

Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental

Syaripah Aini

Sekolah Tinggi agama Islam Negeri Mandailing Natal

Email: syaripahaini@stain-madina.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengungkapkan bagaimana efek membaca Alquran pada pendidikan mental. Karena ketika seseorang membaca Alquran, maka akan memberi dampak positif dalam dirinya, ia merasa ada suatu ketenangan jiwa dan perasaan puas terhadap hidup yang ia jalani. Demikian itu dirasakan oleh setiap individu yang membaca Alquran dengan benar. Hal ini disinggung oleh Alquran surat Fussilat ayat 44 yang artinya "Katakanlah, "Alquran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Alquran) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh". Ini mengisyaratkan bahwa orang yang membaca Alquran dengan iman akan menjadi penyembuh keadaan hati yang tidak bahagia.

Kata Kunci: *Efek, Kesehatan, Mental.*

Abstract

This study discusses the effects of reading the Koran on mental health. Because when someone reads the Koran, it will have a positive impact on him, he feels there is a peace of mind and a feeling of satisfaction with the life he lives. Thus it is felt by every individual who reads the Koran correctly. This is alluded to in the Qur'an in Fussilat verse 44, which means "Say, "The Qur'an is a guide and a cure for those who believe. And those who do not believe they have plugs in their ears, and (the Qur'an) is darkness for them. They are (like) people who are called from far away". This implies that people who read the Koran with faith will be healers of unhappy moods.

Keywords: *Effect, health, mentally*

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman yang sangat pesat, mengakibatkan banyak sekali permasalahan yang muncul, karena di era sekarang ini kita dapat dengan mudah menerima informasi, selain itu sangat sulit untuk menyaring informasi mana yang benar, akurat dan lengkap, akibat dari hal tersebut. Gangguan jiwa banyak terjadi di masyarakat dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Di zaman modern sekarang ini, banyak terjadi perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Mulai dari aspek ekonomi, pendidikan, tradisi, dan budaya, yang mengalami kemajuan pesat. Tak jarang, hal itu bisa membuat sebagian orang yang tidak mampu beradaptasi dengan kemajuan zaman, kesehatan mentalnya terganggu.

Salah satu hal yang harus dimiliki oleh seorang individu saat ini dimana kesehatan jiwa sangat rentan terhadap gangguan adalah pemahaman agama yang kuat. Menurut Maslow dan Mitelmann, individu yang normal dan sehat mental memiliki kriteria antara lain 1) Memiliki rasa aman; 2) Memiliki penilaian diri dan wawasan rasional; 3) Memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat; 4) Memiliki

kontak dengan realitas secara efisien; 5) Memiliki dorongan dan keinginan tubuh yang sehat, serta dapat memenuhi dan memuaskannya; 6) Memiliki pengetahuan diri yang cukup; 7) Memiliki tujuan hidup yang memadai; 8) Memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya; 9) Adanya kemampuan untuk memenuhi tuntutan dan kebutuhan kelompok; 10) Adanya sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompok dan budaya; 11) Adanya integrasi dalam kepribadian. (Kartini dan Kartono, 2009: 56). Dari definisi dan kriteria tersebut, belum termasuk unsur spiritualitas atau agama sebagai bagian dari kesehatan mental.

Menurut Daradjat, kesehatan jiwa adalah terwujudnya keselarasan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan, Seta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia. dan akhirat (Zakiah Daradjat, 1995: 78).

Menurut Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” menyatakan bahwa: “Kesehatan jiwa adalah keadaan pikiran yang selalu dalam keadaan tenang, aman, dan tenteram, serta upaya mencari ketenangan batin dapat dilakukan antara lain , melalui penyesuaian kepasrahan penyerahan total kepada Tuhan. (Jalaluddin. 2016: 37)

Dengan pemahaman yang telah dijelaskan oleh beberapa peneliti, kesehatan jiwa tidak dapat dipisahkan dari perspektif agama, karena salah satu dimensi manusia adalah dimensi agama, keragaman adalah salah satu keberadaan manusia yang terungkap dalam bentuk pengakuan atau kepercayaan atau kebenaran agama yang dianut. dalam sikap dan perilakunya. Hal ini dapat ditemukan pada manusia manapun, baik pada periode (past-present-date), maupun dalam rentang geografis dimana manusia berada. Seperti yang telah kita pahami, manusia memiliki potensi untuk dapat beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Di sisi lain, Allah juga telah menurunkan wahyu melalui para Rasul-Nya dan telah memperlihatkan tanda-tanda di alam semesta untuk dipikirkan manusia agar (supaya) manusia beriman dan bertakwa kepada-Nya. Dalam keragaman ini, manusia dapat merasakan hidupnya menjadi bermakna. Dia mendapatkan tentang asal-usulnya, dasar hidupnya, cara hidupnya, dan menjadi jelas ke mana arah hidupnya. Hal ini harus disadari oleh individu bahwa memiliki pemahaman agama yang kuat itu penting.

METODE

Penelitian ini merupakan kepustakaan, yaitu jenis penelitian yang membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan dan studi dokumen saja tanpa memerlukan penelitian lapangan. (*Field Research*), atau dengan kata lain serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, menelaah, dan mencatat serta mengolah bahan yang dibahas.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, maka data-data yang didapat diolah secara ilmiah dan disimpulkan dalam bentuk teks tertulis. Adapun langkah yang ditempuh dalam melakukan penelitian ini adalah dengan menemukan data dari berbagai sumber, kemudian dianalisis dan diinterpretasi untuk mendapatkan temuan atau teori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alquran Sebagai Obat

Allah telah menjelaskan bahwa Alquran adalah obat, hal ini terdapat dalam surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu suatu pelajaran dari Tuhanmu, dan penyembuh segala penyakit yang ada di dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Penyebutan kata “dada” diartikan dengan hati, dan hal itu menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani, seperti: ragu, dengki maupun takabur. Di dalam al-Qur’an, hati ditunjukkan sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai mampu melahirkan ketenangan ataupun kegelisahan. Adapun pada makna berikutnya, di mana kata Syifa’ secara khusus yang dimaksud dalam al-Qur’an hanya sebagian ayat atau surat yang menggambarkan tentang obat dan penyembuh bagi hambanya, dan ini sesuai dengan surat al-Isra’ ayat 82 yang bunyinya sebagai berikut:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

" Dan Kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".

Orang-orang yang beriman, dan bagi orang-orang yang tidak beriman kepada mereka ada sumbatan di telinganya" Jika kita melihat Alquran pada ayat sebelumnya, bahasa Arab yang digunakan untuk mendefinisikan obat adalah *asy-shifa*, meskipun jika kita melihat lagi dalam bahasa Arab. Dalam kamus, obat dapat diartikan dengan kata *al-dawa'*, lalu mengapa Alquran tidak menggunakan kata *al-dawa'* untuk mendefinisikan kata obat?, karena dalam bahasa Arab kata *al-dawa'* hanya berarti obat dan penyembuhan hanya secara fisik. Sedangkan kata *asy-shifa* memiliki arti yang berbeda lebih dalam, kata ini lebih tepat didefinisikan sebagai penawar, sifatnya lebih merupakan penawar segala penyakit, dan bersifat global, eksternal dan internal.

Beberapa penelitian telah menjelaskan bahwa membaca Alquran cenderung efektif untuk mengobati penyakit mental seperti mengurangi stres dan membuat individu lebih tenang, dalam penelitian yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa Universitas Gadjah Mada, dalam penelitiannya peneliti menggunakan metode eksperimen dengan pretest- desain kelompok kontrol posttest. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 10 santri pondok pesantren. Pengukuran tingkat stres menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan pengukuran imunitas menggunakan hematology analyzer dengan metode mikroskopis slide. Analisis kuantitatif menggunakan ANOVA desain campuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca Al-Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan depresi ($F = 15,34, p < 0,05$) dan meningkatkan imunitas ($F = 25,6, p < 0,05$). (Soedirjo, Moeljono, dan Latipun, 2005: 123)

Penelitian menunjukkan bahwa membaca al-Fatihah reflektif intuitif dapat mengubah persepsi subjek tentang masalah dalam hidupnya. Subyek mulai melihat apa yang terjadi pada mereka menggunakan perspektif jangkar Allah. Subyek eksperimen yang berhasil berpegang teguh pada sauh Allah mengalami penurunan depresi dan peningkatan kekebalan yang signifikan. Perubahan tersebut tidak lepas dari perasaan tenang setelah membaca Alquran. Ini hanyalah salah satu studi tentang pentingnya membaca Alquran terhadap kesehatan mental, banyak penelitian lain membuktikan bahwa Alquran adalah *ash-shifa*.

Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Kesehatan Tubuh

Membaca Alquran adalah merupakan salah satu bentuk zikir yang sangat dianjurkan oleh Islam bagi umatnya selain ucapan tahmid, tasbih, tahlil dan takbir. Jika dilihat bahwasanya membaca Alquran merupakan salah satu bentuk dzikir dan kemudian dianalogikan dengan meditasi transendensi dalam memberikan manfaat positif bagi tubuh manusia.

Dewasa ini banyak yang mulai menyadari kemukjizatan atau manfaat dari setiap ibadah yang diperintahkan oleh Allah swt. Khususnya di dunia Kesehatan dan kedokteran, banyak para ilmuan, baik muslim maupun non muslim yang akhirnya menemukan banyak manfaat yang didapat bagi tubuh setelah melakukan suatu ibadah seperti sholat (baik wajib ataupun sunnah), berwudu, puasa, zikir baik dengan menyebut-nyebut nama-Nya ataupun dengan membaca Alquran dan lain-lain. Dan dzikir merupakan salah satu bentuk relaksasi religious yang dapat memberikan respon relaksasi. Selain itu,

dari sebuah penelitian ditemukan bahwa faktor religious dapat terlibat dalam peningkatan usia harapan hidup, penurunan penggunaan alkohol, rokok, dan obat, penurunan depresi, marah dan kecemasan, penurunan tekanan darah dan perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung (Purwanto, 2006:39).

Terapi murotal Alquran terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2013) dan (Handayani dkk, 2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murotal Alquran terhadap tingkat nyeri. Pada kedua penelitian tersebut kelompok yang diberikan terapi murotal Alquran memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi murotal Alquran

Membaca Alquran dengan dipenuhi rasa yakin atas Allah, akan menimbulkan proses pemasrahan diri kepada Sang Pencipta yang akan membawa kondisi pasif bagi tubuh si pembaca. Selain itu, membaca Alquran seperti ini juga akan menimbulkan efek plasebo yang menyehatkan dan membaca Alquran sendiri dapat menjadi salah satu bentuk relaksasi disebut dengan metode meditasi transendensi. Relaksasi ini tidak berfokus pada proses pengenduran otot atau proses pelepasan fisik lainnya, melainkan pada frase yang diucapkan berulang dengan ritme yang teratur disertai kepasrahan diri pada Tuhan. Pada saat dilakukan pengulangan frase tersebut, tubuh akan terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya ialah mengaktifkan saraf-saraf parasimpatis yang akan menurunkan semua respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis (Purwanto, 2006:42). Saat melakukan relaksasi, ketegangan pikiran akan berkurang dan mengurangi respon "fight or flight", sehingga jumlah adrenalin yang dilepas pun ikut berkurang dan sirkulasi darah pun ikut membaik (vitahealth, 2006:10).

Sebuah riset terbaru menemukan, membaca Alquran dengan tartil selama 10 menit, dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu yang melahirkan lewat operasi Caesar. Demikian menurut hasil penelitian oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) angkatan 2009, Hasto Andi Irawan. Sebanyak 16 dari 31 pasien wanita yang diambil datanya di Rumah Sakit Nur Hidayah, Yogyakarta, mengaku mengalami penurunan rasa sakit akibat operasi dalam berbagai tingkatan, setelah membaca ayat-ayat suci Alquran. Hal ini diduga karena tubuh mendapatkan rangsangan pada saraf lain yang lebih kuat, sehingga dapat mengalahkan nyeri yang dirasakan. Ketika membaca, menyuarkan dan mendegarkan ayat Alquran, ada 3 jenis saraf dalam tubuh yang diaktifkan.

Hal serupa juga pernah diungkap peneliti Iran yang ditulis di Jurnal Sabzevar Univeristy Medical Science, Spring 2003, Volume 10, nomor 1 (27). Dalam artikel berjudul "*Pengaruh Bacaan Alquran pada Tanda Vital Pasien Sebelum Pembedahan*" ditemukan efek dari bacaan Alquran pada reaksi fisiologis tubuh terhadap stres menjelang pembedahan. Studi menguji 61 pasien secara acak dan menjadi dua kelompok. Tanda-tanda vital subyek diukur dari jam 8:00-9:00 malam, sebelum operasi. Kelompok pertama mendengarkan Surat an-Nur, al-Maidah dan ast-Taubah (15 menit setiap kali) melalui hanphone. Sedang kelompok kedua tidak diperdengarkan bacaan Alquran. Temuan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara pulse (denyut jantung), respirasi dan tekanan darah dalam tahap pertama antara kedua kelompok. Namun, perbedaan antara denyut nadi dan pernafasan dalam tahap kedua sangat signifikan. Juga, perbedaan yang nyata antara variasi tahap pertama dan kedua tekanan darah pada kedua kelompok. Kesimpulannya, mendengarkan bacaan Alquran menginduksi penurunan respon fisiologis tubuh terhadap stres (tekanan).

Mendidik Mental Dengan Membaca Alquran

Alquran adalah karunia Allah yang agung yang diturunkan kepada Nabi Muhammad untuk menyelamatkan manusia di alam semesta. Membaca Alquran dengan benar akan mendapatkan rahmat Allah yang tiada habisnya, marilah kita hanya membaca Alquran tetapi hanya dengan mendengarkan

tilawah Alquran dari handphone kita atau hal lain yang telah Allah berikan karunia-Nya. Dalam Jurnal Dakwah saya menjelaskan Ayat di atas disebutkan bahwa jika kita mengingat Allah, hati akan tentram.

Mengingat disini kita menyamakannya dengan membaca Alquran. Karena dengan membaca Alquran kita akan mengingat kekuasaan Allah swt., dan sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA, yaitu: "Bahwa Rasulullah (saw) bersabda: Barang siapa yang mendengar satu ayat dari kitab Allah (Alquran) ditulis baginya satu kebaikan yang berlipat ganda. Siapa yang membacanya, baginya cahaya hari kiamat. Sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra., bahwa Rasulullah bersabda: *"Barang siapa yang mendengar sebuah ayat dari kitab Allah (Alquran), maka ditulis untuknya satu kebaikan yang cepat. Barang siapa yang membacanya (Alquran) juga, maka cahaya akan meneranginya pada hari kiamat"*.

Henry Guntur, menyatakan bahwa membaca adalah suatu proses yang digunakan dan dilakukan oleh pembaca untuk mendapatkan pesan, yang ingin disampaikan oleh penulis media tertulis. Allah mengungkapkan bahwa Alquran bukan tanpa tujuan, tetapi Allah menurunkan kitab yang mulia ini, yaitu untuk membawa umat manusia dari kebingungan kepada cahaya Islam dan untuk memperbaiki kehidupan manusia. Setiap muslim adalah yaqin, bahwa membaca Alquran adalah perbuatan mulia di sisi Allah dan akan mendapatkan pahala.

Jika diperhatikan dengan seksama, membaca Alquran berulang-ulang, ternyata banyak sekali manfaat dan manfaat yang luar biasa, baik secara fisik maupun psikis. *Pertama*, membaca Alquran berulang kali dapat meningkatkan kecerdasan otak dan juga meningkatkan daya ingat seseorang. Karena dengan mengulang-ulang, otak akan terasah dan akhirnya terbiasa melakukan pekerjaan. Semakin sering kita mengulanginya, semakin kuat ingatan seseorang. *Kedua*, membiasakan membaca Alquran, dapat menyembuhkan berbagai macam masalah fisik dan psikis. Ketika seseorang membaca Alquran akan merasakan ketenangan jiwa, otomatis ketenangan yang didapat dari membaca Alquran dapat memperbaiki semua sistem tubuh yang rusak, dengan izin Allah penyakit tersebut akan sembuh.

Salah satu penelitian yang mengkaji tentang pengaruh membaca Alquran terhadap kesehatan jiwa adalah penelitian yang dilakukan terhadap jemaah masjid, melalui proses wawancara dan penelitian disimpulkan bahwa jemaah yang rutin melaksanakan ibadah cenderung memiliki tingkat kesehatan jiwa yang baik. Hal ini dikarenakan ibadah dilakukan sebagai perlindungan diri dalam menghadapi berbagai macam tekanan hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zwingmann et al (2006) pada pasien kanker payudara di Jerman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemecahan masalah melalui agama dapat mengatasi depresi pada pasien kanker payudara di Jerman.

Dr. Al Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Alquran, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Penemuan sang dokter ahli jiwa ini tidak serampangan. Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobanya ia berkesimpulan, bacaan Alquran berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit. (Zakiah Daradjat, 1995: 201)

Hal di atas diperkuat pula oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Dalam laporan sebuah penelitian yang disampaikan dalam Konferensi Kedokteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984, disebutkan, Alquran terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya.

Kesimpulan hasil uji coba tersebut diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan Universitas Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah Alquran.

Penelitian yang dilakukan sebanyak 210 kali ini terbagi dua sesi, yakni membacakan Alquran dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari Alquran. Kesimpulannya, responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Alquran dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari Alquran.

Alquran memberikan pengaruh besar jika diperdengarkan kepada bayi. Hal tersebut diungkapkan Dr. Nurhayati dari Malaysia dalam Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam di Malaysia pada tahun 1997. Menurut penelitiannya, bayi yang berusia 48 jam yang kepadanya diperdengarkan ayat-ayat Alquran dari tape recorder menunjukkan respons tersenyum dan menjadi lebih tenang. Sungguh suatu kebahagiaan dan merupakan kenikmatan yang besar, kita memiliki Alquran. Selain menjadi ibadah dalam membacanya, bacaannya memberikan pengaruh besar bagi kehidupan jasmani dan rohani kita. Jika mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosi (EQ) seseorang, bacaan Alquran lebih dari itu. Selain memengaruhi IQ dan EQ, bacaan Alquran memengaruhi kecerdasan spiritual (SQ).⁴

SIMPULAN

Banyak konsep-konsep ketenangan jiwa, kesehatan mental, dan terapi gangguan kesehatan mental. Di antaranya terkandung di dalam ayat-ayat Alquran. Misalnya pada :”.(Qs. al-A’râf : 146), Qs.al-Anfâl : 2), (Al Israa’ : 82), (QS.Yunus : 57), (QS.Ar Ra’d : 28), (QS An Nahl 16:97), (An-Nisa ayat 142-147), (QS Ar-Ruum 30). Bukti ilmiah tentang kedahsyatan pengaruh Alquran terhadap ketenangan jiwa dan kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan Ahmad al-Qadhi mengenai pengaruh ayat-ayat Alquran terhadap kondisi psikologis dan fisiologis manusia. Ia buktikan, Alquran mampu menciptakan ketenangan batin (psikologis) dan mereduksi ketegangan-ketegangan saraf (fisiologis), Sehingga dengansemakin sering membaca Alquran maka mental kita akan semakin terdidik kea rah yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bishri, Hasan. 2005. *Penjelasan Lengkap tentang Ruqyah Terapi Gangguan Sihir dan Jin Sesuai Syariat Islam*. Jakarta:Ghaib Pustaka
- Dadang, Hawari. 1995. *Alquran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Jasa.
- Jalaluddin. 2016. *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Kartini, Kartono. 2009. *Patologi Sosial*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Kartono, 2000, *Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*, UMM Press Kartini
- Mustafa Fahmi. 1977. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.Jilid.1
- Purwanto, setyo. 2006. *Relaksasi dzikir* :Suhuf, vol. XVIII.
- Soedirjo, Moeljono, dan Latipun. 2005. *Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*. UMM Press
- Zakiah Daradjat, 1995, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* Dana Bakti Prima Yasa