

Pendidikan Jiwa Generasi Z : Solusi Ibnu Sina atas *Anxiety* dari Perspektif Filsafat Islam

Alyaa^{1*}, Nasikhin², Mustopa³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

alyaaulmuna17@gmail.com^{1*}, nasikhin@gmail.com², mustopa@walisongo.ac.id³

Alamat: Jl. Prof. Hamka, Kampus 2 UIN Walisongo, Ngaliyan, Kota Semarang, Kode Pos 50185 Jawa Tengah

Korespondensi penulis: alyaaulmuna17@gmail.com

Abstract. *Generation Z (born 1997–2012) in Indonesia experiences an increase in anxiety disorders due to social media pressure, academic stress, social isolation, and future uncertainty. Modern psychological approaches such as cognitive-behavioral therapy are widely used, but often do not involve the spiritual aspects that are important in Indonesian culture. This research aims to examine the handling of anxiety in Generation Z through the perspective of Islamic philosophy, especially the thought of Ibn Sina. The method used is a literature study with a qualitative descriptive approach. The results of the study show that Ibn Sina views mental health as a balance between body, soul, and intellect (vegetable, animal, and rational nafs). It offers a holistic approach that includes physical, mental, emotional, and spiritual therapies, such as art, music, prayer, and dhikr. This approach has the potential to help Generation Z deal with anxiety not only from a medical perspective, but also through strengthening the meaning of life and spirituality. The contribution of this research is to provide a philosophical framework that integrates modern psychological interventions with Islamic spiritual traditions, thereby offering a more culturally relevant approach to dealing with anxiety in adolescents.*

Keywords: *Anxiety, Generation Z, Ibn Sina, Islamic Philosophy*

Abstrak. Generasi Z (kelahiran tahun 1997–2012) di Indonesia mengalami peningkatan gangguan kecemasan akibat tekanan media sosial, stres akademik, isolasi sosial, dan ketidakpastian masa depan. Pendekatan psikologi modern seperti terapi kognitif-perilaku banyak digunakan, namun seringkali belum melibatkan aspek spiritual yang penting dalam budaya Indonesia. Penelitian ini bertujuan mengkaji penanganan kecemasan Generasi Z melalui perspektif filsafat Islam, khususnya pemikiran Ibnu Sina. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ibnu Sina memandang kesehatan mental sebagai keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan akal (nafs nabati, hewani, dan rasional). Ia menawarkan pendekatan holistik yang mencakup terapi fisik, mental, emosional, dan spiritual, seperti seni, musik, doa, dan dzikir. Pendekatan ini berpotensi membantu Generasi Z menghadapi kecemasan tidak hanya dari sisi medis, tetapi juga melalui penguatan makna hidup dan spiritualitas. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan kerangka filosofis yang mengintegrasikan intervensi psikologis modern dengan tradisi spiritual Islam, sehingga menawarkan pendekatan yang lebih relevan secara budaya untuk menangani kecemasan pada remaja.

Kata kunci: Kecemasan, Generasi Z, Ibnu Sina, Filsafat Islam

1. LATAR BELAKANG

Generasi Z (lahir antara 1997–2012) di Indonesia menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks, terutama gangguan kecemasan (*anxiety*). Gejala cemas pada remaja sering diperlihatkan dengan perasaan mudah tersinggung, tertekan, takut, tidak bersemangat, sedih, konflik dengan teman, dan konflik dengan keluarga (Rahmayanti & Rahmawati, 2018). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, gangguan kecemasan banyak terjadi di Indonesia. Sekitar 14 juta orang atau 6% penduduk negara Indonesia yang berusia di atas 15 tahun, menderita gangguan mental emosional, yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan (*anxiety*). Prevalensi gangguan kecemasan

pada remaja usia 15 tahun ke atas di Indonesia diperkirakan berjumlah sekitar 37 ribu orang, dengan prevalensi tertinggi di Jawa Tengah sebesar 4,7% (Dewi dkk, 2021).

Pendekatan psikologi modern, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT) dan konseling, telah banyak digunakan untuk menangani *anxiety*. Namun, solusi ini seringkali bersifat sekuler dan kurang menyentuh dimensi spiritual yang justru menjadi kebutuhan mendasar masyarakat Indonesia yang religious. Dari perspektif Filsafat Islam, keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sangat penting untuk kesehatan fisik. Ibnu Sina adalah salah satu orang yang berbicara tentang hal ini. Ia berpendapat bahwa badan dan jiwa terhubung erat dan saling bekerja sama. Tanpa tubuh, Jiwa tidak akan pernah mencapai tahap fenomenal. Setelah melewati tahap ini, ia menjadi sumber hidup, pengatur, dan potensi badan (Arroisi dan Da'i, 2019). Pandangan Ibnu Sina tentang kesehatan mental sangat relevan dengan konsep keseimbangan holistik antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Ia meyakini bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik dan spiritual. Pemikiran ini menjadi dasar penting dalam pendekatan holistik terhadap kesehatan yang semakin diterima dalam praktik medis dan psikologis kontemporer. Ibnu Sina juga menekankan pentingnya faktor-faktor seperti lingkungan, pola makan, dan pendidikan dalam menjaga kesehatan mental (Daulay dan Rangkuti, 2024).

Solusi yang ditawarkan untuk menangani kecemasan dan depresi pada remaja biasanya berupa konsultasi kepada psikolog modern dan sejenisnya. Hal ini mungkin sudah banyak yang mencobanya. Namun, tidak ada salahnya untuk mencari solusi baru. Dalam perkembangannya saat ini, hal tersebut penting untuk dibahas terutama ditinjau dari perspektif Filsafat Islam.

2. METODE PENELITIAN

Penulisan jurnal ini dilakukan dengan metode kajian literatur yang mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif. Informasi diperoleh melalui pencarian dan analisis berbagai sumber literasi, termasuk buku, artikel, jurnal, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik kecemasan, khususnya yang mengulas perspektif psikologi Barat, psikologi Islam, serta pemikiran Ibnu Sina. Proses analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi konsep-konsep utama terkait kecemasan, klasifikasi jenis kecemasan, faktor-faktor penyebab kecemasan di kalangan Generasi Z, serta konsep terapi jiwa holistik yang dikemukakan oleh Ibnu Sina. Selanjutnya, data dianalisis dan disajikan dalam bentuk deskriptif untuk mencapai pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara

faktor penyebab kecemasan pada Gen Z dan solusi penanganannya dengan pendekatan holistik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat dan Jenis *Anxiety*

Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan kekhawatiran seseorang tentang peristiwa menakutkan yang akan terjadi dimasa depan, tidak bisa dikendalikan dan bila terjadi, maka akan dinilai sebagai sesuatu yang mengerikan (Nugraha,2020). Kecemasan adalah perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin kita alami ketika kita mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu (Riyadi, 2013). Kecemasan sebenarnya merupakan perasaan yang normal dimiliki oleh manusia, ketika adanya rasa cemas itu menunjukkan manusia diberikan informasi akan ada bahaya yang mengancam (Suwandi & Malinti, 2020).

Sedangkan menurut psikologi Islam, kecemasan dijelaskan di dalam Al-Qur'an sebagai emosi takut (Cahyandari, 2019). Takut disini adalah takut kepada Allah SWT yang menyebabkan seseorang dengan taat selalu menjalankan segala perintah Allah SWT dan selalu menjauhi larangan Allah SWT. Takut kepada Allah SWT adalah sifat Nabi, sifat para ulama, sifat orang-orang sholeh.

Sigmund Freud dalam Corey, mengemukakan, bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, yaitu; kecemasan realita (*rality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

- a. Kecemasan realita (*rality anxiety*), adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar, dan derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), adalah rasa takut kalau-kalau insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang akan menyebabkan ia dihukum.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*), adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung untuk merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka atau dengan introyeksi ibu bapa mereka (Hayat, 2014).

Banyak yang menyatakan bahwasannya Generasi Z merupakan generasi yang terkenal akan kurangnya kesehatan mental dan sering mengalami kecemasan (*anxiety*). Ada

beberapa faktor yang dapat menyebabkan kesehatan Gen Z terganggu, terutama dalam hal kesehatan mental dan fisik. Beberapa faktor utama meliputi:

- a. Tekanan dari Media Sosial: Gen Z tumbuh di era media sosial yang sangat kuat. Tuntutan untuk selalu tampil sempurna dan terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan masalah harga diri. "FOMO" (*Fear of Missing Out*) atau rasa takut ketinggalan juga sering muncul.
- b. Kecemasan Sosial dan Isolasi: Meskipun terhubung melalui teknologi, Gen Z sering merasa kesepian atau terisolasi secara emosional. Ketergantungan pada interaksi online, yang kadang-kadang tidak memenuhi kebutuhan emosional, dapat menyebabkan perasaan kesepian.
- c. Tantangan Ekonomi dan Ketidakpastian Masa Depan: Gen Z menghadapi tantangan ekonomi, termasuk biaya pendidikan yang tinggi, sulitnya mendapatkan pekerjaan stabil, dan ketidakpastian ekonomi global. Ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan terkait dengan masa depan dan stabilitas keuangan.
- d. Perubahan Iklim dan Masalah Lingkungan: Banyak anggota Gen Z merasa cemas tentang masa depan planet ini, terutama terkait dengan perubahan iklim dan kerusakan lingkungan. Hal ini sering disebut sebagai "*eco-anxiety*" atau kecemasan lingkungan, yang bisa mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.
- e. Stres Akademik dan Tekanan untuk Sukses: Tekanan untuk berprestasi baik di sekolah atau universitas, serta ekspektasi tinggi untuk sukses di masa depan, menjadi faktor besar dalam meningkatnya stres dan kecemasan di kalangan Gen Z (Manullang, 2025).

Faktor-faktor tersebut pemicu timbulnya kecemasan pada Gen Z. Karakter mereka yang suka menyendiri dan memendam suatu persoalan sendiri tanpa mau bercerita sampai tidak sadar sudah kepenuhan dan akhirnya emosinya meledak dengan sendirinya. Ledakan emosi itu memunculkan cemas berlebih (*anxiety*) yang sulit dikendalikan.

Pendidikan Jiwa (*Al-Nafs*) Ibnu Sina

Menurut Ibnu Sina, jiwa adalah substansi ruhani yang menjadi inti totalitas kemanusiaan. Dalam manusia, jiwa terdiri dari subsistem seperti *qalb*, *'aql* dan *ruh*, yang mencerminkan sisi batiniah dan bersatu dalam *nafs* (jiwa). Ibnu Sina membagi jiwa menjadi tiga pengertian: kekuatan, bentuk, dan kesempurnaan. Jiwa sebagai kekuatan berkaitan dengan tindakan, sebagai bentuk terkait benda, dan sebagai kesempurnaan merujuk pada pribadi manusia.

Hubungan mistik antara jiwa dan badan dijelaskan sebagai hubungan di mana jiwa merupakan substansi, bukan sekedar bentuk dari badan. Hubungan ini terjadi melalui suatu misteri tertentu, di mana jiwa yang berasal dari akal aktif turun dan bersatu dengan badan pada waktu tertentu. Akal aktif merupakan akal yang berfungsi sebagai sumber pengetahuan dan pemahaman bagi manusia, menurut Ibnu Sina akal ini memberikan pengetahuan kepada manusia melalui proses iluminasi (pelimpahan) dan menjadi penghubung antara dunia fisik dan dunia spiritual (Fitiyah dan Huriyah, 2024).

Ibnu Sina juga menyoroti pengaruh jiwa terhadap badan dari sudut pandang medis. Jiwa memiliki kekuatan yang dapat memengaruhi kondisi badan, baik menyembuhkan maupun menyakitinya. Menurutnya, seseorang yang sakit secara fisik dapat sembuh hanya karena kekuatan kemauan atau keyakinannya. Sebaliknya, seseorang yang sehat bisa benar-benar jatuh sakit jika ia terus-menerus berpikir bahwa dirinya sakit. Bahkan emosi yang sangat kuat, seperti rasa takut yang berlebihan, hal ini dapat merusak tubuh dan menyebabkan kematian.

Karena Ibnu Sina mengatakan bahwa jiwa adalah zat seperti gas panas yang berasal dari jantung dan mengalir melalui urat-urat saraf. Dari otak, jiwa menyebar ke seluruh tubuh, menghidupkan berbagai potensi indra di setiap anggota badan. Jiwa juga berperan dalam mengirimkan rangsangan indra ke otak, serta menyampaikan perintah gerak dari otak ke anggota tubuh. Dengan demikian, terdapat hubungan tertentu antara jiwa dan badan yang menyebabkan terjadinya berbagai aktivitas atau peristiwa (Fitiyah dan Huriyah, 2024).

Ibnu Sina membagi potensi *nafs* ke dalam tiga bagian. Pertama, *nafs nabati*, yaitu kesempurnaan utama bagi kebutuhan fisik alami dari aspek reproduksi, pertumbuhan, dan makan. Makanan merupakan suatu fisik yang menyerupai sifat fisik yang dikatakan sebagai makanannya. Di sana ia bertambah menurut kadar yang terurai darinya, bisa lebih banyak atau lebih sedikit. Kedua, *nafs hewani*, yaitu kesempurnaan utama bagi fisik alami mekanik dari aspek persepsi terhadap partikular-partikular dan bergerak atas kehendak sendiri. Ketiga, jiwa rasional (*insani*), yaitu kesempurnaan utama bagi fisik alami mekanik dari aspek melakukan aktivitas-aktivitas yang ada atas pilihan menurut pertimbangan dan kesimpulan pikiran, serta dari aspek persepsi terhadap hal-hal universal (Reza, 2014).

a. *Nafs Nabati* (Tumbuh-Tumbuhan)

Nafs nabati (tumbuh-tumbuhan) mencakup daya-daya yang ada pada manusia, hewan, dan tumbuh-tumbuhan. Ibnu Sina telah mendefinisikan jiwa tumbuh-tumbuhan sebagai kesempurnaan awal bagi tubuh yang bersifat alamiah dan mekanistik, baik dari aspek

melahirkan, tumbuh, dan makan. Jiwa tumbuh-tumbuhan memiliki tiga daya, yaitu; daya nutrisi, daya penumbuh dan daya reproduktif.

b. *Nafs Hewani* (Hewan)

Nafs hewani mencakup semua daya yang ada pada manusia dan hewan, sedangkan pada tumbuh-tumbuhan tidak ada sama sekali. Ibnu Sina mendefinisikan *nafs hewani* sebagai sebuah kesempurnaan awal bagi tubuh alamiah yang bersifat mekanistik dari satu sisi dan bergerak karena keinginan. *Nafs hewani* memiliki dua daya, yaitu daya penggerak dan daya persepsi.

c. *Nafs Natiqah* (Rasional)

Nafs rasional mencakup daya-daya yang khusus pada manusia. *Nafs rasional* melaksanakan fungsi yang dinisbatkan pada akal (*al-Aql*), yaitu gabungan atau kesatuan antara pengetahuan (ilmu) dan perbuatan (amal). Ibnu Sina mendefinisikan *nafs rasional* sebagai kesempurnaan pertama bagi tubuh alamiah yang bersifat mekanistik, di mana pada suatu sisi ia melakukan berbagai perilaku eksistensial berdasarkan ikhtiar pikiran dan kesimpulan ide, namun pada sisi yang lain ia mempersepsi semua persoalan universal. Pada *nafs rasional* mempunyai dua daya, yaitu daya akal praktis dan daya akal teoritis.

Solusi (terapi) Jiwa Holistik

Ibnu Sina, seorang filsuf dan ilmuwan Muslim yang hidup pada abad ke-10, memiliki pemikiran yang mendalam tentang kesehatan mental. Ia percaya bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tubuh dan jiwa. Konsep kesehatan mental menurut Ibnu Sina menekankan pentingnya keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, baik fisik, emosional, maupun spiritual. Pandangannya yang holistik ini menggabungkan unsur-unsur medis tradisional dengan pemahaman mendalam tentang psikologi manusia. Oleh karena itu, pengobatannya harus mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual.

Untuk mengatasi gangguan jiwa yang disebabkan oleh masalah fisik, Ibnu Sina menawarkan terapi fisik. Terapi ini meliputi penggunaan obat-obatan herbal, terapi asap, dan diet. Obat-obatan herbal dipercaya dapat membantu menyeimbangkan cairan tubuh dan meningkatkan fungsi otak. Terapi asap dipercaya dapat membantu membersihkan tubuh dari racun dan meningkatkan aliran darah ke otak. Diet yang sehat dan seimbang dapat membantu mendukung fungsi otak dan tubuh secara keseluruhan.

Ibnu Sina juga percaya bahwa gangguan jiwa dapat disebabkan oleh masalah mental, seperti kecemasan (*anxiety*), depresi, atau stres. Untuk mengatasi gangguan jiwa yang disebabkan oleh masalah mental, Ibnu Sina menawarkan terapi mental. Terapi ini meliputi penggunaan logika, ilmu, dan filsafat. Logika dapat membantu pasien untuk berpikir secara jernih dan rasional. Ilmu dapat membantu pasien untuk memahami dunia di sekitarnya dan tempatnya di dunia tersebut. Dengan filsafat dapat membantu pasien untuk menemukan tujuan dan makna hidup (Abigail dkk, 2023).

Untuk mengatasi gangguan jiwa yang disebabkan oleh masalah emosional, Ibnu Sina menawarkan terapi emosional. Terapi ini meliputi penggunaan musik, puisi, dan seni. Musik dapat membantu pasien untuk mengekspresikan emosinya dan menemukan kedamaian batin. Puisi dan seni dapat membantu pasien untuk melihat dunia dari berbagai perspektif yang berbeda dan mengembangkan kreativitas pikiran.

Untuk mengatasi gangguan jiwa yang disebabkan oleh masalah spiritual, Ibnu Sina menawarkan terapi spiritual. Terapi ini meliputi penggunaan doa, dzikir, dan meditasi. Doa dapat membantu pasien untuk terhubung dengan Tuhan dan menemukan kedamaian batin. Dzikir dapat membantu pasien untuk fokus pada pikiran dan perasaan positif. Meditasi dapat membantu pasien untuk menenangkan pikiran dan tubuh (Abigail dkk, 2023). Menurut Zakiah salah satu peranan agama adalah sebagai terapi bagi gangguan kejiwaan. Pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya, serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketenteraman batin (Yusuf, 2018).

Dengan demikian, terapi yang dapat dipraktikkan untuk solusi kecemasan (*anxiety*) pada Gen Z ialah terapi mental, terapi emosional dan juga terapi spiritual. Ketiga terapi tersebut memiliki dampak yang signifikan untuk tubuh yang mengalami *anxiety*. Terapi mental dapat mengubah pola pikir negatif, mengurangi overthinking, dan meningkatkan kontrol diri. Terapi emosional dapat melepaskan emosi yang terpendam, mengurangi fisik akibat anxiety (seperti sesak napas atau jantung berdebar). Sedangkan terapi spiritual memberikan rasa tenang, memperjelas tujuan hidup, dan mengurangi perasaan tersesat. Kombinasi terapi ini menciptakan keseimbangan antara pikiran, hati, dan jiwa, sehingga Gen Z tidak mudah lelah secara mental.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu emosi yang mencakup rasa takut, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan, yang bisa muncul akibat ancaman yang nyata ataupun yang hanya dirasakan secara pribadi, baik dalam perspektif psikologi kontemporer maupun pandangan Islam. Freud mengklasifikasikan kecemasan ke dalam tiga kategori: kecemasan terhadap realita, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Saat ini, Generasi Z dianggap sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan dari media sosial, keterasingan sosial, tuntutan akademis, ketidakpastian mengenai masa depan, serta masalah lingkungan. Sifat mereka yang cenderung menyimpan perasaan dan masalah justru meningkatkan gangguan mental yang mereka alami.

Menurut Ibnu Sina, jiwa adalah inti dari manusia, yang terbagi atas dimensi nabati, hewani, dan rasional. Gangguan jiwa muncul jika terjadi ketidakseimbangan antara tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, ia menawarkan terapi holistik melalui pendekatan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Untuk mengatasi kecemasan pada Gen Z, kombinasi terapi mental (mengubah pola pikir), emosional (menyalurkan perasaan), dan spiritual (mendekatkan diri pada Tuhan) sangat penting agar tercapai keseimbangan pikiran, hati, dan jiwa.

Pentingnya memahami kecemasan tidak hanya dari sisi medis modern, tetapi juga dari sisi spiritual dan filosofis. Pendekatan Ibnu Sina sangat relevan untuk Gen Z karena mereka tidak hanya perlu diajarkan mengelola stres secara rasional, tetapi juga diberi ruang untuk menyalurkan emosi secara sehat dan menemukan makna hidup melalui spiritualitas. Dunia modern cenderung fokus pada terapi mental semata, padahal penyelesaian masalah seringkali memerlukan pendekatan yang lebih utuh dan menyentuh aspek batiniah. Selain itu, penting bagi lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman, untuk lebih peka agar Gen Z tidak merasa harus memendam semua masalah sendiri.

Berdasarkan simpulan di atas penulis memberikan saran baik kepada pembaca maupun penulis lain yang akan melakukan penelitian serupa agar mengkaji ulang mengenai pendekatan holistik yang menggabungkan psikologi modern dan nilai spiritual, agar solusi yang ditawarkan lebih menyentuh kebutuhan emosional dan batiniah generasi muda. Penting untuk mulai lebih peka terhadap isu kesehatan mental, khususnya kecemasan yang banyak dialami oleh Generasi Z. Cobalah untuk membuka ruang diskusi yang aman dan empatik, baik dalam lingkungan keluarga, pertemanan, maupun komunitas. Jangan meremehkan keluhan emosional, karena bisa jadi itu adalah permintaan tolong yang tersembunyi.

DAFTAR REFERENSI

- Abigail, T. O., dkk. (2023). *Terapi jiwa holistik menurut Ibnu Sina (980M–1037M)*. https://www.researchgate.net/publication/376981140_TERAPI_JIWA_HOLISTIK_MENURUT_IBNU_SINA_980M-1037M
- Arroisi, J., & Da'i, R. A. N. R. (2019). Konsep jiwa perspektif Ibn Sina. *Islamica*, 13(2).
- Cahyandari, R. (2019). Peran spiritual emotional freedom technique dalam penanganan nosocomephobia. *Esoterik*, 5(2), 282.
- Daulay, R. S., & Rangkuti, C. (2024). Analisis kesehatan mental dan implikasinya terhadap pendidikan dalam perspektif Ibnu Sina. *ALACRITY: Journal of Education*, 367–380.
- Dewi, N. K. S., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. S. (2024). Gambaran tingkat kecemasan pada remaja usia pertengahan (15–18 tahun) terhadap citra diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(2), 242–250.
- Fitria, N. A., & Huriyah, L. (2024). Transformasi pendidikan jiwa Ibnu Sina: Menjawab tantangan era digital. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 12(2), 198–220.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1).
- Manullang, H. A. B. (2025). *Gen Z dan kesehatan mental, antara tuntutan zaman dan perjuangan identitas*.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Rahmayanti, Y. E., & Rahmawati, T. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 3(6), 8.
- Reza, S. (2014). Konsep nafs menurut Ibnu Sina. *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 12(2), 263–280.
- Riyadi, P. (2013). *Asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan terhadap COVID-19 pada remaja di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677–685. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2991>
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan mental perspektif psikologis dan agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.