

***FORGIVENESS* DALAM ISLAM SEBAGAI STRATEGI  
MENGURANGI DEPRESI DAN MENINGKATKAN  
KESEHATAN MENTAL**

**Rizky Nolia, Zen Amalia Putri Az-zahra Rahail**

[Rizkynolia72@gmail.com](mailto:Rizkynolia72@gmail.com), [Zenamalia18@gmail.com](mailto:Zenamalia18@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat

***Abstract***

*Health issues encompass both physical and mental aspects. Individuals experiencing mental health disorders can be affected in their daily functioning, particularly in their ability to adapt to the challenges they face. Efforts to improve mental health are often hindered by feelings of guilt or resentment within the individual. One method that can be utilized to enhance mental health is forgiveness therapy. This writing aims to explore how the process of forgiving can reduce symptoms of depression and positively impact mental health.*

***Keywords:*** *mental health, forgiveness therapy, reducing symptoms of depression*

**Abstrak**

Masalah kesehatan mencakup aspek fisik dan mental. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat terpengaruh dalam fungsi kehidupannya, terutama dalam kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tantangan yang dihadapi. Upaya untuk meningkatkan kesehatan mental sering kali terhalang oleh perasaan bersalah

atau dendam yang ada dalam diri individu. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental adalah terapi pemaafan. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses memaafkan dapat mengurangi gejala depresi dan berdampak positif pada kesehatan mental.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, terapi pemaafan, mengurangi gejala depresi

## **PENDAHULUAN**

Permasalahan mental menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering terjadi di masyarakat. Dalam kehidupan sering kali seseorang mengalami stress dan panik yang berlebihan yang biasanya disebabkan oleh konflik dengan orang-orang disekitarnya. Ditengah tekanan kehidupan itu dibutuhkan sebuah solusi yang dapat menyelesaikan segala konflik tersebut dengan kesehatan mental yang tetap terjaga. Muncul berbagai konsep dan langkah-langkah untuk menyelesaikan segala konflik tersebut dan salah satu konsep yang sangat diperlukan dalam kehidupan ini yaitu forgiveness. Menurut laporan Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang disebarakan oleh Queensland Centre for Mental Health Research (QCMHR) pada bulan Mei tahun 2023 lalu, sebanyak 34,9% remaja berusia 10-17 tahun menunjukkan masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Dengan maraknya masalah kesehatan mental yang terjadi di Indonesia ini sudah seharusnya masalah tersebut menjadi sebuah perhatian dengan tersedianya penanganan atau pengobatan yang tepat. Forgiveness menjadi salah satu penanganan alternatif untuk menghadapi masalah psikologis dan masalah kesehatan mental. *Forgiveness* dalam hal ini meliputi forgiveness terhadap diri sendiri, *forgiveness* terhadap orang lain dan *forgiveness* terhadap Tuhan. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa variabel religiusitas dan forgiveness saling berkaitan satu sama lain. Sehingga penting untuk belajar menyeimbangkan pengetahuan antara agama dan *forgiveness*. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep *forgiveness* dalam perspektif psikologi dan Islam, termasuk mengetahui makna

*forgiveness*, serta untuk mengetahui bagaimana proses memaafkan dapat mengurangi gejala depresi dan berdampak positif pada kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Dilihat dari latar belakang yang tertuang di pendahuluan, maka yang mejadi tujuan penelitian ini adalah memberikan penjelasan bagaimana peran pemaafan bisa mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan kesehatan mental. Di penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai sebanyak apa yang bisa kita manfaatkan untuk mengurasi depresi serta menjaga kesehatan kita. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kepustakaan (*Library Reseach*), yaitu jenis penelitian yang berusaha menghimpun data penelitian dari berbagai literatur dan menjadikan teks sebagai obyek utama analisisnya. Literatur yang diteliti tidak hanya terbatas dari buku namun juga disertai dengan jurnal dan sebagainya. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yaitu segala data yang terkait dengan penjelasan mengenai peran *forgiveness* sebagai upaya mengurangi depresi dan bagaimana cara *forgiveness* bisa meningkatkan kesehatan mental. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data literatur yaitu dengan mengumpulkan bahan-bahan pustaka yang berkesinambungan dengan objek pembahasan yang diteliti. Data yang ada dalam kepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara *editing, organizing*, dan penemuan hasil penelitian. Dalam menganalisis data penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Analisis isi adalah suatu teknik penelitian untuk membuat kesimpulan yang dapat ditiru dan dengan data yang valid, dengan memperhatikan konteksnya. Oleh karena itu, metode ini dimaksudkan untuk menganalisis seluruh pembahasan mengenai peran pemaafan dalam islam sebagai strategi mengurangi depresi dan meningkatkan kesehatan mental.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. PENGERTIAN**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), maaf adalah pembebasan seseorang dari hukuman (tuntutan, denda, dan sebagainya) karena suatu kesalahan dan sebuah ungkapan permintaan ampun, penyesalan dan ungkapan permintaan izin untuk melakukan sesuatu. Sedangkan dalam perspektif Islam, maaf adalah ajaran akhlak dimana seorang individu menghapuskan kesalahan atau membatalkan rencana pembalasan terhadap orang yang berbuat jahat atau salah pada dirinya. Memaafkan sendiri dalam Islam merupakan salah satu sifat orang yang bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana Al-quran menjelaskan dalam QS Ali-Imran 134 ayat tersebut mendeskripsikan sikap seorang muslim yang bertaqwa akan menghadapi seseorang yang melakukan kekeliruan terhadapnya dengan tiga cara yaitu menahan amarah, memaafkan dan berbuat baik terhadap siapapun yang berbuat kesalahan kepadanya sehingga pemaafan menjadi salah satu dari bagian terpenting yang ada pada diri seorang muslim.

Dalam Islam, setiap permusuhan yang terjadi tanpa adanya maaf diantara seseorang dengan orang lain akan dianggap sebagai sesuatu yang berdosa. Melakukan dosa semacam itu dapat memicu emosi negatif dan tekanan psikologis. Hal ini memicu sejumlah dampak yang merugikan bagi kesehatan mental seseorang. Hal ini menimbulkan keyakinan bahwa penyakit mental dapat menjadi akibat yang didapatkan dari melakukan dosa. Ajaran Islam mengatakan bahwa dosa melahirkan kekhawatiran. Kekhawatiran yang meningkat ini dapat memicu dan memperburuk gangguan mental yang sudah diderita seseorang sebelumnya. *Forgiveness* inilah yang menjadi salah satu ajaran yang didasarkan pada Al Qur'an dan menyediakan sarana spiritual bagi umat Islam untuk membantu mereka mengatasi kesulitan dalam hidup.

Mengatasi kesulitan tersebut dapat meminimalkan kekhawatiran untuk mencegah gangguan mental serta meningkatkan kesehatan mental.

## **B. PERAN ISLAM DALAM MEMELIHARA KESEHATAN MENTAL**

Menurut Yusuf (2004), ia menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya merupakan homoreligius atau makhluk beragama. Dikatakan demikian dikarenakan manusia adalah makhluk yang memiliki rasa keberagamaan, dan mampu mengamalkan serta memahami nilai-nilai keagamaan, baik itu berupa ritual personal atau juga ibadah berjamaah (sosial), seperti halnya menjaga hubungan baik dengan sesama, menghidup suburkan keharmonisan hidup dan juga bermanfaat untuk tercapainya kebahagiaan dan kesejahteraan masyarakat. Dari rasa keagamaan tersebut, manusia tentunya memiliki kesadaran dalam beragama ketika menjalankan kehidupan. Memaafkan sangatlah jelas urgensinya dan sangat penting untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, karena memaafkan sejalan dengan teori dan konsep dari Nabi Muhammad SAW yang senang memaafkan orang lain

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَإِنَّ  
السَّاعَةَ لَأْتِيَةٌ ۖ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

sekalipun orang tersebut berbuat jahat padanya. Nabi sangat sabar ketika menghadapi semuanya. Hal itu terdapat pada ayat Al-Quran yang sejalan dengan teorinya yakni QS Al-Hijr 85 yang berbunyi:

*“Kami tidak menciptakan langit dan bumi serta apa yang ada di antara keduanya, melainkan dengan benar. Sesungguhnya kiamat pasti akan datang. Maka, maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik.”*

فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ  
لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ  
فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ  
الْمُتَوَكِّلِينَ

Dan pada Ali Imran ayat 159:

*“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu, karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian ketika telah membulatkan tekad, maka bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya”.*

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwasannya memaafkan sangatlah penting bagi seseorang untuk memperbaiki hubungan mereka, memanjangkan umurnya, mempererat tali persaudaraannya, dan hingga menjaga kesehatan bagi diri orang-orang yang mampu memaafkan. Sehingga memaafkan lebih baik dan dianjurkan daripada menyimpan dendam yang akan merusak kesehatan mental seseorang.

Namun, seringkali beberapa masyarakat berpikir bahwa menurunnya kesehatan mental diakibatkan karena kurangnya kesadaran agama. Pandangan ini berpendapat bahwa orang yang menderita gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres berat mungkin tidak cukup dekat dengan Tuhan atau mungkin tidak cukup mengamalkan ajaran agamanya, dan oleh karena itu mungkin tidak emosional. Hal ini diasumsikan akan berdampak pada fisik dan stabilitas mental. Pandangan ini cenderung menyederhanakan masalah kesehatan mental dan mengabaikan faktor kompleks lainnya seperti tekanan sosial, masalah keluarga, dan faktor biologis yang mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Menyikapi

pandangan tersebut, penting untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pendekatan holistik dalam pengobatan kesehatan jiwa, termasuk mempertimbangkan faktor mental, psikologis, dan fisik secara seimbang.

### **C. HUBUNGAN FORGIVENESS DAN DEPRESI**

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya terjadi pada usia remaja sampai dewasa atau bahkan lansia, hal ini disebabkan oleh faktor lingkungan disekitarnya. Gejala yang dapat ditemukan dari penderita depresi berupa perasaan sedih yang berkepanjangan, memilih menarik diri dan, kurang konsentrasi, kurang nafsu makan atau makan berlebihan, gangguan pola makan, gangguan pola tidur, sering merasa lelah (Desi, 2020). Salah satu faktor penyebab timbulnya depresi adalah konflik dengan orang-orang sekitar yang menimbulkan perasaan kecewa, merasa gagal, tidak percaya diri dan timbulnya perasaan tertekan (Mandasari, 2020). Konflik dengan orang lain ini jika terus berlanjut tanpa adanya *forgiveness* diantaranya dapat menimbulkan depresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh sejumlah psikolog di negara maju ditemukan hasil bahwa orang-orang yang mampu memaafkan ternyata memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik, dimana gejala-gejala seperti susah tidur, sakit punggung, dan sakit perut karena stres menjadi berkurang ketika melakukan pemaafan. *Forgiveness* juga dapat memicu terciptanya keadaan yang positif, seperti harapan, kesabaran, dan kepercayaan diri dengan mengurangi maupun mengontrol kemarahan, stres, dan segala hal yang negatif (Jamal & Thoif, 2009). Berdasarkan beberapa hasil penelitian serta pendapat yang disampaikan oleh para ahli, maka dapat terlihat jelas bahwa *forgiveness* merupakan salah satu hal yang dapat memberikan manfaat besar untuk mengurangi depresi dan meningkatkan kesehatan mental serta fisik pada setiap individu.

### **D. MEKANISME FORGIVENESS DAPAT MENGURANGI DEPRESI**

Dalam kehidupan sehari-hari kita menemui banyak orang dengan kepribadian yang berbeda-beda. Kepribadian yang berbeda-beda ini dapat menimbulkan konflik bila

kita tidak memahami dan memaafkan satu sama lain. Jika individu dalam sebuah kelompok selalu berdebat dan menyimpan dendam antara satu sama lain tentu akan tercipta lingkungan yang tidak baik untuk kesehatan mental individu yang ada didalamnya. Sebaliknya jika setiap individu dalam kelompok saling memahami dan memaafkan satu sama lain maka akan tercipta lingkungan yang baik dan positif. Namun, walau pemaafan diketahui dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental maupun fisik seseorang tetap saja pemaafan tidak dapat dilakukan dengan instan. Hal yang dilakukan individu pertama kalinya adalah individu harus mengakui dan menerima emosi yang muncul akibat tindakan yang dilakukan orang lain, misalnya marah dan sakit hati. Setelah itu, individu akan mulai menyadari bahwa emosi ini memberi pengaruh buruk pada hidupnya dan mulai mencoba melihat tindakan yang dia terima dari sudut pandang orang lain sehingga dirinya tahu apa alasan dibalik perlakuan orang tersebut, hal itu dapat mengurangi kebencian dan membantu dirinya menghilangkan kegelisahan yang dipendamnya. Berikutnya, individu harus membuat keputusan untuk memaafkan dan memilih untuk tidak membiarkan rasa dendam dan sakit mengendalikan hidupnya sehingga individu merasa bahwa beban pikirannya menjadi lebih ringan. Lalu barulah forgiveness itu terjadi, baik melalui komunikasi langsung atau hanya dari refleks pribadi individu. Proses ini mungkin akan berlangsung terus-menerus jika hal yang serupa kembali terjadi, namun jika individu terus mencoba memahami dan mempraktikkan mekanisme forgiveness ini dalam hidupnya, mereka dapat menjalani kehidupan yang jauh dari depresi serta kegelisahan dan hidup damai.

#### **E. MANFAAT FORGIVENESS BAGI KESEHATAN MENTAL**

*Forgiveness* menjadi salah satu metode *coping* yang memungkinkan seseorang mengalihkan pikiran dari pengalaman yang tidak menyenangkan dan dapat membuat seseorang lebih berkembang, serta menjalani kehidupan yang bermakna dan berkualitas tinggi (Reed & Enright, 2006). Manfaat memaafkan bagi kesehatan mental seseorang antara lain lebih positifnya harga diri, lebih optimis, meningkatnya

rasa memiliki dan hubungan dengan orang lain, peningkatan kesadaran transendental, berkurangnya rasa marah, dan berkurangnya kecemasan, serta berkurangnya depresi. Psikologi Positif juga mendorong kita untuk bertanggung jawab atas cara kita merespons trauma ini (Held, 2005). Tanggung jawab dalam menghadapi trauma artinya bukan untuk mengabaikan luka, namun sebaliknya, yaitu belajar bagaimana cara merespons trauma tersebut dengan cara yang mendukung pertumbuhan dan pemulihan diri sekaligus. Memaafkan juga memungkinkan untuk mengubah luka menjadi pelajaran yang dapat memberi makna lebih dalam pada hidup kedepannya, sehingga dengan memaafkan memungkinkan kita untuk menjalani hidup yang lebih tertuju pada kebahagiaan.

Pentingnya memaafkan dalam kesehatan mental juga tidak hanya berfokus pada suatu individu saja. Praktik memaafkan juga memiliki dampak sosial yang signifikan. Memaafkan mengajarkan kita untuk membangun dan memperkuat hubungan. Ini berarti memaafkan bukan hanya bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga meningkatkan keharmonisan dalam suatu komunitas.

## **F. STRATEGI FORGIVENESS DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

Strategi *forgiveness* dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mendukung penyelesaian konflik, pengurangan stres, serta memperkuat hubungan sosial dan kesehatan mental individu dan komunitas. Maka strategi pemaafan dalam kehidupan sehari-hari yaitu:

1. Mencoba melihat sudut pandang orang lain, yaitu mencoba untuk menempatkan diri di posisi orang lain dan memikirkan alasan dari setiap tindakan yang mereka lakukan. Hal ini bisa membantu memahami situasi lebih baik dan membuat kita lebih mudah untuk memaafkan.
2. Melatih kontrol emosi, yaitu saat merasakan emosi berlebih, hindari bereaksi secara langsung. Cobalah untuk menenangkan diri sampai emosi yang berlebih sebelumnya mulai reda.

3. Membangun empati, yaitu selalu ingat bahwa setiap orang bisa melakukan kesalahan.
4. Fokus pada diri sendiri, yaitu mencoba mengalihkan pikiran dari kemarahan berlebih pada pengembangan diri yang sifatnya positif. Lihat situasi sulit atau baru sebagai salah satu peluang untuk menjadi tempat berkembang dan belajar dari pengalaman tersebut.
5. Mengubah pola pikir, yaitu dari pada fokus untuk "melupakan kesalahan," coba ubah tujuan menjadi "memahami kesalahan." Hal ini membantu kita melepaskan rasa sakit secara alami dan memberi ruang untuk memperbaiki hubungan.
6. Mencoba tidak terlalu menjadi pendendam, yaitu untuk selalu ingat bahwa menyimpan dendam justru memberi beban pada diri sendiri sehingga kehidupan kita akan lebih tertekan karena dipenuhi bayang-bayang dendam pada seseorang.
7. Melatih kesadaran diri, yaitu mencoba meluangkan waktu untuk refleksi, misalnya dengan menulis jurnal atau merenungkan apa yang membuat Anda kesulitan memaafkan. Hal ini membantu memahami apa yang sebenarnya dirasakan diri sendiri dan mengetahui apa yang menjadi penghambat memaafkan seseorang.
8. Menetapkan batasan, yaitu memaafkan bukan berarti membiarkan orang lain untuk terus melakukan kesalahan berulang. Tetap ingat untuk menetapkan batasan agar terlindungi dari perilaku yang merugikan.
9. Mencoba memaafkan diri sendiri, yaitu sebelum bisa memaafkan orang lain, latihlah diri sendiri untuk memaafkan kesalahan yang pernah dilakukan. Ini dapat membantu agar lebih terbuka dan tulus dalam memaafkan orang lain.
10. Merenungkan dampak positif pemaafan, yaitu pikirkan tentang bagaimana pemaafan bisa mengurangi stres, meningkatkan kesehatan, dan memberikan

kebahagiaan. Menyadari manfaat-manfaat itu bisa menjadi motivasi untuk mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

*Forgiveness* sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pembebasan dari kesalahan dan penghapusan dendam. Dalam Islam diajarkan bahwa pemaafan adalah salah satu sifat orang yang bertaqwa. Selain membebaskan seseorang dari kesalahannya, pemaafan juga membebaskan kita dari rasa gelisah dan dendam yang menyebabkan gangguan kesehatan mental dan penurunan kualitas hidup. Peneliti juga telah membuktikan bahwa pemaafan dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan hidup. Untuk mengimplementasikan *forgiveness* dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya, kita perlu mulai dengan mencoba melihat situasi dari sudut pandang orang lain, melatih kontrol emosi, membangun empati, dan yang paling penting kita harus dapat memaafkan diri sendiri terlebih dahulu sebelum memaafkan orang lain. Dengan mempraktikkan pemaafan, kita tidak hanya memperbaiki hubungan sosial, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup kita secara mental dan emosional.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Azisi, A. M. (2020). Peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol sosial masyarakat. *Al-Qalb. Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55-75. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/1683>
- Desi, F. A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol .8, No.1*, 20-38. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/>
- E. (2022). Gangguan mental emosional dan depresi pada remaja. *HealthCare Nursing Journal*, 429-434. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2346>

- Mandasari, L. T. (2020). Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>
- Nihayah, U. P. (2021 ). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119. <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1031/513>
- Pusvitasari, P. &. (2020). Pemaafan dan kebahagiaan pada lansia. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1). <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/24598>
- Reed, G. L. (2006). Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 920–929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- SADRI, Z. (2024). Saling Maaf-Memaafkan Dalam Praktek Santriwati Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Muhammadiyah Sarilamak (Studi Living Hadis). *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. <https://repository.uin-suska.ac.id/82942/2/SKRIPSI%20FULL.pdf>
- Uyun, Q. K. (2019). Repentance and seeking forgiveness: the effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. 22(2), 185-194. <https://pak.uii.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/2019-Repentance-and-seeking-forgiveness-the-effects-of-spiritual-therapy-based-on-Islamic-tenets-to-improve-mental-health.pdf>
- Yuliatun, I. &. (2021). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu: Studi Literatur Forgiveness Therapy To Improve Individual Mental Health: a Literature Study. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90-97. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/download/5325/5449>