

ORIGINAL ARTICLE

Pengetahuan Pola Hidup Rasulullah SAW pada Generasi Millennial

Teti Rahmawati *1, Sisi Indah Putri 2

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan Jakarta, Jalan Raya PKP, Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur

² Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan Jakarta, Jalan Raya PKP, Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur

*Corresponding Author: tetirahmawati97@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (04th, January 2023)

Revised (01st, February 2023)

Accepted (29th, March 2023)

Keywords

Healthy; Lifestyle;
Millennial Generation;
Rasulullah SAW;

ABSTRACT

Healthy or sick conditions are influenced by the ability to take care of oneself so that health is something that must be maintained, one of which is by adopting a healthy lifestyle in the style of Rasulullah SAW. All behavior during his life became a very clear example for humans. However, in this millennial era, a healthy lifestyle is rarely practiced, including by teenagers in the millennial generation. The purpose of this research is to identify the description of Rasulullah SAW's lifestyle knowledge in the millennial generation carried out with a quantitative design, correlational method using a cross sectional approach. The research population was IKTJ PKP Jakarta students who had attended lectures at MK Kep. Islamic, with a sample of 101 Muslim female students. Data collection was carried out using a questionnaire. The results of the study were mostly aged ≥ 20 years, female, semester VIII, and had good knowledge about the lifestyle of Rasulullah SAW. Conclusion: the respondent's knowledge is good, although the numbers are not much different from those who have poor knowledge, so efforts are needed to increase the respondent's knowledge so that they better understand and practice the lifestyle of Rasulullah SAW in life; for educational institutions, research results can be input to add to the topic of the life style of Rasulullah SAW as one of the teaching materials in MK Kep. Islami; and for further research to examine the relationship of knowledge about the lifestyle of Rasulullah SAW using different samples and research methods.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com / jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id

Pendahuluan

World health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera yang meliputi kesejahteraan fisik, mental dan sosial serta tidak adanya penyakit atau kecacatan. Menurut Undang-Undang Kesehatan Republik Indonesia No.36 Tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat jasmani, rohani, emosi, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Anam Khairul, 2016). Artinya kesehatan individu meliputi dimensi fisik, mental, emosional dan sosial guna mencapai keadaan sejahtera. Kesehatan merupakan aset penting dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu nikmat Allah kepada hamba-Nya. Semua orang mengalami kondisi sehat dan sakit sepanjang kehidupan. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memelihara dan menjaga kesehatan. Saat ini, paradigma sosial mulai bergeser dari pengobatan (*treatment*) ke pencegahan (*prevention*). Hal tersebut sesuai dengan HR Bukhari Muslim yang mengungkapkan mencegah penyakit lebih diprioritaskan daripada mengobatinya. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat yang diajarkan oleh agama, seperti menjaga kebersihan, makan teratur, berolahraga dan istirahat yang cukup (Akbar Z, 2015).



This is an Open Access article
Distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pola hidup sehat adalah aktivitas yang berkelanjutan dan teratur yang memperhatikan pengaruh terhadap kesehatan fisik, seperti asupan makanan dan minuman, olahraga, dan istirahat yang cukup, serta merupakan bagian dari pembiasaan gaya hidup (Zaenuddin., 2014). Pola hidup sehat, Rasulullah dilakukan sejak membuka mata hingga terlelap tidur, sehingga segala aktivitasnya baik dan patut untuk ditiru. Rasulullah adalah suri tauladan yang baik dari semua perbuatan-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-ahzab-ayat-21 artinya sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.

Pada prinsipnya pola hidup manusia saat ini adalah gaya hidup kekinian, sering disebut gaya hidup pragmatis (serba instan), dimana individu lebih menyukai hal-hal yang praktis, tidak repot, dan cepat saji seperti mengkonsumsi *fast food*, *soft drink*, penggunaan penyedap msg, dan bahan pengawet lainnya (Wahyudi, 2015). Penggunaan msg mengandung bahan kimia sintetik yang tidak baik untuk kesehatan (Hidayatullah, Waris, 2018) Ini karena kadar pengawet secara bertahap menumpuk di dalam tubuh, menyebabkan penyakit di kemudian hari. Sebagian besar zat asing (bahan kimia) masuk ke dalam tubuh melalui makanan. Apa yang disabdakan Rasulullah dalam hadits-hadits yang menyatakan bahwa sumber penyakit adalah perut, perut adalah reservoir penyakit, dan puasa adalah obat (Abu, 2011). Kebiasaan yang tidak sehat, gaya hidup yang kurang gerak, jam tidur yang lama, dan kebersihan pribadi yang buruk berkontribusi pada penyebaran berbagai penyakit. HR. Sunan Nasa'I, Rasulullah bersabda "apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, jangan mencelupkan tangannya ketempat wuduknya, sehingga mencuci tangannya sebanyak tiga kali, karena salah seorang diantara kalian tidak tahu dimana tangannya bermalam (Wahyudi, 2015).

Pola hidup praktis banyak dipraktikkan oleh kaum milenial karena teknologi digital mulai merambah ke setiap aspek kehidupan mereka (Adelia, 2014). Dengan demikian, generasi ini cenderung menjalani kehidupan yang benar-benar santai, menghabiskan lebih banyak waktu untuk makan makanan ringan yang renyah di depan TV atau video *game Playstation*, dan sudah tersedia banyak fasilitas pendukung untuk memudahkan memuaskan hasrat mereka. Penyakit, baik infeksi, non infeksi maupun metabolik, seperti stroke, diabetes, dan penyakit jantung koroner, semakin meningkat dari hari ke hari dan rata-rata terjadi. Usia tua pada orang muda. Hal ini dikarenakan masa kanak-kanak yang identik dengan masa remaja merupakan masa pencarian jati diri dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Faktor lingkungan dan perilaku memiliki dampak terbesar pada kesehatan individu (Nursalam, 2017).

Padahal kita tahu remaja sebagai generasi milenial merupakan aset bangsa calon pemimpin masa depan yang turut menentukan generasi selanjutnya. Pola hidup sehat sangat penting dipahami sehingga menjadi kebiasaan baik yang akan dilakukan sampai dewasa bahkan lansia. Seorang Muslim yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada Muslim yang lemah dan bugar secara fisik. Berdasarkan hal tersebut, salah satu langkah yang dilakukan adalah melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan mengenai pola hidup rasulullah pada generasi milenial.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yaitu yang berarti peneliti mencari, menjelaskan, memperkirakan dan menguji hubungan dua variabel sebanyak satu kali pada satu waktu dan tidak dilakukan *follow up* (Nursalam, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan pola hidup rosullulloh pada remaja milenial. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IKTJ PKP DKI Jakarta yang sudah mendapatkan kuliah pada Mata Kuliah Keperawatan Islami. Sampel yang digunakan adalah total populasi mahasiswa/i yang beragama Islam. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang pola hidup Rasulullah SAW. Kuesioner dibuat berdasarkan referensi terkait. Sebelum kuesioner digunakan sebagai



kuesioner penelitian, peneliti melakukan uji validasi terhadap 30 pernyataan yang dilakukan pada 30 orang mahasiswa ners dimana mereka sudah lulus dari MK Kep.Islami. Hasil uji validitas diperoleh 28 pernyataan valid dan 2 pernyataan tidak valid yaitu no 3 dan 30, sehingga kedua pernyataan tersebut dikeluarkan dan tidak digunakan untuk menjadi kuesioner dalam penelitian ini. r tabel 0,361 dengan rentang r hitung adalah 0,367-0,932. Selain itu dilakukan juga uji reliabilitas dengan hasil $\alpha = 0,971$ artinya kuesioner memiliki reliabilitas yang tinggi. Analisa data dilakukan dengan menggunakan SPSS *software*. Statistik deskriptif akan digunakan untuk menjawab pernyataan penelitian. Analisa data yang digunakan adalah analisa data univariat dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Hasil

Karakteristik responden berdasarkan usia dan latar belakang pendidikan ditunjukkan pada Tabel 1 di bawah ini:

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Usia		
	< 20 tahun	15	14,9
	\geq 20 tahun	86	85,1
Jumlah		101	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	19	18,8
	Perempuan	82	81,2
Jumlah		101	100
3.	Tingkat Pendidikan (Semester)		
	II	20	19,8
	IV	19	18,8
	VI	25	24,8
	VIII	37	36,6
Jumlah		101	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan 86 (85,1%) responden berusia \geq 20 tahun, 82 (81,2%) berjenis kelamin perempuan, dan 37 (36,6%) berada di semester VIII (tingkat 4).

Pengetahuan Pola Hidup Rasulullah dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Pengetahuan Pola Hidup Rasulullah	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	51	50,5
Kurang Baik	50,	49,5
Jumlah	101	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan 51 (50,5%) responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai pola hidup rasulullah.

Pembahasan

Karakteristik Responden terdiri dari Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan

1. Usia

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan (Notoadmodjo, 2014) bahwa usia 20 tahun dianggap usia yang optimal dalam mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan seseorang yang memiliki usia lebih dari 20 tahun sudah memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan termasuk dalam menentukan pola hidup yang akan dijalani dalam kehidupan sehari-harinya. Pengetahuan yang diperolehnya semakin meningkat seiring bertambahnya usia dan pola pikirnya (Budiman, & Riyanto, 2014). Generasi ini juga dikenal sebagai generasi milenial. Kelompok ini berusia antara 19 - 34 tahun dan pernah belajar di perguruan tinggi (Hidayatullah, Waris, 2018).



2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan (Irawan E, Al Fatih H, 2019) yang menemukan 53,3% responden berjenis kelamin perempuan. Menurut Sofni (2015) perempuan lebih termotivasi secara emosional dan lebih berkomitmen untuk belajar dan bekerja daripada pria, sehingga mereka lebih tahu bagaimana harus bertindak dalam menghadapi apa yang mereka hadapi. Perempuan lebih cenderung mematuhi aturan normatif masyarakat daripada pria yang lebih cenderung mencari kepastian, mengajukan lebih banyak pertanyaan, dan bertindak hati-hati. Menurut analisa peneliti, hal ini terjadi karena responden adalah mahasiswa dari institusi pendidikan kesehatan yang sebagian besar perempuan.

3. Pendidikan (Semester)

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan (Notoatmodjo, 2018) bahwa pendidikan adalah pengalaman yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan dan kualitas pribadi seseorang, dan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar kemampuan untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan berdampak pada pengetahuan responden mengenai pola hidup ala Rasulullah SAW. Sehingga orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki pemikiran yang lebih luas dan maju terhadap suatu hal. Dengan tingkat pendidikan yang tinggi diharapkan remaja memiliki pengetahuan yang luas termasuk pengetahuan mengenai pola hidup ala Rasulullah yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kesehatannya.

Pengetahuan Pola Hidup Rasulullah

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rachmah E dan Rahmawati T, 2019) menyatakan 96,7% responden memiliki pengetahuan baik mengenai stress. Sejalan juga dengan penelitian (Asa A O, Prastiwi S, 2018) menyatakan 85% responden memiliki pengetahuan baik mengenai pola hidup sehat. Menurut analisis peneliti hal ini terjadi karena responden berada pada usia yang sudah memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dalam hidupnya, sehingga ketika mendapatkan informasi mengenai pola hidup Rasulullah SAW baik mengenai pola tidur, pola makan, pola hidup bersih, pola menjaga sikap, dan menjaga kebugaran ala Rasulullah SAW disertai pendapat bahwa Rasulullah SAW jarang mengalami sakit dalam hidupnya, gaya hidupnya memiliki nilai yang baik untuk kesehatan fisik dan mental, sehingga ketika menerima wahyu pertama, beliau sakit saat menjelang ajal.

Faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan tentang pola hidup Rasulullah SAW pada responden yaitu tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang erat kaitannya dengan pengetahuan. Orang dengan pendidikan tinggi umumnya lebih berpikiran terbuka dan memiliki jangkauan pengetahuan yang lebih luas. Memungkinkan responden dengan pendidikan tinggi untuk lebih mudah menerima, menyaring, dan mengimplementasikan informasi yang diterima, termasuk informasi tentang gaya hidup Rasulullah SAW. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang, seperti kemampuan mereka dalam memilih makanan yang sehat sebagai salah satu pola hidup sehat yang dilakukan Rasulullah SAW. Makanan yang dikonsumsi Rasulullah SAW harus hallalan toyiban (halal dan baik). Selain itu, beliau juga menjaga porsi makan, makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Karena untuk menjaga tubuh tetap sehat dan proses asupan atau pencernaan makanan dapat dilakukan secara optimal oleh tubuh, perut harus dibagi menjadi tiga bagian yaitu 1/3 makanan, 1/3 air, dan 1/3 udara (Nawawi, M. Rosidin, 2014).

Rasulullah SAW melakukan pola tidur yang sehat yaitu tidur lebih awal setelah sholat isya dan bangun tengah malam di hari kedua untuk melakukan sholat sunnah tahajud. Sebelum tidur beliau bersiwak, berwudhu, berdoa, dan menggunakan pakaian yang pantas. Tujuan dilakukan hal tersebut adalah untuk menjaga kebersihan dan kesehatan sehingga tubuh dapat melakukan



regenerasi sel dengan maksimalk (Nawawi, M. Rosidin, 2014). Rasulullah SAW memiliki kebiasaan bangun pada pertengahan malam dan shalat subuh berjamaah di masjid. Hal ini dilakukan karena udara pagi masih sangat segar dan pergi ke masjid merupakan pola yang positif bagi kesehatan jasmani. Ini termasuk menjaga kesehatan jantung, mengelola saluran paru-paru, dan menjaga saluran udara. Menurut (Wulur, 2015) dalam perspektif Islam, kesehatan adalah kesehatan jasmani dan rohani. Sehat jasmani adalah berfungsinya secara normal seluruh komponen organ tubuh. Sehat rohani adalah terhindarnya ruhani dan nafsani dari berbagai macam penyakit rohani. Islam percaya kesehatan adalah kenikmatan yang diberikan kepada mereka yang mau peduli, menerima dan mensyukurinya. Selain pola makan dan pola tidur, Rasulullah SAW juga menerapkan pola hidup sehat dan bersih dengan mengajarkan kepada umatnya untuk selalu bersih dan rapih setiap waktu.

Pola hidup yang lain adalah menjaga sikap, seperti: jika marah dalam keadaan berdiri hendaklah duduk, jika marah sedang duduk hendaklah berbaring, jikalau masih marah segeralah ambil wudhu dan shalat sunah dua rakaat meminta pertolongan dan ampun kepada Allah SWT (Nawawi, M. Rosidin, 2014) Rasulullah SAW juga mengajarkan untuk tidak cemburu artinya ketika rasa ikhlas dan sabar hilang akan muncul perasaan cemas yang akan membuat kita mudah terserang penyakit stress. Dalam kondisi stres tubuh akan menjadi lemah dan mudah terserang penyakit. Salah satu metode yang dianjurkan adalah puasa sunnah. Rasulullah SAW juga banyak berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Olahraga secara teratur dapat mengurangi stres, merilekskan sendi, otot menjadi kuat, jantung berdetak lebih cepat, dan sirkulasi darah lebih merata

Namun terdapat 49,5% responden memiliki pengetahuan kurang baik. Menurut analisis peneliti, hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan responden mengenai pola hidup Rasulullah SAW karena di era modernisasi ini banyak remaja yang terpengaruh dengan pola hidup modern yang serba instan, lebih menyukai hal-hal yang praktis, tidak repot dan cepat saji. Hal tersebut terjadi karena responden mendapatkan kemudahan dalam mengakses informasi terutama dari sosial media yang semakin terjangkau oleh remaja. Banyaknya informasi seperti iklan yang menawarkan berbagai kemudahan untuk menjadi sehat dengan cara instan misalnya dengan mengkonsumsi makanan/obat tertentu yang tanpa disadari dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh. Sehingga banyak sekali timbul berbagai jenis penyakit baru yang semakin variatif baik penyakit infeksi maupun penyakit non infeksi/penyakit metabolik seperti stroke, diabetes mellitus, jantung koroner yang dari hari kehari jumlahnya semakin banyak dan rata-rata terjadi pada usia muda. Menurut (Anam Khairul, 2016) kebiasaan tidak sehat, kurang olahraga, terlalu banyak tidur dan kebersihan diri yang buruk berkontribusi pada berbagai penyakit.

Selain itu, informasi mengenai pola hidup Rasulullah SAW dianggap tidak modern dan ketinggalan zaman seperti untuk menjaga kebugaran Rasulullah SAW lebih banyak berjalan kaki, hal ini dianggap sudah tidak relevan dengan kondisi zaman sekarang. Saat ini remaja lebih tertarik menggunakan kendaraan bermotor dalam kesehariannya meskipun hanya pergi ke tempat yang dekat karena dianggap lebih keren.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah responden sebagian besar berusia ≥ 20 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berada pada semester VIII. Sebagian besar memiliki pengetahuan baik mengenai pola hidup Rasulullah SAW. Saran yang diberikan pada penelitian ini adalah bagi mahasiswa lebih banyak memahami dan mempraktekkan dalam kehidupan mengenai pola hidup ala Rasulullah SAW untuk meningkatkan kesehatannya; bagi institusi pendidikan, hasil penelitian dapat menjadi masukan untuk menambahkan topik pola hidup ala Rasulullah sebagai salah satu bahan ajar dalam Mata Kuliah Keperawatan Islami; dan bagi penelitian dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan mengenai



pola hidup rasulullah dengan perilaku remaja milenial dengan menggunakan sampel dan metode penelitian yang berbeda.

Acknowledgments

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak terutama kepada Ka.Prodi Pendidikan Profesi Ners dan mahasiswa Institut Kesehatan dan Teknologi PKP Jakarta yang telah membantu dalam proses penelitian ini sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian.

References

- Abu, U. (2011). Figur Teladan. *Jurnal Qur'an Dan Sunah Asyasyariah*, 3. <http://asyyariah.com/figur-teladan/>
- Adelia, F. (2014). *Gaya Hidup Remaja Konsumtif*.
- Akbar, Z. (2015). *Hidup Sehat ala Rasulullah*. Mizan Pustaka.
- Anam Khairul. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif Islam. *Jurnal Sagacious*. <https://rumahjurnal.net/sagacious/article/view/28>
- Asa A O, Prastiwi S, dan S. A. (2018). Hubungan Pengetahuan Anak tentang Pola Hidup Sehat dengan Kejadian Diare pada Anak Sekolah Dasar di SDN Merjosari 2 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 3(1). <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/796/623>
- Budiman, & Riyanto, A. (2014). *Kapita Selektia Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Hidayatullah, Waris, et al. (2018). *Eksistensi Transformasi Online (Go Food) Terhadap Omzet Bisnis Kuliner Di Kota Malang*.
- Irawan E, Al Fatih H, dan S. P. (2019). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Terhadap Pasien Gangguan Jiwa Dengan Perilaku Kekerasan di Wilayah Upt Puskesmas Sukajadi. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1). <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/5238>. DOI : [10.31311/jk](https://doi.org/10.31311/jk)
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Teori dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Prakti* (4th ed.). Salemba Medika.
- Rachmah E dan Rahmawati T. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2). <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm>. DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>
- Sofni, L. (2015). *Perbandingan pengetahuan dan sikap antara remaja putra dan remaja putri tentang tindakan pencegahan hiv/aids*. <https://media.neliti.com/media/publications/188676-ID-perbandinganpengetahuan-dan-sikap-antar.pdf>
- Wahyudi, M. N. (2015). *Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/1248/1/SKRIPSI - Hadits Terpecahnya Umat Islam.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/1248/1/SKRIPSI-Hadits%20Terpecahnya%20Umat%20Islam.pdf)
- Wulur, M. B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Deepublish.
- Zaenuddin. (2014). *Rahasia Hidup*. Pustaka Inspirasi.

