

Membaca al-Fatihah Reflektif Intuitif Untuk Menurunkan Depresi Pada Mahasiswa

Khodijah Auliya Tsabitta¹, Indah Lestari², Brahua³, Rosa⁴, Zahra⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah¹⁻³

Universitas Sriwijaya⁴⁻⁵

Corresponding Email: khodijahauliya25@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 28-11-2023

Revised: 02-07-2024

Accepted: 31-07-2024

Published: 31-07-2024

Keywords

Al-fatihah Reflective

Depression

Islamic Psychotherapy

Experimental Psychology

Kata kunci

Al-fatihah Reflektif

Depresi

Psikoterapi Islam

Psikologi Eksperimen

ABSTRACT

Berbagai penelitian sebelumnya sudah mengemukakan bahwa Al-fatihah reflektif intuitif mampu menurunkan depresi pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen dengan memberikan treatment psikoterapi islam. Desain eksperimen yang digunakan adalah desain *one group pretest-posttest*. Responden penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling ($N = 10$) yang merupakan mahasiswa. Alat ukur psikoterapi yang digunakan dalam mengukur depresi pada mahasiswa semester 3 yaitu skala DASS-21 (Depresiion Anxiety Setress Scale) yang dikembangkan oleh peneliti Lovibond dan Lovibond di Universitas New South Wales berupa skala likert (kuesioner). Analisis lisis data menggunakan teknik Paired Samples T-Test. Dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik Paired Samples T-Test diperoleh nilai 0.002 ($p < 0.05$).

Pendahuluan

Rata-rata mahasiswa semester awal sampai dengan semester akhir mengalami masalah yang mengakibatkan kondisi stres dan dapat berubah menjadi depresi menurut Susilowati dan Hasanat (2011). Depresi adalah gangguan mood yang berasal dari hilangnya kendali terhadap perasaannya dan adanya pengalaman subjektif terhadap suatu hal yang dianggapnya sebagai suatu penderitaan yang berat. Biasanya penderita depresi akan merasa kehilangan energi, minat dan nafsu makan. Penderita depresi juga akan kesulitan berkonsentrasi, adanya perasaan bersalah dan berfikir kearah kematian atau bunuh diri menurut Kaplan & Sadock dalam Atkinson (1991). Depresi dapat merusak sistem *hypohalamic pituitary adrenocortical* (HPA). Hal ini dapat meningkatkan kadar kortisol dalam darah dan perubahan sekresi ACTH Parker et al, (2003). Perubahan sistem endokrin dalam tubuh penderita depresi dapat berakibat menurunnya imunitas dalam tubuh mereka. Imunitas adalah sebuah sistem perlindungan tubuh dari sakit terutama sakit yang

diakibatkan infeksi. Imun yang bereaksi dan bekerja sama untuk melawan substansi asing disebut dengan respons imun Abbas (2000).

Studi terbaru menunjukkan bahwa turunya kemampuan imunitas diakibatkan adanya gangguan psikologis yang dapat ditinjau dari aspek religiusitas Mustamir (2007) Religiusitas memberikan pengaruh positif dalam masa penyembuhan dan rehabilitasi Kane (2006). Penelitian Khan (2010) menunjukkan bahwa membaca Al Quran dengan menggunakan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres. Efek pembacaan Al Quran tersebut akan bersifat permanen dan bertahan lama ketika dilakukan setiap hari secara rutin dan terus-menerus. Dalam Al Quran terdapat banyak kandungan nilai seperti tentang keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, tentang kisah-kisah tertentu, filsafat, dan juga ada sebagai tata hubungan manusia sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial Najati (1985). Kandungan dalam Al Quran dapat diharapkan menjadi motivasi dan penyemangat bagi penderita depresi yang sedang putus asa. Kandungan Al Quran dapat direpresentasikan dalam surat Al Fatihah. Surat Al Fatihah adalah ayat yang paling populer dan paling dihafal kalangan umat muslim. Bahkan membaca Al Fatihah menjadi syarat sahnya sholat bagi kaum muslimin. Hal ini menunjukkan betapa tingginya kedudukan surat Al Fatihah ini menurut Ad-Dimasyqi (2000).

Penelitian ini akan mengambil indikator imunitas berupa jumlah neutrofil. Neutrofil dikenal sebagai sel mediator inflamasi yang utama dalam sistem imun. Neutrofil memiliki mekanisme regulasi untuk mengontrol daerah inflamasi. Berdasarkan paparan yang telah diberikan maka peneliti merancang sebuah model membaca Al Fatihah reflektif-intuitif. Diharapkan membaca reflektif-intuitif dengan memahami makna dan menghayatinya dapat memberikan motivasi dan pemahaman dari penderita depresi mengenai pandangan terhadap pegangan hidupnya. Diharapkan mereka dapat meneguhkan pegangan hidup (anchor) mereka kepada Allah. Teori Depresi menurut Beck dan Alford (2009) merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya.

Individu yang mengalami depresi dapat mengalami gangguan tidur, hilangnya nafsu makan dan mudah lelah. Menurut Julianto (2015) Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif mampu menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas individu. Penyebabnya karena dengan membaca Al Fatihah reflektif Intuitif mampu mengubah persepsi individu terhadap permasalahan dalam hidupnya. Beberapa ulama seperti Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan M. Quraish Shihab meyakini bahwa gangguan psikologis dapat diatasi dengan membaca dan mendalami ayat-ayat Al Fatihah. Al-Jauziyah berpendapat bahwa surat Al Fatihah mengandung penawar untuk qalbu (hati). Menurut Julianto dan Subandi (2015) Salah satu Intervensi Psikologis berbasis Al-Fatihah yang pernah dilakukan yaitu terapi

membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif, hasilnya intervensi tersebut efektif menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas pada remaja.

Hamka (1982) menyebutkan bahwa banyak sekali keistimewaan yang dimiliki surat Al-Fatihah. Pertama, Al-Fatihah merupakan surat pembuka dalam Al-Quran. Kedua, surat Al-Fatihah menjadi syarat sah dalam sholat lima waktu. Ketiga, Al-Fatihah merupakan surat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW secara lengkap. Keempat, surat Al-Fatihah merupakan surat yang selalu diulang dalam setiap rakaat sholat. Kelima, Imam Bukhari menyebut bahwa surat Al-Fatihah merupakan ummul kitab. Keenam, surat Al-Fatihah merupakan al-waqiyah (pemelihara dari kesesatan) karena surat Al-Fatihah melengkapi surat yang lain. Keistimewaan yang ketujuh adalah mulai dari ayat pertama hingga ayat terakhir mengejarkan tentang pokok ajaran islam sejati yaitu tauhid (Ansyah & Hadi, 2017). Al-Jauziah (2011) juga menyebutkan bahwa Al-Fatihah memiliki nama lain, yaitu asy-syafiyah (penyembuhan) yang artinya surat Al-Fatihah memiliki potensi terapeutik yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis.

Membaca Al-Fatihah harus dilakukan dengan benar dan memahami makna yang terkandung didalamnya (Iim, 2003). Menurut (Matlin, 2009), suatu informasi akan diingat apabila dilakukan secara mendalam. Hal ini dapat diartikan bahwa Surat Al-Fatihah akan lebih diingat apabila pembacanya mengetahui kandungan makna didalamnya (Julianto & Subandi, 2015). Sejalan dengan hal tersebut Julianto dan Subandi mengembangkan cara membaca Al-Fatihah secara reflektif dan intuitif yang digunakan sebagai terapi. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa bahwa terapi Al-Fatihah reflektif-intuitif dapat menurunkan tingkat depresi seseorang. Menurut Riyono (2012), hal ini terjadi karena individu memiliki kecenderungan memandang peristiwa yang terjadi dalam hidup melalui sudut pandang selain Allah. Pada saat mengalami depresi, seseorang akan cenderung kehilangan pegangan (anchor) yang selama ini diandalkan. Selama ini banyak individu yang mengandalkan anchor lain seperti materi dan orang lain, namun dalam beberapa kondisi individu tidak dapat terus menerus mengandalkan hal tersebut. Ketidakstabilan psikologis dapat disebabkan oleh kesalahan seseorang dalam memposisikan pegangan (anchor) yang mereka miliki. Terapi refleksi Al-Fatihah dapat membantu individu menemukan pegangan (anchor) mereka melalui kegiatan refleksi prinsip-prinsip kebaikan Allah, kasih sayang dan cinta Allah ke dalam proses kehidupannya.

Metode

Penelitian adalah Penelitian Kuantitatif karena menggunakan dua variabel yaitu Terapi Al-Fatihah Reflektif Intuitif Sebagai Variabel bebas dan Depresi sebagai Variabel Terikat, adapun responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang terdiri dari 20 orang. Alat ukur psikoterapi yang digunakan dalam mengukur depresi pada mahasiswa semester 3 yaitu skala DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) yang dikembangkan oleh peneliti Lovibond dan Lovibond di Universitas New South Wales berupa skala likert

(kuesioner). Adapun desain dalam psikoterapi ini yaitu one group pretest-posttest design dimana diberikan pretest pada 20 orang dan kemudian diberikan manipulasi atau terapi kepada 20 orang tersebut, setelah beberapa hari diberikan terapi subject mengisi Posttest pada alat ukur yang sama dan subject yang sama.

Metode Penerapan Pemberian Psikoterapi Pelaksanaan Pemberian Terapi Al-Fatihah Subject mendapatkan pelatihan selama 4 hari, pada hari pertama digunakan untuk perkenalan kepada subjek serta menjelaskan tujuan dari pemberian eksperimen atau terapi serta pengenalan membaca reflektif intuitif Al-fatihah dan manfaat dari membaca reflektif intuitif Al-fatihah. Pada 3 hari digunakan untuk terapi yang mana persiapan sebelum mulai kegiatan Al-Fatihah Reflektif Intuitif subjek diharuskan untuk berwudhu dan diwajibkan untuk melaksanakan adab membaca seperti mengikhhlaskan diri membaca Al-Fatihah hanya untuk Allah SWT dan beristighfar. Subjek kemudian membaca Al-Fatihah sebanyak 3 kali secara sendiri-sendiri dengan mengeluarkan suara kemudian fasilitator menjelaskan makna surat Al-Fatihah dan mengajak subjek untuk melakukan refleksi/ membaca dengan memahami makna ayat Al-Fatihah yang mereka baca kedalam proses kehidupan mereka dan kemudian intuitif (merasakan makna dari surat Al-Fatihah). Subjek juga diminta untuk membaca surat Al-Fatihah dengan menghayati ayat per ayat makna dan arti dari surat yang mereka baca. Kemudian fasilitator mengingatkan subjek untuk membaca surat Al-Fatihah secara reflektif intuitif sebanyak 3 kali sehabis subuh, maghrib dan isya.

Hasil dan Diskusi

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh membaca Al-fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi pada mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala milik Lovibond mengenai *depression anxiety stress scale*. kemudian kami menyebarkannya menggunakan kuesioner *pretest* kepada 20 subjek, setelah itu kami memberikan terapi kepada subjek tersebut dan setelah beberapa hari diberikan terapi, subjek mengisi kuesioner *posttest* pada alat ukur yang sama.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji shapiro-wilk.

Tabel 1

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Keompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-test	.203	20	.031	.923	20	.116
	Post-test	.125	20	.200*	.931	20	.161

Teknik yang digunakan untuk uji normalitas adalah teknik test normality, shapiro-wilk. Berdasarkan uji normalitas, diperoleh nilai signifikan pada pretest ($0,116 > 0,05$) dan posttest ($0,161 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan sebuah metode statistik yang menggunakan data sampel untuk mengevaluasi hipotesis mengenai karakteristik populasi.

Tabel 2

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	36.5000	20	10.74342	2.40230
	Posttest	45.0500	20	3.92663	.87802

Pada output uji paired samples statistic diperlihatkan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni *pretest* dan *posttest*. Untuk nilai *pretest* diperoleh rata-rata hasil belajar mean sebesar 36.5000, sedangkan untuk nilai *posttest* diperoleh nilai rata-rata hasil belajar sebesar 45.0500. Untuk nilai standar deviation (standar deviasi) pada *pretest* sebesar 10.74342 dan *posttest* sebesar 3.92663, terakhir adalah std. Error mean untuk *pretest* adalah 2.40230 dan untuk *posttest* sebesar 87802. Karena nilai rata-rata dari *pretest* $36.5000 < 45.0500$, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil antara *pretest* dan *posttest*, selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar signifikan atau tidak maka kita perlu menafsirkan hasil uji paired sample t test yang terdapat pada tabel output "Paired Sample Test"

Tabel 3

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.235	.318

Output diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan *pretest* dan *posttest*. Pada tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi 235 dengan signifikan (sig) sebesar 0,318. Karena nilai signifikan $0,318 > \text{Probabilitas } 0,05$ maka dinyatakan tidak ada hubungan variabel *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4

		Paired Samples Test			
		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-3.61922	-3.629	19	.002

Berdasarkan hasil output “Paired sample test” di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh membaca Al-fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi pada mahasiswa.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Very Julianto (2015) “Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al-Quran reflektif intuitif dapat menurunkan depresi secara signifikan dan meningkatkan imunitas melalui indikator jumlah Neutrofil. Perubahan signifikan pada depresi dan imunitas tidak lepas dari perubahan persepsi subjek terhadap peristiwa dalam hidupnya. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Wisnu, Infanti Wardani dan Fuad Nashori (2021) dengan judul “Efektivitas Terapi Membaca Al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Depresi Penyintas Autoimun” Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi membaca Al-Fatihah reflektif-intuitif efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada penyintas autoimun setelah melewati proses perubahan yang memakan waktu tertentu.

KESIMPULAN

Depresi merupakan gangguan mental seperti adanya rasa sedih, kehilangan minat dalam beraktivitas dan nafsu makan, serta penurunan pada energi. Depresi ini dapat diturunkan dengan menggunakan terapi membaca Al-fatihah reflektif intuitif sebanyak tiga kali setelah sholat subuh, maghrib, dan isya. Individu yang mengalami depresi dapat mengalami gangguan tidur, hilangnya nafsu makan dan mudah lelah. Menurut Julianto (2015) Membaca Al Fatihah Reflektif Intutif mampu menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas individu. Penyebabnya karena dengan membaca Al Fatihah reflektif Intutif mampu mengubah persepsi individu terhadap permasalahan dalam hidupnya. Beberapa ulama seperti Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan M. Quraish Shihab meyakini bahwa gangguan psikologis dapat diatasi dengan membaca dan mendalami ayat-ayat Al Fatihah. Al-Jauziyah berpendapat bahwa surat Al Fatihah mengandung penawar

untuk qalbu (hati). Karena dari penelitian yang dilakukan menghasilkan bahwa adanya pengaruh membaca Al-fatimah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi pada mahasiswa.

Referensi

- Abd Aleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion & Health, 55*(6), 1929–1937.
- Abdullah, A., Hort, K., Abidin, A. Z., & Amin, F. M. (2012). How much does it cost to achieve coverage targets for primary healthcare services? A costing model from Aceh, Indonesia. *International Journal of Health Planning and Management, 27*(3), 226–245.
- Abidah, Asma Al-Aziz. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Tingkat Depreszahrafatimah656@gmail.comi Pada Mahasiswa. *Jurnal Asta Psychologia, 2*(2).
- Aggarwal, N. K. (2013). Cultural psychiatry, medical anthropology and the DSM-5 field trials. *Medical Anthropology, 32*, 393–398.
- Ahmad Gunawan¹, I. S. (N.D.). MENYINGKAP RAHASIA SURAT AL-FATIHAH. *Madinatul Qur'an : Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 1*.
- A, K. (2022). Mewaspadai Dampak Depresi Pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Aini, S. (2022). Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*.
- Aisyah, Amelia Nur danRetnowati, Sofia. (2018). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecendrungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadja Mada Journal Of Psychology, 4*(2).
- Alang, S. M. (2016). “Black folk don’t get no severe depression”: Meanings and expressions of depression in a predominantly black urban neighborhood in Midwestern United States. *Social Science & Medicine, 157*, 1–8.
- Ananta, A., Arifin, E. N., Hasbullah, M. S., Handayani, N. B., & Pramono, A. (2015). *Demography of Indonesia’s ethnicity*. Singapore: Institute of Southeast Asian Studies.
- Andini, Mutiara. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Journal of Psychology , Religion adn Humanity, 3*(1).
- Andy, Safria. (2019). Hakekat Tafsir Surah Al-Fatihah. *Jurnal At-Tibyan, 4*(1).
- APA. (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual on Mental Disorder* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Anas Khalid (2018) “Telaah Tafsir QS. Al-Fatihah Dalam Mafatih Al-Ghayb”. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Vol 3, No 1*
- Axelta, A. (2022). Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa, 9*.
- Ayasari, Ros (2013). “Islam dan Psikoterapi” *Jurnal Al-Munzir. Vol 6, No 2*

- Buchalter, S. I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Chaniago, Fauzi. (2021). Nilai-Nilai Pendidikan dalam Surah Al-Fatihah. *Textura Journal*, 2(1).
- D, Steven Hollon. (1999). The Prevention Of Depression and Anixiety. *American Psychological Association*, 2(8).
- Dharma, Andri Setia;. (2019). Gambaran Depresi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2).
- Dianovinina, K. (2018). Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya. *Jurnal Psikologi*, 6.
- Gunawan, Ahmad dkk. (2020). Menyingkap Rahasia Surat Al-Fatihah. *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsirr*, 1(1).
- Hakim, Abdul Abdullah. (2016). Principles Of Islamic Management Based On Surah Al-Fatihah. *The Social Sciences*, 11(22).
- Hasanah, Uswatun dkk. (2020). Depresi Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4).
- Julianto, V. (2017). Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13.
- Livya Lolombulan, 2. Y. (2020). Art Therapy Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Emerging Adult Dengan Ketidakpuasan Pada Tubuh. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 5.
- Mustika, F. A. (2019). Terapi-Terapi Untuk Menurunkan Depresi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Nazir, Muhammad dkk. (2017). Kefahaman Surah Al-Fatihah Melalui Permainan Bahasa Bermul ur, Nilna Faizah. (2021). Gambaran Gejala Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(5).
timedia. *Jurnal Of Education and Social Sciences*, 7(1).
- Ode, wa Sri Asnaniar dkk. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Terapi Murottak Al-Quran. *Jurnal Abmas Negeri*, 4(1).
- Putra, M. F. (2021). The Effectiveness Of Reflective-Intuitive Al Fatihah Reading Therapy In Reducing Autoimmune Survivor Stress. *Jurnal Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 5.
- Ramadhan, D. (2016). Mengatasi Depresi Dengan Psikoterapi Islami (Membaca Dan Mengkaji Al-Qur'an) . *Psychology Forum UMM*.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspekti Al Qur"An. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7.

- Siregar, J. (2016). Dinamika Perubahan Simtom Depresi Remaja dalam Membaca Al-Quran Surat Alfatihah dan Al-Insyirah Sesuai Adab Lahir dan Batin . Fakultas Psikologi, Universtas Islam Riau .
- Sulistyorini, W. (2020). Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis.
- Trika, Cindani Kusuma. (2020). Client Centered Theraphy Untuk Subjek Dewasa Dengan Gangguan Depresi Berat. Jurnal Psikologi Malahayati, 2(1).
- Very Julianto., R. I. (2020). Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Jurnal Psikologi, 13.
- Wardani, I. W. (2021). Efektivitas Terapi Membaca Al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Depresi Penyintas Autoimun. Journal An-Nafs.
- Zein, Achyar dkk. (2017). Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Al-Quran. jurnal At-Tazakki, 1(1).