



TUMA'NINAH DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI LANDASAN PENDIDIKAN JIWA: KAJIAN TAFSIR TARBAWI

Isma Muhsonah¹, Iffa Mutmainah², Irfa Afrini³

¹STAI DI Al-Hikmah Jakarta, Jakarta, Indonesia; email: ismamuhsonah@alhikmah.ac.id

²Fakultas Kedokteran dan Gizi IPB University, Bogor, Indonesia; email:
iffamutmainah@apps.ipb.ac.id

³STAI DI Al-Hikmah Jakarta, Jakarta, Indonesia; email: irfaafrini@alhikmah.ac.id

Keywords

*Tuma'ninah, Mental
Health, Educational
Qur'anic exegesis*

ABSTRACT

Mental health has become a global issue that is receiving increasing attention across various levels of society. Modern clinical psychology has contributed significantly to the understanding and addressing of various mental disorders through scientific approaches, behavioral therapy, and medical interventions. However, within Muslim societies, these approaches are not considered fully capable of responding to the needs of the human soul in a holistic manner, because aspects of faith and spirituality are often not placed at the center of mental development. This qualitative descriptive literature review positions the Qur'an as the primary source, particularly verses related to the concept of tuma'ninah. Secondary sources include authoritative works of Qur'anic exegesis and tafsir. Based on a tafsir tarbawi analysis of Qur'anic verses, tuma'ninah represents the true tranquility of the soul rooted in faith, dhikr, righteous deeds, and spiritual closeness to Allah. Tuma'ninah is not merely a temporary emotional condition but an inner stability that arises through an integral process of soul education, including the strengthening of creed, tazkiyatun nafs, spiritual formation, and comprehensive psychological management. Thus, tuma'ninah serves as an indicator of the success of Qur'anic education for the soul.

Kata Kunci:

**Tuma'ninah;
Kesehatan Mental;
Tafsir Tarbawi**

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian serius dalam berbagai lapisan masyarakat. Kajian psikologi klinis modern telah banyak berkontribusi dalam memahami serta menangani berbagai gangguan mental melalui pendekatan ilmiah, terapi perilaku, maupun intervensi medis. Namun demikian, dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan tersebut dinilai belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan jiwa manusia secara utuh, sebab aspek keimanan dan spiritualitas sering kali tidak menjadi pusat pembinaan mental. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan yang bersifat

kualitatif-deskriptif dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber primer utama, khususnya ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep tuma'ninah. Sumber sekunder yang digunakan meliputi kitab-kitab tafsir otoritatif. Berdasarkan kajian tafsir tarbawi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, konsep tuma'ninah merupakan bentuk ketenangan jiwa hakiki yang berakar pada iman, dzikir, amal saleh, serta kedekatan spiritual dengan Allah. Tuma'ninah bukan sekadar kondisi emosional sementara, melainkan stabilitas batin yang lahir melalui proses pendidikan jiwa yang integral, mencakup penguatan akidah, tazkiyatun nafs, pembinaan spiritual, serta pengelolaan psikologis manusia secara menyeluruh. Dalam perspektif ini, tuma'ninah menjadi indikator keberhasilan pendidikan jiwa Qur'ani karena menghasilkan pribadi yang kokoh secara mental, stabil secara emosional, serta kuat secara spiritual. Konsep ini relevan untuk menjawab krisis kegelisahan manusia modern sekaligus memperkuat paradigma pendidikan Islam yang berorientasi pada keseimbangan antara kesehatan psikologis dan keselamatan ruhani.

1. Pendahuluan

Di era modern, problem kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian serius dalam berbagai lapisan masyarakat. Fenomena meningkatnya kecemasan, tekanan psikologis, dan krisis ketenangan jiwa menunjukkan bahwa manusia modern menghadapi tantangan besar dalam menjaga kesehatan batin. *World Health Organization* (WHO) menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan kebutuhan mendasar setiap manusia, sementara respons global terhadap kebutuhan kesehatan mental masih dinilai belum memadai, sehingga diperlukan upaya yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif melalui penguatan lingkungan, sistem pendidikan, dan nilai-nilai kehidupan yang mendukung kesejahteraan jiwa.¹

Dalam konteks Indonesia, survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 mencatat bahwa sekitar 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, sementara 34,9% lainnya menghadapi setidaknya satu bentuk masalah kesehatan mental.² Meskipun data tersebut berfokus pada remaja, temuan ini merepresentasikan besarnya urgensi persoalan kesehatan jiwa secara umum serta pentingnya pembangunan pendidikan yang mampu membentuk ketenangan jiwa, keseimbangan spiritual, dan kekuatan mental manusia secara menyeluruh.

Kajian psikologi klinis modern telah banyak berkontribusi dalam memahami serta menangani berbagai gangguan mental melalui pendekatan ilmiah, terapi perilaku, maupun intervensi medis. Sebagaimana dijelaskan dalam literatur psikologi klinis, kesehatan mental

dipahami melalui aspek emosional, perilaku, dan fungsi sosial individu. Pendekatan ini memberikan solusi penting dalam penanganan gangguan kejiwaan, namun pada saat yang sama cenderung berfokus pada dimensi psikologis-empiris. Padahal, dalam pandangan yang lebih holistik, manusia tidak hanya dipahami sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk yang memiliki kebutuhan makna, nilai, relasi spiritual, dan orientasi transendental yang turut memengaruhi cara seseorang menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, pendidikan jiwa tidak cukup diarahkan pada kemampuan mengelola emosi dan perilaku, tetapi juga perlu menyentuh dimensi batin yang lebih dalam, yaitu kesadaran ruhani, ketundukan kepada Allah, dan kemampuan menemukan ketenangan dalam bingkai iman.³

Dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan psikologi klinis modern dinilai belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan jiwa manusia secara utuh, sebab aspek keimanan dan spiritualitas sering kali tidak menjadi pusat pembinaan mental. Sebagaimana dikemukakan oleh Malik Badri dan didukung oleh Utsman Najati, psikologi modern yang berkembang di Barat lahir dari falsafah kehidupan yang berbeda dengan worldview Islam, sehingga tidak seluruh konsepnya dapat diterapkan secara langsung pada masyarakat Muslim tanpa penyesuaian nilai.⁴ Penelitian juga menunjukkan pentingnya kesesuaian budaya dan spiritual, khususnya bagi pasien Muslim dengan Al-Qur'an sebagai sumber petunjuk, penguatan, dan pemaknaan dalam menghadapi tekanan psikologis. Owens, dkk (2023) dalam *systematic scoping review* menemukan bahwa intervensi yang berhubungan dengan Al-Qur'an, seperti salat, doa, membaca, menghafal, mendengarkan, dan mentadabburi Al-Qur'an, telah dikaji dalam kaitannya dengan penurunan kecemasan, depresi, stres, serta peningkatan kualitas hidup dan coping. Namun, pendekatan Qur'ani dalam kesehatan jiwa tidak dimaksudkan untuk menggantikan intervensi medis atau psikoterapi ketika gangguan klinis telah terjadi, melainkan dapat diposisikan sebagai fondasi preventif, promotif, dan edukatif dalam membangun ketenangan batin serta daya tahan spiritual.⁵

Oleh karena itu, diperlukan landasan pendidikan jiwa yang lebih holistik, yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga ruhani. Dalam hal ini, Al-Qur'an menawarkan konsep tuma'ninah sebagai bentuk ketenangan jiwa hakiki yang berakar pada

iman, dzikir, dan kedekatan kepada Allah, sehingga layak dikaji sebagai fondasi pendidikan jiwa dalam perspektif tafsir tarbawi.

2. Metode

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) yang bersifat kualitatif-deskriptif dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber primer utama, khususnya ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep tuma'ninah. Sumber sekunder yang digunakan meliputi kitab-kitab tafsir otoritatif seperti Tafsir At-Tabari, Tafsir Ibnu Katsir, dan Tafsir Ibnu 'Asyur, serta berbagai literatur pendukung berupa jurnal, buku pendidikan Islam, psikologi, dan kajian tentang kesehatan jiwa.

Teknik analisis dilakukan melalui pengumpulan ayat-ayat terkait konsep tuma'ninah dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), kemudian menelaah penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat tersebut untuk menemukan nilai-nilai pendidikan jiwa yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya, hasil analisis diintegrasikan dalam perspektif tafsir tarbawi guna merumuskan konsep tuma'ninah sebagai landasan pendidikan jiwa dalam Islam.

Melalui pendekatan interdisipliner ini, penelitian berupaya menghadirkan formulasi pendidikan jiwa berbasis wahyu yang relevan dengan kebutuhan pembinaan mental, spiritual, dan ketenangan batin manusia modern.

3. Hasil dan Pembahasan

Makna Tumaninah di Dalam Al-Quran

Berdasarkan penjelasan leksikal dalam Kitab Mufradat Alfadzhil Quran, Tuma'ninah berasal dari kata طمن yang berarti الساكن atau "yang tenang".⁶ Tuma'ninah dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar kondisi emosional sementara, melainkan keadaan stabilitas jiwa yang lahir setelah kegelisahan, keraguan, atau gangguan batin berhasil diatasi melalui kekuatan iman. Tuma'ninah menunjukkan transformasi jiwa dari kondisi gelisah menuju ketenangan yang berakar pada hubungan spiritual dengan Allah. Sebagaimana di dalam Quran Surat Al-Anfal Allah berfirman;

﴿وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [الأنفال ١٠]

Artinya:

“Dan Allah tidak menjadikannya (bantuan itu) melainkan sebagai kabar gembira dan agar hati kalian menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”

Menurut penafsiran Ibn Asyur, pemberitahuan Allah tentang bantuan malaikat pada Perang Badar bukanlah sumber utama kemenangan, melainkan sarana psikologis dan spiritual untuk menenangkan hati kaum mukminin. Allah sesungguhnya mampu memberikan kemenangan tanpa menjelaskan bentuk pertolongan tersebut, namun penyebutan bantuan malaikat berfungsi sebagai *busyra* (kabar gembira) agar jiwa kaum Muslimin memperoleh rasa aman dan keteguhan dalam menghadapi musuh yang secara lahiriah lebih kuat.

Ibn ‘Asyur menegaskan bahwa jiwa manusia cenderung lebih mudah merasa tenang melalui gambaran konkret yang dapat ditangkap indera, sehingga penyampaian bentuk pertolongan secara nyata menjadi bagian dari pendidikan ilahi terhadap kondisi mental manusia.⁷

Dalam perspektif ini, tuma’ninah dipahami sebagai ketenangan jiwa yang lahir dari penguatan iman dan keyakinan terhadap pertolongan Allah. Ketenangan bukan sekadar hilangnya rasa takut, tetapi stabilitas batin yang memungkinkan seseorang tetap kokoh dalam tekanan. Tafsir ini menunjukkan bahwa Al-Qur’an sangat memperhatikan aspek psikologis manusia, di mana penguatan spiritual menjadi sarana penting dalam membangun kesiapan mental.

Dari perspektif tafsir tarbawi, penafsiran Ibn Ashur terhadap QS Al-Anfal: 10 menunjukkan bahwa Al-Qur’an memberikan perhatian besar pada pembinaan kondisi psikologis manusia melalui penguatan spiritual. Penyampaian kabar gembira tentang bantuan malaikat berfungsi sebagai sarana ilahi untuk menenangkan hati orang-orang beriman yang sedang berada dalam tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Hal ini menegaskan bahwa tuma’ninah dalam Islam merupakan proses pembinaan jiwa agar manusia memiliki stabilitas batin melalui iman dan keyakinan kepada Allah.

Sebagaimana yang Allah firmankan juga di dalam Quran Surat Ar-Ra’du;

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (٢٨) الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

﴿(٢٩)﴾ [الرعد ٢٨-٢٩]

Artinya:

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik." (QS. Ar-Ra'd: 28-29)

Allah menjelaskan bahwa orang-orang yang kembali kepada-Nya dengan taubat adalah mereka yang beriman, dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Makna *"tathma'innu qulubuhum bi dzikrillah"* adalah hati mereka menjadi tenang, damai, dan merasa akrab dengan dzikir kepada Allah. Dengan mengingat Allah, hati orang-orang beriman memperoleh ketenteraman dan rasa aman.

Firman Allah: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"* menegaskan bahwa sumber utama ketenangan jiwa adalah dzikrullah. Hati kaum mukminin memperoleh ketenangan bukan dari faktor duniawi semata, tetapi dari hubungan spiritual dengan Allah.

Adapun firman-Nya: *"Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan (ṭubā) dan tempat kembali yang baik"*, menunjukkan bahwa keimanan dan amal saleh menghasilkan kebahagiaan, keberuntungan, serta balasan terbaik di akhirat. Kata *ṭubā* oleh para mufassir dijelaskan sebagai kebaikan, kebahagiaan, keberuntungan, bahkan ada yang menafsirkannya sebagai surga atau pohon di surga.

Ath-Tabari menunjukkan bahwa tuma'ninah dalam Al-Qur'an berkaitan erat dengan aktivitas dzikir sebagai sarana utama pembinaan jiwa. Ketenangan hati bukan sekadar kondisi emosional pasif, melainkan hasil dari hubungan spiritual yang hidup antara manusia dengan Allah. Dzikir berfungsi sebagai mekanisme ruhani yang menenangkan kegelisahan, menguatkan keyakinan, serta membangun stabilitas psikologis.

Dalam konteks pendidikan jiwa, ayat ini menegaskan bahwa pembinaan mental manusia harus diarahkan pada penguatan dimensi spiritual. Jiwa yang sehat bukan hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga memiliki keterikatan yang kuat dengan nilai keimanan. Dengan demikian, tuma'ninah menjadi indikator keberhasilan pendidikan jiwa Qur'ani karena menghasilkan ketenangan batin, keseimbangan emosi, dan keteguhan moral.

Lebih jauh, hubungan antara iman, dzikir, dan amal saleh menunjukkan bahwa pendidikan jiwa dalam Islam bersifat holistik: mencakup keyakinan, praktik spiritual, dan tindakan nyata. Tuma'ninah bukan hanya tujuan psikologis, tetapi juga hasil pendidikan ruhani yang terintegrasi.

Oleh karena itu, QS Ar-Ra'd: 28-29 dapat dipahami sebagai landasan utama bahwa ketenangan jiwa sejati bersumber dari dzikrullah dan keimanan, sehingga konsep ini sangat relevan dalam merumuskan pendidikan jiwa berbasis Al-Qur'an untuk menjawab problem kegelisahan manusia modern.

Nilai Pendidikan Jiwa dalam Konsep Tuma'ninah

Kesehatan jiwa tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan mental, tetapi juga dari kemampuan individu untuk mempertahankan fungsi personal, sosial, spiritual, dan akademik secara adaptif.¹ Hakikat jiwa manusia tercermin melalui berbagai potensi psikologis yang Allah anugerahkan, seperti akal, hati, emosi, dan kehendak, yang keseluruhannya berperan dalam membentuk perilaku serta kepribadian manusia secara utuh. Keberadaan unsur-unsur kejiwaan tersebut menjadikan manusia memiliki kemampuan berkembang, mengelola diri, dan mencapai kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan makhluk lainnya.⁸

Secara medis, kegelisahan jiwa kronis berkaitan dengan aktivasi poros hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) dan sistem saraf otonom. Paparan stres tersebut menimbulkan *allostatic load*, yakni beban biologis akibat upaya adaptasi tubuh yang terus menerus memproduksi hormon stress dalam merespon tekanan hidup. Kondisi ini bermanifestasi dalam bentuk gangguan tidur, iritabilitas, penurunan konsentrasi, serta hambatan fungsi sosial.⁹

Dalam perspektif Islam, pendidikan jiwa ini terdapat dalam konsep tuma'ninah. Konsep tersebut bukan sekadar pembinaan mental, tetapi merupakan proses *tazkiyatun nafs* yang bertujuan menyucikan batin, mengarahkan akal, dan menstabilkan kepribadian menuju derajat *nafs al-muthma'innah*, yaitu jiwa yang tenang karena sesuai dengan petunjuk Allah. Konsep ini selaras dengan firman Allah dalam QS. Asy-Syams ayat 9:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾

“Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya.”

Menurut penafsiran Ibnul Jauzi, Allah telah mengilhamkan kepada setiap jiwa potensi kefasikan dan ketakwaan, sehingga manusia memiliki kecenderungan menuju salah satu dari dua jalan tersebut. Jiwa dapat diarahkan menuju ketakwaan melalui taufik Allah, ketaatan, dan amal saleh, atau sebaliknya terjerumus dalam kefasikan ketika dibiarkan mengikuti hawa nafsu. Makna “zakkāhā” dalam ayat ini menunjukkan proses penyucian, perbaikan, dan pembersihan jiwa dari dosa-dosa, baik melalui pertolongan Allah maupun melalui usaha manusia dalam membina dirinya dengan nilai-nilai ketaatan. Sebaliknya, “dassāhā” menggambarkan kondisi jiwa yang dikotori, direndahkan, dan disembunyikan oleh kefasikan serta kemaksiatan.¹⁰

Tafsir ini menegaskan bahwa pendidikan jiwa dalam Islam pada hakikatnya adalah proses tazkiyah yang bertujuan mengangkat derajat manusia melalui penyucian spiritual, pengendalian hawa nafsu, dan pembentukan kepribadian yang selaras dengan petunjuk ilahi

Dalam perspektif kesehatan mental kontemporer, pembinaan spiritual semacam ini memiliki relevansi karena religiositas dan spiritualitas dapat berperan dalam pembentukan makna hidup, harapan, identitas diri, serta strategi koping ketika individu menghadapi tekanan psikologis. Namun, dampaknya tidak selalu bersifat positif secara otomatis, melainkan bergantung pada kualitas penghayatan keagamaan tersebut. Spiritualitas yang sehat dan menenangkan dapat bersifat protektif, sedangkan koping religius negatif, seperti merasa ditinggalkan oleh Tuhan atau memaknai penderitaan secara menyalahkan, dapat berkaitan dengan gejala depresi yang lebih tinggi.¹¹ Oleh karena itu, seluruh potensi ini memerlukan pembinaan yang terarah agar mampu melahirkan keseimbangan jiwa, kematangan spiritual, dan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai ilahiah.

Namun demikian, *tuma'ninah* tidak dipahami secara simplistik sebagai ketiadaan emosi negatif. Dalam kesehatan jiwa, kesedihan atau kecemasan adalah respons manusiawi yang normal selama bersifat proporsional. Gejala baru memerlukan perhatian klinis apabila menetap, menimbulkan penderitaan berat, atau mengganggu fungsi harian secara bermakna.¹²

Kesimpulan

Berdasarkan kajian tafsir tarbawi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, konsep tuma'ninah merupakan bentuk ketenangan jiwa hakiki yang berakar pada iman, dzikir, amal saleh, serta kedekatan spiritual dengan Allah. Tuma'ninah bukan sekadar kondisi emosional sementara, melainkan stabilitas batin yang lahir melalui proses pendidikan jiwa yang integral, mencakup penguatan akidah, tazkiyatun nafs, pembinaan spiritual, serta pengelolaan psikologis manusia secara menyeluruh.

Penafsiran para mufassir menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian besar terhadap kondisi kejiwaan manusia, terutama melalui mekanisme ilahiah seperti penguatan iman, kabar gembira, dzikrullah, dan orientasi hidup transendental sebagai sarana membangun ketenangan hati di tengah tekanan hidup. Dalam perspektif ini, tuma'ninah menjadi indikator keberhasilan pendidikan jiwa Qur'ani karena menghasilkan pribadi yang kokoh secara mental, stabil secara emosional, serta kuat secara spiritual.

Di tengah meningkatnya problem kesehatan mental modern, konsep tuma'ninah menawarkan landasan pendidikan jiwa yang bersifat holistik dan preventif, dengan memadukan dimensi psikologis, spiritual, moral, dan ruhani. Pendidikan jiwa berbasis Al-Qur'an tidak dimaksudkan menggantikan pendekatan klinis modern, tetapi berperan penting sebagai fondasi pembentukan ketahanan batin, makna hidup, dan kesejahteraan spiritual manusia.

Dengan demikian, tuma'ninah dalam Al-Qur'an layak dijadikan sebagai landasan utama pendidikan jiwa dalam Islam, karena mampu menghadirkan formulasi pembinaan manusia yang lebih utuh: tidak hanya sehat secara mental, tetapi juga bersih jiwanya, kuat imannya, dan tenang hatinya. Konsep ini relevan untuk menjawab krisis kegelisahan manusia modern sekaligus memperkuat paradigma pendidikan Islam yang berorientasi pada keseimbangan antara kesehatan psikologis dan keselamatan ruhani.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
2. Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental*

- Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
3. Slamet, S. I. S., & Markam, S. (2006). *Pengantar psikologi klinis*. UI-Press.
 4. Taufiq, M. I. (2024). *Psikologi Islam: Membahas lengkap manusia, penyakit kejiwaan, dan terapinya* (S. Narulita et al., Trans.). Gema Insani.
 5. Owens, J., Rassool, G. H., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. H. (2023). Interventions using the Qur'an to promote mental health: A systematic scoping review. *Journal of Mental Health*, 32(4), 842–862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
 6. Al-Ashfahani, A.-R. (n.d.). *Mufradat Alfadzhil Qur'an* (versi digital).
 7. Ibn 'Ashur, M. al-T. (n.d.). *Al-Tahrir wa al-Tanwir* (Tafsir QS. Al-Anfal [8]: 10, versi digital).
 8. Soemanto, W. (2012). *Psikologi pendidikan: Landasan kerja pemimpin pendidikan* (Cet. ke-5). Rineka Cipta.
 9. Pfaltz, M. C., et al. (2023). Allostatic load and allostatic overload: Preventive and clinical implications. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 92(5), 279–282.
 10. Ibn al-Jawzi. (n.d.). *Zād al-Masār fī 'Ilm al-Tafsīr* (Tafsir QS. Asy-Syams [91]: 7–10, versi digital).
 11. Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23, Article 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
 12. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.