Jurnal Cakrawala Inspirasi Edukatif
Vol. 04, No.2, Juli - Desember 2025
P-ISSN 3025-4108 E-ISSN 3025-4329

MODEL-MODEL KONSELING DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL

Risdawati Siregar
UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan
risdawati@uinsyahada.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental dalam Islam juga terkait dengan konsep kebersihan jiwa dari penyakit-penyakit hati. Islam mengajarkan bahwa penyakit hati seperti hasad (iri hati), takabur (sombong), dan ghadhab (marah) merupakan faktor-faktor yang dapat merusak kesehatan mental. Ketika seseorang dipenuhi oleh perasaan negatif seperti iri hati atau kebencian.maka perlu adanya bimbingan dan konseling dalam mengatasi penyakit mental tersebut. Bimbingan dan konseling merupakan dasar hukum dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling,dengan harapan layanan dapat memberikan pengembangan yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku. Selanjutnya bimbingan dan konseling adalah bantuan spiritual dan moral yang bertujuan mengatasi persoalan manusia agar menemukan siapa dirinya yang sebenarnya sehingga ia mampu mengembangkan dirinya dengan sebaik mungkin. Model-mode konseling untuk mencapai kesehatan mental adalah modl Terapi Psikoanalitik Model Client-Centered,,model model Terapi Gestalt,model model terapi Behavior, model Terapi Realitas. Bimbingan dan Konseling Islam sebagai upaya mencapai kesehatan mental secara optimal, kesehatan mental dalam Islam adalah keseimbangan antara kekuatan rohani, pengendalian emosi, dan hubungan sosial yang baik. Seorang Muslim yang sehat secara mental adalah mereka yang mampu menjaga ketenangan hati, kedekatan dengan Allah SWT, serta menjalani hidup dengan penuh kebahagiaan dan rasa syukur, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan cobaan. Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya tentang terhindar dari gangguan mental, tetapi juga tentang kemampuan untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan melalui pendekatan spiritual, sosial, dan emosional yang sesuai dengan ajaran Islam.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Penyakit Hati, Bimbingan dan Konseling islam, Konnseling Spiritual

Abstract

Mental health in Islam is also closely related to the concept of purifying the soul from diseases of the heart. Islam teaches that spiritual diseases such as hasad (envy), takabbur (arrogance), and ghadhab (anger) are factors that can damage mental health. When a person is overwhelmed by negative feelings such as envy or hatred, guidance and counseling are needed to address these mental and spiritual problems. Guidance and counseling serve as the legal and ethical foundation for providing counseling services, with the expectation that such services support personal development in accordance with prevailing values and norms. Furthermore, guidance and counseling are forms of spiritual and moral assistance aimed at helping individuals overcome life problems, discover their true selves, and develop their potential to the fullest. Various counseling models can be applied to achieve mental health, including the Psychoanalytic Therapy model, the Client-Centered Therapy model, Gestalt Therapy, Behavioral Therapy, and Reality Therapy. Islamic Guidance and Counseling, as an effort to achieve optimal mental health, emphasizes balance between spiritual strength, emotional regulation, and healthy social relationships. A mentally healthy Muslim is someone who is able to maintain inner calm, closeness to Allah SWT, and live life with happiness and gratitude, even when facing various challenges and trials. Mental health in Islam is not merely about being free from mental disorders, but also about the ability to attain inner peace and happiness through spiritual, social, and emotional approaches that are in accordance with Islamic teachings.

Keywords: Mental Health, Disease of the Heart, Islamic Guidance and Counseling, Spiritual Counseling

A. PENDAHULUAN

Secara psikologi manusia dikenal sebagai makhluk kompleks dan membingungkan (Musripah, 2023). Aspek psikologi manusia terasa rumit untuk dipelajari karena keberagaman gejala perilaku yang ditemukan dalam diri. Manusia disebutkan dalam Al-Quran sebagai makhluk yang sempurna dengan bentuk yang terbaik (Sosiawan, 2021). Didalam diri manusia itu sendiri terdapat potensi baik dan buruk, sehingga dalam proses kesempurnaan diri manusia berdiri sebagai subjek yang sadar dan bebas dalam menentukan pilihan apakah menjadi baik atau buruk (Haryanto, 2022). Dalam proses perbaikan diri seseorang dianugrahi dengan kemampuan memilih jalan kebaikan atau kejahatan, menjadi insan yang taqwa atau kufur, memelihara diri dengan jalan yang benar atau memilih jalan kebinasaan. Disisi lain, Al-Qur'an mengambarkan manusia sebagai makhluk yang terburu-buru dalam tindakan dan hidupnya (QS. At-Tin: 4).

Kehidupan yang dijalani manusia penuh akan lika liku permasalahan, baik itu permasalahan kecil ataupun besar. Permasalahan kecil dan sederhana ini dapat diatasi dengan adanya kekuatan mental dan agama yang diyakini. Sedangkan untuk permasalahan besar, sulit dan rumit seseorang membutuhkan bantuan, dan bimbingan orang lain baik itu guru maupun konselor profesinal (Khotijah et al., 2023). Permasalah yang muncul bisa berkaitan dengan pribadi, keluarga, ekonomi, pendidikan, karir, agama maupun masalah sosial. Selain itu permasalahan mental tak kalah penting dikaji dan didalamai karena begitu penting dan banyaknya manusia yang mengalami permasalahan mental (Rosmalina et al., 2023).

Permasalahan mental bukan hanya sebatas sebutan untuk orang yang mengalami gangguan jiwa saja namun kita sebagai insan yang memiliki kesadaran diri tak luput dari masalah mental. Mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, dan yang paling berbahaya tidak mampu membedakan antara yang halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudarat serta yang hak dan batil merupakan permasalah yang sering kita jumpai sekarang ini. Setiap individu mendambakan memiliki kesehatan mental namun hal itu tidak hadir dengan sendirinya diperlukan usaha yang maksimal mencapainya (Marques & Battistella, 2025).

Oleh karena itu banyak cara dan metode yang diterapkan oleh para ahli untuk mencapai kesehatan mental yang didambakan. Lahirlah teori-teori kesehatan mental dan psikoterapi baik itu dikaji secara kontemporer maupun secara keislaman. Kesehatan mental berusaha menjadikan manusia

sebagai pribadi yang tenang, tentram dan bebas dari pada gangguan mental. Kandungan ajaran Islam memiliki metodologi yang sistematik bagi mewujudkan keinginan manusia yang ingin memiliki kesehatan mental.

B. LANDASAN TEORI

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku secara seimbang dalam menghadapi tuntutan kehidupan (Wati & Anggraeni, 2023). Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi jiwa yang bersih, tenang, dan seimbang antara dimensi spiritual, emosional, dan sosial. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki unsur jasmani dan rohani, sehingga kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan kondisi spiritual seseorang (Wang et al., 2020).

Para ulama klasik, khususnya Imam Al-Ghazali, menekankan bahwa pusat kesehatan mental terletak pada hati (qalb). Hati yang bersih dari penyakit-penyakit hati seperti hasad (iri hati), takabur (sombong), ghadhab (marah), dengki, dan kebencian akan melahirkan ketenangan jiwa dan stabilitas mental. Sebaliknya, hati yang dipenuhi sifat-sifat negatif tersebut berpotensi menimbulkan gangguan mental yang berdampak pada perilaku, emosi, serta hubungan sosial individu. Oleh karena itu, konsep tazkiyatun nafs (pensucian jiwa) menjadi fondasi utama dalam menjaga kesehatan mental menurut ajaran Islam.

Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan hati hanya dapat dicapai melalui dzikir dan kedekatan kepada Allah SWT (QS. Ar-Ra'd: 28). Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual memiliki peran sentral dalam membangun ketahanan mental seorang Muslim. Selain itu, Islam juga mengajarkan prinsip keseimbangan hidup (wasathiyah), yaitu keseimbangan antara ibadah dan aktivitas duniawi, antara kepentingan individu dan sosial, serta antara usaha dan tawakal. Keseimbangan ini menjadi kunci dalam mencegah tekanan psikologis yang berlebihan.

Dalam kajian psikologi modern, berbagai model konseling dan terapi dikembangkan untuk membantu individu mencapai kesehatan mental, di antaranya terapi psikoanalitik, client-centered therapy, terapi Gestalt, terapi behavior, dan terapi realitas. Masing-masing model memiliki pendekatan yang berbeda, namun secara umum bertujuan membantu individu memahami diri, mengelola emosi, mengubah perilaku maladaptif, dan meningkatkan kualitas hidup.

Bimbingan dan Konseling Islam hadir sebagai pendekatan yang

mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai Islam. Konseling Islam dipahami sebagai bantuan spiritual dan moral yang bertujuan membantu individu menemukan jati diri sejatinya sesuai dengan fitrah, serta mengembangkan potensi secara optimal berdasarkan ajaran Islam. Dengan demikian, konseling Islam tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang sehat, beriman, dan berakhlak mulia.

C. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) (Lim, 2024). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis konsep kesehatan mental dan model-model konseling dalam perspektif Islam berdasarkan sumber-sumber tertulis yang relevan. Data penelitian diperoleh dari berbagai literatur, seperti buku-buku klasik dan kontemporer, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta sumber-sumber keislaman yang berkaitan dengan kesehatan mental, psikologi Islam, dan bimbingan konseling (DEWI, 2022).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan pengkajian dokumen yang membahas konsep penyakit hati, kesehatan mental dalam Islam, serta berbagai model konseling yang digunakan dalam upaya mewujudkan kesehatan mental. Literatur yang digunakan dianalisis secara mendalam untuk menemukan konsep, prinsip, dan keterkaitan antara teori konseling modern dan nilai-nilai Islam (Busetto et al., 2020).

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis deskriptif-analitis, yaitu dengan cara mendeskripsikan konsep-konsep yang ditemukan dalam literatur kemudian menganalisisnya secara kritis dan sistematis. Data yang telah dianalisis selanjutnya disintesis untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai peran dan model-model konseling dalam mewujudkan kesehatan mental menurut perspektif Islam.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran teoretis yang utuh tentang pentingnya bimbingan dan konseling Islam sebagai pendekatan holistik dalam menjaga dan mewujudkan kesehatan mental yang optimal (Sari & Asmendri, 2020).

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Konseling dalam Kesehatan Mental Perspektif Islam

Kesehatan mental dalam perspektif Islam dipahami sebagai konsep yang bersifat holistik dan integratif, mencakup dimensi spiritual, emosional, dan fisik yang harus dijaga secara seimbang. Islam memandang manusia sebagai

makhluk yang tidak hanya terdiri dari unsur jasmani, tetapi juga memiliki dimensi rohani yang tidak dapat dipisahkan (Rosmalina et al., 2023). Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam berkaitan erat dengan kemampuan seorang Muslim dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual, sehingga tercipta harmoni batin yang memungkinkan individu menjalani kehidupan secara bermakna sesuai dengan tuntunan agama.

Pandangan ini sejalan dengan pemikiran para ulama klasik, khususnya Imam Al-Ghazali, yang menegaskan bahwa kesehatan mental sangat berkaitan dengan kesehatan spiritual. Al-Ghazali menempatkan hati (qalb) sebagai pusat kehidupan spiritual dan psikologis manusia. Hati yang bersih dari penyakit rohani seperti iri hati, kebencian, keserakahan, dan dendam akan melahirkan ketenangan jiwa dan stabilitas mental. Sebaliknya, hati yang dipenuhi sifat-sifat negatif tersebut berpotensi menimbulkan gangguan mental yang berdampak pada perilaku, hubungan sosial, dan kualitas hidup individu.

Islam mengajarkan bahwa kesehatan mental tercermin dari kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, mengelola tekanan hidup, serta menjalani kehidupan dengan tenang dan penuh kebahagiaan. Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan hati sejati hanya dapat diperoleh melalui dzikir dan kedekatan dengan Allah SWT (QS. Ar-Ra'd: 28). Hubungan spiritual yang kuat ini menjadi fondasi utama bagi ketahanan mental seorang Muslim dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan mencapai sakīnah (ketenangan batin) dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Sakīnah merupakan kondisi ketenangan jiwa yang sangat penting bagi stabilitas psikologis, sedangkan tawakal mengajarkan keseimbangan antara usaha maksimal dan penyerahan diri kepada Allah. Sikap ini membantu individu mengurangi kecemasan berlebihan dan tekanan psikologis yang kerap menjadi pemicu gangguan mental.

Islam juga menekankan pentingnya keseimbangan hidup sebagai salah satu prinsip utama dalam menjaga kesehatan mental. Keseimbangan tersebut mencakup hubungan antara ibadah dan pekerjaan, interaksi sosial dan refleksi diri, serta aktivitas dan istirahat. Rasulullah SAW memberikan teladan kehidupan yang seimbang, yang menunjukkan bahwa ketidakseimbangan dalam salah satu aspek kehidupan dapat berdampak negatif terhadap kondisi mental seseorang.

Selain itu, Islam memandang gangguan mental tidak semata-mata sebagai persoalan medis, tetapi juga dapat berkaitan dengan aspek spiritual. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mengintegrasikan pengobatan medis dan bimbingan spiritual sangat dianjurkan. Rasulullah SAW menegaskan bahwa setiap penyakit memiliki obat, termasuk penyakit mental, baik melalui pendekatan medis maupun spiritual.

Konsep kebersihan jiwa juga menjadi elemen penting dalam kesehatan mental Islam. Penyakit hati seperti hasad, takabur, dan ghadhab dipandang sebagai faktor utama yang merusak ketenangan batin. Al-Qur'an menekankan pentingnya hati yang bersih sebagai syarat kebahagiaan dunia dan akhirat (QS. Asy-Syu'ara: 88–89). Oleh karena itu, pemurnian jiwa menjadi bagian integral dari upaya menjaga kesehatan mental.

Islam juga memberikan perhatian besar terhadap hubungan sosial yang sehat. Dukungan sosial yang dibangun melalui konsep ukhuwah Islamiyah menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental. Hubungan yang harmonis dengan keluarga, tetangga, dan masyarakat membantu individu menghadapi permasalahan hidup secara lebih resilien.

Pengelolaan emosi merupakan aspek penting lainnya dalam kesehatan mental Islam. Islam tidak melarang munculnya emosi seperti marah atau sedih, tetapi menekankan pentingnya pengendalian diri. Rasulullah SAW menegaskan bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan seseorang menahan amarah, yang menunjukkan bahwa kontrol emosi merupakan bagian dari kesehatan mental.

Bahkan dalam kondisi sulit seperti musibah dan kehilangan, Islam mengajarkan kesabaran dan penguatan hubungan dengan Allah SWT. Al-Qur'an menegaskan bahwa cobaan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan harus dihadapi dengan kesabaran karena setiap kesulitan akan disertai kemudahan (QS. Al-Baqarah: 155).

Dengan demikian, kesehatan mental dalam Islam merupakan keseimbangan antara kekuatan spiritual, pengendalian emosi, dan hubungan sosial yang harmonis. Seorang Muslim yang sehat secara mental adalah mereka yang mampu menjaga ketenangan hati, kedekatan dengan Allah SWT, serta menjalani hidup dengan penuh rasa syukur dan kebahagiaan meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan.

Konseling dalam Kesehatan Mental

Konseling dalam konteks kesehatan mental merupakan proses bantuan profesional yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental, kesulitan penyesuaian diri, atau hambatan

perkembangan. Melalui konseling, individu dibantu untuk mengekspresikan emosi secara sehat, memahami sumber permasalahan emosional, mengeksplorasi berbagai alternatif solusi, serta mengembangkan strategi coping yang efektif. Proses konseling juga berperan dalam mempercepat pemulihan psikologis dan meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan.

Konselor kesehatan mental memiliki peran penting dalam proses ini, yang mencakup kemampuan empati, keterampilan mendengarkan secara aktif, komunikasi yang efektif, serta kemampuan melakukan penilaian klien secara holistik. Selain itu, konselor dituntut memiliki pemahaman mendalam terhadap berbagai teori dan pendekatan terapeutik serta mematuhi kode etik dan standar profesional dalam praktik konseling.

Dalam perspektif Islam, bimbingan dan konseling dipahami sebagai bantuan spiritual dan moral yang bertujuan membantu individu menemukan jati diri sejatinya dan mengembangkan potensi secara optimal. Islam mengajarkan bahwa manusia diciptakan dengan potensi yang beragam, baik jasmani maupun rohani, yang dikenal sebagai konsep fitrah. Setiap manusia lahir dalam keadaan fitrah, sementara lingkungan, termasuk keluarga dan pendidikan, berperan besar dalam membentuk perkembangannya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling Islam diarahkan untuk mengoptimalkan potensi tersebut sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Model-Model Konseling dalam Kesehatan Mental

Pelayanan bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan formal diselenggarakan dalam bentuk program yang terencana, terorganisir, dan terkoordinasi. Program ini disusun berdasarkan kerangka berpikir dan pola dasar tertentu yang menjadi pedoman dalam praktik pelayanan bimbingan dan konseling. Model konseling berfungsi sebagai pendekatan teoretis yang menjadi dasar pelaksanaan layanan konseling.

Pendekatan psikoanalitik dalam konseling bertujuan membawa aspek-aspek ketidaksadaran ke tingkat kesadaran agar individu mampu memahami dan merekonstruksi kepribadian dasarnya. Peran konselor dalam pendekatan ini sangat penting dalam membangun hubungan interpersonal yang kondusif melalui sikap keaslian, penerimaan tanpa syarat, dan empati yang mendalam.

Pendekatan humanistik menekankan pentingnya penghargaan terhadap konseli sebagai individu yang memiliki potensi positif. Konselor berperan menciptakan iklim yang aman dan kondusif agar konseli mampu

menemukan konsep diri yang lebih positif serta mencapai kemandirian dan integrasi diri. Konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada proses pertumbuhan pribadi konseli.

Pendekatan Gestalt bertujuan membantu konseli menemukan pusat dirinya dan menjadi individu yang utuh. Terapi ini tidak berorientasi pada penyesuaian sosial semata, tetapi pada kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi dalam menghadapi kehidupan.

Pendekatan behavioral berfokus pada perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih sehat dan adaptif. Konselor berperan aktif dan direktif dalam merancang strategi perubahan perilaku berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah, sementara konseli dilibatkan dalam penetapan tujuan perubahan.

Pendekatan realitas menekankan tanggung jawab pribadi dan perilaku realistis. Konselor membantu konseli mengevaluasi perilakunya, membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan mengembangkan identitas keberhasilan melalui perencanaan tindakan yang konkret.

Model Konseling Islam dalam Mewujudkan Pribadi Sehat

Bimbingan dan Konseling Islam berfungsi sebagai sarana penting dalam mewujudkan kesehatan mental yang optimal. Dalam kehidupan masyarakat, aktivitas bimbingan dan konseling tidak hanya dilakukan secara formal, tetapi juga berlangsung secara informal melalui keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dalam bentuk nasihat, saran, dan solusi atas permasalahan yang dihadapi individu.

Pendekatan konsultasi dalam bimbingan dan konseling Islam bersifat aplikatif dan fleksibel, disesuaikan dengan kondisi klien. Carl Rogers membedakan dua model utama dalam layanan konseling, yaitu konseling direktif dan nondirektif. Konseling direktif menempatkan konselor sebagai pihak yang lebih aktif melalui pemberian nasihat dan arahan, sedangkan konseling nondirektif memberikan ruang yang lebih luas bagi klien untuk mengungkapkan masalah dan menemukan solusi secara mandiri dengan bimbingan konselor.

Kedua model ini relevan dengan praktik konseling Nabi Muhammad SAW yang tercermin dalam tiga bentuk pendekatan, yaitu qauliyah (melalui perkataan dan nasihat), af'aliyah (melalui keteladanan perilaku), dan taqririyah (melalui sikap empati dan persetujuan). Pendekatan qauliyah dan af'aliyah sejalan dengan konseling direktif, sementara taqririyah mencerminkan konseling nondirektif. Integrasi model-model ini menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling Islam memiliki fleksibilitas

tinggi dalam membantu individu mencapai kesehatan mental yang optimal sesuai dengan nilai-nilai Islam.

E. PENUTUP

Simpulan

Konseling dalam kesehatan mental adalah proses bantuan yang diberikan oleh ahli kepada seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental, penyesuaian diri, atau gangguan tumbuh kembang. Bimbingan dan konseling adalah bantuan spiritual dan moral yang mata-mata bertujuan mengatasi persoalan manusia agar menemukan siapa dirinya yang sebenarnya sehingga ia mampu mengembangkan dirinya dengan sebaik mungkin. Sebab manusia sebagai makhluk Tuhan dilengkapi dan dibekali oleh Allah SWT potensi yang sangat beragam sesuai dengan kondisi manusia yang dengan kondisinya tersebut manusia bisa berkembang.

Adapun model-model dalam konseling yaitu: Terapi Psikoanaliti, Client-Centered, Terapi Gestalt, Terapi Behavior, dan Terapi Realitas. Bimbingan dan Konseling Islam sebagai upaya mencapai kesehatan mental secara optimal. Disadari atau tidak bimbungan dan konseling berfungsi sebagai jalan menuju terwujudnya kesehatan mental yang optimal dalam arti kata kegiatan bimbingan dan konseling secara tidak langsung dimana-mana menjadi fokus utama di tengah masyarakat, sehubungan dengan apa yang dilakukan oleh keluarga, sekolah dan masyarakat secara tidak langsung merupakan kegiatan BKI dalam bentuk nasehat, saran dan solusi atas masalah yang dihadapi.

F. DAFTAR PUSTAKA

Busetto, L., Wick, W., & Gumbinger, C. (2020). How to use and assess qualitative research methods. *Neurological Research and Practice*, *2*(1). https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z

DEWI, I. G. A. A. O. (2022). Understanding Data Collection Methods in Qualitative Research: The Perspective Of Interpretive Accounting Research. *Journal of Tourism Economics and Policy*, *1*(1), 23–34. https://doi.org/10.38142/jtep.v1i1.105

Haryanto, S. (2022). Kerangka pardigmatik psikologi spiritual. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *8*(4), 1115. https://doi.org/10.29210/020221723

Khotijah, L. N., Sholikhin, R., & Lestari, N. I. W. (2023). Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja dan Relevansinya dengan Pemikiran Imam Al Ghazali. *Counselle | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, *3*(2), 111–130. https://doi.org/10.32923/couns.v3i2.3896

Lim, W. M. (2024). What Is Qualitative Research? An Overview and Guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 131. https://doi.org/10.1177/14413582241264619

Marques, L. M., & Battistella, L. R. (2025). Well-being as a core element of rehabilitation: preventing mental health challenges in a global context. *Global Health Journal*, *9*(1), 1–5. https://doi.org/10.1016/j.glohj.2025.02.004

Musripah, M. (2023). Potret Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam. *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, *3*(2), 167–180. https://doi.org/10.28918/jousip.v3i2.1301

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

Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, *6*(1), 41–53. https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555

Sosiawan, E. A. (2021). Aliran dalam Psikologi dan Pandangan tentang Karakter Manusia. *Psikologi Sosial*, 1–5. http://www.edwias.com/

Wang, L., Zhang, S., Sun, W., & Chen, C. L. (2020). Exploring the physical and mental health of high-speed rail commuters: Suzhou-Shanghai inter-city commuting. *Journal of Transport and Health*, *18*(May), 100902. https://doi.org/10.1016/j.jth.2020.100902

Wati, S. P., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective. *JIES (Journal of Islamic Education Studies)*, *1*(2), 93–101.