

DAFTAR PUSTAKA

- A.W. Munawier dan Mohammad Fairuz, Kamus Al-Munawwir Versi Arab-Indonesia, kt. I, Surabaya, pustaka Progressif, 2007.
- Ahmad Ali Md, "apa itu optimis sejati?", <https://www.tashihmui.id/apa-itu-optimisme-sejati/> (diakses pada 13 Agustus 2023, pukul 17.00)
- Aiman, Ummul. "Metode Penafsiran Wahbah Al-Zuhayli: Kajian al-Tafsir al-Munir." *Miqot: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 36.1 (2016).
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9-18.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Lutfia, Nurul Zairina. *Nilai-Nilai Akhlak Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat 1-8)*. BS thesis. Jakarta: Fitk Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Az-Zuhaili, Wahbah. (2013). Tafsir Al-Munir, terj. Abdul Hayyi Al-Kattani, Mujiburrahman Subadi, Ahmad Ikhwan, Dkk Cet. 1; Jakarta: Gema Insani.
- Bahri, Saiful. "Trauma Dan Framing Persepsi Dalam Tinjauan Al-Qur'an (Analisis Kisah Bani Israil di Surah Al-Mā'idah dan Kisah Bani Musthaliq di Surah Al-Ḥujurāt)." *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies* 1.1 (2021): 25-44.
- Darwati, Yuli. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an." *Spiritualita* 6.1 (2022): 1-16.
- Ernadewita, Rosdialena, and Yummi Deswita. "Sabar sebagai terapi kesehatan mental." *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 2.2 (2019).
- Hakim, n. h. (2021). Quranic Modelling Tuk Raih Stimulan Langit Lepakan Mental Block. Tangerang Selatan: Bait Qurany Multimedia.
- Hariyono, Andy. "Analisis Metode Tafsir Wahbah Zuhaili dalam Kitab Al-Munir." *Jurnal Al-Dirayah* 1.1 (2018).

- Harpan, Abang. "Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja." *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta* 3.1 (2015).
- Karim Amrullah, Abdul "Tafsir Al-Azhar", jilid 10.(Singapura Pustaka Nasional PTE ELTD,1999).
- Luthfi, A. (2009). Tafsir Tazkiyah: Tadabbur Ayat-Ayat Untuk Pencerahan Dan Penyucian Hati. Jakarta: Gema Insani.
- Muhammad, Sayyid, Ali Ayazi, Al-Mufasssirun Hayatun wa Manhajuhum, (Téhéran, Wizanah AtTsiqafah Wa Al-Insyaq Al-Islam, 1993).
- Munawwir, Ahmad Warson, "Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2020)
- Prihadi, Endra K. "Breaking your mental block".(Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2009).
- Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme"
- Ramadhana, M. (2020). Mental Block Sebagai Faktor Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung Baru Kecamatan Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Rezyika, Icha. "Penafsiran Ayat-Ayat Syifa Dalam Tafsir Al-Munir". (Skripsi sarjana, fakultas ushuluddin adab dan dakwah IAIN Bengkulu, 2021)
- Rusmana, D. (2015). metode penelitian Al- Qur'an dan Tafsir. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Shaleh, Abdul Rahman. (2009). Psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Shihab, M.Quraish. Tafsir Al-Mishbah: Pesan,Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an. vol 15. Jakarta: Lentera Hati.
- Sholeh, Achamad. Uyun, Qurotul. "Overcome Stress during the Covid-19 Pandemic by Surah Al-Insyirah: Harmonization between the Koran and Clinical Neuroscience." *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*. Vol. 1. No. 1. 2021.

Taylor, Shelley, social psychology, 12 edition, terj. Tri Wibowo (Jakarta: kencana, 2009).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Mahyuni
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Sungai Rakyat , 16 Agustus 2001
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
NIM : 0403193160
Fakultas / Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat : Desa Sei Rakyat Kec.Panai Tengah Kab. Labuhan Batu
Email : mahyuniasyifa@gmail.com
Anak ke : 5 (Lima)
Jumlah Saudara : 6 (enam)

DATA ORANGTUA

Nama Ayah : Khoiruddin
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Ratna Jita
Pekerjaan : Ibu Rumah tangga

DAFTAR RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2006-2012 : SD N 112213 Sei Rakyat
Tahun 2012-2015 : MTS swasta Al-Azhar Bagan Bilah
Tahun 2015-2018 : MA Swasta Ridho Allah
Tahun 2019-2023 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara