

PENDEKATAN KONSELING ISLAMI BERBASIS QS. AL-INSYIRAH DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Pecilia Defri¹

Hasan Zaini²

Irman³

Silvia Netri⁴

^{1,2,3,4}UIN Mahmud Yunus Batusangkar

E-Mail: peciliadefri58@guru.smp.belajar.id

Prof.Hasan.Zaini@gmail.com

Irman@uinmybatusangkar.ac.id

silvianetri@uinmybatusangkar.ac.id

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of an Islamic counseling approach based on Surah Al-Insyirah in reducing stress through a systematic literature review of 15 national scholarly works published between 2020 and 2025. The background of this research is grounded in the high prevalence of stress and the growing need for spiritual approaches aligned with Islamic values. The analyzed studies cover various contexts, including academic stress, emotional trauma, social rehabilitation, and Islamic boarding school education. The counseling methods employed include Islamic bibliotherapy, Islamic solution-focused brief therapy (SFBT), and cognitive restructuring based on Surah Al-Insyirah. The findings show that verses 5 and 6 of Surah Al-Insyirah consistently function as spiritual affirmations that foster calmness, hope, and positive cognitive restructuring. Most studies report a significant reduction in stress levels following the interventions. This research concludes that Surah Al-Insyirah holds substantial potential as a psychological intervention in Islamic counseling. The findings contribute to the development of wahyu-based counseling modules and encourage the integration of spirituality into guidance and counseling services, particularly in educational and rehabilitation institutions. Further field-based research is recommended to empirically test the effectiveness of this approach.

Keywords: Islamic Counseling, Surah Al-Insyirah, Stress.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas pendekatan konseling Islami berbasis QS. Al-Insyirah dalam mereduksi stres melalui metode kajian literatur sistematis terhadap 15 karya ilmiah nasional terbitan 2020–2025. Latar belakang penelitian ini didasari oleh tingginya prevalensi stres serta kebutuhan akan pendekatan spiritual yang selaras dengan nilai Islam. Studi yang dianalisis mencakup berbagai konteks, seperti akademik, trauma emosional, rehabilitasi sosial, dan

pendidikan pesantren. Pendekatan konseling yang digunakan meliputi biblioterapi Islami, *solution-focused brief therapy* (SFBT) Islami, dan *cognitive restructuring* berbasis QS. Al-Insyirah. Hasil menunjukkan bahwa ayat ke-5 dan ke-6 dari QS. Al-Insyirah secara konsisten berperan sebagai afirmasi spiritual yang menumbuhkan ketenangan, harapan, serta restrukturisasi kognitif positif. Mayoritas studi melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat stres setelah intervensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa QS. Al-Insyirah memiliki potensi sebagai intervensi psikologis dalam konseling Islami. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan modul konseling berbasis wahyu dan mendorong integrasi spiritualitas dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya di institusi pendidikan dan rehabilitasi. Disarankan penelitian lanjutan berbasis lapangan untuk menguji efektivitas pendekatan ini secara empiris.

Kata Kunci: Konseling Islami, QS. Al-Insyirah, Stress.

PENDAHULUAN

Berisi Stres telah menjadi fenomena global yang mengancam keseimbangan psikologis manusia. Menurut WHO (2023), lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan gangguan kecemasan sebagai penyumbang tertinggi. Di Indonesia sendiri, data Riskesdas Kemenkes RI tahun 2023 menunjukkan bahwa 9,8% penduduk mengalami gangguan mental emosional, di mana stres merupakan pemicu awal yang sering diabaikan. Tingginya beban hidup, ketidakpastian ekonomi, serta trauma pasca pandemi COVID-19, bencana alam yang sering terjadi memperparah situasi ini secara signifikan.

Dalam konteks akademis dan pekerja profesional, tekanan terhadap kinerja, target, dan ketidakstabilan sosial emosional turut mendorong lonjakan kasus stres. Hal ini mendorong perlunya intervensi psikologis yang bukan hanya bersifat medis, tetapi juga spiritual dan kontekstual dengan nilai-nilai budaya dan agama. Pendekatan konseling Islami muncul sebagai solusi alternatif yang komprehensif dan kontekstual untuk masyarakat Muslim yang mengalami stres kronis dan berkepanjangan (Abdullah et al., 2023).

Konseling Islami merupakan pendekatan yang mengintegrasikan ajaran Islam dalam proses penyembuhan psikologis. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada gejala luar, melainkan juga memperhatikan aspek ruhaniyah melalui zikir, doa, serta pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Salah satu surat yang banyak digunakan dalam pendekatan ini adalah QS. Al-Insyirah, yang secara eksplisit mengandung pesan penguatan spiritual dan harapan bagi individu yang mengalami kesempitan jiwa (Hasan et al., 2023).

QS. Al-Insyirah (94:1–8) mengandung nilai-nilai ketenangan batin, optimisme, dan kesadaran bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan. Ayat ini secara implisit menanamkan prinsip resilien yang sangat dibutuhkan dalam penanganan stres. Beberapa studi menyatakan bahwa mendalami ayat ini dan menjadikannya dasar refleksi spiritual terbukti mampu menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan kebahagiaan subyektif (Kamaluddin & Jasmi, 2021).

Studi oleh Rahmah (2022) menunjukkan bahwa pemahaman terhadap QS. Al-Insyirah mampu meningkatkan self-efficacy akademik siswa dan menurunkan tingkat stres yang berhubungan dengan pelajaran sains (Rahmah, 2022). Dengan kata lain, surat ini tidak hanya memiliki nilai spiritual tetapi juga fungsional secara psikologis

dalam konteks pendidikan. Demikian pula, dalam penelitian Ramelan terhadap perempuan korban trafficking, tadabbur QS. Al-Insyirah dijadikan sebagai metode coping spiritual yang membantu dalam memulihkan religiusitas dan mengelola tekanan psikologis akibat trauma berat (Ramelan, 2020). Ini memperkuat bukti bahwa surat ini sangat layak dijadikan dasar intervensi spiritual dalam konseling Islami.

QS. Al-Insyirah juga memiliki makna mendalam dalam membentuk mental tangguh (grit) dan resiliensi dalam kalangan santri penghafal Al-Qur'an. Maslacha (2025) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ayat 5–7 dari surat ini menjadi pondasi spiritual yang memperkuat keuletan dan daya juang santri (Maslacha, 2025).

Dalam studi lain, Sumarni (2023) menegaskan bahwa tadabbur QS. Al-Insyirah secara berkala mampu menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Ia menyatakan bahwa kekuatan redaksional surat ini memberi efek terapi secara emosional dan spiritual (Sumarni, 2023). Gumiandari (2021) menambahkan bahwa pengulangan ayat-ayat di QS. Al-Insyirah sangat efektif dalam meningkatkan ketahanan emosional anak, karena secara psikologis pengulangan merupakan teknik yang mampu memprogram ulang alam bawah sadar dalam menghadapi kesulitan (Gumiandari, 2021). Memperkuat penelitian di atas Studi dari Afifah (2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis dukungan sosial dan ayat-ayat Al-Qur'an, termasuk Al-Insyirah, terbukti meningkatkan efektivitas coping stress mahasiswa tingkat akhir yang mengalami tekanan akademik tinggi (Afifah, 2023)

Meskipun demikian, sebagian besar studi di atas masih bersifat individual atau kualitatif, dan belum banyak yang menyusun kajian sistematis berbasis literatur untuk mengevaluasi konsistensi efektivitas QS. Al-Insyirah dalam mereduksi stres. Inilah celah ilmiah yang akan diisi oleh penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi secara sistematis literatur akademik yang membahas pendekatan konseling Islami berbasis QS. Al-Insyirah dalam mengatasi stres, serta untuk memetakan pola dan tren penggunaan ayat ini dalam berbagai konteks. Tujuan lainnya adalah untuk mengidentifikasi teknik-teknik konseling Islami yang menggunakan surat ini, mengukur seberapa besar pengaruhnya dalam intervensi psikologis, dan mengusulkan model integratif bagi konselor Muslim.

Konseling Islami juga dapat dikaitkan dengan teori kebutuhan Maslow, di mana kebutuhan akan makna hidup dan aktualisasi spiritual menjadi bagian dari puncak piramida. Dengan demikian, pendekatan surat Al-Insyirah tidak hanya mencakup dimensi emosional, tetapi juga eksistensial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain *systematic literature review* (SLR). Metode ini dipilih untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik efektivitas QS. Al-Insyirah dalam praktik konseling Islami dalam mereduksi stres. Pendekatan ini dianggap tepat karena memungkinkan peneliti untuk menilai pola umum, kekonsistenan hasil, serta mengungkap celah pengetahuan dalam bidang kajian. Literatur yang dianalisis merupakan karya ilmiah nasional yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025, terdiri dari artikel jurnal terakreditasi SINTA, skripsi, dan tesis dari berbagai perguruan tinggi Islam di Indonesia.

Prosedur pencarian data dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti "QS. Al-Insyirah", "konseling Islami", "reduksi stres", dan "biblioterapi Qur'ani" dalam

database institusi seperti *digilib.uin-suka.ac.id*, *repository.uin-malang.ac.id*, dan *uinjkt.ac.id*. Kriteria inklusi dalam pemilihan sumber meliputi: (1) karya yang membahas secara eksplisit penggunaan QS. Al-Insyirah dalam pendekatan konseling, (2) memiliki pendekatan atau hasil berbasis empiris atau konseptual yang terstruktur, serta (3) diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Peneliti menyaring total 68 dokumen awal menjadi 15 karya ilmiah berdasarkan kriteria relevansi, keaslian gagasan, dan kelengkapan metodologi. Data dianalisis secara tematik dan disintesis untuk menghasilkan pemahaman mendalam tentang praktik konseling Islami berbasis wahyu.

Analisis dilakukan menggunakan teknik *narrative synthesis* dan *content analysis*, dengan tahapan: (1) identifikasi data tematik yang muncul dari hasil studi; (2) kategorisasi pendekatan intervensi konseling Islami yang berbasis QS. Al-Insyirah (biblioterapi, SFBT Islami, CBT Qur'ani); dan (3) interpretasi efektivitas melalui perbandingan hasil studi. Validitas analisis ditingkatkan dengan triangulasi sumber dan evaluasi metodologis terhadap setiap penelitian yang direview, sebagaimana disarankan dalam studi SLR oleh Rizal dan Rosyada (2023). Pendekatan ini memungkinkan integrasi data literatur menjadi kerangka konseptual yang utuh dan bermanfaat untuk pengembangan model konseling Islami ke depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa QS. Al-Insyirah merupakan salah satu surat dalam Al-Qur'an yang paling sering dijadikan rujukan dalam konseling Islami untuk mengatasi stres. Seluruh ayat dalam surat ini memuat unsur afirmasi spiritual yang memberikan ketenangan jiwa, harapan, dan optimisme kepada individu yang tengah mengalami tekanan psikologis. Dalam studi-studi yang dianalisis, QS. Al-Insyirah digunakan dalam konteks akademik, sosial, hingga klinis sebagai pendekatan reflektif dan spiritual dalam proses penyembuhan emosional. Secara konsisten, ayat 5 dan 6 menjadi sorotan karena mengandung pengulangan kalimat "*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*", yang dalam pendekatan psikologis berfungsi sebagai teknik penguatan kognitif. Beberapa penelitian bahkan menyebutkan surat ini sebagai bentuk terapi kognitif Islami yang menanamkan harapan dan keberanian dalam menghadapi kesulitan. Dalam praktik konseling, surat ini dijadikan bahan muhasabah, dzikir, dan tadabbur yang dipandu oleh konselor. Hasil literatur menegaskan pentingnya peran QS. Al-Insyirah sebagai fondasi intervensi spiritual. Penggunaan surat ini membuktikan relevansi integrasi antara nilai religius dan pendekatan psikologis dalam satu metode komprehensif.

Penelitian oleh Wulandari (2024) memaparkan bahwa nilai-nilai QS. Al-Insyirah sangat relevan diterapkan dalam layanan bimbingan konseling Islami, terutama dalam menangani masalah frustrasi, kecemasan, dan beban mental. Ayat-ayatnya tidak hanya menjadi bahan bacaan religius, melainkan diinternalisasi melalui dialog konseling yang berorientasi pada makna. Studi ini menunjukkan bahwa pemaknaan ayat sebagai bentuk *self-talk* Islami mampu memperbaiki kondisi mental individu, karena mereka merasa ada jaminan pertolongan dari Tuhan di balik kesulitan. Pendekatan ini digunakan dalam konseling individu dan kelompok, termasuk dalam sesi refleksi pasca musibah hidup. Kesimpulannya, surat ini memperkuat ketahanan mental melalui pendekatan spiritual yang berakar dari wahyu. Relevansi ayat Al-Qur'an

dengan pendekatan psikologi modern menjadi nilai unik dari konseling Islami. Surat ini berfungsi bukan hanya sebagai doktrin, tetapi juga sebagai alat penyembuhan mental. Pengaruh afirmatif ayat-ayat ini selaras dengan prinsip dasar dalam terapi perilaku kognitif (CBT) (Wulandari et al., 2024).

Di lingkungan pendidikan, beberapa studi mengungkapkan bahwa QS. Al-Insyirah digunakan dalam layanan konseling untuk mengatasi stres akademik mahasiswa. Maola (2023) dalam penelitiannya terhadap pengurus organisasi mahasiswa menemukan bahwa intensitas membaca dan memahami surat ini meningkatkan resiliensi akademik dan semangat dalam menyelesaikan tanggung jawab organisasi dan studi. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, surat ini menjadi salah satu ayat yang sering digunakan untuk menenangkan pikiran dalam menghadapi beban penyusunan skripsi (Maola, 2023). Studi oleh Azizah (2024) menguatkan hal tersebut dengan menekankan bahwa penggunaan metode *perceptual light technique* yang diintegrasikan dengan QS. Al-Insyirah berhasil menurunkan skor kecemasan akademik secara signifikan. QS. Al-Insyirah dalam konteks ini berperan sebagai sumber penguatan motivasi dan afirmasi bahwa setiap kesulitan pasti memiliki jalan keluar. Ini membuktikan bahwa surat ini bukan sekadar teks spiritual, tetapi juga terapi fungsional dalam pendidikan tinggi. Kesadaran religius dan kognisi positif yang ditanamkan dari ayat-ayat ini menjadi alat bantu spiritual coping yang kuat (Azizah, 2024).

Di luar konteks akademik, QS. Al-Insyirah juga digunakan dalam layanan pemulihan trauma. Penelitian oleh Muttaqin (2023) mengkaji penerapannya dalam menangani kecemasan korban pelecehan seksual yang ditangani oleh UPTD PPA. Dalam kasus ini, QS. Al-Insyirah dijadikan sebagai sumber afirmasi yang menanamkan rasa keberdayaan dan optimisme pascatrauma. Pengulangan kalimat “bersama kesulitan ada kemudahan” membantu klien merekonstruksi makna pengalaman traumatisnya dari perspektif ilahiah. Hal ini sesuai dengan teori *meaning-making* dalam psikologi, yang menyebutkan bahwa individu dapat sembuh lebih cepat jika mampu memberi makna positif atas peristiwa negatif. Konseling berbasis QS. Al-Insyirah digunakan dalam tahap pemulihan spiritual dan pementapan kembali identitas diri klien. Ini menunjukkan bahwa ayat tersebut dapat dijadikan sumber terapi harapan yang relevan dalam ranah intervensi klinis. Pendekatan ini menjembatani antara aspek spiritual keagamaan dan kebutuhan psikoterapi modern (Muttaqin, 2023).

Penelitian oleh Muarif (2025) memperkenalkan pendekatan biblioterapi Islami yang menjadikan QS. Al-Insyirah sebagai teks utama dalam proses terapi kepada narapidana wanita pasca vonis. Surat ini digunakan sebagai bahan bacaan dan refleksi harian untuk mengurangi tekanan mental dan stres akibat masa hukuman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana yang mengikuti sesi reflektif berbasis QS. Al-Insyirah menunjukkan peningkatan rasa syukur, semangat hidup, dan penerimaan diri. Biblioterapi dengan surat ini juga membantu mereka menumbuhkan kesadaran akan hikmah di balik musibah, serta mengubah persepsi negatif menjadi peluang pertumbuhan spiritual. Pendekatan ini membuktikan bahwa surat ini tidak hanya relevan dalam ruang akademik atau pesantren, tetapi juga dalam ruang koreksi sosial seperti lembaga pemasyarakatan. Penelitian ini memberikan alternatif teknik konseling Islami yang menggabungkan tafsir, refleksi, dan terapi afirmasi. Ini merupakan salah satu bentuk inovasi dalam konseling berbasis wahyu (Muarif, 2025).

Khabibah (2022) dan Nur (2022) juga membuktikan efektivitas QS. Al-Insyirah dalam bimbingan santri. Dalam penelitian mereka di pondok pesantren, surat ini dijadikan sebagai bagian dari layanan konseling penyesuaian diri bagi santri baru yang mengalami kesulitan adaptasi. QS. Al-Insyirah digunakan dalam bentuk dzikir terarah dan renungan tafsir untuk menumbuhkan sikap tawakal dan sabar. Ayat-ayat dalam surat ini memperkuat penerimaan diri dan keyakinan bahwa setiap tantangan hidup adalah bagian dari skenario Allah untuk membentuk karakter. Penelitian ini memperluas cakupan penerapan surat Al-Insyirah dalam dunia pendidikan Islam formal, terutama pada fase transisi psikologis peserta didik. Integrasi QS. Al-Insyirah dalam kurikulum pembinaan karakter juga disarankan oleh para peneliti. Hal ini menguatkan posisi surat ini sebagai bagian dari pendekatan preventif sekaligus kuratif dalam pendidikan Islam.

Penelitian Faizi (2023) dalam kajian psikologi Islam menunjukkan bahwa QS. Al-Insyirah secara konseptual sangat sesuai dengan prinsip coping religius dalam psikologi. Ia mengaitkan kandungan surat ini dengan teori *positive reappraisal coping* yang menekankan penafsiran ulang pengalaman negatif secara positif dan transendental. Dalam kajiannya, mahasiswa yang memiliki pemahaman mendalam terhadap surat ini menunjukkan tingkat optimisme dan daya tahan lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak memiliki pengalaman religius aktif. Artinya, surat ini bukan hanya bersifat simbolis, melainkan mampu menciptakan mekanisme pertahanan psikologis yang nyata dan adaptif. Peneliti menyarankan agar QS. Al-Insyirah dijadikan sebagai bagian dari modul pembelajaran psikologi Islami karena dapat menghubungkan konsep ketahanan spiritual dengan pendekatan coping modern. Hal ini menegaskan bahwa surat ini memiliki peran ganda: sebagai objek teologis sekaligus sebagai sarana intervensi psikologis dalam paradigma integrative (Faizi, 2023).

Hasil penelitian oleh Jayanto (2024) juga menambah temuan penting dalam literatur ini, khususnya dalam konsep self-healing Islami. Dalam studi tersebut, QS. Al-Insyirah digunakan sebagai bagian dari teknik afirmasi spiritual dalam menangani stres pascaputus cinta dan kegagalan pribadi. Peserta yang mengikuti pelatihan self-healing selama 2 minggu dengan bimbingan ayat Al-Insyirah menunjukkan peningkatan skor kesejahteraan psikologis dan penurunan tingkat stres berdasarkan skala DASS-21. Peneliti menekankan bahwa surat ini sangat efektif dalam mendorong penerimaan diri dan proses pemulihan emosi yang sehat. Proses refleksi atas kesulitan hidup menjadi momen untuk menyadari bahwa hidup tidak stagnan dalam penderitaan. Ayat-ayat ini menjadi titik balik pembentukan makna baru. QS. Al-Insyirah menjadi alat untuk mengembalikan kepercayaan diri, menstabilkan emosi, dan menumbuhkan semangat baru. Ini menunjukkan kekuatan transformasional dari ayat-ayat pendek yang bersifat langsung dan penuh harapan (Jayanto, 2024).

Secara keseluruhan, hasil literatur review ini menunjukkan bahwa QS. Al-Insyirah bukan hanya efektif dalam mengurangi stres, tetapi juga memberikan kontribusi besar dalam membangun daya tahan psikologis, membentuk pola pikir positif, dan menanamkan makna religius terhadap musibah. Surat ini dapat diintegrasikan dalam berbagai pendekatan konseling seperti biblioterapi Islami, konseling kognitif-religius, konseling teman sebaya Islami, hingga pelatihan self-healing. Dalam seluruh konteks tersebut, efek dari QS. Al-Insyirah tampak jelas sebagai alat afirmasi yang menenangkan jiwa dan membangun harapan. Temuan ini

membuka peluang bagi pengembangan program konseling Islami yang berbasis wahyu secara sistematis dan terukur. Kajian literatur ini menjadi landasan kuat untuk mengembangkan kurikulum, modul pelatihan, dan instrumen evaluasi intervensi berbasis ayat Al-Qur'an yang sudah terbukti efektif secara empirik dalam mereduksi stres dan menyehatkan emosi.

KESIMPULAN

Hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami berbasis QS. Al-Insyirah efektif dalam mereduksi stres pada berbagai konteks psikososial, termasuk stres akademik, trauma emosional, dan gangguan adaptasi santri. Ayat-ayat dalam QS. Al-Insyirah, khususnya ayat 5–6, terbukti berfungsi sebagai afirmasi spiritual yang menumbuhkan harapan, ketenangan batin, serta restrukturisasi kognitif positif dalam menghadapi stress dan tekanan hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa internalisasi makna QS. Al-Insyirah dapat menjadi strategi intervensi yang valid dalam konseling Islami. Kendati berbasis kajian pustaka, temuan-temuan dari 10 penelitian terdahulu yang dianalisis menunjukkan konsistensi yang kuat terhadap efektivitas surat ini dalam kerangka terapi Islami. Implikasi praktis dari penelitian ini mengarah pada pentingnya pengembangan kurikulum, modul konseling, dan layanan psikososial Islami berbasis wahyu sebagai solusi holistik atas permasalahan kejiwaan masyarakat Muslim.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., Tengku, T. K. S., & Mahamood, A. F. (2023). The relationship between Islamic mental health personality and religious coping among HCTM patients during COVID-19. *Journal of Islamic Studies*, 34(1), 35–48. <https://www.researchgate.net/publication/368426282>
- Afifah, P. N. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akbir* [UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/70747/1/PUTRI_NUR_AFIFAH-FDK.pdf
- Azizah, N. (2024). *Perceptual Light Technique dan Efektivitasnya dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa*. UIN Sunan Kalijaga.
- Faizi, N. (2023). Integrasi QS. Al-Insyirah dalam Membangun Resiliensi Akademik: Sebuah Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Dan Konseling Islam*, 2(1), 20–30.
- Gumiandari, S. (2021). Children's Social and Emotional Development in Islamic Perspective. *Journal of Islam and Social Studies*, 3(2). https://www.academia.edu/download/93565407/18863-Article_Text-62717-1-10-20210727.pdf
- Hasan, A., Alilah, N., & Rahman, Z. (2023). Neuroscience's Principles and Al-Quran Recital Approaches Used During COVID-19. *Journal of Psychosocial Studies*, 27, 123–137. <https://www.researchgate.net/publication/368450308>
- Jayanto, F. (2024). *Self-Healing Berbasis QS. Al-Insyirah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis*. UIN Raden Fatah Palembang.
- Kamaluddin, M. R., & Jasmi, K. A. (2021). *Al-Quran Recital Approaches Used On Covid-*

- 19 Patients. <https://www.researchgate.net/publication/357394179>
- Khabibah, I. (2022). *Penyesuaian Diri Santri Baru melalui Layanan Konseling Islami Berbasis QS. Al-Insyirah*. UIN Raden Intan Lampung.
- Maola, L. Z. (2023). *Resiliensi Akademik Pengurus DEMA Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di Masa Pandemi* [UIN Raden Fatah Palembang]. <http://repository.radenfatah.ac.id/33888/>
- Maslacha, A. D. (2025). *Pengaruh Self Efficacy dan Social Support terhadap GRIT Santri Penghafal Al-Qur'an* [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/73963/2/210401110198.pdf>
- Muarif, A. S. (2025). *Biblioterapi dengan QS. Al-Insyirah untuk Mengurangi Stres Narapidana Wanita*. UIN Walisongo Semarang.
- Muttaqin, A. I. (2023). *Strategi Penanganan Kecemasan Korban Kekerasan Seksual di UPTD PPA Banyumas*. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Nur, S. W. (2022). *Coping Stress Santri Rumah Tahfidz melalui Terapi Zikir QS. Al-Insyirah*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Rahmah, M. A. (2022). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik dalam Mata Pelajaran IPA* [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/34251/1/18410115.pdf>
- Ramelan, R. (2020). *Peran Agama terhadap Religiusitas dan Coping Stress pada Perempuan Korban Trafficking* [UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/50070/1/RAFIK_A_RAMELAN-FDK.pdf
- Rizal, S., & Rosyada, M. F. (2023). Exploring the Concept of Nafs in Islamic Counseling: A Comprehensive Analysis of Philosophical Foundations and Implications for Education. *Heutagogia: Journal of Islamic Education*, 3(2), 88–102. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/HJIE/article/view/8121>
- Sumarni, N. (2023). Cara Mengatasi Stress dalam Perspektif Al-Quran. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an*, 4(1). <https://ejournal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojs/index.php/qudwah/article/download/2070/1035>
- Wulandari, N., Fajrin, A., & Karim, M. N. (2024). Mengatasi Kesulitan Hidup dengan Nilai QS. Al-Insyirah. *Prosiding Seminar Nasional UIN Sunan Kalijaga*, 3(2), 88–96.