**Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective**

**Sukma PakungWati 1, Rara Desti Anggraeni 2**

Universitas Pendidikan Indonesia 1,2

Email : [sukmapakungwati@upi.edu](mailto:sukmapakungwati@upi.edu)

**Abstrak**

Kesehatan mental bagi seseorang adalah hal terpenting bagi kehidupan nya dikarenakan apabila seseorang tersebut mengalami ganggu kesehatan mental pada dirinya maka akan mengakibatkan terjadinya gangguan mental. Pada hal ini dikatakan bahwa masyarakat harus memiliki peranan terpenting dari kesehatan mental seseorang baik orang tua, guru ataupun lingkungan keluarga dengan lingkungan masyarakat agar tidak tingginya kelainan yang terjadi akibat kurangnya pengetahuan seseorang mengenai kesehatan mental. Pada artikel ini akan membahas mengenai kesehatan mental menurut perspektif Islam karena kita sebagai individu harus sesuai dengan aturan yang dimiliki oleh agama. Karena sesuatu hal yang berhubungan dengan agama akan berdampak baik bagi diri seseorang. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui mengenai kesehatan mental menurut perspektif Islam dengan menggunakan studi literatur yang di dapatkan dari membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan- terbitan lain yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Kata Kunci :*Kesehatan mental, perpspektif islam, agama*

***Abstract***

***Mental health for a person is the most important thing for his life because if a person experiences mental health disorders in himself, it will result in mental disorders. In this case it is said that the community must have the most important role in mental health of a person, both parents, teachers or the family environment with the community environment so that there are no high abnormalities that occur due to a person's lack of knowledge about mental health. In this article, we will discuss mental health from an Islamic perspective because we as individuals must comply with the rules of religion. Because something related to religion will have a good impact on a person. This article aims to find out about mental health from an Islamic perspective by using literature studies obtained from reading various books, journals, and other publications related to mental health.***

***Key Words :***  *Mental health, Islamic perspective, religion*

**PENDAHULUAN**

Manusia adalah makhuluk ciptaan tuhan dengan kondisi dan memiliki kesehatan baik fisik maupun mental. Dengan kata lain bahwa setiap manusia memiliki jiwa dan raga yang baik untuk melanjutkan perkembangan pada setiap masa atau zamannya. Manusia memiliki peranan terpenting dalam dunia perkembangan dan pertumbuhan ini, seperti contoh yang terjadi pada perkembangan anak dan remaja. Perkembangan dan pertumbuhan pada anak dan remaja ini adalah proses yang harus dibenahi atau dibekali dengan baik agar dapat tumbuh sesuai dengan harapan setiap individu. Selain itu juga ada yang harus diperhatikan pada kesehatan mental yang terjadi pada anak dan remaja.

Kesehatan mental ini adalah point yang paling utama untuk anak dan remaja lakukan pada saat memiliki ketekanan yang paling fatal, sebagai orang tua atau pun pendidik yang masih berada pada jangkauan anak dan remaja ini sebaiknya kita harus membekali pendidikan mengenai kesehatan mental pada setiap individu agar tidak adanya depresi pada setiap anak dan remaja ini. Bukan hanya anak dan remaja ini bahkan pada mental seseorang akan terganggu apabila seseorang tersebut akan mengalami suatu tindakan yang mengakibatkan kerusakan pada mental individu.

Menurut psikologi UGM dalam artikelnya bahwa anak dan remaja yang mengalami ketekanan psikologis adanya beberapa sebab yang terjadi seperti tidak ada hubungan hubungan emosional yang dekat dengan keluarga yang menjadi korban konflik rumah tangga, megalami kekerasan yang terjadi pada dirinya, mengalami perpisahan ataupun kehilangan seseorang yang menurut individu tersebut sangat berarti pada kehidupannya, perundungan dan lain sebagainya. Apabila tekanan yang terjadi pada diri anak dan remaja tidak segera ditangani maka anak tersebut akan mengalami gangguan kesehatan mental yang akan terjadi.

Pada masa remaja adalah masa yang paling tempramental yang terjadi apabila perubahan pada kehidupannya sangat tidak baik seperti yang terjadi pada kehidupan remaja yaitu adanya tekanan pertemanan yang dialaminya, dan penyesuaian terjadi secara psikologis, emosional, dan finansial. Selain itu juga adanya perubahan dalam penggunaan teknologi, teknologi ini dapat berperan penting dalam kesehatan mental yang terjadi pada anak dan remaja. Apabila anak atau pun remaja sudah memiliki kecanduan dari pengguna teknologi maka akan berpengaruh besar pada perubahan kesehatan mentalnya.

Menurut Riset kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018, menyatakan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental secara emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Masyarakat ada yang masih beranggapan bahwa ketika seseorang mengalami gangguan mental itu adalah hal yang tidak terlalu penting dalam penanganan secara serius atau sama sekali tidak berbahaya dari peyakit fisik yang terlihat. Beberapa hal yang menjadi tingginya dalam masalah kesehatan mental seperti minimnya edukasi dan pengetahuan yang dimiliki masyarakat dan tebalnya stigma buruk masyarakat terhapat penderita masalah kelainan mental (Aula, 2019).

Melihat dari masyarakat bahwa kesehatan mental pada setiap individu tidak dapat disamaratakan. Kondisi yang seperti ini lah yang membuat urgensi pada pembahasan kesehatan mental yang terjadi mengarahkan pada memperdayakan individu, keluarga maupun lingkungan sekitar terkait menjaga mengenai kesehatan mental seseorang.

Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensi sendiri, mrmiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam khidupannya, dan mampu bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi penuh kepada komunitas ataupun lingkungan sekitar yang ada (WHO, 2016).

Ada beberapa faktor pada kesehatan mental manusia yaitu iman, ilmu, dan amal saleh. Hal ini menyatakan bahwa seseorang dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan menggunakan dan mengeksploitasi tenaganya baik intelektual maupun kognitif, emosional dan motivasi, dengan sebaik-baiknya. Selain itu manusia juga harus mengikuti segala perilaku dengan kaedah-kaedah atau moral/akhlaq yang telah diatur secara islam.

Pada hal ini dikatakan bahwa setiap individu harus menjaga kesehatan mental yang terjadi karena apabila seseorang tersebut tidak menjaga kesehatan mental maka akan mengakibatkan gangguan jiwa bahwa depresi bahkan akan terjadinya bunuh diri bila seseorang tersebut sangat terganggu secara fisik, mental, dan psikologisnya. Dengan kata lain bahwa artikel ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana menjaga kesehatan mental menurut perspektif islam.

Selain itu juga masyarakat harus memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang, dan memberikan suatu edukasi yang bermanfaat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental agar individu dapat menjalankan kehidupan seseorang dengan baik dan benar sesuai dengan aturan dan ajaran islam.

**METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian pada artikel penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan desain studi literatur atau literatur kepustakaan. Kajian literatur ini didapatkan dari jurnal-jurnal, artikel dan sumber bacaan yang relevan, dengan membaca, mengkaji ulang bacaan menurut pendapat-pendapat lain dan menyimpulkan hasil bacaan jadi suatu topik yang bermanfaat bagi pembaca lainnya. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu pengumpulan berbagai sumber - sumber yang relevan untuk penelitian, pengorganisasian dalam artikel yang sesuai dengan penelitian dan mendapatkan kesimpulan dari hasil - hasil penelitian sebelumnya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kesehatan mental terdapat beberapa hal dalam buku mental hygiene dimana seseorang memikirkan bagaimana menajalankan hidupnya, bagaimana cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain, dan bagaimana cara seseorang mengambil keputusan untuk diri sendiri. Menurut Daradjat kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan mengahadapi problematika yang dialami, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Daradjat 1998).

Menurut WHO (World Health Organization) kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan berbuah serta mampu memberikan kontribusi pada komunitasnya. Dari beberapa pengertian diatas dapat dijelaskan kembali bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi atau keadaan diri yang siap untuk menjalani apa yang dihadapi dalam kehidupan sesuai dengan batas kemampuanya.

Konsep kesehatan mental manusia dijelaskan pada salah satu penelitian yang berjudul Urgensi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Sri Mulyani, 2020). Hasil dari penelitian tersebut berisi bahwa konsep mental pada manusia dalam pandangan islam merupakan sebuah makhluk beragama yang mampu memahami dan menerima nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari agama.

Hasil penelitian yang di lakukan (Mulyadi, 2017) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, dari internal faktor biologis, dan faktor psikologis maupun eksternal faktor keluarga, faktor masyarakat atau lingkungan, dan lingkungan sekolah diantaranya adalah :

1. Faktor Internal :
2. Faktor Biologis

Faktor Biologis ini meruapakan faktor utama yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dari faktor biologis ini di pengaruhi oleh otak, sistem endokrin, genetik, sensori dan kondisi ibu saat hamil.

1. Otak

Berperan untuk mengekspresikan seluruh kejadian yang pernah terlewati atau di alaminya.

1. Sistem Endokrin

Gangguan pada sistem endokrin ini sangat berakibat buruk, ciri-ciri bahwa kita mengalami gangguan pada sistem endokrin ini biasanya di tandai dengan emosi yang tidak stabil, agresif, dan sering merasakan kecemasan.

1. Genetik

Gangguan pada faktor genetik ini seperti kecenderungan psikosis (schizopherenia) dan merasakan keterpukan yang dalam .

1. Sensori

Gangguan pada sensori biasanya seperti gangguan pengelihatan (buta), gangguan pendengaran (tuli), gangguan bicara (bisu) dan kongenetal (cacat sejak lahir).

1. Faktor ibu selama masa kehamilan

Gangguan pada faktor ini biasanya terjadi karena kurangnya nutrisi yang di makan oleh ibu hamil, dan stress .

1. Faktor Psikologis

Faktor psikis dan biologis ini masih saling berkaitan satu sama lain tentunya sangat berkaitan penting juga dengan kesehatan mental seseorang, biasanya pada ketaan beribadah dan menjalani tuntutan agamanya.

1. Faktor Eksternal
2. Faktor Keluarga

Faktor Keluarga adalah lingkungan yang sangat terdekat, dimana keluarga merupakan tempat pembinaan mental pertama kali yang diperoleh untuk pribadi kita masing-masing. Tentunya keluarga dapat menciptakan dan membangun kesehatan mental yang baik maupun kurang baik dari bawaan keluarga.

1. Masyarakat dan Lingkungan

Masyarakat dan Lingkungan merupakan salah satu tempat yang menjadi sumber pembinaan kesehatan mental anak, dimana lingkungan merupakan tempat bertemu dan interaksi dengan orang lain. Jika anak tidak mendapatkan kesempatan tersebut mungkin anak akan kesulitan untuk menyesuaikan dengan masyarakat maupun teman-temanya pada saat berineraksi sehingga dapat menghambat kesehatan mentalnya.

1. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah adalah tempat dimana anak dapat melatih rasa percaya diri dan rasa tanggung jawab dalam menghadapi sebuah masalah yang dialami anak, dan sekolah merupakan pendidikan terpenting bagi seseorang.

Dalam Penelitian (Ariadi, 2013) dengan judul penelitian Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam menjelasakan bahwa Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dimana agama merupakan salah satu cara untuk terapi mengobati permasalahan kesehatan mental yang dimana sudah tertera di Al-Qur’an tentang ketenangan dan kebahagiaan.

Menurut Mulyani (2020) bahwa Kesehatan mental yang Islami memberikan pengertian bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat mensinergiskan ilmu pengetahuan yang memunculkan ketakwaan sehingga tergambar dari perbuatan dan sikap yang ditunjukkannya. dengan kata lain bahwa kesehatan mental menurut pandangan islam ini memberikan dampak baik ,pada kehidupan individunya dengan melakukan berbagai hal - hal yang berguna bagi semua manusia.

Menurut Darajat peranan pendidikan Islam sangat penting dalam membina kesehatan mental. Dengan pendidikan Islam, maka seseorang akan mampu melaksanakan tugas-tugas yang di amanahkan dengan baik. Sebab, seseorang dapat melakukan suatu rencana sangat bergantung pada ketenangan jiwanya. Apabila jiwanya gelisah, maka ia tidak akan mampu mengatasi kesukaran yang mungkin terdapat dalam pelaksanaan rencana tersebut. Jadi apabila kita tidak menjaga kesehatan mental yang kita miliki oleh diri kita maka apapun yang kita lakukan akan tidak mampu dalam melakukan berbagai kegiatan yang telah kita lakukan. sebaiknya kita juga harus memiliki pedoman agama sebagai menjaga kesehatan mental kita karena hal itu akan menjaga kita agar tetap baik dan juga sehat baik fisik maupun mental (Mawangir, 2015).

Pada (QS An Nahl 16;97) “Barang siapa yang yang mengerjakan amal sholeh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman. Maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahal yang lebih baik dari apa yang mereka kerjakan”.

Menjaga kesehatan mental yang baik adalah menjaga dengan melihat aturan yang ada pada ajaran agama, pada dasarnya bahwa tuhan kita lah yang dapat menyembuhkan atau mengkokohkan suatu kondisi yang ada pada tubuh kita ini. Dengan kata lain kita harus memiliki iman ata keimanan yang sangat tangguh dalam menjaga kesehatan mental kita. Dengan kekuatan keimanan akan menopang individu dalam menanggung beratnya kehidupan yang dialami dan menghindarkan dari keresahan yang menimpa banyak nya manusia yang hidup dizaman modern dengan penuh kehidupan materi yang ada didunia (Najati, 1985). Bahwa tonggak keimanan sangat berarti bagi kehidupan manusia pada saat zaman sekarang ini, kita sebagai perubahan yang akan meningkatkan keimanan dan ketaqwaan yang ada pada manusia agar manusia tidak salah jalan dalam menghadapi kehidupan ini.

Dengan demikian agama benar-benar dapat membantu seseorang dalam mengendalikan dirinya, membimbingnya dan mengubahnya dalam setiap tindakan yang akan dilakukan pada setiap individu. Begitu pula dengan kesehatan mental yang apabila hanya dipasrahkan kepada tuhannya maka akan disembuhkannya dan dijaganya dengan baik.

Agama Islam ini sangat berperan penting untuk membantu dalam menggobati masalah kejiwaan maupun kesehatan mental hanya dengan mengamalkan ibadah-ibadah yang sudah ditentukan dan aturan yang diperbolehkan dalam islam, dengan psikoterapi seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur’an, Puasa (shaum), dan Haji.

1. Sholat

Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. kontraksi otot, tekanan dan pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses kegiatan yang dilakukan dalam menjaga kesehatan mental seseorang ini adalah shalat. Selain itu menurut Lubis bahwa shalat ada aspek kebersamaan, terlebih dengan shalat berjamaah. Nabi sangat menganjurkan shalat berjamaah. karena pahala shalat berjamaah 27 kali lipat dari pada shalat sendiri. Menurut segi psikologi, kebersamaan atau dalam artian (berjamaah) itu sendiri mengandung aspek terapi, yang akhir-akhir ini berkembang pada terapi yang disebut group therapy yang tujuan utamanya adalah dapat memberikan suasana kebersamaan tadi. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan keterasingan dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan mental (Lubis, A. 2016). Dengan shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang. Sholat atau memohon kebaikan yang memiliki pengaryh besar untuk mengobati segala hal termasuk kesehatan mental ini. Dengan dilakukanya sholat dapat menumbuhkan rasa tidak mudah putus asa dalam menghadapi suatu permasalahan.

1. Dzikir

Dzikir dan doa merupakan ibadah yang utama dalam ajaran Islam dan bahkan menjadikan intinya. Dzikir yang dilakukan akan membuat hati dan jiwa menjadi tenang. Dan dengan berdzikir dan berdoa ini dapat selalu dekat dengan allah maka kita selalu berdoa dengan meminta agar kesehatan mental kita selalu baik dan selalu terarah menjadikan kita semakin dekat dengan sang pencipta dan berserah diri kepada allah dan selalu menjadikan pembelajaran bagi apa yang telah kita lalui. Dalam keadaan apapun tentunya kita harus selalu ingat kepada Allah SWT termasuk ketika sedang mengalami masalah pada keseharan mental kita, maka dengan cara berdzikir akan membuat hati kita merasa tenang dan tentram.

1. Membaca Al-Qur’an

Menurut Ariadi bahwa Alquran adalah kalamullah yang suci, diturunkan oleh Allah dengan sebagai petunjuk bagi manusia yang membedakan antara hak dan bathil. Dengan kita membaca alquran senantiasa menjaga kita dari gangguan kesehatan mental dan hal ini juga yang dapat menjadikan kita akan selalu merasa tenang bila kita selalu menghayati setiap ayat - ayat suci alquran dan mengamalkan setiap arti yang dimiliki dari alquran tersebut, jadi dengan membaca alquran kita akan selalu dapat menjaga kesehatan mental kita sendiri. Pengobatan mental juga bissa menggunakan Al-Qur’an atau biasa disebut dengan Ruqyah yang merupakan salah satu terapi atau pengobatan untuk mengangkat penyakit yang disebabkan oleh gangguan jin dan setan.

1. Puasa (Shaum)

Menurut Fuada, I (2016) Puasa memiliki arti menahan rasa lapar dan dahaga, dalam artian bahwa puasa ini dapat menjadikan terapi bagi seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental karena dengan berpuasa maka seseorang akan merasakan rasa empati atau pun memiliki kepekaan terhadap sesama muslim lain nya dan puasa ini juga dapat menahan segala emosi untuk terus menjaga kesehatan mental seseorang. Menurut Fuad (2016) bahwa ibadah puasa berguna untuk mengobati perasaan berdosa dan menghilangkan kegundahan. Rasulullah menyatakan dalam sabdanya: “Barang siapa yang menunaikan puasa ramadhan dilandasi dengan iman dan ikhlas mengharap ridha Allah maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.” (HR. Al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Tirmidzi, An-Nasa‟i dan Imam Ahmad). Jadi dengan berpuasa ini kita akan selalu mendapatkan pengampunan dosa dan dapat menahan segala amarah atau segala hal yang dapat merusak kesehatan mentalnya. Saat kita melakukan puasa kita di haruskan untuk menahan atau mengontrol nafsu dan syahwat, yang dimana puasa juga dapat melatih kita untuk mengontrol emosi.

1. Ibadah Haji

Menurut Fuad (2016) bahwa menunaikan ibadah haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa untuk berjuang, serta mengontrol syahwat dan hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, arogansi, dan berbangga diri sebab dalam praktek ibadah haji kedudukan semua manusia sama. Dengan bagi seseorang yang mampu untuk menunaikan ibadah haji di tanah suci sesuai dengan kemampuan nya maka seseorang tersebut akan selalu menjaga kesabaran dan melatih diri agar tidak berprilaku buruk baik kepada diri kita sendiri atau pun kepada sesama muslim lainnya dan menunaikan ibadah haji dapat menjadikan suatu terapi bagi seseorang yang mengalami kesehatan mental dan menjadikan pembelajaran dengan menjaga keutuhan hati untuk baik kepada semua orang. Ketika melakukan ibadah haji ini dapat melatih kita untuk bersikap sabar, dan tidak sombong. Selain itu juga dapat bermuhasabah untuk mencari jati diri.

**KESIMPULAN**

Kesehatan mental merupakan suatu masalah atau penyakit yang disebabkan karena tidak bisa menjalani atau menghadapi permasalahan hidup yang di alaminya. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya permasalahan pada mental ini baik dari segi Internalnya maupun dari segi eksternalnya. Kesehatan mental ini sering dialami oleh semua orang baik dari kalangan remaja, orang dewasa maupun orang tua.

Karena setiap manusia pasti memiliki suatu permasalahan baik masalah yang berat ataupun yang ringan. Akan tetapi Allah juga memberikan masalah kepada setiap hambanya melihat dari batas kemampuannya untuk bisa terlepas dari masalah yang dialami dengan bagaimana cara penyelesaianya itu kembali lagi pada setiap individu masing-masing, salah satunya dengan mematuhi aturan yang sudah di tetapkan dalam Al-Qur’an ini.

Pada kenyataanya agama dan manusia tidak bisa dipisahkan karena dengan adanya agama dapat menjadikan acuan untuk menjalani sebuah kehidupan. Dan dengan adanya Al-Qur’an sebagai pedoman sekaligus berfungsi sebagai obat dari segala jenis penyakit termasuk permasalahan kesehatan mental ini.

Masih banyak orang yang belum sadar akan menyembuhkan masalahnya dan banyak yang mengambil keputusan untuk mengatasinya dengan cara yang salah seperti minum-minuman, dan bunuh diri. Cara pengobatan yang baik kita harus melakukan selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Mendekatkan diri dengan cara seperti sholat wajib 5 waktu maupun sholat sunah lainya, dzikir, membaca Al-Qur’an, puasa (shaum) untuk menahan diri dan melakuakan ibadah haji itu semua merupakan terapi atau obat dari segala jenis penyakit. Bukan hanya obat yang di berikan oleh dokter saja akan tetapi dapat di bantu dengan menjalankankan aturan-aturan yang ada pada agama islam ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afifah, dzikria. (2022). Kuliah online CPMH Kesehatan Mental Anak Dan Remaja. [Online] diakses melalui: https://psikologi.ugm.ac.id/kuliah-online-cpmh-kesehatan-mental-anak-dan-remaja/

Ariadi, P. (2019). Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Islam. Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 3 (2), 118-127.

Aula Chasina Achmad. (2019). Paradigma Kesehatan Mental. unair.ac.id. [Online] Diakses melalui: https://news.unair.ac.id/2019/10/10/paradigma-kesehatan-mental/?lang=id

Fakhriyani, DV (2019). Kesehatan Jiwa (Vol. 124). Penerbitan Duta Media.

Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadits. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 1(1), 31-50.

Gunatirin, E. Y. (2018). Kesehatan Mental Anak dan Remaja.

Lubis, A. (2016). Peran agama dalam kesehatan mental. *Ihya al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, *2*(2).

Lubis, LT, Sati, L., Adhinda, NN, Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan , 16 (2), 120-129.

Melizsa, M., Sopian, A., Dewantoro, A., Wijanarko, D. A. W., Rahajeng, S. K., Senjaya, A., ... & Al-anshory, Z. M. (2021). Pentingnya Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja Di Desa Inpres Parakan Tangerang Selatan. Jam: Jurnal Abdi Masyarakat, 2(2), 115-123.

Mulyani, S. (2020). Urgensi kesehatan mental dalam pendidikan Islam. QALAM: Jurnal Pendidikan Islam , 1 (2).

Najati, M. Al-Quran dan Ilmu Jiwa, Bandung: Pustaka, 1985

Radiani, WA (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. Jurnal Studi Islam Dan Hukum , 3 (1).

Ridlo, I. A. (2020). Pandemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia.

Rokom. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI

Yuliandari, E. (2018). Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.

Zakiah Daradjat, Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, Jakarta, Agung, 1988