



Analisis Perspektif Ulama, Psikolog, dan Mahasiswa Mengenai Kurangnya Iman Seseorang Yang Berdampak Pada Kesehatan Mental

Sekar Ashfiya Prabeus¹

Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

email: skrashfiya@upi.edu¹

Dewi Fadiyah Hadinah²

Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

email: dewifadiyahhadinah@upi.edu²

Alia Nurul Faadiyah³

Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

email: alianurulfaa@upi.edu³

Naila Adinda Rahmanisa⁴

Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

email: nailaadindar@upi.edu⁴

Achmad Faqihuddin⁵

Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

email: faqih@upi.edu⁵

*Korespondensi: email: faqih@upi.edu

Abstrak

History Artikel:

Diterima 18 April 2025

Direvisi 19 April 2025

Diterima 21 April 2025

Tersedia online 24 April 2025

Humans are creatures of God who are not immune to mental health diseases influenced by their environment. This research explores community views, particularly students, scholars, and psychologists, in assessing mental health. The analysis method used is qualitative, involving interviews with students who have experienced mental disorders and Literature Study and Review (LSR) to examine scholars' and psychologists' perspectives. The results show that scholars believe strong faith helps individuals live with gratitude, while weak faith makes them more prone to stress and depression. An Islamic psychologist stated that individuals with strong faith handle challenges calmly, whereas a lack of faith may lead to a spiritual void affecting mental health. Students agree that faith impacts mental health but emphasize that those experiencing mental issues should not be judged or assumed to lack faith or devotion.

Kata kunci:

Faith, Mental Health, Psychologists, Students' Views, Ulama

Pendahuluan/ مقدمة

Pada era modern ini terdapat banyak perubahan dalam berbagai aspek, mulai dari ekonomi, pendidikan, tradisi, dan budaya yang semakin pesat. Sehingga, hal ini dapat menyebabkan sebagian orang tidak mampu beradaptasi dengan baik terhadap kemajuan zaman, yang pada akhirnya sebagian orang dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam Reza, (2015) kesehatan mental merupakan sebuah

kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya secara umum, sehingga seseorang dapat merasakan bahagia, senang, berperilaku sosial secara normal, hidup dengan lapang, dan mampu menerima, serta menghadapi berbagai kenyataan hidup. Menurut Maslow dan Mitelmann, ciri seseorang yang normal dan sehat secara mental adalah sebagai berikut: 1) Memiliki perasaan aman; 2) Memiliki penilaian diri dan wawasan rasional; 3) Memiliki sensitivitas dan emosionalitas yang tepat; 4) Mempunyai hubungan yang efektif dengan dunia nyata; 5) Memiliki dorongan dan nafsu jasmaniah yang sehat, dan memiliki kemampuan untuk memenuhi serta memuaskan mereka; dan 6) Memiliki pengetahuan diri yang cukup; 7) Memiliki tujuan hidup yang adekuat; 8) Memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalamannya; 9) Berusaha untuk memenuhi tuntutan dan kebutuhan kelompoknya; 10) Memiliki sikap emansipasi yang sehat terhadap kebudayaan dan kelompoknya; dan 11) Terintegrasi dalam kepribadiannya. (dalam Reza, 2015).

Kesehatan mental adalah aspek dari kesehatan jiwa manusia yang berhubungan dengan fisik, spiritual, dan sosial. Tidak dapat dikatakan sehat secara sempurna jika salah satu aspek kesehatan tidak terpenuhi. (Sholekhawati, 2024). Dalam pendekatan psikologi, kesehatan mental merupakan sebuah disiplin ilmu yang berada pada studi psikologi, yang terwujud dari adanya suatu harmonisasi antara fungsi-fungsi jiwa. Psikologi klinis adalah salah satu dari banyak cabang studi psikologi yang dapat digunakan untuk mempelajari gangguan kesehatan mental untuk mempelajari dan meneliti perilaku menyimpang atau masalah lainnya. Menurut Darise, (2018) kesehatan mental (*mental hygiene*) merupakan disiplin ilmu yang mencakup rangkaian prinsip, aturan, dan teknik untuk meningkatkan kesehatan rohani. Orang yang secara mental atau rohani selalu merasa tenang, aman, dan tentram adalah orang yang mentalnya sehat. Permasalahan kesehatan mental berkaitan dengan pengetahuan dan prinsip yang ada di bidang seperti psikologi, kedokteran, psikiater, biologi, sosiologi, dan agama.

Faktor-faktor yang dapat menunjukkan kesehatan mental seseorang termasuk kemampuan seseorang untuk menjaga dan memelihara hubungan baik dengan orang lain, berpartisipasi dalam lingkungan sosial yang sesuai dengan budaya mereka, mengatur, mengenali, mengakui, dan mengkomunikasikan pikiran dan tindakan positif, dan mengatur emosi mereka. Ketidaksehatan mental bisa dialami oleh semua orang, terutama mahasiswa yang hidup dalam lingkungan yang tidak mendukung. Meskipun demikian, ada masalah lain yang dialami oleh siswa. Ada perbedaan internal antara keinginannya yang berbeda dan tindakan yang harus dilakukan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan mereka. Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan kelompoknya jika mereka ingin bertahan hidup di sana. Jika mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mereka akan mengalami masalah seperti gelisah, ketakutan, kurang nafsu makan, susah tidur, dan masalah lainnya. (Fajrussalam, dkk, 2022).

Terdapat beberapa ayat Al-Qur'an yang telah menyoroti kondisi psikologis manusia, seperti rasa takut, kecemasan, dan ketenangan hati, yaitu terhadap rasa takut dan ujian hidup Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]: 155).

Ayat ini menegaskan bahwa ketakutan dan ujian dalam hidup adalah bagian dari cobaan Allah. Kesabaran menjadi kunci dalam menghadapi gangguan mental seperti kecemasan dan ketakutan. Dijelaskan juga jika Al-Qur'an sebagai penyembuh jiwa, dalam Surah Yunus, Allah menjelaskan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi penyakit hati dan jiwa:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin." (QS. Yunus [10]: 57).

Ayat ini menunjukkan bahwa membaca dan memahami Al-Qur'an dapat membantu menenangkan hati dan pikiran, yang berkontribusi pada kesehatan mental. Selanjutnya terhadap ketenangan hati dengan mengingat Allah. Dalam Surah Ar-Ra'd, Allah SWT berfirman:

۞ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

Ayat ini menegaskan bahwa zikir dan mendekatkan diri kepada Allah dapat menenangkan hati dan pikiran, yang berperan besar dalam menjaga kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan Huang 2022 didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental ini dapat sering timbul karena berbagai tekanan kehidupan. Karena mahasiswa merupakan kelompok yang baru memasuki usia dewasa, maka mereka pun sering menghadapi tekanan serta kebingungan dalam studi, keluarga, dan aspek lainnya. Pada penelitian Zulfikar pada tahun 2021 disebutkan bahwa 35% mahasiswa di Sumatera Utara mengalami stress akibat tugas yang menumpuk atau tekanan dari sekitar Kesehatan Mental pada remaja masih cukup tinggi di Indonesia (dalam Sari dkk., 2023).

Menurut Alzaeem, dkk., (2010) menyatakan bahwa mahasiswa dalam kondisi kesehatan mental yang bermasalah cenderung memiliki masalah secara emosional atau perilakunya dalam berbagai bentuk disruptif, mengganggu, bahkan perilaku berbahaya lainnya seperti menyakiti diri sendiri (*self harm*) atau bisa juga menyakiti orang lain. Gangguan emosional atau perilaku tersebut juga dapat mengakibatkan hubungan sosialnya terganggu, baik dengan teman sekelas, staff, dan pengajar menjadi kurang harmonis (dalam Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Metode/ منهجية البحث

Artikel ini diteliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk melihat atau mengetahui gambaran nyata secara langsung dari suatu kejadian, sehingga mudah dalam mendapatkan data yang objektif. Menurut Firmansyah dan Masrun (2021) penelitian kualitatif tertuju pada penyusunan pertanyaan dan membantu peneliti yang ada di lapangan, metode ini pun berorientasi pada konsep makna, definisi, karakteristik, metafora, maupun dengan deskripsi.

Berdasarkan pemahaman di atas, dapat diketahui bahwa penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bersifat alamiah dan menghasilkan data deskriptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan merupakan jenis penelitian studi kasus, di mana fokus penelitian adalah satu subjek khusus. Semua pihak yang terlibat dalam studi kasus dapat mendapatkan data. (Adhimah, 2020).

Menggunakan metode kualitatif dengan *Literature Study and Review* (LSR) untuk meninjau bahan pustaka yang membahas mengenai judul. *Literature Study and Review* (LSR) sendiri menggunakan metode yang mengumpulkan dan menganalisis data dari literatur yang relevan (Gilang, dalam Rozak, 2023). Dilakukan dengan mencari berbagai sumber artikel yang membahas mengenai pandangan ulama dan psikolog berdasarkan penelitian terdahulu. Rozak (2023) juga mengatakan bahwa metode ini memungkinkan peneliti untuk mengakses berbagai literatur, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen terkait dengan kesehatan mental yang akan di bahas dalam bentuk pendekatan dan pemahaman agama islam.

Subjek penelitian adalah sumber data yang dapat memberikan informasi tentang topik penelitian. Metode pengambilan purposive sampling, yang berarti subjek penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan dan tujuan khusus (Sugiyono dalam Adhimah, 2020)

Adapun merupakan kriteria yang ditentukan oleh peneliti adalah orang yang dapat terlibat dalam penelitian, memahami, dan mengetahui informasi yang berhubungan dengan penelitian. Subjek yang dipilih adalah mahasiswa aktif yang beragama Islam, pernah mengalami stress atau gangguan mental, dan bersedia untuk diwawancarai

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Dalam observasi penelitian ini, pengamatan digunakan untuk mengamati mahasiswa yang memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental dan bagaimana mereka menanggapi hal tersebut. Dilakukan wawancara secara informal dan langsung kepada 10 mahasiswa yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental. Wawancara yang digunakan juga merupakan wawancara terstruktur dimana peneliti menggunakan pertanyaan yang sama kepada setiap narasumber. Menurut Rahmawati (2007) Aturan untuk wawancara penelitian juga bisa menjadi lebih ketat, meskipun semua percakapan memiliki aturan peralihan atau dikendalikan oleh satu atau lebih partisipan. Hubungan asimetris harus terlihat karena wawancara penelitian, tidak seperti percakapan biasa, bertujuan untuk mendapatkan informasi dari satu sisi. Perasaan, persepsi, dan pemikiran partisipan biasanya menjadi fokus wawancara penelitian. Serta penulis menggunakan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data tambahan untuk mengumpulkan data tentang peristiwa yang telah terjadi sebelumnya. Dokumentasi ini berupa rekaman dan foto, dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini disebutkan oleh (Burhan Bungin dalam Adhimah, 2020) diantaranya ada pengumpulan data, reduksi data, dan verifikasi serta penegasan kesimpulan.

Hasil / نتائج البحث**A. Pandangan Ulama**

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan manusia yang berhubungan erat dengan berbagai faktor, salah satunya adalah spiritualitas dan keimanan. Dalam ajaran Islam, iman memiliki peran penting dalam membentuk ketenangan batin dan kesejahteraan jiwa. Sebaliknya, jika seseorang mengalami kelemahan dalam keimanan, hal tersebut dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Banyak ulama telah mengkaji hubungan antara iman dan kesehatan mental. Mereka menegaskan bahwa keimanan yang kokoh dapat membantu seseorang lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup, memberikan ketenangan hati, serta menjauhkan diri dari kegelisahan yang berlebihan. Sebaliknya, kurangnya iman dapat membuat seseorang kehilangan arah hidup dan lebih rentan terkena tekanan mental. Berikut merupakan pandangan ulama terkait kurangnya Iman Seseorang Yang Berdampak Pada Kesehatan Mental:

a. Badiuzzaman Said Nursi (1877–1960).

Badiuzzaman Said Nursi merupakan seorang cendekiawan Muslim asal Turki, menekankan bahwa keimanan memiliki peranan besar dalam membentuk ketahanan mental seseorang. Dalam karya monumentalnya, *Risale-i Nur*, ia menyebutkan bahwa iman adalah landasan utama bagi ketenangan batin dan keseimbangan psikologis. Manusia yang memiliki iman yang kokoh akan merasa lebih tenang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sebaliknya, seseorang yang mengalami krisis keimanan akan lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Gangguan mental kerap terjadi karena terdapat kurangnya pemenuhan kebutuhan spiritual. Seseorang yang hanya berfokus pada aspek material dan mengabaikan dimensi rohaninya akan merasa kosong dan kehilangan arah hidup. Nursi memperkenalkan *Metode Imani*, yaitu pendekatan yang menjadikan iman sebagai pusat kehidupan dan motivasi utama dalam menghadapi permasalahan hidup. Dengan menjadikan keimanan sebagai pegangan utama, seseorang dapat menemukan ketenangan dan menghindari tekanan psikologis yang berlebihan.

b. Dr. Yusuf al-Qardhawi (1926–2022).

Dr. Yusuf al-Qardhawi merupakan ulama kontemporer yang menyoroti pentingnya keimanan dalam menjaga kesehatan mental. Dalam karyanya *Al-Iman wa al-Hayah* (Keimanan dan Kehidupan), ia mengungkapkan bahwa keimanan yang kuat dapat menjadi solusi bagi berbagai permasalahan psikologis. Menurutnya, seseorang yang memiliki iman yang kuat akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan penuh kesabaran dan rasa syukur. Sebaliknya, seseorang yang mengalami kelemahan iman cenderung lebih mudah mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi. Keimanan memberikan makna dalam hidup dan membantu seseorang untuk tetap tenang di tengah berbagai cobaan. Qardhawi juga menekankan bahwa terapi berbasis keimanan dapat membantu seseorang mengatasi gangguan mental. Hal ini dapat dilakukan dengan cara

mendekatkan diri kepada Allah, berzikir, membaca Al-Qur'an, serta mempercayai ketetapan-Nya.

c. Imam Al-Ghazali (1058–1111 M).

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kualitas keimanan seseorang. Ia menganggap bahwa jiwa yang sehat adalah jiwa yang memiliki hubungan erat dengan Allah, sementara jiwa yang terganggu sering kali berasal dari lemahnya iman. Menurut Al-Ghazali, ada beberapa indikator seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik, yang meliputi (1) keimanan yang kokoh, yaitu orang yang memiliki aqidah yang kuat akan lebih tenang dalam menjalani kehidupan; (2) terbebas dari penyakit hati, yaitu iri, dengki, dan kesombongan dapat menyebabkan kegelisahan dan gangguan psikologis; (3) akhlak yang mulia, yaitu kepribadian yang baik dan hubungan sosial yang harmonis mencegah seseorang mengalami tekanan mental; (4) ketahanan terhadap tekanan hidup, yaitu orang yang beriman memiliki daya tahan lebih baik dalam menghadapi cobaan; dan (5) kebahagiaan dunia dan akhirat, yaitu kebahagiaan sejati tidak hanya dari aspek material, tetapi juga dari ketenangan jiwa yang diperoleh melalui hubungan yang erat dengan Allah.

d. Abu Zaid Al-Balkhi (850–934 M).

Abu Zaid Al-Balkhi menulis sebuah buku yang berjudul *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Kesehatan Tubuh dan Jiwa), yang membahas hubungan antara kesehatan mental, fisik, dan spiritual dalam Islam. Al-Balkhi membagi penyakit menjadi dua kategori utama, yaitu penyakit jasmani yang meliputi gangguan fisik seperti demam dan infeksi, serta penyakit psikologis seperti kecemasan, stres, ketakutan, dan depresi. Al-Balkhi mengidentifikasikan empat bentuk gangguan mental yang umum dialami manusia, yaitu: (1) gangguan ketakutan dan kepanikan yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berlebihan terhadap hal-hal yang sebenarnya tidak membahayakan. Untuk mengatasi kondisi ini, ia menyarankan seseorang agar dapat membedakan antara ketakutan yang rasional dan yang tidak beralasan, serta menggunakan metode seperti meditasi, ibadah, dan zikir untuk mencapai ketenangan batin; (2) ia membedakan antara kesedihan biasa dan depresi berkepanjangan. Jika kesedihan masih dapat dikelola dengan baik, maka depresi yang parah dapat mengakibatkan hilangnya harapan dalam hidup. Oleh karena itu, seseorang dianjurkan untuk menemukan makna dalam hidup, meningkatkan ibadah, serta mendekatkan diri kepada Allah, guna memperoleh ketenangan jiwa; (3) ia membahas tentang amarah berlebihan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Untuk mengendalikan emosi ini, ia menyarankan untuk melakukan praktik kesabaran dengan berdoa dan melakukan kontemplasi (*tafakur*); (4) Al-Balkhi menyoroti gangguan obsesif-kompulsif (OCD), yang ditandai dengan perilaku berulang tanpa alasan logis. Sebagai solusinya, seseorang disarankan untuk mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih produktif dan memperkuat keyakinan spiritual.

Dalam hal hubungan antara keimanan dan kesehatan mental, Al-Balkhi menolak anggapan bahwa gangguan mental disebabkan oleh lemahnya iman. Ia menegaskan bahwa meskipun keimanan yang kuat dapat membantu seseorang menghadapi tantangan hidup, gangguan mental tetap dapat terjadi bahkan pada individu yang taat beribadah. Ia mengibaratkan hal ini dengan penyakit fisik, di mana seseorang tetap bisa terserang penyakit meskipun menjalani pola hidup sehat. Oleh karena itu, gangguan mental harus dipahami sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang membutuhkan solusi yang tepat, bukan sekadar dinilai berdasarkan tingkat keimanan seseorang. Al-Balkhi juga menawarkan beberapa pendekatan berbasis spiritual yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Di antaranya adalah memperbanyak dzikir dan doa untuk menenangkan hati, membaca Al-Qur'an sebagai terapi spiritual dalam mengatasi stres dan depresi, serta bersyukur sebagai bentuk penerimaan terhadap kehidupan yang dapat mengurangi tekanan psikologis. Selain itu, menjaga hubungan sosial yang baik juga dianggap penting karena lingkungan yang positif dapat berperan dalam mencegah gangguan mental.

e. Wahbah Zuhaili

Wahbah Zuhaili dalam tafsirnya *Al-Munir* menjelaskan bahwa keimanan yang kuat adalah sumber utama ketenangan jiwa. Seseorang yang memiliki keyakinan yang teguh kepada Allah akan merasa lebih aman dan terlindungi dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Kepercayaan bahwa segala sesuatu berada dalam kehendak-Nya membuat seseorang lebih mudah menerima kenyataan dan bersyukur terhadap apa yang dimilikinya. Ia menegaskan bahwa agama memiliki peran yang penting dalam membentuk stabilitas emosional, hal ini karena seseorang yang yakin akan kebesaran Allah akan cenderung lebih tenang dan tidak mudah terombang-ambing oleh perasaan gelisah. Sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."

Dari ayat ini, Zuhaili menekankan bahwa dzikir kepada Allah merupakan salah satu metode terbaik untuk mencapai ketenangan batin. Keimanan yang mendalam akan membawa kebahagiaan sejati dan menjaga kestabilan mental seseorang, karena mereka menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar. Di sisi lain, Zuhaili juga menyoroti dampak kurangnya keimanan terhadap kesehatan mental. Ia menjelaskan bahwa kelemahan iman dapat membuat seseorang lebih rentan mengalami kecemasan, ketakutan berlebihan, dan kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup. Orang yang kurang memiliki keyakinan kepada Allah cenderung merasa lebih mudah putus asa, karena mereka tidak memiliki

pegangan spiritual yang kokoh sebagai sumber kekuatan. Dalam pandangannya, kondisi ini berkaitan erat dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

Menurut Zuhaili, ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia diberikan ujian sesuai dengan batas kemampuan mereka. Orang yang memiliki iman yang kuat akan menghadapi cobaan dengan kesabaran dan keikhlasan, sedangkan mereka yang lemah dalam keimanan akan lebih mudah terpuruk dalam stres dan depresi. Oleh sebab itu, keimanan dapat menjadi sumber optimisme yang membantu seseorang dalam menjalani hidup dengan lebih baik, karena mereka percaya bahwa Allah tidak akan membiarkan mereka menghadapi sesuatu di luar batas kesanggupan mereka. Zuhaili menyarankan beberapa pendekatan berbasis keimanan yang dapat membantu seseorang mencapai ketenangan batin, di antaranya adalah; (1) Memperbanyak dzikir dan doa sebagai cara menenangkan hati dan mengingat Allah; (2) Membaca dan memahami Al-Qur'an sebagai terapi spiritual untuk menghadapi stres dan depresi; (3) Menumbuhkan rasa syukur agar seseorang lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan mengurangi kecenderungan mengeluh; dan (4) Menjaga hubungan sosial yang baik karena lingkungan yang positif dapat membantu mengurangi tekanan mental dan emosional.

B. Pandangan Psikolog

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencerminkan keseimbangan psikologis, emosional, dan sosial individu. H.C. Witherington mengemukakan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Ia berpendapat bahwa kesehatan mental adalah suatu ilmu yang membahas prinsip-prinsip untuk meningkatkan kesejahteraan jiwa, di mana individu yang sehat mentalnya akan merasakan ketenangan, keamanan, dan kenyamanan dalam hidupnya. Sementara itu, menurut Daradjat (1988) mendefinisikan jika kesehatan mental merupakan keadaan harmonis dalam kehidupan individu, dimana seseorang mampu menghadapi tantangan hidup, merasakan kebahagiaan, dan menjaga keseimbangan dalam fungsi kejiwaannya. Ia juga menekankan bahwa seseorang yang sehat mentalnya akan terhindar dari gangguan jiwa seperti *neurosis* maupun *psikosis*. Menurut Schneiders (1964) kesehatan mental berhubungan dengan tiga aspek utama, yaitu eksistensi manusia sebagai makhluk biologis, interaksi sosial dengan lingkungan, serta hubungan spiritual dengan Tuhan. Dan menurut Thorpe, individu yang mengalami gangguan mental umumnya menunjukkan tanda-tanda seperti perasaan tidak bahagia, rasa tidak aman, rendahnya rasa percaya diri, ketidakstabilan emosi, hingga kesulitan dalam memahami dirinya sendiri.

Salah satu pakar psikolog Islam Indonesia, Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat menegaskan bahwa keyakinan kepada Tuhan merupakan aspek fundamental bagi

kesejahteraan jiwa seseorang. Individu dengan keimanan yang kokoh akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan. Sebaliknya, jika seseorang mengalami kelemahan atau kehilangan iman, ia berisiko mengalami kekosongan spiritual yang berdampak negatif pada kondisi mentalnya. Tanpa keimanan dan agama, seseorang akan kesulitan menemukan kebahagiaan serta ketentraman dalam hidup. Mereka yang tidak memiliki pegangan spiritual lebih rentan terhadap tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Terdapat tiga fungsi utama terkait peran agama dalam kesehatan mental menjadi, yang meliputi: (1) agama sebagai sumber ketenangan jiwa, yaitu iman berfungsi sebagai pedoman moral dalam kehidupan, membantu individu dalam mengelola emosinya, serta melindungi mereka dari gangguan psikologis; (2) agama sebagai penyeimbang kebutuhan psikologis dan sosial, yaitu selain kebutuhan fisik, manusia juga memiliki kebutuhan spiritual yang harus terpenuhi. Jika aspek ini diabaikan, individu dapat mengalami kehampaan batin yang berpotensi menyebabkan gangguan mental; dan (3) agama sebagai terapi dalam mengatasi gangguan mental, yaitu ketika seseorang menghadapi tekanan hidup, individu yang memiliki keimanan akan lebih cenderung mencari perlindungan melalui ibadah dan doa. Praktik ini berfungsi sebagai terapi psikologis yang membantu seseorang mencapai ketenangan batin.

C. Pandangan Mahasiswa

Hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa telah menyajikan berbagai perspektif, berdasarkan pada pengalaman yang dialami oleh masing-masing mahasiswa. Pertanyaan yang diajukan bertujuan untuk mengumpulkan berbagai pandangan mahasiswa terhadap masalah kesehatan mental karena kurangnya iman dalam diri seseorang. Wawancara dilakukan pada mahasiswa dari rentang usia 19-21 tahun.

Tabel 1. Pengalaman Pribadi Narasumber

Jenis	Nama/Inisial	Apakah pernah merasa terpuruk bahkan sampai depresi?
1.	Qonita	Kemungkinan tidak.
2.	HA	Pernah, pernah mengalami sampe <i>self harm</i> (Menyakiti diri sendiri).
3.	IA	Pernah depresi.
4.	Raisya	Saya pernah merasa down dan terpuruk, hal ini terjadi ketika saya gagal masuk perguruan tinggi yang saya inginkan.
5.	Arya	Pernah, terkadang ada trigger yg memicu emosi tersebut.
6.	AO	Pernah.
7.	RA	Pernah.
8.	SU	Pernah.
9.	EL	Pernah, tapi ga yang dow banget.
10.	Hera	Sering, banget. Ada beberapa kali. Waktu SMP pernah sampe mau nyoba bunuh diri.

Sumber: hasil wawancara

Salah satu narasumber (AO) dari wawancara, membagikan pengalaman pribadinya ketika mengalami masalah kesehatan mental. Menurut AO, mentalnya yang sempat terganggu hingga ia terpuruk adalah karena dirinya mengalami penurunan kualitas ibadah, yang menyebabkan AO merasa ‘jauh’ dari Tuhan. Pada saat itu, AO sedang dihadapkan dengan kesibukan seperti kuliah dan organisasi, yang berpengaruh pada perubahan kebiasaan ibadahnya. AO meyakini bahwa masalah kesehatan mental yang ia alami adalah suatu bentuk teguran sekaligus pengingat dari Allah SWT. atas dirinya yang telah lupa dan lalai. Hasil wawancara tersebut menunjukkan suatu contoh dari adanya hubungan antara spiritualitas, yakni keimanan seseorang, terhadap kesehatan mentalnya.

Narasumber lain memberikan jawaban berbeda terkait pendapat mereka apabila sedang berada pada kondisi depresi atau sakit mental, kemudian orang lain langsung mengatakan bahwa hal tersebut disebabkan karena kurang iman atau kurang ibadah. Cara penyampaian yang seperti itu dinilai kurang baik dan terkesan menghakimi. Meskipun tujuannya baik, cara menyampaikannya harus dilakukan dengan bijak dan suportif.

Tabel 2. Perasaan Narasumber Tentang Nasihat dari Orang Lain

Jenis	Nama/Inisial	Bagaimana perasaan anda ketika orang bilang bahwa penyebab gangguan mental anda adalah karena kurang iman?
1.	Qonita	Kurang setuju. Jadi pernyataan tidak relevan atau tidak sesuai atau kurang benar.
2.	HA	Bikin tambah depresi, karena bukan itu yang dibutuhkan.
3.	IA	Terkadang saya tersadar bahwa hal itu memang benar.
4.	Raisya	Sejujurnya, saya kadang merasa sedih jika ada yang berkata seperti itu. Menurut saya, jenis pertanyaan seperti itu terkesan agak menghakimi orang lain, seakan-akan masalah mental yang dialami hanya disebabkan karena kurang iman.
5.	Arya	Mungkin ada hubungan tapi menurut saya kurang bijak kalau langsung menghakimi.
6.	AO	Menerima, merefleksikan diri (berdasarkan pengalaman pribadi yang telah dialami).
7.	RA	Netral, biasa saja.
8.	SU	Refleksi diri, menerima semuanya. Itu salah satu cara buat peduli sama temen, jadi gapapa tidak masalah.
9.	EL	Tertampar dan menerima.
10.	Hera	Belum pernah mengalami, tapi jika melihat orang yang dinasehati seperti itu, akan merasa ga nyaman sih. Kadang kalau lagi capek terus dibilang kurang ibadah atau kurang iman, itu tuh malah bikin sensitif.

Sumber: hasil wawancara

Tabel 3. Cara yang Biasa Narasumber Lakukan

Jenis	Nama/Inisial	Apa yang Anda butuhkan atau lakukan ketika
-------	--------------	--

terpuruk, depresi, dan sejenisnya?		
1.	Qonita	Kalau lagi stress, diem aja mungkin lebih ke butuh waktu sendiri (<i>me time</i>).
2.	HA	Menyibukkan diri dengan olahraga dan sholat.
3.	IA	<i>Self harm</i> (dengan menggores tangan menggunakan benda tajam), kadang diem aja gatau harus gimana.
4.	Raisya	Saya membutuhkan waktu untuk menghibur diri saya sendiri dengan cara melakukan hobi saya agar dapat membuat saya senang dan melupakan masalah tersebut.
5.	Arya	Seseorang atau sesuatu yang bisa diajak bicara.
6.	AO	Kalau yang aku lakukan ketika aku terpuruk adalah nangis. Aku juga merasa bingung dan mempertanyakan (keadaan sendiri). Perlu cerita ke orang lain, jangan dipendam. Bisa cerita ke orang tua atau ke temen. Intinya ketika depresi harus cerita dan ngobrol biar bertukar pikiran dan menemukan solusinya.
7.	RA	Sendirian.
8.	SU	Healing, jalan sama teman, cari kesibukan, dan mendekatkan diri kepada Allah.
9.	EL	Kata-kata motivasi.
10.	Hera	Dipeluk. Selain itu juga butuh uang untuk self reward.

Sumber: hasil wawancara

Berdasarkan pengalaman yang dialami, beberapa narasumber mengaku bahwa mereka hanya butuh waktu untuk sendiri. Narasumber lainnya memberikan jawaban yang berbeda-beda, seperti membutuhkan teman bicara, diberi pelukan, mencari kesibukan, mendekatkan diri kepada Allah dan sholat, serta mendapatkan kata-kata motivasi. Ada pula yang melakukan sesuatu untuk mengalihkan perasaannya seperti berolahraga dan melakukan hobi. Namun, terdapat narasumber yang melakukan *self harm* atau menyakiti diri sendiri. Hal tersebut cukup mengkhawatirkan apabila terus berlanjut.

Tabel 4. Pendapat Narasumber Tentang Keterkaitan Kesehatan Mental dengan Kurangnya Iman Seseorang

Jenis	Nama/Inisial	Pendapat tentang masalah kesehatan mental akibat dari kurangnya iman
1.	Qonita	Karena sosial juga berpengaruh pada kehidupan kita dan bukan cuma spiritual doang.
2.	HA	Bukan itu yang dibutuhkan.
3.	IA	Bisa jadi.
4.	Raisya	Padahal nyatanya masalah mental dapat disebabkan oleh banyak faktor, bukan semata-mata karena kurang iman. Penyebab penyakit mental bukan semata-mata kurang ibadah, banyak sekali hal yang membuat seseorang mempunyai penyakit mental.

		Contohnya seperti trauma masa lalu atau lingkungan toxic.
5.	Arya	Mungkin ada hubungan, tapi kurang bijak kalau langsung menghakimi.
6.	AO	(Berdasarkan pengalaman pribadi) Aku merasa bahwa mental aku yang terganggu ini adalah cobaan dan titik terendah aku, kaya diingatkan sama Allah bahwa aku udah lupa dan udah jauh. Tetapi jangan langsung menghakimi bahwa dia itu kurang iman dan sebagainya.
7.	RA	Netral.
8.	SU	Refleksi diri, menerima semuanya.
9.	EL	Menerima.
10.	Hera	Gak setuju. Gak setiap capek itu karena kurang ibadah atau kurang iman.

Sumber: hasil wawancara

Beberapa narasumber memberikan jawaban serupa tentang adanya kemungkinan bahwa terdapat keterkaitan antara kurangnya iman seseorang terhadap kesehatan mentalnya. Tetapi kemungkinan tersebut tidak bisa dipukul sama rata untuk dijadikan sebagai alasan dari mental yang terganggu. Faktor lainnya bisa disebabkan dari masalah internal setiap orang, atau berasal dari masalah sosial yang dihadapi. Najati (dalam Fuad, 2016) menyebutkan beberapa cakupan dimensi dalam indikator kesehatan mental yang di antaranya adalah dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan biologis. Keempat dimensi tersebut digunakan sebagai acuan dalam mengukur kesehatan mental seseorang yang dilihat dari berbagai aspek. Dimensi tersebut bisa tidak terpenuhi seluruhnya, tergantung bagaimana kondisi dari masing-masing individu.

Selanjutnya, narasumber diminta untuk memberikan pendapat tentang cara membantu seseorang yang sedang merasa *down* bahkan hingga depresi. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan menjadi pendengar yang baik dan memberikan solusi, dengan tanpa menghakimi serta memaksa.

Tabel 5. Pendapat dan Saran dari Narasumber

Jenis	Nama/Inisial	Apa yang sebaiknya dikatakan atau dilakukan kepada orang yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental?
1.	Qonita	Memberikan dukungan dan menemani lalu mengingatkan tentang supaya tidak terlalu fokus pada masalah, perlu mendoakan supaya masalahnya cepat selesai.
2.	HA	Dengarkan dulu, kalau ada waktu yang pas atau sudah mereda baru dikasih tau.
3.	IA	Suruh dia pergi berwudhu dan sholat jangan sampai terlalu larut untuk memikirkan hal yang tidak mungkin terjadi.

4.	Raisya	Hal yang paling penting ialah mendengarkan dan memberi mereka perhatian yang baik agar mereka tidak merasa sendirian saat menghadapi masalah tersebut. Alih-alih menyalahkan orang tersebut karena dianggap kurang iman, sebaiknya kita harus menuntun mereka ke jalan yang lebih baik, dengan cara mengajak mereka untuk mendekatkan diri kepada Allah agar mereka mendapatkan ketenangan, hal ini dapat dilakukan dengan datang ke kajian, berdzikir, sholat sunnah, dan lainnya.
5.	Arya	Cara yg terbaik adalah mendengarkan tanpa menghakimi dan menawarkan bantuan tanpa memaksa.
6.	AO	Aku akan menasehatinya untuk banyak-banyak doa. Jangan langsung menghakimi bahwa dia itu kurang iman dan sebagainya, tapi kasih solusi harus banyak doa. Sebaiknya memberikan solusi untuk apa yang harus dilakukan supaya dia menjadi lebih baik.
7.	RA	Lebih ditingkatkan lagi ibadah. Dinasehati baik-baik saja, atau hingga sadar sendiri.
8.	SU	Banyak beribadah dan berdoa kalau memang ga mempan harus dirukiyah.
9.	EL	Banyakin bersyukur, banyak ibadah, positif thinking.
10.	Hera	Mending diarahkan atau dinasehati dalam konteks lain. Mungkin bisa nyoba buat healing.

Sumber: hasil wawancara

Terdapat pula beberapa jawaban lain, yaitu yang pertama adalah dengan memberikan saran kepada orang yang sedang sakit secara mental untuk melakukan ibadah seperti sholat, berwudhu, berdzikir, datang ke kajian, dan berdoa untuk menenangkan diri. Kedua, memberikan perhatian dan menawarkan bantuan. Ketiga adalah dengan memberikan saran yang bisa dilakukan oleh orang tersebut agar dirinya bisa merasa lebih baik. Sesuai dengan yang Agama Islam ajarkan, yaitu untuk membantu seseorang yang sedang mengalami masalah kesehatan mental dengan memberikan perhatian, empati, dan dukungan yang membantu orang tersebut (Nabiila & Kosasih, 2023).

Diskusi / مناقشتها

Dalam penelitian ini, data yang telah dikumpulkan melalui wawancara dan studi literatur dianalisis dengan pendekatan kualitatif. Teknik analisis yang digunakan meliputi pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola utama dalam pandangan ulama, psikolog Islam, dan mahasiswa mengenai hubungan antara kesehatan mental dan spiritualitas. Hasil temuan menunjukkan bahwa individu dengan tingkat keimanan yang tinggi memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup (Al-Ghazali, 2015). Sebaliknya, kelemahan dalam aspek spiritual dapat menyebabkan kerentanan terhadap stres dan depresi (Ibn Qayyim, 2018).

Menurut perspektif psikologi Islam, keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis berperan penting dalam kesehatan mental seseorang (Amin, 2020). Jika seseorang mengalami kehilangan makna hidup akibat lemahnya keyakinan spiritual, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kondisi mentalnya. Namun, dari sudut pandang mahasiswa, keimanan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental. Melainkan terdapat faktor lain yaitu, faktor lingkungan, tekanan sosial, dan pengalaman hidup juga memainkan peran penting. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis menjadi solusi yang lebih efektif dalam menangani permasalahan mental. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa dukungan sosial dan lingkungan yang positif dapat memperkuat kesehatan mental seseorang, terlepas dari tingkat keimanannya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun spiritualitas memiliki peranan penting, intervensi psikologis dan sosial juga diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian tentang hubungan antara kesehatan mental dan aspek spiritualitas dengan mengintegrasikan berbagai perspektif keilmuan. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya strategi intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan spiritualitas tetapi juga memperhatikan faktor lingkungan dan psikologis dalam mendukung kesehatan mental individu. Dengan demikian, pendekatan multidisipliner diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana interaksi antara spiritualitas, psikologi, dan faktor sosial dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental.

Kesimpulan/ الخلاصة

Melihat perspektif ulama, psikolog, dan mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa iman sangat penting untuk kesehatan mental seseorang. Iman yang teguh, menurut ulama seperti Badiuzzaman Said Nursi, Dr. Yusuf al-Qardhawi, dan Imam Al-Ghazali, dapat memberikan ketenangan batin, kekuatan untuk menghadapi tekanan hidup, dan mencegah gangguan psikologis seperti depresi dan stres. Sebaliknya, kurangnya iman dapat menyebabkan ketidakstabilan mental. Dari sudut pandang psikologi, spiritualitas dan biologis serta sosial dan emosional mempengaruhi kesehatan mental. Iman membantu menenangkan jiwa, menyeimbangkan kebutuhan psikologis dan sosial, dan menjadi terapi untuk gangguan mental, menurut para ahli seperti H.C. Witherington, Schneiders, dan Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat.

Mahasiswa yang diwawancarai mengatakan bahwa iman dapat mempengaruhi kesehatan mental, tetapi kurangnya iman tidak selalu menyebabkan masalah psikologis. Faktor-faktor yang berasal dari luar, seperti trauma, tekanan sosial, dan lingkungan, juga berkontribusi pada gangguan mental. Oleh karena itu, cara berkomunikasi dengan orang yang menderita gangguan mental harus bijaksana, mendukung, dan tidak menghakimi. Iman memang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental, tetapi itu bukan satu-satunya faktor yang penting. Untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal, diperlukan pendekatan yang luas yang menggabungkan aspek spiritual, psikologis, sosial, dan biologis.

Referensi/ المصادر والمراجع

Adhimah, S. (2020). Peran Orang Tua dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini (Studi Kasus di Desa Karangbong RT. 06 RW. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 57-62.

- Adwah, A. R. (2024, March). Peran Dukungan Sosial dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus di UIN Sunan Kalijaga. *In The Indonesian Conference on Disability Studies and Inclusive Education*, 4(1), 45-56.
- Arroisi, J. (2020). Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi (Kajian Psikoterapi dalam Risale-i Nur). *kalimah,: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, 18(1), 1-16.
- Bahar, M. S., Imran, M., & Anggrainy, N. E. (2023). Eksistensi Ibadah Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal JINNSA: Jurnal Interdipliner Sosiologi Agama*, 3(2), 91-105.
- Budiyati, E. (2023). Pengaruh Konsep Diri Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Mahasiswa. *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, 1(2), 233-238.
- Chodijah, S. (2017). Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Ringkasan dengan Psikologi Kesehatan: Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1).
- Darise, H. H. A. (2018). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al Quran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)*. (Doctoral dissertation, IAIN Palu).
- Fadhil, M. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa dan Pengaruhnya Terhadap Peran Mahasiswa dalam Bermasyarakat Berbangsa dan Bernegara. *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya*, 7(1), 29-32.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Firmansyah, M., & Masrun, M. (2021). Esensi Perbedaan Metode Kualitatif dan Kuantitatif. *Elastisitas: Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 3(2), 156-159.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26-33.
- Munjaji, A. S. (2024). Kesehatan Mental dalam perspektif Agama Islam. *Advances In Education Journal*, 1(3), 225-237.
- Nabiila, S., & Kosasih, A. (2023). Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam: 10.58569/jies. v2i1. 654. *Journal of Islamic Education Studies*, 2(1), 15-21.
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan dan Depresi di Kalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556-14561.
- Oktaviani, S. S., Putri, S. M., & Mulyeni, S. (2025). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa untuk Mencegah Stigma Bunuh Diri : (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 41–53.
- Pujiati, Y. (2019). *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Pratama, Y. H., Anargya, A. R., & Rosidah, A. S. (2023). Kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2(2), 192-197.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35-40.
- Sanjari, J., & Nurlita, P. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin. *HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225-241.