

Kesehatan Mental pada Remaja dalam Pandangan Islam

Adinda Riska Ramadhani¹

Azmithania Andini²

Noor Hana Maulida³

Korespondensi penulis: adindariskaramadhani@email.com¹, azmithania@gmail.com²,
hanainayah191@gmail.com³

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This paper discusses mental health from an Islamic perspective, explaining the method of approach used to understand and address mental health challenges. The methods include analyzing the Qur'an and hadith, and integrating medical and spiritual approaches. Key findings include an in-depth understanding of the relationship between mental health and inner peace through the practice of worship, prayer and reflection. The implication of this study is the need for a holistic approach that integrates spiritual aspects in mental health care. The research highlights the importance of social and community support in promoting mental well-being in accordance with Islamic values. The practical implications include the development of intervention programs that incorporate psychological and spiritual components to improve the mental health of individuals. Thus, this paper contributes to the understanding of mental health from an Islamic perspective and offers a holistic and integrated view in addressing mental health challenges.*

Keywords: *The Qur'an and Psychological Wellbeing, Psychological Interventions Based on Islamic Values, Integration of Spirituality in Psychological Therapy.*

Abstrak. Makalah ini membahas kesehatan mental dari perspektif Islam, menjelaskan metode pendekatan yang digunakan untuk memahami dan mengatasi tantangan kesehatan mental. Metode-metode tersebut termasuk menganalisis Al-Qur'an dan hadis, serta mengintegrasikan pendekatan medis dan spiritual. Temuan utama termasuk pemahaman mendalam tentang hubungan antara kesehatan mental dan kedamaian batin melalui praktik ibadah, doa, dan refleksi. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual dalam perawatan kesehatan mental. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan komunitas dalam mempromosikan kesejahteraan mental sesuai dengan nilai-nilai Islam. Implikasi praktisnya meliputi pengembangan program intervensi yang menggabungkan komponen psikologis dan spiritual untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Dengan demikian, makalah ini berkontribusi pada pemahaman kesehatan mental dari perspektif Islam dan menawarkan pandangan yang holistik dan terintegrasi dalam mengatasi tantangan kesehatan mental.

Kata kunci: Al-Qur'an dan Kesejahteraan Psikologis, Intervensi Psikologis Berbasis Nilai-nilai Islam, Integrasi Spiritualitas dalam Terapi Psikologis.

LATAR BELAKANG

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk yang berada pada Rentang usia 10-18 tahun. Mental memiliki arti khusus yakni suatu kemampuan menyesuaikan diri yang bersifat serius yang mengakibatkan kemampuan tertentu dan pencapaian tertentu (Kamus Psikologi I). Penelitian kesehatan mental telah meningkat secara signifikan dan gejala, pengobatan dan pencegahan penyakit lebih dipahami. Penelitian ini mengeksplorasi interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental. Tujuan dari bidang ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental pada tingkat holistik. Perspektif Islam tentang kesehatan mental menekankan pentingnya kesehatan mental seseorang. Menggabungkan aspek spiritual, psikologis dan sosial, pendidikan Islam mengatasi masalah-masalah seperti kecemasan, depresi dan stres.

Memahami perspektif Al-Qur'an tentang kesehatan mental memberikan perspektif unik untuk mengintegrasikan mekanisme penanggulangan, ketahanan, dan teknik praktis berbasis agama ke dalam intervensi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi dampak fenomena ini, menghasilkan penelitian baru yang mengakui peran agama dan kehidupan sehari-hari dalam kesehatan mental, dan mendorong intervensi yang lebih efektif. Artikel ini juga bertujuan untuk meninjau secara kritis literatur kesehatan mental Islam yang ada, mengidentifikasi kesenjangan dalam praktik kesehatan mental saat ini terkait dengan perspektif Islam, mengeksplorasi potensi manfaat dari mengintegrasikan pendidikan Islam ke dalam intervensi kesehatan mental, memberikan rekomendasi bagi para profesional kesehatan mental, dan mendorong umat beragama. Para pemimpin perlu meningkatkan kesadaran mengenai masalah kesehatan mental.

Selain kesulitan dalam penelitian kesehatan mental, terdapat kesulitan dalam memasukkan perspektif Islam yang komprehensif ke dalam wacana arus utama. Hal ini didasarkan pada keinginan untuk memenuhi beragam kebutuhan umat Islam sebagai individu dan untuk memahami potensi manfaat dari memasukkan ajaran Islam ke dalam praktik kesehatan mental.

KAJIAN TEORITIS

Pendidikan agama dapat turut andil dalam peningkatan kesehatan mental remaja. Secara spesifik, dapat membantu mengembangkan reaksi yang lebih sehat, terhadap gairah melalui pendekatan internal moralitas agama, memperkuat mekanisme penyelesaian secara keagamaan yang dapat mengurangi dampak stres, meningkatkan keterampilan dalam mengatasi masalah, dan mendorong gaya hidup yang minim resiko, meningkatkan kesadaran mengenai keyakinan dan praktik keagamaan serta pengaruhnya terhadap individu, keluarga, dan masyarakat serta peningkatan keterhubungan yang dapat meningkatkan harga diri dan kesejahteraan. Upaya remaja dalam mengembangkan identitasnya, mereka mulai mencari makna hidup dan kritis terhadap ideologi yang diajarkan dalam agama. Pengalaman dan interaksi dengan orang sekitar selama masa perkembangan ini juga penting dalam pengembangan religius. Misalnya, struktur keluarga dan keterikatan mempengaruhi bagaimana perilaku dan sikap keagamaan diturunkan dari orang tua kepada anak-anaknya, remaja yang dibesarkan oleh kedua orang tuanya dan tumbuh dalam keluarga dengan hubungan dekat lebih cenderung mengadopsi keyakinan dan praktik agama orang tuanya.

Menurut data yang diperoleh dari McLean Hospital (2020) menunjukkan 75% individu yang memiliki gangguan mental pernah mendapatkan stigma dari masyarakat. Tak sedikit masyarakat mempunyai stigma bahwa gangguan mental disebabkan oleh kurangnya ibadah, iman, rasa syukur, dan mengingat Tuhan (Raditya, 2020; Primala, 2019). Bahkan sebagian ada yang menganggap bahwa gangguan kesehatan mental disebabkan oleh kerasukan makhluk halus sehingga mereka yang mengidap gangguan mental seringkali dibawa ke pemuka agama, orang pintar, dan sebagainya untuk menghilangkan “roh jahat” yang menyebabkan individu berperilaku tidak seperti orang pada umumnya.

Pada dasarnya, masalah kesehatan mental yang muncul di usia remaja, atau usia akil balig, atau masa pencarian jati diri, dipengaruhi oleh hal-hal yang terjadi di sekitar mereka, seperti keluarga, teman sebaya, media sosial, dan elemen lainnya dari lingkungan mereka. Akibatnya, pondasi agama yang teguh harus ditanamkan sedini mungkin. Pendidikan Islam memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk remaja Islam yang ideal karena tujuan utama agama Islam bagi usia remaja ialah menjadikan individu

memiliki kepribadian baik, sesuai dengan norma dan ajaran Islam (Rizka dan Noneng, 2021).

Menurut Mubasyiroh (2017) Berdasarkan pengalaman sehari-hari, remaja mengalami beberapa gejala kesehatan mental, seperti: pertama, kecemasan (*anxietas*), kedua, depresi, yang merupakan kondisi di mana remaja merasa tidak semangat dan ketiga, pola tidur yang tidak teratur. Keempat, perilaku menyakiti diri sendiri sampai dorongan untuk bunuh diri muncul. Ini semua karena fase perkembangan remaja yang mengalami banyak perubahan dan munculnya masalah yang mulai banyak dialami. Akibatnya, keadaan emosional remaja menjadi sangat kuat dan tidak terkendali. Pada tahap perkembangan ini, seorang remaja belum dapat mengendalikan emosinya dengan benar. Dalam studinya, Mubasyiroh membahas faktor-faktor yang memengaruhi gejala mental dan emosional siswa SMP-SMA di Indonesia. Hasil olah statistik menunjukkan bahwa sebanyak 50,17% siswa SMP-SMA, yang berusia antara 13 dan 15 tahun, mengalami gejala masalah mental emosional. Gejala termasuk rasa kesepian 44,45%, kecemasan 40,75%, dan keinginan untuk mengakhiri hidup 7,33% (Rizka dan Noneng, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi sejahteranya mental yang memberikan kemungkinan besar bagi seseorang untuk mengatasi tekanan dan masalah hidup, memiliki kesadaran akan kemampuan, belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat berkontribusi dengan lingkungannya. Sementara dalam perspektif Islam, kesehatan mental merupakan sebuah kemampuan dari individu, untuk mengembangkan fungsi - fungsi kejiwaan dan kemampuan antara relatifitas diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan secara dinamis, dengan mendasar pada Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman untuk tercapainya kebahagiaan di dunia dan akhirat (Who.int, 2022).

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu aspek penting dalam kualitas suatu bangsa. Remaja yang tumbuh dalam di lingkungan yang mendukung merupakan sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa yang tidak tergantikan. Remaja sebagai individu mengalami berbagai hambatan terhadap kesehatan mental dan memerlukan jalan keluar atau solusi yang tepat untuk mengatasi hambatan tersebut (Hidayat dkk, 2019).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 23 tahun 1992 pasal 1 ayat 1 tentang Kesehatan dikatakan bahwa “Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.”

Berdasarkan definisi tersebut, individu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh atau holistik. Kesatuan yang secara keseluruhan tersebut terdiri dari unsur tubuh (organobiologis), jiwa atau mental (psikis), dan sosial (sosiokultural) yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kualitas hidup. Peningkatan kualitas hidup berupa kesejahteraan fisik, mental, dan sosiokultural (produktivitas sosial ekonomi). Dengan demikian, kualitas kesehatan mental individu akan tercapai (Hidayat dkk, 2019).

Kesehatan jiwa atau *mental health* atau *mental hygiene* (dalam Undang-Undang nomor 23 tahun 1992 pasal 24, 25, 26 dan 27) merupakan kondisi mental (jiwa) yang sejahtera yang memberikan dampak kepada kehidupan yang harmonis dan produktif. Ciri-ciri individu yang sehat jiwa pada umumnya ditandai oleh: 1) memiliki kesadaran yang baik akan kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa, 2) kemampuan menghadapi dan mengelola stress/tekanan kehidupan secara wajar, 3) mampu beraktivitas atau bekerja dengan produktif untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, 4) memiliki kemampuan berperan serta dalam lingkungan, 5) kemampuan menerima diri apa adanya, dan 6) memiliki kemampuan memelihara rasa nyaman kepada orang lain. Oleh karena itu, setiap manusia pada semua tahapan perkembangan memerlukan kesehatan mental yang baik melalui ciri-ciri jiwa yang sehat di atas. Hal ini terutama berlaku untuk remaja yang seringkali menghadapi hambatan perkembangan dalam mencapai kesehatan mental (Hidayat dkk, 2019).

Terdapat pengkajian teori Konsep Nafs (jiwa) dalam Islam yang menitikberatkan pada konsep nafs dengan variabel spiritual, emosional serta intelektual. Teori ini kemudian dikembangkan menjadi Tazkiyat An-Nafs (Purifikasi Diri) yang menjabarkan penekanan pentingnya proses penyucian diri dari sifat-sifat negatif. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa praktik-praktik spiritual, seperti ibadah dan meditasi, dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental individu muslim (Universitas Islam Indonesia, 2023).

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian mengenai kesehatan mental pada remaja dalam pandangan Islam yang digunakan yaitu studi kepustakaan atau *Library Research*. Dengan cara pengumpulan informasi dan data melalui jurnal, buku, dokumen, sumber sejarah, dan lainnya yang mendalam tentang kesehatan mental menurut medis dan menurut Islam. Sehingga mendapatkan informasi dan data yang dicari dari sumber-sumber yang didapatkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Kesehatan Mental dalam Pandangan Ilmiah

Kesehatan mental adalah keadaan keseimbangan internal yang dinamis yang memungkinkan individu mengimplementasikan kemampuannya agar sejalan dengan nilai-nilai universal masyarakat. Kondisi kesehatan mental mencakup gangguan mental, disabilitas psikososial serta kondisi mental lain yang berkaitan dengan tekanan signifikan, gangguan fungsi, atau resiko melukai diri sendiri. Orang yang mengalami gangguan mental cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih rendah, namun hal ini tidak selalu atau selalu terjadi (Ihouma Njoku, 2022).

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hal ini memengaruhi cara kita berpikir, merasa, bertindak, membuat pilihan, dan berhubungan dengan orang lain. Kesehatan mental lebih dari sekadar tidak adanya penyakit mental hal ini sangat penting bagi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Perawatan diri dapat berperan dalam menjaga kesehatan mental dan membantu mendukung pengobatan dan pemulihan jika memiliki penyakit mental (Bruun, Kenni M, 2023).

Sementara itu menurut Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan, penyakit jiwa (mental disorder), disebut juga gangguan jiwa atau gangguan jiwa, merupakan suatu masalah medis yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi dari semuanya. Kondisi ini bisa terjadi sesekali atau berlangsung lama (kronis). Beberapa tanda dan gejala umum penyakit atau masalah mental yaitu, selalu sedih, kehilangan konsentrasi, ketakutan atau kecemasan yang ekstrem atau perasaan bersalah yang luar biasa, perubahan dramatis dalam suasana hati atau situasi, tampaknya menarik diri dari teman dan pekerja sosial, kelelahan yang signifikan, energi rendah atau kesulitan tidur, tidak dapat mengatasi stres atau masalah sehari-hari, paranoid serta delusi dan penglihatan, tidak dapat memahami situasi dan orang, kebiasaan merokok dan penggunaan alkohol atau narkoba secara berlebihan, perubahan besar dalam kebiasaan makan, perubahan libido atau mengemudi, kemarahan ekstrem dan perilaku kekerasan, seringkali ada perasaan tidak berdaya atau putus asa, berpikir tentang bunuh diri.

Selain gejala mental, tanda-tanda terkait kesehatan fisik juga terkadang muncul pada penderita gangguan mental. Ini termasuk sakit perut, sakit punggung, sakit kepala, atau nyeri di bagian tubuh lain yang tidak diketahui penyebabnya. Selain itu, gangguan kejiwaan dapat disebabkan oleh situasi yang berbeda, bukan karena gangguan fungsi

(misalnya, strategi defensif/penanganan masalah, ketidakcocokan desain/lingkungan, fenotip yang tampak maladaptif yang mungkin bersifat adaptif; kapasitas belajar yang sangat berkembang sehingga mengarah pada perilaku maladaptif.

Gangguan kejiwaan pada dasarnya tidak bersifat patologis dan dapat dideteksi dan dibedakan secara langsung menggunakan tes neuroimaging. Gangguan jiwa merupakan “interaksi sosial” yang tidak akan ada tanpa usaha manusia. Dalam psikiatri, perbedaan antara gangguan dan non-gangguan tidak bergantung pada ahli saraf. Artinya pemikiran klinis merupakan cikal bakal pemikiran biologis. Oleh karena itu, gangguan jiwa tidak dapat diartikan hanya sebagai disfungsi fisik atau biologis. Di sisi lain, menjelaskan gangguan mental berdasarkan fungsi mental juga masih kontroversial. Terdapat lebih sedikit kesepakatan mengenai konsep disfungsi psikologis dibandingkan fungsi biologis, karena kurangnya pengetahuan tentang proses psikologis. Oleh karena itu, lebih sulit untuk mengidentifikasi aspek disfungsional dari proses mental. Namun fungsi mental berhubungan langsung dengan fungsi sosial dibandingkan dengan fungsi fisik yang artinya berkaitan dengan nilai-nilai sosial dan budaya.

B. Pengertian Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam

Dalam perspektif Islam, kita memahami adanya penyakit jiwa yang memiliki kaitan dengan beberapa sifat buruk atau tingkah laku yang tercela (*al-akhlaq al mazmumah*) seperti sifat serakah, dengki, iri hati, arogan, emosi dan lain sebagainya. Kesehatan mental dalam kacamata Islam merupakan suatu kemampuan diri dari individu dalam kemampuan pengelolaan terwujudnya keselarasan antara fungsi - fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat (Universitas Islam Indonesia, 2023).

Menurut pemikiran agama Islam, kesehatan bukan hanya kesehatan jasmani saja, tetapi juga kesehatan termasuk kesehatan mental atau psikologis. Islam adalah cara hidup universal dan mencakup seluruh aspek kehidupan. Islam mempunyai pengaruh kesehatan mental untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup memimpin. Seorang muslim yang mengikuti agamanya, jika ia melihatnya kekecewaan, dia tidak akan berharap untuk menghadapinya dengan tenang dan tidak bisa goyah, karena mereka percaya bahwa hidup mempunyai tujuan. Keberanian yang luar biasa inilah yang akan menjaga kesehatan seorang muslim yang shaleh kesehatan mental yang baik karena

terhindar dari stres, depresi dan kecemasan saat mempunyai masalah (Universitas Islam Indonesia, 2023).

Islam memiliki teori An - Nafs (jiwa) yang merupakan pelebaran teori mendasar pada Al - Qur'an. Terdapat tiga konsep mengenai An - Nafs, yakni Nafs al-Amarah, Nafs al-Lawwamah dan Nafs Muthmainnah. Nafs al-Amarah sendiri tertulis dalam Al - Qur'an surat Yusuf ayat 53. Nafs al-Lawwamah merupakan nafsu yang mendapatkan penyinaran dengan cahaya hati. Pembangkitan untuk memperbaiki keseimbangan. Ia mencela perbuatan tercela dan bertaubat memohon ampunan Allah. Nafs Muthmainnah merupakan jiwa yang tenang karena memiliki pendirian yang mantap dan kuat, sifat ini dapat meninggalkan sifat mazmumah dan menumbuhkan akhlakul mahmudah (Universitas Islam Indonesia, 2023).

Menurut perspektif Islam, kesehatan jiwa adalah proses pemulihan kondisi jiwa seseorang yang mengalami gangguan sehingga mereka dapat pulih sepenuhnya sehingga mereka dapat menjadi lebih sehat secara mental. Pendidikan Islam sangat berkaitan dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, dalam Islam, kesehatan mental terkait erat dengan kesehatan jiwa, akhlak, dan kebahagiaan manusia. Menurut Elisson (1991) oleh karena itu, agama harus berperan dalam pencegahan dan pengobatan masalah kesehatan mental agar terhindar darinya. Karena agama bertanggung jawab untuk menjaga fitrah, jiwa, akal, dan keturunan manusia. Agama juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis setiap orang; orang-orang yang memiliki iman yang kuat kepada Tuhan akan merasa lebih bahagia dan kurang terkena dampak negatif dari masalah yang buruk dibandingkan dengan orang-orang yang tidak menganut agama. Dalam Surat Yunus ayat 57, Allah Subhanahu Wa ta'ala berfirman: 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 (Rizka dan Noneng, 2021).

C. Data Penelitian penderita Kesehatan mental

Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Menurut ahli sudiologit 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Pada tahun 2019,

diperkirakan satu dari tujuh remaja mengalami gangguan jiwa. Jumlah ini diperkirakan berjumlah 166 juta remaja (89 juta laki-laki dan 77 juta perempuan) di seluruh dunia. Di kalangan remaja berusia 10-19 tahun, gangguan kecemasan dan depresi mencakup sekitar 40 persen gangguan mental.

Diikuti oleh gangguan tingkah laku (20,1%) Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (19,5%). Menurut perkiraan terbaru dari World Health Organization (WHO), bunuh diri adalah penyebab kematian terbesar keempat bagi remaja laki-laki dan perempuan berusia 15-19 tahun, setelah cedera di jalan raya, tuberkulosis, dan kekerasan antarpribadi. Bagi anak perempuan berusia 15-19 tahun, bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga terbesar setelah tuberkulosis dan kondisi ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kesehatan mental remaja dalam pandangan Islam, dapat disimpulkan bahwa dalam pandangan Islam kesehatan mental remaja sangat penting. Pada pandangan Islam kesehatan mental, remaja perlu menjaga keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual untuk mencapai kesehatan yang optimal. Pendidikan agama Islam sangat penting dijadikan sebagai pondasi dalam segala aspek kehidupan baik dalam hal akidah, ibadah, akhlak, ekonomi maupun kesehatan. Namun selain remaja harus paham konsep kesehatan mental, lebih penting lagi bagi mereka untuk mampu mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari. Selain itu dukungan dari berbagai pihak juga sangat dibutuhkan untuk menunjang tumbuh kembang seorang remaja sehingga menjadikan sosok diri remaja yang sehat mental.

Berdasarkan penelitian dan artikel ini dibuat perlu pertimbangan lebih lanjut dari pemerintah bersama lembaga kesehatan dan keagamaan dalam memberikan sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental. Sosialisasi ini bisa dilakukan di lingkungan pendidikan, dan dapat dimulai dari jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana anak - anak mengalami pertumbuhan dari anak - anak menuju remaja. Pengembangan sosialisasi lebih lanjut kemudian dilakukan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMA) dimana pertumbuhan waktu dari remaja menuju dewasa yang pastinya akan sangat menguras kesehatan mental. Namun, perlu juga pembelajaran secara agamis atau spiritual yang dilakukan di lingkungan keluarga, dengan meminta bantuan ahli agama dengan tidak mengesampingkan fungsi konsultasi pada ahli kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada beberapa pihak dalam pelaksanaan kegiatan ini, yaitu kepada Dosen Universitas Lambung Mangkurat mata kuliah Agama Islam Bapak M. Ihsanul Arief, S. Thl, M.Ag. yang memberikan support penuh dalam pelaksanaan tugas mata kuliah. Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada saudara Gusti Al-Azmi Akhmad Ridhani selaku Ketua Mata Kuliah Agama Islam.

DAFTAR REFERENSI

- Ihouma Njoku, M.D. (2022). What is Mental Illnes?. *American Psychiatric Association, 800 Maine Avenue, S.W., Suite 900, Washington, DC 20024.*
<https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Crystal Amiel, M. E., Marian Fe Theresa, C. L., Esnerto, R. G. Jr., Emmy, A., Cynthia R. L., Romeo, R. Q., Jun Kobayashi. (2019). Religious education can contribute to adolescent mental health in school settings. *Biomedcentral: International Journal of Mental Health Systems.*
<https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-019-0286-7>
- Utami, S., Dinda Aidila, F. S., A'izzatun N., Trusty Tri, O., Nada, L., Ahmad, R. (2023). Edukasi Hubungan Kesehatan Mental dengan Iman. *Webinar "Low Mental State = Low Faith?"*. (Vol. 06 No. 01, hal 38-47).
<https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/pkm/article/download/8396/5435>
- Bruun, Kenni M. 2023. "Mental Health". *In The Open Encyclopedia of Anthropology*, diedit oleh Hanna Nieber. Online: <http://doi.org/10.29164/23mentalhealth>.
- Universitas Alma Ata, (2022). Persepektif Islam terhadap Kesehatan mental. *Tribunnews*, 18 Januari 2022.
- Universitas Islam Indonesia, (2023). Fakultas Ilmu Agama Islam: *Cara Membangun Kesehatan Mental dalam Perspektif Pendidikan Islam.*
<https://fis.uui.ac.id/blog/2023/01/09/cara-membangun-kesehatan-mental-dalam-perspektif-pendidikan-islam/>
- Who.int (2022). World Health Organizarion, Mental Health. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- National Institute of Mental Health (2022). Caring for Your Mental Health. Available at : <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>.
- UNICEF (2021). Mental Health: *Ensuring mental health and well-being in an adolescent's formative years can foster a better transition from childhood to adulthood.* <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>
- Hidayat B, Yulianirta H, Sati L, Lubis LT, Adhinda NN. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.