

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 4, Nomor 9, Desember 2025, Halaman 111-118
Licenced by CC BY-SA 4.0
e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.17972989)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17972989>

Peningkatan Pengetahuan Regulasi Emosi Melalui Psikoedukasi Kesehatan Mental di Majelis Taklim Nurul Iman

Alda Okti Ramadini¹, Ghina Ashilah², Artiarini Puspita Arwan³

¹²³Bimbingan dan Penyuluhan Islam, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

e-mail : aldaokt04@gmail.com¹, ghinaashilah04@gmail.com², artiar.puspita@gmail.com³

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menentukan kesejahteraan hidup seseorang. Dalam konteks masyarakat Indonesia, isu kesehatan mental masih sering dianggap tabu karena dipersepsikan sebagai bentuk kelemahan iman atau kekurangan spiritualitas. Padahal, keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritualitas memiliki peran sentral dalam menciptakan kehidupan yang harmonis dan berdaya. Kegiatan Praktikum Profesi Makro ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan regulasi emosional melalui psikoedukasi kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam di Majelis Taklim Nurul Iman, Dusun Mangrih, Desa Mojopuro, Kabupaten Wonogiri. Metode kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-religius melalui tahapan observasi awal, ceramah interaktif, refleksi kelompok, praktik relaksasi Islami, serta evaluasi partisipatif. Sasaran kegiatan adalah 35 ibu rumah tangga anggota Majelis Taklim yang berperan aktif dalam kegiatan pengajian rutin. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep kesehatan mental dan regulasi emosi. Peserta mulai memahami bahwa emosi seperti marah, sedih, dan cemas merupakan hal yang manusiawi selama dapat dikelola secara adaptif. Melalui praktik spiritual seperti dzikir, istighfar, dan kesabaran, para peserta mampu menenangkan diri serta membangun ketenangan batin. Kegiatan ini juga memperkuat peran Majelis Taklim sebagai wadah pemberdayaan spiritual dan emosional masyarakat. Dengan demikian, psikoedukasi berbasis nilai Islam terbukti efektif dalam membangun keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual, serta meningkatkan ketahanan mental masyarakat..

Kata kunci: Kesehatan Mental, Regulasi Emos, Psikoedukasi; Spiritualitas Islam, Majelis Taklim

Abstract

Mental health is a crucial aspect in determining an individual's overall well-being. In the context of Indonesian society, mental health issues are still often considered taboo, as they are perceived as a sign of weak faith or lack of spirituality. In fact, maintaining a balance between mental health and spirituality plays a central role in creating a harmonious and empowered life. This Macro Professional Practice activity aims to increase knowledge of emotional regulation through mental health psychoeducation based on Islamic values at Majelis Taklim Nurul Iman, Mangrih Hamlet, Mojopuro Village, Wonogiri Regency. The method used is an educative-religious approach consisting of initial observation, interactive lectures, group reflection, Islamic relaxation practices, and participatory evaluation. The participants were 35 housewives who are active members of the Majelis Taklim and regularly attend religious study sessions. The results of the activity showed an improvement in participants' understanding of mental health and emotional regulation concepts. Participants began to recognize that emotions such as anger, sadness, and anxiety are natural, as long as they are managed adaptively. Through spiritual practices such as dzikr (remembrance of Allah), istighfar (seeking forgiveness), and patience, participants were able to calm themselves and achieve inner peace. This activity also strengthened the role of Majelis Taklim as a means of spiritual and emotional empowerment for the community. Therefore, psychoeducation based on Islamic values proved effective in building a balance between psychological and spiritual aspects, as well as enhancing community mental resilience.

Keywords: Mental Health, Emotional Regulation, Psychoeducation, Islamic Spirituality, Majelis Taklim

Article Info

Received date: 20 November 2025

Revised date: 30 November 2025

Accepted date: 13 Desember 2025

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dari kesejahteraan individu yang berperan penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Menurut World Health

Organization (2022), kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya. Dalam konteks masyarakat Indonesia, isu kesehatan mental masih sering dianggap sebagai hal tabu atau bahkan diabaikan karena kuatnya pandangan bahwa gangguan emosi merupakan bentuk kelemahan iman atau kekurangan spiritualitas (Munjaji, 2024). Padahal, keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritualitas justru menjadi fondasi penting dalam menciptakan kehidupan yang harmonis dan berdaya (Nofi & Fithriyah, 2025).

Fenomena meningkatnya tekanan psikologis di masyarakat, baik yang disebabkan oleh faktor ekonomi, keluarga, maupun sosial, menuntut adanya perhatian serius terhadap pengelolaan emosi (emotion regulation). Banyak individu, terutama perempuan sebagai ibu rumah tangga, menghadapi tekanan emosional akibat beban ganda dalam keluarga, keterbatasan ruang ekspresi diri, serta rendahnya literasi tentang kesehatan mental (Sari, Hapsari, & Iftayani, 2025). Ketidakmampuan dalam mengelola emosi seperti marah, sedih, atau cemas sering kali menimbulkan dampak negatif terhadap hubungan sosial maupun kondisi psikologis keluarga. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu konflik rumah tangga, stres berkepanjangan, bahkan depresi ringan hingga berat (Cahyadi & Leylasari, 2024).

Menurut Gross (2015), regulasi emosional dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang dirasakan agar dapat menyesuaikan diri secara positif terhadap berbagai situasi kehidupan. Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi memiliki makna yang sangat mendalam. Al-Qur'an menekankan pentingnya kesabaran (*ṣabr*), keikhlasan (*ikhhlās*), dan ketenangan hati (*iṭmi'nān*) sebagai landasan pengendalian diri. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin dapat dicapai ketika seseorang mampu mengelola emosinya melalui kedekatan spiritual dengan Allah. Dengan demikian, pendekatan religius dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan regulasi emosional dan kesehatan mental masyarakat.

Dalam konteks kehidupan sosial-keagamaan, pendekatan religius dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan regulasi emosional dan kesehatan mental masyarakat (Firdaus, 2023). Salah satu lembaga keagamaan yang memiliki peran strategis dalam pembinaan spiritual dan sosial masyarakat adalah Majelis Taklim. Lembaga ini berfungsi sebagai wadah pendidikan non-formal yang memfasilitasi kegiatan keagamaan, pembelajaran Al-Qur'an, serta pembinaan akhlak dan mental masyarakat. Di Dusun Mangrih, Desa Mojopuro, Kecamatan Jatiroto, Kabupaten Wonogiri, Majelis Taklim menjadi salah satu pusat kegiatan sosial-religius yang rutin diikuti oleh para ibu rumah tangga. Kegiatan pengajian yang biasanya berisi ceramah dan kajian keislaman memiliki potensi besar untuk dijadikan media penyuluhan serta peningkatan literasi mental-spiritual masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan, diketahui bahwa mayoritas anggota Majelis Taklim belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai hubungan antara pengendalian emosi dan kesehatan mental. Banyak dari mereka yang menganggap bahwa perasaan marah, sedih, atau kecewa merupakan hal yang sebaiknya disembunyikan karena dianggap tidak pantas secara sosial. Akibatnya, mekanisme pengelolaan emosi yang digunakan

cenderung bersifat represif, bukan reflektif, sehingga justru memperburuk kondisi psikologis. Selain itu, kegiatan pengajian yang selama ini dilaksanakan lebih banyak berfokus pada aspek ritual ibadah dan moral, sementara dimensi psikologis belum banyak disentuh. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memperluas fungsi Majelis Taklim sebagai sarana edukasi yang menyentuh aspek emosional dan mental-spiritual jamaahnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilaksanakan kegiatan Praktikum Profesi Makro dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Regulasi Emosional Melalui Psikoedukasi Kesehatan Mental di Majelis Taklim Nurul Iman.” Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi mengenai konsep dasar regulasi emosional, pentingnya menjaga kesehatan mental, serta penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari sebagai mekanisme penguatan diri. Melalui pendekatan berbasis spiritual education, diharapkan peserta tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga mampu mempraktikkan pengendalian emosi dalam keseharian mereka.

Selain meningkatkan pemahaman individu, kegiatan ini juga bertujuan memperkuat peran Majelis Taklim sebagai wadah pemberdayaan masyarakat berbasis spiritualitas. Dalam konteks pemberdayaan, kegiatan keagamaan seperti pengajian tidak hanya berfungsi sebagai ruang ibadah, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran sosial yang membangun ketahanan emosional, solidaritas, serta kebijaksanaan kolektif. Penggabungan antara nilai-nilai psikologis dan ajaran Islam diharapkan mampu menciptakan keseimbangan antara dzikir dan fikir antara hati yang tenang dan pikiran yang sehat.

METODE (12pt)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2025 di Dusun Mangrih, Desa Mojopuro, Kabupaten Wonogiri. Sasaran utama kegiatan adalah 35 orang ibu-ibu anggota Majelis Taklim Nurul Iman yang secara aktif mengikuti kegiatan pengajian rutin mingguan. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada peran strategis ibu-ibu sebagai pengelola emosi dalam keluarga sekaligus agen pembentuk ketenangan rumah tangga.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-religius, yaitu penggabungan antara pendekatan ilmiah (psikoedukasi kesehatan mental) dan pendekatan spiritual (nilai-nilai Islam). Pendekatan ini bertujuan agar pesan yang disampaikan mudah dipahami, relevan dengan kehidupan peserta, dan berkelanjutan dalam praktik keseharian. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Inisiasi dan Observasi Awal

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan wawancara informal dan observasi partisipatif terhadap peserta untuk menggali pemahaman awal mereka mengenai konsep kesehatan mental dan pengelolaan emosi. Kegiatan ini juga berfungsi untuk memetakan kebutuhan peserta serta menentukan metode komunikasi yang paling sesuai dengan karakteristik jamaah Majelis Taklim. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memandang emosi negatif seperti marah atau sedih sebagai hal yang tabu untuk diungkapkan, sehingga penting dilakukan edukasi yang bersifat terbuka dan empatik.

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan. Edukasi dilaksanakan melalui ceramah interaktif yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan disertai contoh konkret dari kehidupan sehari-hari. Topik utama yang dibahas meliputi:

- a. “Emosi dalam Pandangan Islam”, yang menjelaskan hakikat emosi menurut Al-Qur’an dan Hadis serta pentingnya mengelola emosi secara Islami.
- b. “Menjaga Ketenangan Hati sebagai Bentuk Kesehatan Mental”, yang menekankan hubungan antara ketenangan batin dan stabilitas psikologis.

Selama penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, menanggapi, dan berbagi pengalaman pribadi agar proses edukasi berlangsung dua arah dan partisipatif.

3. Tahap Refleksi dan Diskusi Kelompok

Dalam kegiatan refleksi ini, peserta diajak untuk memahami bagaimana emosi tersebut dapat dikelola dengan cara-cara Islami, misalnya dengan berwudhu ketika marah, berdzikir, beristighfar, dan menumbuhkan kesabaran. Diskusi kelompok ini mendorong peserta untuk saling mendukung, berbagi solusi, dan memperkuat empati antaranggota Majelis Taklim.

4. Tahap Praktik dan Simulasi Relaksasi Islami

Tahap ini berfokus pada praktik sederhana yang dapat dilakukan dalam keseharian. Peserta diperkenalkan pada teknik “napas dzikir” (breathing dhikr), yaitu latihan pernapasan dalam yang disertai dengan lafaz tasbih. Teknik ini membantu peserta menenangkan pikiran dan menstabilkan emosi melalui kesadaran spiritual. Praktik dilakukan bersama-sama dengan bimbingan mahasiswa, disertai suasana yang tenang dan penuh kekhusyukan agar peserta dapat merasakan manfaatnya secara langsung.

5. Tahap Evaluasi dan Penutup

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan dampak edukasi terhadap peserta. Evaluasi dilaksanakan secara lisan melalui sesi tanya jawab reflektif di akhir kegiatan. Jawaban peserta menjadi indikator pemahaman dan keterlibatan mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Selain itu, dilakukan diskusi terbuka untuk menilai perubahan pola pikir dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan. Banyak peserta yang secara antusias menceritakan perubahan pandangannya tentang emosi, mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi, dan bahkan mengusulkan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin di Majelis Taklim.

Lokasi Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan bergiliran di kediaman warga Dusun Mangrih, Desa Mojopuro, Kecamatan Jatiroto, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah.

Peserta

Peserta kegiatan adalah ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Iman Dusun Magrih, Desa Mojopuro dengan jumlah 35 anggota.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kondisi awal peserta sebelum kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Majelis Taklim Nurul Iman belum memahami makna sebenarnya dari istilah kesehatan mental dan regulasi emosi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 6 orang perwakilan dari total 35 anggota, diperoleh gambaran bahwa para peserta sering mengalami perasaan cemas, mudah marah, dan lelah tanpa memahami penyebabnya secara jelas. Emosi-emosi negatif tersebut selama ini dianggap sebagai hal yang tidak pantas untuk ditunjukkan karena dikhawatirkan mencerminkan kurangnya kesabaran atau lemahnya iman.

Dalam kehidupan sehari-hari, para ibu menghadapi tekanan emosional dari berbagai sumber, seperti tanggung jawab rumah tangga, peran ganda sebagai istri dan ibu, serta masalah ekonomi keluarga. Tekanan tersebut sering kali membuat mereka mudah lelah secara fisik maupun mental. Namun, karena minimnya literasi tentang kesehatan mental, sebagian besar dari mereka tidak menyadari bahwa kondisi emosional yang tidak stabil dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan keharmonisan keluarga.

Meskipun demikian, wawancara juga menunjukkan adanya motivasi intrinsik yang kuat dari para peserta untuk belajar mengendalikan emosi melalui cara-cara Islami. Mereka tertarik pada pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini karena dirasakan dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti berdzikir, beristighfar, bersabar, dan berwudhu untuk menenangkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-religius dapat menjadi jembatan efektif antara literasi psikologis dan nilai-nilai spiritual yang telah melekat dalam kehidupan masyarakat.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana

Gambar 1. Dokumentasi Penyampaian

Sebelum kegiatan psikoedukasi dilaksanakan, para peserta cenderung memandang emosi negatif sebagai sesuatu yang harus ditekan dan tidak layak diungkapkan. Mereka sering merasa bingung ketika mengalami perasaan cemas, marah, atau sedih, karena belum mengetahui cara yang tepat untuk merespons kondisi emosional tersebut. Minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental menyebabkan para ibu merasa terbebani secara psikologis dan mudah mengalami kelelahan emosional. Pengajian rutin sebelumnya lebih berfokus pada ritual ibadah tanpa menyentuh aspek psikologis dan kebutuhan psikologis jamaah secara lebih mendalam. Kondisi ini menunjukkan adanya urgensi untuk memperluas fungsi Majelis Taklim sebagai ruang edukasi kesehatan mental berbasis nilai spiritual.

Setelah kegiatan psikoedukasi dilaksanakan, terjadi perubahan positif dalam pemahaman, sikap, dan perilaku peserta. Melalui penyampaian materi dengan bahasa sederhana, disertai

contoh situasi yang relevan, peserta mulai memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya berhubungan dengan pikiran dan perasaan, tetapi juga erat kaitannya dengan keseimbangan spiritual dan kedekatan kepada Allah Swt. Sebagaimana dijelaskan oleh Riyadi (2020), spiritualitas dalam Islam dapat menjadi faktor protektif terhadap stres karena mampu memberikan makna hidup dan ketenangan batin melalui hubungan vertikal dengan Tuhan.

Dari hasil wawancara pasca kegiatan, mayoritas peserta menyampaikan bahwa mereka baru memahami bahwa emosi seperti marah, sedih, dan cemas merupakan hal yang wajar dan manusiawi selama dikelola dengan baik. Mereka mulai lebih terbuka membicarakan perasaan dan menyadari bahwa menekan emosi tanpa pengelolaan yang tepat justru menimbulkan tekanan batin. Para ibu mengaku merasa lebih tenang setelah memahami cara Islami dalam menenangkan diri, seperti memperbanyak dzikir, mengingat Allah ketika marah, dan beristighfar ketika menghadapi situasi menekan.

Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga memberikan dampak sosial dan spiritual bagi para peserta. Dalam suasana pengajian yang lebih reflektif, para ibu saling berbagi pengalaman emosional dan memberikan dukungan satu sama lain. Mereka menyatakan bahwa kegiatan pengajian kini tidak hanya menjadi tempat untuk menimba ilmu agama, tetapi juga menjadi sarana healing spiritual bersama. Hal ini memperkuat temuan Nali, Prasetya, dan Halili (2021) yang menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan seperti dzikir dan pengajian memiliki hubungan positif dengan peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis anggota Majelis Taklim.

Temuan lapangan ini juga sejalan dengan pandangan Gross (2015) bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi secara adaptif agar dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks Islam, kemampuan ini selaras dengan nilai *ṣabr* (kesabaran), *ikhhlās* (ketulusan hati), dan *iṭmi'nān* (ketenangan batin), sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa "*Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang.*"

Setelah kegiatan berlangsung, terlihat perubahan perilaku peserta dalam menghadapi masalah sehari-hari. Mereka menjadi lebih sabar, lebih terbuka terhadap perasaan sendiri, dan lebih mengandalkan pendekatan spiritual untuk menenangkan diri. Pengurus Majelis Taklim pun menyampaikan bahwa para ibu terlihat lebih harmonis dan aktif dalam kegiatan pascakegiatan, bahkan muncul inisiatif untuk menjadikan tema kesehatan mental sebagai topik rutin dalam pengajian berikutnya.

Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi berbasis spiritual ini berhasil meningkatkan kesadaran religius dan kemampuan regulasi emosi anggota Majelis Taklim. Peningkatan pemahaman tersebut menjadi bukti bahwa edukasi yang mengintegrasikan aspek psikologi dan nilai-nilai Islam efektif dalam membangun ketenangan batin serta ketahanan psikologis individu dan kelompok. Hal ini sejalan dengan pendapat Syafrida (2022) yang menyatakan bahwa pendekatan religius dalam pemberdayaan masyarakat dapat memperkuat kesehatan mental dan menciptakan keseimbangan antara dzikir (hubungan spiritual) dan fikir (pengendalian diri melalui kesadaran).

SIMPULAN

Kegiatan *Pengabdian Kepada Masyarakat* bertema “Peningkatan Pengetahuan Regulasi Emosional melalui Psikoedukasi Kesehatan Mental di Majelis Taklim Nurul Iman” telah berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran anggota Majelis Taklim terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta mengelola emosi secara Islami.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta belum mengenal secara jelas istilah kesehatan mental dan regulasi emosi. Mereka sering kali menekan emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas karena dianggap tidak pantas secara sosial maupun religius. Namun setelah kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan perubahan nyata dalam pemahaman, sikap, dan perilaku. Mereka mulai menyadari bahwa emosi adalah bagian alami dari kehidupan manusia yang perlu dikelola, bukan ditekan.

Melalui pendekatan edukatif-religius, peserta belajar mengaitkan konsep psikologis dengan nilai-nilai Islam seperti *ṣabr* (sabar), *ikhhlās* (tulus), dan *iṭmi’nān* (tenang). Pemahaman ini menumbuhkan ketenangan batin, memperkuat kesadaran religius, serta membangun kemampuan pengendalian diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Kegiatan ini juga berhasil memperkuat fungsi Majelis Taklim sebagai wadah pemberdayaan spiritual dan emosional masyarakat, bukan sekadar ruang ibadah.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan integratif antara psikologi dan ajaran Islam dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat. Edukasi yang dikemas dalam konteks keagamaan membuat pesan lebih mudah diterima dan diinternalisasi, terutama bagi kelompok ibu rumah tangga di lingkungan pedesaan.

REFERENSI

- Cahyadi, A., & Leylasari, H. T. (2024). Tingkat kebahagiaan pada ibu rumah tangga ditinjau dari persepsi istri terhadap dukungan sosial yang diberikan suami dan stres pengasuhan. *Psycho Idea*, 22(2), 81–92.
- Firdaus, Z. K. (2023). Pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental: Studi mengenai kesehatan mental mahasiswi Mahad Aisyah Binti Abu Bakar, Bogor. *Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies*, 1(2), 93–98.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. New York, NY: Guilford Press.
- Munjaji, A. S. (2024). Kesehatan mental dalam perspektif agama Islam. *Advances in Education Journal*, 1(3), 225–237.
- Nali, M., Prasetya, A., & Halili, M. (2021). Religiusitas dan kesehatan mental anggota Majelis Taklim di Indonesia. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 101–112.
- Nofi, R. N., & Fithriyah, I. (2025). Pendekatan spiritual Islam sebagai upaya preventif gangguan mental santri era Society 5.0 di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan. *Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 35–51.
- Riyadi, A. (2020). *Psikologi spiritual Islam: Konsep dan praktik ketenangan batin*. Yogyakarta: Deepublish.

- Sari, D. P., Hapsari, W., & Iftayani, I. (2025). Analysis of stress patterns in coastal women. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 157–171.
- Syafrida, S. (2022). Pendekatan religius dalam pemberdayaan masyarakat: Perspektif psikologi Islam. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial*, 6(1), 45–56.