

- Kirana, D. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 257–268.
- Komnas Perempuan. (2023). *Siaran Pers Komnas Perempuan tentang Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2023*. Jakarta.
<https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>
- Lutfia, N. Z. (2019). *Nilai-Nilai Akhlak Dalam Al- Qur'an (Kajian Tafsir Surat al-Insyirah Ayat 1-8)*. 82.
- Manimpiring, H. (2018). *Filosofi Teras* (Patricia Wulandari (ed.); 25th ed.). PT Gramedia.
- Novia Sari, D. (2023). *Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai Self-Healing Dalam Tafsir Al-Mishbāh Skripsi* (1st ed.). UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri. www.uinsaizu.ac.id
- Nurkhaeriyah, N., & Aji, T. S. (2021). Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraishy Shihab. *Al-Mufasssir*, 3(2), 81–92. <https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2470>
- Perianto, E. (2021). Self Healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4).
<https://doi.org/10.29303/jppm.v4i4.3037>
- Pertiwi Rahmawati, A., & Setiawan, C. (2020). Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing. *Syifa Al-Qulub*, 5(1), 17–28.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/9153>
- Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 15(2), 118. <https://doi.org/10.35931/eq.v15i2.732>

- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing*. Unesa University Press.
https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf
- Rahmatika, S. D. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al- Qur ' an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari`ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 116–131.
- Sa'adah, N. S., & Chodijah, S. (2021). Amalan Dzikir Surah Al-Insyirah Untuk Memudahkan Dalam Proses Melahirkan Dan Mencari Ilmu (Studi Living Qur'an Di Keluarga Ibu Masruroh). *Gunung Djati Conference Series*, 4(1), 130–139.
- Sari, E. (2023). Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 54–71.
<http://jurnalprisanicendekia.com/index.php/jbc/article/view/127>
- Shihab, M. Q. (2020). *Tafsir Al-Misbah* (2nd ed., Vol. 21, Issue 1). Lentera Hati.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Syaoqi, Imamah, N., Asshiddiqi, M. A., & Karror, M. A. (2020). *Konsep Kebahagiaan Dalam Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka*. 1–67.
<http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/alqorni/article/view/4507/3174>
- Ummu Kalsum. (2023). *Self healing With Qur'an* (E. Utami (ed.); 9th ed.). Syalmahat Publishing.
- Widodo, C. A., Pratama, D., Pranantya, D. N., Sika, D. N., Arifin, R., & Ediyono, S. (2023). Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 1–8.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Khizan Ahmilul An'am
2. NIM : 2017501003
3. Tempat/Tgl.Lahir : Banyumas, 21 Mei 2002
4. Alamat Rumah : Sokawera RT 008/005, Cilongok, Banyumas
5. Nama Ayah : Samingan Basir
6. Nama Ibu : Aniatun Khoiriyah
7. Email : Khizanahmilul@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD/MI, tahun lulus : MI Ma'arif NU 1 Sokawera, 2013
 - b. SMP/MTs, tahun lulus : SMP Ma'arif NU 1 Kemranjen, 2016
 - c. SMA/MA, tahun lulus : SMA Ma'arif NU 1 Kemranjen, 2019
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Pondok Pesantren Nuururrohman Sirau, Kemranjen, Banyumas
 - b. Pondok Pesantren Darul Ulum Sirau, Kemranjen, Banyumas
 - c. Pondok Pesantren Darul Abror Watumas, Purwanegara, Purwokerto Utara

C. Pengalaman Organisasi

1. Kementrian Dalam Negeri Dema Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora,
UIN Saizu Purwokerto