



## Kesehatan Jiwa Dalam Islam: Jalan Menuju Kebahagiaan Sejati

Zaitun Zahra<sup>1</sup>, Eko Nursalim<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Sekolah Tinggi Agama Islam Sangatta, Indonesia

Email: zaitunzahra2003@gmail.com<sup>1</sup>, ekonursalim99@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstract

*Mental health problems are increasingly widespread and a serious issue that needs to be addressed, with around 450 million people worldwide, including in Indonesia, experiencing mental disorders. Suicide cases in Indonesia show an alarming trend. According to the data obtained, suicide is one of the leading causes of death among adolescents and adults. Therefore, it is important to have treatment or provision as early as possible to avoid this. In this context, Islam as a comprehensive religion has provided guidance for each individual to maintain mental health, such as through the practice of worship and so on. This research aims to examine how to build a healthy soul according to Islamic teachings that can be applied in everyday life. The method used is qualitative research with a library research approach, namely by examining texts or documents that are in accordance with the issues raised. The results showed that Islam teaches several important principles for maintaining mental health, including tawakkal (surrender to Allah), patience, gratitude, dhikr, maintaining a balance between the life of the world and the hereafter, community and social support, and the importance of education and knowledge. These principles can be the basis for efforts to prevent and treat mental health problems, in addition to practising these principles will increase one's faith.*

**Keywords:** Mental Health, Mental, Islamic Teachings, Worship.

### Abstrak

*Permasalahan kesehatan mental semakin meluas dan menjadi isu serius yang perlu ditangani, dengan sekitar 450 juta orang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, mengalami gangguan mental. Kasus bunuh diri di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Menurut data yang diperoleh, bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama kematian di kalangan remaja dan dewasa. Maka dari itu penting adanya penanganan atau pembekalan sedini mungkin untuk menghindari hal tersebut. Dalam konteks ini, Islam sebagai agama yang komprehensif telah memberikan panduan bagi setiap individu untuk menjaga kesehatan jiwa, seperti melalui praktik ibadah dan lain sebagainya. Penelitian ini ditujukan untuk mengkaji tentang bagaimana cara membangun jiwa yang sehat menurut ajaran Islam yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan library research, yaitu dengan meneliti naskah-naskah atau dokumen yang sesuai dengan permasalahan yang diangkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam mengajarkan beberapa prinsip penting untuk menjaga kesehatan jiwa, antara lain tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar, syukur, zikir, menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, komunitas dan dukungan sosial, serta pentingnya pendidikan dan pengetahuan. Prinsip-prinsip ini dapat menjadi landasan dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan jiwa, selain itu dengan pengamalan prinsip-prinsip tersebut akan meningkatkan keimanan seseorang.*

**Kata Kunci:** Kesehatan Jiwa, Mental, Ajaran Islam, Ibadah.

### Pendahuluan

Membangun jiwa yang sehat menurut perspektif Islam merupakan suatu pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual. Dalam pandangan Islam, manusia terdiri dari tubuh dan jiwa, dan keduanya harus diperhatikan untuk mencapai kesejahteraan yang optimal. Ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui praktik-praktik spiritual, seperti shalat, dzikir, dan puasa, yang tidak hanya berfungsi sebagai ibadah tetapi juga sebagai cara untuk menenangkan pikiran dan

jiwa(Saputra & Suryadi, 2022). Praktik-praktik ini berkontribusi pada kesehatan mental dengan menciptakan rasa ketenangan dan kedamaian dalam diri individu, yang penting untuk kesejahteraan psikologis. Religiositas dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental, dengan individu yang memiliki tingkat religiositas yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik(Syihabudin et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa dalam Islam, kesehatan mental dan spiritual saling terkait dan saling mempengaruhi, menciptakan fondasi yang kuat untuk kesejahteraan jiwa. Oleh karena itu, penerapan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu individu membangun jiwa yang sehat dan seimbang, dengan mengintegrasikan praktik spiritual ke dalam rutinitas harian mereka.

Pengelolaan kesehatan mental dalam konteks pendidikan Islam juga sangat penting. Lembaga pendidikan Islam diharapkan dapat menyediakan layanan kesehatan mental yang komprehensif, termasuk deteksi dini gangguan kesehatan mental dan program dukungan untuk siswa. Dengan menghilangkan stigma terkait masalah kesehatan mental dan menyediakan layanan yang sesuai, pendidikan Islam dapat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan moral dapat membantu individu mengembangkan karakter yang kuat dan jiwa yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih terlibat dalam praktik keagamaan cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, seperti yang terlihat pada wanita hamil yang mengikuti gaya hidup Islami yang lebih kuat, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka(Pakzad et al., 2020). Selain itu, intervensi mindfulness berbasis spiritual Islam juga terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa(Munif et al., 2019). Di lingkungan pendidikan, seperti pesantren, pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma terkait kesehatan mental di kalangan generasi muda. Dengan demikian, penerapan ajaran Islam dalam konteks kesehatan mental tidak hanya relevan tetapi juga memberikan dampak positif yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena kerusakan mental telah menjadi isu yang sangat penting untuk dikaji serta dicari solusinya. Kerusakan mental dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang sosial. Hal ini diperkuat oleh data global yang menunjukkan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan prevalensi yang signifikan di negara-negara berkembang seperti Indonesia(Ayuningtyas et al., 2018). Dalam konteks Indonesia, stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi masalah besar yang menghalangi individu untuk mencari bantuan. Penelitian menunjukkan bahwa stigma ini tidak hanya mempengaruhi individu yang mengalami gangguan mental, tetapi juga keluarga mereka, yang sering kali merasa tertekan dan terisolasi(Susanti et al., 2020). Penelitian yang dilakukan di kalangan mahasiswa di Indonesia mengungkapkan bahwa mereka mengalami berbagai emosi negatif, termasuk kesedihan dan kecemasan, yang berkontribusi pada penurunan kesejahteraan mental secara keseluruhan(Edmawati et al., 2022). Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan masyarakat juga berkontribusi terhadap stigma dan ketidakmampuan untuk mengenali serta mengatasi masalah kesehatan mental.

Kasus bunuh diri di Indonesia juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data menunjukkan bahwa bunuh diri menjadi salah satu penyebab kematian utama di kalangan remaja dan dewasa muda(Ayuningtyas et al., 2018). Penelitian oleh Angelina R Eka and Novy H C Daulima menunjukkan bahwa banyak individu yang berjuang dengan masalah kesehatan mental tidak mendapatkan perawatan yang memadai karena stigma dan kurangnya

akses ke layanan kesehatan mental yang berkualitas (Laila et al., 2018). Selain itu, praktik "pasung" atau pengekangan fisik terhadap individu dengan gangguan mental masih terjadi, yang menunjukkan adanya pelanggaran hak asasi manusia dan perlunya reformasi dalam sistem kesehatan mental (Eka & Daulima, 2019). Pentingnya meningkatkan literasi kesehatan mental di masyarakat juga tidak dapat diabaikan. Pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari bantuan ketika mereka mengalami masalah. Upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat melalui kampanye pendidikan dan komunikasi yang efektif sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi individu dengan gangguan mental.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji tentang masalah kesehatan jiwa atau mental, akan tetapi masih terdapat celah yang belum dibahas sepenuhnya. Penelitian oleh Rahman dan Ma'sum (Rahman & Ma'sum, 2022) memfokuskan penelitiannya pada psikoterapi Islam shalat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan mental santri, dalam penelitiannya baru membahas salah satu ajaran Islam untuk kesehatan mental yaitu shalat tahajjud. Ditemukan bahwa shalat tahajjud yang dilaksanakan secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan santri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penelitian oleh Saputra dan Suryadi (Saputra & Suryadi, 2022) tentang kesehatan mental yaitu berfokus pada prinsip pengelolaan Pendidikan kesehatan mental berbasis Islam. Pembahasan pada jurnal ini lebih berfokus pada ranah pendidikan, menekankan pentingnya pendidikan kesehatan mental yang sesuai dengan ajaran Islam. Di dalam penelitian itu juga ditemukan 5 upaya Islam dalam menjaga kesehatan mental diantaranya: Ikhlas, bersikap moderat, menjadi tauladan, menjaga ketaatan dan menghindari maksiat, serta mendekatkan diri kepada Allah.

Selanjutnya penelitian oleh Dwi Hikmah (Dwi Hikmah et al., 2022), fokus penelitiannya yaitu pada pengaruh pembelajaran Islam disiplin ilmu kedokteran terhadap kesehatan jiwa mahasiswa. Penelitiannya menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam disiplin ilmu kedokteran berdampak positif terhadap kesehatan jiwa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yakni adanya pengaruh nilai-nilai Islam dalam membangun kesehatan jiwa. Penelitian oleh Sukma Pakungwati dan Rara Desti Anggraeni (Pakungwati & Anggraeni, 2023) memfokuskan penelitiannya pada kesehatan mental menurut perspektif Islam, kesehatan mental dalam hal ini tidak jauh berbeda dengan penelitian saat ini yang mengkaji tentang kesehatan jiwa yang di dalamnya juga membahas tentang kesehatan mental artinya jurnal ini memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Di dalamnya ditemukan ibadah yang dapat membantu dalam mengobati masalah kejiwaan maupun mental diantaranya yaitu, shalat, zikir, qiroatul Qur'ani, berpuasa dan juga haji. Jurnal tersebut belum membahas secara lebih mendalam terkait prinsip-prinsip ajaran Islam seperti konsep tawakkal, sabar dan lain-lain.

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas gap penelitian yang ditemukan yakni kurangnya penelitian yang mengintegrasikan berbagai prinsip ajaran Islam secara komprehensif dalam konteks pembangunan jiwa yang sehat, seperti prinsip tawakkal, Syukur, dan lain sebagainya. Meskipun telah terdapat beberapa jurnal yang membahas tentang cara Islam dalam menjaga kesehatan jiwa, namun belum dibahas secara menyeluruh. Dengan adanya celah tersebut, mengantarkan peneliti untuk melakukan penelitian dalam rangka mengisi kekosongan penelitian terdahulu,

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengeksplorasi bagaimana membangun jiwa yang

sehat menurut ajaran Islam yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yang nantinya diharapkan dengan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi yang berguna untuk mengurangi maupun mencegah masalah kesehatan jiwa yang saat ini banyak terjadi di masyarakat. Dengan adanya pembekalan dan pengajaran kepada setiap individu tentang cara membangun jiwa yang sehat akan menciptakan sekumpulan orang atau masyarakat yang sehat dan ceria, sehingga dapat membuat berbagai aspek kehidupan lebih maju dan berkembang sebab dengan banyaknya anggota masyarakat yang sehat jiwanya. Orang yang memiliki kesehatan jiwa akan lebih mudah menjalani dan melewati tantangan yang ada dalam hidupnya.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis library research. Yang dimana dalam metode dan jenis penelitian ini akan menampilkan data-data yang berbentuk deskripsi dan penjelasan bukan berupa angka-angka yang didapat melalui hasil perhitungan (kuantitatif). Penelitian kualitatif adalah pendekatan yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari perspektif subjek yang terlibat, dengan mengumpulkan data yang bersifat deskriptif dan naratif. Menurut Fadli, penelitian kualitatif tidak mengandalkan prosedur statistik atau perhitungan, melainkan berfokus pada pengungkapan fenomena dalam konteks yang holistik dan kontekstual (Fadli, 2021). Sementara itu, library research adalah salah satu jenis penelitian kualitatif yang mengandalkan sumber-sumber tertulis seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pencarian dan rekonstruksi informasi dari berbagai sumber yang ada untuk membangun pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang diteliti. Proses ini melibatkan analisis kritis terhadap literatur yang ada dan mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif (Adlini et al., 2022).

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data yang bersumber dari jurnal, buku dan juga dari Al-Qur'an dan hadits. Setelah peneliti menemukan sumber yang sesuai, lalu data-data tersebut dikaji dan disimpulkan yang mana hasil kesimpulan tersebut peneliti tuangkan kedalam bentuk paragraf-paragraf sehingga membentuk satu kesatuan informasi yang mudah dipahami isinya.

### **Hasil Dan Pembahasan**

#### **Ajaran Islam Yang Dapat Diterapkan Dalam Kehidupan Sehari-Hari Untuk Membangun Jiwa Yang Sehat**

Masalah kejiwaan yang sering terjadi pada individu dapat dikategorikan dalam berbagai bentuk, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. Kecemasan, misalnya, merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti gangguan kecemasan umum, fobia, dan gangguan panik. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dapat meningkat akibat berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, perubahan lingkungan, dan pengalaman traumatis (Handayani, 2022). Selain itu, depresi juga merupakan masalah serius yang sering dihadapi oleh banyak orang, terutama di kalangan remaja. Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan depresi di kalangan remaja meningkat, dengan faktor-faktor seperti penggunaan media sosial dan tekanan akademis berkontribusi terhadap kondisi ini (Septiana, 2021). Gangguan perilaku, seperti agresi dan perilaku menyimpang, juga sering terjadi, terutama pada anak-anak dan remaja yang mungkin mengalami masalah dalam lingkungan keluarga atau sosial mereka. Selain itu,

stigma yang melekat pada gangguan mental sering kali menghalangi individu untuk mencari bantuan, sehingga memperburuk kondisi mereka. Banyak orang yang mengalami masalah kejiwaan merasa terisolasi dan tidak didukung, yang dapat memperburuk gejala yang mereka alami.

Agama Islam sebagai agama yang tidak hanya berisi ajaran tentang kewajiban beribadah, tetapi juga mencakup aspek yang luas dan menyeluruh, termasuk cara menjaga kesehatan mental atau jiwa. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa Islam memberikan panduan yang komprehensif mengenai kesejahteraan jiwa, yang terintegrasi dengan prinsip-prinsip spiritual dan moral. Salah satu pendekatan yang diambil dalam Islam adalah melalui pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis Islam. Hal ini penting karena gangguan kesehatan mental dapat menghambat perkembangan individu, terutama di kalangan pelajar (Saputra & Suryadi, 2022). Islam juga mengajarkan pentingnya spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental. Misalnya, praktik-praktik seperti dzikir (mengingat Allah) dapat memberikan ketenangan jiwa dan mencegah masalah kesehatan mental (Nuri et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa program berbasis agama yang mengintegrasikan elemen spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, terutama di kalangan lansia (Mocini et al., 2016). Selain itu, Sufisme, sebagai salah satu cabang spiritual dalam Islam, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui praktik-praktik yang mendalam dan reflektif (Mehdi, 2021).

Peran ibadah dalam membangun kesehatan mental individu dalam konteks ajaran Islam sangat signifikan. Ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental. Ibadah sebagai Sumber Ketentraman Jiwa sebagaimana disebutkan di dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." (Qur'an 13:28). Penelitian menunjukkan bahwa praktik ibadah keislaman dapat meningkatkan kesehatan mental, terutama pada anak dan remaja, yang menunjukkan bahwa praktik ibadah berkontribusi pada ketenangan jiwa dan kemampuan untuk menghadapi masalah hidup (Siu et al., 2021). Selain itu, ibadah juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres dan tantangan hidup sehari-hari.

Ibadah juga berperan sebagai sarana dalam membangun hubungan dengan Allah. Ibadah membantu individu untuk menjalin hubungan yang lebih baik dengan Allah, yang pada gilirannya memberikan rasa aman dan nyaman. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwa Aku adalah dekat." (Qur'an 2:186). Kesadaran akan hubungan spiritual yang kuat dapat meningkatkan kesehatan mental individu, terutama dalam menghadapi tantangan hidup. Ibadah juga memberikan dukungan emosional yang penting dalam mengatasi kesulitan dan stres. Individu yang senantiasa menjalankan ibadah kepada Allah atau menjalankan ajaran-ajaran Islam, di satu sisi ia mendapatkan ganjaran berupa pahala, dan disisi lain ia mendapatkan berbagai manfaat salah satunya yaitu memperoleh ketenangan jiwa.

Terdapat beberapa prinsip fundamental dalam Islam yang dapat menjadi panduan bagi setiap individu dalam mengatasi berbagai ujian hidup, khususnya dalam menjaga kesehatan mental. Prinsip-prinsip ini tidak hanya bersumber dari ajaran Al-Qur'an dan Hadis, tetapi juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan relevansi dan efektivitasnya dalam meningkatkan kesehatan mental. Berikut prinsip-prinsip tersebut:

### **Tawakkal (Berserah Diri kepada Allah)**

Prinsip tawakkal mengajarkan individu untuk berserah diri kepada Allah setelah berusaha. Hal ini dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa sebab ia tidak memaksakan semuanya harus sesuai dengan ekspektasinya namun ia berserah diri kepada Allah biar Allah yang menentukan apakah hal itu baik untuknya atau tidak. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah, maka Dia akan mencukupkan (keperluan)nya." (Qur'an 65:3). Penelitian menunjukkan bahwa konseling religius yang mengadopsi prinsip tawakkal dapat membantu individu mengatasi kecemasan melalui pendekatan spiritual (Reza, 2023). Penelitian oleh Hasan, yang menunjukkan bahwa konseling spiritual yang mengintegrasikan ajaran Islam, termasuk tawakkal, dapat memberikan dampak positif bagi individu yang mengalami gangguan mental. Metode ini membantu individu merasa lebih terhubung dengan spiritualitas mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental mereka (Hasan, 2020). Dengan bertawakkal, individu merasa lebih tenang dan yakin bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Allah, yang dapat mengurangi tekanan mental dan emosional. Ketika individu menghadapi tantangan hidup, sikap tawakkal memungkinkan mereka untuk menerima keadaan dan berfokus pada usaha yang dapat dilakukan, tanpa terjebak dalam perasaan putus asa.

### **Sabar (Kesabaran)**

Kesabaran merupakan prinsip penting dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar." (Qur'an 2:153). Salah satu pembelajaran atau cara untuk melatih kesabaran dan juga pengendalian diri yakni melalui ibadah puasa. Penelitian menunjukkan bahwa praktik puasa dapat membantu individu dalam mengatasi gangguan kesehatan mental dan meningkatkan ketahanan psikologis (Rahmayanty, 2023). Puasa juga berfungsi sebagai waktu untuk refleksi diri dan pengembangan spiritual, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan bersabar, membantu individu dalam mengelola emosi dan mengurangi tingkat stress, hal ini relevan dengan penelitian Ross et al yang mengkaji tentang sabar dalam masa pandemic Covid-19, yang menunjukkan bahwa kesabaran dapat membantu individu menghadapi stres dan tantangan yang meningkat (Ross et al., 2020). Sabar juga berperan dalam meningkatkan ketahanan mental yang sejalan dengan pemahaman bahwa kesehatan mental yang baik melibatkan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi masalah dengan cara yang konstruktif (Aloysius & Salvia, 2021). Yang selanjutnya sabar memungkinkan individu untuk lebih toleran dan memahami orang lain, yang pada gilirannya memperkuat ikatan sosial, yang dimana hal tersebut merupakan faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental (Susanta et al., 2020). Penelitian oleh Nurhayati dan Fitriyana menunjukkan bahwa kesabaran adalah determinan penting dalam kesehatan mental menurut perspektif Islam (Nurhayati & Fitriyana, 2020).

### **Syukur (Rasa Syukur)**

Menghargai dan bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah dapat meningkatkan kesehatan mental setiap individu. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Jika kamu bersyukur, niscaya Kami akan menambah (nikmat) kepadamu." (Qur'an 14:7). Salah satu manfaat utama dari bersyukur adalah kemampuan untuk mengurangi stres dan kecemasan. Dalam konteks konseling, sikap syukur dapat digunakan sebagai alat untuk membantu individu mengalihkan fokus dari masalah yang dihadapi menuju hal-hal positif dalam hidup mereka.

Penelitian oleh (Jayanti et al., 2019) menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Ketika individu berfokus pada nikmat yang dimiliki, mereka cenderung merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

### **Zikir (Mengingat Allah)**

Zikir atau mengingat Allah adalah cara untuk menenangkan jiwa dan mengurangi stres. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." (Qur'an 13:28). Ayat ini menunjukkan bahwa zikir dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin. Dalam Hadis, Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya, di dalam tubuh ada segumpal daging; jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh; dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itulah hati." (HR. Bukhari dan Muslim). Zikir, atau pengingat kepada Allah, merupakan praktik spiritual yang dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk sholat, do'a, dan melafalkan nama-nama Allah. Dalam konteks Islam, zikir memiliki peranan penting dalam mendekatkan diri kepada Allah dan mendapatkan ketenangan jiwa. Salah satu bentuk zikir yang paling umum adalah melalui sholat, yang merupakan ibadah wajib bagi umat Muslim. Sholat tidak hanya berfungsi sebagai ritual fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengingat dan berdoa kepada Allah, yang merupakan inti dari zikir itu sendiri (Zainuddin et al., 2022).

Shalat tidak hanya merupakan kewajiban, tetapi juga berfungsi sebagai terapi spiritual yang membantu individu untuk fokus dan mengurangi stres. Dalam Hadis, Rasulullah SAW bersabda: "Shalat adalah cahaya, sedangkan sedekah adalah bukti, dan sabar adalah sinar." (HR. Muslim). Penelitian oleh (Priambudi et al., 2022) menunjukkan bahwa praktik shalat dapat membantu siswa dalam stabilitas kesehatan mental mereka, dengan efek terapeutik yang signifikan. Shalat memberikan waktu untuk refleksi dan introspeksi, yang penting dalam mengelola emosi dan stres. Do'a juga merupakan bentuk zikir yang sangat dianjurkan dalam Islam. Melalui do'a, seorang hamba dapat berkomunikasi langsung dengan Allah, memohon pertolongan, dan mengungkapkan rasa syukur. Do'a yang diucapkan dengan penuh keyakinan dan ketulusan dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Soleh, 2017), dinyatakan bahwa do'a dan zikir dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan mengurangi kecemasan, menunjukkan bahwa praktik ini memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan spiritual seseorang.

Selain itu, melafalkan nama-nama Allah, yang dikenal sebagai Asmaul Husna, juga merupakan bentuk zikir yang sangat dianjurkan. Setiap nama Allah memiliki makna dan keutamaan tersendiri, dan melafalkannya dengan penuh penghayatan dapat memberikan ketenangan dan kedamaian dalam hati. Dalam konteks ini, metode ACQ (Aku Cinta Al-Qur'an) yang diterapkan dalam pengajaran Asmaul Husna menunjukkan bahwa pengenalan dan penghayatan terhadap nama-nama Allah dapat memperkuat iman dan spiritualitas seseorang (Nuri et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa zikir memiliki efek positif pada kesehatan mental dan emosional, menjadikannya sebagai praktik yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim (Zainuddin et al., 2022).

Penelitian oleh (Asmita & Irman, 2022) menunjukkan bahwa praktik zikir dapat membantu mengurangi gejala kecemasan. Selain itu, Rofiqah juga mencatat bahwa konseling dengan zikir dapat menjadi metode yang efektif dalam mengatasi gangguan kesehatan mental (Rofiqah, 2017). Zikir telah terbukti memiliki efek menenangkan jiwa dan mengurangi stres. Menurut penelitian oleh (Utami, 2023), religiositas yang diungkapkan

melalui praktik zikir dapat membantu mengurangi tingkat stres, terutama di kalangan wanita hamil. Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik harian seperti zikir, doa, dan membaca Al-Qur'an berkontribusi pada pengurangan stres psikologis. Selain itu, (Suryani, 2023) menekankan bahwa zikir dan terapi doa dapat memengaruhi aktivitas otak dan membantu mengatur pernapasan, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan cemas dan depresi. penelitian oleh (Muslaini & Sofia, 2020) menunjukkan bahwa terapi zikir dapat efektif dalam mengatasi gangguan stres pasca-trauma.

### **Keseimbangan**

Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Dalam Hadis, Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya, setiap amal itu tergantung pada niatnya." (HR. Bukhari dan Muslim). Hadits tersebut sejalan dengan prinsip tersebut karena dengan niat yang benar dan tulus tidak hanya memotivasi individu untuk melakukan amal baik, tetapi juga mengarahkan mereka untuk mempertimbangkan dampak dari Tindakan tersebut baik di dunia maupun di akhirat (Tantowi, 2022). Kesadaran akan kehidupan akhirat dapat membantu individu mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali muncul akibat tekanan kehidupan sehari-hari. Pemahaman tentang kehidupan akhirat dapat berfungsi sebagai sumber motivasi yang positif, membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang mereka dan mengurangi dampak negatif dari stres yang dihadapinya. Rizki, menekankan pentingnya keseimbangan dalam pendidikan kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa keseimbangan antara aspek spiritual dan duniawi dapat meningkatkan kesehatan mental (Rizki, 2023).

### **Komunitas dan Dukungan Sosial**

Islam mendorong umatnya untuk saling membantu dan mendukung satu sama lain. Dalam Hadis, Rasulullah SAW bersabda: "Seorang mukmin terhadap mukmin yang lain adalah bagaikan bangunan yang saling menguatkan." (HR. Bukhari dan Muslim). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup. Berikut adalah beberapa manfaat utama dari komunitas dan dukungan sosial terhadap kesehatan jiwa dan mental, yang didukung oleh referensi yang relevan: 1) kohesivitas dalam komunitas dapat menciptakan kondisi psikologis yang positif. (Kinanthi et al., 2022) menunjukkan bahwa ketika individu merasa diterima dan aman dalam komunitasnya, mereka cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dan makna hidup yang lebih jelas, yang pada akhirnya dapat melindungi mereka dari depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Liesay yang mencatat bahwa hubungan interpersonal yang memuaskan merupakan indikator kesehatan jiwa yang baik, dan dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengatasi stres dan tantangan emosional (Liesay et al., 2023).

2) dukungan sosial dari komunitas dapat berfungsi sebagai buffer terhadap masalah kesehatan mental. Penelitian oleh (Alfiah Rahmawati et al., 2024) menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Dukungan ini bisa berupa bantuan emosional, informasi, atau sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam konteks ini, komunitas yang aktif dan peduli dapat memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan bagi anggotanya. 3) komunitas dapat berperan dalam pemberdayaan individu untuk meningkatkan kesehatan mental. Kepemimpinan dan modal sosial dalam komunitas dapat meningkatkan akses informasi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan (Sulaeman et al., 2015). 4)



komunitas dapat berfungsi sebagai sistem pendukung yang efektif dalam mendeteksi gejala awal masalah kejiwaan dan merujuk individu kepada profesional kesehatan mental (Kurniawan & Sulistyarini, 2017).

### **Pendidikan dan Pengetahuan**

Mencari ilmu adalah kewajiban bagi setiap Muslim. Dalam Hadis, Rasulullah SAW bersabda: "Mencari ilmu adalah kewajiban bagi setiap Muslim." (HR. Ibn Majah). Pendidikan dan pengetahuan memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan jiwa dan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental dapat membantu individu untuk lebih memahami dan mengelola kondisi mental mereka, serta mengurangi stigma yang sering kali terkait dengan masalah kesehatan mental. Salfiyadi et al. menekankan bahwa melalui pendidikan yang baik, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis (Salfiyadi et al., 2022).

Salah satu bukti terkait keberhasilan atau efektivitas dari pengamalan ajaran Islam dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa atau mental seseorang yaitu melihat dari hasil pelaksanaan konseling Islami, yang dimana di dalam pelaksanaannya mengintegrasikan ajaran Islam dalam menangani berbagai permasalahan, termasuk kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga pada dimensi spiritual yang sangat penting bagi individu Muslim. Keefektifan konseling Islami dalam mengatasi masalah kesehatan mental dapat dilihat dari berbagai penelitian yang menunjukkan hasil positif dalam pengurangan stres, kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Contohnya dalam konteks rumah sakit, Manurung melaporkan bahwa pasien yang menerima layanan konseling Islami sebelum menjalani tindakan medis mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan yang signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Islami dapat membantu pasien merasa lebih tenang dan siap menghadapi prosedur medis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil kesehatan mereka (Manurung, 2024). Ini menunjukkan bahwa integrasi ajaran Islam dalam konseling dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu yang menghadapi situasi sulit. Terapi Bacaan Al-Qur'an (TBQ) juga merupakan salah satu metode dalam konseling Islami yang menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesehatan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al., TBQ terbukti membantu narapidana wanita lesbian dalam menyadari identitas mereka dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Metode ini mendorong individu untuk mengenal pencipta mereka dan kewajiban terhadap-Nya, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental (Dewi et al., 2020).

Secara keseluruhan, prinsip-prinsip kesehatan mental dalam Islam tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memiliki dasar yang kuat dalam praktik dan penelitian. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat meningkatkan kesehatan jiwa mereka dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Penting sekali mengajarkan beberapa prinsip tersebut kepada individu sedini mungkin, agar hal tersebut menjadi suatu kebiasaan dan sebagai pembekalan untuk menjaga kesehatan jiwa.

Dari hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa ajaran Islam telah menyediakan panduan yang komprehensif dalam merawat jiwa dan menjaga kesehatan mental, yang terbukti efektif melalui berbagai penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa prinsip dalam ajaran Islam yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan jiwa. Pertama, tawakkal atau berserah diri kepada Allah dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa. Kedua, sabar membantu individu mengelola

emosi dan meningkatkan ketahanan mental. Ketiga, syukur atas nikmat yang diberikan Allah membangun sikap positif. Keempat, zikir atau mengingat Allah, yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an, dapat menenangkan hati. Selain itu, menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, dukungan sosial, serta pendidikan dan pengetahuan juga berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental. Ibadah, sebagai bagian integral dari ajaran Islam, berperan penting dalam menciptakan ketenangan jiwa, sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar. Dengan demikian, penerapan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan jiwa.

## Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa di dalam Islam telah diatur tentang bagaimana upaya yang dapat dilakukan oleh individu untuk membangun jiwa yang sehat. yaitu salah-satunya dengan pengamalan terhadap prinsip-prinsip yang ada di dalam Islam yang mendukung kesehatan jiwa, diantara prinsip-prinsip itu ialah, tawakkal, sabar, syukur, zikir, menjaga keseimbangan, dengan prinsip komunitas dan dukungan sosial, serta pendidikan dan pengetahuan. Beberapa prinsip tersebut telah diuji keefektifannya melalui penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu individu untuk membangun kesehatan jiwanya dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mengurangi adanya gangguan mental atau permasalahan jiwa seperti kecemasan, depresi, dan stress.

## Daftar Pustaka

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Alfiah Rahmawati, N., Zakia Winda Kurnia, N., & Rr. Catur Leny Wulandari, N. (2024). Upaya Mempersiapkan Kesehatan Mental Ibu Hamil: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 7(3), 492–497. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4656>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Dewi, I. P., Suryadi, R. A., & Fitri, S. U. R. (2020). Pengaruh Terapi Bacaan Al-Qur'an (TBQ) Sebagai Biblioterapi Islami Pada Kesehatan Mental Narapidana Lesbian. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 104–112. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.135>
- Dwi Hikmah, N., Akib, M. N. R., Sri Julyani, N., Ida Royani, N., & Murfat, Z. (2022). Pengaruh Pembelajaran Islam Disiplin Ilmu Kedokteran Terhadap Kesehatan Jiwa Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(11), 845–855. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i11.147>
- Edmawati, M. D., Susanto, B., Maulana, M. A., & Kumalasari, R. (2022). Psychological First Aid Training Untuk Meningkatkan Mental Health Awareness Pada Remaja Di Era

- Pandemi Covid-19. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.25273/jta.v8i1.12362>
- Eka, A. R., & Daulima, N. H. C. (2019). Factors Related to Pasung on People With Mental Illness. *International Journal of Nursing and Health Services (Ijnhs)*, 2(2), 36–41. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i2.95>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Handayani, K. D. (2022). Masalah Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19: Peningkatan Masalah Gangguan Kecemasan Dan Cara Penanganannya. *Contagion Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 56. <https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.10844>
- hasan, indra. (2020). Konseling Spiritual Pada Penderita Gangguan Mental Di Pondok Pesantren Rehabilitas Salafiyah Syafi'iyah Nasrun Minallah Yogyakarta. *Jurnal Mimbar Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 28–33. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.160>
- Jayanti, A. M., Nashori, F., & Rumiani, R. (2019). Terapi Ruqyah Syar'iyah Meningkatkan Kebahagiaan Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Intervensi Psikologi (jip)*, 11(2), 111–122. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art5>
- Kinanthi, M. R., Mahensa, I. R., Nurhayati, E., & Grasiawaty, N. (2022). Gejala Depresi Pada Individu Dewasa Di Masa Pandemi Covid-19: Korelasinya Dengan Resiliensi Komunitas. *Analitika*, 14(1), 34–46. <https://doi.org/10.31289/analitika.v14i1.5890>
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa Dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Laila, N. H., Mahkota, R., Krianto, T., & Shivalli, S. (2018). Perceptions About Pasung (Physical Restraint and Confinement) of Schizophrenia Patients: A Qualitative Study Among Family Members and Other Key Stakeholders in Bogor Regency, West Java Province, Indonesia 2017. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0216-0>
- Liesay, L., Mainase, J., & Yakobus, S. (2023). Gambaran Gejala Gangguan Kesehatan Mental Berdasarkan Dass-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42) Pada Masyarakat Usia Produktif Desa Hutumuri. *Molucca Medica*, 16(1), 51–60. <https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.51>
- Manurung, F. A. (2024). Urgensi Layanan Konseling Islam Di Rumah Sakit. *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1101–1107. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4878>
- Mehdi, M. (2021). Role of Sufism and Spirituality in Psychological Well Being: A Study of Elif Shafak's "The Forty Rules of Love" From a Cognitive and Existential Perspective. *Journal of English Language Literature and Education*, 2(03), 1–18. <https://doi.org/10.54692/jelle.2021.020367>
- Moeini, M., Sharifi, S., & Kajbaf, M. B. (2016). Effect of Islam-Based Religious Program on Spiritual Wellbeing in Elderly With Hypertension. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(6), 566. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.197683>
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress Among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Muslaini, R., & Sofia, N. (2020). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Penyintas Tsunami Palu. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(2), 123–134. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i2.8749>
- Nurhayati, E., & Fitriyana, S. (2020). Determinan Kesehatan Dalam Perspektif Islam: Studi Pendahuluan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(1), 52–56. <https://doi.org/10.29313/jiks.v2i1.5865>

- Nuri, R. N., Muslimah, A., Kadir, M., Ningsih, D. A., Suwito, A., & Amin, A. (2022). Pembinaan Metode ACQ (Aku Cinta Al-Qur'an) Dalam Menghafal Dan Memahami Asmaul Husna. *Pendimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 8–13. <https://doi.org/10.47435/pendimas.v1i2.1419>
- Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93–101.
- Pakzad, M., Dolatian, M., Jahangiri, Y., Nasiri, M., & Zeydi, A. E. (2020). Relationship Between Islamic Lifestyle and Mental Health in Pregnant Women : A Cross-Sectional Study. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 19(3), 394–400. <https://doi.org/10.3329/bjms.v19i3.45854>
- Priambudi, Z., Papuani, N. H., & Iskandar, R. P. M. (2022). Reaktualisasi Hak Atas Pelayanan Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19 Di Indonesia: Sebuah Ius Constituendum? *Jurnal Ham*, 13(1), 97. <https://doi.org/10.30641/ham.2022.13.97-112>
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>
- Rahmayanty, D. (2023). Pentingnya Komunikasi Untuk Mengatasi Problematika Yang Ada Dalam Keluarga. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 5(6), 28–35. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i6.20180>
- Reza, I. F. (2023). Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Dalam Adaptasi Kebiasaan Baru. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 147. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>
- Rizki, A. P. (2023). Transformasi Kesehatan Mental Melalui Inovasi: Pengembangan Aplikasi Mental Care Menggunakan Pendekatan Design Thinking. *Prosiding Seniati*, 7(1), 45–54. <https://doi.org/10.36040/seniati.v7i1.7872>
- Rofiqah, T. (2017). Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety With the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy. *Kopasta Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>
- Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Danhuznudzan) sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masapandemi Covid-19. *Khazanah*, 12(1). <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art7>
- Salfiyadi, T., Zahara, E., Abdurrahman, A., Nurdin, N., & Mardiah, A. (2022). Implementasi Konsep Manajemen Pendidikan Kesehatan Pada Santri Di Yayasan Ma'had Darul Tahfizh Al-Ikhlas. *Jeumpa Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.30867/jeumpa.v1i2.123>
- Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam. *Perspektif*, 1(4), 412–427. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v1i4.204>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Siu, O. C., Lamirin, L., Lisniasari, L., & Darsono, D. (2021). Mengoptimalkan Peran Guru Dalam Membangun Kesehatan Mental Siswa Di Masa Pandemi Melalui Teknologi Pikiran Pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.56325/jpmb.v1i1.29>
- Soleh, H. (2017). Do'a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi. *Psikis Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1055>
- Sulaeman, E. S., Murti, B., & Waryana, W. (2015). Peran Kepemimpinan, Modal Sosial, Akses Informasi Serta Petugas Dan Fasilitator Kesehatan Dalam Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan. *Kemas National Public Health Journal*, 9(4), 353.

- <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i4.749>
- Suryani, S. (2023). Spiritual Needs Among Patients With Mental Disorders: A Scoping Review. *Jurnal Aisyah Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i4.2396>
- Susanta, H. S., Arief, E., & Sarmiati, S. (2020). Dinamika Komunikasi Orangtua Dengan Anak Remaja Di Kota Padang. *Jike Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 3(2), 145–153. <https://doi.org/10.32534/jike.v3i2.928>
- Susanti, H., James, K., Lovell, K., Idaiani, S., Imah, S., Hargiana, G., Keliat, B. A., Utomo, B. W., Colucci, E., & Brooks, H. (2020). Civic Engagement and Mental Health System Strengthening in Indonesia: A Qualitative Examination of the Views of Health Professionals and National Key Stakeholders. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02575-3>
- Suteja, J. (2024). Konseling Spiritual Berbasis Terapi Ruqyah Dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental. *Prophetic Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i2.16656>
- Syihabudin, T., Muslihah, E., & Ayubi, S. A. (2023). The Intervention of Religious Mental Guidance Based on Islamic Education Management in Social Rehabilitation. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(2). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i2/17792>
- Tantowi, A. (2022). Urgensi Niat Dan Pengaruhnya Terhadap Peserta Didik (Analisis Parsial Terhadap Hadith Innamal A'mālu Bi Niāt Riwayat Imam Al-Bukhari). *Intelegensia Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 61–71. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3379>
- Utami, N. I. (2023). Religiosity and Stress Level on Pregnant Women. *Proc. Int. Conf. Of Psy. Stu.*, 4, 482–492. <https://doi.org/10.58959/icpsyche.v4i1.60>
- Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 255–261. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.745>