

## **Analisis Sejarah Keilmuan Islam dalam Mengatasi Kesehatan Mental : Systematic Literature Review**

**Putri Alisa Sapitri<sup>1</sup>, Hamzanwadi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah Mustofa Ibrahim Al-Ishlahuddiny Kediri, Lombok Barat, Indonesia

[Putrialisasapitri5@gmail.com](mailto:Putrialisasapitri5@gmail.com)

---

---

### **ABSTRACT**

---

**Keywords:**

mental health;  
Islamic scholarship;  
Islamic psychology;  
Systematic Literature Review  
(SLR)

**Abstract:** *Mental health within the Islamic perspective has strong historical scholarly roots and has developed through a holistic approach that integrates psychological and spiritual dimensions. However, systematic studies synthesizing the contributions of Islamic intellectual history to mental health remain limited. This study aims to analyze the development of Islamic scholarly thought in addressing mental health, explain the interrelationship between biological, psychological, social, and environmental factors, and identify preventive strategies for mental disorders from an Islamic perspective. The research employs a Systematic Literature Review (SLR) method by reviewing 15 scholarly articles retrieved from Google Scholar and the Directory of Open Access Journals (DOAJ). The findings indicate that Islamic scholarship conceptualizes mental health in an integrative manner through the concepts of qalb (heart), intellect, and spirituality, emphasizing balance between individual and social dimensions. This approach is relevant as a conceptual and practical alternative for promotive and preventive mental health efforts in the modern era.*

---

**Kata Kunci:**

Kesehatan Mental;  
Keilmuan Islam;  
Psikologi Islam;  
Systematic Literature Review  
(SLR)

**Abstrak :** Kesehatan mental dalam perspektif Islam memiliki akar sejarah keilmuan yang kuat dan berkembang secara holistik dengan memadukan dimensi psikologis dan spiritual. Namun, kajian sistematis yang merangkum kontribusi sejarah keilmuan Islam terhadap kesehatan mental masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan sejarah keilmuan Islam dalam mengatasi kesehatan mental, menjelaskan keterkaitan faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan, serta mengidentifikasi strategi pencegahan gangguan mental dalam perspektif Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) terhadap 15 artikel ilmiah yang diperoleh dari Google Scholar dan DOAJ. Hasil kajian menunjukkan bahwa keilmuan Islam memandang kesehatan mental secara integratif melalui konsep *qalbu*, akal, dan spiritualitas, serta menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek individu dan sosial. Pendekatan ini relevan sebagai alternatif konseptual dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental di era modern.

---

**Article History:**

Received : 01-03-2025

Accepted : 30-04-2025



This is an open access article under the **CC-BY-SA** license

---

---

### **A. LATAR BELAKANG**

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap fase kehidupan manusia (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kesehatan mental terkadang mengalami siklus baik dan buruk. Setiap orang, dalam hidupnya mengalami kedua sisi tersebut. Pada saat mengalami masalah kesehatan mental seseorang membutuhkan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. kesehatan mental dapat memberikan dampak terhadap kehidupan sehari-hari atau masa depan seseorang, termaksud anak-anak dan remaja. Perawat dan melindungi kesehatan mental anak-anak merupakan aspek yang sangat penting yang dapat membantu perkembangan anak yang lebih baik di masa depan. Seperti disiplin ilmu yang telah ada, "*kesehatan mental*" berawal dari fenomena atau realita yang terjadi pada diri manusia sejak zaman pra ilmiah (Rahmi et al., 2025). Menurut Marx Weber manusia memasuki zaman atau era sejarah ketika menyalut dari individu-individu itu sendiri telah tertata dengan rapi dan didukung dari segala aspek dan lingkungan yang memungkinkan. Oleh karena itu, manusia juga dapat menghasilkan kebudayaan untuk pertama kalinya sebagai penanda adanya era baru. Hal itu berarti tanpa kesehatan mental yang tertata dengan rapi, maka tidak akan ada kebudayaan lahir. Tanpa kebudayaan tersebut, maka manusia pun tidak akan pernah memasuki era ini. Kesehatan mental adalah kunci dari mobilitas personal dan sosial manusia. Klasifikasi dan banyaknya

tentang versi sejarah perkembangan kesehatan mental membuat makalah ini di batasi atau garis besar haluan sejarahnya saja yaitu dari era pra ilmiah, kemunculan naturalisme (era Yunani dan Romawi kuno), era ilmiah (modern) dan tidak lupa tentang perkembangan serta pranan dari peradaban Islam sendiri tentang kesehatan mental yang kesemuanya terangkum pada bagan klasifikasi sejarah ada (Afifa et al., 2023).

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian dan pembahasan seputar kesehatan mental telah menjadi pusat perhatian dalam dunia medis dan masyarakat umum. Penelitian yang berjudul *"Jejak Sejarah Kesehatan Mental dari Prasejarah hingga Era Kontemporer"* ini memberikan wawasan mendalam tentang perkembangan pemahaman, stigma, dan penanganan terkait kesehatan mental (Cheirunnisa Gunawan et al., 2023). Peneliti menggali sejarah panjang dari masa prasejarah hingga masa kontemporer, mengupas berbagai perubahan paradigmatik, terobosan ilmiah dan pergeseran budaya yang telah membentuk pandangan kita terhadap kesehatan mental. Berbagai faktor dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, baik dari faktor internal maupun eksternal (Nur Diana et al., 2024). Faktor internal mencakup aspek biologis dan psikologis seperti genetika, keseimbangan neurokimia dalam otak, serta kepribadian individu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, tekanan ekonomi, pengalaman traumatis, serta pola asuh dalam keluarga. Kombinasi dari faktor-faktor ini dapat menentukan stabilitas kesehatan mental seseorang. Di era modern ini, tantangan dalam menjaga kesehatan mental semakin kompleks (Sari et al., 2024). Perkembangan teknologi dan media sosial, misalnya, membawa dampak positif sekaligus negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Interaksi sosial yang semakin bergantung pada dunia digital dapat menimbulkan tekanan sosial baru yang berujung pada gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu, tuntutan akademik dan profesional yang tinggi juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya kasus stres dan burnout di kalangan pelajar maupun pekerja (Mustary, 2021).

Tidak hanya itu, misalnya pada saat terjadi pandemi COVID-19 yang melanda dunia sejak tahun 2019 telah membawa dampak besar terhadap kesehatan mental masyarakat. Isolasi sosial, ketidakpastian ekonomi, serta meningkatnya angka pengangguran telah meningkatkan risiko gangguan mental di berbagai kelompok usia. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental sangat diperlukan agar langkah-langkah pencegahan dan penanganan dapat dilakukan secara efektif. Salah satu tantangan utama dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental adalah kurangnya literasi masyarakat mengenai topik ini (Sandry & Agung, 2025). Stigma yang masih melekat pada gangguan mental menyebabkan banyak individu enggan mencari bantuan profesional, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mereka. Oleh karena itu, edukasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental menjadi langkah awal yang penting dalam upaya meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan mental masyarakat (Sagala, 2024).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perkembangan sejarah keilmuan Islam dalam memahami dan menangani kesehatan mental, dengan menelusuri kontribusi pemikiran ulama dan cendekiawan Muslim terhadap konsep kesehatan jiwa; menjelaskan keterkaitan faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan dalam perspektif keilmuan Islam sebagai suatu kesatuan yang holistik dalam membentuk kesehatan mental individu; serta mengidentifikasi strategi, pendekatan, dan dampak penerapan nilai-nilai keilmuan Islam yang dapat digunakan dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah terjadinya gangguan mental berdasarkan hasil kajian literatur secara sistematis.

## B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel *"Analisis Sejarah Keilmuan Islam dalam Mengatasi Kesehatan Mental: Systematic Literature Review (SLR)"*. SLR merupakan suatu pendekatan penelitian kualitatif yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi, menelaah, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dan kredibel untuk menjawab fokus kajian tertentu (Carrera-Rivera et al., 2022). Dalam penelitian ini, sumber data diperoleh dari 15 artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal nasional dan internasional, yang diakses melalui basis data Google Scholar dan Directory of Open Access Journals (DOAJ). Artikel-artikel tersebut dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang meliputi relevansi tema sejarah keilmuan Islam, kesehatan mental, serta kontribusi pemikiran tokoh dan konsep Islam dalam penyelesaian persoalan psikologis, sedangkan kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak berfokus pada kajian keilmuan Islam atau tidak memiliki kejelasan metodologis (van Dinter et al., 2021).

Tahapan pelaksanaan SLR dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah utama, yaitu: (1) perumusan pertanyaan penelitian yang berfokus pada peran sejarah keilmuan Islam dalam mengatasi kesehatan mental; (2) penelusuran literatur secara sistematis melalui Google Scholar dan DOAJ dengan kata kunci yang relevan; (3) proses seleksi dan penyaringan artikel berdasarkan judul, abstrak, dan isi penuh sesuai kriteria inklusi dan eksklusi; (4) analisis isi (content analysis) terhadap 15 artikel terpilih untuk mengidentifikasi konsep, pendekatan, dan kontribusi keilmuan Islam dalam kesehatan mental; serta (5) sintesis dan interpretasi temuan secara deskriptif-analitis untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai perkembangan dan relevansi keilmuan Islam dalam konteks kesehatan mental. Pendekatan ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang sistematis dan mendalam terhadap khazanah keilmuan Islam sebagai alternatif konseptual dalam penguatan kesehatan mental (Alam et al., 2024).

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kesehatan Mental dalam Sejarah Keilmuan Islam

Peradaban dan Perkembangan Keilmuan Islam Kemunculan Islam di Jazirah Arab pada tahun 611-632 M, yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW, bukan hanya merevitalisasi dan mereorientasi tatanan kehidupan manusia pada masa itu, namun juga telah menciptakan peradaban baru bagi umat manusia secara universal pada segala aspek kehidupan yang ada. Islam dengan cepat menyebar ke berbagai penduduk bumi. Hampir 100 tahun setelah Rasulullah meninggal, Islam telah tersebar dari anak Benua India, keseluruhan Jazirah Arab, dan sebagian Asia Selatan serta Eropa Timur. Pada Era ini, perkembangan segi keilmuan Islam, maupun disiplin ilmu-ilmu yang lain berkembang dengan pesat secara bersamaan. Hampir di dalam berbagai bidang keilmuan yang sekarang ada mulai dari fisika, kimia, matematika, astronomi, geografi, seni, sastra, kesehatan dan sebagainya, Islam memiliki tokoh-tokoh yang handal dalam bidangnya masing-masing. Salah satu ilmu yang menjadi kajian pokok pada masa itu ialah ilmu tentang jiwa ilmu mental. Jiwa sebagai kajian pokok ilmu kesehatan mental dirasa amatlah penting keberadaannya karena semua perbuatan, sifat, serta tingkah laku merupakan refleksi keberadaan jiwa itu sendiri. Seiring dengan bergantinya sistem kekhalifahan yang lama dengan yang baru, dari dinasti yang satu ke dinasti yang lain, pengembangan ilmu pengetahuan terus dilakukan. Hal tersebut berhenti setelah serangan bangsa Mongol ke dalam jantung peradaban Islam, serangan pasukan salib dan runtuhnya peradaban Islam di Andalusia. Di dalam bidang kedokteran, maupun kesehatan mental sebagai salah satu disiplin ilmu yang menyertainya dan tidak dapat dipisahkan (M Bahri Ghazali, 2022). Dunia Islam pada masa lampau maupun sekarang banyak menghasilkan tokoh-tokoh yang ahli dalam bidang ini.

Para tokoh tersebut merupakan tokoh yang terkemuka di dalam dunia kedokteran serta kesehatan mental. Akan tetapi, kajian tentang kesehatan mental telah jauh ada dan dicetuskan oleh seorang tokoh Islam bernama Zakariyya ar-Razi sebelum datangnya era Ibnu Sina sampai sekarang. Selain beliau orang pertama yang menemukan air raksa sebelum Alexei Mikhailovitsy beliau juga orang pertama yang menyatakan bahwa kondisi jasmani dari seseorang banyak terpengaruhi oleh kestabilan jiwa yang dimiliki orang tersebut. Kestabilan jiwa yang dimiliki seseorang ditentukan oleh determinan lingkungannya. Oleh karena itu, untuk mempercepat proses penyembuhan seseorang pasien, maka haruslah dilakukan upaya-upaya dalam bentuk terapi fisik (seperti dengan pengenalan aroma terapi dan relaksasi), terapi non fisik (kaitannya dengan agama), serta pemilihan lingkungan yang tepat guna mendukung terjadinya proses penyembuhan (Diana, 2020). Pada perkembangan selanjutnya, pemikiran ar-Razi tentang kesehatan jasmani yang berakar pada kesehatan mental atau jiwa juga dikembangkan oleh tokoh-tokoh besar setelahnya seperti Ibn Sina, Ibn Thufayl dan al-Ghaffiki. Pada masa hidupnya, ar-Razi juga telah menghasilkan beberapa karyanya, yaitu seperti Ath-Thib al-Mansuri, the Comprehensive Book, al-Kimya, al-Hawi dan Qanun Fiqh Thibb.

### 2. Kesehatan Mental Islami Dewasa Kini

Kesehatan Mental dan Psikologi Islami Jika berbicara mengenai kesehatan mental, maka tidak akan lepas dari disiplin ilmu yang menyertainya, yaitu Psikologi Kesehatan Mental. Ilmu ini juga dikaji berdasarkan sudut pandang keislaman yang tidak lepas dari ilmu psikologi yang Islami. Visi utama psikologi Islam adalah sebagai mazhab kelima dalam pelataran psikologi modern. Visi kedua psikologi Islami adalah sebagai salah satu pembentuk suatu peradaban baru umat manusia, yakni suatu peradaban yang dibangun berdasarkan nilai-nilai ketuhanan. Psikologi Islam sebagai Mazhab Kelima Psikologi Islam oleh sebagian peminat dan pakarnya sering diposisikan sebagai suatu aliran atau mazhab baru dalam pelataran psikologi modern (Dewi & Riyani, 2021). Ada sejumlah alasan untuk berharap bahan psikologi yang didasarkan pada pandangan dunia Islam Pertama, mempercayai bahwa komponen terpenting manusia adalah Qalbu (hati nurani). Kedua, psikologi Islami adalah cara pandang baru dalam hal melihat keterkaitan atau hubungan antara manusia dengan Tuhan. Ketiga, psikologi Islami mempunyai potensi untuk menjawab tantangan kehidupan masyarakat modern. Keempat, psikologi Islam mendorong manusia untuk melakukan peran aktual untuk memperbaiki situasi nyata kehidupan manusia. Hal utama yang semestinya disadari oleh setiap proaktivis psikologi Islami adalah bahwa apa yang dilakukan adalah sebuah proyek besar, yang membutuhkan waktu panjang dan usaha yang terus-menerus. Merangkum alasan pentingnya pengembangan psikologi perkembangan Islami yang menekankan perbedaan cara pandang dan kritik metodologi, sebagai berikut ini:

- a. Perbedaan Cara Pandang dan Gaya hidup. Dalam psikologi modern, tingkah laku manusia mengkaji dan diperlakukan dengan sudut pandang materialistik barat. Melalui cara ini, manusia secara fundamental dilihat sebagai makhluk materi, sedangkan spiritualitas atau komponen di dalamnya kurang dihargai, bahkan diabaikan sepenuhnya. Sebaliknya, dalam pandangan Islam, manusia dan segala makhluk yang ada di alam semesta merupakan ciptaan Allah SWT. Ia menciptakan alam semesta dan mengaturnya dengan aturan universal. Kehidupan manusia memiliki tujuan transendental. Manusia memiliki tugas kekhalifahan di muka bumi. Karenanya, manusia harus bertanggung jawab kepada Allah SWT di hari kemudian.

- b. Kritik Metodologi Psikologi Perkembangan Selain perbedaan cara pandang, berbagai kritik metodologi terhadap psikologi perkembangan modern juga dapat dilakukan dengan menunjukkan pentingnya umat Islam untuk mengembangkan metodologi tersendiri dalam mengkaji psikologi perkembangan Islam.

### 3. Faktor-faktor yang Mempelajari Kesehatan Mental

Beberapa beberapa faktor yang Mempelajari Kesehatan Mental antara lain:

- a. Faktor Biologis: Faktor biologis memainkan peran penting dalam kesehatan mental seseorang. Aspek-aspek seperti genetika, keseimbangan neurotransmitter di otak, serta kondisi kesehatan fisik dapat memengaruhi stabilitas mental individu. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental seperti depresi dan skizofrenia memiliki komponen genetik yang signifikan. Selain itu, ketidakseimbangan hormon dan zat kimia di otak, seperti serotonin dan dopamin, juga berperan dalam munculnya gangguan kesehatan mental.
- b. Faktor Psikologis: Aspek psikologis seperti kepribadian, pola pikir, dan mekanisme coping juga sangat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan stres dibandingkan mereka yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Pengalaman masa kecil, seperti trauma atau pola asuh yang kurang baik, juga dapat membentuk kondisi psikologis individu di masa depan.
- c. Faktor Sosial: Lingkungan sosial, termasuk hubungan interpersonal dan dukungan sosial, memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental. Individu yang memiliki hubungan sosial yang kuat cenderung lebih bahagia dan memiliki risiko gangguan mental yang lebih rendah dibandingkan mereka yang mengalami isolasi sosial. Sebaliknya, tekanan dari lingkungan sosial, seperti perundungan (bullying) atau diskriminasi, dapat menjadi faktor risiko gangguan mental.
- d. Faktor Lingkungan: Faktor lingkungan meliputi kondisi tempat tinggal, akses terhadap layanan kesehatan mental, serta kondisi ekonomi. Individu yang tinggal di lingkungan yang tidak kondusif, seperti daerah dengan tingkat kejahatan tinggi atau lingkungan kerja yang penuh tekanan, lebih rentan mengalami gangguan mental. Selain itu, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental juga menjadi tantangan tersendiri dalam penanganan gangguan kesehatan mental.
- e. Faktor Gaya Hidup: Gaya Hidup sehari-hari memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Pola makan dan asupan nutrisi yang seimbang sangat penting dalam mendukung keseimbangan kimiawi otak. Kekurangan nutrisi esensial seperti asam lemak omega-3 dan vitamin D telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan depresi dan kecemasan. Selain itu, aktivitas fisik dan olahraga juga berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental. Olahraga secara teratur dapat merangsang produksi endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi serta kecemasan. Tidak kalah pentingnya, tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam menjaga keseimbangan emosional dan kognitif seseorang. Kurang tidur diketahui dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, serta menurunkan fungsi kognitif yang berdampak pada kemampuan individu dalam mengelola stres sehari-hari.
- f. Faktor Pekerjaan dan Tingkat Pendidikan: Pekerjaan dan pendidikan juga turut memengaruhi kesehatan mental seseorang. Tekanan di tempat kerja, seperti beban kerja yang berlebihan, tuntutan dari atasan, serta ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang berujung pada burnout dan gangguan kecemasan. Sementara itu, tingkat pendidikan juga memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dan strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, gaya hidup sehat serta lingkungan kerja dan pendidikan yang mendukung dapat menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental seseorang.

## D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian Systematic Literature Review, dapat disimpulkan bahwa sejarah keilmuan Islam memiliki kontribusi yang signifikan dalam memahami dan mengatasi kesehatan mental melalui pendekatan yang holistik dan integratif. Keilmuan Islam tidak hanya memandang kesehatan mental dari aspek psikologis semata, tetapi juga menempatkan dimensi spiritual, khususnya peran *qalbu*, akal, dan hubungan manusia dengan Allah SWT, sebagai fondasi utama dalam menjaga keseimbangan jiwa. Sejalan dengan tujuan penelitian, temuan literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam dipengaruhi oleh keterkaitan faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi secara dinamis. Oleh karena itu, strategi pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental yang ditawarkan dalam keilmuan Islam menekankan upaya komprehensif melalui penguatan nilai-nilai religius, edukasi mental-spiritual, intervensi dini, serta dukungan sosial yang berkelanjutan. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan dalam konteks modern sebagai alternatif konseptual dan praktis dalam mewujudkan kesejahteraan mental individu dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian kesehatan mental dalam perspektif keilmuan Islam melalui pendekatan empiris dan interdisipliner. Penelitian mendatang dapat menggabungkan kajian psikologi Islam, ilmu kesehatan, dan ilmu sosial dengan metode kuantitatif, kualitatif, maupun *mixed methods* guna menguji secara langsung efektivitas konsep dan praktik keilmuan Islam seperti penguatan spiritual, terapi berbasis nilai religius, dan pembinaan *qalbu* dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat difokuskan pada studi komparatif antara pendekatan kesehatan mental Islam dan psikologi Barat, serta pengembangan model intervensi kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam yang kontekstual dengan tantangan masyarakat modern, sehingga hasilnya dapat berkontribusi secara teoretis maupun praktis dalam penguatan layanan kesehatan

## REFERENSI

- Afifa, I. N., Rahayu, P. Y., Nur'aini, D., Vitaloka, V. J., Salsabila, S., & Zubaidah. (2023). Dampak Persepsi Bagi Kesehatan Mental Individu. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*.
- Alam, A., Ratnasari, R. T., Prasetyo, A., Hapnitasari, I., & Rahmawati, E. (2024). Systematic Literature Review on Halal Label Studies of Halal Tourism. *TEM Journal*. <https://doi.org/10.18421/TEM131-66>
- Carrera-Rivera, A., Ochoa, W., Larrinaga, F., & Lasa, G. (2022). How-to conduct a systematic literature review: A quick guide for computer science research. *MethodsX*. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2022.101895>
- Cheirunnisa Gunawan, Nasichah Nasichah, & Mochamad Azmi Rizkulloh. (2023). Jejak Sejarah Kesehatan Mental: Dari Prasejarah Hingga Era Kontemporer. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v1i4.60>
- Dewi, M. S., & Riyani, I. (2021). Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama. *Gunung Djati Conference Series*.
- Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Kesehatan Mental. *Early Childhood Education Journal*.
- M Bahri Ghazali. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal*.
- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*.
- Nur Diana, R., Purwanti, R., & Dianita, E. M. (2024). FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.38483>
- Rahmi, H. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Kesehatan Mental Dan Psikoterapi : Perspektif Psikologi Islam. *Islamika*.
- Sagala, F. (2024). Psikologi Interaksi Sosial Membangun Hubungan Yang Berkualitas Dan Berarti. *Psikologi*.
- Sandry, A. M., & Agung, I. M. (2025). Korelasi antara Nature Relatedness dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2025.12.001>
- Sari, I. I., Adam, H., & Engkeng, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental pada Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Plus Keterampilan Manado. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*. <https://doi.org/10.57207/adt1dz19>
- van Dinter, R., Tekinerdogan, B., & Catal, C. (2021). Automation of systematic literature reviews: A systematic literature review. *Information and Software Technology*, 136(October 2020), 106589. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2021.106589>