

## Therapy Of Mental Disorders In Adolescents: An Analytical Study Of Tafsir Al-Misbah

Lalu Pradipta Jaya Bahari<sup>1</sup>, Hamzanwadi<sup>2</sup>, Burhanudin<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STID Mustafa Ibrahim Al-Ishlahuddiny Kediri Lombok Barat

\*Lalu Pradipta Jaya Bahari, e-mail:jayaalkhawarizmy2@gmail.com.

---

**Abstract:** The discussion about adolescents is a broad discussion when it comes to the current era, especially when discussing their colorful lives, both drama and conflict. However, there are things that are the subject of discussion that need to be studied scientifically, namely related to behavior, mentality and psychology in adolescents. especially now that we find many teenagers, especially in Indonesia, have mental disorders, ranging from low intensity to those that can cause negative behavior and even worse can have an impact on suicide. The urgency in understanding adolescents is very necessary considering that adolescents are the hope of the community who will be the successor in the future. This research aims to analyze and provide solutions related to mental disorders in adolescents by using the Qur'anic perspective and reviewed based on contemporary interpretations and psychotherapy. This research uses psychoanalysis and phenomenon study methods using a descriptive qualitative approach. This research is expected to be a reference for parents, communities and other people in understanding how dangerous mental disorders in adolescents are.

**Keywords:** Mental Disorders, Adolescents, Tafsir Al-Misbah, Psychotherapy

**Abstrak:** Pembahasan tentang remaja merupakan pembahasan yang luas jika dikaitkan dengan era saat ini, terlebih jika membahas tentang kehidupan mereka yang penuh akan warna-warni baik itu drama maupun konflik. Namun ada hal yang menjadi bahan diskusi yang perlu dikaji secara ilmiah yakni terkait perilaku, mental serta kejiwaan pada remaja. apalagi sekarang banyak kita temui remaja-remaja terlebih di Indonesia memiliki Gangguan kejiwaan, mulai dari yang intensitasnya rendah hingga yang mampu menimbulkan perilaku yang negative dan lebih buruknya lagi bisa berdampak pada bunuh diri. Urgensi dalam memahami remaja sangat diperlukan mengingat bahwa remaja merupakan harapan masyarakat yang kelak akan menjadi penerus untuk kedepannya. Penelitian kali ini memiliki tujuan dalam menganalisa dan memberikan solusi terkait Gangguan kejiwaan pada remaja dengan menggunakan perspektif Al-Qur'a dan ditinjau berdasarkan tafsir kontemporer dan psikoterapi. Penelitian ini menggunakan metode psikoanalisis dan kajian fenomena dengan menggunakan pendekatan secara kualitatif deskriptif. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi orang tua, masyarakat maupun orang lain dalam memahami betapa berbahayanya Gangguan kejiwaan pada remaja.

**Kata kunci:** Gangguan Kejiwaan, Remaja, Tafsir Al-Misbah, Psikoterapi

---

### PENDAHULUAN

Zaman sudah banyak berubah begitu pula dengan individunya. Setiap zaman memiliki masa dan setiap masa memiliki zamannya tersendiri. Setiap individu pun mulai berkembang seiring dengan berkembangnya zaman. (Bahari, 2022) Masa remaja bisa juga dikatakan sebagai masa keemasan, hal ini dikarenakan sebagian orang menganggap masa remaja itu merupakan masa yang sangat berharga. Hal ini dikarenakan begitu banyaknya momen yang diciptakan oleh individu entah

itu momen yang baik maupun momen yang buruk. Masa remaja sendiri merupakan masa ketika seorang anak mulai mencari serta mempelajari jati dirinya. Mengikuti pergaulan berinteraksi dengan orang lain hingga terkadang tidak menghiraukan batasan mana yang dapat dilakukan dan mana yang tidak dapat dilakukan. (Muhamad et al., 2017)

Seperti yang kita ketahui remaja bisa dikatakan masa yang sensitif terkait fenomena-fenomena sosial. Terlebih pada fenomena-fenomena kejiwaan di masyarakat. Pada dasarnya remaja cukup sensitif dan mudah terkena gangguan kejiwaan. Yang dimana gangguan kejiwaan tersebut kebanyakan berasal dari batin dan konflik yang berasal dari dalam pribadi remaja tersebut. (Muhamad et al., 2017) Gangguan ini cukup berpengaruh terhadap perilaku, sehingga tidak jarang kita temukan orang yang mengidap gangguan kejiwaan memiliki perilaku yang tidak seperti orang pada umumnya. Oleh karena itu dalam psikologi terdapat metode penyembuhan tertentu dalam mengatasi gangguan-gangguan kejiwaan tersebut dengan psikoterapi. Psikoterapi merupakan sebuah kegiatan psikologi yang bertujuan untuk mengobati alam pikiran dan gangguan psikis serta kejiwaan melalui metode psikologis. Peningkatan prevalensi gangguan mental pada remaja merupakan fenomena yang telah terjadi selama beberapa dekade terakhir. Berbagai faktor kompleks berkontribusi terhadap *trend* ini, termasuk tekanan akademik yang tinggi, perubahan hormon yang terjadi selama masa pubertas, perubahan sosial yang cepat, serta eksposur yang intens terhadap media sosial. Masalah keluarga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mengambil peranan penting dalam dinamika gangguan mental pada remaja. Dampak dari fenomena ini dapat terlihat dalam penurunan kesejahteraan psikologis dan emosional di kalangan remaja, yang dalam beberapa kasus dapat mengarah pada munculnya berbagai bentuk gangguan mental. Dalam banyak kasus, sebagian besar remaja telah mengalami setidaknya satu jenis gangguan mental selama masa remaja mereka. Menurut data yang dihimpun melalui laman website *Databooks*, Amerika Serikat menjadi negara yang memiliki tingkat gangguan kejiwaan tertinggi dari berbagai negara lainnya seperti Kanada maupun Inggris. Data ini dikumpulkan selama masa *Covid-19* yakni sekitar tahun 2020 (Yudhistira, 2020). Jenis-jenis gangguan mental yang paling umum meliputi gangguan kecemasan, yang mencakup gangguan kecemasan yang bersifat umum, fobia sosial, gangguan panik, dan gangguan obsesif-kompulsif, seperti yang dicatat oleh *National Institute of Mental Health* (NIMH). (Necka et al., 2021)

Di Indonesia sendiri melalui laman website UGM menjelaskan bahwa Survei I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan satu dari dua puluh remaja menderita gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hal ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Gangguan mental yang paling umum di kalangan remaja adalah gangguan cemas (3,7%), diikuti gangguan depresi mayor (1,0%) dan gangguan perilaku (0,9%). Meskipun banyak remaja

membutuhkan bantuan, hanya 2,6% yang mencari layanan kesehatan mental. Penelitian ini juga menunjukkan dampak buruk pembatasan sosial akibat pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental remaja, dengan banyak yang melaporkan perasaan depresi, cemas, dan kesepian. Faktor-faktor seperti perundungan dan hubungan keluarga berhubungan erat dengan gangguan mental remaja. Survei ini diharapkan dapat membantu perencanaan program kesehatan mental yang lebih efektif untuk remaja di Indonesia (Barus, 2022).

Selain gangguan kecemasan, gangguan *mood* juga menunjukkan angka kejadian yang tinggi pada remaja. Depresi dan gangguan bipolar merupakan jenis gangguan mood yang sering terjadi di kalangan remaja, dengan survei menunjukkan peningkatan jumlah kasus depresi remaja dalam beberapa tahun terakhir. Lebih lanjut, gangguan makan sebagaimana halnya *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, serta gangguan makan kompulsif juga semakin sering terlihat pada remaja, terutama pada remaja perempuan. Gangguan perilaku dan pengendalian impuls, seperti gangguan defisit perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) atau gangguan perilaku yang disosial, juga merupakan masalah kesehatan mental yang dapat mempengaruhi remaja. (Shorey et al., 2022) Selain itu, beberapa remaja mungkin mengalami gangguan spektrum autisme (ASD), yang memengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial dan berkomunikasi. Tak kalah penting, masalah kesehatan mental pada remaja juga dapat terkait dengan penggunaan zat terlarang atau alkohol, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Penting untuk diingat bahwa prevalensi kasus gangguan mental pada remaja dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti geografi, budaya, dan latar belakang sosial ekonomi. Oleh karena itu, perlunya perhatian serius dari para profesional kesehatan mental, pendidik, dan masyarakat secara keseluruhan untuk menyediakan sumber daya dan dukungan yang tepat bagi remaja yang membutuhkannya tidak dapat dipandang remeh. Intervensi yang tepat waktu dan tepat sasaran dapat memainkan peran kunci dalam membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental mereka dan membangun kesejahteraan mereka di masa depan. (Healy et al., 2019)

Psikoterapi secara khusus merupakan teknik penyembuhan dengan metode diskusi personal guna menyembuhkan gangguan-gangguan ataupun kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sehari-hari baik dari segi moral maupun agama. Secara umum psikoterapi terbagi menjadi dua jenis yakni psikoterapi duniawi dan psikoterapi ukhrawi. Setelah memahami psikopatologi di dunia nyata, psikoterapi duniawi adalah pendekatan dan teknik pengobatan psikis. Model ini lebih banyak digunakan untuk penyembuhan dan pengobatan psikopatologi seperti *neurastenia*, *histeria*, *psycastenia*, *schizophrenia*, *manic devresif*, kelainan seks, paranoia psikosomatis, dan sebagainya. Psikoterapi ukhrawi menawarkan bimbingan tentang nilai-nilai moral agama yang berasal dari hidayah dan wabbah Allah SWT, yang merupakan hasil dari petunjuk dan anugrah-Nya. Namun, psikoterapi hati, juga dikenal sebagai psikoterapi hati, menekankan bagaimana seseorang yang

mengalami masalah dapat melakukan tindakan yang dapat mendekatkan diri mereka kepada Yang Maha Kuasa. (Dasril, 2008) Berbicara tentang psikoterapi ukhrawi yang dimana dalam metodenya disertai dengan pesan-pesan moral agama maka peran Al-Qur'an dalam metode tersebut cukup penting. Hal tersebut disebabkan dalam Al-Qur'an tercantum dalil-dalil yang secara abstrak mampu memberikan ketenangan bagi para pembaca maupun pendengarnya. Terlebih lagi Al-Qur'an memiliki julukan *Asy-Syifa'* yang berarti obat atau penyembuh. Dalam menarik intisari Al-Qur'an dibutuhkan metode tafsir-tafsir Al-Qur'an yang sesuai dan memiliki kredibilitas yang tak perlu diragukan lagi. Secara umum perkataan tafsir memiliki arti menjelaskan, menguraikan atau dapat dikatakan bahwa tafsir mengandung arti penjelasan atau penafsiran. Sementara itu, secara konseptual tafsir sering didefinisikan sebagai *Kasyf Al-Murad 'an Al-Lafdih Al-Musykil* (menjelaskan kalimat yang sulit dipahami) dalam bahasa teknis, istilah tafsir digunakan dengan arti penjelasan, penafsiran dan komentar terhadap Al-Qur'an yang berisi langkah-langkah dalam memperoleh informasi dan pengetahuan guna membantu dalam memahami Al-Qur'an, menjelaskan makna dan mengklarifikasi implikasi-implikasi hukumnya. Karena itu, para praktisi tafsir mendefinisikan tafsir sebagai ilmu yang berhubungan dengan upaya memahami atau menjelaskan makna Al-Qur'an dalam batas kapasitas manusia.

Dari defenisi di atas dapat dijelaskan bahwa, pertama, objek pembahasan adalah kitabullah (Al-Qur'an), yang mengandung firman Allah SWT yang diturunkan kepada Muhammad Saw melalui malaikat Jibril. Kedua, dilihat dari fungsi dan tujuannya, yaitu menjelaskan, menerangkan, dan menyingkap ajaran, hukum, dan ketetapan yang terkandung di dalamnya. Ketiga, dilihat dari sifat dan kedudukannya, yaitu hasil kajian, penalaran, dan ijtihad para mufassir yang didasarkan pada kemampuan dan kemampuan mereka, sehingga dapat ditinjau kembali di kemudian hari. (Sakni, 2016)

Dalam penelitian terkait, "*Therapy Of Mental Disorders In Adolescents: An Analytical Study Of Tafsir Al-Misbah*," mencerminkan fokus kajian pada upaya terapi gangguan mental yang dialami oleh kalangan remaja melalui pendekatan analisis terhadap Tafsir Al-Misbah. Permasalahan yang mendasari penelitian ini adalah bagaimana Tafsir Al-Misbah dapat berperan sebagai sumber acuan atau pedoman dalam mengembangkan terapi untuk menangani gangguan mental pada remaja. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk memahami potensi serta relevansi yang dimiliki Tafsir Al-Misbah dalam mendukung terapi psikologis serta kesejahteraan mental kalangan remaja. Tujuan penelitian ini terletak pada upaya menganalisis dan mengevaluasi teks Tafsir Al-Misbah dengan porsi penekanan pada aspek-aspek yang dapat diaplikasikan dalam merancang terapi khusus untuk menangani gangguan mental yang dialami oleh remaja. Lebih lanjut, tujuan penelitian ini juga termasuk dalam usaha memahami bagaimana interpretasi dari teks agama seperti Tafsir Al-Misbah

dapat memberikan arahan atau metode yang konstruktif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental yang umumnya dialami oleh kelompok usia ini. (Siregar, 2023)

Manfaat dari penelitian ini dapat dirasakan secara luas. Di antaranya, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi signifikan terhadap bidang psikologi dan kesehatan mental dengan memperluas wawasan terhadap kemungkinan sumber-sumber literatur agama yang dapat diterapkan dalam konteks terapi. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan pencerahan baru bagi praktisi kesehatan mental, terutama mereka yang mendasarkan praksisnya pada nilai-nilai dan prinsip agama, dalam memahami dan memberikan bantuan kepada remaja dalam mengatasi gangguan mental yang mereka alami. (Sam, 2020) Selanjutnya, penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan alternatif atau melengkapi pendekatan terapi yang ada bagi remaja yang mungkin merasa lebih terhubung atau mendapat manfaat dari pendekatan berbasis agama. Penelitian ini memiliki signifikansi yang substansial karena memadukan dua domain yang mungkin tidak selalu terlihat secara segera terhubung, yaitu psikologi dan kajian agama. Dengan memahami serta menganalisis Tafsir Al-Misbah dari perspektif terapi mental, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi penting bagi pemikiran dan praktek di bidang kesehatan mental, terutama untuk populasi remaja yang rentan terhadap gangguan mental. Adapun, dalam melakukan penelitian ini, penting untuk senantiasa mempertimbangkan konteks budaya, etika penelitian, dan memastikan bahwa penggunaan teks agama dilakukan dengan penuh penghormatan dan kehati-hatian. Selain itu, metode analisis dan interpretasi terhadap teks agama juga harus dijabarkan secara rinci dalam artikel penelitian ini guna memastikan kualitas serta keakuratan temuan yang dihasilkan. (Huda et al., 2020)

Berbicara tentang penelitian terdahulu artikel ini berkaitan dengan artikel penelitian yang ditulis oleh Syahrudin (2020), beliau menjelaskan bahwa gangguan kejiwaan dalam Islam disebut dengan *neurosa*. *Neurosa* memiliki makna yakni gangguan kejiwaan yang memiliki keterkaitan terhadap perasaan atau kejiwaan, oleh karena itu yang terdampak hanya seputar tentang jiwa atau perasaannya, oleh karena itu para pengidap *neurosa* masih merasa kesulitan terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga kepribadiannya tidak menunjukkan kelainan yang berarti dan masih dalam lingkup alam kenyataan. (Syahrudin, 2020) Artikel ini juga berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rela Mar'ati dan Moh. Toriqul Chaer (2016) disini beliau menjelaskan tentang efektivitas membaca Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan kepada santriwati. Namun penelitian ini bersifat eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. (Mar'ati & Chaer, 2017)

## **METODE**

Metode penelitian kali ini menggunakan metode kajian fenomena dan literasi dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Adapun kajian fenomena di sini bertujuan untuk menggali fenomena Gangguan kejiwaan di masyarakat pada kalangan remaja. Sedangkan kajian literasi bertujuan untuk

menganalisis fenomena dan mencari solusi guna dilakukannya intervensi terhadap fenomena tersebut. Adapun penelitian ini pada dasarnya memanfaatkan dua sumber data di antaranya sumber data primer dan sekunder. Data primer yang digunakan pada penelitian kali ini adalah hasil dari kajian fenomena Gangguan kejiwaan pada remaja di masyarakat. Sedangkan data sekundernya adalah Kajian tafsir serta intervensi dalam pandangan psikoterapi. Dalam analisis data penelitian ini menggunakan Teknik klasifikasi, reduksi dan interpretasi. Kemudian, objek kajian tafsir dalam penelitian ini menggunakan Tafsir Al-Misbah yang ditulis oleh Prof. Dr. H. Muhammad Quraish Shihab. Lc. MA. Tafsir ini termasuk juga dalam golongan tafsir menerapkan metode tafsir *Tahlili*. (Shihab, 2015)

Dalam kitab Tafsir Al Misbah, Prof. Quraish menjelaskan secara mendalam makna-makna firman Allah SWT, mulai dari surah Al-Fatihah hingga Al-Nas, yang ada dalam 15 jilid dari kitab tersebut. Bahkan, penelitian tersebut mencakup Asbabunnuzul dan beberapa analisis kebahasaan untuk beberapa ayat, serta beberapa pendapat tentang penafsiran. Ulama-ulama terdahulu, termasuk Imam At-Thabari, telah menggunakan metode penafsiran ini. Penelitian ini mengindikasikan fokus terhadap terapi gangguan mental pada remaja dengan menggunakan pendekatan analisis terhadap Tafsir Al-Misbah, sebuah teks tafsir dalam konteks keagamaan Islam. Fenomena ini menunjukkan upaya untuk memahami bagaimana interpretasi dan ajaran agama dapat digunakan sebagai alat atau panduan untuk membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental.

Teori yang mungkin relevan untuk menganalisis fenomena ini adalah teori terapi kognitif. Teori ini menekankan pentingnya pemahaman dan restrukturisasi kognisi atau pikiran seseorang sebagai cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Tokoh utama dalam pengembangan teori terapi kognitif adalah Aaron T. Beck, seorang psikiater dan psikolog Amerika. Teori ini pertama kali dikembangkan pada tahun 1960-an dan 1970-an. Beck menekankan bahwa pemikiran negatif atau distorsi kognitif dapat menyebabkan emosi negatif dan masalah kesehatan mental. (Beck et al., 2024) kemudian, dalam mempertimbangkan teori atau pendekatan yang lebih khusus terkait dengan penggunaan teks agama seperti Tafsir Al-Misbah dalam terapi, kita dapat merujuk pada teori psikoterapi berbasis agama. Salah satu tokoh yang dikenal dalam konteks ini adalah Harold G. Koenig, seorang dokter dan peneliti di bidang agama dan kesehatan. Koenig telah mempelajari dan mengembangkan berbagai metode terapi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip agama dan spiritualitas dalam pemulihan dan kesehatan mental. Dalam konteks penelitian Kali ini, memahami bagaimana Tafsir Al-Misbah dapat digunakan sebagai sumber atau panduan untuk terapi gangguan mental pada remaja membutuhkan pendekatan yang mencakup aspek kognitif dan spiritual. Hal ini dapat mencakup analisis terhadap bagaimana interpretasi teks agama mempengaruhi pemikiran dan persepsi individu, sejalan dengan upaya untuk mengembangkan pemahaman dan koneksi spiritual yang dapat membantu dalam proses penyembuhan. (Koenig et al., 2020)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gangguan Kejiwaan seperti sudah mandarah daging dan seolah tak bisa dipisahkan dalam kehidupan remaja. Hal ini menjadi fenomena yang tidak dapat dipandang sebelah mata. Hal ini dikarenakan Gangguan kejiwaan dapat menjadi masalah yang sangat rumit jika dibiarkan begitu saja. Hal itu dapat mempengaruhi stabilitas di masyarakat. Gangguan kejiwaan sendiri memiliki beberapa jenis tertentu tergantung dari penyebab dan metode penanganannya. Adapun beberapa Gangguan kejiwaan pada remaja yang sering kita jumpai dalam masyarakat ataupun beberapa sumber lainnya adalah sebagai berikut:

### **Kecemasan dan Fobia**

Kecemasan atau *anxiety* merupakan sebuah perasaan ketakutan, kekhawatiran, atau perasaan tidak nyaman secara berulang-ulang serta terjadi tanpa penyebab yang jelas. Kecemasan dan ketakutan memiliki dasarnya masing-masing. Rasa takut disebabkan oleh fakta atau situasi yang jelas membahayakan, sedangkan kecemasan disebabkan oleh respons terhadap situasi yang pada dasarnya tidak membahayakan sama sekali. Kecemasan juga dapat disebabkan oleh rekayasa pikiran sendiri (praduga subjektif) dan prasangka pribadi yang menyebabkan kecemasan. Beberapa jenis gangguan kecemasan termasuk panik, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stres pascatrauma, gangguan kecemasan sosial, fobia spesifik, dan gangguan kecemasan umum. Kecemasan adalah penyakit mental yang serius. Seseorang yang mengalami kecemasan mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang tidak henti-hentinya dan bahkan dapat menyebabkan kelumpuhan. Insomnia atau gangguan tidur adalah salah satu contoh gangguan kecemasan yang paling umum. (Kementerian Agama RI, 2016)

Namun, phobia atau fobia adalah ketakutan atau kecenderungan yang tidak normal, tidak rasional, dan tidak dapat dikontrol terhadap suatu situasi atau objek tertentu. Ini merupakan simbol ketakutan khas neuritis dan merupakan representasi dari konflik-konflik neuritis. Kehidupan pengidap fobia dapat terganggu. Sebagian orang sulit memahami perasaan takut yang dialami oleh orang yang menderita fobia. Pengidap tersebut sering dijadikan bulan-bulanan oleh orang-orang di sekitarnya karena ketakutan yang berlebihan. Fobia sosial dan spesifik adalah dua jenis yang dikenal. Ketakutan akan dilihat dan dipermalukan di depan orang lain adalah ciri gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial. Rasa malu dan tidak nyaman yang berlebihan di lingkungan sosial adalah manifestasi fobia ini. Mereka yang mengalami fobia sosial menghindari acara sosial bukan karena masalah fisik atau mental, seperti cacat fisik atau gangguan pribadian, tetapi lebih karena takut malu di depan orang lain. Ketakutan yang tidak beralasan terhadap hal atau keadaan tertentu dikenal sebagai fobia spesifik.

### **Kenakalan Remaja**

Di masyarakat berbicara tentang kenakalan remaja bukanlah hal yang asing lagi mengingat setiap tahun angka kenakalan remaja muncul secara bervariasi. Kenakalan remaja sendiri merupakan bentuk perilaku remaja yang memiliki dampak terhadap hal-hal yang negatif. Namun tak jarang didalam masyarakat sendiri kenakalan remaja diartikan sebagai bentuk ekspresi dari remaja, mengingat bahwa emosi remaja itu sendiri dapat dikatakan masih belum terlalu stabil sehingga dapat membentuk karakter dan perilaku remaja itu sendiri. Di zaman modern ini alih-alih menerapkan modernisasi para remaja ingin sekali mencoba hal-hal yang baru bagi mereka. Namun, terkadang hal-hal baru tersebut mengarahkan mereka kepada hal-hal yang negatif sehingga perilaku mereka tergolong menjadi kenakalan Remaja. Adapun bentuk kenakalan remaja yang sering kita dengar antara lain seperti tawuran antar sekolah, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, *Bullying*, pergaulan bebas hingga tindak pidana kriminal. (Rulmuzu, 2021)

### **Hipokrit/Munafik**

Hipokrit atau Munafik merupakan sebuah perbuatan atau perilaku yang tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan. Munafik sendiri merupakan sebuah istilah dalam Al-Qur'an dan bahkan diabadikan dalam salah satu surah yakni surah *Al-Munaffiqun*. Hal ini menjadi bukti bahwa perilaku munafik merupakan sebuah perilaku yang sangat tercela. Perilaku ini sendiri dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain baik dari segi fisik maupun mental. Dalam Islam sendiri terdapat tiga contoh perilaku munafik, yang pertama adalah berbohong. Berbohong sendiri merupakan perilaku yang di mana seseorang berbicara tidak sesuai dengan faktanya atau kenyataannya. Kemudian yang kedua adalah khianat/pengkhianat. Perilaku ini merupakan sebuah perilaku yang dimana seseorang jika dia diberikan jabatan atau kekuasaan maka orang tersebut berkhianat atau melalaikan tugasnya. Dan yang ketiga yakni ingkar janji. Ingkar janji sendiri merupakan perilaku kita seseorang mengatakan akan melakukan sesuatu namun dia tidak melakukannya sama sekali tanpa memberitahukan apapun kepada orang lain. Ketiga perilaku ini dapat dikatakan hampir mirip dikarenakan sama-sama melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan atau kesepakatan.

### **Skizofrenia**

*Skizofrenia* merupakan sebuah fenomena perubahan perilaku secara signifikan yang disebabkan anomali atau keanehan yang terjadi pada jiwa dan mental seseorang. Seseorang pengidap Gangguan ini cenderung berperilaku tidak seperti pada orang normal pada umumnya sehingga tak jarang orang-orang pengidap *Skizofrenia* ini mendapatkan perilaku diskriminasi dari orang-orang disekitarnya. Sehingga orang-orang dengan Gangguan ini jika ingin disembuhkan secara penuh maka mau tidak mau harus diserahkan kepada petugas Kesehatan yang ahli. *Skizofrenia* cenderung

membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Hal ini dikarenakan orang dengan *Skizofrenia* tidak memiliki kesadaran penuh sehingga dikhawatirkan dapat melukai dirinya sendiri. (Lestari et al., 2020)

### **Antisosial**

Tahun 2022 ini merupakan tahun dimana perkembangan teknologi sudah tidak perlu ditanyakan lagi. Mulai dari bidang komunikasi hingga transportasi kemajuan teknologi seolah-olah mempermudahnya. Sehingga terkadang orang lain pun cenderung tidak perlu repot-repot lagi jika memerlukan sesuatu. Cukup dengan *Smartphone* ditangan maka segala yang kita butuhkan sudah terpenuhi mulai dari makanan hingga barang kebutuhan lainnya. Hal ini memang memberikan dampak positif bagi konsumen, namun bukan berarti hal tersebut tidak memberikan dampak yang negatif. Adapun salah satu dampak positif yang didapatkan yakni perilaku Antisosial atau dalam Bahasa kerennya disebut *Nolep*. Antisosial sendiri merupakan sebuah perilaku seseorang yang tidak ingin berinteraksi sosial dengan orang lain. Sehingga orang-orang yang berperilaku antisosial cenderung sulit menghargai orang lain, kemudian kekurangan pengetahuan yang bersifat internal sehingga berdampak buruk untuk diri orang tersebut maupun orang lain. Orang dengan perilaku antisosial cenderung egois dan lebih mementingkan kepentingan pribadi tanpa memikirkan kepentingan orang lain. Antisosial sendiri dapat dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Adapun beberapa contoh perilaku antisosial seperti merokok diruangan ber-AC, menggunakan fasilitas untuk orang disabilitas, menyerobot antrian dan masih banyak lagi (Kementrian Agama RI, 2016). Seperti yang telah tertera pada hasil penelitian di atas, telah ditemukan berbagai macam gangguan mental atau gangguan kejiwaan yang memang sering kali dialami oleh remaja di tengah masyarakat. Berikut akan penulis bahas terkait dalil-dalil pada Al-Qur'an kemudian terjemahan, penafsirannya, serta keterangan tentang hubungan dalil tersebut terhadap gangguan kejiwaan pada remaja.

### **Terapi Gangguan Kejiwaan Berdasarkan Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Ayat Tentang Gangguan Kejiwaan Dan Psikoterapi**

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa Gangguan kejiwaan merupakan suatu hal yang dirasa cukup berbahaya bagi seorang individu maupun individu yang lain. Namun bukan berarti Gangguan kejiwaan tidak dapat diobati atau disembuhkan. Menurut Prof. Dr. Syihabuddin Qalyubi dalam opininya menjelaskan bahwa di dalam Al-Qur'an terdapat tujuh cara yang dapat digunakan sebagai metode terapi bagi penderita Gangguan Kejiwaan. Adapun metode ini didasari dengan ayat-ayat Al-Qur'an pilihan dengan tafsir menggunakan Tafsir Al-Misbah karya Prof. Dr. Muhammad Quraish Shihab. Agar tak terjadi kesalah pahaman penulis menguraikan tafsir ini

berdasarkan konteks pemahaman dari penafsiran dan tika mengacu pada penafsiran teks secara langsung. Adapun beberapa metode tersebut di antaranya adalah;

### **Mengikuti Petunjuk Ajaran Allah dan Rasul-Nya**

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran (“khauf”) atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati (“huzn”)”. (QS Al Baqarah: 38).

Berdasarkan tafsir Al-Misbah karya Prof. Dr. Muhammad Quraish Shihab beliau menjelaskan bahwa pada ayat ini disimpulkan bahwa hiduplah sesuai dengan petunjuk dari Allah SWT. Karena dengan mengikuti petunjuk tersebut maka dapat dipastikan seorang manusia dapat berperilaku selayaknya orang beriman yang melakukan sesuatu atas dasar petunjuk dari Allah SWT. Konsep ini sejalan dengan Teori Kepribadian Imam Al-Ghazali yakni pada konsep *Nafsul Mutma'innah*. *Nafsul Mutma'innah* merupakan konsep kepribadian yang dimana manusia berperilaku sesuai dengan tuntutan yang diajarkan oleh Allah dan RasulNya. Penjelasan tafsir diatas cocok diterapkan kepada seseorang yang menderita gangguan kecemasan dan kekhawatiran. (Shihab, 2002)

### **Istiqamah Teguh Pendirian Dalam Bertauhid Kepada Allah SWT**

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", Kemudian mereka tetap istiqamah. Maka tidak ada kekhawatiran (khafulun) terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita (yahzanun).” (QS Al Ahqaf 13)

Pengakuan dan keyakinan bahwa hanya Allah SWT yang memelihara dan menjaga kita akan membuat kita merasa tenang dalam hidup kita. Kita tidak akan takut (khaufun) tentang apa yang akan terjadi di masa depan atau khawatir (yahzanun) tentang apa yang telah terjadi dengan musibah ini. Karena Allah SWT terus memelihara dan menjaga kita. Berdasarkan tafsir Al-Misbah disimpulkan bahwa ayat diatas ketika diterapkan dalam metode psikoterapi hampir mirip dengan ayat pada point pertama yakni dapat diberikan pada penderita gangguan kecemasan dan fobia. Namun bedanya pada ayat ini lebih pada penekanan tentang konsep keyakinan kepada Allah yang ada pada diri setiap individu. Tidak perlu adanya kekhawatiran dan ketakutan akan apapun termasuk ketakutan secara spesifik terhadap fobia. (Shihab, 2002)

### **Optimistik**

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (QS Ali Imran: 139)*

Sikap mental yang lemah dalam menghadapi setiap musibah ini dapat menyebabkan rapuhnya mental sehingga dapat mengakibatkan keawatiran dan kesedihan. Maka jauhkanlah sikap-sikap seperti itu sehingga kita menjadi manusia unggul di hadapan Allah SWT. Sehingga ayat ini cocok diterapkan pada pasien dengan Gangguan kejiwaan seperti depresi dan gangguan kejiwaan (gila). (Shihab, 2002)

### **Senantiasa merasa bersama Allah SWT**

لَا تَحْزَنُ إِنْ أَلَّ اللَّهُ مَعَنَا

*“Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita.” (QS At Taubah: 40)*

Jika kita merasa sedih, khawatir, atau takut, usahakan untuk mengingat bahwa Allah SWT selalu mengawasi semua makhluknya, termasuk manusia. Jadi, jika sudah merasa ma'iyah (bersamaan dengan Allah SWT), gangguan atau musibah apapun akan dihadapi dengan tenang dan pasrah kepada Allah SWT sambil mengambil tindakan terbaik, karena keduanya diperintahkan oleh Allah SWT. (Shihab, 2002)

### **Bersyukur atas nikmat Allah SWT**

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ

*Dan mereka berkata: "Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami. Sesungguhnya Tuhan kami benar-benar Maha pengampun lagi Maha mensyukuri." (QS Faṭir: 34)*

Betapa banyak karunia dan kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah kepada kita, termasuk kenikmatan udara yang dapat kita nikmati secara gratis, kenikmatan bernafas, dan kenikmatan lainnya. Kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah jangan sampai dihapus oleh musibah yang sedang dihadapi ini. Karena itu, bersyukur selalu atas nikmat yang diberikan Allah SWT akan menghilangkan kesedihan dan kekhawatiran yang menghantui kita. Berdasarkan tafsir Al-Misbah, jika berbicara soal psikoterapi konteks ini hamper sama dengan beberapa point sebelumnya. Namun perlu diketahui konsep ini juga cocok diterapkan bagi para penderita gangguan kejiwaan seperti psikopat yang terlanjur berbuat hal-hal yang negatif. Hal ini dapat di sugestikan kepada para psikopat yang mencoba untuk menyembuhkan dirinya bahwa Allah SWT. Selalu membuka pintu

ampunan dan memberikan sugesti terkait perbanyak bersukur terhadap apa yang telah Allah Anugerahkan kepadanya. (Shihab, 2002)

### **Memperbanyak do'a**

أَمَّنُ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ

*“Atau siapakah yang memperkenalkan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah di bumi? apakah disamping Allah ada Tuhan (yang lain)? amat sedikitlah kamu mengingati (Nya).” (QS An Naml: 62)*

Dalam Tafsir Al-Misbah disimpulkan bahwa dengan perbanyak Dzikir dan berdo'a hingga Allah dapat mengurangi kesusahan yang ada pada diri seseorang sehingga bagi mereka yang menderita depresi hingga psikopat maka dianjurkan perbanyak berdo'a dan berdzikir kepada Allah SWT. Agar diberikan petunjuk dalam bertaubat dan menyelesaikan masalah di kehidupan masing-masing. (Shihab, 2002)

Dalam hadits sahih disebutkan bahwa doa itu senjata bagi orang yang beriman. Rasulullah telah mengajarkan kita berdoa agar dihilangkan rasa khawatir dan kesedihan:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

*“(Ya Allah, aku berlindung pada-Mu dari rasa sedih dan gelisah, aku berlindung pada-Mu dari sifat lemah dan malas, dan aku berlindung pada-Mu dari sikap pengecut dan bakhil, dan aku berlindung pada-Mu dari cengkaman hutang dan penindasan orang)”*

### **Senantiasa istighfar dan beramal saleh**

وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى

*“Dan Sesungguhnya Aku Maha pengampun bagi orang yang bertaubat, beriman, beramal saleh, kemudian tetap di jalan yang benar.” (QS Taha: 82)*

Beberapa diantara gangguan kejiwaan dijelaskan cenderung memiliki berperilaku negatif. Seperti halnya antisosial, psikopat hingga depresi. Sedangkan dalam makna konotasi sesuatu hal yang negatif dikaitkan erat dengan dosa. Dan seseorang berdosa sudah seharusnya meminta ampunan kepada Allah SWT. Bertaubat dan melakukan amal shaleh di sisa kehidupannya di dunia. (Shihab, 2002)

### **Intervensi Pada Remaja Penderita Gangguan Kejiwaan Pasca Psikoterapi**

Terdapat berbagai macam cara dalam melakukan intervensi terhadap para pasien pengidap Gangguan kejiwaan terlebih bagi mereka yang memiliki gejala yang sudah parah seperti halnya

psikopat, gangguan kecemasan, dan depresi. Salah satu caranya adalah dengan cara melakukan pengawasan dan memberikan perhatian serta perlakuan lebih kepada para pasien, pemberian motivasi dan penguatan dengan menggunakan beberapa ritual peribadatan seperti halnya perbanyak ibadah, dzikir dan Do'a. Seperti halnya yang terjadi di pondok pesantren Al-Fatih. Terapi yang ada di Al-Fatih dalam melakukan terapi pada penderita sakit jiwa yakni dengan menggunakan metode pengobatan herbal dengan cendawan atau jamur yang sudah dido'akan yang dipercaya mampu menyembuhkan keadaan fisik pasien sakit jiwa.

Terapi zikir, doa, dan sholat adalah cara rohani untuk membawa pasien ke kesadaran dan kewarasan. Terapi air laut adalah metode yang bermanfaat untuk pasien sakit jiwa. Berendam dengan air laut setiap pagi memiliki banyak manfaat. Mereka secara bertahap pulih dari penyakitnya. Keluarga pasien harus memberikan nazar sembuh kepada setiap pasien sebagai bentuk syukur dan menanamkan niat untuk sembuh pada pasien. (Miftahuddin et al., 2020) Psikoterapi juga dapat dilakukan secara interpersonal yakni mempertemukan antara pasien dengan terapis guna melakukan pembicaraan secara personal terkait permasalahan-permasalahan yang diduga sebagai penyebab timbulnya depresi pada pasien (Noviza & Koentjoro, 2014). Kemudian menggunakan shalat sebagai sarana psikoterapi yang mudah dan efektif. Membiasakan diri melakukan solat terbukti dapat memberikan ketenangan bagi pasien. Disamping shalat dipenuhi dengan do'a-do'a, shalat juga dipenuhi dengan Gerakan-gerakan yang terbukti dapat memberikan respon sensorik ke otak agar bekerja lebih tenang dan maksimal. (Zaini, 2016)

## **SIMPULAN**

Gangguan kejiwaan merupakan sebuah fenomena yang terjadi di masyarakat. Gangguan kejiwaan sendiri memiliki banyak jenis, salah satunya diantaranya adalah depresi. Gangguan kejiwaan ini sudah semestinya menjadi bahan perhatian di masyarakat guna dicarikan cara untuk menyembuhkannya. Dalam Islam sendiri memiliki beberapa macam metode dalam terapi untuk menyembuhkan pasien pengidap gangguan kejiwaan. Bahkan Sebagian besar telah tertulis dalam Al-Qur'an. Salah satu metode terapi dalam Islam yang sering kita lakukan setiap hari adalah dengan beribadah. Adapun bentuk-bentuk ibadah yang dapat dilakukan diantaranya seperti shalat, dzikir dan do'a terbukti dapat meminimalisir dan bahkan menyembuhkan pasien dari Gangguan kejiwaan. Kemudian memberikan dorongan dan motivasi, memberikan perhatian dan kasih sayang hingga perawatan secara intensif.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Ardiyana, N., Bahardur, I., & Septia, E. (2024). Perilaku Psikopat Tokoh Utama Dalam Novel *The Bloody Rose* Karya Daras Resviandira. *Basastra: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 12(1), 99. <https://doi.org/10.20961/basastra.v12i1.83921>

- Bahari, L. P. J. (2022). Analisis Teori Psikologi Serta Implementasinya Terhadap Kehidupan Sosial Remaja. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, 13(2), 614. <https://doi.org/10.26418/j-psh.v13i2.54674>
- Barus, G. (2022, October 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gajah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. J. (2024). *Cognitive therapy of depression* (Second edition). The Guilford Press.
- Dasril, D. (2008). Psikoterapi Pendekatan Sufistik dalam Menangani Masalah Agama dan Moral Remaja. *Ta'dib*, 11(2). <https://doi.org/10.31958/jt.v11i2.146>
- Healy, C., Brannigan, R., Dooley, N., Coughlan, H., Clarke, M., Kelleher, I., & Cannon, M. (2019). Childhood and adolescent psychotic experiences and risk of mental disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49(10), 1589–1599. <https://doi.org/10.1017/S0033291719000485>
- Huda, N., Hamid, N., & Misbah, M. K. (2020). Konsep Wasathiyah M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah (Analisis Hermeneutika Hans-Georg Gadamer). *International Journal Ihya' 'Ulum al-Din*, 22(2), 198–231. <https://doi.org/10.21580/ihya.22.2.6768>
- Kementerian Agama RI. (2016). *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Koenig, H. G., Al-Zaben, F., & VanderWeele, T. J. (2020). Religion and psychiatry: Recent developments in research. *BJPsych Advances*, 26(5), 262–272. <https://doi.org/10.1192/bja.2019.81>
- Lestari, R., Yusuf, A., Hargono, R., & Setyawan, F. E. B. (2020). Review Sistematis: Model Pemulihan Penderita Gangguan Jiwa Berat Berbasis Komunitas. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 123–129. <https://doi.org/10.37148/arteri.v1i2.44>
- Mar'ati, R., & Chaer, Moh. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Maslijar, H. (2022). Kejahatan Psikopat Dalam Tinjauan Hukum Pidana Islam. *CONSTITUO: Journal of State and Political Law Research*, 1(1). <https://doi.org/10.47498/constituo.v1i1.1214>
- Miftahuddin, M., Zatrachadi, M. F., Suhaimi, S., & Darmawati, D. (2020). Psikoterapi spiritual untuk mengatasi sakit jiwa. *Madaniyah*, 10(1), 147–158.
- Muhamad, S. N., Yusuf, F. M., Panatik, S. A., Rahman, A., Ripin, M. N., Sham, F. M., & Saari, Z. (2017). Tanda-Tanda Penyakit Kejiwaan dalam Kalangan Remaja Islam Di Johor Bahru. *Human Sustainability Procedia*.
- Necka, E. A., Rowland, L. M., & Evans, J. D. (2021). Social Disconnection in Late Life Mental Illness – Commentary From the National Institute of Mental Health. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(8), 727–730. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.013>
- Noviza, N., & Koentjoro, K. (2014). Efektivitas Psikoterapi Interpersonal untuk Menurunkan Depresi pada Remaja Putri Dengan Orang tua Bercerai. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 117–130. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art8>
- Rulmuzu, F. (2021). Kenakalan Remaja dan Penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i1.1727>

- Sakni, S. (2016). Model Pendekatan Tafsir dalam Kajian Islam. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*, 14(2), 61–75. <https://doi.org/10.19109/jia.v14i2.469>
- Sam, S. (2020). Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Atta 'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 18–29. <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir al-misbah. *Jakarta: Lentera Hati*, 2, 52–54.
- Shihab, M. Q. (2015). *Kaidah tafsir: Syarat, ketentuan, dan aturan yang patut anda ketahui dalam memahami ayat-ayat al-Qur'an: dilengkapi penjelasan kritis tentang hermeneutika dalam penafsiran al-Qur'an* (Cetakan III). Lentera Hati.
- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. J. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287–305. <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>
- Siregar, A. A. (2023). Pemulihan Post Traumatic Stress Disorder Q.S Al-Baqarah: 155 (Studi Komparatif: Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al- Azhar). *TSAQOFAH*, 3(6), 935–945. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i6.1655>
- Susianah, S. (2015). *Psikoterapi Agama Pengidap Psikopat : Studi Kasus Penghuni Rumah Tahanan Klas 1 Medaeng Sidoarjo* [Undergraduate thesis]. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Syahrudin. (2020). Psikoterapi Islam Bagi Pribadi Perfeksionis. *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah*, 1(1), 26–48. <https://doi.org/10.55380/taqorrub.v1i1.41>
- Yudhistira, A. W. (2020, August 10). Gangguan Kesehatan Mental Akibat Covid-19. *Databooks*. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/2e063d344762c33/pandemi-covid-19-sebabkan-gangguan-kesehatan-mental-di-sejumlah-negara>
- Zaini, A. (2016). Shalat Sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam; Vol 6, No 2 (2015): KONSELING RELIGIDO - 10.21043/Kr.V6i2.1029*. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1029>