

Date Received : October 2025
Date Accepted : November 2025
Date Published : November 2025

PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL (Kisah Ulul Azmi Dalam Al Qur'an)

Cepi Burhanuddin

Universitas PTIQ Jakarta Indonesia (cepiburhanuddin@gmail.com)

Kata Kunci:

Kesehatan Mental,
Ulul Azmi, Al-Qur'an,
Pendidikan Karakter.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan kisah lima Nabi *Ulul Azmi*: Nuh As, Ibrahim As, Musa As, Isa As, dan Muhammad Saw sebagai sumber pendidikan kesehatan mental yang kaya dan relevan secara universal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan *library research*, penelitian ini mengidentifikasi mekanisme pertahanan psikologis, kecerdasan emosional, dan strategi Islam yang dipraktikkan oleh para Nabi *Ulul Azmi* dalam menghadapi tekanan, penolakan, dan krisis eksistensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kisah-kisah tersebut memberikan pelajaran mendalam tentang *resiliensi* (kesabaran Nabi Nuh), *trust and acceptance* (keyakinan Nabi Ibrahim), *self-control* dan manajemen marah (Nabi Musa), *compassion and empathy* (Nabi Isa), serta *tawazun* (keseimbangan) emosional dan kepemimpinan adaptif (Nabi Muhammad SAW). Analisis ini menegaskan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka holistik untuk kesejahteraan mental yang mengintegrasikan spiritualitas (tauhid) dengan ketahanan psikologis, menjadikannya model pendidikan karakter dan mental yang relevan untuk menghadapi tantangan psikososial kontemporer.

Keywords:

Mental Health,
Ulul Azmi, Al-Qur'an,
Character Education.

ABSTRACTS

This study aims to analyze and describe the stories of the five Ulul Azmi Prophets: Nuh, Ibrahim, Musa, Isa, and Muhammad as rich and universally relevant sources of mental health education. This study uses a qualitative approach with library research. It identifies the psychological defense mechanisms, emotional intelligence, and Islamic strategies practiced by the Ulul Azmi Prophets in facing pressure, rejection, and existential crises. The results show that these stories provide profound lessons about resilience (the patience of Prophet Nuh), trust and acceptance (the faith of Prophet Ibrahim), self-control and anger management (Prophet Musa), compassion and empathy (Prophet Isa), and emotional balance and adaptive leadership (Prophet Muhammad SAW). This analysis confirms that the Qur'an offers a holistic framework for mental well-being that integrates spirituality (tauhid) with psychological resilience, making it a relevant model for character and mental education in facing contemporary psychosocial challenges.

A. PENDAHULUAN

Pada saat ini permasalahan terkait dengan kesehatan mental menjadi salah satu pokok pembicaraan yang banyak diperbincangkan (Caesaria et al., 2024). Hal ini disebabkan karena banyaknya generasi muda yang mengalami gangguan mental secara signifikan semakin meningkat. Berikut ini beberapa gangguan mental diantaranya adalah stress, gangguan tidur, kecemasan, kesepian, depresi dan juga gangguan kognitif (Budiman, 2025). Gangguan kesehatan mental tersebut tidak hanya terjadi pada orang dewasa, melainkan dapat juga menyerang anak-anak terutama pada usia remaja. Usia remaja merupakan bagian penting dari periode kritis yang berpotensi munculnya peningkatan permasalahan pada kesehatan mental. Dalam sebuah studi menjelaskan bahwa lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada level usia remaja dan beberapa di antaranya bertahan sampai menjadi dewasa. Dalam sebuah studi (Suswati et al., 2023) dari 250 responden yang dipilih dengan metode *purposive sampling*, menunjukkan data 65,6% responden memiliki kesehatan mental yang kurang baik, sedangkan sisanya 34,4% responden memiliki kesehatan mental yang baik. Selanjutnya skala internasional untuk wilayah Asia sebagai salah satu yang menyandang peran terkait permasalahan kesehatan mental tertinggi kedua adalah Indonesia, dengan total kasus mencapai 9,162,886 (Estimates Global Health, 2017). Kemudian berikutnya menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, data menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia diatas 15-24 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk (6,2%) mengalami depresi dengan wilayah Sulawesi Tengah (12,3%), Gorontalo (10,3%), dan Nusa Tenggara Timur 9,7% (Caesaria et al., 2024).

Meskipun pemerintah Indonesia telah membuat regulasi tentang kesehatan mental yang ada pada undang-undang no. 03 sejak tahun 1966 tentang kesehatan jiwa dan juga UU no. 09 tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan secara eksplisit tentang kesehatan jiwa, kedua undang undang tersebut telah digantikan oleh UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan. Kemudian selanjutnya pada pasal 24 Ayat 1-3 disebutkan bahwa: (1) kesehatan jiwa diselenggarakan untuk mewujudkan jiwa yang sehat secara optimal, baik intelektual maupun emosional, (2) kesehatan jiwa meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa, pencegahan dan penanggulangan masalah psikososial dan gangguan jiwa, penyembuhan dan pemulihan penderita gangguan jiwa, dan (3) kesehatan jiwa oleh perorangan lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat didukung sarana pelayanan kesehatan jiwa dan sarana lainnya.

Meskipun sudah ada regulasi tersebut faktanya beberapa tahun terakhir, misalnya pada tahun 2021, dari total 5.995 responden, terdapat 80,4% dilaporkan mengalami gangguan kejiwaan, jumlah tersebut meningkat jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yakni pada tahun 2020, jumlahnya sebanyak 70,7% dari 8.408 responden mengalami gangguan kejiwaan. Selanjutnya berdasarkan data survei, PDSKJI dari 3 (tiga) tahun memberikan kesimpulan bahwa 75% orang Indonesia mengalami masalah psikologis (Andina, 2023).

Sebuah studi menunjukkan bahwa kalangan usia remaja menggunakan aplikasi curcol (*curhat online*) sebagai salah satu alternatif ketika sedang mengalami gangguan kesehatan mental. Ditambah karena aplikasi tersebut gratis, sehingga kalangan remaja bisa menenangkan mentalnya yang sedang tidak stabil (Abukhair et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian dari kalangan remaja menunjukkan kesehatan mental

kurang baik, yang mana kondisi batinya tidak tenram dan tidak tenang, sehingga tidak dapat menikmati kehidupannya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kemudian berikutnya hasil penelitian dari I-NAMHS menemukan hanya 2,6% dari remaja yang memiliki masalah kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental untuk membantu remaja mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka dalam 12 bulan terakhir (Pritta YunitaSari, Endang Tri Sulistyowati, Istiqomah, Elisabeth Iswantingsih, 2024).

Oleh karena itu perlu intervensi kesehatan mental berbasis sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan dapat menjadi alternatif untuk menjaga kesehatan mental remaja. Harapannya kesehatan mental kalangan remaja menjadi baik, sehingga usia remaja memiliki kesadaran atas potensi yang dimiliki dalam dirinya, mampu menghadapi setiap tekanan, mampu beradaptasi dengan perubahan, bekerja atau beraktivitas secara produktif, dan memiliki kemampuan memberikan kontribusi terhadap lingkungannya.

Kesehatan mental ditinjau dari psikologi Islam menurut Zakiah Daradjat menekankan pentingnya integrasi antara aspek agama, pendidikan, dan psikologi untuk menciptakan keseimbangan spiritual yang mendukung kesehatan jiwa (Budiman, 2025). Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kodisi kesehatan mental, dengan psikoterapi melalui amalan ibadah (Ariadi, 2019).

Untuk mencapai kesehatan mental yang baik, dalam Al-Qur'an sudah menjelaskan konsep kesehatan mental salah satunya terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 153 sebagai berikut:

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Qs. Al-Baqarah ayat 153)

Selanjutnya dalam ayat lain juga dijelaskan sebagai berikut:

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (AlQur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (Qs. Yunus:57).

Penjelasan dari ayat tersebut dalam *tafsir al-Maraghi* dijelaskan bahwa kesehatan mental dalam ayat tersebut merupakan "orang-orang yang mau menerima nasihat-nasihat yang baik." Sehingga dengan nasihat tersebut dapat memperbaiki akhlaknya, amal perbuatannya dan menjadi obat dari berbagai penyakit yang bersifat *bathiniyah*. (Al-Maraghi, n.d.) Penyakit jiwa (nafs) yang disebabkan oleh keyakinan salah, hawa nafsu, kekotoran qalb, obatnya adalah dengan Al-Qur'an, zikir, sabar, dzikrullah (Al-Jauziyyah, 1996). Obat penyakit *bathiniyah* atau ruhaniyah, diantaranya melalui berbagai ibadah seperti melaksanakan shalat, puasa, zakat dan juga ibadah-ibadah lainnya yang positif serta mampu memberikan berbagai manfaat bagi dirinya sendiri maupun alam sekitarnya. Beberapa hal tersebut menjadi sebuah cara dalam membentuk dan meningkatkan kesehatan mental yang terbaik bagi seorang muslim. (Rosyidin, 2021) Kemudian dalam meningkat kesehatan mental dari Islam diperlukan pendidikan jiwa (*tazkiyatul an-nafs*). Dan dalam Islam menurut (Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahruddin, 2018) menjelaskan bahwa pendidikan jiwa memiliki banyak istilah yang berbeda-beda, baik ditinjau dari bahasa Arab, maupun bahasa

kontemporer. Tetapi intinya, memiliki makna yang saling melengkapi. Berikut ini istilah pendidikan jiwa dalam bahasa Arab diantaranya *tazkiyat al-nafs* (menyucikan jiwa), introspeksi jiwa (*hisab al-nafs*), memurnikan jiwa (*tahdzib al-nafs*), pembersihan jiwa (*tathir al-nafs*), mengosongkan dan menghiasi jiwa (*takhliyah wa tahliyah al-nafs*), pembebasan jiwa (*tahrir al-nafs*), pendidikan jiwa (*tarbiyah al-nafs*), pendidikan jiwa (*tarbiyah nafsiyah*), pendidikan ruh (*tarbiyah ruhiyah*), latihan jiwa (*riyadah al-nafs*), memerangi jiwa (*mujahadah al-nafs*), dan membersihkan hati (*Tashfiyat al-Qalbi*).

Sebagai seorang muslim diseluruh dunia, dimanapun dan kapanpun sepanjang masa, perlu menyadari bahwa sesungguhnya telah datang kepada kamu semua pengajaran yang sangat agung dan bermanfaat dari Tuhan, pemelihara dan pembimbing bagi seluruh umat manusia yaitu Al-Qur'anul karim sebagai obat yang sangat luar biasa untuk menyembuhkan penyakit-penyakit yang berkaitan dengan keruhaniyah (kejiwaan) dalam dada. Al Qur'an sebagai obat hati manusia dan petunjuk yang sangat jelas, mengaarkan manusia pada kebenaran, kebijakan serta rahmat yang sangat besar sekaligus melimpah bagi orang-orang muslim yang beriman (Darise, 2018).

Dengan demikian sangat jelas bahwa Al-Qur'an menjadi solusi, memberikan makna dalam hidup dan juga menjadi katalisator perubahan menjadikan kesehatan mental lebih baik setiap waktu. Selain itu Al Qur'an juga memberikan sebuah paradigm holistik pendidikan kesehatan mental, salah satunya melalui pendekatan kisah *Ulul Azmi* dalam Al-Qur'an. Kisah *Ulul Azmi* dalam Al-Qur'an mampu memperkokoh mentalitas ruhaniyah dan jasmaniyyah setiap muslim dalam menghadapi setiap permasalahan-permasalahan dalam menjalani kehidupan dunia yang fana ini. Inilah yang menjadi dasar utama peneliti dan menyakini bahwa melalui kisah *Ulul Azmi* dalam Al-Qur'an mampu memberikan nasihat-nasihat bagi seluruh kalangan supaya terhindar dari gangguan kesehatan mental.

B. METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*), dengan berbagai buku-buku literatur yang berkaitan dengan pembahasan. Kemudian sumber data dalam penelitian ini bersifat primer dan sekunder. Sumber data primer berdasarkan Al-Qur'an. Pada penelitian ini mencoba mengawali dengan konsep pendidikan, kesehatan mental: kisah *Ulul Azmi* dalam Al-Qur'an. Untuk memberikan pemahaman komprehensif tentu sumber primer, perlu dibutuhkan sumber sekunder berdasarkan kitab tafsir, karya pemikiran tentang kesehatan mental, dan karya-karya yang ada kaitannya dengan penelitian ini.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Al-Qur'an sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelas banyak ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental.(Nufus, 2023) Kisah-kisah dalam Alquran adalah salah satu aspek penting dalam kajian Alquran. Kisah-kisah tersebut juga banyak digunakan para mufassir untuk mengungkap kandungan dan isi kitab suci ini (Mattson, 2007). Kemudian bahwa kisah-kisah dalam Alquran sangat banyak memberikan manfaat bagi kehidupan umat manusia. Salah satunya adalah kisah Nabi *Ulul Azmi* dalam Al Qur'an terhadap pendidikan kesehatan mental bagi umat manusia.

“Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal” (Qs. Yusuf: 111)

Pada ayat tersebut (Al-Qattan, 1994) menjelaskan bahwa hanya bisa menjadi pelajaran bagi orang-orang yang mampu menggunakan akalnya dan benar-benar berpikir tajam, sebab hal ini hanyalah bagi orang-orang yang mau mengambil pelajaran dari kisah yang ditunjukkan oleh pendahulunya.

Berikut ini kisah para Nabi *Ulul Azmi* secara psikologis tentang bagaimana manusia dapat mencapai ketahanan spiritual dan emosional tertinggi dibawah tekanan ekstrem sebagaimana dijelaskan dalam Al Qur'an.

1. Nabi Nuh AS

Nabi Nuh merupakan rasul yang pertama ditugaskan oleh Allah SWT untuk mengajak umat manusia/ kaumnya agar kembali menyembah Allah SWT sebagai Tuhan yang patut disembah. Menurut M. Abid Bisri (1985:43) menjelaskan bahwa Nabi Nuh telah berdakwah sejak usia 40 tahun sampai berusia 950 tahun, disebuah Negara Armenia, tetapi kaumnya tidak mau beriman, sekalipun dalam masa yang sangat Panjang (As'ad, 1994).

Dalam Al Qur'an surat Nuh ayat 5 menjelaskan bagaimana perjuangan Nabi Nuh As, sebagai berikut:

قَالَ رَبِّيْ دَعَوْتُ فَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا

Nuh berkata: "Ya Tuhanku sesungguhnya aku telah menyeru kaumku malam dan siang." (Qs. Nuh: 5)

Kemudian dilanjutkan dalam ayat berikutnya yakni,

وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَحْفِرُ أَهْمَمْ جَعْلُوا أَصْبَعَهُمْ فِي أَذْانِهِمْ وَاسْتَعْشُوا ثِيَابَهُمْ وَأَصْرُرُوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جَهَارًا

maka seruanku itu hanyalah menambah mereka lari (dari kebenaran). Dan sesungguhnya setiap kali aku menyeru mereka (kepada iman) agar Engkau mengampuni mereka, mereka memasukkan anak jari mereka ke dalam telinganya dan menutupkan bajunya (kemukanya) dan mereka tetap (mengingkari) dan menyombongkan diri dengan sangat.” (Qs. Nuh: 7-8)

Selanjutnya perjuangan Nabi Nuh As telah berdakwah secara diam-diam maapun secara terang-terangan, sebagai dijelaskan dalam ayat berikut:

“Kemudian sesungguhnya aku (menyeru) mereka (lagi) dengan terang-terangan dan dengan diam-diam.” (Qs. Nuh: 9)

Nabi Nuh sudah berdakwah selama 950 tahun tanpa hasil signifikan, menghadapi penolakan total, dan cemoohan dari kaumnya. Ini adalah model isolasi sosial dan keputusasaan yang berkepanjangan merupakan salah pelajaran kesehatan mental. Sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an bagaimana situasi dan kondisi kaum Nabi Nuh pada saat itu, mereka lebih memilih menyembah patung-patung yang dibuat oleh mereka sendiri daripada mengikuti ajakan Nabi Nuh As. Untuk menyembah Allah SWT. Tidak hanya kaumnya saja, termasuk juga anak dan isteri nya sendiri (*Kan'an*). Sehingga akhirnya anak dan isteri Nabi Nuh harus tenggelam bersama orang-orang kafir lainnya, pada saat terjadinya banjir besar. Dan ribuan tahun lama Nabi Nuh berdakwah namun yang beriman hanya 83 orang saja. (Amrie, 2012)

Kemudian kisah Nuh menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan tujuan (visi) dan aktivitas (dakwah) selama periode waktu yang sangat panjang

meskipun tidak ada umpan balik positif (reward). Dalam kontek pendidikan sebagai siswa/ mahasiswa sangat penting *delayed gratification* atau menunda kepuasan dan perlu menekankan bahwa sebuah keberhasilan dilihat dari parameter proses dan keteguhan (istiqamah) dalam melakukan sesuatu, bukan hanya ingin mendapat hasil yang cepat (instan).

2. Nabi Ibrahim AS

Kisah ketika Nabi Ibrahim hendak dihukum mati, dan dibakar dalam api yang menyala-nyala. Tetapi Allah SWT Maha Kuasa atas segala sesuatu, sehingga Allah memelihara Nabi Ibrahim dari api tersebut, dan tanpa sedikit pun merasakan kepanasan, justru sebaliknya merasa kedinginan. Sebagaimana dijelaskan dalam surah Al-Anbiya ayat 69 berikut:

فَلَنَا يَنْهَا كُوْنِيْ بَرْدًا وَسَلَمًا عَلَى إِبْرَاهِيْمَ

Kami berfirman: "Hai api menjadi dinginlah, dan menjadi keselamatanlah bagi Ibrahim". (Qs. Al Anbiya: 69)

Sejak kejadian tersebut sebagian dari mereka ada yang mengikuti Nabi Ibrahim, namun kebanyakan dari mereka tetap dengan kekufurannya, termasuk raja "Namrudz" dan juga ayah Nabi Ibrahim sendiri, bahkan Nabi Ibrahim diusir oleh ayahnya dari rumah jika terus menyebarkan ajaran baru tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa ujian dibakarnya Nabi Ibrahim mencerminkan puncak kecemasan dan ketakutan fisik. Akan tetapi Nabi Ibrahim merespons dengan ucapan *Hasbunallah wa ni'mal wakil* yakni Allah cukuplah bagiku. Hal ini menunjukkan bahwa Nabi Ibrahim sebagai role model sempurna *radical acceptance* terhadap takdir dan *trust* (tawakkal) pada kekuasaan Ilahi.

Salah pelajaran pentingnya adalah untuk melatih kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian dan melepaskan kontrol atas hal-hal yang berada di luar kemampuan manusia.

Nabi Ibrahim harus menunaikan perintah Allah untuk menyembelih/mengorbankan putra kesayangannya yang baru saja bersamanya itu. Namun Nabi Ibrahim dengan penuh ketabahan dan keikhlasannya menerima perintah Allah tersebut.(Amrie, 2012) Nabi Ibrahim dihadapkan suatu kondisi luar biasa, yang harus mengorbankan Isma'il menunjukkan adanya konflik internal diri karena cinta pada Isma'il dan juga berkaitan dengan ketaatan spiritual, menegaskan prioritas nilai-nilai tertinggi sebagai jangkar psikologis.

3. Nabi Musa AS

Kisah Nabi Musa merupakan kisah yang paling banyak dimuat dalam Al-Qur'an, tersebar dalam 30 surat. Menurut (Affani, 2017) menjelaskan ada beberapa surat yang lengkap memaparkan kisah sosok peran sentral dalam agama Yahudi. Selebihnya, hanya berupa potongan-potongan kisah dalam satu atau dua ayat saja. Surat-surat yang cukup representatif (lengkap) menggambarkan kisah Nabi Musa adalah: Qs. Al-A'rāf, Qs. Al-Kahfi, Qs. Thāha, Qs. As-Syu'arā' dan Qs. Al-Qashash. Sedangkan surat-surat yang repetitif, segmentatif (sepotong-sepotong), dan global mengisahkan Nabi Musa adalah: Q.S. Al-Baqarah, Āli Imran, Al-Māidah, Yūnus, Ibrahim, Al-Isra, Al-Hajj, Al-Mukminūn, Al-Furqān, An-Naml, Al-Ankabūt, Al-Mukmin, Ad-Dukhkhan, Ash-Shaff, dan An-Nāziat.

Nabi Musa lahir ketika Fir'aun memerintahkan kaumnya untuk membunuh setiap bayi laki-laki yang lahir ketika itu.(Luthviyah Romziana, 2021) Potret Nabi Musa

AS ketika masih dalam buaian ibunya, yang mana hanya beberapa bulan dalam buaian ibunya setelah kelahirannya. Karena sangat takut rahasianya terbongkar, atas amanah anak laki-laki (Nabi Musa AS), sehingga ibunya diberikan ilham oleh Allah SWT menyediakan sebuah peti untuk menyimpan Nabi Musa, kemudian mnghanyutkan ke sungai Nil.(Fattah, 2022) Sebagaimana dijelaskan dalam ayat berikut:

وَأَوْحَيْنَا إِلَيْ أُمِّ مُوسَى أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خُفْتُ عَلَيْهِ فَلْقِيهِ فِي النَّيْمَ وَلَا تَحْزِنِ إِنَّ رَأْنُوكَ إِلَيْكَ وَجَاعْلُهُ
مِنَ الْمُرْسَلِينَ

“dan Kami ilhamkan kepada ibu Musa; "Susuilah Dia, dan apabila kamu khawatir terhadapnya Maka jatuhkanlah Dia ke sungai (Nil). dan janganlah kamu khawatir dan janganlah (pula) bersedih hati, karena Sesungguhnya Kami akan mengembalikannya kepadamu, dan men- jadikannya (salah seorang) dari Para rasul. (Qs. Al Qhasas:7)

Menurut Quraish Shihab bahwa ayat di atas berbicara tentang salah satu bagian dari kisah Nabi Mûsâ yang bertujuan mendorong Nabi Muhammad saw. untuk meneladani Nabi Musa (serta nabi-nabi lain) dalam memikul beban dakwah serta menghadapi umatnya.(Luthviyah Romziana, 2021) Ibunda Nabi Musa AS dipenuhi dengan rasa takut dan terus memikirkan bagaimana kabarnya sang anak. Bahkan ibunya (Nabi Musa) hampir saja memutuskan untuk menghadap Firaun dan membuka rahasianya, kemudian memohon belas kasihnya agar bayinya dibiarkan hidup.(Amanullah Halim, 2011)

Berkata Malik bin Dinar: Bal'am adalah dari ulama Bani Israil dengan karomah yang luar biasa, doanya selalu terkabul, Nabi Musa pernah mengutusnya ke raja Madyan untuk menyeru mereka ke jalan Allah, tetapi ia terperdaya oleh bujuk rayu raja, dan kemudian malah mengikuti agama raja itu dan meninggalkan agama Musa.(Rizki Firmansyah, 2023)

Menghadapi Firaun, pemimpin tiran, dan mengelola umat yang sulit diatur (*Bani Israil*). Secara pribadi, Musa diuji dengan insiden marah hingga menyebabkan kematian (pukulan kepada seorang Qibti). Kemuan kisah Nabi Musa AS, mengajarkan penting meminta kepada Allah agar dilapangkan setiap masalahnya (*Robbisyrohli shadri*) dan urusannya dipermudah, menunjukkan kesadaran diri (*self-awareness*) yang tinggi terhadap keterbatasan emosional dan fisik sebelum menghadapi tugas berat.

Menurut konsep nilai-nilai pendidikan karakter dalam kisah nabi musa a.s. dan firaun dalam al-qur'an saat ini telah menjadi bagian integral dalam sistem pendidikan di Indonesia, di mana nilai-nilai tersebut secara eksplisit disisipkan pada kurikulum dan diberikan kepada peserta didik melalui berbagai lembaga pendidikan. Hal ini sejalan dengan hakikat pendidikan sebagai suatu kegiatan pembelajaran yang bertujuan agar peserta didik memiliki agama yang kuat, akhlak terpuji, serta mampu mengembangkan potensi, *skill*, dan karakter yang dimilikinya. Dengan demikian, diharapkan mereka suatu saat dapat menjadi individu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain (Asmani, Jamal Ma'mur. 2011: hal. 78). Salah satu sumber inspirasi yang kaya akan nilai-nilai tersebut adalah tafsir ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kisah Nabi Musa A.S. dan Firaun, yang menawarkan konsep mendalam mengenai keimanan, kejujuran, kepedulian sosial, dan kesantunan, menjadi landasan berharga untuk pembentukan karakter generasi penerus bangsa.(Maragustam Siregar,Abdul Hadi, 2024)

Selain itu, mengajarkan teknik *mindfulness* (hadir sepenuhnya) dan kontrol diri (*hifdzul lisan wal yad*) dalam komunikasi berhadapan dengan lawan yang menindas (Firaun). Dengan demikian bahwa yang menjadi catatan pentingnya Allah Maha Berkehendak dan memilih kepada siapaun yang pantas menurut-Nya sebagaimana memilih Nabi Musa sebagai ulul azmi. Serta menumbuhkan rasa keberanian, kesabaran, ketekunan dan kegigihan Nabi Musa melawan keangkuhan raja Fir'aun dan kaumnya yang bisa diterapkan dalam kehidupan masa kini.(Luthviyah Romziana, 2021)

4. Nabi Isa AS

Dalam Al Qur'an dijelaskan bahwa penciptaan Nabi Isa dan Adam tanpa perantara hubungan suami dan istri, sebagaimana dalam ayat berikut:

إِنَّ مَثَلَ عِيسَىٰ عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلَ آدَمَ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

"Sesungguhnya misal (penciptaan) Isa bagi Allah, adalah seperti (penciptaan) Adam. Allah menciptakan Adam dari tanah, kemudian Allah berfirman dengan berkata jadilah, maka jadilah. " (QS Ali 'Imran: 59).

Kemudian dalam ayat yang berbeda dijelaskan bahwa Maryam merupakan wanita pilihan Allah SWT melebihi wanita lainnya:

"Dan (ingatlah) ketika malaikat (Jibril) berkata: "Hai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilih kamu, mensucikan kamu dan melebihkan kamu atas segala wanita di dunia." (QS Âli 'Imrân: 42)

Nabi Isa As. merupakan Nabi dan Rasul Ulul Azmi keempat yang juga tidak kalah banyaknya tantangan dan halangan yang dialami beliau dalam berdakwah. Namun, kesabaran dan ketabahan beliau membuatnya termasuk dalam titel "Ulul Azmi". Tantangan utama yang dihadapi Nabi Isa dalam menyampaikan dakwah adalah para Pendeta Yahudi. Kaum Yahudi ini selalu menyulut api keangkuhan dan kesombongan, bahkan mendustakan ajaran beliau. Kendatipun Nabi Isa As. telah diberikan mukjizat oleh Allah untuk membuktikan kebenaran kenabian beliau, orang-orang Yahudi tetap membuat permusuhan. Permusuhan ini memuncak hingga akhirnya mereka membuat fitnah kepada Raja Pilatus, penguasa Romawi pada saat itu. Maka, dengan fitnah inilah Isa kemudian disangka dibunuh dan disalib. Namun, Al-Qur'an menjelaskan bahwa yang dibunuh/disalib sebenarnya bukanlah Nabi Isa, melainkan Yahudza al-Askharyuthi (Yudas Iskariot) yang diserupakan oleh Allah dengan Nabi Isa.(Amrie, 2012)

Pelajaran dalam kisah Nabi Isa AS sebagai Nabi dan Rasul yang mana kelahirannya kontroversial, kemudian hidupnya sebagai minoritas yang seringkali ditolak. Perjuangan dalam berdakwah mengalami titik buruk yakni adanya pengkhianatan dari pengikutnya. Sehingga ujian utamanya adanya penolakan oleh dari kalangan Yahudi pada masanya.

Mukjizat penyembuhan Nabi Isa (orang sakit, orang buta) menekankan pentingnya peran layanan sosial dan welas asih sebagai sumber kekuatan mental dan spiritual.

Kemudian berkaitan dengan pelajaran penting sebagai pendidikan dalam kesehatan mental yakni mendorong manusia untuk tidak hanya berfokus pada keselamatan pribadi, melainkan juga keselamatan dan kesehatan orang lain, serta menumbuhkan rasa kebermaknaan hidup melalui kontribusi sosial.

Kemudian bagaimana Nabi Isa AS dalam menghadapi stigma sosial sejak kelahirannya. Yang mana kehidupannya mengajarkan bagaimana menghadapi penilaian negatif masyarakat dengan integritas dan fokus pada misi utamanya sebagai Nabi dan Rasul.

5. Nabi Muhammad SAW

Nabi Muhammad saw bin Abdullah bin Abdul Muthalib bin Hasyim bin Abdu Manaf bin Qusayy bin Hakim bin Kaab bin Luayy bin Ghalib bin fihr bin Malik bin Nadr bin Kinanah bin Khazaimah bin Madrikah bin Mudhar bin Nazar bin Ma'ad bin Adnan. Kisah masa kecil Nabi Muhammad SAW menunjukkan bahwa keluarganya berada dalam situasi sulit. Abdullah meninggal ketika Aminah tengah mengandung dan keluarga itu berada dalam kesusahan sebab Abdullah hanya meninggalkan lima ekor unta dan budak perempuan muda yang bernama Ummu Aiman. Nabi Muhammad SAW dilahirkan ayahnya sudah tiada, ayahnya meninggal duni di Madinah dan dikebumikan disanan ketika beliau masih dalam kandungan 2 bulan. Kemudian pada masa pengasuhan dan penyusuan Nabi Muhammad oleh Halimah berlangsung dua tahun.(Amin, 2017) Setelah dua tahun berlalu, Halimah kemudian mengembalikan Nabi Muhammad kepada Ibunya, Aminah. Akan tetapi, atas kehendak Aminah, Nabi Muhammad lalu dikembalikan lagi kerumah Halimah dengan harapan agar pertumbuhan dan perkembangan Nabi Muhammad SAW lebih matang. Selama dua tahun kemudian Nabi Muhammad ditinggal di Sahara sambil menikmati udara pedalaman yang jernih dan bebas serta tidak terikat oleh sesuatu ikatan apapun, baik ikatan jiwa maupun ikatan materi. Dengan demikian, hampir berlangsung selama 5 tahun, Nabi Muhammad tinggal bersama keluarga halimah dan ia belajar bahasa Arab yang murni dari kabilah ini.(Amin, 2017) Masa 5 tahun inilah merupakan masa yang penuh dengan kenangan yang indah yang terpatri secara kekal dalam jiwanya. Setelah 5 tahun kembali, Nabi Muhammad saw dikembalikan lagi kepangkuan Ibunya. Kemudian Pada usia 6 tahun, Nabi Muhammad saw dibawa oleh ibunya untuk melihat peristirahatan terakhir ayahnya di Madinah (yang ketika itu masih bernama Yatsrib). Itulah saat-saat yang mengharukan yang pertama kali dirasakan oleh Nabi Muhammad SAW sebagai seorang anak yatim. Sebulan mereka tinggal di Yatsrib untuk berziarah kemakam ayahnya serta untuk menengok familiinya. Kemudian mereka kembali Kemekah menmpuh gurun yang panas dan ganas. Dalam perjalanan pulang ke Mekah, ibundanya wafat dan dikebumikan di Abwa', sebuah daerah yang terletak antara Makkah dan Madinah. Sejak saat itu Nabi Muhammad SAW menjadi anak yatim piatu. Peristiwa ini merupakan suatu pukulan yang sangat berat bagi Nabi Muhammad saw kecil, sebab baru berapa hari yang lalu ia mendengar keluhan dan duka ibunya yang kehilangan suami (ayah Nabi Muhammad SAW) semasa Nabi Muhammad SAW masih dalam kandungan. Akan tetapi, ia kini melihat sendiri suatu kenyataan bahwa ibunya telah pergi untuk selamanya seperti yang dialami ayahnya dulu. Tubuh ibunya lalu di kebumikan di asebuah kampung yang jauh dari keluarga dan tempat kelahirannya.

Setelah Nabi Muhammad SAW ditinggal ibunya, Nabi Muhammad SAW diasuh oleh kakeknya, yaitu Abdul Muthalib. Limpahan kasih sayang dari kakeknya ini sedikit mengobati luka hati Nabi Muhammad SAW akan tetapi, kakek yang merupakan tempat mengadu bagi Nabi Muhammad SAW ini meninggal dunia setelah dua tahun mengasuhnya. Sampai kemudian Nabi Muhammad dewasa dan kemudian diangkat menjadi Nabi dan Rasul (Amin, 2017).

Nabi Muhammad Saw mendapat penganiayaan di Mekkah, hijrah, perang, kehilangan orang terkasih (istri Khadijah, paman Abu Thalib, anak-anak), dan tekanan sebagai pemimpin politik, militer, dan spiritual (Mawarti, n.d.).

Nabi Muhammad SAW menunjukkan keseimbangan luar biasa antara kehidupan spiritual (tahajjud), kehidupan keluarga (kehangatan), dan kehidupan publik (kepemimpinan). Keseimbangan ini adalah kunci mencegah *burnout* dan menjaga stabilitas mental. Setelah peristiwa pahit (misalnya, Perang Uhud, Wafatnya Khadijah), beliau menggunakan metode coping yang sehat: introspeksi (*muhasabah*), penguatan spiritual (ibadah), dan tindakan konstruktif (melanjutkan misi).

Model kepemimpinan yang etis dan empatik (*rahmatan lil alamin*) yang menjadikan beliau mercusuar ketenangan bagi pengikutnya. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental pemimpin sangat krusial bagi kesehatan mental organisasinya.

Rasulullah SAW bersabda: “*Sungguh luar biasa urusan orang beriman, karena setiap urusannya adalah baik. Jika dia merasakan kebahagiaan, dia bersyukur, dan itu adalah kebaikan baginya. Dan jika dia diuji dengan kesulitan, dia bersabar, dan itu juga adalah kebaikan baginya.*” (HR. Muslim).

Sehingga sebagai seorang muslim perlu mencari dukungan dari keluarga dan teman terdekat juga penting dalam mengatasi stres. Islam menekankan pentingnya persaudaraan dan solidaritas. Rasulullah SAW bersabda: “*Seorang mukmin dengan mukmin lainnya seperti bangunan yang saling menguatkan satu sama lain.*” (HR. Bukhari dan Muslim)

Rasullullah Saw. menyeru umatnya menjauhi kondisi kesehatan mental yang bisa mengandung penyakit. Cara yang paling baik adalah banyak-banyak mengingat Allah Swt. Sebab hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenram. Sebagaimana dijelaskan dalam surat Ar Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطَمِّنُ الْقُلُوبُ

Menurut M. Quraish Shihab, Orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya, sebagaimana disebut pada ayat sebelumnya, adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman itu yang bersemi di dada mereka disebabkan karena dzikrullâh, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yakni Alquran, yang sangat memesona kandungan dan redaksinya. Sungguh! Camkanlah bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, seperti yang keadaannya seperti itu, yang tidak akan meminta bukti-bukti tambahan dan bagi mereka itulah kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia dan di akhirat dan bagi mereka juga tempat kembali yang baik, yaitu surga (Asy-Sya'bani, 2020).

Prinsipnya bahwa dalam kisah Nabi dan Rasul Ulul Azmi selalu dzikir kepada Allah, sebagaimana dijelaskan dalam ayat Qs. Al-Rad ayat 28 bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh dengan berdzikir kepada Allah, lalu kuatkan kembali Qs. Al-A'raf ayat 35 bahwa rasa takwa dan perbuatan baik adalah salah satu metode pencegahan dari rasa-rasa takut dan sedih. Qs. Al-Baqarah ayat 153 Allah memberikan solusi bagaimana cara menghadapi rasa kesulitan dan problem dalam kehidupan sehari-hari, yakni dengan sabar dan shalat, dan diayat terakhir Qs. Al-Fath ayat 4 Allah mensifati diri-Nya bahwa Allah merupakan satu-satunya Tuhan yang maha mengetahui dan

bijaksana, sehingga dapat memberikan ketenangan jiwa kedalam hati orang-orang yang beriman (Nufus, 2023).

Dari seluruh kisah Nabi dan Rasul Ulul Azmi menggambarkan proses penting dari pendidikan kesehatan mental dalam berdakwah dan menghadapi setiap tantangan (resistensi), yang mana hal tersebut berimplikasi terhadap pendidikan jiwa. Karena pendidikan jiwa dianggap berhasil, ketika jiwa seseorang sudah mencapai derajat *nafs muthmainnah*, yang mana didalam memiliki tiga karakteristik pokok yang saling menguatkan satu sama lainnya, diantaranya adalah; jiwa akan semakin kokoh iman kepada Allah, memiliki jiwa yang penuh dengan kesabaran, dan memiliki jiwa yang senantiasa berpasrah diri kepada Allah (tawakal) (Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahrudin, 2018).

D. KESIMPULAN

Al-Qur'an adalah petunjuk utama yang mengandung banyak ayat dan kisah yang relevan dengan kesehatan mental dan spiritual. Kisah para Nabi Ulul Azmi Nabi Nuh AS, Ibrahim AS, Musa AS, Isa AS, dan Muhammad SAW menyajikan model psikologis tentang bagaimana manusia dapat mencapai ketahanan spiritual dan emosional tertinggi di bawah tekanan ekstrem, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Yusuf: 111. Secara ringkas, kisah-kisah tersebut mengajarkan nilai-nilai kunci:

1. Nabi Nuh A.S.: model ketekunan (*istiqamah*) dan mempertahankan visi (dakwah) di tengah isolasi sosial dan penolakan total selama periode yang sangat panjang, menekankan pada menunda kesenangan semu (jangka pendek), demi kesenangan masa depan (*delayed gratification*).
2. Nabi Ibrahim A.S.: contoh *radical acceptance* dan tawakkal (pasrah total) kepada Ilahi dalam menghadapi kecemasan fisik (dibakar) dan konflik internal moral (perintah kurban), mengajarkan melepaskan kontrol atas hal yang tak terhindarkan.
3. Nabi Musa A.S.: menunjukkan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) dengan memohon kelapangan dada (*Robbis yrohli shadri*) sebelum menghadapi tugas berat, serta menumbuhkan keberanian dan kontrol diri dalam komunikasi dengan penindas (Firaun).
4. Nabi Isa A.S.: menginspirasi welas asih (layanan sosial) sebagai sumber kekuatan mental dan mengajarkan integritas dalam menghadapi stigma sosial dan penolakan.
5. Nabi Muhammad S.A.W.: mencontohkan keseimbangan hidup (spiritual, keluarga, publik) untuk mencegah *burnout*, melakukan introspeksi dan ibadah, serta menegaskan bahwa *segala urusan bagi orang beriman adalah kebaikan, baik saat bersyukur maupun bersabar* (HR. Muslim).

SARAN DAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPM) Sekolah Tinggi Agama Islam Al Hidayah atas dukungan dan bantuannya yang luar biasa dalam penyelesaian penelitian ini. Tanpa bantuan, fasilitas, dan bimbingan yang diberikan, penyelesaian penelitian ini tentu tidak akan berjalan dengan lancar. Penulis juga mengapresiasi

seluruh tim yang terlibat atas kontribusi dalam memberikan akses dan informasi yang sangat berharga untuk kelancaran penelitian ini.

Semoga kerjasama ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang besar bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang studi agama Islam. Penulis berharap saran dan masukan dari lembaga ini dapat terus memberikan kemajuan dalam riset-riset berikutnya. Terima kasih atas perhatian dan kerja samanya. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan keberkahan dalam setiap langkah kita.

REFERENCES

- Abukhair, A., Herawati, N., Solihat, S., & Pratiwi, Y. N. A. (2022). Perancangan aplikasi curhat online untuk membantu dalam menyelesaikan gangguan kesehatan mental remaja. *INTEGRATED (Journal of Information Technology and Vocational Education)*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/integrated.v4i1.46127>
- Affani, S. (2017). Rekonstruksi Kisah Nabi Musa dalam Al-Quran: Studi Perbandingan dengan Perjanjian Lama. *Al Ihkam*, 12(1). <https://doi.org/10.19105/al-ihkam.v12i1.1259>
- Al-Jauziyyah, I. Q. (1996). *Al-Dâ’ wa al-Dawâ’*. Dâr al-Fikr, t.t. <https://ia903106.us.archive.org/22/items/etaoin/Ad-Daa Wa Ad-Dawaa — Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.pdf>
- Al-Maraghi, A. M. (n.d.). *Tafsir Al-Maraghi*, Juz XI. Mushthafa Al-Bab Al-Halabi.
- Al-Qattan, M. K. (1994). *Mabâhîs fî Ulûm al-Qur’ân*. Dar al kutub.
- Amanullah Halim, dkk. (2011). *Musa Versus Firaun*. Lentera Hati Anggota IKAPI.
- Amin, M. R. (2017). Sejarah Kehidupan Nabi Muhammad Dan Kemenangan Umat Islam. *TASAMUH: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 545–576. <http://ejournal.stain.sorong.ac.id/indeks.php/tasamu>
- Amrie, M. A. (2012). Meneladani Kesabaran dan Ketabahan Rasul Ulul ‘Azmi dalam Berdakwah: Studi Kisah-Kisah dalam Al-Qur’ân. *Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah*, 11(22), 97–117. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhadharah/article/view/1775/1294>
- Andina, E. (2023). Integrasi UU Kesehatan Jiwa Dalam Revisi UU Kesehatan. *Jurnal: Info Singkat*, XV(20), 22.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- As’ad, M. (1994). *Pelajaran Aqidah Akhlak*. CV Armico.
- Asy-Sya’bani, A. A. (2020). *Kesehatan Mental Dalam Alquran* [Program Studi Ilmu Al-Quran Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut Ptiq Jakarta]. https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1443/1/Skripsi_Ahmad_Azmi_Revisi_Fix.pdf
- Budiman, A. T. (2025). Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat dan Abu Zayd al-Balkhi. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 10(1), 73. <https://doi.org/10.36722/sh.v10i1.3633>
- Caesaria, P. A., Suzana, D., & Airlangga, D. Z. (2024). Literatur Review Masalah

Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i1.21882>

Darise, H. H. A. (2018). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57). *Institut Agama Islam Negeri Palu*, 1–115. <http://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/1084/> <http://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/1084/1/SKRIPSI.pdf>

Fattah, A. A. (2022). *Nabi-Nabi dalam Al-Qur'an*. Toha Putra.

Luthviyah Romziana, N. W. R. (2021). Analisis Kritis M. Quraish Shihab Terhadap Pengulangan Kisah Nabi Musa Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Islam Nusantara*, 05(2), 103–115. <http://jurnalnu.com/index.php/as/index>

Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahruddin, A. A. (2018). Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 42–60. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v7i1.1366>

Maragustam Siregar, Abdul Hadi, R. D. (2024). Konsep Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Pada Kisah Nabi Musa As Dalam Alquran Dan Relevansinya Di Indonesia. *Al-Munqidz: Jurnal Kajian Kependidikan*, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap LPPM (Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat), 12(2), 75–87. <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/amk/article/view/1113/600>

Mattson, I. (2007). *The Story of the Qur'an: Its History and Place in Muslim Life*. Wiley-Blackwell.

Mawarti, E. (n.d.). *Mengelola Stres dan Kesehatan Mental Perspektif Islam*. Uii.Ac.Id/. <https://fk.uii.ac.id/mengelola-stres-dan-kesehatan-mental-perspektif-islam/>

Nufus, N. (2023). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 3(3), 443–454.

Pritta YunitaSari, Endang Tri Sulistyowati, Istiqomah, Elisabeth Iswantingsih, H. N. (2024). Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

Rizki Firmansyah, B. J. P. (2023). *Kisah-kisah Heroik dalam Al-Qur'an*. <https://eprints.uad.ac.id/55202/1/Naskah PDF lengkap ISBN.pdf>

Rosyidin. (2021). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di MTS. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat. *Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 3.

Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>

