



Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Ikatan Remaja Masjid (IRMAS) Baitul Mutaqin Sleman Yogyakarta

Reni Khofifah^{1*}, Rini Syamsul², Lilik Nurhidayah³,

renihofifah@gmail.com, 23202022005@student.uin-suka.ac.id, lilinlinayah@gmail.com

¹STAI Bumi Silampari Lubuklinggau, ²UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Article History

Received: 24-04-2026

Revised : 11-05-2026

Accepted: 11-07-2026

Keywords:

Strategy; Mental Health;
Coral Organization
Cadence;

*Corresponding

Author:

Name: Reni Khofifah

email:

renihofifah@gmail.com

Phone/WA:

085832324129

Abstract

Every human being has different mental health. Mental health is a psychological condition of a person that affects a person's mind which includes the ability to manage emotions, the ability to cope with stress, and the ability to think and function optimally in everyday life. The purpose of this study is to determine the strategy for developing mental health in the Baitul Mutaqin Mosque Youth Association Sleman Yogyakarta. The method used in this study is a qualitative method. The results of this study are to determine the characteristics of mentally healthy people in the Baitul Mutaqin Mosque Youth Association Sleman Yogyakarta such as avoiding mental disorders, being able to adapt to the organizational environment, utilizing potential to the maximum in the organizational environment or in the external environment, and achieving personal and other people's happiness. Mental health development strategies in the Baitul Mutaqin Mosque Youth Association Sleman Yogyakarta environment can be done by controlling emotions by selecting the right situation, changing emotional situations so that emotional effects can be replaced, distributing attention so that someone can direct their attention when regulating their emotions, cognitive changes so that someone who is in an organization can think more positively, and changes in this response are ways to regulate the emotions of someone who is in an organization through physiological or behavioral aspects.

Kata Kunci:

Strategi; Kesehatan Mental; Organisasi Karang Taruna.

Abstrak

Setiap manusia memiliki kesehatan mental yang berbeda. Kesehatan mental adalah kondisi psikologis seseorang yang memengaruhi pikiran seseorang yang mencakup kemampuan mengelola emosi, kemampuan mengatasi stres, serta kemampuan berpikir dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan studi ini adalah untuk menentukan strategi pengembangan kesehatan mental di Asosiasi Pemuda Masjid Baitul Mutaqin Sleman Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah metode kualitatif. Hasil studi ini bertujuan untuk menentukan karakteristik orang yang sehat secara mental di Asosiasi Pemuda Masjid Baitul Mutaqin Sleman Yogyakarta seperti menghindari gangguan mental, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan organisasi, memanfaatkan potensi secara maksimal di lingkungan organisasi atau di lingkungan eksternal, serta mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan Asosiasi Pemuda Masjid Baitul Mutaqin Sleman Yogyakarta dapat dilakukan dengan mengendalikan emosi dengan memilih situasi yang tepat, mengubah situasi emosional agar efek emosional dapat digantikan, mendistribusikan perhatian agar seseorang dapat mengarahkan perhatian saat mengatur emosi, perubahan kognitif agar seseorang yang berada dalam organisasi dapat berpikir lebih positif. Dan perubahan dalam respons ini adalah cara untuk mengatur emosi seseorang yang berada dalam organisasi melalui aspek fisiologis atau perilaku.

Pendahuluan

Setiap manusia memiliki kesehatan mental yang berbeda-beda. Kesehatan mental merupakan keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah internal maupun eksternal (Hanurawan, 2012). Rosyad (2016) juga menyebutkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi tanpa gangguan mental, tidak stress, sesuai dan selaras dengan kapasitasnya dengan lingkungannya, misalnya dapat menjaga ketertiban lingkungan, serta tumbuh dan berkembang dengan positif. Kesehatan mental dikaji secara gejala mental maupun fisik, seperti *hysteria*, *amnesia*, *berkelana*

secara tidak sadar, kepribadian ganda, kepribadian sosiopatik, dispersonalisasi, lesu walaupun fisik sehat, lelah serta kelainan seksual (Nurochim, 2020).

Berdasarkan WHO kesehatan mental bukan hanya sekedar bebas dari kondisi sakit mental, yakni mengenai kesejahteraan manusia yang mana seseorang menyadari potensi yang dimiliki, didalam kehidupan normal seseorang mampu mengatasi stress secara umum, berkerja secara produktif, serta optimal dan dapat memberikan kontribusi dilingkungannya (Kermode et al., 2007). Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. *There is no health without mental health*, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa *"health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity"* (Aziz et al., 2017). Fenomena ketidak kesehatan mental pada remaja di lingkungan organisasi IRMAS seperti stress dalam berorganisasi, dikarenakan anggota IRMAS seringkali mendapat tekanan dan beban tanggung jawab. Stres berlebihan dapat menimbulkan kecemasan dalam menjalankan tanggung jawab berorganisasi, kelelahan karena banyaknya program kerja yang harus dijalankan, dan kesulitan dalam meregulasi emosi ketika menghadapi masalah di organisasi.

Masa remaja biasanya individu mulai aktif di lingkungan luar dan mulai belajar berorganisasi. Masa remaja adalah masa krisis dalam perkembangan remaja, karena remaja dituntut menghadapi berbagai macam kondisi baik positif dan negatif untuk mempersiapkan diri menjadi lebih dewasa. Pada kondisi tersebut tidak semua remaja dapat beradaptasi dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan sangat baik. Remaja mengalami hambatan, bisa menyebabkan remaja mengalami masalah psikologis serta kesehatan mental, sehingga faktor penyebab mereka mengalami hambatan untuk mencapai kedamaian psikologis (Aliza, 2015). Sehingga diperlukan strategi pengembangan kesehatan mental bagi remaja yang mengikuti organisasi terutama pada organisasi IRMAS. Kesehatan mental yang baik pada diri seseorang dapat dilihat dari berkerjanya fungsi-fungsi mental pada diri seseorang secara maksimum (Hanurawan, 2012).

Remaja yang sudah berorganisasi seharusnya sudah bisa mengatasi masalah kesehatan mental dirinya sendiri, seperti menghadapi stress dalam

berorganisasi, tantangan dalam berorganisasi dan dapat mengatur emosi diri sendiri dengan baik. Namun realitanya di lingkungan organisasi masih banyak seseorang yang tidak bisa menjaga kesehatan mentalnya, seperti stress dalam berorganisasi, tidak bisa menghadapi tantangan dalam berorganisasi, cemas dalam berorganisasi, dan kesulitan dalam mengatur emosi.

Kegiatan Ikatan Remaja Masjid (IRMAS) meliputi pemberdayaan dan pembinaan kepada remaja, dalam bidang ekonomi, olahraga, keterampilan, keagamaan (irmas), humas dan kesenian. Pemberdayaan dalam bidang ekonomi membuat kerajinan tangan untuk diperjual belikan serta membantu masyarakat desa bertransaksi melakukan pembayaran listrik. Pemberdayaan dalam bidang olahraga yaitu badminton, voli, futsal, dan lain-lain. Pemberdayaan dibidang keterampilan misalnya pengembangan bakat dan minat remaja dalam berorganisasi IRMAS. Pemberdayaan dibidang keagamaan yaitu irmas, mengajar TPA, dan pengajian ahad pagi. Pemberdayaan dibidang kesenian juga seperti tari, kuda kepang, serta karawitan dan bidang humas seperti pembuatan undangan seluruh kegiatan IRMAS.

Penelitian ini dilaksanakan di Masjid Baitul Mutaqin Sleman Yogyakarta yang mempunyai organisasi Ikatan Remaja Masjid (IRMAS). Dalam penelitian ini penulis ingin meneliti hal-hal mengenai strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan organisasi IRMAS. Berdasarkan hasil pengamatan sementara proses organisasi IRMAS berjalan dengan teratur tetapi masih banyak terdapat masalah internal seperti banyak yang mengalami stress dalam berorganisasi, cemas berorganisasi, dan kesulitan dalam mengontrol emosi. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengetahui situasi kesehatan mental pada remaja yang mengikuti IRMAS di Masjid Bitul Mutaqin Sleman, dan strategi untuk menanggulangnya.

Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian lapangan karena mengambil data langsung di Masjid Baitul Mutaqin Sleman. Alasan menggunakan metode kualitatif dikarena metode kualitatif merupakan metode yang tepat untuk mengetahui strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan organisasi IRMAS melalui wawancara, turun langsung ke lapangan dan menjawab pertanyaan atau rumusan masalah dari peneliti. Fokus penelian

untuk mengetahui dan mengungkapkan gambaran dari penelitian yang dilakukan terhadap studi dengan fokus terhadap masalah yang akan diteliti. Adapun penelitian ini berfokus pada bagaimana strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan organisasi IRMAS.

Basrowi juga menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah “penelitian yang dilakukan berdasarkan strategi, paradigma, serta implementasi model dengan cara kualitatif”. Salah satu karakteristik utama penelitian kualitatif adalah terletak pada “fokus penelitiannya, yakni kajian secara *intensive* tentang keadaan tertentu, berupa kasus ataupun fenomenayang terjadi”. “Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang *object* nya bersifat alamiah, peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengolahan atau pengumpulan data dengan cara induktif, serta hasil dari penelitiannya lebih ditekankan terhadap makna”(Djamil, 2015).

Pembahasan

Kesehatan Mental Remaja Yang Mengikuti IRMAS di Masjid Baitul Mutaqin Sleman Yogyakarta

Menurut veit dan ware (1983) kesehatan mental diartikan sebagai terwujudnya keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya dan lingkungannya. kondisi kesehatan mental positif seperti perasaan positif secara umum, kondisi emosional atau rasa cinta, dan kepuasan hidup dan kondisi kesehatan mental negatif seperti kecemasan, depresi, dan hilangnya kontrol perilaku dan emosi (Aziz et al., 2017). Kesehatan mental adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang ada pada diri sendiri atau internal dan masalah-masalah dari lingkungan luar dirinya atau eksternal. Kesehatan mental mengacu pada cara berpikir, berperasaan, dan tindakan seseorang yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stress kehidupan (Hanurawan, 2012).

Dr. Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” mengatakan bahwa: “Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)”. Dihubungkan dengan pengertian Islam bahwa kesehatan mental dari sisi perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu

dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat (Ariadi, 2019). Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya (WHO, 2022).

“Uraian diatas menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja yang mengikuti IRMAS dapat dilihat dari seberapa mampu remaja menyikapi masalah-masalah yang ada di organisasi seperti masalah internal ataupun masalah eksternal. Kesehatan mental remaja yang mengikuti berorganisasi juga meliputi upaya dalam mengatasi stress, hubungan dengan sesama anggota organisasi dan cara mengambil keputusan yang tepat dalam berorganisasi. Remaja yang berorganisasi juga harus mampu mengendalikan emosinya agar dapat mengendalikan kontrol perilaku dan emosi. Kesehatan mental yang baik sangat dibutuhkan dalam berorganisasi seperti cara berpikir, berperasaan, dan kemampuan dalam menghadapi tantantang organisasi” (*Wawancara dengan Ketua IRMAS Masjid Baitul Mutaqin Sleman*).

Karakteristik Remaja Yang Memiliki Kesehatan Mental Baik Di Organisasi IRMAS Masjid Baitul Mutaqin Sleman

Al Ghazali menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode pencarian identitas yang sering di sertai perubahan emosi, tekanan sosial, dan tergangunya Kesehatan mental (Ghazali, 2010). Kesehatan Mental manusia dipengaruhi oleh faktor internal dan external. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri manusia seperti sifat, bakat, keturunan dan lain-lan. Faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar diri manusia seperti lingkungan dan keluarga. Faktor luar lain yang berpengaruh seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan lain-lan. Faktor eksternal yang baik dapat menjaga mental sehat seseorang, namun faktor eksternal yang buruk atau tidak baik dapat berpotensi menimbulkan mental tidak sehat (Ariadi, 2019). Menurut Purmansyah Ariandi (2019) menyebutkan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik seperti:

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa

Pendapat Said Hawwa proses mensucikan jiwa bagi setiap muslim agar mampu berserah diri kepada Allah SWT. Penyucian jiwa dapat dilakukan dengan cara membersihkan hati dari berbagai penyakit seperti riya, sombong, cinta dunia yang berlebihan, ujub dan hasad (Hawwa, 2014). Menurut Zakiyah Daradjat (1985) menyebutkan bahwa perbedaan antara gangguan jiwa (neurose) dengan penyakit jiwa (psikose), yaitu:

- a. Neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena psikose tidak.
- b. Neurose kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. sedangkan yang kena psikose kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

“Ciri-ciri seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik itu seperti tidak gila atau tidak mengalami gangguan jiwa. Seseorang yang berorganisasi itu kan harus mempunyai mental yang sehat makanya rata-rata itu tidak mengalami gangguan jiwa” (*Wawancara dengan wakil ketua IRMAS*).

2. Penyesuaian diri

Self adjustment (Penyesuaian diri) merupakan proses untuk memperoleh/ memenuhi kebutuhan (needs satisfaction), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

“Penyesuaian diri itu sangat penting bagi seseorang yang berjiwa organisasi karena ya mereka itu perlu beradaptasi dimana mereka ditempatkan. Mereka harus bisa mengatasi konflik atau masalah yang terjadi, setidaknya jangan stress dan tau cara mengatasi stress” (*Wawancara dengan anggota IRMAS bidang humas*).

3. Pemanfaatan potensi maksimal

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah, atau dilingkungan

masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

“Kita kalau memanfaatkan waktu itu ya bisa digunakan di organisasi, belajar, disekolah atau kampus dan masih banyak hal-hal positif lainnya. Makanya kalo orang yang mentalnya sehat itu juga dipengaruhi oleh dia bisa ga sih memanfaatkan potensi yang ada di dirinya” (*Wawancara dengan anggota divisi IRMAS*).

4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya sering menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan kebahagiaan bersama.

“Orang yang memiliki mental sehat juga bisa tuh ciri-cirinya itu bisa mencapai apa yang diinginkan dengan bahagia dan mendukung orang lain juga untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Nah contohnya itu misalnya didalam organisasi ada yang sudah berhasil program kerjanya. Tentu kita yang sudah selesai tetap membantu yang belum selesai program kerjanya agar kita bisa mencapai kesuksesan organisasi bersama-sama” (*Wawancara dengan Bendahara Organisasi IRMAS*).

Strategi Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan IRMAS Masjid Baitul Mutaqin Sleman

Strategi Kesehatan mental seseorang bisa dipengaruhi oleh regulasi emosi yang baik dan Kesehatan mental merupakan sektor penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh (Ayuningtyas et al., 2018). Regulasi emosi itu sendiri menekankan bagian dan mengapa emosi tersebut mampu mengelola (mengatur) serta memberikan fasilitas dan memfasilitasi proses-proses psikologis, contohnya memusatkan perhatiannya, (mencari solusi masalahnya), pemecahan masalah, serta dukungan sosial (Cole, 2004). Lebih lanjut Cole dkk (2004) menjelaskan bahwa ada dua jenis fenomena pengaturan emosi, yakni emosi sebagai pengatur serta emosi yang diatur. Regulasi emosi diartikan lebih pada kemampuan individu dalam mengatur serta mengekspresikan emosi dan perasaannya dalam kehidupan sehari-hari maupun dikehidupan bermasyarakat. Regulasi emosi diri sendiri ini lebih kepada pencapaian keseimbangan *emotional* yang dilakukan oleh individu baik melalui sikapnya ataupun perilakunya (Widuri, 2012).

“Strategi kesehatan mental di organisasi IRMAS ini ya bisa dilihat dari bagaimana seseorang itu ketika sedang emosi itu bisa mengatasi emosinya atau istilahnya itu meregulasikan emosinya jadi regulasi emosi ini sangat penting ketika kita menjalankan organisasi. Biasanya seseorang itu kalau udah stress atau banyak pikiran bisamarah-marah karena itu tuh penting banget regulasi emosi ini untuk kita0kita yang aktif diorganisasi IRMAS ini” (*Wawancara dengan wakil ketua II IRMAS Masjid Baiyul Mutaqin*).

Menurut Gross (2014), ada lima poin yang penting mengenai bagaimana cara individu dapat meregulasikan emosinya, yakni:

- a. Pemilihan situasi (*situation selection*), merupakan tindakan setiap seseorang untuk mendapatkan situasi (*situation*) yang diinginkan. “seseorang yang berorganisasi itu harus bisa memilih situasi yang diinginkan kan seperti jika ingin menjadi ketua ya harus tau cara bagaimana memilih keputusan disituasi yang tepat ataupun semua yang dibidang BPH maupun Anggota” (*Wawancara dengan sekretaris organisasi IRMAS*).
- b. Perubahan situasi (*situation change*), adalah usaha yang dilakukan dengan cara langsung untuk memodifikasi situasi agar efek emosi seseorang dapat tergantikan. “Jika kita berada pada titik dimana kita merasa marah dengan segala sesuatu yang terjadi di organisasi kita harus bisa mengontrol kemarah kita jangan marah ditempat umum. Kita harus bisa merubah emosinegatif menjadi emosi yang lebih positif gitu” (*Wawancara dengan anggota IRMAS bidang konsumsi*).
- c. Penyebaran perhatian (*spread of attention*), merupakan bagaimana seseorang mengarahkan perhatiannya dalam sebuah situasi tertentu untuk mengatur (mengelola) emosinya. “pengelolaan emosi itu penting ya apalagi kami dibidang olahraga jadi setiap minggunya harus ada kegiatan seperti badminton, voli, dll. Nah itu sangat menguras emosi sekali menyesuaikan jadwal dengan anggota lain untuk bisa hadir diacara kami. Disitu kita harus bisa tuh mengelola emosi disituasi apapun biar tidak salah paham antar anggota” (*Wawancara dengan anggota IRMAS*).
- d. Perubahan kognitif (*cognitive change*), merupakan cara seseorang dalam mengevaluasi kembali emosi yang dialaminya dengan cara mengubah pola berpikir mejadi lebih sangat positif. “Kesehatan mental kan juga dipengaruhi oleh poola pikir yang positif juga jadi menurut pandangan aku sebagai ketua bidang inventaris pola pikir itu sangat penting sih dalam mengelola emosi. Dimana kita harus

berusaha berpikir positif walaupun emosi kita sedang memuncak” (*Wawancara dengan ketua bidang inventaris IRMAS*).

- e. Perubahan respon (*response change*), adalah cara mengatur (meregulasi) emosi yang dipengaruhi beberapa respon emosi yang sering muncul berupa aspek eksperiensial, aspek fisiologis, dan aspek perilaku secara *direct* atau langsung (Gross, 2014). “Terkadang kita kalau menahan emosi itu kan bisa dikendalikan oleh respon fisik seperti mengatur napas terus juga kalau emosi kita negatif yang muncul pasti kita marah-marah dengan berdiri itu bisa dilangsung duduk, untuk meredam emosinya gitu dan juga bisa dipengaruhi oleh perilaku gitu dalam islam juga dijelaskan ya cara mengelola emosi dengan baik itu” (*Wawancara dengan ketua bidang Rohani*).

Simpulan

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi psikologi seseorang yang mempengaruhi pikiran seseorang yang mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, kemampuan untuk mengatasi stress, dan kemampuan berpikir serta berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Karakteristik orang yang sehat mentalnya didalam organisasi IRMAS remaja seharusnya terhindar dari gangguan jiwa, bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan organisasi, memanfaatkan potensi dengan maksimal di lingkungan organisasi ataupun dilingkungan luar, dan tercapainya kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Adapun strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan organisasi IRMAS di Masjid Baitul Mutaqin Sleman Yogyakarta bisa dengan mengontrol emosi dengan cara pemilihan situasi yang tepat, perubahan situasi emosi agar efek emosi dapat tergantikan, penyebaran perhatian agar seseorang bisa mengarahkan perhatiannya pada saat mengatur emosinya, perubahan kognitif agar seseorang yang berorganisasi bisa lebih berpikir positif, dan perubahan respon ini cara mengatur emosi seseorang yang berorganisasi melalui aspek fisiologi ataupun perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliza, N. F. (2015). *Pengaruh Terapi Psikospiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja*. 139.
- Al-Ghazali. (2010). *Ihya' Ulum al-Din* (Terjemahan). Jakarta: Republika Penerbit
- 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>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.

- <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>
- Cole. (2004). *Management Theory and Practice* (6th Edition).
- Daradjat, Z. (1985). Kesehatan Mental. Jakarta: PT. Gunung Agung, h. 71. Page 96. 858. 1.
- Djamal. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif, Paradigma Kualitatif*.
- Gross, J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundation. *Jurnal American Psychological Association*.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Mental Health Development Strategy in the Schools. *Psikopedagogia*, 1(1).
- Hawwa, S. (2014). Mensucikan Jiwa (Tazkiyatun Nafs). Jakarta: Robbani Press.
- M. Kermode, H.Herman, R. Arole, V. P. (2007). Empowerment of women and mental health promotion: a qualitative study in rural Maharashtra. *BMC Public Health* 7, 1–10.
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 184. <https://doi.org/10.29210/141400>
- WHO. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf)
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>