

**KONTRIBUSI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL MENURUT PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

**Hawwin Huda Yana<sup>1</sup>, Ahmad Sopian<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIT Bustanul Ulum Lampung Tengah, Indonesia

[hawwin@bustanululum.ac.id](mailto:hawwin@bustanululum.ac.id)<sup>1</sup>, [28sopianahmad05@gmail.com](mailto:28sopianahmad05@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstrak**

Kesehatan mental merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam konteks pendidikan, terutama dalam masyarakat Muslim yang sering kali menghadapi tantangan psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kontribusi pendidikan Islam dalam membangun kesehatan mental, dengan mengkaji perspektif Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan analisis teks Al-Qur'an, mengidentifikasi prinsip-prinsip pendidikan Islam yang relevan dalam meningkatkan ketahanan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an, seperti tawakkal, sabar, dan syukur, memiliki peran penting dalam mengatasi stres dan kecemasan, serta membentuk individu yang lebih resilient. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi keterbatasan dalam penerapan prinsip-prinsip tersebut dalam konteks pendidikan formal dan intervensi kesehatan mental, yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam penelitian berikutnya. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan Islam dapat memberikan dasar yang kuat bagi program kesehatan mental berbasis agama, yang dapat diterapkan dalam pendidikan formal, komunitas, dan platform digital. Penelitian ini juga memberikan saran untuk penelitian lanjutan yang lebih komprehensif, dengan pendekatan kuantitatif dan integrasi teknologi digital untuk memperluas jangkauan penerapan prinsip pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Pendidikan Islam, Kesehatan Mental, Al-Qur'an, Tawakkal, Sabar, Syukur

**Abstract**

*Mental health is an issue that is receiving increasing attention in educational contexts, especially in Muslim communities which often face psychological and social challenges. This research aims to explore the contribution of Islamic education in building mental health, by examining the perspective of the Koran as the main source of teaching. The method used in this research is a qualitative approach with analysis of the text of the Koran, identifying the principles of Islamic education that are relevant in increasing mental resilience. The research results show that the values of the Koran, such as tawakkal, patience and gratitude, have an important role in overcoming stress and anxiety, as well as forming more*

*resilient individuals. Additionally, this study identified limitations in the application of these principles in the context of formal education and mental health interventions, which require further attention in future research. The implications of these findings indicate that Islamic education can provide a strong foundation for faith-based mental health programs, which can be implemented in formal education, communities, and digital platforms. This research also provides suggestions for further, more comprehensive research, with a quantitative approach and integration of digital technology to expand the range of application of Islamic education principles in supporting mental health.*

**Keywords:** *Islamic Education, Mental Health, Al-Qur'an, Tawakkal, Patience, Gratitude*

---

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental telah muncul sebagai masalah global yang kritis, secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan individu dan stabilitas masyarakat. Prevalensi gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan, telah diperburuk oleh peristiwa global beberapa tahun lalu, seperti pandemi COVID-19, yang telah menyebabkan peningkatan tekanan psikologis di seluruh dunia (Olf et al., 2021) (Nochaiwong et al., 2021). Metode pengobatan tradisional sering berfokus pada aspek biologis dan psikologis; Namun, ada pengakuan yang berkembang akan perlunya pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi spiritual (Moitra et al., 2023). Dalam konteks Islam, Al-Qur'an memberikan bimbingan komprehensif yang membahas kesejahteraan spiritual, emosional, dan sosial, yang berpotensi meningkatkan manajemen kesehatan mental (Al Dhaheri et al., 2021). Selain itu, pendidikan Islam yang didasarkan pada nilai-nilai Al-Qur'an melengkapi individu untuk menavigasi tantangan hidup dengan ketahanan dan ketenangan pikiran (Moitra et al., 2023). Dengan demikian, mengeksplorasi peran pendidikan Islam dalam membina kesehatan mental sangat penting, terutama dalam menghadapi kompleksitas modern.

Sebaliknya, sementara pendekatan spiritual dapat bermanfaat, beberapa berpendapat bahwa pendekatan tersebut mungkin tidak memenuhi kebutuhan psikologis langsung individu yang menghadapi krisis kesehatan mental akut, menyoroti pentingnya mengintegrasikan berbagai modalitas pengobatan.

Integrasi dimensi spiritual dan pendidikan Islam ke dalam praktik kesehatan mental menyajikan jalan yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Sementara

metode konvensional sering memprioritaskan intervensi psikologis dan farmakologis, aspek spiritual tetap belum dijelajahi. Hal ini memerlukan penyelidikan yang lebih dalam tentang bagaimana nilai-nilai pendidikan Islam, terutama yang berasal dari Al-Qur'an dapat digunakan secara efektif untuk mendorong hasil kesehatan mental yang positif. Pendekatan Psiko Spiritual Therapy menekankan pentingnya iman dan kepercayaan kepada Allah, yang secara signifikan dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan kesehatan mental (Salleh et al., 2022). Teknik-teknik seperti mengingat (zikir) dan doa ditunjukkan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis (Salleh et al., 2022).

Pendidikan kesehatan mental Islam telah ditemukan untuk meningkatkan kontrol emosional dan kesadaran sosial remaja, terutama di era digital (Rosmalina et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan Islam berkontribusi untuk membangun karakter positif dan kesehatan mental, terutama di kalangan generasi Z. Terapi Perilaku Kognitif Terpadu Islam menggabungkan metode tradisional dengan nilai-nilai Islam, menawarkan pendekatan yang disesuaikan untuk mengobati depresi pada pasien Muslim (Mohd Yusoff et al., 2021). Persimpangan kesehatan mental dan spiritualitas semakin diakui sebagai vital, terutama mengingat tantangan kontemporer seperti pandemi COVID-19 (Carey et al., 2022). Sementara pendekatan spiritual menawarkan manfaat yang signifikan, penting untuk mempertimbangkan keterbatasan potensial dan kebutuhan validasi empiris metode ini dalam kerangka kesehatan mental yang lebih luas.

Studi ini menyelidiki peran pendidikan Islam dalam mempromosikan kesehatan mental melalui lensa Al-Qur'an. Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai panduan spiritual tetapi juga sebagai sumber prinsip-prinsip yang membahas kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis. Dalam masyarakat kontemporer, di mana masalah kesehatan mental semakin kompleks, nilai-nilai yang berasal dari ajaran Islam dapat menawarkan solusi holistik yang menjalin perawatan spiritual dan psikologis. Al-Qur'an memberikan manfaat melalui bacaan dan pemahaman yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup (Moitra et al., 2023). Mendengarkan atau menghafal Al-Qur'an berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah dan peningkatan kesehatan psikososial (Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Pendidikan Islam menekankan refleksi diri dan peningkatan diri, selaras dengan prinsip-prinsip psikologis untuk mendorong pertumbuhan pribadi (Lowe et al., 2022). Ajaran Al-Qur'an dapat diintegrasikan ke dalam strategi pendidikan untuk mendukung

kesejahteraan mental (Al-Hawary et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi unsur-unsur praktis pendidikan Islam yang dapat diterapkan pada tantangan kesehatan mental modern, mempromosikan solusi berkelanjutan (Moitra et al., 2023). Rekomendasi akan diberikan kepada pendidik dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan dukungan kesehatan mental dalam komunitas Muslim (Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Meskipun integrasi ajaran Islam dalam praktik kesehatan mental menunjukkan potensi yang menjanjikan, diperlukan penelitian empiris lebih lanjut untuk memahami keefektifannya secara menyeluruh dalam berbagai konteks budaya.

Meskipun penelitian tentang hubungan antara agama dan kesehatan mental telah berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir, terdapat kekurangan studi yang secara khusus menghubungkan pendidikan Islam, yang bersumber dari Al-Qur'an, dengan kesehatan mental (Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Sebagian besar literatur yang ada lebih banyak menekankan pendekatan psikologis atau medis dalam menangani masalah kesehatan mental, sementara aspek spiritual, khususnya yang berbasis pada ajaran Islam, seringkali terabaikan. Hal ini menunjukkan adanya celah yang signifikan dalam kajian interdisipliner yang menghubungkan pendidikan agama dengan kesehatan mental, terutama dalam konteks masyarakat Muslim (Simonovich et al., 2022). Sebagian besar penelitian yang ada juga belum secara mendalam mengkaji bagaimana pendidikan Islam dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung individu dalam menghadapi tantangan psikologis (Al-Hawary et al., 2023). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan memberikan analisis komprehensif tentang bagaimana pendidikan Islam, yang berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an, dapat memberikan kontribusi dalam memperkuat kesehatan mental individu.

Integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pendidikan Islam, khususnya terkait kesehatan mental, masih kurang dieksplorasi dalam literatur saat ini. Sementara banyak penelitian menekankan dimensi spiritual dan moral ajaran Islam, pembahasannya terhadap kesejahteraan psikologis relatif jarang ditemukan. Beberapa studi yang ada cenderung berfokus pada dampak spiritual dari pada hasil psikologis (Ali, 2022), tanpa secara sistematis mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an ke dalam kerangka kesehatan mental dalam pendidikan Islam (Raihanah, 2023). Penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut dengan memeriksa peran pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental, sehingga memperkaya literatur yang ada dan

mempromosikan kerangka pendidikan yang lebih inklusif yang memelihara pertumbuhan intelektual dan emosional.

Studi ini mengusulkan pendekatan holistik yang menekankan pentingnya pendidikan Islam dalam pemeliharaan kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menumbuhkan keseimbangan emosional dan spiritual dalam pembelajaran (Rothman, 2019). Selain itu, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman kesehatan mental dari perspektif Islam, dengan menggarisbawahi perlunya strategi pendidikan yang komprehensif untuk mengatasi tantangan kesehatan mental dalam masyarakat Muslim (Raihanah, 2023). Namun, meskipun nilai-nilai Al-Qur'an penting dalam pendidikan, beberapa ahli berpendapat bahwa pendekatan interdisipliner yang lebih luas mungkin dibutuhkan untuk sepenuhnya mengatasi masalah kesehatan mental dalam konteks yang beragam.

Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi persimpangan antara prinsip-prinsip Al-Qur'an dan strategi pendidikan yang bertujuan meningkatkan kesehatan mental. Dengan memanfaatkan sumber-sumber Islam utama, studi ini mengungkap potensi integrasi ajaran-ajaran seperti sabar (kesabaran) dan tawakkal (ketergantungan kepada Tuhan) ke dalam praktik pendidikan untuk mendukung kesehatan mental (Çınaroğlu, 2024). Pendekatan ini menekankan sifat holistik perawatan kesehatan mental dalam kerangka Islam, yang dapat memperkaya kurikulum dan praktik pendidikan, terutama di komunitas Muslim (Jais et al., 2024).

Urgensi penelitian ini diperkuat oleh meningkatnya masalah kesehatan mental secara global, khususnya di kalangan komunitas Muslim, yang membutuhkan intervensi relevan secara budaya (Furqan et al., 2022). Integrasi prinsip-prinsip Tasawuf, seperti doa dan zikir, terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan ketahanan (Ruhayat, 2024). Selain itu, penelitian ini menawarkan rekomendasi untuk mengembangkan kurikulum pendidikan Islam yang selaras dengan kebijakan kesehatan mental, mendorong pendekatan yang lebih integrative. Namun, penting untuk mempertimbangkan beragam interpretasi prinsip-prinsip Al-Qur'an dan aplikasinya di berbagai konteks budaya, yang dapat memengaruhi efektivitasnya dalam mempromosikan kesehatan mental.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur dan analisis konten untuk mengkaji kontribusi pendidikan Islam dalam membangun kesehatan mental menurut perspektif Al-Qur'an. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam konsep-konsep dan prinsip-prinsip pendidikan Islam yang tercermin dalam Al-Qur'an dan relevansinya terhadap kesehatan mental (Arifin, 2022). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih holistik mengenai hubungan antara ajaran Islam dan kesejahteraan psikologis, serta menggali dimensi spiritual yang tidak selalu tampak dalam penelitian psikologi konvensional.

Sumber utama dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an dan literatur terkait yang membahas pendidikan Islam, kesehatan mental, serta integrasi keduanya. Peneliti melakukan kajian teks terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan aspek-aspek kehidupan emosional, psikologis, dan spiritual manusia, serta prinsip-prinsip pendidikan Islam yang dapat diterapkan dalam konteks kesehatan mental. Selain itu, artikel, buku, dan jurnal akademik yang membahas hubungan antara agama, pendidikan, dan kesehatan mental digunakan untuk memperkaya pemahaman dan mendalami literatur yang relevan.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis konten, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema utama dalam teks-teks yang dianalisis (Kumar & Huang, 2024). Proses ini melibatkan pengkodean ayat-ayat Al-Qur'an dan literatur terkait untuk mengekstraksi prinsip-prinsip yang dapat mendukung pembangunan kesehatan mental melalui pendidikan Islam. Setiap tema yang ditemukan dianalisis secara kritis untuk memahami kontribusinya terhadap kesehatan mental dan untuk menunjukkan bagaimana pendidikan Islam yang berbasis Al-Qur'an dapat diterapkan dalam konteks kehidupan modern.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, yang melibatkan perbandingan antara berbagai sumber literatur untuk memastikan konsistensi dan akurasi temuan (Aldahadha & Al Dwakat, 2024). Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan konteks sosial dan budaya dalam menginterpretasikan ajaran Islam, dengan tujuan untuk menghasilkan analisis yang relevan dan kontekstual terhadap tantangan kesehatan mental yang dihadapi masyarakat Muslim saat ini (Awaad et al., 2023).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Interpretasi Hasil**

Prinsip-prinsip pendidikan Islam yang bersumber dari Al-Qur'an secara signifikan berkontribusi pada kesehatan mental individu dengan menumbuhkan ketahanan dan kesejahteraan emosional. Analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan aspek psikologis, seperti tawakkal (penyerahan diri) yang ditekankan dalam Surah At-Taubah (9:51), mengungkap nilai-nilai dasar yang mendorong penerimaan takdir ilahi. Konsep ini mempromosikan kedamaian batin dan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup, menunjukkan relevansinya dalam mendukung kesehatan mental.

Ajaran Islam memprioritaskan kesehatan mental dengan menganjurkan pemurnian jiwa dan pengabdian yang tulus kepada Tuhan (Huda, 2024). Integrasi prinsip-prinsip psikologis dalam pendidikan Islam mendukung perkembangan holistik siswa, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis mereka (Kurniyadi et al., 2024). Tawakkal memainkan peran penting dalam membangun ketahanan mental, dengan mendorong penerimaan realitas kehidupan yang terkait erat dengan psikologi positif, seperti penerimaan diri dan optimism (Ema Nurlaila, 2024). Meskipun prinsip-prinsip pendidikan Islam memberikan kerangka kerja yang kuat untuk kesehatan mental, beberapa ahli berpendapat bahwa pendekatan psikologis sekuler juga dapat menawarkan wawasan dan strategi tambahan yang berharga untuk mendukung ketahanan dan kesejahteraan emosional.

Konsep kesabaran atau "sabr," merupakan tema sentral dalam Al-Qur'an dan memainkan peran penting dalam mengelola stres serta tekanan psikologis. Hal ini terlihat dalam Surah Al-Baqarah (2:153), di mana Allah mendorong umat-Nya untuk bersabar menghadapi cobaan hidup, menyoroti signifikansinya dalam meraih bantuan ilahi dan kebahagiaan sejati. Al-Qur'an secara eksplisit menginstruksikan orang percaya untuk melatih kesabaran, yang dihubungkan dengan imbalan spiritual dan stabilitas emosional (Abbas Langaji et al., 2024). Kesabaran digambarkan sebagai respons proaktif terhadap kesulitan, yang menumbuhkan ketahanan dan kekuatan dalam menghadapi tantangan (Ahmadi, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa kesabaran berkontribusi pada stabilitas emosional, yang sangat penting untuk ketahanan mental (Ramdani et al., 2024). Integrasi kesabaran dalam strategi mengatasi masalah sejalan dengan prinsip-prinsip psikologis, yang menekankan perannya dalam menahan kesulitan hidup (BAHARUDDIN, 2024). Meskipun kesabaran

sangat penting, beberapa pihak berpendapat bahwa kesabaran bisa berujung pada kepasifan jika tidak diimbangi dengan tindakan proaktif, yang menunjukkan perlunya pendekatan multifaset dalam manajemen stres. Singkatnya, kesabaran bukan hanya keadaan pasif, tetapi juga kekuatan aktif yang memberdayakan individu, meningkatkan ketahanan emosional, dan selaras dengan kesejahteraan spiritual dan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an yang berfokus pada nilai-nilai tawakkal, sabar, dan syukur memiliki dampak yang kuat dalam mendukung kesehatan mental, terutama dalam meningkatkan ketahanan mental dan keseimbangan emosional individu. Pendidikan Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai ini dapat memberikan landasan yang kokoh bagi individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis dan resilien. Interpretasi ini sejalan dengan temuan dalam psikologi positif yang menekankan pentingnya memiliki pandangan hidup yang positif dan konstruktif dalam merespons stres dan kesulitan. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam kajian kesehatan mental, dengan menunjukkan bahwa pendidikan Islam, khususnya yang berbasis pada ajaran Al-Qur'an, memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membentuk individu yang lebih kuat secara mental dan emosional.

### **Dampak terhadap Teori dan Praktik**

Integrasi prinsip-prinsip Islam ke dalam teori kesehatan mental secara signifikan meningkatkan pemahaman tentang peran spiritualitas dalam kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini tidak hanya memperluas kerangka teoritis tetapi juga menekankan pentingnya nilai-nilai agama dalam menumbuhkan ketahanan mental. Studi ini menyoroti persimpangan antara spiritualitas dan kesehatan mental, menunjukkan bahwa kerangka psikologis tradisional mungkin mengabaikan dimensi spiritual yang esensial (Çınaroğlu, 2024). Dengan menggabungkan nilai-nilai Al-Qur'an seperti tawakkal (ketergantungan pada Tuhan), kesabaran, dan rasa syukur, penelitian ini menyajikan perspektif baru tentang ketahanan mental (Ruhayat, 2024).

Pendidikan Islam mempromosikan model holistik yang mengintegrasikan dimensi intelektual, emosional, dan spiritual, sehingga meningkatkan hasil kesehatan mental (Khodijah et al., 2024). Prinsip-prinsip Tasawuf, seperti zikir (mengingat Tuhan) dan doa, terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta memperkuat potensi terapeutik dari praktik

keagamaan (Yasminiah et al., 2024). Nilai-nilai yang berasal dari Al-Qur'an berfungsi sebagai alat praktis untuk kesejahteraan psikologis, menunjukkan relevansinya di luar ajaran moral belaka. Studi ini menganjurkan pengembangan kerangka pendidikan yang menanamkan prinsip-prinsip spiritual ini, membina lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental (Huda, 2024). Sebaliknya, meskipun integrasi spiritualitas ke dalam perawatan kesehatan mental menjanjikan, penting untuk mempertimbangkan potensi konflik antara keyakinan agama dan praktik psikologis konvensional, yang dapat menghambat penerimaan beberapa individu terhadap pendekatan semacam itu.

Secara praktis, temuan penelitian ini menyoroti implikasi signifikan untuk penerapan pendidikan agama di berbagai konteks pendidikan, termasuk sekolah Islam dan lembaga non-formal. Integrasi nilai-nilai Al-Qur'an ke dalam kurikulum dapat mendorong pengembangan siswa secara holistik, menggabungkan prinsip-prinsip spiritual dan pendidikan (Noor & Mahmudah, 2024). Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan persiapan intelektual, tetapi juga memelihara ketahanan emosional dan psikologis, membekali siswa dengan kemampuan untuk menangani stres hidup (Fatima et al., 2022).

Konsep tawakkal, atau ketergantungan pada Tuhan, berfungsi sebagai strategi untuk mengatasi tantangan, mengajarkan siswa untuk menerima hasil yang berada di luar kendali mereka setelah melakukan usaha maksimal (Awaad et al., 2023). Selain itu, kesabaran, sebagai nilai utama dalam Islam, membantu siswa dalam pengaturan emosi dan menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan efektif. Pendidikan Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai ini berkontribusi pada pengembangan individu yang stabil secara emosional dan lebih siap menghadapi dinamika kehidupan (Yarn et al., 2023). Kerangka pendidikan ini juga mendorong tanggung jawab moral dan sosial, menumbuhkan generasi yang mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Sebaliknya, beberapa berpendapat bahwa integrasi nilai-nilai agama dalam pendidikan dapat membatasi pemikiran kritis dan otonomi pribadi, sehingga menunjukkan perlunya keseimbangan antara ajaran agama dan pemikiran independen dalam pengaturan pendidikan.

Penelitian ini menyoroti potensi pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan agama, pendidikan, dan psikologi untuk mengatasi masalah kesehatan mental, khususnya dalam komunitas Muslim. Pendekatan ini berfokus pada pemanfaatan dimensi spiritual dalam pendidikan Islam untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang relevan dalam program

kesehatan mental berbasis masyarakat. Menggabungkan prinsip-prinsip agama dengan praktik psikologis dapat menciptakan kerangka kerja holistik untuk dukungan kesehatan mental, karena kesejahteraan spiritual terbukti berkorelasi positif dengan hasil kesehatan mental dan mampu meningkatkan ketahanan psikologis (Khaldoon & Qoronfleh, 2022).

Memanfaatkan prinsip-prinsip pendidikan Islam juga dapat memperkuat daya tahan mental dalam komunitas Muslim, terutama melalui program intervensi yang sensitif secara budaya, seperti yang dibutuhkan oleh pengungsi (Bridi et al., n.d.). Dukungan masyarakat di lingkungan keagamaan terbukti meningkatkan kesehatan mental, menyoroti pentingnya peran jemaat dalam membina kesejahteraan (Acevedo, 2022). Temuan ini merekomendasikan pengintegrasian praktik spiritual ke dalam kurikulum pendidikan dan program kesehatan mental, baik dalam pengaturan formal maupun informal. Selain itu, pengembangan sumber daya pelatihan untuk para profesional kesehatan mental dapat membantu memahami kebutuhan spiritual individu, terutama dalam konteks pengungsi (Khaldoon & Qoronfleh, 2022). Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun integrasi spiritualitas dapat bermanfaat, ada risiko menyederhanakan masalah psikologis yang kompleks jika hanya dikaitkan dengan faktor spiritual, yang dapat menyebabkan pendekatan pengobatan yang kurang memadai.

### **Keterbatasan Penelitian**

Eksplorasi peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental melalui Al-Qur'an memberikan wawasan yang mendalam, namun memiliki keterbatasan jika hanya berfokus pada Al-Qur'an. Pendekatan ini dapat mengabaikan konteks yang lebih luas yang disediakan oleh hadits dan ajaran Islam lainnya, yang esensial untuk pemahaman komprehensif tentang pendidikan dan kesehatan mental. Al-Qur'an memang menyediakan prinsip-prinsip dasar, tetapi hadits menawarkan panduan praktis untuk menerapkan ajaran-ajaran ini dalam kehidupan sehari-hari (Yuliharti et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa menggabungkan perspektif Al-Qur'an dan hadits dapat memperluas wawasan tentang kesehatan mental dalam Islam, menciptakan pendekatan yang lebih holistik (Huda, 2024).

Hadits juga menyoroti prinsip-prinsip penting seperti keamanan dan keseimbangan, yang sangat relevan untuk membangun kerangka pendidikan yang lengkap (Yuliharti et al., 2024). Selain itu, integrasi tafsir dan pemikiran ilmiah kontemporer dapat memperkaya pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental (Batubara & Fitri, 2024).

Pendekatan yang lebih luas ini mencakup praktik spiritual seperti zikir dan doa, yang terbukti penting untuk kesejahteraan emosional. Dengan melibatkan berbagai sumber ajaran Islam, hasil kesehatan mental dapat ditingkatkan, karena pendekatan ini lebih mampu mengakomodasi beragam pengalaman manusia dalam Islam (Furqan et al., 2022). Oleh karena itu, meskipun Al-Qur'an adalah sumber utama, pendekatan yang inklusif yang mencakup hadits dan ajaran lainnya dapat menghasilkan pemahaman yang lebih kaya tentang interaksi antara pendidikan Islam dan kesehatan mental.

Selain itu, keterbatasan metodologis yang terkait dengan pendekatan analisis konten juga perlu dicatat. Walaupun analisis teks terhadap ayat-ayat Al-Qur'an memungkinkan identifikasi tema-tema kunci dalam pendidikan Islam, pendekatan ini tidak mampu sepenuhnya menangkap kompleksitas dan kedalaman makna yang mungkin tersembunyi dalam teks. Interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an dapat sangat dipengaruhi oleh latar belakang budaya, sosial, dan pemahaman teologis pembaca, sehingga keberagaman tafsir yang ada di kalangan masyarakat Muslim mungkin menghasilkan pandangan yang berbeda terkait aplikasi nilai-nilai tersebut dalam konteks kesehatan mental. Oleh karena itu, meskipun penelitian ini menawarkan analisis yang solid, kesimpulan yang dihasilkan mungkin tidak dapat digeneralisasi sepenuhnya untuk seluruh populasi Muslim di dunia, mengingat perbedaan-perbedaan yang ada dalam praktik dan pemahaman agama di berbagai wilayah.

Keterbatasan metodologis analisis isi dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an sangat signifikan, karena pendekatan ini sering kali mengabaikan makna mendalam dan bernuansa yang tertanam dalam teks. Meskipun metode ini memfasilitasi identifikasi tema-tema kunci dalam pendidikan Islam, ia tidak mampu sepenuhnya menangkap kompleksitas interpretasi yang dipengaruhi oleh berbagai latar belakang budaya dan teologis. Keragaman interpretasi ini dapat menghasilkan pandangan yang berbeda tentang penerapan nilai-nilai Islam, khususnya dalam konteks kesehatan mental. Akibatnya, temuan studi yang menggunakan metode ini sering kali sulit diterapkan secara universal di seluruh populasi Muslim global, mengingat adanya variasi regional dalam praktik dan pemahaman agama.

Analisis isi sering dikritik karena terlalu deskriptif dan kurang mendalam dalam memahami sifat interpretatif teks. Konteks budaya dan sosial pembaca sangat memengaruhi interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an, yang menghasilkan pemahaman yang berbeda-beda dalam komunitas Muslim (Felsenthal & Agbaria, 2023). Kompleksitas ini menunjukkan perlunya

pendekatan yang lebih bernuansa untuk mempelajari teks-teks religius, terutama jika tujuan penelitian mencakup penerapan praktis yang relevan secara budaya dan regional. Selain itu, generalisasi temuan dari analisis isi sering kali tidak mencerminkan keanekaragaman praktik dan kepercayaan di seluruh wilayah (Al-Hawary et al., 2023). Meskipun demikian, analisis isi tetap menjadi alat yang berharga untuk mengeksplorasi tema-tema dalam teks-teks agama, asalkan peneliti menyadari keterbatasannya dan melengkapinya dengan kerangka interpretatif yang lebih luas untuk memastikan relevansi dan ketepatan hasil penelitian.

Penelitian tentang prinsip-prinsip pendidikan Islam dalam kesehatan mental sering kali mengabaikan faktor eksternal penting seperti kondisi sosial-ekonomi dan dampak globalisasi, meskipun elemen-elemen ini secara signifikan memengaruhi pola pikir dan perilaku individu, khususnya dalam komunitas Muslim yang menghadapi tantangan modern. Faktor sosial-ekonomi, misalnya, memiliki kaitan erat dengan masalah kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa ketidaksetaraan pendapatan yang tinggi berhubungan dengan peningkatan prevalensi gangguan mental (Macintyre et al., 2018). Studi tentang pengungsi Suriah juga mengungkapkan bahwa stres pasca-migrasi, termasuk kesenjangan sosial-ekonomi, sering kali menjadi penentu utama kesehatan mental, bahkan melampaui trauma pra-migrasi (Khabour et al., 2024).

Di sisi lain, globalisasi juga membawa dampak signifikan pada kesehatan mental dengan mengubah dinamika budaya dan memperkenalkan stresor baru. Namun, pengaruhnya terhadap komunitas Muslim belum banyak dieksplorasi secara mendalam (Mastrogianni & Bhugra, 2003). Hal ini menekankan perlunya intervensi kesehatan mental yang disesuaikan secara budaya, karena pendekatan konvensional sering kali gagal menangani kerentanan unik dari populasi yang beragam (Kumar & Huang, 2024).

Selain itu, meskipun prinsip-prinsip pendidikan Islam memiliki potensi untuk diterapkan dalam program kesehatan mental, efektivitasnya belum diuji secara menyeluruh, menunjukkan adanya kesenjangan dalam penerapan praktis (Kumar & Huang, 2024). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengintegrasikan faktor sosial-ekonomi dan budaya ke dalam kerangka kerja kesehatan mental, memastikan bahwa intervensi yang dirancang relevan dan efektif (Ventriglio, 2023). Dengan demikian, sementara penelitian ini memperkuat pemahaman tentang kontribusi pendidikan Islam dalam kesehatan mental, penelitian juga menyoroti kebutuhan akan studi yang lebih luas untuk mencakup konteks sosial-ekonomi dan budaya

demi meningkatkan aplikasi praktisnya.

### **Saran untuk Penelitian Masa Depan**

Hubungan antara pendidikan Islam dan kesehatan mental membuka peluang signifikan untuk eksplorasi lebih lanjut, terutama melalui integrasi berbagai sumber ajaran Islam. Studi ini merekomendasikan perluasan analisis di luar Al-Qur'an untuk mencakup hadits, tafsir, dan pemikiran ilmiah kontemporer, yang dapat memperkaya pemahaman tentang prinsip-prinsip pendidikan Islam dalam konteks kesehatan mental. Penggabungan hadits dan tafsir memberikan perspektif yang lebih luas tentang ajaran Islam, meningkatkan kedalaman analisis dalam studi kesehatan mental (Noor & Mahmudah, 2024). Selain itu, wawasan dari para sarjana kontemporer dapat menjembatani ajaran tradisional dengan praktik psikologis modern, mendorong penerapan pendidikan Islam yang lebih relevan (Çınaroğlu, 2024).

Pendidikan Islam yang bersifat holistik mempromosikan penalaran moral, empati, dan pengaturan diri semua elemen yang penting untuk ketahanan mental (Irpan, 2024). Mengintegrasikan ajaran spiritual dengan wawasan psikologis dapat menciptakan kerangka kerja komprehensif yang mampu mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi individu masa kini (Khodijah et al., 2024). Meskipun fokus pada teks-teks tradisional sangat penting, mempertimbangkan kerangka psikologis sekuler yang melengkapi ajaran Islam juga diperlukan. Pendekatan ini berpotensi menghasilkan pemahaman yang lebih inklusif dan efektif terhadap kesehatan mental.

Penelitian lebih lanjut tentang implementasi praktis prinsip-prinsip pendidikan Islam menjadi sangat penting, terutama dalam konteks pendidikan formal dan non-formal. Eksplorasi ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana nilai-nilai seperti *tawakkal*, kesabaran, dan rasa syukur dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam program pendidikan dan kesehatan mental di berbagai komunitas Muslim. Integrasi nilai-nilai Islam dalam manajemen pendidikan terbukti secara signifikan meningkatkan kualitas pembelajaran dan pembentukan karakter siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh studi kualitatif yang menyoroti peran keadilan dan akuntabilitas (Murdianto, 2024). Pendidikan Agama Islam juga perlu beradaptasi dengan tantangan globalisasi sambil mempertahankan ajaran inti Islam, menuntut adanya kurikulum yang menggabungkan nilai-nilai lokal dan global (Yulianto, 2024).

Di sisi lain, penerapan prinsip-prinsip psikologis Islam telah menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan ketahanan akademik, yang berimplikasi pada manfaatnya dalam intervensi kesehatan mental (Aprilianti, 2024). Studi evaluatif juga mengungkap bahwa menanamkan nilai-nilai Islam sejak usia dini dapat menumbuhkan kepatuhan seumur hidup, memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis dalam berbagai konteks budaya (Tsani & Malang, 2024). Meskipun integrasi prinsip-prinsip Islam dalam pendidikan dan kesehatan mental memiliki potensi besar, tantangan tetap ada untuk memastikan nilai-nilai ini dapat diterapkan secara universal di berbagai latar budaya dan sosial. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengatasi perbedaan ini dan meningkatkan efektivitas pendekatan tersebut.

Memasukkan pendekatan kuantitatif dalam penelitian tentang hubungan antara nilai-nilai pendidikan Islam dan indikator kesehatan mental sangat penting untuk menghasilkan data empiris yang lebih valid dan dapat diandalkan. Studi semacam itu dapat secara efektif mengukur pengaruh prinsip-prinsip Islam terhadap stres, kecemasan, dan depresi di kalangan individu Muslim. Metode kuantitatif memungkinkan penggunaan instrumen yang divalidasi, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian yang menemukan bahwa konseling Islam secara signifikan mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada siswa, menegaskan efektivitas intervensi terstruktur (Nuarti Rosa Sasmita, 2024). Selain itu, desain kuasi-eksperimental pada tahanan menunjukkan peningkatan indikator kesehatan mental melalui konseling Islam, menyoroti perlunya pengujian empiris pada populasi yang beragam (Pahlewi, 2024).

Penelitian dengan sampel yang lebih besar dan beragam juga dapat meningkatkan generalisasi temuan. Misalnya, sebuah studi pada siswa perempuan di sekolah asrama menemukan hubungan signifikan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres, menekankan pentingnya mempertimbangkan konteks dalam penelitian kesehatan mental (Khamida, et al., 2024). Penelitian lain pada remaja Muslim mengungkapkan dampak positif identitas agama terhadap kesehatan mental, menunjukkan bahwa studi dengan cakupan demografis yang lebih luas dapat memberikan wawasan berharga. Meskipun pendekatan kuantitatif memberikan data yang kuat, integrasi dengan metode kualitatif dapat memperkaya pemahaman dengan menangkap pengalaman pribadi dan faktor kontekstual yang memengaruhi kesehatan mental. Kombinasi kedua pendekatan ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang interaksi antara nilai-nilai Islam dan kesehatan mental.

Integrasi pendidikan Islam dengan teknologi digital menawarkan peluang menjanjikan

untuk meningkatkan kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda. Penelitian masa depan perlu mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip pendidikan Islam dapat secara efektif disesuaikan dengan platform digital guna mendukung kesejahteraan mental dalam konteks global. Pendidikan kesehatan mental Islam melalui teknologi dapat membimbing remaja dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial di era digital (Rosmalina et al., 2023). Penggunaan e-learning dan aplikasi digital juga dapat membuat pendidikan Islam lebih menarik dan relevan, yang pada gilirannya meningkatkan hasil kesehatan mental (Mufidah, 2022).

Selain itu, media sosial berpotensi menjadi platform untuk menanamkan nilai-nilai agama, membantu mengurangi perilaku negatif seperti cyberbullying. Pendidik dapat memanfaatkan media digital untuk memperkuat ajaran Islam, mendorong komunikasi etis, dan membangun ketahanan emosional (Zekrist, 2022). Lebih jauh lagi, pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis teknologi yang menggabungkan ajaran Islam dapat menjadi solusi untuk tantangan unik yang dihadapi generasi muda dalam masyarakat digital (Dalimunthe et al., 2024).

Namun, meskipun integrasi ini menawarkan manfaat yang signifikan, ada tantangan yang perlu diatasi, seperti risiko berkurangnya nilai-nilai moral dan perilaku sosial di kalangan pemuda. Oleh karena itu, penelitian di masa depan harus mempertimbangkan aspek-aspek ini dengan hati-hati untuk memastikan keberhasilan pendekatan tersebut.

### **Implikasi Sosial dan Etis**

Integrasi prinsip-prinsip pendidikan Islam ke dalam strategi kesehatan mental membawa implikasi sosial dan etika yang signifikan, terutama dalam masyarakat Muslim. Pendekatan ini berfokus pada pembangunan karakter dan ketahanan mental melalui nilai-nilai agama, yang berperan penting dalam menghadapi tantangan kesehatan mental modern. Pendidikan Islam mendorong pengembangan nilai-nilai moral dan karakter, yang menjadi dasar ketahanan individu dan komunitas (Komariah & Nihayah, 2023). Dengan menanamkan prinsip-prinsip seperti kesabaran dan rasa syukur, ajaran Islam juga meningkatkan kohesi sosial dan sistem pendukung dalam keluarga serta komunitas. Prinsip-prinsip dalam Al-Qur'an, seperti *tawakkal* (kepercayaan kepada Tuhan) dan rasa syukur, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Praktik seperti menghafal dan membaca Al-Qur'an secara rutin juga dikaitkan dengan pengurangan stres psikologis,

memperkuat ketahanan mental individu (Mahmoud & Saleh, 2023).

Di sisi lain, tantangan modern seperti globalisasi dan perubahan budaya memperburuk prevalensi masalah kesehatan mental, menekankan perlunya intervensi yang relevan secara budaya (Nurlela, Evi Gusliana, 2022). Meski demikian, penting untuk diingat bahwa integrasi nilai-nilai agama dalam strategi kesehatan mental harus mempertimbangkan potensi pengecualian perspektif non-agama, agar pendekatan ini dapat mendukung kesejahteraan mental secara inklusif pada populasi yang beragam.

Implementasi etis ajaran agama dalam intervensi kesehatan mental membutuhkan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip seperti *tawakkal*, yang mengajarkan ketergantungan pada Tuhan sembari tetap mendorong tanggung jawab pribadi. Keseimbangan ini sangat penting untuk mencegah kesalahpahaman yang dapat melemahkan motivasi individu. Prinsip *tawakkal* tidak boleh diartikan sebagai penerimaan nasib secara pasif, melainkan harus memotivasi individu untuk menggabungkan doa dengan upaya aktif (Zoellner et al., 2021). Dengan pendekatan ini, individu memahami bahwa tanggung jawab pribadi dan ketergantungan pada Tuhan berjalan berdampingan, mendorong sikap proaktif terhadap pemulihan kesehatan mental (Bensaid & Islamic, 2021).

Adapun, adaptasi budaya dalam praktik kesehatan mental merupakan elemen kunci keberhasilan intervensi. Program berbasis komunitas, seperti *Penyembuhan Trauma Islam*, menunjukkan efektivitas integrasi antara keimanan dan kesehatan mental, dengan dukungan masyarakat sebagai salah satu pilar utama (Zoellner et al., 2021). Kompetensi budaya, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan intervensi dengan keyakinan dan nilai-nilai lokal, terbukti meningkatkan keterlibatan pasien dan hasil terapi secara signifikan.

Namun, meskipun integrasi ajaran agama dalam intervensi kesehatan mental memiliki potensi besar, diperlukan kehati-hatian untuk menghindari penyederhanaan isu-isu kompleks yang dapat mengarah pada praktik yang tidak efektif atau bahkan merugikan. Pendekatan yang bijak dan kontekstual akan memastikan manfaat maksimal dari strategi ini.

Integrasi prinsip-prinsip Islam ke dalam aplikasi kesehatan mental digital menawarkan peluang yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan mental pengguna. Pendekatan ini tidak hanya sesuai dengan nilai-nilai spiritual individu, tetapi juga merespons kebutuhan akan solusi kesehatan mental yang lebih mudah diakses di era digital. Platform digital dapat memainkan peran penting dalam manajemen kesehatan mental dengan menggabungkan ajaran

Islam, seperti doa dan meditasi, yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengaturan emosional (Rosmalina et al., 2023). Aplikasi seperti Ceritain.id memberikan lingkungan yang mendukung bagi pengguna untuk berbagi pengalaman dan mengakses konseling, yang mencerminkan kebutuhan masyarakat akan perawatan kesehatan mental yang lebih mudah dijangkau (Wathoni & Santoso, 2023).

Namun, dalam pengembangan aplikasi berbasis Islam, sangat penting untuk mempertimbangkan keragaman interpretasi dalam komunitas Muslim agar tidak memaksakan pandangan tunggal tentang ajaran Islam (Salleh et al., 2022). Aplikasi harus dirancang untuk menumbuhkan inklusivitas dan pemahaman, serta memastikan bahwa mereka tidak mengalienasi pengguna dengan keyakinan yang berbeda. Selain itu, masih ada stigma yang kuat terhadap kesehatan mental di banyak masyarakat Muslim, dengan masalah psikologis sering dianggap tabu (Rasmawati, 2022). Dengan mempromosikan diskusi terbuka dan mengintegrasikan perspektif agama, aplikasi ini dapat membantu mengubah sikap masyarakat terhadap kesehatan mental, mendorong penerimaan dan dukungan (Zulkipli et al., 2022). Meskipun potensi perubahan positif sangat signifikan, penting untuk mengembangkan aplikasi ini dengan kepekaan terhadap beragam keyakinan dalam komunitas Muslim, memastikan bahwa aplikasi berfungsi sebagai alat pemberdayaan, bukan sumber perpecahan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Studi ini menyoroti peran penting pendidikan Islam dalam meningkatkan kesehatan mental individu, terutama melalui nilai-nilai yang berasal dari Al-Qur'an. Analisis menunjukkan bahwa prinsip-prinsip seperti tawakkal (kepercayaan kepada Tuhan), kesabaran, dan rasa syukur memainkan peran penting dalam menumbuhkan ketahanan mental. Nilai-nilai ini tidak hanya membantu individu mengelola stres dan kecemasan, tetapi juga sejalan dengan ajaran agama yang mempromosikan kesejahteraan psikologis. Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber utama yang memberikan bimbingan, mengintegrasikan kesehatan spiritual dan psikologis.

Kontribusi nilai-nilai Islam dalam kesehatan mental sangat signifikan. Tawakkal, yang mendorong ketergantungan pada Tuhan, telah terbukti mengurangi kecemasan dan meningkatkan kedamaian mental (Iswanto et al., 2022). Sementara itu, kesabaran dan rasa

syukur berkaitan dengan peningkatan hasil kesehatan mental karena nilai-nilai tersebut menumbuhkan pandangan positif (Wahyuni et al., 2022). Namun, ada keterbatasan dalam studi ini, terutama karena ketergantungan pada Al-Qur'an sebagai sumber utama, yang dapat membatasi penerapan prinsip-prinsip tersebut secara lebih luas (Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Selain itu, prinsip-prinsip ini memerlukan adaptasi untuk pendidikan formal dan intervensi kesehatan mental agar relevan dengan konteks kontemporer. Faktor eksternal, seperti perubahan teknologi dan sosial, juga dapat memengaruhi penerapan prinsip-prinsip pendidikan Islam dalam kehidupan sehari-hari (Bekhouche & Zainab Rahmatullah, 2022). Meskipun temuan ini memberikan wawasan penting tentang persimpangan pendidikan Islam dan kesehatan mental, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi prinsip-prinsip ini dalam konteks yang lebih beragam.

### **Saran**

Berdasarkan temuan dan kesimpulan yang disajikan, beberapa saran untuk penelitian masa depan dapat diusulkan. Pertama, studi masa depan harus memperluas sumber-sumber penelitian dengan memasukkan hadits dan tafsir, selain Al-Qur'an, untuk memperdalam pemahaman tentang peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental. Hadis, sebagai sumber penting dalam yurisprudensi Islam, dapat memberikan wawasan berharga tentang praktik pendidikan dan aplikasinya dalam konteks kesehatan mental. Selain itu, penelitian perlu mengevaluasi penerapan prinsip-prinsip Islam dalam pendidikan formal dan non-formal, serta dalam program kesehatan mental berbasis agama, untuk menentukan efektivitas praktis dari prinsip-prinsip tersebut dalam pengaturan dunia nyata.

Pendekatan kuantitatif juga sangat diperlukan untuk mengukur hubungan empiris antara nilai-nilai pendidikan Islam dan indikator kesehatan mental, seperti tingkat stres dan kecemasan. Metode ini akan menghasilkan data konkret yang mendukung pemahaman tentang dampak prinsip-prinsip agama terhadap kesehatan mental. Mengingat pesatnya kemajuan teknologi digital, eksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana prinsip-prinsip pendidikan Islam dapat diintegrasikan ke dalam platform digital, terutama aplikasi kesehatan mental, sangat penting. Hal ini akan memungkinkan penyebaran nilai-nilai Islam kepada generasi muda yang akrab dengan media digital.

Akhirnya, perhatian berkelanjutan terhadap dimensi etika penerapan pendidikan Islam

dalam konteks kesehatan mental sangat diperlukan. Pendekatan yang sensitif terhadap keberagaman pemahaman agama dan budaya dalam masyarakat Muslim dapat membantu mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental. Meskipun saran-saran ini menawarkan potensi untuk memperkaya penelitian, tantangan dalam mengintegrasikan ajaran Islam tradisional dengan praktik psikologis modern harus dipertimbangkan dengan hati-hati untuk menghindari salah tafsir atau ketidakpekaan budaya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abbas Langaji, M. I., , Abdul Syatar, A., & Rahim Karim, R. (2024). *The Intersection of the Qur'an and Hadith in Buya Hamka's Thought*. 28(1), 510–535. [file:///C:/Users/asus/Downloads/1056-Article Text-3127-1-10-20241011.pdf](file:///C:/Users/asus/Downloads/1056-Article%20Text-3127-1-10-20241011.pdf)
- Acevedo, G. A. B. (2022). Is it the Sermon or the Choir ? Pastoral Support , Congregant. *Review of Religious Research*, 64(4), 577–600. <https://doi.org/10.1007/s13644-022-00500-6>
- Ahmadi, K. (2024). *The COVID-19 Crisis as a Practice of Patience and an Opportunity for Post-Traumatic Growth : A Narrative Review*. 11(2).
- Al-Hawary, S. I. S., Kumar, T., Pallathadka, H., Alshahrani, S. H., Al-Tamimi, H. A. N. M., Muda, I., & Singer, N. (2023). The education of children in an Islamic family based on the Holy Qur'an. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 79(2), 1–6. <https://doi.org/10.4102/hts.v79i2.8273>
- Al Dhaheri, A. S., Bataineh, M. F., Mohamad, M. N., Ajab, A., Al Marzouqi, A., Jarrar, A. H., Habib-Mourad, C., Jamous, D. O. A., Ali, H. I., Al Sabbah, H., Hasan, H., Stojanovska, L., Hashim, M., Elhameed, O. A. A., Obaid, R. R. S., ElFeky, S., Saleh, S. T., Osaili, T. M., & Ismail, L. C. (2021). Impact of COVID-19 on mental health and quality of life: Is there any effect? A crosssectional study of the MENA region. *PLoS ONE*, 16(3 March). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249107>
- Aldahadha, B., & Al Dwakat, M. (2024). Development of an Islamic Temporal Focus Scale: Factorial Analysis, Validity, and Reliability. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.25217/0020247442900>
- Ali, A. M. (2022). *Mental Health in the Qur'an Perspective and Its Relevance with Contemporary Islamic Education in Indonesia*. 16(1), 1–23. <https://e-journal.uingusdur.ac.id/tadibia/article/view/5312/23>

- Aprilianti, E. (2024). *Integrating Islamic Psychological Principles in Enhancing Students' Academic Resilience*. 3(January), 63–72.
- Arifin, H. (2022). Secrets of Qur'an Interaction and Brain Health. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 3(1), 13–20. <https://doi.org/10.55116/ijicm.v3i1.33>
- Awaad, R., Nursoy-Demir, M., Khalil, A., & Helal, H. (2023). Islamic Civilizations and Plagues: The Role of Religion, Faith and Psychology During Pandemics. *Journal of Religion and Health*, 62(2), 1379–1393. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01765-z>
- BAHARUDDIN, B. H. (2024). *STRESS MANAGEMENT FROM AN ISLAMIC PERSPECTIVE: A CONTENT ANALYSIS OF RECENT LITERATURE*. 5(2), 120–136.
- Batubara, E. H., & Fitri, N. (2024). *PSIKOLOGI MANUSIA DALAM AL-QURAN DAN HADIST*. 10, 19–29.
- Bekhouche, A., & Zainab Rahmatullah. (2022). *COVID-19 Pandemic and the Moral Values in Christianity and Islam*. 19, 349–392.
- Bensaid, B., & Islamic, I. (2021). *AN ISLAMIC SPIRITUAL ALTERNATIVE TO ADDICTION TREATMENT AND RECOVERY*. 59(1), 127–162. <https://doi.org/10.14421/ajis.2021.591.127-162>
- Bridi, L., Kaki, D. A., Albahsahli, B., Baker, D. A., Khan, X., Aljenabi, R., Bencheikh, N., Schia, M. K., Moore, A. A., & Al-rousan, T. (n.d.). *The influences of faith on illness representations and coping procedures of mental and cognitive health among aging Arab refugees : a qualitative study*.
- Carey, L. B., Koenig, H. G., Gabbay, E., Hill, T., Cohen, J., Aiken, C., Drummond, D., & Carey, J. R. (2022). Mental Health, Islam, Clinical Issues and COVID-19. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3567–3570. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01648-9>
- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Çınaroğlu, M. (2024). Islamically Modified Cognitive Behavioral Therapy. *Din ve İnsan Dergisi*, 4(7), 60–85. <https://doi.org/10.69515/dinveinsan.1437013>

- Dalimunthe, M. A., Pallathadka, H., Muda, I., Manoharmayum, D. D., Shah, A. H., Prodanova, N. A., Mamarajabov, M. E., & Singer, N. (2024). Corrigendum: Challenges of Islamic Education in the New Era of Information and Communication Technologies (HTS Teologiese Studies/Theological Studies, (2023), 79, 1, a8608, 10.4102/hts.v79i1.8608). *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 80(1). <https://doi.org/10.4102/hts.v80i1.9491>
- Ema Nurlaila, N. K. S. (2024). *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi*. 4.
- Fatima, S., Arshad, M., & Mushtaq, M. (2022). *Religious coping and young adult 's mental well-being during Covid-19: Testing a double moderated mediation model*. <https://doi.org/10.1177/00846724221121685>
- Felsenthal, I., & Agbaria, A. (2023). How to Read the Quran in Religious Islamic Education: What Educators Can Learn from the Work of Mohammed Arkoun. *Religions*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/rel14010129>
- Furqan, M., Sidauro, R. M. P., Maknum, H., & Mahmud, S. (2022). *Konsep Mental Health Semasa Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Aceh (Studi Perspektif Al-Qur'an Berbasis Kisah Nabi Ya'qūb)*. 550–572.
- Huda, M. (2024). *Mental Health Concept in Islamic Education*. 1(February), 169–179.
- Irpan, Z. H. S. (2024). *The Crucial Role of Islamic Religious Education in Shaping Children 's Character : Psychological and Spiritual Review*. 16(1), 383–392. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v16i1.4902>
- Iswanto, A. H., Zainal, A. G., Murodov, A., El-ebiary, Y. A. B., Sattarova, D. G., Jakarta, N. V., Pedagogical, T. S., Abidin, Z., & Dental, T. S. (2022). *Studying the role of Islamic religious beliefs on depression during COVID-19 in Malaysia*. 1–6.
- Jais, S. M., Mohaiyuddin, N., Bistamam, M. N., Arip, M. A. S. M., & Othman, M. K. (2024). Adolescent Mental Health Interventions: A Review of Psychological and an Islamic Approach. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(1), 50–61.
- Khabour, O. F., Almomani, F., Aljararwah, S., Alfurjani, B. H., & Salim, S. (2024). *Education and socioeconomic status as predictors of refugee mental health : insights from a study of Jordan-based Syrian refugee sample*. October, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1432205>
- Khaldoon, S., & Qoronfleh, A. M. W. (2022). *Adaptation and Innovation in Spiritual-Psycho-*

- Social Support of Displaced Muslim Refugees*. 615–622.
- Khamida, et al. (2024). *Analyzing the Relationship between the Level of Stress and Spiritual Well-Being among Female Students in the Islamic Boarding Schools of Surabaya*. September 2022, 24–29.
- Khodijah, A., Rahmat, M., & Nani, I. (2024). *Religious Education as a Tool for Mental Health Improvement in Madrasah Aliyah*. 22(2), 311–322.  
<https://doi.org/10.32729/edukasi.v22i2.18>
- Komariah, N., & Nihayah, I. (2023). *Improving The Personality Character of Students Through Learning Islamic Religious Education*. 2(1), 65–77.
- Kumar, M., & Huang, K. Y. (2024). Considerations for Addressing Trauma in Muslim Communities. *JAMA Network Open*, 7(8), e2429605.  
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.29605>
- Kurniyadi, M. D., Yasir, A., Amin, A., & Rohimah, S. (2024). *The Role of Psychology in Islamic Education*. 4, 3100–3107.
- Lowe, G. B., Wang, D. C., & Chin, E. G. (2022). Experiential Avoidance Mediates the Relationship between Prayer Type and Mental Health before and through the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/rel13070652>
- Macintyre, A., Ferris, D., Gonçalves, B., & Quinn, N. (2018). *What has economics got to do with it ? The impact of socioeconomic factors on mental health and the case for collective action*. 2018. <https://doi.org/10.1057/s41599-018-0063-2>
- Mahmoud, A. R. J., & Saleh, Y. A. R. (2023). *The Role of Memorizing the Holy Qur'an in Relieving Psychological Pressures an Applied Analytical Study of the Prophet's Hadith (The Example of the Believer Who Reads the Qur'an)*. 2023, 948–973.  
<https://doi.org/10.18502/kss.v8i6.13153>
- Mastrogianni, A., & Bhugra, D. (2003). *EDITORIAL : GLOBALIZATION , CULTURAL PSYCHIATRY AND MENTAL DISTRESS*. 49(2000), 163–165.
- Mohd Yusoff, S. N. A., Raudhah, A., Zulkifli, N. A., & Azmi, L. (2021). Bridging science and religion – treatment of depressed Muslim patients using Islamic Integrated Cognitive Behavioural Therapy. *Malaysian Journal of Science Health & Technology*, 6, 23–27.  
<https://doi.org/10.33102/mjosht.v6io.121>
- Moitra, M., Owens, S., Hailemariam, M., Wilson, K. S., Mensa-Kwao, A., Gonese, G.,

- Kamamia, C. K., White, B., Young, D. M., & Collins, P. Y. (2023). Global Mental Health: Where We Are and Where We Are Going. *Current Psychiatry Reports*, 25(7), 301–311. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01426-8>
- Mufidah, I. (2022). *Innovation of Islamic Religious Education In The Digital Era*. 5(1), 15–28.
- Murdianto. (2024). *Implementation of Islamic Education Management to Realize a Superior Education Institution*. 11(1), 134–143. <https://doi.org/10.32505/tarbawi>.
- Nochaiwong, S., Ruengorn, C., Thavorn, K., Hutton, B., Awiphan, R., Phosuya, C., Ruanta, Y., Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2021). Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-89700-8>
- Noor, K., & Mahmudah, L. (2024). *Review of Islamic Psychology : Building Correlations of Religious Maturity in Islamic Education*.
- Nuerta Rosa Sasmita, M. S. (2024). *Efektivitas Bimbingan Konseling Islam dengan Metode Al-Quran dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Muhamadiyah Surakarta*. 4(2), 1566–1576.
- Nurlela, Evi Gusliana, & D. R. M. (2022). *ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION IN SHAPING CHARACTER IN HIGHER EDUCATION*. 12–17.
- Olf, M., Primasari, I., Qing, Y., Coimbra, B. M., Hovnanyan, A., Grace, E., Williamson, R. E., Hoeboer, C. M., Aakvaag, H. F., Ajdukovic, D., Anastassiou-Hadjicharalambous, X., Bakker, A., Bröcker, E. E., Cantoni, L., Cloitre, M., de Soir, E. L. J. L., DraganDragan, M., Dyregrov, A., El-Hage, W., ... Zrnica, I. (2021). Mental health responses to COVID-19 around the world. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929754>
- Pahlewi, R. M. (2024). *The Impact of Islamic Counseling on the Mental Health of Prisoners in Yogyakarta Correctional Institution*. 3.
- Raihanah, R. (2023). The Concept Of Self Healing For Children In Islamic Education (Perspective Of The Qur'an And Hadits). *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 565. <https://doi.org/10.35931/am.v7i2.2143>
- Ramdani, Z., Gunung, S., Bandung, D., & Mardhiana, R. (2024). *PENAMAS PATIENCE AS A RELIGIOUS COPING MECHANISM IN THE LEARNING PROCESS AMONG*

- MUSLIM STUDENTS IN HIGHER*. 37(1), 100–115.
- Rasmawati. (2022). *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ISLAMIC APPROACH IMPROVE THE PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF PATIENTS WITH MENTAL DISORDERS*. 15(2), 138–145. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v15i2.33996>
- Rosmalina, A., Elrahman, H., Handayani, H., & Affendi, H. (2023). Islamic Mental Health Education for Adolescents in the Digital Era. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 2(1), 18–26. <https://doi.org/10.58418/ijeqqr.v2i1.39>
- Rothman, A. E. D. (2019). *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy: A Grounded Theory Study*. June, 341.
- Ruhyat, V. Z. A. & M. (2024). Sufism and Mental Health: Application of Sufism Principles in Mental Well-Being. *Vivia Zahira A. & Muhammad Ruhyat H.) /103 Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(1), 2797–779.
- Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2022). MANAGING MENTAL HEALTH PROBLEMS THROUGH PSYCHO SPIRITUAL APPROACH. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7(47), 601–615. <https://doi.org/10.35631/ijepc.747047>
- Simonovich, S. D., Quad, N., Kanji, Z., & Tabb, K. M. (2022). Faith Practices Reduce Perinatal Anxiety and Depression in Muslim Women: A Mixed-Methods Scoping Review. *Frontiers in Psychiatry*, 13(May), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.826769>
- Tsani, I., & Malang, U. M. (2024). *Evaluating the integration of islamic values in primary education: a logic model approach*. 10(1), 87–100. <https://doi.org/10.15575/jpi.v10i1.34238>
- Ventriglio, A. (2023). *Geopolitical determinants of mental health : Towards a global perspective*. 10–11. <https://doi.org/10.1177/00207640221112319>
- Wahyuni, W., Shihab, S. A., Talib, S. G., Mutlak, D. A., Hussein, R. A., Acwin, N. K., Sciences, H., & Surakarta, M. (2022). *Evaluation of the role of Islamic values in improvement of spiritual health among Iraqi Muslims*. 1–7.
- Wathoni, R. N., & Santoso, A. S. (2023). *There ' s an App for That : Development of a Digital App for Mental Health Issues*.
- Yarn, D., Lam, P., Koh, K. S., & Gan, S. W. (2023). *Religiosity and the Perception of Interreligious Threats : The Suppressing Effect of Negative Emotions towards God*. 1–

13.

- Yasminiah, E. Z., Fadia, H., Muhammadiay, U., Hamka, P., Limau, J., Kebayoran, I. I., Selatan, J., Khusus, D., & Jakarta, I. (2024). *Penyakit Mental Dalam Perspektif Tasawuf*. 2(4).
- Yulianto, K. (2024). *Analysis of Islamic Religious Education in Responding to the Challenges of Globalization*. 9(2), 110–123.
- Yuliharti, Y., Agustiar, A., Hasbi, M. R., Usman, U., & Fahli, M. (2024). *Mental health in the hadith spotlight : enlightenment for a healthy soul*. 10(3), 667–674.
- Zekrist, R. I. (2022). *ISLAMIC EDUCATIONAL PRACTICES IN A DIGITAL SOCIETY*.  
<https://doi.org/10.15405/epsbs.2022.11.98>
- Zoellner, L. A., Bentley, J. A., Feeny, N. C., Klein, A. B., Dolezal, M. L., Angula, D. A., & Egeh, M. H. (2021). Reaching the Unreached: Bridging Islam and Science to Treat the Mental Wounds of War. *Frontiers in Psychiatry*, 12(June), 1–8.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.599293>
- Zulkipli, S. N., Suliaman, I., Syukri, M., Abidin, Z., & Ahmat, A. C. (2022). *The Development Theory of Al- ‘ Aql , Al-Qalb and al-Nafs in Islamic Psychotherapy The Development Theory of Al- ‘ Aql , al -Qalb and Al-Nafs in Islamic Psychotherapy*. 1(11), 2432–2449.  
<https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v12-i11/15013>.