

## Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Hindu dan Islam

Siti Dahlia<sup>1\*</sup>, Mochamad Ziaul Haq<sup>2</sup>

<sup>1</sup> UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia.

<sup>2</sup> Fakultas Filsafat, Universitas Katolik Parahyangan, Indonesia.

\* Corresponding Author: Email: sitidahlia9797@gmail.com

---

### ARTICLE INFO

#### **Kata Kunci:**

Hinduisme;  
Islam;  
Kesehatan Mental;  
Agama.

---

#### **Article history:**

Received 2024-04-17

Revised 2024-05-20

Accepted 2024-06-25

---

### ABSTRACT

*Currently, individuals often experience pressures and life challenges that disrupt their mental health. Therefore, it is essential to conduct studies on the relationship between religion and mental health in modern society. The aim of this research is to examine how Hinduism and Islam influence the mental health of their followers. This article adopts a qualitative approach through literature review, studying and understanding theories from various sources such as books, journals, and previous studies relevant to the research topic. The primary source used is Harold George Koenig's book titled "Is Religion Good for Your Health? The Influence of Religion on Physical and Mental Health." From the research findings, it can be concluded that: Firstly, Hinduism maintains the mental health of its adherents by fostering faith in God, studying scriptures, and practicing religious rituals like prayer and meditation, which help reduce stress levels after enduring long daily lives. Secondly, Islam preserves the spiritual well-being of its followers by fulfilling the will of Allah through religious obligations. Specific acts of worship, known as the "Five Pillars of Islam," provide a framework for a mentally healthy life, including belief in God, prayer, charity, fasting, and pilgrimage to the Ka'bah in Mecca. For instance, prayer has been proven to alleviate stress as Muslims concentrate on praising, expressing gratitude, and seeking forgiveness from Allah SWT. Thirdly, both Hinduism and Islam believe that surrendering and worshiping God lead to sound mental health, fostering peace, comfort, self-love, and universal love for humanity. Despite practicing their religions differently, adherents believe that faith, prayer, and focusing on the Creator are essential for living a tranquil, secure, serene, and happy life.*

---

### ABSTRAK

Saat ini individu banyak mengalami tekanan dan tantangan hidup sehingga kesehatan mentalnya terganggu sehingga fenomena yang dialami masyarakat modern ini, perlu dilakukan kajian mengenai hubungan agama dengan kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan agama Hindu dan Islam yang dapat mempengaruhi kesehatan mental penganutnya. Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui pengumpulan data kepustakaan yang dilakukan dengan mempelajari dan memahami teori-teori dari berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal dan penelitian terdahulu sesuai dengan topik penelitian. Sumber utama yang digunakan adalah buku Harold George Koenig dengan judul Apakah Agama Baik untuk Kesehatan Anda? Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Jasmani dan Rohani. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: pertama, agama Hindu menjaga kesehatan mental umatnya dengan selalu beriman kepada

Tuhan, mempelajari kitab suci dan menjalankan amalan keagamaan seperti sembahyang dan meditasi yang dapat menurunkan tingkat stres seseorang setelah menjalani kehidupan sehari-hari yang panjang. Kedua, Islam menjaga kesehatan jiwa umatnya dengan selalu memenuhi kehendak Allah yaitu melaksanakan ibadah. Ibadah tertentu disebut “Rukun Islam” dan memberikan kerangka untuk kehidupan kesehatan mental yang sehat seperti beriman kepada Tuhan, berdoa, bersedekah, berpuasa dan menunaikan ibadah haji ke Ka'bah di Mekah. Misalnya saja salat yang terbukti bisa mengurangi stres seseorang karena dengan berdoa umat Islam bisa konsentrasi memuji, mengucapkan syukur, dan meminta maaf kepada Allah SWT. Ketiga, agama Hindu dan Islam berpandangan bahwa orang yang berserah diri dan beribadah kepada Tuhan akan memiliki kesehatan jiwa yang sehat, seperti mendapatkan kedamaian, kenyamanan, mencintai diri sendiri, dan mencintai sesama manusia secara universal. Padahal umat Hindu dan Islam menjalankan praktik keagamaannya secara berbeda, namun meyakini agama, berdoa dan berkonsentrasi kepada Sang Pencipta merupakan sebuah keyakinan agar dapat menjalani kehidupan yang tenang, aman, tentram dan bahagia.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



## 1. PENDAHULUAN

Sejak awal abad 19, para ahli kesehatan meyakini adanya hubungan antara kesehatan manusia dan kondisi psikisnya. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang diakibatkan oleh gangguan mental, serta gangguan mental dapat berakibat pada gangguan fisik (Rosyad, 2006). Salah satu faktor yang menyebabkan kesehatan manusia terganggu adalah keyakinan manusia terhadap agama. Ahli kesehatan yang juga dokter, Harold George Koenig, berpendapat bahwa keyakinan manusia terhadap agama merupakan hak dasar sebagai manusia (Rosmarin & Koenig, 2020). Pada zaman ini, peran agama sangat penting untuk menghadapi tantangan masyarakat modern. Manusia dapat menerapkan ajaran agama pada kehidupan sehari-hari tanpa adanya paksaan dan pengaruh orang lain. Agama memiliki kedudukan yang terhormat bila berhubungan dengan kesehatan dan dapat meningkatkan hidup lebih lama, bahagia, dan menemukan keabadian diri sendiri (Rosmarin & Koenig, 1998).

Agama dihadirkan sebagai manusia untuk dapat memiliki ketenangan pikiran, kebahagiaan, kualitas hidup yang baik, dan kepuasan hidup sehingga kesehatan mentalnya tidak terganggu (Bukhori, 2006). Manusia yang beriman percaya bahwa doa mengubah segalanya, artinya Tuhan mengubah sesuatu ketika orang beriman berdoa. Penelitian ini akan berfokus pada pengaruh agama dalam mekanisme penyembuhan diri pada tubuh dan pikiran manusia. Urgensi penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh agama terhadap kesehatan mental manusia bukan sekadar mitos atau cerita rakyat saja, melainkan keutamaan dalam menjalani kehidupan (Harold G Koenig, 1997, p. 1).

Menurut Harold George Koenig, pengaruh agama terhadap kesehatan mental yaitu agama sebagai sumber kenyamanan, penghibur diri, mendekatkan manusia pada Tuhan, pengendali rasa sakit, menumbuhkan rasa cinta, dan menjadikan manusia memiliki partisipasi sosial yang aktif di tempat peribadatan. Harold George Koenig menjelaskan dari berbagai perspektif agama-agama dunia mengenai kesehatan mental, di antaranya agama Kristen, Yahudi, Budha, Hindu, dan Islam. Dalam pembahasan ini, penulis akan memperlihatkan perbedaan pandangan dari agama Hindu dan Islam mengenai kesehatan mental (Harold G Koenig, 1997).

Penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang membahas mengenai agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. Hubungan agama dan manusia tidak dapat dipisahkan karena fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang mempunyai naluri beragama.

Keyakinan agama dan kesehatan mental terletak pada penyerahan diri seseorang terhadap Yang Maha Tinggi sehingga dapat menimbulkan perasaan positif pada kesehatan mental seseorang. Agama memiliki hubungan dengan manusia sebagai wujud yang dipercayai oleh manusia sebagai Dzat yang Maha Tinggi. Manusia harus memiliki kesehatan mental yang baik agar terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Hubungan agama dan kesehatan mental terletak pada sikap pasrah yang dapat memberikan sifat-sifat positif, di antaranya rasa aman, rasa renggang, rasa bahagia, rasa puas, merasa dicintai, dan sukses dengan mencintai diri sendiri. Sehingga manusia akan sesuai dengan fitrahnya yaitu sehat jasmani dan rohani (Hamid, 2017).

Penelitian selanjutnya yang relevan adalah membahas mengenai kontribusi agama dalam kesehatan mental. Penelitian ini mengkaji pengaruh agama terhadap kesehatan mental. Manusia yang memiliki kesehatan mental yang sehat akan terhindar dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan jiwa serta dapat mencapai kebahagiaan diri sendiri dan kebahagiaan orang lain. Ciri-ciri manusia yang memiliki kesehatan mental tidak sehat adalah rasa tidak nyaman, tidak percaya diri, perasaan tidak aman, kurang memahami diri sendiri dan orang lain, kurangnya kepuasan dalam berhubungan sosial, ketidakmatangan emosi kepribadiannya, dan mengalami patologi dalam struktur sistem saraf. Fungsi agama dalam kehidupan manusia adalah memelihara keturunan, jiwa, akal, dan fitrah. Oleh karena itu, manusia dapat memiliki kesehatan mental yang sehat jika taat melaksanakan ajaran agama (Setiawan, Solikhina, & Nada, 2022).

Penelitian ini fokus membahas mengenai agama dan kesehatan mental dalam perspektif agama Hindu dan agama Islam yang dibahas oleh Harold George Koenig. Beliau adalah seorang profesor yang fokus meneliti mengenai agama dan kesehatan mental, terbukti dengan 100 artikel ilmiah, 22 bab buku, dan 7 buku yang telah diselesaikan Koenig mengenai agama dan kesehatan mental (Harold G Koenig, 1997). Dia adalah penerima penghargaan Akademis Kesehatan Mental selama lima tahun dari Institut Kesehatan Mental Nasional untuk mempelajari depresi pada orang lanjut usia dengan penyakit medis. Sebagai seorang dokter medis dan psikiater, Dr. Koenig memiliki dasar pengalaman klinis yang kuat terkait dengan subjek ini. Sebagai seorang peneliti yang ahli dalam metodologi survei dan penyelidikan epidemiologi, ia sangat mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan penelitian yang dilakukan oleh orang lain. Sebagai seorang terapis, ia berempati terhadap keraguan dan ketakutan pasien yang mendambakan kesembuhan. Sebagai seorang guru, dia memahami tantangan yang ditimbulkan oleh para siswa dan rekan pengajar yang skeptis terhadap generalisasi luas tentang hubungan sebab-akibat. Sebagai penulis beberapa buku survei terkait, dia memiliki pemahaman yang luar biasa tentang pengetahuan terkini mengenai agama dan kesehatan mental (Harold G Koenig, 1997).

Dengan demikian, hubungan agama dan kesehatan mental sangat erat, karena agama sebagai pedoman kepercayaan manusia dapat mengatur keadaan fisik dan psikis seseorang (Fajrussalam & et al, 2022). Manusia yang mampu mengendalikan diri dan melangsungkan kehidupan sesuai dengan norma yang berlaku tidak terlepas dari pengaruh kepercayaannya. Kesehatan mental yang sehat memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan, keyakinannya itu menjadikan manusia percaya bahwa setiap apa yang terjadi dalam kehidupannya, baik atau buruk, tidak lepas dari campur tangan Tuhannya. Keyakinan agama demikian menjadikan manusia berperilaku dan berpikir positif meskipun keadaannya sedang tidak baik-baik saja. Sehingga agama sangat memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental manusia. Berdasarkan hal ini, penulis tertarik untuk mendalami tentang agama dan kesehatan mental dalam perspektif Hindu dan Islam yang dibahas oleh Harold George Koenig.

## 2. METODE

Tulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif karena peneliti harus mengkaji secara mendalam dan holistik tentang hubungan antara agama dan kesehatan mental melalui analisis literatur yang ada (Haq, Samosir, Arane, & Endrardewi, 2023; Supriatna, Syarif, Afrilia, Sundari, & Setia, 2024). Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*), yaitu metode pengumpulan data

yang dilakukan dengan mempelajari dan memahami teori-teori dari berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal, dan riset-riset terdahulu yang relevan dengan topik penelitian (Madiyono & Haq, 2023).

Peneliti melaksanakan metode ini dengan melalui enam tahapan metodologis. *Pertama*, identifikasi masalah. Peneliti memulai dengan memfokuskan sasaran penelitian, yaitu hubungan antara agama dan kesehatan mental. *Kedua*, penelusuran pustaka (*literature review*). Peneliti mencari sumber bacaan atau bahan yang sesuai dengan sasaran penelitian dengan memperhatikan kebaruan dari penelitian sebelumnya. Sumber primer yang digunakan adalah buku karya Harold George Koenig dengan judul *"Is Religion Good for Your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health"* serta sumber sekunder yang digunakan adalah penelitian-penelitian yang relevan dengan topik yang diteliti.

*Ketiga*, penentuan tujuan penelitian. Peneliti mengidentifikasi kegunaan utama dari penelitian ini. Fokus tujuan penelitian ini adalah menggambarkan hubungan antara agama dan kesehatan mental. *Keempat*, pengumpulan data. Peneliti mengamati dan memilih objek yang digunakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan mengunduh buku atau artikel yang relevan dengan topik yang akan dikaji, yaitu hubungan antara agama dan kesehatan mental. Untuk memudahkan pembacaan, buku atau artikel yang berbahasa asing diterjemahkan terlebih dahulu.

*Kelima*, interpretasi dan analisis data. Data yang telah dikumpulkan kemudian ditafsirkan atau dianalisis untuk menghasilkan teori atau gagasan baru. Analisis data dilakukan dengan menganalisis isi dari sumber primer dan sumber sekunder untuk mendapatkan kebaruan yang diinginkan oleh peneliti. *Keenam*, penyajian data. Peneliti menyusun laporan hasil penelitian secara sistematis sesuai dengan tahapan metodologis yang telah dilakukan. Laporan hasil penelitian ini dituangkan dalam bentuk karya ilmiah berupa artikel yang akan diterbitkan pada jurnal yang dituju (Adlini, Dinda, Yulinda, Chotimah, & Merliyana, 2022).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Agama Hindu

Hindu adalah salah satu agama tertua di dunia. Ia tidak mempunyai permulaan yang diketahui, tidak ada pendiri manusia, dan sudah ada sebelum sejarah yang tercatat. Agama ini merupakan bagian integral dari kehidupan banyak orang dan terintegrasi dengan baik dengan praktik budaya para pengikutnya (Rosmarin & Koenig, 1998, p. 271). Agama Hindu menganggap konsep Tuhan sebagai entitas yang selalu penuh kasih dan murni kebajikan, yang ada dalam semua kehidupan dan terwujud sebagai cinta, kebenaran, dan cahaya. Oleh karena itu, semua kehidupan adalah sakral, harus dicintai, dihormati, dan dihargai. Umat Hindu percaya pada Cinta Universal untuk semua makhluk (Lilik & Mertayasa, 2019).

Filsafat Hindu didasarkan pada beberapa unsur utama. *Pertama*, Hukum Karma. Segala perbuatan manusia disebut Karma, dan Hukum Karma menyatakan bahwa setiap peristiwa mempunyai sebab dan akibat. *"Apa yang kamu tabur, itulah yang akan kamu tuai"* (Priyastama, 2018). Setiap tindakan akan mempunyai reaksi, dan setiap sebab akan menentukan nasibnya pada waktunya. Oleh karena itu, Hukum Karma adalah hukum aksi dan reaksi, sebab akibat, serta usaha dan takdir. Hukum Karma dengan tegas menyatakan bahwa meskipun manusia tidak dapat melihat hubungannya, mereka dapat yakin bahwa segala sesuatu yang terjadi pada mereka, baik atau buruk, berasal dari sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan. Manusia bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada dirinya, dan dapat mengubah nasibnya melalui usaha untuk menjadi lebih positif agar tetap menjaga kesehatan mental. Karma dilakukan tidak hanya secara fisik tetapi juga melalui pikiran (H. G. Koenig, 1998, p. 273).

Menurut agama Hindu, kehidupan adalah seperti hutang yang harus dibayar. Manusia harus terus mengalami kelahiran kembali untuk mendapatkan pendidikan lebih lanjut dan realisasi diri. Inilah yang menjadi dasar siklus kelahiran dan kematian. Dengan mempercayai Hukum Karma, umat Hindu menjalani hidup dengan penuh kehati-hatian, menghargai manusia dan alam semesta. Misalnya, selalu menyapa orang yang dikenal dan membuang sampah pada tempatnya. Dengan demikian, mereka tidak mudah dimusuhi orang lain dan alam akan menjaga mereka, seperti tanaman yang tumbuh subur atau air hujan yang menyerap dengan baik. Hasilnya, mereka akan selalu merasa bahagia, tentram, dan aman.

*Kedua*, Reinkarnasi. Jiwa itu kekal dan abadi. Jiwa mengalami siklus penciptaan, pelestarian, dan penghancuran yang tiada akhir (Bakar, 2012). Jiwa membutuhkan tubuh yang berbeda dalam setiap kelahiran hingga mencapai realisasi diri. Semua jiwa berevolusi menuju persatuan dengan pencipta, akhirnya menemukan pengetahuan spiritual, dan terbebas dari siklus kelahiran kembali, sehingga mencapai Nirwana. Nirwana atau pemadaman nafsu adalah keadaan ketentraman sempurna karena berakhirnya siklus kelahiran kembali ke dunia (H. G. Koenig, 1998, p. 273). Agama Hindu mampu menjaga kesehatan mental manusia dengan kesadaran diri yang tinggi agar mencapai reinkarnasi dengan baik. Umat Hindu harus percaya pada konsep reinkarnasi agar selalu merasa tenang, yang merupakan ciri-ciri orang dengan kesehatan mental yang baik.

*Ketiga*, Dharma adalah aturan masyarakat dan cara berperilaku yang sangat penting dalam agama Hindu (Darma, 2021). Dharma membawa integritas dan harmoni ke alam semesta dengan mempromosikan kebenaran, keadilan, kebaikan, dan sikap tidak mementingkan diri sendiri, yang merupakan bagian dari kesehatan mental yang baik. Konsep Dharma didasarkan pada kesatuan hidup, sebagaimana ditemukan dalam Kitab Upanishad, yang menyatakan bahwa kehidupan saling berhubungan karena pada tingkat terdalam penciptaan tidak dapat dipisahkan. Kesatuan ini memberikan keseimbangan dasar pada seluruh alam sehingga gangguan di satu tempat akan menimbulkan riak di mana-mana hingga keseimbangan pulih kembali. Dharma tertinggi umat Hindu adalah Cinta Universal terhadap semua makhluk, yang merupakan indikator kesehatan mental yang sehat (H. G. Koenig, 1998, p. 273). Untuk mencapai kesehatan mental yang bahagia, umat Hindu harus menjalankan norma-norma yang berlaku di masyarakat, seperti tidak dendam dan selalu bermurah hati.

*Keempat*, umat Hindu yang ingin menjaga kesehatan mentalnya harus percaya bahwa guru yang telah bangkit secara spiritual, atau “Guru,” adalah orang penting dalam hidup mereka. Guru menunjukkan jalan menuju kehidupan yang benar melalui pemahaman tentang iman (pengetahuan sejati), Karma (perbuatan), dan bhakti (ibadah). Untuk mencapai kehidupan yang abadi, umat Hindu memerlukan guru spiritual agar hidup mereka terarah, tenang, dan bahagia (H. G. Koenig, 1998, pp. 273–274).

*Kelima*, berhala sangat penting dalam agama Hindu. Umat Hindu memiliki berhala di rumah mereka dan di kuil-kuil yang dijadikan sebagai objek pemujaan. Secara filosofis, berhala itu sendiri tidak disembah melainkan merupakan representasi dari aspek ketuhanan. Namun, bagi banyak umat Hindu, berhala memiliki arti penting. Pikiran manusia sangat kuat dan dapat menciptakan kembali apa pun yang menjadi fokusnya. Konsentrasi tidak bisa ada tanpa bhakti atau pengabdian. Manusia yang menjaga kesehatan mentalnya dapat menyembah berhala dengan memusatkan pikirannya pada gambar fisik Tuhan yang dicintainya. Setelah terpaku pada gambaran fisik Tuhan dengan iman, pikiran perlahan-lahan beralih pada sifat-sifat nonfisik Tuhan. Sifat-sifat ini lambat laun terwujud dalam kehidupan orang yang beribadah. Pada akhirnya, penyembah berkembang melampaui kualitas-kualitas nyata ini dan mencapai kesadaran bahwa “Tuhan besertaku, berdiam di dalam” dan “Akulah kebahagiaan spiritual.” Oleh karena itu, penyembahan berhala memainkan peranan yang sangat penting dalam membuat pikiran peka, bertenaga, dan progresif agar mampu menjaga kesehatan mental dengan baik (H. G. Koenig, 1998, p. 274). Konsentrasi pada wujud Tuhan (berhala) memberikan ketenangan pada pikiran sadar dan memurnikan pikiran bawah sadar dengan mengaturnya. Konsentrasi penuh selama penyembahan berhala membawa pikiran ke dalam keadaan meditasi yang utuh. Selama keadaan meditasi inilah pikiran sadar dan pikiran bawah sadar menyatu dalam ibadah kepada Tuhan, di mana naluri bawah sadar dan hasrat libido menyublim menjadi cinta dan kepenuhan spiritual.

*Keenam*, untuk memahami kesehatan mental, seseorang perlu mengenal ilmu kehidupan India kuno yang disebut Ayurveda (Pratiwi, Meidiantari, & Dewi, 2024). Tujuan Ayurveda adalah untuk memberi tahu manusia bagaimana kehidupan dapat dipengaruhi, dibentuk, diperluas, dan pada akhirnya dikendalikan tanpa gangguan dari penyakit atau usia tua (Nelwan, 2022). Prinsip utama Ayurveda adalah bahwa pikiran memberikan pengaruh pada tubuh dan kebebasan dari kesehatan mental yang tidak sehat bergantung pada kontak dengan kesadaran seseorang, membawanya ke dalam keseimbangan, dan kemudian memperluas keseimbangan itu ke tubuh. Keadaan kesadaran yang

seimbang menciptakan kondisi kesehatan mental yang lebih tinggi. Ayurveda mewujudkan kumpulan kebijaksanaan orang bijak yang memulai tradisi mereka berabad-abad yang lalu dan telah diteruskan dari generasi ke generasi (H. G. Koenig, 1998, p. 274).

*Ketujuh*, menurut pemahaman Ayurveda, setiap manusia yang menjaga kesehatan mental memiliki tipe tubuh yang seperti cetak biru yang menguraikan kecenderungan bawaan yang telah tertanam dalam sistemnya. Dengan mengetahui tipe tubuh seseorang, seorang praktisi Ayurveda dapat mengetahui diet, aktivitas fisik, dan terapi mana yang dapat membantu menyembuhkan seseorang (Mendel). Kategori kesehatan mental yang timbul dari dosa kepada manusia terdiri dari gejala seperti senyum atau tawa yang tidak pantas, menari atau menyanyi tanpa kendali, marah, gembira berlebihan, dan kekerasan (Harold G Koenig, 1997, p. 278). Gejala-gejala ini dianggap dapat disembuhkan dengan pola makan yang korektif, pijat, penenangan diri, dan berbagai obat Ayurveda. Sedangkan kesehatan mental yang timbul dari dosa kepada Tuhan disebabkan oleh murka para dewa atau leluhur atau kerasukan berbagai kategori roh. Biasanya, ini dianggap tidak dapat disembuhkan dan seringkali dihubungkan dengan Karma buruk dari kehidupan sebelumnya. Kasus ini menunjukkan hubungan antara jiwa dan tubuh, di mana kondisi mental yang sehat akan berdampak positif pada kesehatan fisik. Untuk mengobati penyakit tersebut, tidak hanya diperlukan resep dokter melainkan keyakinan agama juga berpengaruh. Semakin umat Hindu meyakini dan menjalankan ajaran kitab suci mereka, semakin hidup mereka akan terarah, tenang, bahagia, dan aman.

### 3.2. Agama Hindu dan Kesehatan Mental

Praktik keagamaan yang dilakukan oleh agama Hindu untuk menjaga Kesehatan mental agar tetap sehat, positif dan baik menurut Harold George Koenig yaitu (Koenig, 1998, pp. 275–276): *pertama*, untuk menjaga kesehatan mental manusia mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan dengan berdoa di pagi hari, di waktu makan, dan di waktu tidur. Juga membungkuk sebagai rasa terima kasih kepada Guru, orang tua, dan orang yang lebih tua. Ini adalah salah satu bentuk kepasrahan diri pada Alam dan Tuhan (Saputra, 2022). *Kedua*, untuk menjaga kesehatan mental manusia harus memperoleh ilmu dan pemikiran yang baik dari seorang Guru dan dengan membaca kitab suci yang diarahkan untuk menjalani hidup yang benar (Sastrawam, 2020). Hal ini juga dicapai dengan menghadiri ceramah rutin yang diberikan oleh orang suci.

*Ketiga*, untuk menjaga kesehatan mental manusia melakukan Karma untuk berevolusi dari kehidupan materialistik yang egois menjadi kehidupan yang tidak mementingkan diri sendiri (Erviyanti, 2019). Merenungi perbuatan seseorang sehari-hari, dengan harapan bahwa introspeksi seperti itu akan membawa pada tahap perkembangan spiritual yang lebih tinggi dan kesehatan mentalnya sehat. *Keempat*, untuk menjaga kesehatan mental manusia menyembah berhala dewa pilihannya dan belajar memusatkan pikiran pada kebajikan dewa tersebut dan menyerap nilai-nilai serta filosofi hidup. Penyembahan berhala yang mengarah pada meditasi digunakan untuk menyucikan pikiran dan terbebas dari kekuatan jahat yang diciptakan oleh keinginan materialistik. Kata-kata “OM,” “Shanti,” atau “Damai,” sering diucapkan selama meditasi.

*Kelima*, melaksanakan puasa sesuai jadwal misalnya satu bulan sekali atau dua bulan sekali dapat mengatur kesehatan mental yang baik agar tubuh tetap seimbang menghadapi realitas kehidupan (Sutarti, 2019). *Keenam*, untuk menjaga kesehatan mental manusia harus bekerja selaras dengan kosmos. Kosmos adalah suatu sistem dalam alam semesta yang teratur. Banyak umat Hindu yang mempercayai astrologi yang meyakini bahwa pergerakan planet dan bintang di alam semesta berdampak pada semua makhluk termasuk manusia. Oleh karena itu, peristiwa besar dalam hidup direncanakan sesuai dengan ramalan astrologi. Hari dan waktu tertentu dianggap lebih diinginkan dibandingkan hari dan waktu lain yang tidak sesuai dengan kalender. Oleh karena itu, peristiwa besar dalam hidup direncanakan pada hari dan waktu yang diinginkan.

*Ketujuh*, untuk menjaga kesehatan mental manusia perlu membagikan pemikiran baik dari kitab suci Hindu kepada orang lain (Heriyanti & Utami, 2021), karena ini merupakan salah satu pekerjaan Tuhan yang dicintai dan mendapatkan dampak positif pada tubuh manusia. *Kedelapan*, untuk menjaga kesehatan mental manusia harus memberikan sebagian energinya, baik fisik, emosional, intelektual, atau ekonomi, untuk pekerjaan tanpa pamrih (Wididana, 2018). Agar energi yang ada teratur dengan

baik dan melahirkan tubuh yang sehat. *Kesembilan*, untuk menjaga kesehatan mental manusia harus memberikan kehangatan dan dukungan kepada seluruh umat manusia, membangun komunitas, dan mengembangkan jaringan sosial. Agar memperkaya diri dengan kegiatan yang baik dan positif.

*Kesepuluh*, untuk menjaga kesehatan mental manusia perlu mandi di sungai suci (Minati, 2022) seperti Sungai Gangga saat berziarah. Umat Hindu ingin jenazah mereka dikremasi setelah kematian dan abunya dibawa ke Sungai Gangga. Ini berarti akhirnya menyatu dengan alam. Banyak dari praktik ini dilakukan dari generasi ke generasi umat Hindu. Bagi sebagian orang, praktik tersebut telah menjadi tradisi yang dilakukan sebagai ritual keagamaan. *Terakhir*, untuk menjaga kesehatan mental manusia harus menghormati dan memuja leluhur (Yanti, Sutana, & Yasa, 2022). Umat Hindu sangat menghormati leluhur, yang sering kali menjadi gambaran inspiratif. Oleh karena itu, banyak ritual dan adat istiadat yang didasarkan pada apa yang telah dilakukan nenek moyang.

Menurut Harold George Koenig kesehatan mental yang sehat mencakup keberanian, kehati-hatian, cinta terhadap diri sendiri, cinta terhadap orang lain, serta pengetahuan dan keterbukaan pikiran. Faktor-faktor ini bekerja sama untuk menjadikan seseorang berintegrasi dengan baik. Pengetahuan sejati dan keterbukaan pikiran membentuk kebijaksanaan. Integrasi psikologis yang efektif dan kebijaksanaan berjalan seiring. Dari sudut pandang Hindu, kesehatan mental yang tidak sehat melibatkan rasa takut yang berlebihan, kekurangan kehati-hatian, egoisme, kebencian pada diri sendiri, kebencian terhadap orang lain, ketidaktahuan dan ketertutupan pikiran, serta gejala-gejala yang lebih ekstrim seperti waham dan halusinasi yang bersifat keagamaan (H. G. Koenig, 1998).

Orang yang sehat secara mental adalah orang yang dalam hatinya selalu merasa aman, tenang, dan bahagia. Dalam ilmu kedokteran, terdapat konsep psikosomatik yang menjelaskan hubungan antara kondisi mental dan fisik. Ketika jiwa mengalami kondisi yang kurang normal, seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, atau kegelisahan, maka tubuh pun akan merasakan ketidaknyamanan. Beberapa temuan menjelaskan bahwa umat Hindu yang tidak melaksanakan praktik-praktik keagamaannya, seperti berdoa, mempelajari ilmu agama, memiliki guru spiritual, memiliki pura di rumahnya, melaksanakan puasa, dan mengikuti ajaran dalam kitab suci Ayurveda, akan mengalami gangguan kesehatan mental. Jika tidak berdoa, hati mereka akan selalu cemas. Jika tidak mengikuti petunjuk kitab suci, hidup mereka akan menyalahi perjalanan kosmos. Jika tidak memiliki guru spiritual, hidup mereka akan berantakan. Jika tidak melaksanakan puasa sesuai anjuran, tubuh mereka akan lebih mudah sakit. Dengan demikian, umat Hindu harus menjalankan praktik keagamaannya untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental.

### 3.3. Agama Islam

Setiap perbuatan yang dilakukan oleh seorang muslim yang bertujuan untuk memenuhi kehendak Tuhan sama saja dengan ibadah dalam Islam. Tindakan ibadah tertentu disebut "Rukun Islam" dan memberikan kerangka kehidupan kesehatan mental yang sehat (Koenig H. G., 1998, p. 283). Ini adalah sebagai berikut: *pertama*, Syahadat (pernyataan keimanan): "*Bersaksi bahwa tidak ada yang berhak disembah kecuali Allah (Allah), dan bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan-Nya yang terakhir.*" Al-Qur'an dengan tegas melarang penyembahan kepada selain Tuhan atau mempersekutukan Dia (Nurjannah, 2014).

*Kedua*, salat diwajibkan lima kali sehari sebagai kewajiban terhadap Tuhan (Mawaddah, 2012). Doa memperkuat dan menghidupkan kepercayaan kepada Tuhan dan mengilhami manusia menuju kesehatan mental yang lebih baik. Ini menyucikan hati dan mengendalikan godaan, perbuatan salah, dan kejahatan. Syarat-syarat shalat antara lain wudhu, kesucian niat, badan, pakaian, dan lingkungan, serta menghadap Mekkah tempat Ka'bah berada. Salat juga dapat membantu umat Muslim agar untuk menghindari dari penyakit stres ataupun depresi. Salat juga menurut umat Islam adalah salah satu gerakan yang dapat memperlancar peredaran darah juga merupakan olahraga terbaik. Berapa salat baik untuk umat islam, karena manfaatnya banyak sekali diantaranya sebagai penawar dari berbagai penyakit dan rahmat bagi orang-orang beriman (Quran Surat Al-Isra ayat 82). *Ketiga*, Puasa di bulan Ramadan artinya menahan nafsu dari fajar hingga terbenamnya matahari dari makanan, minuman, dan seks serta menahan niat dan hawa nafsu yang jahat (Mawaddah, 2012). Itu mengajarkan cinta, ketulusan, dan pengabdian. Ini mengembangkan kesabaran dan keegoisan, kesadaran sosial, dan kemauan untuk menanggung kesulitan.

*Keempat*, Zakat adalah kontribusi yang dikumpulkan oleh orang yang mampu untuk membantu orang yang kurang mampu (Mawaddah, 2012). Pembayaran zakat memurnikan pendapatan dan kekayaan seseorang, membantu membangun keseimbangan ekonomi, keadilan sosial di masyarakat dan membantu kesejahteraan masyarakat. *Terakhir*, ziarah ke Ka'bah di Mekkah yang dilakukan sekali seumur hidup, asalkan seseorang mempunyai sarana untuk melakukan perjalanan tersebut (Mawaddah, 2012). Pilar agama Islam tersebut harus dilakukan oleh umatnya untuk menjaga kesehatan mental agar tetap sehat, meyakini kebenaran Allah SWT, mengingat Sang Pencipta, menjaga keseimbangan fisik dan rohani, membantu orang lain dengan sukarela dan bertemu dengan rumah Allah SWT.

Semua manusia bertanggung jawab atas perbuatannya. Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, menyatakan bahwa manusia (Al-Quran Surat At-Tin ayat 4-8) adalah makhluk yang paling mulia. Namun, manusia dapat turun ke tempat yang paling rendah kecuali mereka menebus dirinya melalui iman dan amal saleh (Koenig H. G., 1998, p. 283). Mempercayai adanya Dzat yang Maha Tinggi dan melakukan amal saleh dapat membantu manusia menjaga kesehatan mentalnya.

Nilai-nilai Islam ditujukan untuk membangun sikap yang sangat bermoral dan praktis terhadap kehidupan. Tujuan utama Al-Qur'an adalah untuk mempengaruhi dan memberikan pedoman bagi perilaku manusia. Tuhan berdiri di dasar seluruh ajaran doktrinal Al-Qur'an. Tuhan merupakan keutuhan setiap eksistensi, khususnya umat manusia baik secara individu maupun sosial. Tuhan sendiri adalah wujud yang tak terbatas dan asli; segala sesuatu yang lain diciptakan oleh-Nya dan mengalami keterbatasan (Koenig H. G., 1998, p. 283). Bahkan, manusia dapat memperoleh instrumen intelektual dan moral untuk bertahan dan berfungsi tanpa kehilangan iman di zaman kontemporer. Melahirkan kemungkinan-kemungkinan baru untuk menghadirkan Islam sebagai iman yang hidup dan bermakna bagi kehidupan ketika manusia kehilangan orientasinya (Nasr, 1994; Philips & Haq, 2022).

### 3.4. Islam dan Kesehatan Mental

Menurut Harold George Koenig strategi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan didasarkan pada pengakuan yang harus dilakukan oleh umat manusia. Intinya, dalam salat lima waktu, seorang Muslim membacakan pembukaan Al-Qur'an dan memohon kepada Tuhan semesta alam untuk *"tunjukkan kepada kami jalan yang lurus, dan jalan orang-orang yang Engkau beri nikmat, bukan jalan mereka. yang membuatmu murka dan tidak pula mereka yang sesat."* Al-Qur'an juga telah membahas beberapa proses mental dan perilaku tertentu. Misalnya permasalahan seperti bunuh diri telah ditetapkan dengan arahan yang jelas dan tepat yaitu *"Janganlah kamu bunuh diri, sebab Allah Maha Penyayang kepadamu."* Ayat ini berperan besar dalam pencegahan tindakan melukai diri sendiri dan penghancuran diri komunitas Muslim (Koenig H. G., 1998, p. 285).

Menurut Harold George Koenig, agama Islam memandang kesehatan mental sebagai proses yang melibatkan iman dan pembelajaran yang sistematis dan bertahap (Koenig & Rosmarin, 2020). Terdapat beberapa tahapan yang dianjurkan dalam menjaga kesehatan mental menurut perspektif ini. Pertama, individu yang ingin menjaga kesehatan mentalnya harus mengenali dosa-dosanya. Kedua, mereka perlu menghadapi dan memahami kesalahan yang telah dilakukan. Ketiga, sungguh-sungguh berkomitmen untuk menyerah dan tidak mengulangi perilaku yang salah. Keempat, memohon pertolongan Tuhan untuk mendapatkan pengampunan dan bimbingan. Kelima, tindakan pertobatan ini harus disertai dengan melakukan pekerjaan yang bermanfaat.

Nilai-nilai dan praktik keagamaan yang dianjurkan oleh Islam untuk menjaga kesehatan mental meliputi kemampuan untuk menghadapi cobaan dan kesengsaraan hidup (Koenig H. G., 1998, pp. 286-287). *Pertama*, mengingat Allah sebagai sarana untuk menjaga kesehatan mental yang sehat, yang ditandai dengan kerendahan hati, ketenangan, kedamaian, dan cinta ilahi. *Kedua*, melakukan taubat kepada Tuhan karena keyakinan bahwa manusia diciptakan tanpa dosa, namun bertanggung jawab atas perbuatan mereka di akhirat. Dengan melakukan taubat, seseorang menanamkan keimanan, keikhlasan, dan keteguhan hati yang penting untuk menjaga kesehatan mental. *Ketiga*, memohon kepada Allah sebagai bagian dari hubungan spiritualitas. Allah dipercaya mendengarkan doa yang dilakukan dengan kerendahan hati, dan memberkati jiwa-jiwa yang sehat dengan kemurahan-Nya.

Permohonan kepada Allah juga dianggap membuka pintu rahmat dan ampunan-Nya, karena segala sesuatu dalam alam semesta ini adalah hasil dari rahmat-Nya yang meliputi segalanya. Oleh karena itu, seorang Muslim diajarkan untuk selalu memohon rahmat dan ampunan-Nya.

*Keempat*, tujuan akhir hidup seorang mukmin adalah mencapai keridhaan Allah. Segala keinginan lain dianggap sepele dan harus dikorbankan demi memenuhi keinginan utama ini. *Kelima*, kesehatan mental yang suci, baik secara lahir maupun batin, memungkinkan seseorang untuk melakukan amal shaleh. Hal ini dicapai dengan pertama-tama mematuhi semua perintah Islam dan menjauhi larangan Islam; kedua, dengan rajin melakukan apa yang dianjurkan dalam Islam untuk mencari keridhaan dan pahala Allah; dan ketiga, dengan menahan diri dari banyak keinginan yang halal.

*Keenam*, sifat manusia cenderung tergoda oleh godaan yang mengarah kepada kejahatan. Melalui jihad (upaya keras), godaan-godaan ini dapat ditaklukkan, memungkinkan umat manusia untuk mengikuti jalan keridhaan Allah. Melalui jihad spiritual, kesehatan mental manusia dibawa ke dalam ketaatan pada kehendak Tuhan, mencapai tingkat ketenangan yang tertinggi (Koenig H. G., 1998). *Ketujuh*, kepercayaan kepada Allah dan penyerahan total kepada kehendak-Nya setiap saat, baik dalam keadaan kesehatan mental yang baik maupun buruk, serta dalam kemakmuran atau kesulitan, memberikan kekuatan, keberanian, dan tekad. Hal ini juga mencegah perasaan kecewa, putus asa, dan rasa bersalah. *Kedelapan*, umat Islam dianjurkan untuk bersabar dan tabah dalam menghadapi musibah. Kesabaran, ketundukan, penerimaan terhadap kehendak Allah, dan kepercayaan pada rahmat-Nya sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. *Kesembilan*, berbuat baik kepada sesama manusia, memberikan dan membagi harta kepada yang membutuhkan, semuanya dilakukan untuk menyenangkan Allah dan menjaga kesehatan mental seseorang. *Kesepuluh*, mengabaikan kesalahan sesama manusia dan memaafkan kesalahan mereka adalah tanda kesehatan mental yang baik yang seharusnya ditiru oleh setiap Muslim. Amalan ini memunculkan sifat baik, simpati, perhatian, sopan, dan pandangan jauh ke depan. *Kesebelas*, ikatan Islam memiliki potensi untuk menyatukan orang-orang yang asing menjadi persaudaraan yang lebih kuat daripada hubungan darah. Semangat persaudaraan Islam mendorong rasa cinta, kerjasama, berbagi, pengorbanan, pengertian, dan toleransi (Koenig & Rosmarin, 2020).

Menurut Harold George Koenig, sejumlah besar tradisi pengobatan kesehatan mental terdapat dalam hadis, yang disebut sebagai pengobatan kenabian. Pengetahuan medis ini diyakini berasal dari wahyu ilahi, yang menggambarkan penyebab alami penyakit dan efek alami dari pengobatan. Al-Qur'an dan Hadis mengakui tujuan ilahi di balik penyakit dan cobaan, serta efek katarsis yang dapat dicapai melalui kesabaran dalam menghadapinya, yang sering kali dianggap sebagai bentuk syahid bagi mereka yang meninggal karena penyakit atau dalam keadaan melahirkan (Koenig H. G., 1998, p. 287).

Terapi spiritual untuk kesehatan mental dalam Islam melibatkan iman kepada Tuhan, kepercayaan pada-Nya, bersedekah, berdoa, bertaubat, dan memohon ampun kepada Allah, serta berbuat baik kepada sesama manusia, menolong yang lemah, dan meringankan penderitaan (Wulan, Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam). Keyakinan bahwa ketika hati seseorang berada dalam harmoni dengan Tuhan Pencipta, yang mengatur alam sesuai dengan kehendak-Nya, terbuka kemungkinan obat-obatan spiritual yang tidak dapat diakses oleh mereka yang tidak beriman. Penguatan roh, jiwa, dan aspek jasmani bekerja bersama untuk menangkal dan mengatasi penyakit mental dalam pendekatan preventif dan holistik yang dianut dalam pengobatan kenabian (Koenig H. G., 1998, p. 287).

Ritual agama Islam, seperti salat yang melibatkan perubahan postur fisik, memiliki dampak spiritual, psikologis, fisik, dan moral (Sholeh, 2006). Salat dipercaya mampu menyembuhkan penyakit jantung, perut, dan usus menurut prinsip pengobatan kenabian. Konsentrasi pikiran saat berdoa mampu mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Secara fisik, perubahan postur tubuh selama shalat memberikan efek relaksasi yang signifikan. Menariknya, beberapa latihan yang direkomendasikan oleh dokter modern untuk mengatasi nyeri punggung bawah kronis memiliki kesamaan dengan postur tubuh yang diadopsi dalam shalat (Koenig H. G., 1998, pp. 287-288). Islam juga mengakui bahwa ketidakseimbangan cairan dalam tubuh manusia dapat menjadi penyebab penyakit psikis yang dapat diidentifikasi dan diobati melalui terapi spiritual.

Dalam pengobatan kenabian, terdapat banyak resep spiritual untuk penyembuhan yang tersedia. Pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan doa memiliki efek penyembuhan terhadap manusia yang mengalami gangguan kesehatan mental (Nurhayati, 2016). Manusia yang memiliki keimanan dan keyakinan pada kekuasaan mutlak dan rahmat Allah serta berserah diri pada kehendak ilahi-Nya. Meyakini bahwa tidak ada yang terjadi tanpa kehendak Allah, termasuk kesehatan dan penyakit. Allah, dan hanya Allah, yang berkuasa menyembuhkan. Salah satu dari 99 nama Allah adalah "Al-Shaafi," yang berarti Sang Penyembuh. Melalui penyakit mental dan kesulitan, Allah kadang menguji hamba-hamba-Nya. Menyikapi penyakit dengan sabar, menerima kehendak-Nya, dan memohon rahmat-Nya di dunia dan akhirat merupakan sikap yang diharapkan terhadap penyakit (Koenig H. G., 1998, pp. 288-289).

Hidup dan mati telah ditentukan sebelumnya oleh kehendak ilahi. Dalam kehidupan, seorang Muslim bersyukur atas waktu yang ada di dunia ini. Umat Islam memandang kematian sebagai awal kehidupan akhirat. Keluarga yang masih hidup menerima kematian orang yang dicintai sebagai kehendak Tuhan. Inilah sebabnya mengapa di negara-negara Islam, para profesional kesehatan tidak bertanggung jawab atas kematian orang yang dicintai. Menuntut dokter karena menyebabkan kematian pasien tidak pernah terdengar.

Menurut Harold George Koenig, Agama Islam merupakan sistem sosio-politik yang menawarkan metodologi komprehensif untuk memecahkan permasalahan spiritual, intelektual, dan sehari-hari umat manusia. Allah SWT adalah pencipta mutlak yang transenden dan penguasa segala sesuatu. Tidak ada yang terjadi tanpa izin-Nya. Ketundukan total pada kehendak-Nya dan kepercayaan pada belas kasihan-Nya memberikan kedamaian abadi. Al-Qur'an bertujuan untuk mencapai perdamaian, keamanan, dan ketentraman serta menanamkan masyarakat yang sehat, bermoral, aman, dan tenteram. Penyakit mental dan musibah bisa saja terjadi sebagai ujian Allah terhadap hamba-hamba-Nya, dan menjalani ujian tersebut dengan kesabaran dan ketakwaan dapat meningkatkan derajat seseorang di mata-Nya.

Orang yang mengalami sakit jiwa adalah orang yang sering merasa tidak tenang, tidak aman, dan tidak tentram. Namun, manusia seringkali dihadapkan pada realitas kehidupan yang tidak selalu sesuai dengan harapan. Oleh karena itu, agama Islam menawarkan solusi terbaik bagi mereka yang mengalami gangguan mental dengan selalu meyakini Allah SWT, beribadah, dan memanjatkan doa, sehingga dapat merasakan ketenangan, keamanan, ketentraman, dan kebahagiaan (Koenig H. G., 1998).

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa agama dan kesehatan mental dari perspektif agama Hindu dan agama Islam merupakan paradigma yang dikaji oleh Harold George Koenig yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari manusia, seperti mengimani kehendak Tuhan dan melaksanakan praktik keagamaan sesuai dengan ajaran masing-masing agama. Ketika praktik keagamaan dilakukan dengan sungguh-sungguh, rutin, dan penuh rasa cinta, agama menjadi sumber kenyamanan, ketenangan, penghiburan diri, mendekatkan manusia pada Tuhan, serta sebagai penyeimbang dari kesulitan hidup. Agama juga membantu menumbuhkan rasa kasih terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mendorong partisipasi sosial aktif di tempat peribadatan.

Dalam konteks menjaga kesehatan mental, agama menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritualitas, serta hubungan dengan Tuhan atau yang transenden. Implikasinya, praktik-praktik spiritual dan etika yang diajarkan oleh Agama Hindu dan Agama Islam dapat digunakan untuk mempromosikan kesehatan mental secara holistik. Dengan demikian, agama dari perspektif ini memberikan rekomendasi bagi umatnya untuk menjaga kesehatan mental yang tenang, aman, tentram, dan bahagia. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mengumpulkan data empiris yang mendukung hubungan antara praktik keagamaan dan kesehatan mental. Penelitian ini harus lebih memfokuskan pada praktik keagamaan yang spesifik dan jenis-jenis gangguan mental yang dialami oleh umat beragama, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Bakar, A. (2012). Konsep Ibadah dalam Hindu. *TOLERANSI: Media Ilmiah Komunikasi Umat Beragama*, 4(2), 195–205.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(22), 93–106.
- Darma, I. W. W. (2021). Pendidikan Karakter Dan Moralitas Berbasis Tat Twam Asi. *Haridracarya: Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 1(2), 191–200.
- Erviyanti, D. (2019). Eksposisi Para-Aparavidya Upanisad dan Penetrasinya Dalam Pemahaman Masyarakat. *PANGKAJA: JURNAL AGAMA HINDU*, 22(1), 42–51.
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1–14.
- Haq, M. Z., Samosir, L., Arane, K. M., & Endrardewi, L. S. (2023). Greeting Tradition to Build Interreligious Peace in Indonesia: Multicultural Education Perspective. *Progresiva: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 12(01), 71–84.
- Heriyanti, K., & Utami, D. (2021). Memahami Teologi Hindu Dalam Konteks Budaya. *SWARA WIDYA: Jurnal Agama Hindu*, 1(1).
- Koenig, H. G. (1998). *Handbook of Religion and Mental Health*. London: Academic Press.
- Koenig, Harold G. (1997). *Is religion good for your health?: The effects of religion on physical and mental health*. Routledge.
- Lilik, L., & Mertayasa, I. K. (2019). Esensi Tri Hita Karana Perspektif Pendidikan Agama Hindu. *Bawo Ayah: Jurnal Pendidikan Agama Dan Budaya Hindu*, 10(2), 60–80.
- Madiyono, M., & Haq, M. Z. (2023). Integritas Terbuka sebagai Pendekatan Baru Dialog Antariman dalam Penguatan Moderasi Beragama. *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.59029/int.v2i1.11>
- Mawaddah, N. (2012). *Rukun Islam*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Minati, D. R. (2022). Makna Air dalam Ritual Keagamaan pada Perspektif Islam dan Hindu. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 656–661.
- Nasr, S. H. (1994). *A Young Muslim's Guide to the Modern World* (3rd ed.). Chicago: The Library of Islam. Retrieved from [http://www.amazon.com/Young-Muslims-Guide-Modern-World/dp/1567444768/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1431595205&sr=1-1&keywords=young+muslim](http://www.amazon.com/Young-Muslims-Guide-Modern-World/dp/1567444768/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1431595205&sr=1-1&keywords=young+muslim)
- Nelwan, J. E. (2022). *Sosio-Antropologi Kesehatan*. Deepublish.
- Nurhayati, N. (2016). Kesehatan dan Perobatan dalam Tradisi Islam: Kajian Kitab Shahih Al-Bukhârî. *AHKAM: Jurnal Ilmu Syariah*, 16(2), 223–228.
- Nurjannah, N. (2014). Lima pilar rukun Islam sebagai pembentuk kepribadian Muslim. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 11(1), 37–52.
- Philips, G., & Haq, M. Z. (2022). *Young Muslim Voices: Esai Inspirasi dari A Young Muslim's Guide to The Modern World-Seyyed Hossein Nasr* (M. Z. Haq, Ed.). Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Retrieved from <https://digilib.uinsgd.ac.id/51271/>
- Pratiwi, N. P. D., Meidiantari, L. P., & Dewi, N. M. E. K. (2024). Pengaruh Filosofi Hindu Dalam Pengembangan Terapi Alternatif Pada Yoga Dan Ayurveda. *SWARA WIDYA: Jurnal Agama Hindu*, 4(1).

- Priyastama, R. (2018). *The Book of Karma: Apa yang Kita Tabur Akan Kita Tuai Kembali*. Anak Hebat Indonesia.
- Rosmarin, D. H., & Koenig, H. G. (1998). *Handbook of religion and mental health*. Elsevier.
- Rosmarin, D. H., & Koenig, H. G. (2020). *Handbook of spirituality, religion, and mental health*. Academic Press.
- Rosyad, R. (2006). A Quest for True Islam: A Study of Islamic Resurgence Movement Among the Youth in Bandung. *Canberra: ANU E Press*. Accessed April, 9(2010), 407–434.
- Saputra, I. W. (2022). Tata Susila Sembahyang Umat Hindu. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(3), 146–159.
- Sastrawam, K. B. (2020). Filsafat ilmu pengetahuan kitab suci weda. *Genta Hredaya: Media Informasi Ilmiah Jurusan Brahma Widya STAHN Mpu Kuturan Singaraja*, 2(1).
- Setiawan, H., Solikhina, I., & Nada, U. N. (2022). Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 12(1).
- Sholeh, M. (2006). *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. NouraBooks.
- Supriatna, E., Syarif, D., Afrilia, A., Sundari, A., & Setia, P. (2024). A Waqf Empowerment Model Based on Benefit Analysis. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 14(1), 303–319.
- Sutarti, T. (2019). Puasa Menurut Ajaran Agama Hindu (Perspektif Budaya Jawa). *Widya Aksara: Jurnal Agama Hindu*, 24(2), 101–112.
- Wididana, G. N. (2018). Karma Yoga Dalam Kepemimpinan Organisasi. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(2), 136–144.
- Yanti, N. P. E. M., Sutana, I. G., & Yasa, I. K. A. (2022). Implementasi Ajaran Tri Parārtha Dalam Kehidupan Umat Hindu Di Desa Adat Buleleng. *COMMENT: Jurnal Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi*, 2(1).