

# **Metode Kesehatan Mental Dalam Islam**

Oleh: Fahmi

## **ABSTRAK**

Kesehatan mental adalah masalah kehidupan yang cukup rumit dan penting untuk disikapi, lebih-lebih dalam kondisi sosial ekonomi yang serba sulit seperti sekarang. Masalah-masalah hidup dan kehidupan manusia yang beragam jika dihadapi dengan jiwa yang pesimis dan rohani yang rapuh akan membahayakan jiwa itu sendiri.

Dalam ajaran Islam unsur yang terpenting untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia adalah iman. Iman yang diaktualisasikan dalam bentuk kepatuhan dalam mengandalkan ajaran agama. Oleh karena itu dalam Islam prinsip pokok yang menjadi sumber kehidupan manusia adalah keimanan dengan iman kepada Allah SWT orang dapat mengendalikan sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan. Tanpa iman seseorang akan mudah terdorong melakukan hal-hal yang merusak dirinya dan orang lain yang akan menimbulkan penyesalan dan kecemasan, dan akhirnya dapat berujung pada terganggunya kesehatan moral.

Adapun yang dimaksud dengan kesehatan menurut Zakiah Daradjat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya dan individu dengan lingkungan, berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia serta akhirat.

**Kata-kata kunci:** Kesehatan Mental, Keimanan.

## A. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar komentar orang terhadap orang yang gelisah, goncang emosi dan tidak stabil dalam hidupnya dengan ungkapan “tidak beriman”. Ungkapan seperti itu sering terdengar terutama di kalangan orang awam. Sedangkan di kalangan orang-orang terpelajar yang tidak mengindahkan agama, atau orang-orang sekuler, masalah iman tidak menjadi perhatian mereka, karena mereka lebih mempercayai ilmu pengetahuan dan hasil pemikiran manusia, yang dengan bangga hati, mereka menamakan diri mereka orang-orang rasional. Akan tetapi, keadaan orang-orang yang mendasarkan hidup kepada hasil pemikiran (ilmu pengetahuan) saja, dan menyangka bahwa segala sesuatu dapat diselesaikan dengan akal pikiran, tanpa memerlukan sesuatu kekuatan lain di luar itu, tidak jarang mengalami berbagai gangguan terutama gangguan kejiwaan. (Daradjat, 1986 : 10)

Terkadang mereka tidak mampu memahami berbagai kontradiksi yang terdapat dalam masyarakat, misalnya adanya orang-orang miskin, serta kekurangan, kebodohan dan menderita dari segi lahiriah, akan

tetapi hidup mereka tenang, gembira dan bahagia. Sebaliknya, ada orang-orang kaya, berkecukupan, pintar dan senang dari segi lahiriah, namun hidupnya resah, tidak bahagia dan tidak puas dan kadang-kadang dihindangi oleh kecemasan dan ketakutan yang tidak jelas.

Tidak selamanya orang mampu menghadapi kesukaran yang menimpanya, dan tidak selamanya pula orang berhasil mencapai tujuannya dengan usaha yang terencana, teratur dan telah diperhitungkan sebelumnya serta tidak selamanya pula orang berhasil menghindarkan atau menjauhkan hal-hal yang tidak diinginkannya. Bagaimana cara menghadapi kegagalan-kegagalan dan kekecewaan-kekecewaan itu, di sinilah kepribadian sangat menentukan. Jika kepribadiannya utuh dan jiwanya sehat, maka ia akan menghadapi semua masalah dengan tenang. Bagi mereka yang memiliki kepribadian yang didalamnya terkandung unsur-unsur agama dan keamanan yang cukup teguh, maka masalah tersebut akan dihadapinya dengan lapang dada, akan tetapi orang yang jiwanya goncang dan jauh dari agama, boleh jadi ia akan marah tanpa sasaran yang jelas atau memarahi orang lain sebagai

asaran penumpahan perasaan kecewa, marah atau sakit hati dan sebagainya.

Unsur terpenting yang membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia adalah iman yang direalisasikan dalam bentuk kepatuhan terhadap ajaran agama, dan di dalam psikologi agama lebih ditekankan pentingnya personal iman. (Crapps, 1993 : 26), maka dalam Islam prinsip pokok yang menjadi sumber kehidupan manusia adalah iman, karena iman itu yang menjadi pengendali sikap, ucapan, tindakan, dan perbuatan. Tanpa kendali tersebut, seseorang akan mudah terdorong melakukan hal-hal yang merugikan dirinya atau orang lain yang akan menimbulkan penyesalan dan kecemasan, yang berujung pada terganggunya kesehatan jiwa atau mental.

Pengobatan kejiwaan yang paling baik adalah menghilangkan penyebab terjadinya gangguan tersebut. Di antara Penyebab gangguan kejiwaan yang banyak terdapat adalah rasa berdosa atau bersalah dan rasa dendam. (Daradjat, 1990 : 18)

Berkaitan dengan permasalahan yang telah disebutkan di atas, di sini penulis mencoba menguraikan tentang "Kesehatan Mental dalam Islam" mudah-mudahan apa-apa

yang diuraikan nantinya akan bermanfaat bagi kita semua.

## **B. Pengertian Kesehatan Mental**

Berbagai batasan telah dibuat oleh para ahli tentang kesehatan mental. Ada yang berpendapat bahwa sehat mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan (batasan ini banyak mendapat sambutan di kalangan psikiatri). Pendapat kedua menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan. Sedangkan pendapat yang ketiga mengatakan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan merasakan kebahagiaan, kekuatan dan kegunaan harga dirinya. (Daradjat, 1990 : 9)

Adapun batasan yang luas mencakup semua batasan yang pernah ada, yaitu: terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.

Dalam literatur psikologi,

ditemukan beberapa pengertian kesehatan mental. Hal ini dapat dimengerti, sebab pemaknaan kesehatan mental dilatarbelakangi oleh konsepsi-konsepsi empirik di sana meliputi dasar-dasar pemikiran mengenai wawasan, landasan, fungsi-fungsi, tujuan, ruang lingkup dan metodologi yang dipakai perumus. (Mujib dan Mudzakkir, 2001 : 133)

Hanna Djumhana Bastaman, seperti yang penulis kutip dalam buku Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakkir menyebutkan empat pola yang ada dalam kesehatan mental, yaitu pola simtosis, pola penyesuaian, pola pengembangan potensi dan pola keagamaan. (Mujib dan Mudzakkir, 2001 : 134)

Pola simtosis adalah pola yang berkaitan dengan gejala (*symp-toms*) dan keluhan (*complaints*), gangguan atau penyakit nafsaniah. Kesehatan mental berarti terhindarnya seseorang dari segala gejala, keluhan dan gangguan mental, baik berupa neurosis maupun psikosis.

Pola penyesuaian diri adalah pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan. Kesehatan mental berarti kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara aktif terhadap lingkungan sosialnya.

Sedangkan pola pengembangan diri adalah pola yang berkaitan dengan kualitas khas insani (*human qualities*) seperti kreativitas, produktivitas, kecerdasan, tanggungjawab dan sebagainya. Kesehatan mental berarti kemampuan individu untuk memfungsikan potensi-potensi manusiawinya secara maksimal sehingga ia memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Adapun pola yang terakhir, yakni pola agama adalah pola yang berkaitan dengan pola ajaran agama. Kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar dan baik dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Dengan berpijak pada beberapa pola di atas, Zakiah Daradjat secara lengkap mendefinisikan kesehatan mental dengan “terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungan berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. (Daradjat, 1984 : 4)

## Tanda-Tanda Kesehatan Mental dalam Islam

Tanda-tanda kesehatan mental ada sembilan macam, yaitu:

1. Kemapanan (*al-sakinah*), ketenangan (*al-thuma'ninah*) dan rileks (*al-rahah*) batin dalam menjalankan kewajiban. Pengertian *sakinah* memiliki arti kemapanan disebabkan memiliki tempat tinggal atau wilayah yang menetap dan tidak berpindah-pindah. Terminologi *sakinah* juga memiliki arti *al-wada'ah wa al-rahmah* (ketenangan dan kasih sayang). Pengertian "ketenangan" di dalam istilah *sakinah* tidak berarti statis atau tidak bergerak, sebab dalam *sakinah* terdapat aktivitas yang disertai dengan perasaan tenang. Apabila istilah *sakinah* diartikan statis dan tidak bergerak berarti jiwa manusia tidak akan berkembang, dan hal ini menyalahi hukum-hukum perkembangan, seperti firman Allah SWT:

هو الذي انزل السكينة في قلوب  
المؤمنين ليزدادوا ايماناً  
... ايمانهم

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mu'min supaya

keamanan mereka bertambah di samping keamanan mereka (yang telah ada). (QS. Al-Fath : 4)

Adapun kata *thuma'ninah* hampir memiliki makna yang sama dengan *sakinah*, yaitu ketetapan kalbu pada sesuatu tanpa disertai kekacauan. Allah SWT berfirman:

الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم  
بذكر الله الا بذكر الله تطمئن  
القلوب.

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.

Sedangkan rileks (*rahah*) merupakan akibat dari *sakinah* dan *thuma'ninah*, yaitu keadaan batin yang santai, tenang dan tanpa adanya tekanan emosi yang kuat, meskipun mengerjakan pekerjaan yang amat berat.

Kondisi mental yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk, yaitu: (1) adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan

- zaman, (2) kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat dan (3) kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan.
2. Mamadai (*al-kifayah*) dalam beraktivitas  
Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukannya secara baik, maka ia dapat bekerja dengan baik pula. Sebaliknya, seseorang yang memaksa menduduki jabatan tertentu dalam bekerja tanpa diimbangi kemampuan yang memadai, maka hal itu akan mengakibatkan tekanan batin, yang pada saatnya mendatangkan gangguan kesehatan mental.
  3. Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain  
Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik berkaitan dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya. Tanda kesehatan mental yang lain adalah adanya kesediannya untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan orang lain.
  4. Adanya kemampuan untuk memelihara dan menjaga diri  
Kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukan. Perbuatan yang hina akan menyebabkan psikopatologi. Sedangkan perbuatan yang baik akan menyebabkan pemeliharaan kesehatan mental.
  5. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama.
  6. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.  
Berkorban berarti kepedulian diri seseorang untuk kepentingan bersama dengan cara memberikan sebagian kekayaan atau kemampuannya, sedangkan menebus kesalahan artinya kesadaran diri akan kesalahan yang diperbuat, sehingga ia berani menanggung segala resiko akibat kesalahannya.

7. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.

Hal ini dianggap sebagai tanda kesehatan mental, sebab masing-masing pihak merasa hidup tidak sendiri. Pergaulan hidupnya dilandasi oleh sikap saling percaya dengan mengenyampingkan sikap saling curiga, buruk sangka, iri hati, cemburu, dan adu domba. Dengan melakukan yang demikian itu hidupnya akan mendapatkan simpati dari lingkungan sosialnya.

8. Memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik.

Keinginan yang tidak masuk akal akan membawa seseorang ke jurang angan-angan, lamunan dan kegagalan. Keinginan yang terealisir dapat memperkuat kesehatan mental, sebaliknya, keinginan yang terkatung-katung akan menambah beban batin. Keinginan yang baik adalah keinginan yang dapat mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

9. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh* atau *al-surur*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*)

dan menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.

Kepuasan dan kebahagiaan batin seseorang tidak semata-mata disebabkan terpenuhinya kebutuhan material, namun terdapat penyebab lain yang lebih hakiki, yaitu kebutuhan meta-material, seperti kebutuhan spiritual.

Kepuasan merupakan salah satu suasana batin seseorang yang secara umum dapat disebabkan oleh beberapa faktor dalam memasuki semua aspek kehidupan. Kepuasan (*satisfaction*) adalah satu kondisi kesenangan dan kesejahteraan seseorang karena telah mencapai satu tujuan atau sasaran. Atau, satu perasaan yang menyertai seseorang setelah ia memuaskan satu motif. Unsur utama dalam kepuasan adalah adanya perasaan senang dan sejahtera dan perasaan itu timbul setelah suatu tujuan atau motif dicapai.

Kriteria kepuasan atau kebahagiaan batin seseorang tidak semata-mata disebabkan terpenuhinya kebutuhan material, namun terdapat penyebab lain yang lebih hakiki, yaitu kebutuhan meta-material, seperti kebutuhan

spiritual.

Kepuasan yang esensial, terutama yang dikembangkan dalam psikosufistik adalah kepuasan disebabkan adanya keridaan dari Allah SWT. Ridha Allah menjadi sumber kepuasan hidup, sebab kondisi itu tidak akan diperoleh seseorang kecuali ia beraktivitas secara baik, benar, jujur dan mentaati segala aturan.

Kegembiraan (*al-susur*) menurut Ibnu Qayyim seperti penulis kutip dari buku Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakkir adalah kenikmatan yang dirasakan dalam kalbu disebabkan telah menemukan sesuatu yang dicintai dan mendapatkan sesuatu yang diinginkan. Kegembiraan (*a-susur*) identik dengan kegirangan (*al-farh*), hanya saja kegembiraan lebih jernih. Kegembiraan selain selain terhindarnya seseorang dari kesusahan (*al-hamm*) dan kesedihan (*al-huzn*), juga mencakup dimensi dunia dan akhirat.

Tanda-tanda kesehatan mental selain tanda-tanda di atas adalah adanya perasaan cinta (*al-mahabbah*). Kata cinta sulit didefinisikan, sebab jika didefinisikan semakin membatasi ruang lingkup cinta.

Cinta hanya dapat dirasakan dalam batin. Setelah menelaah akar *hubb*, Ibnu Qayyim menemukan lima pengertian etimologi, yaitu: (1) jernih dan putih, (2) ketinggian dan kebersihan, (3) tetap teguh dan konsisten, (4) relung hati yang paling dalam, dan (5) menjaga dan menahan.

Cinta dianggap sebagai tanda kesehatan mental, sebab cinta menunjukkan diri positif. Cinta mendorong individu untuk hidup berdamai, rukun, saling kasih mengasihi dan menjauhkan dari kebencian, dendam, permusuhan dan pertikaian.

#### **D. Metode Mendapatkan dan Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Islam**

Dalam literatur yang berkembang, setidaknya terdapat tiga pola untuk mengungkap metode mendapatkan dan pemeliharaan kesehatan mental dalam perspektif Islam : *Pertama*, metode *tahalli*, *takhalli* dan *tajalli*; *Kedua*, metode *syariah*, *thariqah*, *haqiqah* dan *ma'rifah*; dan *Ketiga*, metode iman, Islam dan ihsan. Dari ketiga pola ini, penulis lebih cenderung memilih pola yang ketiga. Karena selain didasarkan atas hadits Nabi, pola ketiga itu cakupannya lebih luas dari

cakupan kedua pola lainnya.

Nabi Muhammad dalam suatu dialog dengan Malaikat Jibril :

بينما نحن جلوس عند رسول الله صلى الله عليه وسلم اذ طلع علينا رجل شديد بياض الثياب شديد سواد الشعر، لا يرى عليه اثر السفر ولا يعرفنا احد حتى جلس الى النبي صلى الله وسلم، فاسند ركبتيه الى ركبتيه ووضع كفيه الى فخذيه وقال: يا محمد، اخبرني عن الا سلام قال أن ان تشهد ان لا اله الا الله وأن محمد الرسول الله وتقيم الصلاة وتؤتي الزكاة وتصوم رمضان وتحج البيت إن استطاع اليه سبيلا. قال صدقت فعجبنا اليه يسأله ويصدقه. ثم قال اخبرني عن الايمان، قال أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر كله خيره وشره. قال صدقت. قال فأخبرني عن الا حسان، قال أن تعبد الله كأنك تراه، فان لم تكن تراه فانه يراك.

(HR. Annasa'i Jilid 4 Juz 8, 1930 : 97-99)

Dari hadits tersebut di atas menunjukkan tiga metode mendapatkan dan pemeliharaan kesehatan mental, yaitu (1) metode iman yang berkaitan dengan prinsip-prinsip kepercayaan dan keyakinan kepada Tuhan dan kepada hal-hal yang gaib; (2) metode Islam yang berkaitan dengan prinsip-

prinsip ibadah dan muamalah; dan (3) metode ihsan yang berkaitan dengan prinsip moral dan etika. Masing-masing metode ini memiliki unit-unit tersendiri yang satu dengan yang lain saling terkait dalam satu sistem. Mendapatkan dan pemeliharaan kesehatan mental yang sesungguhnya bukan sekedar menempuh salah satu metode tersebut, melainkan menjalankannya secara keseluruhan. (Mujib dan Mudzakkir, 2001 : 150)

Dari tiga metode di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Metode Iman

Iman dapat memotivasi individu untuk selalu hidup dalam kondisi sehat, baik jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani diperoleh melalui pengetahuan dan penerapan hukum-hukum *kauni*, sedang kesehatan rohani diperoleh melalui hukum-hukum *qur'ani*.

Dengan iman, seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu dan tempat memohon apabila ia ditimpa problem atau kesulitan hidup, baik yang berkaitan dengan perilaku fisik maupun psikis. Keamanan yang direalisasikan secara benar akan membentuk kepribadian mukmin yang membentuk enam karakter.

*Pertama*, karakter *rabbani*, yaitu karakter yang mampu mentransinternalisasikan (mengambil dan mengamalkan) sifat-sifat dan asma-asma Allah SWT ke dalam tingkah laku nyata sebatas pada kemampuan manusiawinya

*Kedua*, karakter *malaki*, yaitu karakter yang mampu mentransinternalisasikan sifat-sifat malaikat yang agung dan mulia. Karakter kepribadian *malaki* diantaranya adalah menjalankan perintah Allah SWT dan tidak berbuat maksiat.

*Ketiga*, karakter *Qur'ani*, karakter yang mampu mentransinternalisasikan nilai-nilai al-Qur'an dalam tingkah laku nyata. *Keempat*, karakter *rasuli*, karakter yang mampu mentransinternalisasikan sifat-sifat rasul yang mulia.

*Keempat*, karakter yang berwawasan dan mementingkan masa depan (Hari Akhir). Karakter ini menghendaki adanya karakter yang mementingkan jangka panjang daripada jangka pendek atau wawasan masa depan daripada masa kini.

## **2. Metode Islamiah**

Realisasi metode Islam dapat membentuk kepribadian muslim yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci dan dapat

menyesuaikan diri dalam setiap kondisi. Kondisi seperti itu merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental.

## **3. Metode Ihsaniah**

Metode ini apabila dilakukan dengan benar, maka membentuk kepribadian *muhsin* yang dapat ditempuh melalui beberapa tahapan:

*Pertama*, tahapan permulaan. Pada tahapan ini seseorang merasa rindu kepada Khaliknya. Ia sadar dalam kerinduannya itu terdapat tabir yang menghalangi hubungannya, sehingga ia berusaha menghilangkan tabir tersebut. Tahapan ini disebut juga tahapan *takhalli*.

*Kedua*, tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan. Pada tahapan ini kepribadian seseorang telah bersih dari sifat-sifat tercela dan maksiat, kemudian ia berusaha secara sungguh-sungguh untuk mengisi diri dengan tingkah laku yang baik. Tahapan ini disebut juga dengan tahapan *tahalli*.

*Ketiga*, tahapan merasakan. Pada tahapan ini seorang hamba tidak sekedar menjalankan perintah Khaliknya dan menjauhi larangan-Nya, namun ia merasa kelezatan, kedekatan, kerinduan dengan-Nya. Tahapan ini disebut juga *tajalli*. *Tajalli* adalah

menampakkannya sifat-sifat Allah SWT pada diri manusia setelah sifat-sifat buruknya dihilangkan dan tabir yang menghalangi menjadi sirna.

### E. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari uraian di atas, bahwa untuk mendapatkan dan menjaga kesehatan mental dalam Islam diperlukan keimanan yang benar terhadap Allah SWT. Karena keimanan merupakan pokok ajaran Islam. Dengan iman kepada Allah SWT. Seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu dan tempat memohon

apabila ia ditimpa kesusahan atau problema hidup, baik yang berhubungan dengan perilaku fisik maupun psikis.

Keimanan yang direalisasikan secara benar dalam kehidupan dapat membentuk kepribadian mukmin yang sehat, dan selanjutnya dapat mewujudkan empat karakter; pertama karakter rab-bani, kedua karakter malaki, ketiga karakter qurani dan keempat karakter yang berwawasan dan mementingkan masa depan atau hari akhir. Adapun metode mendapatkan dan menjaga kesehatan mental terangkum dalam Iman, Islam, dan Ihsan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujid & Yusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2001.
- Annasa'i, *Sunan Annasa'i Jilid 4 Juz 8 Kitab Iman dan Syari'at*. Beirut : Darul Fikri. 1348 H/1930 M.
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Primayasa, Jakarta, 1996.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1998.
- Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga Sekolah dan Masyarakat*, Bulan Bintang, Jakarta, 1977.
- Robert W. Crapps, *Dialog Psikologi dan Agama*, Kanisius, Jakarta, 1993.

Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, CV. H. Mas Agung, Jakarta, 1986.

—————, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, Jakarta, 1990.

—————, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 1984.

—————, *Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, Jakarta, 1970.

—————, *Sholat Menjadikan Hidup Bermakna*, Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, Jakarta, 1990.

—————, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Bulan Bintang, Jakarta, 1982.

—————, *Zakat Pembersih Harta dan Jiwa*, Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, Jakarta, 1993.