

## MEMBANGUN KETAHANAN MENTAL: KAJIAN AL-QUR'AN SURAT AL-BAQARAH 286 TENTANG MANAJEMEN STRES DAN PENINGKATAN KUALITAS HIDUP STUDI KASUS DI KOST BABUS SHOFA MALANG

Nurjamilatul Muhairira<sup>1</sup>, Nasrulloh<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang<sup>1,2</sup>, Malang, Indonesia  
240106210031@student.ac.id<sup>1</sup>, nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id<sup>2\*</sup>

Informasi Artikel	Abstract
Vol: 1 No11 November 2024 Halaman : 84-90	<p><i>Many problems experienced by a person will cause hormonal imbalance, so, the cause is caused by several factors both individual, family, education and other things. So is the case with boarding students babus shofa boarding students, especially the final year students and fresh graduates. They they feel some pressure where stress management plays a major role. One of the things they do is to integrate the values contained in the Qur'an. contained in the a-qur'an, such as in surat al-baqarah verse 286. Methods this research uses a qualitative approach, with a case study approach, so that to get information related to the problem is done interviews and direct observation. The results of this research show that there is a connection between the meaning of Surah al-Baqarah verse 286 in stress management and the improvement of life quality felt by boarding students of Babus. stress management and increasing the quality of life felt by boarding students of Babus Shofa, in implementing the meaning of Surah al-Baqarah verse 286 in stress management. shofa, in implementing the meaning of the verse there are things to do by understanding that God will not burden anyone except with his responsibility, namely by managing stress management. by managing stress well, namely first by understanding the factors that can affect stress itself. first by understanding the factors that can affect stress itself, which then resolves it. then solve it. Islam also teaches several things that must be done for stress management, namely with sincere intentions, prayer and prayer, gratitude, and have faith, all of which are also felt by the informants to manage stress.</i></p>
<p><b>Keywords:</b>            The meaning of Surah Al-baqarah 286            Stress Management and improving quality of life            Boarding students babus shofa</p>	

### Abstrak

Banyak permasalahan yang dialami oleh seseorang akan menyebabkan ketidak seimbangan hormonal yang dimiliki, sehingga, penyebabnya disebabkan oleh beberapa faktor baik itu individu, keluarga, pendidikan dan hal lainnya. Begitu halnya dengan mahasiswa kost babus shofa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir dan fresh graduate. Mereka merasakan beberapa tekanan dimana hal ini manajemen stress menjadi peran utama. Salah satu yang dilakukan mereka yaitu dengan mengintegrasikan nilai-nilai yang terkandung didalam a-qur'an, seperti dalam surat al-baqarah ayat 286. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan pendekatan studi kasus, sehingga untuk mendapatkan informasi terkait permasalahan dilakukan dengan wawancara dan observasi secara langsung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara makna surat al-baqarah ayat 286 dalam manajemen stress dan peningkatan kuliatas hidup yang dirasakan mahasiswa kost babus shofa, dalam mengimplementasikan makna ayat tersebut ada hal yang dilakukan dengan memahami bahwa allah tidak akan memabani seseorang kecuali dengan kesanggungannya, yaitu dengan mengelola stress dengan baik yaitu pertama dengan memahami faktor yang dapat mempengaruhi stress itu sendiri, yang kemudian menyelesaikannya. Dalam islam juga diajarkan beberapa hal yang harus dilakukan untuk manajemen stress yaitu dengan niat yang ikhlas, sholat dan doa, bersyukur, serta bertawakkal hal ini semua juga dirasakan para narasumber untuk menyelesaikan permasalahan mereka.

**Kata Kunci :** Makna Surat Al-baqarah 286, Manajemen Stres dan peningkatan kualitas hidup, Mahasiswa kost babus shofa

### PENDAHULUAN

Al-qur'an adalah wahyu yang diturunkan kepada Nabi Muhammad sebagai petunjuk bagi umat manusia, didalamnya juga terkandung tentang perintah-perintah serta larangan-larangan yang wajib patuhi (Nasrulloh & Hamidah, 2022). Sebagai umat islam khususnya hendaknya kita memahami dan

menjalankan apa yang di perintahkan Allah dalam Al-qur'an. Al-Qur'an adalah sumber ajaran bagi umat Islam, dan itu bukan hanya sumber ajaran tetapi juga solusi untuk semua masalah yang dihadapi manusia. Oleh karena itu, dengan penjelasannya, Al-Qur'an adalah sumber segala ilmu. Sebagai makhluk yang sempurna, manusia memiliki hawa nafsu dan akal untuk beribadah kepada Allah Ta'ala. Akal manusia mencakup berbagai jenis kecerdasan, termasuk kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan emosional

Stres dirasakan oleh para remaja disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya keluarga, sekolah, pribadi ataupun sosial (TALK, 2022). Tingkat stress pada remaja ini menjadi beberapa permasalahan, karena perpindahan dari masa anak-anak menjadi remaja maka tentunya tingkat beban yang mereka alami akan bertambah, sehingga proses penyesuaian yang begitu cepat membuat mereka mengalami stres. Begitu halnya yang dirasakan oleh mahasiswa kost babus shofa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir, beban yang mereka alami dari beban keluarga, individu, dan sosial, harus menjadikan mereka mampu mengatasi hal tersebut dalam satu waktu yang sama. Terutama beban yang ada dalam dunia perkuliahan yang mereka rasakan.

Manajemen stress sendiri dibahas dalam al-qur'an terutama pada surat A-baqarah ayat 286 yang membahas tentang Allah sendiri tidak membebani hambanya kecuali sesuai dengan batas kemampuan hambanya. Sehingga tentunya dalam kajian tersebut ada juga beberapa ayat al-qur'an yang membahas bagaimana seseorang harus menyikapi stress dan hal apa saja yang perlu dilakukan untuk mengatasinya.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, dengan pendekatan studi kasus. metode kualitatif didefinisikan sebagai prosedur penelitian yang mengumpulkan data deskriptif melalui kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau pelaku yang dapat diamati (Moleong, 2017). Penelitian kualitatif dari sisi definisi lainnya dikemukakan bahwa hal itu merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku baik individu maupun sekelompok orang. Dari definisi ini, peneliti menyimpulkan bahwa hanya mempersoalkan satu metode untuk mendapatkan hasil yaitu dengan cara wawancara terbuka. Sama halnya dengan penelitian kualitatif *the role of the office of religious Affairs in the Dau Subdistrict to minimize cases of underage marriage during and after the pandemic* (Nasrulloh et al., 2024), yang menggunakan pendekatan kualitatif.

Subjek penelitian adalah sumber informasi pada penelitian yang dibutuhkan untuk pengumpulan data. Adapun subjek penelitian ini adalah mahasiswa kost babus shofa Malang, 2 mahasiswa mahasiswa tingkat akhir dan 1 mahasiswa fresh graduate. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu dengan observasi dan wawancara.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

- A. Makna dan pesan surat Al-baqarah ayat 286 dalam konteks manajemen stres dan peningkatan kualitas hidup

Manajemen stres merupakan kegiatan dalam mengurangi efek negatif dari stres. Stres sendiri merupakan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku yang dirasakan seseorang ketika tidak adanya keseimbangan dalam menghadapi suatu masalah (Adiyono, 2020). Stres sendiri dirasakan atau rentan dialami oleh remaja. Sehingga ada beberapa langkah dalam manajemen stress, diantaranya

1. Memahami pemicu dari stress itu sendiri

2. Mencari solusi dari permasalahan yang berdampak pada kehidupan atau yang menyebabkan stress
3. Mempraktekkan solusi yang didapatkan dalam manajemen stress (Kurniawati & Setyaningsih, 2022)

Dalam hal ini salah satu mahasiswa babus shofa, Zalsa menyatakan bahwa "untuk mengatasi stress sendiri saya akan mengenali diri sendiri dan memahami faktor apa yang menyebabkan stress itu sendiri, yang kemudian saya nantinya akan menemukan solusi. Saya juga biasa akan menenangkan diri terlebih dahulu, atau refreshing". Hal serupa juga diungkapkan oleh Nur Aini salah satu mahasiswa kost babus shofa "bisanya dalam menyelesaikan stress itu sendiri saya akan menenangkan pikiran terlebih dahulu yaitu dengan istirahat yang cukup ataupun juga berbagi atau berkeluh kesah dengan teman yang dapat dipercaya"

Dari penjelasan diatas sesuai dengan yang dituliskan Lazarus dan Folkam dalam bukunya bahwa dalam mengatasi stress itu sendiri mengendalikan diri dan situasi serta mencari dukungan oranglain itu juga menjadi bagian terpenting (Lazarus & Folkam, 1984). Sehingga memahami keadaan terlebih dahulu untuk mengatasi stress ini menjadi langkah utama

Menurut Widia Arianti dan Irwanto dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa salah satu penyebab stress yaitu kelelahan, sehingga butuh adanya istirahat atau refreshing terlebih dahulu, sehingga untuk mengasai stress akan menjadi lebih mudah (Arianti & Irwanto, 2021).

Selain memahami bagaimana langkah stress itu sendiri, didalam al-qur'an juga sudah dijelaskan beberapa ayat mengenai hal tersebut. salah satunya ayat yang dikaji dalam penelitian yaitu surat al-baqarah ayat 286, sebagaimana firman Allah SWT:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya:

"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya". (Q.S Al-Baqarah-286)

Dalam kata "allah tidak akan membebani seseorang kecuali menurut kesanggupannya", jadi allah memerintahkan seseorang melaksanakan perintah-Nya sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing (Abdul Malik, 1971). Sebuah keutamaan dalam ayat ini adalah menggunakan kata كَسَبَتْ kasabat dan اِكْتَسَبَتْ iktasabat. pernyataan kasabat menunjukkan tentang usaha yang baik, sedang iktasabat menggambarkan tentang dosa, Walaupun kedua kata tersebut dari akar kata yang sama akan tetapi maknanya berbeda, iktasabat mempunyai makna adanya kesungguhan dan usaha yang lebih. Sedangkan kasabat bermakna sesuatu yang mudah dan tidak disertai dengan usaha yang sungguh-sungguh atau juga menunjukkan usaha yang positif/baik (Shihab, 2005). Dapat dipahami bahwa Allah SWT sendiri tidak membebani kepada hambanya sesuatu yang tidak mampu ia jalani, atau Allah akan memberikan beban sesuai dengan kapasitas masing-masing.

Dalam ayat diatas bisa dikaitkan dengan manajemen stress, sebagaimana kata beban diatas, seseorang yang mempunyai beban tentunya disisi lain akan mengalami stress, hal ini disebkan oleh beberapa faktor diantaranta kelebihan beban, sehingga tidak mampu untuk mengatasinya. Padahal dalam surat al-baqarah ayat 286 diatas sudah dijelaskan bahwa allah tidak akan membebani seseorang kecuali menurut kesanggupannya. Ayat tersebut memberikan pandangan bagaimana islam sendiri memberikan ketahanan dan kekuatan seseorang dalam menghadapi suatu masalah (Akbar et al., 2024). Dari ayat diatas juga dapat dikatkan bahwa Al-Qur'an senantiasa mempertimbangkan apakah mental spiritual manusia sudah siap menerima ketentuan-ketentuan yang akan dibebankan kepadanya (Huda et al., 2024). Dalam artian bahwa Allah sendiri tidak akan membebani segala sesuatu apabila jika seseorang tidak menyanggupinya

Dari ayat diatas Fathin sebagai mahasiswa kost babus shofa juga memahaminya bahwa “menurut saya semua hal didunia bisa dilewati walaupun itu berat, karena apapun yang telah dibebani Allah pasti memiliki alasan tertentu, dan pasti sesuai dengan batas kemampuan seseorang, dan jika beban itu kita tidak bisa melewatinya pasti tidak akan dibebankan ke kita”

Hal serupa juga ditekankan oleh Zalsa mahasiswa “saya memaknai ayat ini, yaitu dengan tidak mengkhawatiri apapun yang terjadi, karena saya yakin saya bisa mengatasinya, seperti implementasinya secara langsung dalam mengatasi stress”. Selain itu Nur Aini juga berpendapat bahwa “saya memahami ayat ini bahwa saya bisa menguatkan diri untuk menyelesaikan berbagai masalah yang ada, karena saya juga melihat kepada kejadian sebelumnya saya bisa melewatinya”.

Dengan adanya manajemen stress salah satu dampak yang dirasakan yaitu adanya peningkatan kualitas hidup individu. Ketahanan mental sangat dibutuhkan akan hal tersebut sehingga dalam mengatasi stress akan lebih optimal (Siregar, 2024). Seseorang yang mampu memanje stress dengan baik tentunya kualitas hidup mereka akan menjadi lebih baik, lebih mampu mengelola emosi dengan baik dan hal ini berdampak dalam kehidupan sehari-hari.

Dapat dikatakan bahwa seseorang yang dapat mengatasi stress yang dialami akan mengalami kualitas hidup yang meningkat, seperti adanya kesejahteraan dalam dirinya (Galuh & Purnamasari, 2020). Hal ini juga dijelaskan oleh salah satu mahasiswa kost babus shofa, Nur Aini bahwa “saya merasakan ketika sudah menyelesaikan masalah pastinya hidup menjadi lebih tenang, bahkan kalau mau mengerjakan sesuatu itu lebih bersemangat lagi”

## B. Strategi dan solusi manajemen stress dalam islam

Al-qur’an sebagai petunjuk bagi umat manusia terkandung didalamnya berbagai pembahasan bagaimana manusia dalam menyikapi setiap permasalahan yang ada dalam kehidupan sehari-hari, sama halnya dengan bagaimana seseorang mengelola stress itu sendiri. Adapun beberapa strategi dan solusi dalam manajemen stress sebagai berikut:

### 1. Niat yang ikhlas

Niat yang ikhlas ini menjadi landasan pertama yang harus dimiliki seseorang dalam mengelola stress itu sendiri (Yuwono, 2020). Sudah diajarkan dalam agama Islam untuk senantiasa berusaha dengan niat ikhlas, dengan tujuan agar usaha itu berharga di mata Allah SWT, dan dia tenang apabila usaha itu tidak menghasilkan hasil yang diharapkan, sehingga untuk dapat mengelola stress itu sendiri hendaknya setiap segala sesuatu yang dilakukan harus berlandaskan dengan niat yang ikhlas.

Dari penjelasan diatas zalsa juga mengatakan bahwa “pastinya saya itu kalau menghadapi stress salah satu yang saya lakukan, pertama menerima masalah yang ada, dan berniat untuk menyelesaikan, seperti yang saya katakan sebelumnya terkait dengan makna surat al-baqarah ayat 286 tadi, saya pasti sanggup menyelesaikannya”.

### 2. Sabar dan sholat

Dalam Islam, sabar berarti mampu berpegang teguh pada ajaran agama dan mengikutinya untuk menghadapi atau menentang hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu membuat keputusan dalam menghadapi situasi stress. Sholat sendiri merupakan perantara untuk berkomunikasi kepada Allah sehingga sholat dan sabar ini merupakan 2 elemen yang tidak dapat dipisahkan, sebagaimana firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya”

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.(Q.S Al-Baqarah:153) (Jaya et al., 2021)

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa sabar menunjukkan bahwa orang yang beriman harus melakukan shalat agar dapat membantu membimbing orang lain menuju kesadaran dan kesabaran.

Dari hasil wawancara dengan Nur Aini mengakatan bahwa "saya bisanya kalau banyak pikiran, terutama ketika saya sudah ditahap dalam pencarian kerja ini, dalam mengatasi tekanan yang ada pasti saya akan menenangkan diri yaitu dengan sholat, karena ketika itu saya menjadi lebih tenang"

### 3. Al-qur'an

Membaca Al-Qur'an dengan visualisasi dan sistem multimedia dapat meredakan stres, kelelahan, kebosanan, dan depresi. Pembacaan Al-Quran secara teratur dan konsisten setiap hari akan memiliki efek yang permanen dan bertahan lama (Nurhafizah et al., 2024). Sebagaimana diketahui al-qur'an merupakan pedoman umat manusia, sehingga dengan membacanya tentunya akan mendapatkan ketenangan hati dan pikiran.

Menguatkan kajian diatas salah satu mahasiswa kost babus shofa, zalsa juga mengatakan bahwa "biasanya saya kalau pikiran lagi berantakan, apalagi semenjak menjadi mahasiswa akhir ini banyak beban dari berbagai aspek, saya lebih suka mendengar murottal dan membaca al-qur'an, jadi saya itu lebih tenang"

Hal ini juga dikuatkan dengan penelitian Ma'rifatul Asiah, qur'an menjadi salah satu pengobatan kesehatan mental, sehingga dapat melepaskan hormone stress jika membacanya (Aziz & Fadli, 2022).

### 4. Bertawakal kepada Allah dan bersyukur

Bertawakal dan bersyukur ini merupakan 2 elemen yang tidak dapat dipisahkan juga dalam mangatasi stress itu sendiri, dalam artian orang yang selalu bersyukur dan menerima ketetapan Allah SWT dia akan memiliki kelapangan yang luas (Yuwono, 2020).

Hal diatas juga ditegaskan oleh Nur Aini bahwa "saya biasanya kalau dihadapi masalah tadi, pastinya sudah menerima atau bersyukur, karena saya yakin pasti saya bisa melewatinya"

Dalam penelitian Asteria Bersyukur, atau berterima kasih, akan meningkatkan kenikmatan, menimbulkan rasa senang, menambah rizki, dan melunakkan hati yang keras yang dapat menyebabkan dengki (Hidayat & Gamayanti, 2020)

### 5. Ber'doa dan berdzikir

Untuk menciptakan suasana hati yang tenang dan tenang, berdoa dan berdzikir sangat membantu. Dengan syarat menjalankannya dengan keyakinan dan optimisme. Serta harus yakin bahwa dengan keyakinan itulah doa kita akan terkabul (Nurhermaya & Nabilla, 2024). Sebagaimana firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram". (Q.S. Ar-Ra'd:28)

Ayat diatas telah menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah atau berdzikir dan berdo'an ini hati seseorang akan menjadi tentram, dalam hal ini jika dikaitkan dengan manajemen stress sendiri, maka untuk menentramkan pikiran yaitu dengan berdzikir ini.

Fathin juga mengatakan bahwa "salah satu hal yang saya lakukan untuk menenangkan diri saat stress juga pasti dengan ber'doa, ini pasti menjadi hal penting"

Dari perspektif kesehatan jiwa, dzikir dan doa memiliki sifat psikoterapeutik yang mendalam. Psikoterapi religius memiliki efek kerohanian yang meningkatkan kepercayaan dan optimisme, yang membuatnya lebih penting daripada psikoterapi psikiatrik (Samsidar, 2020)

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini disimpulkan dapat disimpulkan bahwa pemaknaan surat al-baqarah ayat 286 ini menjadi salah satu dorongan bagi para mahasiswa kost babus shoga dalam mengatasi serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Bahwa dalam kata allah tidak akan membebani hambanya sesuai kemampuannya ini, dapat di implementasikan untuk mengelola stress, salah satunya yaitu dengan mengenali faktor pengaruh stress sendiri.

Dalam islam sendiri mengajarkan beberapa faktor yang dapat mengatasi stress itu sendiri, selain memahami makna surat al-baqarah ayat 286 tersebut, didalam al-qur'an juga disebutkan bagaimana niat menyelesaikan masalah, sholat dan sabar, bersyukur, berdo'a dan tawakkal ini menjadi landasan dasar yang harus dijadikan pedoman untuk mengatasi stress, dan ini juga sudah dilakukan oleh para narasumber.

## REFERENCES

- Abdul Malik, Amrullah Abdul Karim, *Tafsir Al-Azhar 1 Buya Hamka*, 1971
- Adiyono, Adiyono, 'Manajemen Stres', *Cross-Border*, 3.1 (2020), 255-65
- Akbar, Muhammad Fauzan, Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, Nabila Sevsenia Putri Utami, and Selvina Elsyafitri, 'Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan', *Journal of Psychology Students*, 3.1 (2024), 1-12
- Arianti, Widia, and Irwanto Irwanto, 'Stres Kerja: Penyebab, Dampak Dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal)', *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20.2 (2021), 207-18
- Athor, S, *Bagaimana Jika Stress Menyerang* (Solo: Ramadhani, 1991)
- Aziz, Amelia Daeng, and Muhammad Zainul Fadli, 'Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stabilitas Emosi Dan Kecenderungan Stres', *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 10.2 (2022)
- Galuh, Mutia Putri, and Alfi Purnamasari, 'Implikasi Manajemen Stres Dan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Lansia' (Universitas Ahmad Dahlan, 2020)
- Hidayat, Ila Nurlaila, and Witrin Gamayanti, 'Dengki, Bersyukur Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7.1 (2020), 79-92
- Huda, Miftakhul, Umi Sumbulah, and Nasrulloh, 'Normative Justice and Implementation of Sharia Economic Law Disputes: Questioning Law Certainty and Justice', *Petita: Jurnal Kajian Ilmu Hukum Dan Syariah*, 9.1 (2024), 340-56 <<https://doi.org/10.22373/petita.v9i1.279>>
- Jaya, Asri, Achmad Abubakar, and Rusydi Khalid, 'Manajemen Sabar Menghadapi Musibah Dalam Perspektif Al Qur'an', *Jurnal Mirai Management*, 6.3 (2021), 72-81
- Kurniawati, Weni, and Rina Setyaningsih, 'Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi', *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8.02 (2022)
- Lazarus, R.S, and S Folkam, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984)
- Moleong, Lexy. J., *Metode Penelitian Kualitataif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017)
- Nasrulloh, Nasrulloh, and Nur Risma Hamidah, 'Application of the "Banter, Lanyah, 10" Method to the Process of Memorizing the Qur'an for Bayt Tahfidz Al-Qur'an Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang Students', 2022
- Nasrulloh, Muhammad Nuruddin, and Muhammad Handika Suryanto, 'The Role of the Office of Religious Affairs in the Dau Subdistrict to Minimize Cases of Underage Marriage during and after the

Pandemic', *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 45.3 (2024), 925–34  
<<https://doi.org/10.34044/j.kjss.2024.45.3.22>>

Nurhafizah, Nurhafizah, Salsabillah Putri, Salfen Hasri, and Sohiron Sohiron, 'Manajemen Stres Dalam Perspektif Islam', *Khazanah Pendidikan*, 18.1 (2024), 45–52

Nurhermaya, Asteria Dwima, and Refani Fatma Nabilla, 'Efektivitas Dzikir Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja', *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (JKTM)*, 6.3 (2024)

Samsidar, Samsidar, 'Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam', *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 6.2 (2020)

Shihab, M.Q, *Tafsir Al-Misbah, Volme 1, Cetakan V*, 2005

Siregar, Innah Maulina, 'Manajemen Stres Strategi Menghadapi Tekanan Hidup', *Circle Archive*, 1.4 (2024)

TALK, EFFECTIVENESS O F APPLICATION OF THERAPY SELF, 'Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk Dan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 2022

Yuwono, Susatyo, 'Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi', *Psycho Idea*, 8.2 (2020)