

**KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF HADIS
(Analisis Studi Hadis Tematik)**

Abil Ash, Ira Mulyani, Cindi Apriani

Institut Daarul Qur'an, Indonesia

abangabil.ash@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas kesehatan mental dalam perspektif Hadis, didorong oleh meningkatnya kasus gangguan mental di Indonesia akibat rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan mental sesuai ajaran Nabi Muhammad SAW. Gangguan mental berdampak negatif, seperti menurunnya produktivitas, mudah emosi, kecemasan, dan gangguan hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan menjawab dua pertanyaan utama: bagaimana konsep kesehatan mental dalam Hadis, serta solusi dan pedoman yang ditawarkan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan analisis tematik Hadis (*maudu'i*) dan pendekatan kepustakaan berbasis data primer dan sekunder. Hasilnya menunjukkan bahwa Hadis Nabi memberikan panduan praktis, seperti menjaga lisan, menjauhi penyakit hati (cinta dunia berlebihan dan putus asa), menjaga keseimbangan ibadah, serta menjalin hubungan baik dengan sesama. Hadis juga menekankan pentingnya keseimbangan hidup dunia-akhirat sebagai dasar pencegahan gangguan mental. Ajaran ini relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, menawarkan solusi aplikatif untuk individu dan masyarakat dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Hadis, Konsep, Solusi, Pedoman.*

Abstract

*This study examines mental health from the perspective of Hadith, motivated by the increasing cases of mental disorders in Indonesia due to the lack of public awareness in maintaining mental health according to the teachings of Prophet Muhammad (PBUH). Mental disorders have negative impacts, such as decreased productivity, irritability, anxiety, and disrupted social relationships. This research aims to address two main questions: what is the concept of mental health in Hadith, and what solutions and guidelines are provided? The study employs a qualitative method with thematic Hadith analysis (*maudu'i*) and a library research approach based on primary and secondary data. The findings reveal that the Prophet's Hadith offers practical guidance, such as controlling one's speech, avoiding spiritual diseases (excessive worldly attachment and despair), maintaining a balance in worship, and fostering good relationships with others. The Hadith also emphasizes the importance of a balanced life between worldly and spiritual matters as a foundation for preventing mental disorders. These teachings are relevant and applicable to everyday life, offering practical solutions for individuals and society in addressing mental health challenges.*

Keywords: *Mental Health, Hadith, Concept, Solution, Guidelines.*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental menjadi salah satu isu yang semakin mendapatkan perhatian luas, baik di tingkat nasional maupun global. Di Indonesia, gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Survei *Global Health Data Exchange* tahun 2017 mencatat sebanyak 27,3 juta penduduk Indonesia mengalami masalah kejiwaan, dengan depresi menjadi gangguan paling dominan. Situasi ini semakin kompleks dengan adanya pandemi Covid-19 yang meningkatkan kasus kecemasan dan depresi secara signifikan (Indonesiabaik.id, 2021).

Pandemi Covid-19 menjadi pemicu utama tekanan mental masyarakat. Survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) tahun 2020 menunjukkan 63% responden mengalami kecemasan, 66% depresi, dan 80% mengalami stres pascatrauma. Data ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental tidak hanya dialami individu tertentu tetapi telah menjadi masalah kolektif yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak. (Muslimahayati & Rahmy, 2021)

Meski demikian, stigma terhadap gangguan mental masih menjadi tantangan besar. Banyak orang yang menganggap masalah ini sebagai kelemahan pribadi atau kurangnya iman, sehingga penderita sering kali enggan mencari bantuan profesional. Padahal, pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya kesehatan mental justru memperburuk kondisi tersebut. Diperlukan pendekatan yang mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental sebagai bagian integral dari kehidupan manusia (Yusuf, 2018).

Modernisasi dan perkembangan teknologi, meski memberikan banyak kemudahan, juga menyumbang tekanan psikologis. Gaya hidup yang terlalu berorientasi pada materialisme dan individualisme sering kali menjauhkan manusia dari aspek spiritual, menyebabkan kecemasan, stres, dan perasaan terasing. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan spiritual sebagai solusi dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan rohani (Yusuf, 2018).

Islam sebagai agama yang komprehensif menawarkan solusi holistik untuk menjaga kesehatan mental. Ajaran Al-Qur'an dan Hadis memberikan pedoman yang jelas tentang bagaimana manusia dapat menjaga keseimbangan emosional, berpikir positif, dan berserah diri kepada Allah SWT dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. Konsep seperti "al-nafsu al-muthmainnah" (jiwa yang tenang) dalam Al-Qur'an dan "al-fitrah" (kesucian jiwa) dalam Hadis menjadi panduan penting dalam membangun kesehatan mental yang kokoh (Fuad, 2016).

Hadis Nabi Muhammad SAW mengajarkan pentingnya bersabar dalam menghadapi musibah dan meyakini bahwa segala ujian memiliki hikmah tersendiri. Salah satu Hadis menyebutkan bahwa bahkan kesulitan kecil seperti tertusuk duri dapat menjadi penghapus dosa. Hal ini memberikan pemahaman bahwa setiap ujian hidup memiliki dimensi spiritual yang mendalam dan dapat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT (Fuad, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Hadis memberikan solusi atas gangguan mental, khususnya kecemasan dan depresi, yang banyak dialami masyarakat saat ini. Kajian ini menggunakan pendekatan tematik untuk menggali ajaran Nabi Muhammad SAW dalam menangani tekanan psikologis dan bagaimana ajaran tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan modern.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pedoman yang aplikatif bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian ini

juga bertujuan mengurangi stigma negatif terhadap gangguan mental dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya aspek spiritual dalam menjaga kesehatan jiwa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mewujudkan masyarakat yang lebih sehat secara mental dan spiritual.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi tematik (*maudhū'ī*) terhadap Hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan kesehatan mental, khususnya kecemasan dan depresi. Data yang digunakan berupa sumber primer dari kitab-kitab Hadis, seperti *Shahih Bukhari*, *Shahih Muslim*, dan kitab-kitab Hadis lainnya, serta sumber sekunder seperti buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Analisis dilakukan dengan menyeleksi Hadis-hadis yang relevan, memeriksa kualitas sanad dan matannya, serta menginterpretasikan kandungannya berdasarkan konteks psikologis dan sosial masyarakat modern.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, sementara analisis data menggunakan metode deskriptif-analitis untuk memahami solusi yang ditawarkan dalam Hadis terhadap gangguan mental. Hasil interpretasi Hadis kemudian dikontekstualisasikan dengan realitas kesehatan mental saat ini. Penelitian ini juga mempertimbangkan pandangan ulama dan pakar kesehatan mental untuk memperkuat analisis dan memberikan rekomendasi praktis yang relevan bagi masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Umum tentang Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengelola stres sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya (Dewi & Riyani, 2021). Menurut WHO, kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial (Nurmala et al., 2024). Ruang lingkup kesehatan mental meliputi beberapa aspek, seperti kesejahteraan emosional (kemampuan mengelola emosi), psikologis (kemampuan berpikir dan memahami diri sendiri), dan sosial (kemampuan berinteraksi secara positif dengan orang lain). Selain itu, kesehatan mental juga mencakup upaya pencegahan, pengobatan, serta rehabilitasi gangguan mental, yang didasarkan pada prinsip keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan sosial. Prinsip ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan dukungan keluarga, komunitas, dan pelayanan kesehatan (Shintania & Dkk, 2020).

Tujuan utama kesehatan mental adalah menciptakan individu yang sejahtera secara emosional dan mampu berfungsi secara optimal di berbagai aspek kehidupan (Vidya, 2019). Fungsi kesehatan mental mencakup pencegahan gangguan, pengembangan potensi individu, serta menciptakan hubungan sosial yang harmonis (Yusuf, 2018). Faktor yang memengaruhi kesehatan mental mencakup aspek biologis seperti genetik dan neurokimia, psikologis seperti pola pikir dan pengalaman masa lalu, serta sosial seperti dukungan keluarga dan tekanan lingkungan (Rozali et al., 2021). Ketika kesehatan mental terganggu, gejalanya dapat berupa perubahan suasana hati, perilaku yang tidak biasa, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan fungsi sosial, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan produktivitas, isolasi sosial, hingga risiko penyakit fisik seperti hipertensi (Irawan, 2013).

Individu dengan kesehatan mental yang baik memiliki karakteristik seperti kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, fleksibilitas dalam menghadapi

masalah, serta hubungan sosial yang positif (Hanurawan, 2012). Kesehatan mental yang baik berpengaruh besar terhadap kualitas hidup, hubungan interpersonal, dan produktivitas. Sebaliknya, gangguan mental dapat menghambat pencapaian individu dan menimbulkan beban ekonomi maupun sosial bagi keluarga serta masyarakat. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting untuk mewujudkan kehidupan yang seimbang dan bermakna (Ardani, 2020).

Analisis Kualitas Hadis-hadis tentang Kesehatan Mental

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif hadis memiliki dasar yang kuat, baik secara konseptual maupun praktis. Berdasarkan takhrij hadis, ditemukan bahwa banyak hadis sahih dan hasan yang secara eksplisit atau implisit membahas aspek kesehatan mental, seperti pengendalian emosi, hubungan sosial, dan kekuatan spiritual (Nurhakim, 2023). Proses takhrij dilakukan dengan menelusuri sanad dan matan hadis melalui sumber primer seperti kitab *Shahih Bukhari*, *Shahih Muslim*, dan kitab-kitab hadis lainnya, kemudian diverifikasi menggunakan metode kritik sanad dan matan untuk memastikan autentisitasnya (Maulana, 2021).

Salah satu contoh hadis yang dianalisis adalah sabda Rasulullah SAW:

... قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ اقْتَرَبَ إِلَيَّ شِبْرًا اقْتَرَبْتُ مِنْهُ ذِرَاعًا وَإِنْ اقْتَرَبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا اقْتَرَبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْسِيهِ أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً

"... Rasulullah ﷺ bersabda, "Allah 'Azza wa Jalla berfirman; Aku bersama dengan persangkaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku akan bersamanya selama ia berzikir (berdoa) kepada-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya maka Aku akan mengingatkannya dalam diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam sekumpulan orang maka Aku akan mengingatkannya dalam sekumpulan yang lebih baik dan lebih bagus dari mereka. Jika ia mendekati kepada-Ku satu jengkal maka Aku akan mendekati kepadanya satu hasta, jika ia mendekati kepada-Ku satu hasta maka Aku akan mendekati kepadanya satu depa, dan jika ia mendatangi-Ku dengan berjalan maka Aku akan mendatanginya dengan berlari." (HR. Bukhari).

Hadis ini memiliki sanad yang kuat, dengan perawi-perawi terpercaya seperti Imam Muslim. Penelitian juga mengidentifikasi hadis lain yang mengajarkan pentingnya sikap sabar dan syukur dalam menghadapi ujian, seperti hadis yang diriwayatkan oleh Shuhaib:

.... عَنْ صُحَيْبٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

"...Dari Shuhaib berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Perkara orang mukmin mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mukmin, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya." (HR. Imam Muslim)

Hasil analisis dari penelitian kualitas hadis ini adalah bahwa hadis-hadis tentang kesehatan mental ini dikategorikan sebagai hadis sahih. Melalui analisis terhadap sanad, terlihat adanya *ittishal sanad*, yaitu hubungan sanad yang berkelanjutan antara para perawi hadis satu dengan yang lainnya. Sanad hadis ini di mulai dari para *mukharrij al-*

hadis sampai kepada Rasulullah Saw. Dalam hal ini, penelitian menunjukkan bahwa komponen sanad yang ada dalam hadis ini memiliki keterkaitan yang sangat kuat.

Selain itu, dalam kualitas para perawinya pun menyandang *dhabit* dan *'adil* yang baik dari penilaian para ulama. Sehingga menjadikan hadis ini lebih kuat dan dapat dijadikan sebagai landasan.

Dalam analisis penelitian matan hadis dengan meneliti adanya *syaz* dan *illat*, menegaskan bahwa tidak ditemukannya kelemahan dalam hadis-hadis tersebut. Hal ini menyatakan bahwa hadis-hadis dalam penelitian ini tidak terpengaruh oleh kecacatan atau kejanggalan dalam matan. Maka dari itu, dapat dinyatakan bahwa hadis ini memenuhi kriteria kesahihan baik dari segi sanad maupun matan, sehingga dapat diakui sebagai hadis yang Sahih. Kesimpulan ini memberikan keyakinan bahwa hadis-hadis di atas dapat dijadikan sebagai sumber ajaran Islam yang sahih dan dapat dipertimbangkan sebagai panduan dalam pemahaman agama.

Solusi dan Pedoman Hadis dalam Menjaga Kesehatan Mental

Hadis-hadis yang dibahas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Islam memandang kesehatan mental sebagai bagian integral dari kehidupan seorang Muslim. Konsep ini mencakup tiga dimensi utama: emosional, spiritual, dan sosial (Azis, 2024). Dimensi emosional menekankan pentingnya pengendalian diri melalui sabar, syukur, dan tawakkal. Dimensi spiritual menggarisbawahi pentingnya kedekatan dengan Allah melalui dzikir, doa, dan ibadah lainnya. Sementara itu, dimensi sosial mengajarkan pentingnya membangun hubungan yang harmonis dengan sesama, menjaga silaturahmi, dan menjauhi konflik.

Hadis memberikan beberapa solusi praktis untuk menjaga kesehatan mental (Azisi, 2020). Pertama, meningkatkan kualitas spiritual melalui dzikir dan ibadah. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan memberikan ketenangan batin. Kedua, memperkuat hubungan sosial dengan menjalin silaturahmi dan saling membantu, sebagaimana Nabi Muhammad SAW bersabda:

... قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَى ...

"Rasulullah Saw bersabda: Perumpamaan orang-orang beriman dalam hal saling mencintai, mengasihi, dan menyayangi adalah seperti satu tubuh; apabila satu anggota tubuh merasa sakit, maka seluruh tubuh turut merasakan sakitnya." (HR. Muslim).

Ketiga, mengelola emosi dengan sabar dan syukur, yang merupakan elemen penting dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Pendekatan yang diajarkan oleh hadis sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi modern, seperti mindfulness (kesadaran penuh) dan terapi berbasis komunitas (Zain & Hanif, 2023). Konsep dzikir, misalnya, dapat diintegrasikan dengan teknik relaksasi untuk membantu individu mengelola kecemasan. Selain itu, ajaran Islam yang menekankan pada pentingnya solidaritas sosial relevan dengan upaya menciptakan sistem dukungan komunitas dalam menangani gangguan mental (Mahmud, 2024).

Untuk mengimplementasikan solusi yang diajarkan oleh hadis, diperlukan beberapa langkah praktis, di antaranya:

1. Membiasakan dzikir harian sebagai terapi spiritual untuk mengatasi kecemasan.
2. Memperkuat peran keluarga dan komunitas dalam memberikan dukungan sosial bagi individu yang mengalami gangguan mental.

3. Menanamkan nilai sabar dan syukur melalui pendidikan agama yang aplikatif di masyarakat.
4. Mendorong umat Islam untuk menjadikan hadis sebagai panduan dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan hidup.

Kesimpulannya, hadis memberikan panduan yang komprehensif dan aplikatif dalam menjaga kesehatan mental (Zainnurofiq et.al., 2024). Dengan memahami dan mengamalkan ajaran hadis, umat Islam dapat mencapai kondisi mental yang seimbang, baik secara spiritual, emosional, maupun sosial. Proses takhrij yang dilakukan dalam penelitian ini juga menegaskan bahwa hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental memiliki autentisitas yang dapat dijadikan pedoman hidup. Hal ini menunjukkan relevansi ajaran Nabi Muhammad SAW dengan tantangan kesehatan mental di era modern.

KESIMPULAN

Penelitian tentang kesehatan mental dalam perspektif hadis menunjukkan bahwa ajaran Islam memberikan panduan yang komprehensif dan relevan dalam menjaga keseimbangan jiwa. Hadis-hadis yang dianalisis menekankan pentingnya dimensi spiritual, emosional, dan sosial dalam mendukung kesehatan mental. Dzikir, sabar, syukur, dan tawakkal merupakan elemen utama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW untuk membantu umat menghadapi tekanan hidup. Proses takhrij hadis yang dilakukan dalam penelitian ini juga menguatkan keabsahan hadis-hadis tersebut sebagai sumber rujukan yang otentik.

Konsep kesehatan mental dalam hadis menawarkan solusi dan pedoman praktis yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Ibadah seperti dzikir dan shalat dapat digunakan sebagai terapi spiritual untuk mengatasi kecemasan dan stres. Selain itu, hadis yang menganjurkan pentingnya silaturahmi dan saling mendukung dalam komunitas menegaskan bahwa hubungan sosial yang sehat adalah bagian penting dari kesehatan mental. Pedoman-pedoman ini relevan dengan prinsip-prinsip kesehatan mental modern, sehingga dapat diintegrasikan dalam pendekatan holistik untuk menangani gangguan mental.

Berdasarkan temuan ini, disarankan kepada pembaca untuk lebih mendalami ajaran Islam, khususnya hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental, sebagai panduan dalam menjalani kehidupan yang seimbang. Praktik seperti dzikir, shalat, dan penguatan hubungan sosial sebaiknya dioptimalkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga keseimbangan jiwa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan kajian dengan mengintegrasikan analisis hadis tentang kesehatan mental dengan perspektif ilmu psikologi modern. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi implementasi ajaran hadis dalam program rehabilitasi mental atau pengembangan modul kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T. A. dan I. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. PT Remaja Rosdakarya.
- Azis, L. (2024). *Konsep Sabar dan Relevansinya dalam Kehidupan Kontemporer Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Sebagai Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Dewi, M. S., & Riyani, I. (2021). Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama. *Gunung Djati Conference Series*, 4, 140–147.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>
- Indonesiabaik.id. (2021). *Perhatikan Kesehatan Mental Remaja Saat Pandemi Covid-19*. Indonesiabaik. <https://indonesiabaik.id/infografis/perhatikan-kesehatan-mental-remaja-saat-pandemi-covid-19>
- Irawan. (2013). Gangguan Depresi pada Lanjut Usia Tapin RSUD Datu Tanggul. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(11), 815–819. https://www.researchgate.net/profile/Hendry-Irawan/publication/318277419_Depression_among_Elderly/links/595f9727458515a357b63363/Depression-among-Elderly.pdf
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- Maulana, A. (2021). Peran Penting Metode Takhrij dalam Studi Kehujjahan Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 233–246.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nurhakim, A. (2023). *Mindfulness dalam Hadis-hadis Muraqabah Kitab Riyad al-Salihin*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nurmala, Mulyana, A., & Amalia, M. (2024). Optimalisasi Kebijakan Pemerintah Daerah Mengenai Perlindungan Kesehatan Mental Masyarakat. *Jatiswara*, 39(1), 59–70.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Shintania, D., & Dkk. (2020). *Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan)* (A. Munandar (ed.)). CV. Media Sains Indonesia.

- Vidya, F. D. (2019). *Kesehatan Mental* (M. Thoha (ed.)). Pamekasan: Duta Medika.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. PT Remaja Rosdakarya.
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, 1(4), 153–161. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.225>
- Zainnurofiq, M., Zaki, M. S. W., Mukarromah, F., & Fauziah, M. (2024). Terapi Bekam Thibb al-Nabawi pada Era Modern: Kajian Living Hadis Thibb al-Nabawi Cupping Therapy in the Modern Era: A Study of Living Hadith. *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 13(2), 23–40.