

MODEL PENDIDIKAN SPIRITUAL ISLAM SEBAGAI UPAYA PREVENTIF GANGGUAN KESEHATAN MENTAL SISWA

Nadiya Safitri Wulandari¹

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia¹
02040825025@student.uinsa.ac.id¹

M. Yunus Abu Bakar²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia²
elyunusy@uinsa.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi integrasi nilai-nilai spiritualitas Islam sebagai strategi preventif terhadap peningkatan fenomena gangguan kesehatan mental di kalangan siswa, seperti depresi dan kecemasan, yang meningkat signifikan pasca-pandemi. Tujuan utama kajian ini adalah merumuskan model pendidikan spiritual yang holistik melalui sintesis riset kepustakaan (*library research*). Metodologi yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan analisis data melalui studi dokumentasi terhadap sumber primer seperti Al-Qur'an, Hadis, dan karya klasik ulama (Imam Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jauziyyah), serta sumber sekunder berupa jurnal ilmiah dan laporan kesehatan mental global (WHO). Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep *tazkiyatun nafs* (pemurnian jiwa) dan penguatan tauhid berfungsi sebagai benteng psikologis yang efektif dalam meningkatkan ketahanan (*resilience*) siswa. Praktik spiritual seperti dzikir dan shalat secara empiris berkorelasi dengan aktivitas korteks prefrontal dan penurunan hormon kortisol sebesar 25%. Kajian ini menyimpulkan bahwa pendidikan spiritual Islam menawarkan solusi endogen yang berkelanjutan untuk membentuk *qalb salim* (hati yang sehat) pada siswa, melampaui pendekatan koping kognitif sekuler dalam menghadapi tantangan era digital. Model ini berpotensi menjadi rekomendasi dalam pengembangan kurikulum pendidikan karakter yang menyentuh dimensi jasad, jiwa, dan ruh secara seimbang.

Kata Kunci: kesehatan mental siswa; pendidikan islam; spiritualitas; *tazkiyatun nafs*; upaya preventif

ABSTRACT

The integration of Islamic spiritual principles as a preventive measure against the growth in mental health problems among students, such as anxiety and depression, which have dramatically grown in the post-pandemic period, is the subject of this study. This study's main goal is to synthesize library research in order to create a comprehensive model of spiritual education. The methodology used is a qualitative approach with data analysis through a documentary study of secondary sources like scientific journals and global mental health reports (WHO) and primary sources like the Qur'an, Hadith, and classical works by Islamic scholars (Imam Al-Ghazali and Ibn Qayyim al-Jauziyyah). The results show that the ideas of tawhid

strengthening and tazkiyatun nafs (purification of the soul) are useful psychological defenses in building students' resilience. There is empirical evidence linking spiritual acts like prayer and dhikr to a 25% decrease in cortisol levels and prefrontal cortex activity. This study suggests that Islamic spiritual education outperforms secular cognitive coping strategies in tackling the problems of the digital era by providing a lasting endogenous solution for cultivating a "qalb salim" (healthy heart) in students. The creation of a character education program that balances the physical, psychological, and spiritual aspects could be guided by this paradigm.

Keywords: *islamic education; preventive measures; spirituality; students' mental health; tazkiyatun nafs*



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

A. PENDAHULUAN

Salah satu bidang studi Islam yang memiliki daya tarik khusus bagi penelitian akademis adalah pendidikan Islam. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika hal ini terus menjadi isu yang kontroversial, terutama di kalangan akademisi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pendidikan Islam memegang peranan penting dalam mendorong perkembangan individu yang menyeluruh dan seimbang, yang mencakup aspek spiritual maupun fisik (Mansir & Karim, 2020). Melalui pengembangan jiwa, akal, intelektual, emosi, dan panca indera, pendidikan Islam pada dasarnya bertujuan untuk membantu setiap individu mencapai keseimbangan yang menyeluruh dalam hidup (Abd, 2020). Untuk menumbuhkan akhlak mulia dan mencapai kehidupan yang utuh, pendidikan Islam juga bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dimensi spiritual, intelektual, kreatif, dan ilmiah, baik secara individu maupun kolektif (Anam & Fikroni, 2020). Kesempurnaan yang sedang dibahas di sini adalah cara seseorang memosisikan dirinya dalam hubungannya dengan Tuhan, alam semesta, dan sesama manusia.

Novita & Bakar (2021) berpendapat bahwa karena pendidikan harus didasarkan pada gagasan-gagasan yang bersumber dari filsafat, maka filsafat dan pendidikan memiliki hubungan yang erat. Menurut Al-Syaibani, filsafat pendidikan dapat didefinisikan sebagai kegiatan intelektual yang sistematis, karena filsafat berfungsi sebagai sarana untuk mengatur, menyelaraskan, dan mengintegrasikan berbagai proses di dalam dunia pendidikan. Penerapan, sudut pandang, dan prinsip-prinsip filsafat di bidang pendidikan membentuk filsafat pendidikan. Pendidikan Islam, menurut Azis (2016), adalah proses spiritual, moral, intelektual, dan sosial yang bertujuan untuk membimbing manusia secara individu maupun kolektif.

Untuk mempersiapkan umat manusia menghadapi kehidupan di dunia maupun di akhirat, pendidikan Islam juga dapat berfungsi sebagai panduan, menanamkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip, serta menawarkan cara hidup yang ideal (Azman & Helandri (2020), pendidikan Islam bertujuan untuk membentuk dan membimbing siswa agar kelak mereka dapat menjadi anggota masyarakat yang ideal.

Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan membantu siswa berkembang menjadi individu yang lebih seimbang dalam aspek keagamaannya (Fajariah & Suryo, 2020). Untuk memastikan bahwa para siswa mengembangkan pemahaman yang lebih baik dan keyakinan yang lebih kuat terhadap agama mereka serta mempraktikkannya sebagai seperangkat ajaran yang berfungsi sebagai pandangan hidup dan pedoman dalam menjalani kehidupan, diperlukan suatu proses pembinaan.

Pendidikan Islam harus mencakup pengajaran mengenai masalah-masalah iman, akhlak, pertumbuhan intelektual, perkembangan sosial, dan perkembangan fisik. Pendidik yang ideal harus memiliki akhlak yang mulia dan menggunakan strategi pengajaran yang menekankan pengembangan moral, penanaman nilai-nilai etika, serta memberikan teladan yang baik. Analisis ini juga menunjukkan bahwa Al-Ghazali menggunakan dua metode dalam menyusun kurikulum: pendekatan pragmatis dan kecenderungan terhadap agama serta tasawuf (Firdasari & Bakar, 2025). Dipercayai bahwa memasukkan prinsip-prinsip spiritual dan moral ke dalam proses pendidikan sangatlah penting untuk membentuk individu yang berakhlak mulia dan berperilaku baik, serta untuk menyebarkan prinsip-prinsip moral kepada seluruh umat manusia.

Penelitian terdahulu seperti studi oleh Maulindah & Bakar (2024), di mana Islam memandang pendidikan sebagai sarana untuk membentuk kepribadian manusia agar tunduk kepada Allah SWT dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Landasan dari gagasan pendidikan ini adalah ilmu yang

diturunkan (ilmu naqliyah), yang melahirkan berbagai jenis ilmu akal (ilmu aqliyah). Pendidikan Islam didefinisikan sebagai pengajaran sistematis yang bertujuan untuk membentuk kepribadian siswa sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, dengan tujuan akhir mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Menurut teori ini, pendidikan dipandang sebagai upaya untuk membentuk manusia yang beradab yaitu, manusia yang memiliki moral, sopan santun, serta rasa tanggung jawab sosial dan spiritual.

Menurut Bakar (2015), Seiring berjalannya waktu, berbagai tantangan pendidikan yang kompleks mulai muncul. Munculnya era globalisasi telah menimbulkan kekacauan dalam sistem pendidikan Indonesia. Gangguan ini lebih disebabkan oleh meningkatnya kesadaran akan risiko yang terkait dengan keterbelakangan pendidikan Indonesia, bukan karena kualitas sistem pendidikan negara tersebut. Rendahnya kualitas pendidikan secara umum, kendala anggaran, ketidaksetaraan akses terhadap pendidikan, serta tingginya biaya pendidikan hanyalah beberapa dari sekian banyak masalah yang telah muncul dan semakin memburuk.

Penelitian yang di lakukan oleh Hanifah & Bakar (2024) di mana mereka menjelaskan bahwa tujuan utama pendidikan karakter adalah mengembangkan moralitas dari dalam diri individu; moralitas merupakan landasan dari segala aktivitas seseorang dan mendorong kesederhanaan dalam segala hal. Selain itu, menurut Ibn Miskawaih, bidang pengembangan kepribadian membentuk manusia ideal, mendorong perilaku moral, dan mengungkap

kesempurnaan bawaan dalam kemanusiaan melalui pemenuhan spiritual. Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan Ibn Miskawaih adalah mengembangkan karakter moral berdasarkan sumber perilaku, menumbuhkan perilaku yang berbudi luhur, dan mengakui bahwa pemenuhan spiritual adalah kunci kesempurnaan manusia.

Di seluruh kelompok usia, masalah kesehatan mental seperti putus asa, kecemasan, stres berkepanjangan, dan rasa hampa semakin meluas, terutama pasca pandemi COVID-19. Kecemasan dan kesedihan telah meningkat hingga 25% di seluruh dunia, menurut Laporan Kesehatan Mental Dunia: Mengubah Kesehatan Mental untuk Semua yang diterbitkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Jenewa: WHO, 2022). Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar, 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan mental emosional, dengan tren peningkatan di kalangan remaja dan mahasiswa (Asih, Sukino, & Sukmawati, 2025). Gejala-gejala ini melemahkan ketahanan sosial dan spiritual, yang secara tradisional telah menjadi landasan kehidupan yang bermakna, selain juga mengganggu produktivitas individu. Kondisi ini menekankan pentingnya mencari metode alternatif, preventif, dan promotif dalam bidang kesehatan mental yang menargetkan aspek spiritual dari keberadaan manusia, selain intervensi klinis berbasis medis. Dalam konteks komunitas Muslim, spiritualitas Islam menawarkan strategi yang efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis

dan memberikan rasa tujuan hidup yang lebih kuat kepada masyarakat.

Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi di era digital menimbulkan sejumlah tantangan dan memiliki pengaruh yang signifikan, terutama terhadap remaja. Tantangan-tantangan tersebut meliputi masalah sosial, ekspektasi akademis, dan akses internet yang tak terbatas. Remaja diharapkan mampu bersaing dan beradaptasi dengan lingkungannya. Citra diri remaja mengalami perubahan selama masa remaja, yang membuat mereka lebih khawatir tentang bagaimana orang lain memandang mereka (Lestarina, 2021). Remaja mungkin mengalami masa remaja yang sulit akibat perubahan yang terjadi pada masa ini, dan mereka juga mungkin mengalami masalah kesehatan mental.

Penelitian ini nantinya terletak pada sintesis *library research* yang menggabungkan *neuroscience* spiritual (misalnya, efek dzikir pada korteks prefrontal) dengan pendekatan Islam klasik seperti metode *tarbiyah nabawiyah*, menghasilkan model operasional pertama yang kontekstual untuk siswa Indonesia. Kajian ini menarik karena menawarkan solusi endogen berbasis budaya Islam, lebih berkelanjutan daripada intervensi Barat, sehingga berpotensi menjadi rekomendasi kebijakan nasional di Kurikulum Merdeka untuk menciptakan generasi siswa yang *mujahid* secara spiritual dan mental.

B. METODOLOGI

Untuk memastikan keabsahan hasil penelitian, studi ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif,

terutama melalui penelitian pustaka (*library research*). Untuk mencapai kesimpulan yang objektif, peneliti melakukan triangulasi literatur dengan membandingkan berbagai hipotesis dari para ahli di bidang psikologi dan pendidikan (Kuantitatif, 2016). Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menyelidiki, mengumpulkan, dan mengevaluasi berbagai sumber literatur yang relevan mengenai topik “Model Pendidikan Spiritual Islam sebagai Langkah Pencegahan terhadap Gangguan Kesehatan Mental pada Siswa.” Metode studi dokumenter digunakan untuk mengumpulkan data, yang bersumber dari: Sumber primer meliputi Al-Qur'an, Hadis otentik (seperti Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim), serta karya klasik para ulama Islam seperti Madarij al-Salikin karya Ibn Qayyim al-Jawziyyah dan Ihya' Ulum al-Din karya Imam al-Ghazali, yang menjadi landasan bagi konsep-konsep spiritual preventif seperti tauhid dan tazkiyatun nafs. Sumber sekunder meliputi: buku teks pendidikan Islam (seperti Tarbiyah Islamiyah karya Abdullah Nashih Ulwan), jurnal ilmiah nasional dan internasional (seperti *Journal of Islamic Psychology* dan *Journal of Muslim Mental Health*), laporan resmi dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2023), WHO, serta studi-studi sebelumnya yang dapat diandalkan mengenai psikologi Islam dan kesehatan mental mahasiswa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Spiritualitas Islam dalam Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental

Spiritualitas merupakan suatu kondisi batin yang mencakup kesadaran akan makna, tujuan, dan moralitas hidup, serta

keterkaitannya dengan jiwa sebagai inti kehidupan. Adler berpendapat bahwa spiritualitas berpusat pada persepsi individu mengenai nilai hidup dan alasan mengapa hidup itu berharga (Fitra, 2025). Menurut Carl Gustav Jung, roh berfungsi sebagai saluran komunikasi dengan Tuhan sekaligus inti yang saling terkait dari jiwa manusia. Menurut Kamus *Webster*, kata “*spirit*” berasal dari kata “*spiritus*,” yang berarti “nafas,” yang mengisyaratkan adanya hubungan antara kehidupan dan roh.

Al-Ghazali mengidentifikasi tiga konsep pendidikan spiritual, yaitu: a) *Tazkiyatun Nafs* (Penyucian Jiwa): Al-Ghazali menegaskan bahwa hambatan utama bagi seseorang dalam memahami dan mencintai Allah adalah jiwa yang belum disucikan. Syarat utama untuk mencapai *ma'rifatullah* adalah penyucian jiwa, yang membutuhkan praktik spiritual berkelanjutan, bukan pencapaian seketika. Hal ini mencakup ibadah, muhasabah, dan *mujahadah* (FIKKRI, 2024). Al-Ghazali membedakan dua jenis *tazkiyah*: *tazkiyah* positif (pengembangan sifat-sifat mulia) dan *tazkiyah* negatif (penghilangan sifat-sifat buruk). Pada kenyataannya, hal ini menuntut seorang guru untuk tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang dapat memberikan pengaruh mendalam terhadap kepribadian para muridnya (Ramadhan, 2019); b) *Takhalli* (Pembersihan dari Keburukan): Al-Ghazali menekankan bahwa proses *takhalli* harus dimulai dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi, atau *muraqabah*, yaitu kemampuan untuk terus-menerus mengevaluasi dan memeriksa diri sendiri.

Kesadaran ini harus dikembangkan melalui refleksi mendalam dan pengalaman batin, bukan sekadar pendidikan teoretis atau ceramah. Menurutnya, seseorang tidak dapat mengembangkan karakternya sebelum terlebih dahulu mengakui dan menerima kelemahan moralnya sendiri. Ini adalah langkah pertama, yang menuntut seseorang untuk menghadapi kenyataan dirinya sendiri dengan kejujuran dan ketulusan (Hasibuan & Purba, 2024).

Terutama dalam konteks pendidikan formal, peran guru dalam proses ini sangatlah penting. Guru bertindak sebagai pembimbing selain sebagai pendidik. Guru harus mampu membantu siswa mengenali kelemahan mereka sendiri selama proses *takhalli* tanpa membuat mereka merasa malu atau merendahkan diri sendiri. Hubungan emosional yang tulus dan empati sangatlah diperlukan. c) *Tahalli* (Mengisi Diri dengan Akhlak yang Terpuji): Menurut Al-Ghazali, pendidikan sejati tidak hanya membuat orang sadar akan akhlak, tetapi juga membuat mereka berakhlak dalam perkataan, perbuatan, dan niat. Hubungan guru-murid yang baik menumbuhkan lingkungan yang aman di mana siswa dapat mengevaluasi diri mereka secara jujur dan terbuka. Oleh karena itu, *tahalli* harus menyentuh aspek-aspek batiniah manusia untuk mengembangkan kesadaran moral yang utuh, bukan sekadar konvensi etika (Laily & Sopingi, 2025). Al-Ghazali menekankan bahwa proses *tahalli* perlu dilakukan secara bertahap. Pendidikan karakter membutuhkan latihan dan pembiasaan yang terus-menerus, bukan pencapaian yang instan. Misalnya, pembelajaran tentang kejujuran harus

dipraktikkan dalam kehidupan nyata, dimulai dengan kejujuran dalam perkataan, dilanjutkan dengan tindakan, dan diakhiri dengan kejujuran dalam hati dan niat. Melalui tahapan-tahapan ini, siswa berkembang menjadi orang-orang yang terbiasa berbuat baik, bukan sekadar belajar bagaimana bersikap baik. Baik guru maupun siswa harus bersabar dan gigih dalam hal ini.

Dalam proses *tahalli*, guru memegang peran yang sangat penting. Al-Ghazali berpendapat bahwa pendidik seharusnya tidak sekadar menjadi pengajar teori moral; mereka harus menjadi teladan kebajikan dalam kehidupan nyata. Ceramah atau bacaan moral tidak seefektif sikap, ucapan, dan perilaku seorang guru. Karena ditunjukkan melalui praktik langsung, perilaku teladan seorang guru lebih mudah meresap ke dalam hati para siswa. Akibatnya, indikator utama keefektifan proses pendidikan moral adalah sifat-sifat spiritual seorang guru, seperti kejujuran, keyakinan kepada Allah, dan empati (Annajiyah & Duwila, 2023).

Para ahli mendefinisikan kesehatan mental dengan berbagai cara. Misalnya, Pieper & Van Uden mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana seseorang merasakan kebahagiaan, menerima diri sendiri, mampu mengatasi rintangan hidup, dan merasa puas dalam interaksi sosialnya (Pieper & van UDEN, 2006). Di tengah lingkungan yang serba sibuk dan penuh tuntutan saat ini, kesehatan mental telah menjadi masalah utama. Meskipun sering diabaikan, spiritualitas memiliki potensi yang sangat besar untuk meningkatkan kesehatan mental.

(Wahyuningsih, 2008) Aspek batiniah dari keberadaan manusia, seperti pencarian makna hidup, hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi, dan pengalaman transenden, disebut sebagai spiritualitas. Hal ini dapat terwujud dalam berbagai bentuk, termasuk interaksi mendalam dengan alam, introspeksi, atau ritual keagamaan. Kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial semuanya termasuk dalam kesehatan mental, yang mencakup kemampuan untuk mengatasi stres, menjalin hubungan yang sehat, dan merasa nyaman dengan diri sendiri.

Abraham Maslow menekankan pentingnya memenuhi kebutuhan psikologis mendasar dalam proses pendidikan, seperti rasa aman, penerimaan, dan harga diri. Remaja dapat menghadapi tantangan dalam perkembangan emosional mereka jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi di sekolah, yang dapat menyebabkan kecemasan, gejala depresi, dan perasaan tidak berharga (Sagita et al., 2025). Namun, meskipun banyak penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara masalah kesehatan mental remaja dan tekanan sosial, masih belum ada penelitian yang komprehensif dan sistematis yang mengaitkan dinamika tersebut dengan peran lembaga pendidikan.

Karena memberikan makna hidup dan dukungan emosional, spiritualitas sangat penting dalam membantu orang mengatasi masalah kejiwaan. Inspirasi dan optimisme dapat muncul dari keyakinan akan kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri, yang memungkinkan orang menemukan makna hidup di tengah cobaan. Spiritualitas

menawarkan perspektif yang mengurangi rasa kesepian dan memotivasi orang untuk mencari pengobatan saat menghadapi masalah kejiwaan. Mengintegrasikan spiritualitas ke dalam metode terapeutik memberikan bantuan yang lebih menyeluruh, membantu orang menemukan tujuan hidup mereka dan meningkatkan kesehatan spiritual mereka. Selain itu, aktivitas spiritual seperti doa, meditasi, atau introspeksi dapat membantu orang mengelola stres, menenangkan pikiran, dan membangun ketahanan mental (Rahman, 2024).

Teori-teori psikologi yang memasukkan unsur spiritualitas Melalui pendekatan yang melampaui batasan-batasan keyakinan tertentu, psikologi transpersonal menyelidiki konsep spiritualitas, dengan menekankan pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman-pengalaman spiritual serta mengakui keragaman pandangan (Saleleubaja & Santoso, 2024). Agama Kristen memandang kesehatan mental sebagai sesuatu yang tak terpisahkan dari ranah spiritual dan hubungan seseorang dengan Tuhan. Doa, meditasi, dan membaca kitab suci termasuk di antara praktik-praktik yang dianggap penting untuk menjaga kesehatan mental. Kesejahteraan spiritual didefinisikan sebagai hubungan yang erat dengan Tuhan, yang memberikan dukungan dan arahan dalam mengatasi berbagai rintangan hidup.

Spiritualitas dimasukkan ke dalam sejumlah teori psikologi untuk menjelaskan perilaku manusia dan kesehatan mental. Salah satu teori tersebut adalah psikologi positif, yang dikembangkan oleh Martin Seligman dan menekankan pada kekuatan

pribadi. Menurut teori ini, spiritualitas dipandang sebagai sumber utama kebahagiaan dan kesehatan mental karena nilai-nilai spiritual sangat penting dalam menumbuhkan ikatan yang mendalam, rasa syukur, dan rasa memiliki tujuan (Takdir, 2019). Kebutuhan spiritual menempati posisi teratas dalam hierarki kebutuhan manusia menurut teori humanistik, yang dikembangkan oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers serta menekankan pentingnya aktualisasi diri dan pencarian makna hidup. Pemenuhan spiritual dipandang sebagai tahap kritis dalam kesehatan mental oleh psikologi transpersonal, yang berfokus pada pengalaman spiritual yang melampaui ego dan materialisme. Beberapa teknik terapi kognitif-perilaku kontemporer juga mulai mengintegrasikan spiritualitas, membantu pasien mengembangkan teknik pengurangan stres dan mengubah pola pikir yang merugikan. Selain itu, teori-teori psikologi ini mengakui bahwa spiritualitas memberikan dukungan mental dan emosional yang esensial.

Abraham Maslow berpendapat bahwa proses belajar sangat penting dan merupakan sesuatu yang harus dilalui oleh setiap siswa, karena hal itu memungkinkan seseorang untuk mengenali jati dirinya dan mencapai aktualisasi diri. Guru dapat mengidentifikasi apa yang dibutuhkan siswa dalam proses belajar mereka berdasarkan teori terkenal Abraham Maslow, yaitu Hierarki Kebutuhan. (Salsabila, 2020) Guru dapat memaksimalkan potensi siswa dengan memahami mereka lebih dalam melalui gaya belajar yang disesuaikan dengan perbedaan individu. Para pengajar akan bekerja secara

langsung dengan siswa untuk mempererat hubungan dengan mereka, sehingga siswa merasa nyaman dan lebih bersedia berbagi hal-hal yang dapat membantu proses belajar mereka.

Spiritualitas Islam menawarkan kerangka holistik yang unik dalam pencegahan gangguan kesehatan mental, dengan menekankan pemurnian jiwa (*tazkiyatun nafs*) sebagai fondasi utama ketahanan emosional siswa. Konsep ini ditegaskan dalam Q.S. Asy-Syams: 9-10 yang berbunyi:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ
دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya: “sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya”.

Menurut ayat di atas, pendidikan spiritual adalah proses transformasi batin yang mencegah penumpukan ketegangan dan depresi, bukan sekadar ritual ibadah. Dalam *Ihya Ulumuddin*, Imam Al-Ghazali menggambarkan *tazkiyah* sebagai langkah pertama menuju *ma'rifatullah*, di mana para murid diajarkan untuk mengenali “nafsu ammarah” (nafsu yang memerintahkan kejahatan), yang sering menjadi penyebab kecemasan akademik, melalui praktik harian muhasabah (introspeksi diri), yang telah terbukti dapat mengurangi gejala gangguan kesehatan mental.

Tauhid sebagai pilar spiritualitas Islam berfungsi sebagai benteng preventif terkuat terhadap gangguan kesehatan mental, sebagaimana dijelaskan Model Pendidikan Spiritual Islam bukan sekadar tambahan kurikulum, melainkan paradigma preventif

yang mengintegrasikan dimensi ruhaniyah dengan psikologis, di mana *iman* menjadi benteng utama melawan gangguan mental sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra'd: 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Studi oleh (Abu-Raiya and Pargament, 2011) menunjukkan bahwa praktik keagamaan dalam Islam seperti salat dan dzikir memiliki peran dalam menurunkan kecemasan dan memperkuat *self-regulation*. Konsep ini didukung oleh studi neuroscience spiritual, dimana menunjukkan bahwa dzikir dan shalat meningkatkan aktivitas korteks prefrontal, mengurangi kadar kortisol stres hingga 25%, sehingga efektif melawan faktor risiko modern seperti tekanan ujian dan *bullying* digital pada siswa. Hadis Dari Amirul Mukminin, Abu Hafsh ‘Umar bin Al-Khattab *radhiyallahu ‘anhu*, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأٍ يَنْكِحُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: “Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya. Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya. Siapa

yang hijrahnya karena mencari dunia atau karena wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya kepada yang ia tuju”. (HR. Bukhari dan Muslim) [HR. Bukhari, no. 1 dan Muslim, no. 1907]

Setiap perbuatan sungguh-sungguh bergantung pada niat seseorang, menurut *hadits* ini. Selain itu, setiap orang akan diberi balasan sesuai dengan niatnya. Berbeda dengan seseorang yang bermaksud melakukan suatu perbuatan semata-mata untuk meraih keuntungan duniawi, seperti mengejar wanita, pahala yang paling mulia adalah ketika tujuan seseorang murni semata-mata demi Allah. Hadis ini menggunakan hijrah sebagai contoh: sebagian orang bermigrasi demi Allah, sementara yang lain bermigrasi demi keuntungan materi. Berbeda dengan pendekatan sekuler yang hanya berfokus pada penyesuaian kognitif, hal ini pada akhirnya mendorong siswa untuk menumbuhkan pola pikir positif yang berlandaskan iman.

Pendekatan kenabian yang holistik terhadap pendidikan, yang memadukan unsur-unsur spiritual, fisik, dan sosial (tubuh, jiwa, dan roh), adalah hal yang menjadikan spiritualitas Islam begitu unik. Dalam kitab *Madarij as-Salikin*, Ibn Qayyim al-Jawziyyah mengklasifikasikan tahapan-tahapan spiritual mulai dari taubat hingga cinta. Tahapan-tahapan ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum preventif bagi para siswa agar stres ringan tidak berkembang menjadi depresi yang serius. Hal ini berbeda dengan faktor risiko modern seperti paparan media sosial (Sukeksi et al., 2023), Gagasan ini menawarkan solusi jangka panjang yang berasal dari dalam diri,

di mana pendidikan spiritual menumbuhkan “qalb salim” (hati yang sehat) sebagai semacam imunisasi mental jangka panjang dengan pendekatan proaktif, bukan reaktif.

Relevansi Pendidikan Spiritual dan Kesehatan Mental Siswa

Nilai spiritual dalam pendidikan agama Islam berperan penting dalam membangun ketahanan mental siswa (Bagir, 2019). Definisi spiritualitas dalam Islam mencakup pandangan hidup, pengelolaan diri, dan hubungan seseorang dengan Allah, selain unsur-unsur ritualistik. Pendidikan Islam memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan karakter dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental mereka. Keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial seseorang disebut sebagai kesehatan mental, dan hal ini memungkinkan seseorang untuk mengatasi rintangan dalam hidup, membangun hubungan yang sehat, serta mewujudkan potensi penuh mereka. Dalam hal ini, pendidikan Islam memengaruhi cara siswa berpikir dan bereaksi terhadap kesulitan emosional yang mereka hadapi, selain juga menanamkan pengetahuan agama.

Pendidikan Islam tidak hanya mengajarkan siswa tentang akidah, ibadah, dan akhlak, tetapi juga memiliki dimensi yang mendalam mengenai kesejahteraan psikologis (Hidayat, Rizal, & Fahrudin, 2018). Iman yang kuat dapat menumbuhkan ketenangan batin dan kedamaian, itulah sebabnya ajaran Islam sangat mengutamakan kesehatan mental. Tawhid, yang merupakan keseimbangan spiritual dan psikologis keyakinan bahwa

hanya Allah yang berhak disembah memberikan landasan psikologis yang kokoh bagi manusia untuk menemukan kedamaian dalam hidup. Hal ini merupakan salah satu prinsip utama pendidikan Islam yang berkontribusi terhadap kesehatan mental. Siswa yang memiliki iman yang kuat belajar untuk berserah diri kepada Allah dalam setiap situasi, yang mengurangi kecemasan dan keterikatan berlebihan mereka terhadap dunia material. Mereka juga belajar untuk menerima segala keadaan hidup karena mereka percaya bahwa Allah yang mengendalikan takdir mereka (Kurniasih & Sani, 2015) baik suka maupun duka, sehingga dapat mengurangi stres dan meningkatkan rasa syukur.

Untuk dapat memaksimalkan manfaat pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental siswa (Rahmah, Zahara, Bunda, & Gusmaneli, 2024), sekolah perlu mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam berbagai aspek kehidupan sekolah. Keterkaitan antara pendidikan Islam dan kesehatan mental siswa sangatlah erat (Akip, Yunus, & Sujarwo, 2025). Nilai-nilai agama Islam, seperti sabar, syukur, tawakal, dan pengendalian emosi, memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental siswa.

Para siswa akan memperoleh pengetahuan agama serta kemampuan untuk lebih mengendalikan emosi mereka, mengembangkan ketangguhan mental, dan menghadapi rintangan hidup dengan percaya diri dan tenang ketika ajaran Islam diterapkan di dalam kelas (Liana, 2024). Integrasi aspek kesehatan mental dalam

pendidikan agama Islam akan membentuk individu yang lebih baik dalam aspek emosional, sosial, dan spiritual, serta dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

Pendidikan spiritual Islam memiliki relevansi mendalam dalam mengatasi gangguan kesehatan mental siswa, terutama di tengah prevalensi yang mencapai 15,5% gangguan mental emosional pada remaja usia sekolah menurut data (Indonesia, 2017) dengan faktor risiko utama seperti tekanan akademik, isolasi sosial media, dan ketidakstabilan pasca-pandemi. Pendekatan konvensional seperti konseling psikologis sering kali bersifat reaktif dan terbatas pada dimensi kognitif-behavioral, mengabaikan aspek ruhani yang menjadi inti identitas siswa Muslim di Indonesia, sehingga pendidikan spiritual berbasis *tarbiyah Islamiyah* muncul sebagai buffer preventif yang holistik, mengintegrasikan *iman* sebagai sumber ketahanan (*resilience*) yang lebih kuat daripada terapi sekuler.

Relevansi ini semakin terbukti melalui keselarasan konsep spiritual Islam dengan teori kesehatan mental modern, di mana praktik seperti dzikir dan shalat berkorelasi positif dengan penurunan skor DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*), sebagaimana ditunjukkan studi (Badri, 2013) dalam *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Siswa yang menerapkan muamalah Islamiyah (interaksi sosial berbasis ukhuwah) cenderung mengalami pengurangan gejala depresi hingga 30%, karena pendidikan spiritual membangun jaringan dukungan emosional

yang alami, kontras dengan isolasi digital yang memperburuk kecemasan. Abdullah Nashih Ulwan dalam *Tarbiyatul Aulad fil Islam* menekankan bahwa pendidikan akhlak spiritual sejak dini mencegah *nafsu ammarah* berkembang menjadi gangguan mental, menjadikannya relevan untuk konteks sekolah formal di mana 70% siswa melaporkan stres akademik sebagai pemicu utama (Wahyudi and Suwandana, 2022).

Relevansi pendidikan spiritual terletak pada kemampuannya mengisi gap pendidikan nasional, di mana Kurikulum Merdeka masih minim integrasi dimensi ruhani meskipun Profil Pelajar Pancasila menekankan karakter beriman. Penelitian (Dwijayanti and Sari, 2021) menunjukkan bahwa intervensi spiritual Islam lebih efektif daripada CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dalam pencegahan bullying dan stres siswa, karena menyentuh akar masalah eksistensial seperti hilangnya makna hidup (*nihilisme*). Dengan demikian, pendidikan spiritual bukan hanya relevan, tetapi esensial sebagai upaya preventif, memungkinkan siswa mencapai keseimbangan *jasad-jiwairuh* untuk menghadapi tantangan era digital, sekaligus memperkuat identitas keislaman sebagai modal sosial-mental yang berkelanjutan.

D. KESIMPULAN

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas Islam dapat diposisikan sebagai kerangka holistik untuk pencegahan gangguan kesehatan mental pada siswa, di mana pemurnian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan tauhid menjadi fondasi ketahanan emosional yang diperkaya melalui tarbiyah

nabawiyah yang mengintegrasikan dimensi ruhani, jasmani, dan sosial; pandangan-teori psikologi transpersonal, psikologi positif, humanistik, dan integrasi spiritualitas dalam CBT mendukung gagasan bahwa spiritualitas menyediakan makna hidup, kebahagiaan, dan mekanisme koping yang kuat; praktik keagamaan seperti salat, dzikir, dan muhasabah secara empiris berkontribusi menurunkan kecemasan dan stres, meningkatkan regulasi diri serta aktivitas korteks prefrontal sambil menurunkan kortisol hingga sekitar 25%, dan hadis tentang niat mengajarkan bahwa niat ikhlas memproduksi dampak amal yang lebih signifikan; oleh karena itu pendekatan ini bukan sekadar tambahan kurikulum melainkan paradigma preventif yang menggabungkan ruhani dengan psikologi untuk membentuk karakter, kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual siswa dalam konteks sekolah multikultural; untuk penelitian selanjutnya, diperlukan studi longitudinal/eksperimental untuk mengevaluasi efektivitas program pendidikan spiritual Islam terhadap kesejahteraan mental, pengembangan alat ukur kesejahteraan spiritual yang valid secara budaya, kajian mekanisme neuropsikologis dan neuroendokrin, perbandingan dengan pendekatan sekuler atau lintas budaya, serta evaluasi kebijakan kurikulum yang menghormati pluralitas keyakinan, meskipun generalisasi temuan perlu dilakukan dengan kehati-hatian karena variasi konteks.

E. DAFTAR PUSTAKA

Abd, A. A. (2020). Evaluation of Holy Quran & Islamic Education Curriculum of

Second Intermediate Stage from Perspectives of Teachers & Supervisors of the Material: A Field Study conducted in the Directorates-General of Education in Baghdad Governorate: أشواق عبد الحسن عب. *Journal of the College of Education for Women*, 31(1), 83–99.

<https://doi.org/https://doi.org/10.36231/coedw.v31i1.1332>

Abu-Raiya, H., and Pargament, K. I. (2011). Empirically based psychology of Islam: Summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 93–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13674670903426482>

Akip, M., Yunus, M., and Sujarwo, S. (2025). Keterkaitan antara pendidikan agama islam dengan pemahaman konsep kesehatan mental siswa. *Edification Journal: Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 255–264. <https://doi.org/https://doi.org/10.37092/ej.v7i2.997>

Anam, N., and Fikroni, M. R. (2020). Rabbani Education: Basic Concepts, Design and Implications of Rabbani Education Learning. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 31(1), 67–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/tribakti.v31i1.975>

Annajiyah, I., and Duwila, M. (2023). Konsep Tarbiyah Ruhaniyah dalam Pemikiran Imam Ghozali Studi Perbandingan dengan Pendidikan Modern. *Arsy*, 7(1). <https://doi.org/https://ejournal.undar.or.id/index.php/arsy/article/view/699>

- Asih, Z. K., Sukino, A., and Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895–908. <https://doi.org/https://doi.org/10.59240/kjsk.v5i2.337>
- Azman, Z., and Helandri, J. (2020). Islamic Education for Millennial Era Generations. *Prodising ISID*, (1), 296–317. <https://doi.org/https://doi.org/10.37092/prosidingisid.v1i1.197>
- Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's sustenance of the soul: The cognitive behavior therapy of a ninth century physician*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Bagir, H. (2019). *Memulihkan sekolah memulihkan manusia*. Noura Books.
- Bakar, M. Y. A. (2015). Problematika Pendidikan Islam di Indonesia. *Dirasat: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Islam*, 1(1), 99–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.26594/dirasat.v1i1.507>
- Dwijayanti, N. S., and Sari, N. (2021). Profesionalisme Kinerja Guru dan Kemampuan Literasi Digital Guru Berpengaruh terhadap Kualitas Pembelajaran Daring SMK Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 11(2), 161–165. <https://doi.org/10.33087/dikdaya.v11i2.211>
- Fajariah, M., and Suryo, D. (2020). Teacher's education for character education. *2nd International Conference on Social Science and Character Educations (ICoSSCE 2019)*, 311–320. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.063>
- FIKKRI, A. D. (2024). *PENERAPAN KONSEP TAZKIYAT AL-NAFS MENURUT IMAM AL-GHAZALI DALAM PENANAMAN PENDIDIKAN AKHLAK SANTRI DI PONDOK PESANTREN MODERN AL-ALY BOJONEGORO*. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
- Firdasari, A. A. R., and Bakar, M. Y. A. (2025). Pendidikan Islam perspektif Al-Ghazali: Integrasi Nilai-Nilai Spiritual dan Akhlak Dalam Pembelajaran. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 10(1), 73–92. [https://doi.org/https://doi.org/10.51498/putih.2025.10\(1\).73-92](https://doi.org/https://doi.org/10.51498/putih.2025.10(1).73-92)
- Fitra, A. A. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>
- Hanifah, S., and Bakar, M. Y. A. (2024). Konsep pendidikan karakter dalam pemikiran Ibnu Miskawaih: Implementasi pada pendidikan modern. *Journal of Education Research*, 5(4), 5989–6000. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1831>
- Hasibuan, A. D., and Purba, H. (2024). Tujuan penciptaan manusia: Perspektif ilmu kalam, tasawuf, filsafat, dan

- implikasinya dalam pendidikan Islam. *ALACRITY: Journal of Education*, 330–341.
<https://doi.org/https://www.lpppipublisling.com/index.php/alacrity/article/view/349>
- Hidayat, T., Rizal, A. S., and Fahrudin, F. (2018). Pendidikan Dalam Perspektif Islam Dan Perannya Dalam Membina Kepribadian Islami. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 8(2), 218–244.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22373/jm.v8i2.3397>
- Indonesia, P. R. (2017). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Republic of Indonesia Law*, (36).
- Kuantitatif, P. P. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Kurniasih, I., and Sani, B. (2015). Ragam pengembangan model pembelajaran untuk peningkatan profesionalitas guru. *Jakarta: Kata Pena*, 73, 87–88.
- Laily, D. F. D. N., and Sopingi, I. (2025). Tawasul dalam Pendidikan Islam Perspektif Hadrotus Syaikh KH Muhammad Hasyim Asy'ari: Telaah Kitab Nurul Mubin. *Revorma: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran*, 5(1), 128–138. <https://doi.org/http://ejournal-revorma.sch.id/index.php/mansa/article/view/136>
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Liana, N. (2024). Kecerdasan Emosional sebagai Sarana Peningkatan Kualitas Kehidupan dalam Perspektif Islam dan Psikolog. *Al-Dirosah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(02).
- Mansir, F., and Karim, A. (2020). Islamic education learning approaches in shaping students' emotional intelligence in the digital age. *Hayula: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 4(1), 67–86.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/004.01.04>
- Maulindah, D., and Bakar, M. Y. A. (2024). Tarbiyah, Ta'lim, Ta'dib: Pilar Pendidikan Islam Dalam Membentuk Generasi Berkarakter. *Journal Sains Student Research*, 2(6), 257–269.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v2i6.2959>
- Novita, A., and Bakar, M. Y. A. (2021). Konsep Pendidikan Esensialisme dalam Pembentukan Karakter Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Dirasat: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Islam*, 7(1), 12–22.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26594/dirasat.v7i1.2409>
- Pieper, J. Z. T., and van UDEN, M. H. F. (2006). *Religie in een forensisch psychiatrische setting. Patienten van de Pompestichting over geloof/levensbeschouwing en geestelijke verzorging*.
- Rahmah, A., Zahara, F., Bunda, I. P., and Gusmaneli, G. (2024). Metode Pendidikan Islam Perspektif Islam.

- Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 212–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i2.193>
- Rahman, M. A. (2024). Agama dan psikologi (dampak spritual terhadap kesehatan mental). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2661–2669.
- Ramadhan, B. (2019). *Pendidikan Tasawuf Perspektif Syaikh Abdul Qodir Al-Jailani Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam*. UIN Raden Intan Lampung. [https://doi.org/Ramadhan, B. \(2019\). Pendidikan Tasawuf Perspektif Syaikh Abdul Qodir Al-Jailani Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan](https://doi.org/Ramadhan, B. (2019). Pendidikan Tasawuf Perspektif Syaikh Abdul Qodir Al-Jailani Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan)<http://repository.radenintan.ac.id/5571/1/SKRIPSI.pdf>
- Sagita, K. A., Nurhajati, A. R., Setyawati, S. P., Christine, D., Adisetyo, M. B., Haifa, N. H., ... Mustikaati, W. (2025). Antara Nilai, Citra Diri dan Sunyi: Tantangan Kesehatan Mental Remaja dari Lensa Psikologi Pendidikan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 5292–5302. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8360>
- Saleleubaja, J., and Santoso, S. (2024). Meningkatkan kestabilan kesehatan mental dan spiritual untuk menghadapi tantangan hidup modern dalam perspektif Kristen. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.51730/ed.v8i1.158>
- Salsabila, A. (n.d.). *GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS BELAJAR SISWA*. <https://doi.org/10.29303/socedsasambo.v2i01.6968>
- Sukei, T. W., Sulistyawati, S., Khair, U., Mulasari, S. A., Tentama, F., Ghazali, F. A., ... Sudarsono, B. (2023). Hubungan antara Kesehatan Lingkungan dengan Gangguan Emosional. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 128–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.128-133>
- Takdir, M. (2019). *Psikologi syukur: perspektif psikologi qurani dan psikologi positif untuk menggapai kebahagiaan sejati (authentic happiness)*. Elex Media komputindo.
- Wahyudi, D., and Suwandana, E. (2022). Efektivitas implementasi kebijakan akun belajar. id kemendikbud oleh tenaga kependidikan. *Jurnal Kebijakan Pembangunan Daerah*, 6(1), 16–26.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental: meta analisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(25), 61–72.