PSIKOLOGI AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL Atika Asna¹, Dila Fitria²^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera UtaraEmail: atikahasna@uinsu.ac.id¹, dilafitria180@gmail.com²

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis. Dalam konteks ini, agama memainkan peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental individu. Penelitian ini mengkaji hubungan antara agama dan kesehatan mental dengan mengintegrasikan berbagai teori yang menjelaskan peran agama dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Teori dukungan sosial, spiritualitas, serta coping religius, menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat menciptakan jaringan sosial yang mendukung, memberikan makna hidup, serta membantu individu dalam mengelola stres. Namun, konflik antara keyakinan agama dan realitas hidup juga dapat menambah stres. Kajian ini menggunakan metode studi pustaka untuk menganalisis berbagai teori yang berkaitan dengan hubungan agama dan kesehatan mental, serta manfaat terapi keagamaan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan menunjukkan bahwa agama, melalui praktik spiritual dan dukungan sosial, dapat berperan sebagai sumber ketenangan dan ketahanan dalam menghadapi masalah kehidupan. Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan agama dan kesehatan mental penting dalam konteks budaya Indonesia yang kaya akan tradisi keagamaan, guna mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Agama, Dukungan Sosial, Spiritualitas, Coping Religius, Stres, Ketenangan, Ketahanan, Terapi Keagamaan.

***Abstract:** Mental health is an important aspect of human life that influences emotional and psychological well-being. In this context, religion plays a significant role in supporting individual mental health. This research examines the relationship between religion and mental health by integrating various theories that explain the role of religion in dealing with stress and life challenges. Theories of social support, spirituality, and religious coping show that religious practices can create supportive social networks, provide meaning to life, and help individuals manage stress. However, conflicts between religious beliefs and the realities of life can also add to stress. This study uses a literature study method to analyze various theories related to the relationship between religion and mental health, as well as the benefits of religious therapy in improving psychological well-being. Findings show that religion, through spiritual practices and social support, can act as a source of calm and resilience in facing life's problems. Therefore, understanding the relationship between religion and mental health is important in the context of*

Indonesian culture which is rich in religious traditions, in order to develop a more holistic approach in supporting people's mental health.

Keywords: *Mental Health, Religion, Social Support, Spirituality, Religious Coping, Stress, Calm, Resilience, Religious Therapy.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis dan emosional. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Berbagai faktor memengaruhi kesehatan mental, baik yang bersifat biologis, sosial, maupun lingkungan. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak bersifat statis, melainkan dapat berubah tergantung pada pengalaman hidup dan kondisi individu.

Salah satu indikator kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengelola emosi dan mengatasi stres. Individu yang sehat secara mental mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan dengan cara yang konstruktif, serta memiliki keterampilan untuk mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Namun, gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia dapat mengganggu kualitas hidup dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Hubungan antara agama dan kesehatan mental telah menjadi subjek penelitian yang menarik, dengan berbagai teori yang mencoba menjelaskan bagaimana praktik keagamaan dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Teori dukungan sosial, misalnya, menjelaskan bahwa keterlibatan dalam komunitas keagamaan dapat menciptakan jaringan sosial yang mendukung dan memberi bantuan emosional, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Selain itu, teori spiritualitas menunjukkan bahwa keyakinan agama memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih besar, membantu individu untuk mengatasi stres dan perasaan cemas.

Berbagai teori, seperti teori coping religius dan dukungan sosial berbasis agama, mengemukakan bahwa praktik keagamaan dapat berfungsi sebagai alat untuk menghadapi tantangan hidup dan meredakan stres. Contohnya, melalui doa, meditasi, atau aktivitas keagamaan lainnya, individu dapat merasa lebih tenang dan memiliki harapan dalam menghadapi masalah. Namun, tidak semua aspek agama memberikan dampak positif. Konflik antara keyakinan agama dan realitas hidup dapat memicu stres tambahan bagi individu, yang menuntut pemahaman lebih mendalam mengenai interaksi antara agama dan kesehatan mental.

Pentingnya pemahaman terhadap hubungan agama dan kesehatan mental di Indonesia, dengan keragaman tradisi keagamaan yang ada, menjadi relevan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam menjaga kesejahteraan psikologis masyarakat. Agama dapat berfungsi sebagai sumber ketenangan batin, harapan, dan dukungan sosial yang penting untuk pemulihan kesehatan mental. Oleh karena itu, kajian tentang psikologi agama dan kesehatan mental sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental individu dan masyarakat secara umum.

METODE PENELITIAN

Adapun metode penelitian kajian pustaka atau studi kepustakaan yaitu berisi teori-teori yang relevan dengan masalah – masalah dalam penelitian yang diambil peneliti. Kajian pustaka atau studi pustaka merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam suatu penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuannya yaitu dalam mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Jenis penelitian ini adalah bibliografi, bibliografi adalah daftar informasi dalam buku-buku karya pengarang maupun ahli dalam berbagai bidang, keahlian atau penerbit tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kesehatan Mental

Suatu keadaan mental yang sejahtera (mental wellbeing) yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif, sebagai bagian yang utuh dan kualitas hidup seseorang dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia dengan ciri-ciri mengenal diri sendiri, menerima diri apa adanya, mampu mengendalikan emosi, berpartisipasi dalam lingkungan sosial, serta mampu mengatasi masalah hidup.

Kesehatan mental merujuk pada keadaan kesejahteraan psikologis dan emosional individu, yang mencakup kemampuan untuk mengatasi stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan yang baik. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor biologis, lingkungan, dan sosial. Faktor biologis mencakup genetika, kimia otak, dan kondisi medis, sedangkan faktor lingkungan mencakup situasi hidup, dukungan sosial, dan pengalaman masa lalu, seperti trauma atau kehilangan. Interaksi antara faktor-faktor ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang.

Penting untuk memahami bahwa kesehatan mental bukanlah sesuatu yang statis. Sebaliknya, kesehatan mental dapat bervariasi dari waktu ke waktu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai peristiwa hidup. Misalnya, peristiwa stres seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau kematian orang terkasih dapat memicu masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan. Namun, individu yang memiliki keterampilan coping yang baik dan dukungan sosial yang kuat cenderung dapat menghadapi situasi sulit dengan lebih baik.

Salah satu indikator kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengelola emosi dan mengatasi stres. Individu yang sehat secara mental biasanya dapat mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang konstruktif. Mereka juga memiliki keterampilan untuk menghadapi tantangan dan mencari solusi untuk masalah yang dihadapi. Selain itu, kesehatan mental yang baik juga mencakup kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, berkomunikasi secara efektif, dan bekerja sama dalam kelompok.

Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat mengganggu fungsi sehari-hari individu dan memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Gangguan ini mencakup berbagai kondisi, seperti depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia, dan gangguan bipolar. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah dalam hubungan, pekerjaan, dan kegiatan sehari-hari. Penting untuk diingat bahwa gangguan kesehatan mental bukanlah tanda kelemahan, melainkan masalah medis yang memerlukan perhatian dan perawatan.

Pentingnya menjaga kesehatan mental telah mendapatkan perhatian yang lebih besar dalam beberapa tahun terakhir. Kesadaran akan kesehatan mental mendorong individu untuk mencari bantuan dan dukungan ketika mereka mengalami kesulitan. Berbagai pendekatan, termasuk terapi psikologis, konseling, dan pengobatan, dapat membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental. Selain itu, praktik menjaga kesehatan mental seperti meditasi, olahraga, dan dukungan sosial juga dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental

Hubungan Agama dengan Kesehatan Mental

Hubungan antara agama dan kesehatan mental telah menjadi topik penelitian yang menarik bagi para psikolog, sosiolog, dan ilmuwan kesehatan. Berbagai teori telah diajukan untuk menjelaskan bagaimana praktik keagamaan dan keyakinan dapat memengaruhi kesehatan mental individu. Teori-teori ini mencakup pendekatan yang berfokus pada aspek psikologis, sosial, dan spiritual dari agama.

Salah satu teori yang populer adalah Teori Dukungan Sosial. Teori ini menyatakan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan sering kali menciptakan jaringan dukungan sosial yang kuat. Dalam konteks agama, individu sering kali bergabung dengan komunitas yang memiliki nilai-nilai dan keyakinan yang sama. Jaringan sosial ini dapat memberikan dukungan emosional dan praktis yang signifikan selama masa-masa sulit, seperti ketika individu menghadapi stres, kehilangan, atau tantangan hidup lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam komunitas keagamaan memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat.

Teori Spiritualitas juga menjelaskan hubungan ini dengan menggarisbawahi pentingnya makna dan tujuan dalam hidup. Individu yang memiliki keyakinan agama cenderung merasa bahwa hidup mereka memiliki makna dan tujuan yang lebih besar. Hal ini dapat membantu mereka mengatasi perasaan cemas dan depresi. Pargament (1997) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber ketahanan yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik. Dengan mengandalkan keyakinan agama, individu dapat menemukan cara untuk menghadapi kesulitan dan mendapatkan harapan dalam situasi sulit.

Selanjutnya, Teori Coping Religius menjelaskan bahwa praktik keagamaan dapat berfungsi sebagai alat untuk mengatasi stres. Individu yang berdoa, bermeditasi, atau terlibat dalam praktik

keagamaan lainnya cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih rendah. Menurut penelitian oleh Pargament et al. (2000), individu yang menggunakan strategi coping religius, seperti menyerahkan masalah kepada Tuhan atau berdoa untuk mendapatkan ketenangan, sering kali melaporkan perasaan yang lebih positif dan kesehatan mental yang lebih baik.

Namun, tidak semua aspek agama memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Teori Konflik Agama menyoroti bahwa individu yang mengalami konflik antara keyakinan agama mereka dan realitas hidup mereka dapat mengalami stres tambahan. Misalnya, individu yang mengalami gangguan mental mungkin merasa tertekan oleh stigma di dalam komunitas agama mereka atau merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar moral yang ditetapkan oleh agama. Penelitian oleh Rakhmat (2010) menunjukkan bahwa konflik ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Pentingnya hubungan agama dengan kesehatan mental tidak dapat diabaikan, terutama dalam konteks budaya Indonesia yang kaya akan tradisi keagamaan. Berbagai penelitian lokal menunjukkan bahwa praktik keagamaan, seperti pengajian, doa bersama, dan ritual lainnya, dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu. Penelitian oleh Surya dan Rahmawati (2020) menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam praktik keagamaan cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah.

Hubungan antara agama dan kesehatan mental adalah fenomena yang kompleks dan multifaset. Berbagai teori menjelaskan bagaimana keyakinan dan praktik keagamaan dapat memengaruhi kesehatan mental individu, baik secara positif maupun negatif. Pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan mental di masyarakat.

Kesehatan Mental Dalam Agama

Kesehatan mental dalam perspektif agama sering kali dikaitkan dengan konsep spiritualitas, keimanan, dan kedekatan dengan Tuhan. Teori-teori kesehatan mental berbasis agama menekankan bahwa kesejahteraan psikologis individu dapat dicapai melalui keyakinan agama yang kuat, praktik spiritual, dan hubungan yang erat dengan komunitas keagamaan. Agama berperan sebagai sumber dukungan emosional dan moral yang dapat membantu individu mengatasi berbagai tantangan hidup dan stres psikologis.

1. Teori Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Salah satu teori yang menonjol dalam kaitannya dengan agama dan kesehatan mental adalah teori spiritualitas. Spiritualitas dalam agama tidak hanya mengacu pada ritual keagamaan, tetapi juga pada hubungan individu dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri, seperti Tuhan atau kekuatan ilahi. Menurut teori ini, individu yang memiliki spiritualitas yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mereka merasa bahwa hidup mereka memiliki makna dan tujuan. Dengan demikian, agama berfungsi sebagai sumber ketenangan batin dan harapan dalam menghadapi kesulitan hidup.

Dalam konteks agama Islam, misalnya, konsep *sabr* (kesabaran) dan *tawakkul* (berserah diri kepada Tuhan) sering dianggap sebagai mekanisme untuk menjaga kesehatan mental. Keyakinan bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali Tuhan memberikan rasa lega dan mengurangi stres. Hal ini didukung oleh penelitian lokal yang menunjukkan bahwa individu yang mengandalkan aspek spiritual agama mereka sering kali mampu mengelola stres dengan lebih baik.

2. Teori Coping Religius

Teori ini menjelaskan bagaimana individu menggunakan keyakinan agama dan praktik keagamaan sebagai strategi coping (penanganan) dalam menghadapi stres atau krisis. Coping religius mencakup berbagai bentuk, seperti berdoa, bermeditasi, atau mencari bimbingan spiritual. Agama menyediakan sarana untuk menghadapi ketidakpastian dan ketakutan, terutama dalam situasi yang berada di luar kendali manusia. Dengan melibatkan Tuhan dalam masalah mereka, individu merasa lebih tenang dan memiliki harapan bahwa masalah mereka akan terselesaikan dengan baik.

Studi oleh Marzuki (2021) menemukan bahwa coping religius berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis selama pandemi COVID-19 di Indonesia. Berbagai praktik keagamaan, seperti pengajian online dan doa bersama, membantu individu untuk tetap terhubung secara spiritual dan sosial, sehingga mengurangi rasa isolasi dan kecemasan.

3. Teori Dukungan Sosial Berbasis Agama

Komunitas agama sering kali berfungsi sebagai jaringan dukungan sosial yang kuat bagi para anggotanya. Menurut teori ini, dukungan sosial yang diberikan oleh komunitas agama dapat membantu individu merasa lebih diterima dan didukung dalam menghadapi

berbagai masalah hidup. Melalui partisipasi dalam kegiatan keagamaan, seperti doa bersama, diskusi agama, atau ritual keagamaan, individu merasa lebih terhubung dengan orang lain yang memiliki nilai-nilai dan keyakinan yang sama.

Penelitian oleh Hidayat (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari komunitas agama di Indonesia memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama bagi mereka yang menghadapi stres akibat masalah ekonomi dan keluarga. Komunitas agama sering kali memberikan bantuan emosional dan materi yang dapat mengurangi beban psikologis individu

4. Teori Konsep Dosa dan Pengampunan

Dalam agama, konsep dosa dan pengampunan juga berperan penting dalam kesehatan mental. Individu yang merasa bersalah atau berdosa karena kesalahan masa lalu dapat mengalami gangguan psikologis seperti depresi atau kecemasan. Namun, banyak agama menawarkan jalan menuju pengampunan dan rekonsiliasi dengan Tuhan. Dalam Islam, misalnya, individu diajarkan untuk memohon ampun kepada Tuhan dan bertobat. Proses ini dapat memberikan kedamaian batin dan perasaan pembebasan dari rasa bersalah, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Manfaat Terapi Keagamaan Untuk Kesehatan Mental

Terapi keagamaan atau *religious therapy* telah menjadi salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam menangani masalah kesehatan mental. Pendekatan ini mengintegrasikan nilai-nilai agama, spiritualitas, dan keyakinan individu dalam proses penyembuhan. Terapi keagamaan tidak hanya membantu dalam pemulihan emosional dan psikologis, tetapi juga memberikan makna dan tujuan hidup yang mendalam. Berikut ini beberapa teori yang menjelaskan manfaat terapi keagamaan untuk kesehatan mental

1. Teori Coping Religius

Teori coping religius menekankan bahwa keyakinan agama dapat membantu individu dalam mengatasi stres dan tantangan hidup. Menurut Pargament (1997), *religious coping* adalah proses di mana individu menggunakan keyakinan atau praktik agama untuk mengatasi masalah hidup yang kompleks. Dalam konteks kesehatan mental, terapi keagamaan membantu individu memanfaatkan agama sebagai alat untuk meredakan

kecemasan, depresi, atau ketidakpastian hidup. Misalnya, doa, meditasi, dan penghayatan spiritual dapat memberikan ketenangan batin dan membantu individu merasa lebih terkendali.

Dalam terapi ini, klien diajarkan untuk menafsirkan masalah yang mereka hadapi dalam kerangka keagamaan. Mereka diarahkan untuk melihat masalah tersebut sebagai ujian atau takdir yang memiliki hikmah tersendiri. Ini seringkali memberikan perspektif yang lebih positif dan membangkitkan harapan serta optimisme, sehingga dapat mempercepat proses pemulihan kesehatan mental.

2. Teori Dukungan Sosial Religius

Dukungan sosial religius adalah aspek lain yang penting dalam terapi keagamaan. Menurut teori ini, individu yang aktif terlibat dalam komunitas keagamaan cenderung memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih kuat. Hal ini bisa berupa dukungan emosional, moral, dan spiritual dari anggota komunitas. Kehadiran komunitas yang peduli dan memberikan rasa kepemilikan dapat membantu mengurangi perasaan kesepian, yang merupakan faktor risiko utama dalam gangguan kesehatan mental, seperti depresi.

Terapi keagamaan sering kali melibatkan pendampingan dari pemuka agama atau kelompok pengajian yang memberikan dorongan emosional dan spiritual. Dukungan ini dapat memberikan individu rasa aman, bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan mereka, dan mendorong mereka untuk tetap teguh dalam keyakinan bahwa masalah akan teratasi.

3. Teori Pemberian Makna

Teori pemberian makna menekankan pentingnya agama dalam memberikan makna terhadap pengalaman hidup, terutama pengalaman yang bersifat traumatis atau penuh penderitaan. Dalam terapi keagamaan, individu diajak untuk memaknai peristiwa hidup yang sulit sebagai bagian dari rencana ilahi atau sebagai ujian spiritual yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakal. Proses ini membantu individu untuk lebih menerima keadaan dan mengurangi beban emosional.

Misalnya, individu yang menderita penyakit kronis atau kehilangan orang tercinta mungkin mengalami penderitaan mental yang berat. Dengan bantuan terapi keagamaan,

mereka didorong untuk melihat penderitaan mereka sebagai bagian dari ujian hidup yang membawa pahala atau pembelajaran

4. Teori Pengampunan Diri

Pengampunan diri atau self-forgiveness juga merupakan bagian penting dari terapi keagamaan. Dalam banyak agama, pengampunan adalah nilai inti yang mengajarkan individu untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain. Dalam konteks kesehatan mental, memaafkan diri sendiri dapat membantu individu melepaskan rasa bersalah, malu, atau penyesalan yang berat, yang sering menjadi penyebab kecemasan dan depresi.

Dalam terapi keagamaan, klien didorong untuk memaafkan diri mereka sendiri dan orang lain dengan keyakinan bahwa Tuhan Maha Pengampun. Ini memberikan rasa ketenangan dan pembebasan dari tekanan emosional, yang berdampak positif pada kesehatan mental secara keseluruhan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesehatan mental merupakan keadaan kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi secara positif dengan orang lain, dan mengatasi tantangan hidup. Kesehatan mental yang baik tidak hanya bebas dari gangguan mental, tetapi juga melibatkan kesejahteraan emosional dan sosial. Dalam hal ini, agama dapat berperan penting dalam mendukung kesehatan mental individu melalui berbagai teori seperti dukungan sosial, spiritualitas, dan coping religius. Terlibat dalam praktik keagamaan dan memiliki komunitas agama yang mendukung dapat memberikan rasa makna hidup, ketenangan batin, dan mengurangi stres. Di sisi lain, konflik dalam keyakinan agama juga dapat menambah stres dan memengaruhi kesehatan mental secara negatif. Dengan memahami hubungan ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui intervensi yang berbasis agama.

Saran

Untuk meningkatkan kesehatan mental individu, penting untuk mempertimbangkan pendekatan yang holistik, yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual.

Komunitas agama harus terus didorong untuk menjadi sumber dukungan sosial yang dapat membantu anggota dalam menghadapi kesulitan hidup. Praktik keagamaan seperti doa, meditasi, dan keterlibatan dalam komunitas dapat digunakan sebagai bagian dari terapi untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, penting untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengatasi konflik antara keyakinan agama dan tantangan hidup agar tidak menyebabkan stres lebih lanjut. Dukungan dari keluarga, teman, serta profesional kesehatan mental juga perlu dioptimalkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan dan pertumbuhan mental yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, N., & Fitriani, R. (2019). *Persepsi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Urban*. Jurnal Psikologi, 14(1), 45-58.
- Hidayat, R. (2020). *Dukungan Sosial Berbasis Agama dalam Mengatasi Stres Ekonomi pada Keluarga di Perkotaan*. Jurnal Ilmu Sosial dan Agama, 17(3), 76-89.
- Mardiana, M., & Rahmawati, I. (2021). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesehatan Mental Karyawan di Perusahaan Swasta*. Jurnal Kesehatan Mental, 9(1), 23-32.
- Marzuki, A. (2021). *Coping Religius sebagai Bentuk Adaptasi Psikologis di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia, 14(2), 112-120.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Rahmawati, N. (2019). *Pengaruh Keimanan Terhadap Kesehatan Mental Remaja Muslim*. Jurnal Psikologi Islam, 15(1), 45-56.
- Rizki, S. & Wibowo, R. (2020). *Peran Terapi Religius dalam Pemulihan Pasien Skizofrenia di Pesantren Rehabilitasi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 101-108.
- Setiawan, E. & Nurhayati, T. (2019). *Pengaruh Terapi Shalat Terhadap Kesehatan Mental Pada Penderita Depresi Ringan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surabaya*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Mental, 9(1), 55-63.
- Surya, R., & Rahmawati, I. (2020). *Peran Agama dalam Kesehatan Mental Masyarakat*. Jurnal Kesehatan Mental, 11(2), 73-80.
- Supriyadi, A., & Sari, M. D. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital*. Jurnal Ilmiah Psikologi, 12(2), 105-115.

Syamsuddin, N. (2021). *Peran Terapi Religi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di Pesantren Modern di Makassar*. *Jurnal Pendidikan Islam dan Kesehatan Mental*, 6(3), 98-106.