

Hubungan Peran Islam dalam Kesehatan Mental Mahasiswa di UPI Purwakarta

Hafiziani Eka Putri¹, Miftakhul Izza Azhari², Pradnya Syaira Fatanaya³ Qorri Anggraini⁴, Hisny Fajrussalam⁵

email: hafizaniekaputri@upi.edu, miftaizza@upi.edu, pradnyasyaira04@upi.edu, gorrianggraini@upi.edu, hfajrussalam@upi.edu

(Universitas Pendidikan Indonesia)

Abstract

Islam plays a significant role in the mental health of students, as demonstrated in a study at Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta. Involving 40 respondents aged 18-22 years and using a quantitative method, this research found a positive correlation ($R = 0.648$) between the role of Islam and mental health, where 42% of the variation in mental health can be explained by the role of Islam. Aspects of worship, faith, and good character significantly contribute to emotional stability and mental well-being. Values of Islam, such as patience and gratitude, help reduce the pressures faced by students. This study recommends the integration of Islamic values in the campus environment to enhance the mental health of students

Keyword: Nilai-nilai Islam, Kesehatan Mental, Keimanan

PENDAHULUAN

Islam adalah sebuah agama dimana ajaran serta syariatnya berupa perintah dan larangan dari Allah SWT yang diwahyukan melalui utusan-Nya malaikat Jibril dan diwahyukan kembali sampai kepada Nabi Muhammad. Dimana ajaran-ajaran dalam agama Islam juga sangat berpengaruh dalam kehidupan umatnya. Bahkan kitab suci Al-Qur'an juga dijadikan sebagai pedoman hidup umat Islam dalam menjalani hidup di dunia.¹

Peran Islam dalam kehidupan memang sangat dibutuhkan dan perlu dilaksanakan bagi setiap individu yang memeluk agama Islam. Peran Islam juga membantu individu dalam meningkatkan karakter kepribadian yang baik. Dalam syariat agama Islam pun juga diajarkan mengenai karakter- karakter yang baik atau

¹ Zakiyah, E. (2023). The Foundation of Understanding the Living al-Qur'an as a Reinforcement of Islamic Humanism in the Context of Civil Society. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 6(1), 62-75.

biasa disebut dengan budi pekerti sesuai dengan pedoman Tuhan-Nya dalam kitab Al-Quran dan Sunnah Nabi Al-Hadist.²

Dalam Surah Al-Qalam (68:4) Allah berfirman: *"Dan sesungguhnya engkau (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang luhur."* Dari ayat tersebut ditegaskan bahwa utusan-Nya memiliki budi pekerti yang baik, ayat diatas juga menunjukkan bahwa setiap individu hendaklah berbudi pekerti yang baik.

Islam juga mendorong setiap individu untuk menjaga keseimbangan antara fisik, mental dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.³ Dalam lingkungan pendidikan integrasi nilai islam dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti pengajian, serta ikut kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual.

Setiap individu pasti ingin menjadi pribadi yang berbudi pekerti yang baik, namun terkadang lingkungan serta hal-hal negatif dapat merusak budi pekerti tersebut terutama dalam hal kesehatan mental individu. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan suatu individu yang sering diabaikan.⁴

Kesehatan mental seseorang dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan.⁵ Jika seseorang mengalami kesehatan mental yang buruk maka akan mempengaruhi aspek kehidupannya yang mengarah kepada hal-hal yang negatif baik merusak jiwa raganya maupun lingkungan sosialnya.

Kesehatan mental setiap individu tentunya juga harus diperhatikan bagaimana ia dapat mengolah emosionalnya dengan baik, bagaimana ia dapat menjalani kehidupannya dengan baik dengan tanpa adanya beban yang membuat ia merasakan hal-hal negatif yang terjadi di sekitar lingkungannya. Hal tersebut dapat diselaraskan dengan kebutuhan rohani dan jasmani agar kesehatan mental setiap individu dapat stabil.

Terutama dalam kehidupan mahasiswa selama menempuh pendidikan. Dalam

² Idriss, I. D., Thani, T. M., Muhammad, H. A., & Idris, H. S. (2020). The prophetic tradition in modern healing: a holistic approach to prophetic medicine. *Journal of Education and Social Sciences*, 15(2), 88-94.

³ Fitriani, N. N., & Maulida, A. A. (2023). MENGATUR POLA HIDUP SEHAT DENGAN BERPUASA MENURUT AJARAN ISLAM. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 719-731.

⁴ Rochimah, F. A. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi.

⁵ Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 25-31.

konteks mahasiswa yang berada pada fase kehidupan dengan berbagai tuntutan dan tantangan serta kekhawatiran seringkali mempengaruhi kondisi mental.⁶

Kesehatan mental mahasiswa sering menjadi pusat perhatian utama, mengingat tingginya tingkat stress pada mahasiswa yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti tekanan dan tuntutan akademik, tekanan sosial, juga kekhawatiran akan masa depan.⁷ Ketidakmampuan akademik, tekanan sosial, juga kekhawatiran akan masa depan. Ketidakmampuan mengelola tekanan dan tuntutan inilah yang akan berdampak pada kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, hingga produktivitas pada diri akan menurun, disisi lain juga menunjukkan bahwa makna hidup berpengaruh pada kesehatan mental.⁸ Dalam hal seperti ini diperlukan juga pendekatan yang mencakup aspek spiritual dan moral.

Dengan pendekatan dalam ajaran-ajaran Islam tidak hanya memberikan solusi terhadap masalah kesehatan mental saja, namun juga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan moral pada suatu individu.⁹ Lingkungan yang mendukung spiritual dapat memberikan keseimbangan terhadap pengaruh negatif juga membantu menjadi individu yang kuat, dan berbudi luhur.

Sebagai seorang muslim, mahasiswa diajak untuk memahami diri sendiri, mengelola emosi dengan baik, dan memperkuat hubungan dengan Tuhan melalui ibadah.¹⁰ Nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, dan silaturahmi dapat menjadi bekal yang sangat berharga dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan kehidupan sehari-hari. Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam agama mempunyai dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kesejahteraan manusia.¹¹

Kehidupan mahasiswa sering kali banyak dinamika yang dialami dari setiap

⁶ Iarovici, D. (2014). Mental health issues and the university student. JHU Press.

⁷ Munjirin, A. (2020). *Efektivitas terapi relaksasi zikir dalam upaya menurunkan stres akademik mahasiswa semester satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).

⁸ Shiah, Y. J., Chang, F., Chiang, S. K., Lin, I. M., & Tam, W. C. C. (2015). Religion and health: Anxiety, religiosity, meaning of life and mental health. *Journal of religion and health*, 54, 35-45.

⁹ Amanah, S. (2019). Islamic Education as A Solution for the Moral Decadence Problems. In International Conference of Moslem Society (Vol. 3).

¹⁰ Komariah, N., & Nihayah, I. (2023). Improving the personality character of students through learning Islamic religious education. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 2(1), 65-77.

¹¹ Papaleontiou-Louca, E. (2023). Spirituality and religiosity in the developing person. *Journal of Beliefs & Values*, 1-32.

individu. Tentunya hal tersebut dapat mengurangi tingkat keimanan seseorang dari permasalahan yang dihadapinya. Kemungkinan juga dapat terjadi bagi mahasiswa yang dimana sedang mengalami permasalahan hidupnya yang selalu taat dan meningkatkan keimanannya untuk tetap melanjutkan kehidupannya. Hal tersebut menggambarkan bahwa peran Islam dapat saling berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa.

Islam memberikan solusi yang komprehensif untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Dengan menerapkan ajaran Islam secara menyeluruh, siswa dapat menemukan ketentraman batin, kekuatan spiritual, dan dukungan sosial yang mereka butuhkan untuk mengatasi semua tantangan hidup.¹² Penting untuk diingat bahwa Islam tidak hanya memberikan solusi spiritual, Islam juga memandang kesehatan mental sebagai bagian penting dari kesejahteraan. Selain itu, Islam sangat mendorong pengikutnya untuk mencari bantuan profesional bila diperlukan.¹³ Kesehatan mental adalah masalah yang serius dan tidak boleh dianggap remeh. Dengan menggabungkan pendekatan spiritual dan medis, mahasiswa dapat mencapai kesehatan mental yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah peran Islam saling berhubungan dengan kesehatan mental. Dengan begitu, penelitian ini ingin menunjukkan sejauh mana praktik keagamaan Islam, seperti sholat, puasa, zakat, dan ibadah lainnya, mempengaruhi kondisi psikologis individu, khususnya pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara agama dan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan uji korelasi dan uji regresi. Metode Penelitian Kuantitatif merupakan sebuah metode penelitian menggunakan data angka yang berfokus terhadap pengukuran hasil yang objektif disertai analisis statistik, angka-angka yang dipakai pada analisis statistik berasal

¹² Karimullah, S. S. (2023). Holistic Approach in Islamic Education to Improve Mental Health. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(1), 1-10

¹³ Mildaeni, I. N., & Huda, T. N. (2024). Faith and Mental Health: Islamic Psychology Perspective. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11(2), 441-448.

dari skala objektif pengukuran unit analisis atau disebut dengan variabel.¹⁴ Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berumur 18-22 tahun dengan jumlah responden 20 mahasiswa pria dan 20 mahasiswa wanita yang aktif sebagai mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode angket, untuk memperoleh data-data tentang hubungan peran islam dalam kesehatan mental mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan metode angket yang berisi 20 pertanyaan mengenai peran islam dalam kesehatan mental mahasiswa. Adapun subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta. Peneliti mengambil data-data kepada 40 orang responden dengan menyebarkan angket.¹⁵ Kuesioner atau angket adalah sebuah cara atau teknik yang digunakan seorang peneliti untuk mengumpulkan data dengan menyebarkan sejumlah daftar pertanyaan yang harus diisi oleh seorang responden.¹⁶

Peneliti melakukan analisis data dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Editing: Peneliti menganalisis data, peneliti melakukan pengecekan berkala terhadap data-data pengisian angket. (2) Scoring: Peneliti sebelumnya memberi penilaian skor di setiap pertanyaan. Lalu menjumlah hasil data yang diperoleh dari setiap angket yang telah diisi oleh responden. (3) Tabulating: Melakukan perhitungan statistik dasar terhadap data yang telah dikumpulkan dengan menggunakan software SPSS. (4) Presentase: Hasil dari uji korelasi akan digunakan untuk mengetahui seberapa tingkat hubungan peran islam dalam kesehatan mental mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dianalisis. Diperoleh jumlah hasil data dari setiap responden. Hasil dari data yang diperoleh telah di uji

¹⁴ Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.

¹⁵ Shobariyah, E. (2018). Teknik evaluasi non tes. *Adz-Zikr: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2),1-13.

¹⁶ Malik, A., & Chusni, M. M. (2018). Pengantar statistika pendidikan: Teori dan aplikasi.

menggunakan uji korelasi. Perolehan hasil tersebut mengacu pada interval koefisien tingkat hubungan dari 2 variabel terkait.

Tabel. 1 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai R

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Cukup
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,648 mengindikasikan adanya korelasi yang kuat antara variabel independen, yaitu Peran Islam, dengan variabel dependen, yaitu Kesehatan Mental Mahasiswa. Nilai R Square sebesar 0,420 menunjukkan bahwa 42% variasi dalam Kesehatan Mental Mahasiswa dapat dijelaskan oleh Peran Islam, sementara 58% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model ini. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,405 menunjukkan bahwa nilai R Square telah disesuaikan berdasarkan jumlah sampel dan variabel yang digunakan dalam analisis.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.648 ^a	.420	.405	2.782

a. Predictors: (Constant), Peran Islam

Jadi hasil uji regresi, Peran Islam terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. Temuan ini

menunjukkan bahwa keberadaan nilai-nilai Islam atau peran islam dalam kehidupan mahasiswa berkontribusi pada peningkatan kondisi mental mahasiswa. Dengan nilai R Square sebesar 42%, model ini mampu menjelaskan hampir setengah dari variasi yang terjadi pada kesehatan mental mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Hal ini mengindikasikan pentingnya peran Islam sebagai salah satu aspek yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa konstanta (intercept) sebesar 8,516 dengan nilai signifikansi 0,044 ($< 0,05$) mengindikasikan bahwa ketika variabel Peran Islam bernilai nol, nilai prediksi Kesehatan Mental Mahasiswa adalah 8,516. Selain itu, koefisien regresi untuk variabel Peran Islam sebesar 0,503 dengan nilai t 5,250 dan signifikansi 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan dari Peran Islam terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. Hal ini berarti, setiap peningkatan 1 satuan dalam Peran Islam akan meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa sebesar 0,503.

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.516	4.097	2.079	.044
	Peran Islam	.503	.096	.648	.000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental Mahasiswa

Peran Islam dalam Kesehatan Mental Mahasiswa

Peran Islam bagi umat muslim tentunya menjadi pedoman hidup yang baik bagi setiap pemeluknya.¹⁷ Kehidupan yang baik dan buruk juga di ajarkan dalam agama Islam untuk itu peran Islam sangat bermanfaat bagi kehidupan umatnya di segala aspek termasuk dalam kesehatan rohani dan jasmani. Peran Islam juga dapat memberikan efek positif bagi kesehatan mental seseorang.

Kesehatan mental mahasiswa menjadi hal yang harus di perhatikan bagi setiap mahasiswa yang sedang melaksanakan studi akademiknya. Terutama bagi mahasiswa yang memeluk agama Islam, tentu di sela-sela kegiatannya diwajibkan

¹⁷ Azisi, A. M. (2020). Peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol sosial masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55-75.

untuk beribadah kepada Tuhan-Nya. Peran Islam yang mempengaruhi pada kesehatan mental mahasiswa berdasarkan hasil data responden diantaranya:

1. Ibadah

Peran Islam ibadah ini tentunya banyak sekali yang berkaitan dengan pengelolaan emosional setiap individu, seperti ibadah yang wajib ataupun yang sunnah yaitu sholat 5 waktu, sholat sunnah, dzikir, berdoa, membaca al-qur'an serta beramal baik yang dapat meningkatkan ketenangan jiwa dan raga.¹⁸ Salah satu mengurangi stress akademik yang di hadapi oleh mahasiswa yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya baik dengan ibadah atau berdoa hal tersebut dapat mengurangi kecemasan hati.¹⁹ Peran Islam tersebut sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang agar ia mendapatkan ketenangan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam kehidupannya.

2. Keimanan

Peran Islam yang selanjutnya yaitu mengenai keimanan seseorang, yakni berdasarkan data yang telah dianalisis para mahasiswa meyakini dengan takdir yang mereka jalani sehingga mereka beriman kepada Tuhan-Nya. Sesuai dengan Rukun Iman yang ke-6 yakni "Iman kepada Qada dan Qadar" hal tersebut sudah terlaksana berdasarkan Rukun Iman.

3. Karakter Luhur

Peran Islam lainnya yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa yaitu karakter-karakter luhur yang tertanam dalam setiap individu mahasiswa seperti sabar, ikhlas, tawakal menjadi karakter yang dapat mengurangi tekanan mahasiswa baik dalam hal akademik ataupun non akademik.

4. Kegiatan Keislaman

Kegiatan Keislaman juga dianjurkan untuk mendapat hal-hal positif kerohanian untuk dapat menyelaraskan kesehatan mental mahasiswa. Adapun kegiatan yang cocok seperti bimbingan keagamaan yang berfokus kepada kesehatan mental mahasiswa, lingkungan kampus yang mengintegrasikan nilai-nilai

¹⁸ Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15-36.

¹⁹ Rafid, A. N., & Rahmadani, F. Y. (2023). Peranan Salat Fardu Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa PSKPS ULM 2023. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 1(6), 119-133.

Islam untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, dan workshop kesehatan mental mahasiswa.²⁰

KESIMPULAN

Dari hasil uji regresi dan korelasi, nilai korelasi (R) sebesar 0.648, artinya nilai ini menunjukkan korelasi positif yang kuat antara variabel peran islam (X) dan kesehatan mental mahasiswa (Y). Dimana artinya terdapat sebuah hubungan antara peran islam dalam kesehatan mental mahasiswa. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.420 menunjukkan bahwa 42% variasi dalam kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan dalam peran islam, sedangkan sisanya 58% dijelaskan oleh variabel lain di luar model ini. Nilai signifikansi $0.000 < 0.005$ menunjukkan terdapat pengaruh variabel terhadap peran islam dalam kesehatan mental pada mahasiswa, dimana hasil uji regresi dan korelasi memiliki nilai korelasi (R) sebesar 0.648 yang artinya sangat kuat. Sehingga peran islam dalam kesehatan mental mahasiswa sangat direkomendasikan untuk dapat dijadikan sebuah kajian dan panduan bagi seluruh kalangan mahasiswa untuk dapat menjaga kesehatan mentalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, S. (2019). Islamic Education as A Solution for the Moral Decadence Problems. In International Conference of Moslem Society (Vol. 3).
- Azisi, A. M. (2020). Peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol sosial masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55-75.
- Fitriani, N. N., & Maulida, A. A. (2023). MENGATUR POLA HIDUP SEHAT DENGAN BERPUASA MENURUT AJARAN ISLAM. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 719-731.
- Hasanah, K. N. (2018). *Problematika Kesehatan Mental dan Upaya Penanggulangannya Melalui Pendekatan Pendidikan Islam (studi kasus di rumah terapi jiwa Margo Widodo Paringan Jenangan Ponorogo)* (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO).
- Iarovici, D. (2014). Mental health issues and the university student. JHU Press.

²⁰ Hasanah, K. N. (2018). *Problematika Kesehatan Mental dan Upaya Penanggulangannya Melalui Pendekatan Pendidikan Islam (studi kasus di rumah terapi jiwa Margo Widodo Paringan Jenangan Ponorogo)* (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO).

- Idriss, I. D., Thani, T. M., Muhammad, H. A., & Idris, H. S. (2020). The prophetic tradition in modern healing: a holistic approach to prophetic medicine. *Journal of Education and Social Sciences*, 15(2), 88-94.
- Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15-36.
- Karimullah, S. S. (2023). Holistic Approach in Islamic Education to Improve Mental Health. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(1), 1-10.
- Komariah, N., & Nihayah, I. (2023). Improving the personality character of students through learning Islamic religious education. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 2(1), 65-77.
- Malik, A., & Chusni, M. M. (2018). Pengantar statistika pendidikan: Teori dan aplikasi.
- Mildaeni, I. N., & Huda, T. N. (2024). Faith and Mental Health: Islamic Psychology Perspective. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11 (2), 441-448.
- Munjirin, A. (2020). *Efektivitas terapi relaksasi zikir dalam upaya menurunkan stres akademik mahasiswa semester satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- Papaleontiou-Louca, E. (2023). Spirituality and religiosity in the developing person. *Journal of Beliefs & Values*, 1-32.
- Rafid, A. N., & Rahmadani, F. Y. (2023). Peranan Salat Fardu Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa PSKPS ULM 2023. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 1(6), 119-133.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rochimah, F. A. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi.
- Shiah, Y. J., Chang, F., Chiang, S. K., Lin, I. M., & Tam, W. C. C. (2015). Religion and health: Anxiety, religiosity, meaning of life and mental health. *Journal of religion and health*, 54, 35-45.
- Shobariyah, E. (2018). Teknik evaluasi non tes. *Adz-Zikr: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 1-13.

Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Manthiq*, 5 (1), 25-31.

Zakiyah, E. (2023). The Foundation of Understanding the Living al-Qur'an as a Reinforcement of Islamic Humanism in the Context of Civil Society. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 6(1), 62-75.