

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM

**Abul A'la Al-Maududi¹, Sarah Aulia², Aulia Chaerunisya³, Resvia Nadila⁴,
Sukma Fitria Ramadhani⁵**

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta

JL KH. Ahmad Dahlan, Cirendeu, Ciputat Timur, kota Tangerang Selatan, Banten 15419

e-mail : abul.alaal@umj.ac.id , araaaulia58@gmail.com , resvianadila@gmail.com ,

aulianisya981@gmail.com , niafiii410@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan fondasi penting bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang produktif, namun tingginya permasalahan mental saat ini sering kali diperburuk oleh minimnya edukasi dan kuatnya stigma negatif di masyarakat. Makalah ini mengkaji dinamika kesehatan mental yang meliputi stres, depresi, dan kecemasan, serta solusi penanganannya melalui pendekatan perspektif Islam. Berdasarkan kajian literatur, Islam memandang kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam mengelola fungsi kejiwaan dengan berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah guna mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Permasalahan psikologis seperti stres dipandang sebagai beban yang diberikan sesuai dengan kesanggupan manusia, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286. Kecemasan dan kesedihan juga dipandang sebagai bagian dari ujian hidup yang anjurannya dihadapi dengan sabar, tawakal, dan husnuzan kepada Allah. Sementara itu, depresi sebagai ketidakmampuan beradaptasi yang menguras energi negatif memerlukan penanganan serius agar tidak memicu dampak fatal. Sebagai bentuk psikoterapi, Islam menawarkan ibadah zikir, baik melalui pikiran, lisan, hati, maupun perbuatan sebagai upaya pemeliharaan mental. Membiasakan diri berzikir terbukti dapat menumbuhkan rasa percaya diri, kekuatan, serta ketenangan batin karena adanya kedekatan dengan Allah SWT. Kesimpulannya, ajaran Islam mensinergikan keseimbangan aspek spiritual, emosional, dan sosial, sehingga pedoman ibadahnya tidak hanya berorientasi pada ritual, tetapi juga pada penjagaan kesejahteraan mental umatnya.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Stres, Depresi, Kecemasan, Psikoterapi Islam, Zikir

Abstract

Mental health is a crucial foundation for humans to lead productive lives; however, the high prevalence of mental issues today is often exacerbated by a lack of education and strong negative stigmas in society. This paper examines the dynamics of mental health, including stress, depression, and anxiety, as well as their management through an Islamic perspective. Based on a literature review, Islam views mental health as an individual's ability to manage psychological functions guided by the Qur'an and Sunnah to achieve happiness in this world and the hereafter. Psychological issues such as stress are seen as burdens given according to human capacity, as affirmed in QS. Al-Baqarah verse 286. Anxiety and sorrow are also considered parts of life's trials, which are recommended to be faced with patience, trust

(tawakkal), and positive thinking (husnuzan) towards Allah. Meanwhile, depression, as an inability to adapt that drains negative energy, requires serious intervention to prevent fatal impacts. As a form of psychotherapy, Islam offers the worship of dhikr (remembrance of Allah), whether through thought, tongue, heart, or action as an effort to maintain mental well-being. The habit of dhikr is proven to foster self-confidence, strength, and inner peace due to closeness to Allah SWT. In conclusion, Islamic teachings synergize the balance of spiritual, emotional, and social aspects, so that its guidelines for worship are oriented not only towards rituals but also towards maintaining the mental well-being of its followers.

Keywords: Mental Health, Stress, Depression, Anxiety, Islamic Psychotherapy, Dhikr

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dari sudut pandang Islam adalah kemampuan seseorang dalam mengurus fungsi-fungsi jiwa dan mencapai keseimbangan diri dengan diri sendiri, orang lain, serta lingkungannya secara terus-menerus, berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Pandangan Islam mengenai gangguan jiwa sebenarnya tidak terlalu berbeda dengan pendapat para ahli kesehatan mental pada umumnya. Agama Islam berperan penting dalam membantu manusia mengatasi masalah jiwa, mencegah terjadinya gangguan mental, dan menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas berbagai jenis ibadah serta dampaknya terhadap jiwa, yang kemudian dikenal sebagai terapi psikologis melalui praktik ibadah. (Ariadi, 2013)

Istilah ini menggambarkan kondisi jiwa yang selalu berubah dan tidak tetap, serta menunjukkan usaha terus-menerus untuk tumbuh dan memperbaiki diri. Mental sehat adalah kemampuan seseorang untuk tidak cepat terganggu oleh stres dan tekanan dari sekitar, serta bisa mengendalikan diri terhadap tekanan yang datang dari dalam diri sendiri atau dari luar. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan dasar yang penting bagi seseorang agar bisa hidup dengan lebih produktif dan meraih kebahagiaan. (Pratama, 2026)

Sebagian masyarakat masih beranggapan bahwa gangguan mental bukanlah hal yang perlu ditangani secara serius atau tidak seberbahaya penyakit fisik yang terlihat. Padahal, anggapan tersebut justru memperburuk kondisi yang ada. Tingginya permasalahan kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti minimnya edukasi dan pengetahuan masyarakat serta kuatnya stigma negatif terhadap individu yang mengalami gangguan mental. (Pakungwati & Anggraeni, 2023)

METODE PENELITIAN

Untuk Menyusun makalah ini, metode penelitian yang digunakan meliputi jenis penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kealitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Fokusnya adalah analisis teks, konsep dan teori yang relevam tanpa uji lapangan langsung. Sumber data terdiri dari literatur primer seperti Al-Quran dan Hadits-hadist sahih serta literatur sekunder yaitu buku-buku ilmiah, jurnal penelitian kesehatan mental dan artikel akademik terkait topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi yang menunjukkan seberapa baik seseorang dalam berkembang secara utuh, baik dari segi fisik maupun mental. Ini mencakup kemampuan untuk menghadapi tekanan, menyesuaikan diri dengan perubahan, berinteraksi dengan orang lain, serta membuat keputusan yang tepat. Kesehatan mental setiap orang berbeda dan terus berubah seiring waktu, karena manusia selalu menghadapi berbagai situasi yang membutuhkan cara-cara beragam untuk diselesaikan. Oleh karena itu, banyak orang yang di suatu waktu mengalami berbagai masalah kesehatan mental dalam hidupnya. (Fakhriyani, 2019).

Pertama-tama, masalah mental dianggap sebagai kondisi yang tidak normal karena dikaitkan dengan makhluk halus, kutukan dari dewa, atau semangat leluhur. Namun, pendapat itu mulai berubah ketika Pythagoras dari Yunani sekitar 500 SM memberikan penjelasan yang lebih alami mengenai kesehatan mental. Ia menyatakan bahwa otak adalah pusat kecerdasan manusia dan bahwa gangguan mental terjadi karena ada masalah pada fungsi otak. (Ningsih Yusria, S.Ag., 2018)

Orang yang memiliki kesehatan mental akan selalu merasa tenang dan bahagia meskipun dalam situasi apa pun. Mereka juga akan memikirkan kembali segala sesuatu yang telah mereka lakukan, sehingga mereka bisa mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri. (Putra et al., 2022).

Peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental, menurut Zakiah Daradjat, adalah memberikan bimbingan dalam kehidupan sehari-hari, membantu seseorang menghadapi kesulitan agar hatinya tenang, mengingatkan agar mampu mengendalikan perasaan, membentuk sikap yang baik agar selalu menjaga moral, serta memberikan pengobatan untuk masalah gangguan mental. (TriPERTIWI, 2025)

Stres dalam Perspektif Islam

Stres adalah kondisi di mana seseorang merasa tertekan atau terbebani karena adanya stimulan yang menyebabkan stres. Stres yang dirasakan oleh setiap orang bisa berbeda, tergantung pada kondisi psikologis masing-masing dan asal usulnya yang mungkin datang dari lingkungan, organisasi, atau diri sendiri. Dalam Islam dijelaskan bahwa setiap tugas yang diberikan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh manusia. (Fakhriya, 2022) sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 yang berarti :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), ‘Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.’”

Stresor adalah suatu peristiwa atau kondisi yang menyebabkan stres. Perubahan psikososial bisa menjadi tekanan mental yang bagi sebagian orang membuat hidup mereka berubah, sehingga mereka harus berusaha beradaptasi untuk mengatasinya. Contoh stressor psikososial yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari mencakup masalah dalam perkawinan, kesulitan yang dihadapi oleh orang tua, hubungan antar manusia, tekanan di tempat kerja, kondisi lingkungan tinggal, masalah uang, persoalan hukum, proses tumbuh kembang, penyakit fisik dan cedera, pengaruh dari keluarga, serta pengalaman traumatis. (Putra et al., 2022)

Kondisi stres perlu dikendalikan dengan baik agar tidak menimbulkan dampak negatif pada seseorang yang mengalaminya. Stres yang terlalu berat bisa menyebabkan berbagai gejala seperti merasa lelah dengan mudah, pusing, tidak ada nafsu makan, menurunnya hasrat seksual, mudah lupa, merasa bingung, cemas berlebihan, gangguan pada sistem pencernaan, hingga tekanan darah tinggi. Selain itu, penelitian juga mengungkapkan bahwa stres bisa menyebabkan munculnya berbagai penyakit, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, kanker, penyakit kulit, serta gangguan metabolisme dan hormon. (Darwati, 2022)

Stres dapat memengaruhi kondisi fisik, mental, dan emosi, sehingga perlu dikelola dengan baik. Menurut Palang Merah Indonesia (2015), manajemen stres meliputi mengenal diri sendiri, peduli terhadap diri, menjaga keseimbangan hidup, bersikap proaktif, dan sinergi. Hal ini

dilakukan dengan memahami diri, memenuhi kebutuhan pribadi, menjaga keseimbangan aspek mental, fisik, intelektual, spiritual, dan rekreasi, serta menerapkan langkah-langkah tersebut secara terpadu agar mampu menghadapi dan mengatasi stres dengan baik. (Barseli et al., 2020)

Depresi dalam Perspektif Islam

Depresi adalah penyakit jiwa yang memerlukan cara penanganan untuk mengurangi pengaruh negatifnya. Orang yang mengalami depresi akan merasa perubahan dalam mood, seperti sedih, takut, gelisah, dan merasa tertekan. Depresi adalah kondisi emosional yang sudah diketahui, tapi tidak semua orang merasakannya. Depresi adalah kondisi yang membuat seseorang merasa kehabisan tenaga, mengalami perasaan negatif, dan sulit menemukan hal-hal positif yang bisa membuatnya bahagia. (Siti, 2025)

Dampak terburuk dari depresi adalah depresi bisa menyebabkan seseorang berpikir untuk bunuh diri. Remaja yang mengalami depresi cenderung lebih sulit mendapatkan perawatan dibandingkan remaja yang tidak mengalami depresi. Orang tua biasanya tidak melaporkan masalah yang dihadapi oleh anak remaja mereka; rasa malu yang mereka rasakan serta takut akan respons dari anggota keluarga adalah salah satu hambatan utama yang membuat remaja enggan melaporkan masalah dan mencari bantuan. (Rahmy, 2021)

Depresi mempengaruhi aspek afektif, fisiologis, kognitif, serta perilaku seseorang, sehingga mengubah pola dan respons yang biasa dilakukan. Kondisi ini merupakan keadaan abnormal yang terjadi karena ketidakmampuan beradaptasi terhadap situasi atau peristiwa, yang pada akhirnya berdampak pada kehidupan fisik, mental, dan sosial individu. (Astuti et al, 2024)

Contoh gejala depresi terlihat dari adanya penurunan harga diri yang mendalam, munculnya perasaan bersalah, serta kecenderungan untuk mencela diri sendiri. Selain itu, individu juga dapat mengalami perasaan tidak berdaya sehingga merasa tidak mampu mengubah keadaan dan akhirnya menyerah. Kondisi ini diperkuat dengan munculnya pikiran negatif, pesimisme, dan keputusasaan terhadap kehidupan, yang menjadi ciri khas dari seseorang yang mengalami depresi. (Depresi et al., 2024)

Cemas dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, kecemasan dipandang sebagai bagian dari ujian hidup. Hadis riwayat Imam Bukhari menyebutkan bahwa rasa sakit, kesedihan, dan kecemasan dapat menjadi penghapus dosa. Kecemasan dapat muncul ketika seseorang belum mampu menerima takdir Allah dengan

ikhlas atau terlalu terfokus pada urusan dunia. Oleh karena itu, Islam menganjurkan sikap sabar, tawakal, dan husnuzan (berprasangka baik) kepada Allah SWT. (Harits, 2026)

Takut (fear) adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan, sedangkan kecemasan merupakan kondisi ketika individu merasa cemas terhadap sesuatu yang objek dan penyebabnya tidak dapat dipastikan secara jelas. Dari penjelasan ini, dapat dibedakan antara fobia dan kecemasan berdasarkan objeknya, yaitu fobia memiliki objek yang nyata dan jelas, sementara kecemasan memiliki objek yang tidak jelas. (Nugraha, 2020)

Kekhawatiran terhadap hal-hal yang mungkin tidak terjadi kini semakin menjadi masalah, terutama mengingat situasi pandemi yang sedang berlangsung saat ini. Iklim sosial ini sesuai dengan pandangan yang diungkapkan (Bastaman, 2011) masyarakat semakin takut akan pengalaman pribadinya sendiri mengenai rasa hampa dalam hidup. (Kirana & Nurrohim, 2024)

Dalam arti lain, kecemasan adalah gangguan alami pada perasaan yang ditunjukkan dengan rasa takut atau khawatir yang dalam dan berlangsung terus-menerus, tanpa mengganggu kemampuan seseorang dalam memahami kenyataan, dengan kepribadian yang tetap utuh, serta perilaku yang mungkin terganggu tetapi masih dalam batas normal. (Siti, 2025)

Kesimpulannya, kecemasan merupakan kondisi emosi yang wajar sebagai sinyal dalam diri, namun dapat berkembang menjadi gangguan jika tidak dikelola dengan baik, baik secara psikologis maupun spiritual. (Harits, 2026)

Pandemi COVID-19 membuat kehidupan sosial remaja berubah, serta mengubah cara mereka beraktivitas sehari-hari. Remaja yang biasanya memiliki rutinitas harian seperti bersekolah, pergi keluar rumah pagi hari, dan kembali di siang atau sore hari, tiba-tiba berhenti melakukan aktivitas, terutama di luar rumah. Akibatnya, mereka menghadapi ketidakpastian dan kesepian, yang membuat kesejahteraan mereka menurun dan mengakibatkan munculnya berbagai masalah psikologis. (Rahmy, 2021)

Zikir Sebagai Upaya Kesehatan Mental

Cara untuk mengatasi, memulihkan, mengurangi, dan menjaga kesehatan mental bisa dilakukan dengan mendekatkan diri ke Allah melalui dzikir. Dengan terbiasa berdzikir, seseorang akan merasa lebih dekat dengan Allah, sehingga timbul rasa percaya diri, kekuatan, ketenangan, dan kebahagiaan. Oleh karena itu, dzikir bisa menjadi cara untuk mengatasi rasa cemas atau gelisah yang timbul ketika seseorang merasa lemah atau kesulitan menghadapi tekanan atau bahaya. (Rozak & Pendahuluan, 2021)

Adapun cara melakukan dzikir yakni sebagai berikut, dzikir itu bisa dilakukan baik dengan berdiri, berbaring dan dengan keadaan bagaimanapun kita, asalkan tidak ditempat yang tidak sesuai dengan kondisi dan situasi serta kesuciannya Allah SWT. Sedangkan cara berdzikir itu bisa dengan secara lisan, hati, maupun perbuatan. Dzikir dengan ucapan atau lisan seperti yang dijelaskan diatas tadi yakni dengan senantiasa menyebut nama-nama suci Allah SWT atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah dengan lisan atau ucapan, sehingga setiap kali kita menyebut nama-nama Allah tersebut maka semakin bertambah pula keimanan kita terhadap Allah SWT. (Syuhrawardi, 2024)

Zikir adalah salah satu cara yang disarankan secara langsung oleh Allah subhanahu wa ta'ala sebagai sarana dan usaha untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dengan ini, Allah Yang Maha Tinggi menginginkan para hamba-Nya agar selalu dekat dan menjaga kedekatan diri kepada-Nya. Makna ini terkait dengan surah al-Baqarah ayat 186 yang berbunyi, “Allah begitu dekat dengan hamba-Nya.” Salah satu cara yang dianjurkan dalam Islam untuk menjaga kesehatan mental anak dari rumah yang tidak utuh adalah melalui zikir. (Rizqi & Ahsan, 2024)

Macam-macam dzikir meliputi beberapa bentuk, yaitu dzikir pikiran (meditasi), dzikir lisan, dzikir hati, dan dzikir amal. Dzikir pikiran adalah memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi, merenungkan diri sebagai makhluk dan hamba Tuhan yang diciptakan dengan indah dan sempurna, serta memahami makna isi Al-Qur'an sebagai bentuk mengingat Allah melalui pikiran. Dzikir lisan merupakan dzikir yang diucapkan secara verbal sehingga dapat didengar oleh diri sendiri maupun orang lain. Dzikir hati adalah mengingat Allah dalam hati, baik dengan mengingat saja maupun disertai ucapan pelan dari lisan yang diiringi pemahaman maknanya. Sementara itu, dzikir amal adalah segala perbuatan atau aktivitas baik yang dilakukan seseorang yang dapat menuntunnya untuk selalu mengingat Allah. (Asmita, 2022)

Proses psikoterapi dzikir diawali dengan membaca istighfar sebanyak 3 kali, kemudian dilanjutkan dengan doa “Allahumma Antassalam Waminkassalam...” dan “Allahumma la mani'a lima a'thoyta” masing-masing 1 kali. Setelah itu, membaca ayat kursi, lalu dilanjutkan dengan bacaan tasbih, tahmid, dan takbir masing-masing sebanyak 33 kali, dan diakhiri dengan bacaan “La ilaha illallah” (Syuhrawardi, 2024)

KESIMPULAN

Berdasarkan pembicaraan yang sudah dijelaskan, bisa disimpulkan bahwa kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama dari sudut pandang Islam. Islam

mengajarkan bahwa keseimbangan dalam hal spiritual, perasaan, dan hubungan dengan orang lain adalah kunci untuk mencapai keadaan mental yang baik. Berbagai perasaan seperti stres, kecemasan, dan depresi bisa terjadi pada setiap orang, tetapi harus diatasi dengan tepat agar tidak menimbulkan dampak yang buruk. Pendekatan spiritual, seperti berdzikir dan mempererat hubungan dengan Allah SWT, merupakan salah satu cara yang cukup baik untuk menjaga dan mengembalikan kesehatan mental. Sebab itu, ajaran Islam tidak hanya tentang beribadah saja, tapi juga memberi petunjuk bagaimana menjaga kesejahteraan mental.

Saran

Kita sebaiknya mulai lebih peduli sama kesehatan mental diri sendiri dan orang lain. Jangan anggap masalah mental itu sepele atau memalukan. Kita juga bisa menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, seperti sabar, tawakal, dan rutin berdzikir supaya hati lebih tenang. Selain itu, penting juga untuk saling mendukung dan tidak memberi stigma negatif ke orang yang sedang mengalami masalah mental. Untuk ke depannya, diharapkan ada lebih banyak edukasi tentang kesehatan mental supaya masyarakat jadi lebih paham dan peduli.

DAFTAR PUTAKA

- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Pendahuluan*. 3(2).
- Asmita, W. (2022). *Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental*. 5(2), 80–85.
- Astuti Fuji Rahayu, Aini Rizki Putri, Khairunnisa, Syamsiah Siti, Hasibuan Fauzan Rosid, A. S. M. (2024). *Resiliensi Mental Dan Depresi Dalam Perspektif Psikoterapi Islam*. 5(2), 48–65.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress akademik akibat Covid-19*. 5(2), 95–99.
- Darwati, Y. (2022). *Keywords* : 6(1), 1–16.
- Depresi, G., Jl, A., Iskandar, W., Estate, M., Percut, K., Tuan, S., Serdang, K. D., & Utara, S. (2024). *minat terus-menerus . Manual Statistik Diagnostik Gangguan Mental dari American Psychiatric*. 2, 86–96.
- Fakhriya, S. D. (2022). *Post-Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam*. 10(1), 231–240. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatab Mental*.
- Harits, D. C. (2026). *Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Perspektif*. 3(1), 16–35.
- Kirana, C. A., & Nurrohim, A. (2024). *Tarbiatuna : Journal of Islamic Education Studies Tarbiatuna : Journal of Islamic Education Studies*. 4, 416–431.
- Ningsih Yusria, S.Ag., M. K. (2018). *Kesehatan Mental*.

- Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam * Corresponding Author Pendahuluan* Age of anxiety istilah yang umum kita dengar mengenai kecemasan , yakni masa atau abad yang penuh kecemasan . Apalagi mengingat pandemi covid19 yang menambah keyakinan kita akan istilah umum tersebut . Informasi yang tidak jelas sumbernya menambah rasa panik , takut dan cemas dalam masyarakat . Covid 19 menimbulkan kecemasan karena masyarakat menyesuaikan dan banyak pola hidup yang baru (Republika , 2020). Psikologi memandang kecemasan sendiri beranekaragam , banyak teori dan teknik diteliti serta dikembangkan untuk mengatasi permasalahan kecemasan ini . Kecemasan menjadi topik yang tidak pernah sepi untuk diteliti , karena kecemasan menjadi awal masuk untuk mendiagnosa beberapa gangguan kepribadian lainnya . Kecemasan sendiri seringkali bukan hal yang berat , tergantung pada kondisi yang dialami tiap individu , namun bukan hal yang ringan pula . Seseorang yang sedang mengalami kecemasan bisa mengalami kehilangan konsentrasi dan kurang optimal dalam mengerjakan sesuatu . Kecemasan kita akhir-akhir ini lebih kepada mengkhawatirkan akan sesuatu hal yang belum tentu terjadi , apalagi dengan situasi pandemic seperti sekarang ini . Keadaan masyarakat seperti ini sesuai dengan pendapat yang pernah dikemukakan oleh (Bastaman , 2011), bahwa kecemasan yang terjadi sekarang ini lebih bergeser kepada bagaimana individu mengalami kehampaan hidup . Lebih lanjut dikatakan bahwa untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan cara untuk menemukan ‘ makna ’ hidup bagi seseorang . Sebuah hal yang wajar jika tiap individu pernah mengalami kecemasan , dalam situasi tertentu , terkadang sebuah situasi menyebabkan kecemasan bagi seseorang namun merupakan hal yang dianggap biasa saja bagi individu lainnya , misalnya kecemasan ketika. 2(1), 1–22.
- Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective*. 1(2), 93–101.
- Pratama, Y. H. (2026). *Kesehatan Mental Dalam Islam mengajarkan remaja agar dapat mengontrol diri dalam berpikir , berperilaku , dan bersikap*. 2(2).
- Putra, B. N., Khusnan, N. M., & Ikrom, M. (2022). *PENGERTIAN AGAMA DAN PERAN AGAMA DALAM*. 21–25.
- Rahmy, H. A. (2021). *Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam*. 1(1), 35–44.
- Rizqi, M. N., & Ahsan, K. (2024). *Zikir dan Kesehatan Mental*. 15–29.
- Rozak, P., & Pendahuluan, A. (2021). *Peranan agama dan terapi dzikir dalam membentuk mental sehat*. 2, 125–137.
- Siti, A. M. Y. F. (2025). *Kecemasan dan Depresi Dalam Perspektif Al Qur'an Siti Farida Yuliantari Al Maesyuro Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram, Indonesia*. 5(3), 1509–1521.
- Syuhrawardi, M. (2024). *PSIKOTERAPI ISLAM DENGAN METODE DZIKIR DALAM MENANGANI KESEHATAN MENTAL At-Taklim : Jurnal Pendidikan Multidisiplin E-ISSN : 3062-9489 besar dalam dirinya . didalamnya sedang bercampur baur , yang mana hal demikian terjadi ketika seseorang Freud yang mana ia mendefinisikan kecemasan merupakan situasi yang afektif yang mana tidak dirasa menyenangkan yang di ikuti oleh sensasi fisik yang mana memperingatkan seseorang akan suatu bahaya*

yang mengancam . Perasaan yang tidak mengenakan ini. 73–96.

Tripertiwi, A. M. (2025). *Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian , Prinsip - Prinsip , Fungsi Mental Hygiene)*. 92–101.