Dhuha.....	76
Tabel 4. 7 Rangkuman Integrasi <i>Spiritual Healing</i> QS. Ad-Dhuha dengan Teori <i>Religious Coping</i> dan Aplikasinya.....	93



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, Cindy. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Tantangan Dan Solusi." *Circle Archive* 1, no. 4 (2024).
- Aisyaroh, Noveri, Isna Hudaya, and Ratna Supradewi. "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review." *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1 (2022): 41–51.
- Al-Qur'an*, n.d.
- Al-Qurthubi. *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 20*. Beirut: Al-Resalah, 2006.
- Aljunied, Khairudin. "Islam as Therapy: Zakiah Daradjat and the Uses of Religious-Oriented Psychology." *Indonesia and the Malay World* 49, no. 143 (2021).
- Amanda, Bintang, Fatimah Azzahroh, and Nadita Restika Wulandari. "Penanganan Insecure Pada Remaja Dengan Pendekatan Terapi Sholat Dan Dzikir." In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 3, 2024.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019).
- Arini, Diana Putri. "Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21." *Jurnal Ilmiah Psyche* 15, no. 01 (2021): 11–20.
- Arroisi, Jarman. "Spiritual Healing Dalam Tradisi Sufi." *TSAQOFAH* 14, no. 2 (2018): 323–48.
- Auliya, Kilau Aurum, and Yeti Dahliana. "Islamic Coping Mechanism Dalam Mengatasi Burnout: Telaah Surat Al-Insyirah Perspektif Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an." *Mahad Aly Journal Of Islamic Studies* 4, no. 1 (2025): 123–48.
- BKPK, Kementerian Kesehatan. "Laporan Tematik SKI 2023." Accessed February 6, 2026. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>.
- Butar, Marta Butar, Silvia Mawarti Perdana, and M Ridwan. "Hubungan Academic Burnout Dengan Gangguan Mental Emosional Mahasiswa: The Relationship between Academic Burnout and Emotional Mental Disorders in Students." *JURNAL ILMU DAN TEKNOLOGI KESEHATAN TERPADU* 5, no. 2 (2025).
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung, 1983.
- Ekasari, Agustina, and Suhertin Yuliyana. "Kontrol Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stress Pada Remaja." *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*

5, no. 2 (2012).

Engel, Jacob Daan. *Konseling Masalah Masyarakat*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2018.

Erikson, Erik H. *Identity Youth and Crisis*. London: WW Norton & company, 1968.

Fajri, Cahya Hidayatul. "Dinamika Post Traumatic Growth Dalam Transformasi Identitas Dan Makna Hidup Individu Lgbt Yang Menjadi Konselor Di Forum Komunitas Jaringan Berdikari Purwokerto." Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2026.

Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.

Fatcha, Tazkia Nur, and Syafiin Mansur. "Konstruksi Konsep Penyembuhan Dalam Al-Qur'an:(Studi Interpretatif Ayat-Ayat Tentang Syifa')." *Reflection: Islamic Education Journal* 2, no. 4 (2025).

Gandakusumah, Pipin Supini Anne Ryoga Putri, Nasyiatul Asyifa Zahwatun Nadzifah, and Auliya Dzakki Risqullah Ismail. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja." *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary* 02, no. 01 (2024).

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2019.

Heriyani, Eka, Agam Muhammad Dapfa, Andara Najwa Nurillah, Zahid Alfathu Rahman, and Mimin Ananda. "Dampak Overthinking Di Kalangan Mahasiswa." *Jurnal Fokus Konseling* 11, no. 2 (2025).

Hopkins, Johns Blommborg. "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Peneleitian." *Pusat Kesehatan Repriduksi*, 2022.

Humaidah, Ananda, and Nadine Widya Amalia. "Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review." *Nathiqiyah* 7, no. 2 (2024).

Ibn-Katsir. *Lubaabut Tatsiir Min Ibni Katsiir*. Kairo: Mu-assasah Daar al-Hilaal, 1994.

———. *Terjemah Tafsir Ibn Katsir Jilid 8*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004.

Iskandar, Muhaimin, Intan Rahayu, Nursi Diyana, Fadiya Izzatul Jannah, Wanda Dewi Muro Asih, Dali Biman Saputra, Putri Rizky Nopriani, Adriel Rizky Abyurisa, Desti Nadia Utami, and Suci Andini. "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja Di Era VUCA." In *Proceeding Conference on*

Psychology and Behavioral Sciences, 2:32–37, 2023.

Kartono, Kartini. *Hygiene Mental*. Bandung: PT Mandar Maju, 2000.

Katsir, Ibn. *Lubabut Tafsir Min Ibn Katsir*. Vol. 4. Kairo: Mu-assasah Daar al-Hilaal, 1994.

Lubis, Askolan. “Peran Agama Dalam Kesehatan Mental.” *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab* 2, no. 2 (2016).

Maharani, Alya Fitri, and I Indrawati. “Penerapan Kandungan Surah Ad-Dhuha Pada Desain Rumah Tinggal Guna Meningkatkan Kesehatan Mental.” In *Prosiding (SLAR) Seminar Ilmiah Arsitektur*, 30–39, 2023.

Margaretha, Claudia, Yuspendi Yuspendi, and Maria Yuni Megarini Cahyono. “Peran Religious Coping Terhadap Emotional Well-Bieng Pada Komunitas Dewasa Awal Di Gereja" X" Semarang.” *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 8, no. 2 (2024).

Maulana, Muhammad Akbar. “Peran Psikologi Dakwah Dalam Menyikapi Fenomena Overthinking Remaja Muslim.” *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner* 3, no. 03 (2025).

Nahar, Ra'ainun. “Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2022.

Nelma, Hapsarini. “Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental.” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm* 7, no. 2 (2019): 12–27.

Ni'mah, Suroya Azfa. “Pengaruh Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Remaja.” In *Prosiding Seminar Sastra Budaya Dan Bahasa (SEBAYA)*, Vol. 3, 2023.

Nu'man, Thobagus Moh. “Menyemai Harapan (Hope) Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi.” In *Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Surabaya*, 2021. <https://fpcs.uui.ac.id/blog/2021/07/05/menyemai-harapan-hope-dan-kesehatan-mental-di-masa-pandemi/>.

Panggalo, Iindarda S, Sang Ketut Arta, Siti Nurafifah Qarimah, Mohd Rizal Fahmi Adha, Rudy Dwi Laksono, Khusnul Aini, Sukma Ayu Candra Kirana, and Loso Judijanto. *Kesehatan Mental*. jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Lodon: Guilford press, 2001.

Pargament, Kenneth I, and Crystal L Park. *The Psychology of Religion*. London: Routledge, 1997.

- Pargament, Kenneth I, Bruce W Smith, Harold G Koenig, and Lisa Perez. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors." *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998.
- Patricia, Andi Cindy, Erina Januarti, Rona Salma Syarifah, Setia Adiana, Reva Ira Susanti, Muhammad Ridlo Ngainul Yaqin, and Pangastuti Citra Wulansari. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Citra Pendidikan* 4, no. 1 (2024): 1495–1503.
- Pedhu, Yoseph. "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 10, no. 1 (2022).
- Pratama, Vemas Satria Edy, and Muhammad Rafi Rizaldi. "Menyikapi Perasaan Insecure Dan Overthinking Dalam Perspektif Al-Quran." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024).
- Qayyim, Ibnu. *Tafsir Ibnu Qayyim*. Jakarta: Darul Falah, 2000.
- Quthb, Sayyid. *Terjemah Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 12*. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Reportal, Data. "Digital 2026: Indonesia," 2025. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-indonesia>.
- Rohmatullah, M Taqiyuddin, and Hardivizon Hardivizon. "Syifa Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir M. Quraish Shihab, Fakhruddin Ar-Razi Dan Ibnu Katsiir)." Fakultas ushuluddin dan Adab IAIN Curup, 2019.
- Rosso, Rivaldy Zalva. "Representasi Gangguan Kesehatan Mental Dalam Lirik Lagu 'Anti Hero' Karya Taylor Swift (Kajian Semiotika Ferdinand De Saussure)." Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi universitas Islam Tulungagung, 2024.
- Ryff, Carol D, and Corey Lee M Keyes. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995).
- Setiawan, Muhammad Andri. "Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad Dhuha." *Jurnal Fokus Konseling* 4, no. 1 (2018).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2003.
- Shihab, M Quraish. *Tafsir Al-Misbah Jilid 15*. Jakarta: Lentera Hati, 2003.
- UINSA, Tim Penyusun MKD. *Studi Al-Qur'an*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017.
- Wahab, Revalita, Purnamawati Tjhin, and Erita Istriana. "Hubungan Karakteristik

Mahasiswa Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran.” *Jurnal Akta Trimedika (JAT)* 01, no. 01 (2024).

Wahdi, Amirah Ellyza, Althaf Setyawan, Yufan Astrini Putri, Siswanto Agus Wilopo, Holly E Erskine, Krystina Wallis, Cartiah McGrath, Sarah J Blondell, Harvey A Whiteford, and James G Scot. “Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report.” *Center for Reproductive Health, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada*. 143 (2022).

Wahyudi, Wahyudi, Abdillah Putra Mahesa, Adinda Lydia Putri, Adinda Naila Apsari Dalimunthe, Debby Widitya, and Safira Afifah. “Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja Di Indonesia: Studi Literatur.” *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa* 4, no. 1 (2025).

Wan Azura WA, Dkk. “Uslub Targhib (Motivasi) Dalam Muamalah Hasanah: Analisis Surah Ad-Dhuha Dari Perspektif Psikologi Dan Retorik [Motivation In Good Dealings: An Analysis Of Surah Ad-Dhuha From The Psychological And Rhetorical Perspectives].” *Journal of Nusantara Studies (JONUS)* 2 (2017).

Wulandari, Jessica, Nadjwa Khairunnisa, Siti Yolandari, Tanjung Maulio Ar'Roufu, and Robby Subagja. “Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 10, no. 1 (2024).

Xu, Jianbin. “Pargament’s Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice.” *British Journal of Social Work* 46, no. 5 (2016): 1394–1410.

Young, Caroline, and Cyndie Koopsen. *Spirituality, Health, and Healing: An Integrative Approach*. California: Jones & Bartlett Publishers, 2010.

Yulianti, Heni. “Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental.” Uin Raden Intan Lampung, 2019.

Yusuf, Ah, Hanik Endang Nihayati, Miranti Florencia Iswari, and Fanni Okviansanti. “Kebutuhan Spiritual: Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan.” *Buku Referensi*. Mitra Wacana Media, 2016.