

Keseimbangan mental dan spiritual: konsepsi enam kebutuhan zakiyah daradjat

Risma Elina Wati_220401110195^{1*}, Achmad Khudori Soleh.²

Program studi Psikologi; Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 220401110195@student.uin-malang.ac.id, khudorisoleh@pps.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Keseimbangan, mental, zakiyah daradjat, kesadaran spiritual, kestabilan psikologis

Keywords:

Balance, mental, zakiyah daradjat, spiritual awareness, psychological stability

ABSTRAK

Keseimbangan mental dan spiritual adalah elemen krusial dalam eksistensi manusia, yang semakin penting di tengah berbagai tantangan emosional dan sosial yang rumit. Tulisan ini bertujuan untuk menawarkan pemahaman praktis kepada individu, akademisi, dan profesional kesehatan mental mengenai bagaimana Enam Kebutuhan menurut Zakiyah Daradjat yang mencakup kasih sayang, rasa aman, harga diri, kebebasan, rasa sukses, dan rasa ingin tahu dapat berperan dalam menciptakan keseimbangan tersebut. Temuan dan analisis menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini tidak hanya mendukung kestabilan psikologis, tetapi

juga meningkatkan kesadaran spiritual seseorang. Dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, individu akan merasakan ketentraman saat melaksanakan kewajiban agama serta memperbaiki rasa percaya diri mereka. Selain itu, gagasan ini menyediakan landasan penting untuk pendidikan Islam dan konseling berbasis agama, yang membantu individu meraih kehidupan yang seimbang di dunia maupun akhirat. Pendekatan menyeluruh ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas hidup dan kebahagiaan secara keseluruhan.

ABSTRACT

Mental and spiritual balance is a crucial element of human existence, becoming increasingly important amidst complex emotional and social challenges. This paper aims to offer individuals, academics, and mental health professionals a practical understanding of how Zakiyah Daradjat's Six Needs, which include love, security, self-esteem, freedom, success, and curiosity, can contribute to this balance. Findings and analysis indicate that fulfilling these needs not only supports psychological stability but also enhances one's spiritual awareness. By fulfilling these needs, individuals will feel at ease when performing religious obligations and improve their self-confidence. Furthermore, this idea provides an important foundation for Islamic education and faith-based counseling, which help individuals achieve a balanced life in this world and the hereafter. This holistic approach is expected to improve the quality of life and overall happiness.

Pendahuluan

Keseimbangan mental dan spiritual merupakan dua aspek penting yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia. Dewasa ini, tantangan emosional, sosial dan krisis spiritual semakin kompleks dan meningkat. Dengan demikian, diperlukan adanya wawasan bagi setiap individu tentang pendekatan yang holistik dalam menjaga kesehatan mental. Dalam hal ini, individu dapat mencapai keseimbangan mental yang baik tidak hanya dengan memperhatikan aspek psikologis tetapi juga pemenuhan kebutuhan spiritual melalui agama. Dengan adanya kajian ini, masyarakat berpotensi untuk dapat mengatasi krisis mental dan spiritual yang semakin meluas. Seorang



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

psikolog terkemuka, Zakiyah Daradjat, mencetuskan konsep Enam Kebutuhan yang mencakup kebutuhan kasih sayang, rasa aman, harga diri, kebebasan, rasa sukses, dan rasa ingin tahu(ALFIANI, 2011). Dengan memahami dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, individu dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih seimbang dan menjadi lebih siap dalam menghadapi tantangan modern dengan lebih bijak. Konsep ini selain sebagai panduan untuk mencapai stabilitas psikologis, juga sebagai landasan spiritual yang berakar pada nilai-nilai spiritual.

Banyak artikel yang telah membahas keterkaitan kesejahteraan mental atau psikologis dengan spiritual menurut pandangan Zakiyah Daradjat, seperti "Zakiyah Daradjat as a Thinker of Mental Education and Treatment" yang mengulas kontribusi Zakiyah dalam bidang kesehatan mental secara umum(Arifin et al., 2022), "The Urgency of Religion in Preparing Mental Health According to Zakiah Daradjat" yang menyoroti peran agama dalam menjaga kesehatan mental menurut pandangan Zakiah(Ashfuriyah, n.d.), "The Concept of Mental Health and Mental Care: A Study of Zakiah Daradjat's Thoughts" yang mengkaji bagaimana agama membantu stabilitas mental berdasarkan kerangka pemikiran Zakiyah Daradjat(Amin, 2022), kemudian artikel "The Power of Belief: Unpacking Religion's Role in Mental Health Outcomes" yang membahas berbagai cara agama dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental dari perspektif Zakiyah Daradjat(Napilah et al., 2024). Artikel tersebut secara luas membahas bagaimana pemikiran Zakiyah Daradjat tentang kesehatan mental dalam hubungannya dengan agama. Namun, secara spesifik berbeda dengan artikel ini yang mengkaji secara mendalam konsep the Six Needs menurut Zakiyah bagaimana perannya dalam keseimbangan mental dan spiritual.

Pentingnya keseimbangan mental dan spiritual telah banyak ditegaskan oleh para ahli, termasuk Zakiyah Daradjat melalui konsep Enam Kebutuhan dasar manusia. Keseimbangan ini tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga telah diuji melalui berbagai penelitian empiris dan intervensi kontemporer. Salah satunya adalah kajian Astutik (2024) yang melakukan systematic literature review terhadap penerapan Islamic mindfulness pada kesehatan mental. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa Islamic mindfulness efektif dalam menangani persoalan psikologis yang kompleks seperti kecemasan, depresi, hingga meningkatkan resiliensi pada berbagai kelompok usia, mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia. Intervensi ini dilakukan melalui praktik spiritual seperti niat, muhasabah, taubat, doa, tawakal, relaksasi, dan evaluasi(Astutik, 2024). Temuan ini semakin menegaskan bahwa aspek spiritual yang digarisbawahi oleh Zakiyah Daradjat memang menjadi kebutuhan mendasar manusia yang mampu memberikan kontribusi nyata terhadap keseimbangan mental dan kualitas hidup.

Berdasarkan urgensi keseimbangan mental dan spiritual yang semakin penting untuk diperhatikan dalam kehidupan modern yang penuh tantangan emosional, sosial, dan krisis, artikel ini dibuat dengan tujuan untuk menganalisis Enam Kebutuhan menurut Zakiyah Daradjat secara komprehensif dan mendalam serta mengeksplorasi relevansinya dalam membantu individu mencapai keseimbangan mental dan spiritual. Selain itu, mengkaji bagaimana Enam Kebutuhan yang mencakup kebutuhan kasih sayang, rasa aman, harga diri, kebebasan, rasa sukses dan rasa ingin tahu tidak hanya

menjadi wawasan dalam mencapai stabilitas psikologis tetapi juga berfungsi sebagai landasan spiritual.

Manfaat dari kajian ini meliputi memberikan wawasan baru bagi akademisi dan praktisi pendidikan tentang pendekatan holistik berbasis nilai-nilai Islam, menyediakan panduan praktis bagi konselor atau psikolog untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam terapi psikologis, serta membantu individu memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar manusia untuk mencapai kehidupan yang harmonis. Dengan memahami dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini, diharapkan individu dapat lebih siap menghadapi tantangan modern dengan bijak serta mampu mengatasi krisis mental dan spiritual yang semakin meluas.

Pembahasan

Biografi Zakiyah Daradjat

Zakiyah Daradjat lahir di kampung Kotamerapak, kecamatan IV Angkek, Bukittinggi, Sumatra Barat pada tanggal 6 November 1929 (Ashfuriyah, n.d.). Ibunya yang bernama Rafiah merupakan anggota Sarekat Islam sedangkan ayahnya, Haji Daradjat Husain, adalah anggota Muhammadiyah. Zakiyah menempuh pendidikan formal di Sekolah dasar Muhammadiyah dan melanjutkan pendidikan di Fakultas Tarbiyah Perguruan Tinggi Agama Islam Yogyakarta. Selain itu, Zakiyah menyelesaikan pendidikan doktor di Mesir pada tahun 1964 yaitu di "Ein Shams". Zakiah mengambil jurusan "Special Diploma for Education" University Faculty of Education Cairo kemudian melanjutkan Magister Pendidikan (Indah, 2020) dengan "Spesialisasi dalam Mental Hygiene", kemudian tingkat doktor dengan jurusan jurusan "Spesialisasi PsychoTherapy" (Aniko, 2021). Setelah menyelesaikan gelar doktornya, Zakiyah bekerja di Departemen Agama dan membuka praktik konsultasi psikologi. Ia juga pernah menjabat sebagai Direktur Pendidikan Agama dan Direktur Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam di Kementerian Agama. Zakiyah terkenal sebagai pelopor psikologi Islam di Indonesia dan Pendidikan Islam. Kontribusinya dalam mengembangkan psikologi Islam dan pendidikan berbasis agama sangat substansial, terutama dalam memperkenalkan konsep Enam Kebutuhan sebagai landasan spiritual dan psikologis bagi individu (Henri, 2017).

Konsep Dasar Enam Kebutuhan menurut Zakiyah Daradjat.

Kebutuhan Kasih Sayang.

Kebutuhan kasih sayang adalah salah satu dari Enam Kebutuhan yang ditekankan oleh Zakiyah Daradjat. Kasih sayang memberikan rasa diterima dan dihargai oleh orang lain. Dalam konteks spiritual, kasih sayang mencerminkan cinta kepada Tuhan dan sesama manusia. Penelitian Dwi Anita Alfiani (2011) menegaskan bahwa keberagamaan dapat menjadi terapi psikologis untuk mengatasi rasa kesepian dan stres sosial dengan menanamkan nilai kasih sayang dalam hubungan interpersonal (ALFIANI, 2011). Dengan memenuhi kebutuhan kasih sayang, individu dapat membangun hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungan sekitarnya, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual mereka. Kasih sayang juga memperkuat ikatan sosial dan memfasilitasi individu untuk merasa lebih terhubung dengan komunitasnya, sehingga mengurangi risiko isolasi sosial dan depresi. Dalam konteks agama, kasih

sayang mencerminkan cinta dan rahmat Tuhan yang universal, yang memperkuat hubungan spiritual individu dengan Tuhan dan sesama manusia(Pujiati, 2018).

Kebutuhan Rasa Aman.

Agama memberikan rasa aman melalui keyakinan akan perlindungan Tuhan. Ini membantu individu mengatasi kecemasan dan ketidakpastian hidup. Sebagaimana disebutkan dalam penelitian Tita Aniko Wardani (2021), konsep kesehatan mental Zakiyah Daradjat berlandaskan keimanan dan ketakwaan, yang memberikan ketenangan batin bagi individu. Rasa aman ini tidak hanya mempengaruhi keseimbangan mental tetapi juga memperkuat hubungan spiritual individu dengan Tuhan. Dengan memahami bahwa Tuhan selalu melindungi dan mengawasi, individu dapat merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini juga meminimalkan perasaan takut dan cemas yang berlebihan, sehingga individu dapat lebih fokus pada pengembangan diri dan mencapai tujuan hidupnya dengan lebih efektif. Dalam konteks spiritual, rasa aman ini memperkuat keyakinan bahwa Tuhan selalu hadir dan peduli dengan kehidupan individu, yang memperdalam kesadaran spiritual dan meningkatkan kepercayaan diri(Aniko, 2021).

Kebutuhan Harga Diri.

Agama mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki nilai di hadapan Tuhan, yang membantu membangun kepercayaan diri. Penelitian Zakiyah Daradjat (1980) menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan harga diri melalui agama dapat mencegah individu dari perasaan rendah diri atau depresi. Dengan memahami bahwa setiap individu memiliki nilai dan tujuan hidup yang unik di mata Tuhan, mereka dapat mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat dan merasa lebih berharga. Hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan tidak mudah putus asa. Dalam konteks spiritual, harga diri yang sehat memperkuat hubungan individu dengan Tuhan, karena mereka merasa dihargai dan dicintai oleh Nya. Dengan demikian, individu dapat lebih siap menghadapi kesulitan hidup dan mencapai tujuan hidupnya dengan lebih efektif(ALFIANI, 2011).

Dalam konteks kesehatan mental, pemenuhan kebutuhan ini membuat individu merasa berharga, diterima, dan dihargai dalam lingkungannya. konsep ini didukung oleh penelitian Adnan dkk. (2016) yang menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa faktor eksternal seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial menjadi salah satu aspek penting dalam memenuhi kebutuhan harga diri. Hal ini memperkuat pandangan bahwa keseimbangan mental dan spiritual tidak hanya bergantung pada kondisi internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang tersedia di lingkungannya(Adnan et al., 2016).

Kebutuhan Kebebasan.

Kebebasan dalam menjalankan ibadah memberikan kepuasan batin yang mendalam. Penelitian Dwi Anita Alfiani (2011) menekankan pentingnya kebebasan beragama sebagai bagian dari terapi psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan memenuhi kebutuhan kebebasan ini, individu dapat merasa lebih terhubung

dengan Tuhan dan lebih puas dalam menjalankan ibadahnya(ALFIANI, 2011). Kebebasan beragama juga memungkinkan individu untuk mengekspresikan imannya secara bebas dan tanpa tekanan, yang memperkuat kesadaran spiritual dan meningkatkan kepercayaan diri. Dalam konteks spiritual, kebebasan beribadah memungkinkan individu merasakan kedamaian dan kepuasan batin yang mendalam karena merasa terhubung langsung dengan Tuhan. Hal ini memperkuat hubungan spiritual individu dengan Tuhan dan meningkatkan motivasi untuk terus menjalankan ibadah dengan lebih tekun(Ummah, 2019).

Kebutuhan Rasa Sukses.

Kesuksesan dalam Islam tidak hanya diukur dari pencapaian duniawi tetapi juga dari keberhasilan spiritual. Hal ini relevan dengan penelitian Zakiyah Daradjat (1980), yang menekankan bahwa kesuksesan sejati adalah kebahagiaan di dunia dan akhirat melalui pencapaian spiritual. Rasa sukses dalam memenuhi kewajiban agama meningkatkan kepuasan batin karena individu merasa berhasil memenuhi tugas spiritualnya kepada Tuhan. Dalam konteks spiritual, rasa sukses ini memperkuat motivasi individu untuk terus mendekatkan diri kepada Tuhan melalui keberhasilan dalam memenuhi kewajiban agama. Hal ini juga memperdalam kesadaran spiritual dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menjalankan ibadahnya. Dengan demikian, individu dapat merasa lebih puas dan bahagia dalam kehidupan sehari-hari karena merasa telah mencapai tujuan spiritual yang diinginkan(Aniko, 2021).

Kebutuhan Rasa Ingin Tahu.

Agama mendorong manusia untuk terus belajar dan memahami ciptaan Tuhan sebagai bentuk ibadah. Penelitian Tita Aniko Wardani (2021) juga menyebutkan bahwa pendidikan agama Islam dapat menggugah rasa ingin tahu anak-anak tentang nilai-nilai keagamaan. Dengan memenuhi kebutuhan rasa ingin tahu ini, individu dapat mencapai kedekatan dengan Tuhan melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang ciptaanNya(Aniko, 2021). Rasa ingin tahu ini memungkinkan individu untuk terus belajar dan mengembangkan diri secara intelektual dan spiritual. Dalam konteks spiritual, rasa ingin tahu membawa individu pada eksplorasi ilmu pengetahuan berbasis nilai-nilai agama untuk memperdalam pemahaman tentang ciptaan Tuhan. Hal ini memperkuat kesadaran spiritual dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menjalankan ibadahnya.

Konsep Dasar Enam Kebutuhan menurut Zakiyah Daradjat.

Dalam konteks keseimbangan mental, pemenuhan Enam Kebutuhan menjadi fondasi penting untuk menjaga stabilitas mental. Pemenuhan kasih sayang dapat mengurangi stres sosial dengan menciptakan hubungan interpersonal yang sehat. Rasa aman yang diperoleh dari keyakinan agama membantu individu mengatasi kecemasan melalui keyakinan pada perlindungan Tuhan. Harga diri yang sehat memungkinkan individu menghadapi tantangan tanpa merasa rendah diri. Kebebasan dalam menjalankan ibadah memberikan kepuasan batin yang mendalam. Rasa sukses dalam memenuhi kewajiban agama meningkatkan kepuasan batin karena berhasil memenuhi tugas spiritualnya kepada Tuhan. Sementara itu, rasa ingin tahu mendorong individu untuk terus belajar dan memahami nilai-nilai agama, yang memperkuat kesadaran spiritual dan

keseimbangan mental. Dengan demikian, pemenuhan Enam Kebutuhan ini menjadi kerangka holistik untuk mencapai keseimbangan mental dan spiritual. Konsep ini tidak hanya relevan dalam konteks kesehatan mental tetapi juga memberikan wawasan praktis bagi pendidikan Islam dan konseling berbasis agama di era modern(Pujiati, 2018).

Dalam konteks spiritualitas, kebutuhan-kebutuhan tersebut juga membantu individu memperkuat hubungan dengan Tuhan. Kasih sayang mencerminkan cinta kepada Tuhan dan sesama manusia, sementara rasa aman memberikan keyakinan bahwa Tuhan selalu melindungi dan peduli terhadap kehidupan individu. Harga diri memperkuat hubungan spiritual dengan menanamkan kesadaran bahwa setiap manusia memiliki nilai di hadapan Tuhan. Kebebasan beribadah memungkinkan individu merasakan kedamaian dalam menjalankan kewajiban agama tanpa tekanan dari lingkungan eksternal. Rasa sukses dalam ibadah meningkatkan motivasi spiritual untuk terus mendekatkan diri kepada Tuhan melalui keberhasilan dalam memenuhi kewajiban agama. Akhirnya, rasa ingin tahu membawa individu pada eksplorasi ilmu pengetahuan berbasis nilai-nilai agama untuk memperdalam pemahaman tentang ciptaan-Nya. Dengan demikian, Enam Kebutuhan ini menjadi kerangka holistik yang tidak hanya relevan untuk menjaga stabilitas psikologis tetapi juga memperkuat kesadaran spiritual seseorang, sehingga membantu individu mencapai kehidupan yang harmonis di dunia dan akhirat(ALFIANI, 2011).

Relevansi pemikiran Zakiyah Daradjat juga semakin nyata ketika dikaitkan dengan penelitian empiris. Sarkowi (2022) menemukan bahwa *spiritual well-being* berperan besar dalam meningkatkan kualitas pendampingan orang tua, khususnya ayah single parent, terhadap anak dalam pembelajaran daring. Kondisi ini menegaskan bahwa pemenuhan aspek spiritual seperti rasa aman, kepercayaan terhadap Tuhan, dan makna hidup tidak hanya berdampak pada keseimbangan batin individu, tetapi juga pada fungsi sosial dan peran keluarga dalam pendidikan anak. Dengan demikian, Enam Kebutuhan Zakiyah Daradjat dapat dipandang sebagai kerangka teoritis yang selaras dengan bukti empiris mengenai pentingnya spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan resiliensi, serta membangun kualitas kehidupan yang lebih harmonis. (Sarkowi, 2022)

Kesimpulan dan Saran

Dapat disimpulkan bahwa konsep Enam Kebutuhan menurut Zakiyah Daradjat, yang meliputi kasih sayang, rasa aman, harga diri, kebebasan, rasa sukses, dan rasa ingin tahu adalah sebagai landasan penting untuk mencapai keseimbangan mental dan spiritual. Kajian ini menunjukkan bahwa konsep tersebut bukan hanya relevan dalam konteks psikologis, tetapi juga memiliki akar yang kuat dalam nilai-nilai Islam, sehingga memberikan pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual. Pemenuhan Enam Kebutuhan dapat membantu individu mengatasi tantangan emosional dan sosial, serta meningkatkan hubungan spiritual dengan Tuhan. Dengan demikian, artikel ini menegaskan bahwa keseimbangan mental dan spiritual dapat dicapai melalui pemahaman dan implementasi konsep Enam Kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan individu di dunia dan akhirat. Artikel ini memberikan wawasan praktis bagi

individu, akademisi, dan praktisi kesehatan mental tentang pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam pendekatan psikologis.

Meskipun artikel ini memberikan kontribusi signifikan dalam memahami konsep Enam Kebutuhan Zakiah Daradjat, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, artikel ini lebih berfokus pada analisis teoritis dan belum memiliki dukungan data empiris yang kuat untuk menguji efektivitas konsep tersebut dalam praktik. Kedua, cakupan artikel ini mungkin terbatas pada konteks budaya dan agama tertentu, sehingga sulit untuk digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris dengan menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif untuk menguji efektivitas penerapan konsep Enam Kebutuhan dalam meningkatkan keseimbangan mental dan spiritual. Selain itu, peneliti berikutnya dapat mengeksplorasi bagaimana konsep ini dapat diadaptasi dan diterapkan dalam konteks budaya dan agama yang berbeda, serta memeriksa peran Enam Kebutuhan dalam kelompok populasi tertentu, seperti remaja, dewasa, atau lansia. Penelitian lebih lanjut juga dapat membandingkan efektivitas intervensi berbasis Enam Kebutuhan dengan pendekatan psikologis atau spiritual lainnya.

Daftar Pustaka

- Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Harga Diri Remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13(2), 53. <https://doi.org/10.18860/psi.v13i2.6442>
- ALFIANI, D. A. (2011). *KEBERAGAMAAN DALAM KESEHATAN MENTAL SEBAGAI PSIKOTERAPI (STUDI ANALISIS PEMIKIRAN Prof. DR. Hj. ZAKIYAH DARADJAT)*. 182.
- Amin, A. Y. (2022). *The Concept of Mental Health and Mental Care : A Study of Zakiah Daradjat 's Thoughts*. 171–184.
- Aniko, T. W. (2021). *Studi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental*. 2021.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). *Zakiah Daradjat As A Thinker Of Mental Education And Treatment*. 19(2), 1643–1658.
- Ashfuriyah, R. (n.d.). *The Urgency of Religion in Preparing Mental Health According to Zakiah Daradjat*. 6(1), 1–20.
- Astutik, F. (2024). Sebuah Systematic Literature Review mengenai penerapan Islamic minfullness pada kesehatan mental. *Sebuah Systematic Literature Review ...*, 4(April). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.947>
- Henj, N. (2017). *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*. *Skripsi JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI)*, 107.
- Indah, S. (2020). Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter. *EL-HIKMAH: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1), 42–80. <https://doi.org/10.20414/elhikmah.v14i1.2061>
- Napilah, P., Truna, D. S., & Albustomi, A. G. (2024). *The Power of Belief : Unpacking*

Religion ' s Role in Mental Health Outcomes. 14(2), 103–114.

Pujiati, Y. (2018). Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. *Skripsi*, 1–105.

Sarkowi, S. (2022). Pengaruh Spiritual Well-Being terhadap Pendampingan Pembelajaran Daring pada Ayah Single Parent. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9(1), 19–31. <https://doi.org/10.18860/jpai.v9i1.20913>

Ummah, M. S. (2019). Seluk beluk ilmu jiwa Agama. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). PT. Rajadrafindo Persada.