

Agama sebagai Terapi Jiwa: Systematic Literature Review Peran Agama Islam dalam Kesehatan Mental Remaja

Alya Zirahtu Nisyah¹, Anisa Fadilah²

¹²Departene Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: alyazirahtunisyaah@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang semakin penting karena tingginya kerentanan remaja terhadap stress, kecemasan, depresi, serta berbagai tantangan perkembangan pada masa transisi menuju dewasa. Agama islam dipandang sebagai sumber dukungan psikologis dan spiritual yang dapat membantu menjaga kesejahteraan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran agama islam dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui pendekatan systematic literature review. Penelitian ini dilakukan melalui metode analisis terhadap 12 artikel ilmiah yang dipublikasikan pada tahun 2015 hingga 2025 yang diperoleh dari google scholar melalui bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sehingga diperoleh dua belas artikel yang relevan untuk dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama islam berperan penting dalam kesehatan mental remaja melalui tiga aspek utama, yaitu dukungan psikologis, pembentukan nilai moral, dan intervensi berbasis spiritual. Praktik keagamaan seperti ibadah, dzikir, dan pembelajaran nilai islam dapat membantu meningkatkan ketenangan batin, mengurangi stress, serta memperkuat ketahanan psikologis remaja. Selain itu, religiusitas berperan dalam membentuk karakter serta mencegah krisis identitas. Dengan demikian, agama islam dapat menjadi sumber daya psikologis yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja secara holistic dan berkelanjutan.

Kata kunci: *agama Islam, kesehatan mental, remaja, psikoterapi Islam, religiusitas*

Abstract

Adolescent mental health is a critical issue that is becoming increasingly important due to adolescents' high vulnerability to stress, anxiety, depression, and various developmental challenges during the transition to adulthood. Islam is viewed as a source of psychological and spiritual support that can help maintain adolescents' mental well-being. This study aims to examine the role of Islam in supporting adolescent mental health through a systematic literature review. This study was conducted by analyzing 12 scientific articles published between 2015 and 2025, obtained from Google Scholar using the Publish or Perish software, based on predetermined inclusion criteria, resulting in twelve relevant articles for descriptive analysis. The results indicate that Islam plays a

significant role in adolescent mental health through three main aspects: psychological support, the development of moral values, and spiritual-based interventions. Religious practices such as worship, dhikr, and learning Islamic values can help enhance inner peace, reduce stress, and strengthen adolescents' psychological resilience. Additionally, religiosity plays a role in shaping character and preventing identity crises. Thus, Islam can serve as an effective psychological resource in supporting adolescents' mental health in a holistic and sustainable manner.

Keywords: *Islam, mental health, adolescents, Islamic psychotherapy, religiosity*

LATAR BELAKANG

Masa remaja menjadi salah satu fase kehidupan yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Menurut Santrock, remaja merupakan kelompok usia transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal, yang secara umum berlangsung antara usia 10–13 tahun dan berakhir pada 18–22 tahun (dalam Rais, 2022). Masa ini ditandai oleh perubahan biologis, emosional, kognitif, dan sosial yang kompleks. Gangguan mental pada remaja dapat memengaruhi cara berpikir, merasakan, berperilaku, serta menjalin relasi sosial. Zakiah Daradjat, sebagaimana dikutip oleh Susanti (2018), menyebut bahwa remaja memiliki kebutuhan psikologis yang khas, antara lain: kebutuhan akan pengendalian diri, kebebasan, penerimaan sosial, penyesuaian diri, dan kebutuhan spiritual. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat berpotensi menimbulkan konflik batin dan gangguan mental.

Kesehatan mental remaja menjadi isu global yang semakin mendesak, terutama di tengah meningkatnya prevalensi gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok usia ini. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental, dan sebagian besar kasus ini tidak tertangani secara memadai. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang kerap terabaikan dibandingkan kesehatan fisik. Menurut Knopf et al. (2008), kesehatan mental merupakan kemampuan individu untuk menjalankan fungsi mental secara optimal sehingga mampu terlibat dalam aktivitas yang produktif, membangun hubungan yang memuaskan dengan orang lain, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan. WHO (2014) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seseorang mampu mewujudkan potensinya, mengatasi tantangan sehari-hari, terlibat dalam pekerjaan yang bermakna, dan memberikan kembali kepada komunitasnya. Dalam dinamika kehidupan modern, tekanan hidup semakin kompleks baik dari aspek ekonomi, sosial, hingga eksistensial. Sebagian orang yang tidak mampu beradaptasi, tidak jarang berdampak pada kesehatan mentalnya.

Yusuf (dalam Azisi, 2020) menyatakan bahwa manusia adalah homo religius, yakni makhluk yang memiliki rasa keberagamaan serta mampu mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan pribadi maupun sosial demi terciptanya keharmonisan dan kesejahteraan. Sejalan dengan itu, agama berperan penting dalam memperkuat kesehatan mental melalui pembentukan cita-cita moral yang bersifat abadi dan universal

(Harahap et al., 2023). Pendekatan alternatif berbasis nilai-nilai agama mulai mendapat perhatian sebagai strategi pelengkap dalam mendukung kesehatan mental remaja. Di dalam ranah religious, setiap ajaran agama di dunia ternyata tidak hanya berfokus pada aspek spiritual semata, melainkan juga mencakup dimensi fisik dan psikologis (Musrifah, 2024). Menurut Bukhori (2006) Agama memiliki andil dalam kesehatan mental, dan seseorang akan mempertahankan cita-cita moral yang telah tertanam dalam hati nuraninya dimanapun mereka berada atau dalam situasi apa pun. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Azisi (2020) yang juga menekankan pentingnya peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan fungsi sosial masyarakat.

Namun demikian, meskipun terdapat banyak kajian tentang hubungan antara agama dan kesehatan mental, masih terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai bagaimana ajaran Islam secara spesifik berperan sebagai bentuk terapi jiwa bagi remaja. Selain itu, minimnya kajian sistematis yang secara khusus menelaah literatur ilmiah terkait kontribusi praktik keagamaan Islam terhadap peningkatan kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian pustaka yang komprehensif dan sistematis untuk merangkum temuan-temuan ilmiah yang telah ada, mengidentifikasi pola, serta menunjukkan area-area yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Berdasarkan kondisi tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam kajian ini adalah bagaimana peran agama Islam dalam mendukung kesehatan mental remaja berdasarkan temuan-temuan empiris yang dilaporkan dalam literatur ilmiah.

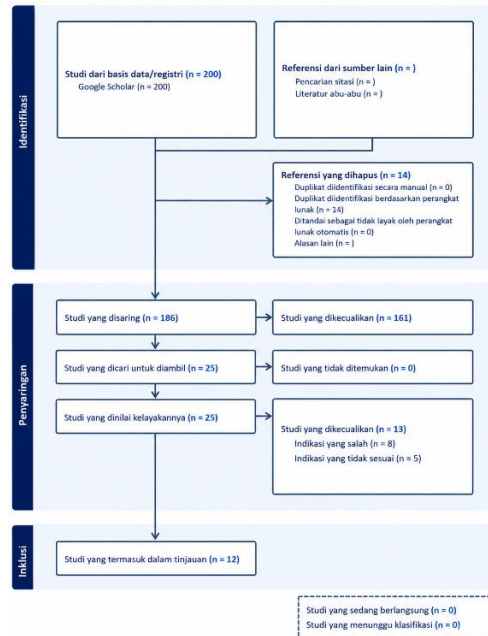
Topik ini penting untuk diteliti karena remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pencarian identitas dan sangat rentan terhadap stress dan kecemasan (Adzina & Hisaaniah, 2024). Dalam situasi seperti ini, agama Islam berpotensi menjadi sumber dukungan psikologis dan nilai-nilai moral yang dapat memperkuat ketahanan mental remaja. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran agama Islam dalam kesehatan mental remaja juga dapat memberikan landasan bagi pengembangan program intervensi berbasis spiritual yang relevan secara budaya dan agama, baik dalam konteks pendidikan, keluarga, maupun layanan kesehatan mental. Melalui *systematic literature review* ini, diharapkan diperoleh sintesis ilmiah yang dapat menjadi rujukan bagi akademisi, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam merancang pendekatan holistik untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja Muslim.

METODE

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak Publish or Perish yang mengakses database Google Scholar. Pencarian literatur menggunakan kata kunci seperti “agama Islam”, “kesehatan mental”, dan “remaja”. Literatur yang digunakan dibatasi pada publikasi tahun 2015 hingga 2025, artikel berbahasa Indonesia, serta artikel yang terbit dalam jurnal ilmiah yang telah melalui proses *peer review*. Pada proses pencarian awal menghasilkan 200 artikel yang kemudian menjadi dasar tahap seleksi berikutnya.

Seleksi awal dilakukan dengan penghapusan duplikasi artikel menggunakan bantuan perangkat lunak *Covidence* sehingga diperoleh 14 artikel yang tereliminasi. Selanjutnya dilakukan penyaringan berdasarkan judul serta abstrak untuk menilai

kesesuaian dengan focus penelitian, didapatkan 161 artikel tereliminasi. Sebanyak 25 artikel kemudian masuk kedalam tahap full-text screening untuk penilaian lebih mendalam. Pada tahap ini, tidak ada artikel yang tereliminasi ($n = 0$). Selanjutnya 13 artikel dieliminasi dengan alasan tidak memenuhi focus penelitian, yaitu tidak spesifik membahas peran agama islam dalam kesehatan mental remaja, tidak berbasis konteks psikologis atau terapi islam, serta memiliki indikasi yang tidak relevan. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan sebagai data utama dalam penelitian ini.



Gambar 1. Diagram alur seleksi literatur menggunakan PRISMA dalam *systematic literature review*

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui proses ekstraksi, pengelompokan, dan sintesis temuan dari setiap artikel terpilih. Artikel yang terpilih selanjutnya dianalisis untuk mengidentifikasi tema utama, metode penelitian, serta temuan penting terkait peran agama islam dalam kesehatan mental remaja. Data kemudian disintesis secara sistematis untuk mengelompokkan temuan kedalam beberapa kategori. Hasil sintesis kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menjawab pertanyaan penelitian serta merumuskan Kesimpulan yang didukung oleh bukti empiris dari literatur yang ditinjau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses identifikasi, penyaringan, dan seleksi literatur yang dilakukan sesuai dengan kriteria penelitian, diperoleh 12 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis. Artikel tersebut dipublikasikan pada periode 2015-2025 dengan fokus penelitian pada berbagai aspek peran agama islam dalam mendukung kesehatan mental, khususnya pada kelompok remaja. Analisis dilakukan terhadap karakteristik penelitian, isu yang dikaji, metode yang digunakan, serta temuan utama yang dihasilkan. Berikut 12 artikel terpilih yang digunakan dalam penelitian ini

Tabel 1. Daftar artikel yang dianalisis dalam kajian literatur

No .	Nama Penulis (Tahun)	Jurnal	Metode	Isu	Hasil
1.	(Kartika dkk., 2025)	Jurnal Pendidikan Psikologi	Ilmu dan f	Kualitati Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental	metode yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dalam islam yaitu dengan menggunakan ajaran agama Islam, seperti Al-Qur'an dan Al-Hadist
2.	(Harahap dkk., 2023)	Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam	Jurnal	kualitatif Peran Psikologi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja	Psikologi agama mempunyai peranan yang sangat urgent pada kehidupan manusia
3.	(Lubis dkk., 2023)	Jurnal Pendidikan dan Konseling	Kualitati dan f	Peran Agama dalamKesehata n Mental Pada Remaja Mesjid	• 7 Peran agama dalam kesehatan mental • bentuk psikoterapi kesehatan mental dalam

						Islam antara lain: salat, puasa, zikir, dan haji.
4.	(Sonia dkk., 2023)	Journal of Religion and Islamic Education	Kualitatif	Pendekatan Psikologis Islam dalam Membangun Kesehatan Mental Siswa di Sekolah.	tiga pendekatan dalam psikologi islam yaitu pendekatan structural, pendekatan fungsional, dan pendekatan psiko-analisis	
5.	(Salji dkk., 2022)	ISLAMIKA Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan	Kualitatif	Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya	Ibadah seperti sholat, puasa, dan membaca Al-Qur'an membentuk rutinitas positif yang memperkuat jiwa.	
6.	(Sayyidah dkk., 2022)	Jurnal Al-Qalb	Kualitatif	Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis	religiusitas islam dan dimensinya, kesejahteraan psikologis dan dimensinya serta peran religiusitas islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Masingmasing dari dimensi religiusitas islam memiliki hubungan dengan dimensi kesejahteraan psikologis.	

7.	(Tanjung & Setiwan, 2022)	Gunung Conference Series	Djati kualitatif	Peran Agama Islam terhadap Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat	• Agama Islam memiliki peran yang penting terhadap kesehatan mental. • Pandangan Zakiah tentang Peran Islam bagi Kesehatan Mental
8.	(Yusuf dkk., 2022)	Ilmu Al-Qur'an (IQ) Jurnal Pendidikan Islam	Kualitatif	Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial	Pendidikan Islam untuk kalangan remaja merupakan sesuatu yang harus terpenuhi. karena masa remaja merupakan masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri yang sering menimbulkan masalah pada diri remaja.
9.	(Andini dkk., 2021)	PSYCHOSOPHI A Journal of Psychology, Religion and Humanity	Kualitatif	Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental	Dalam merealisasikan kesehatan mental dapat diterapkan dengan

						menggunakan tiga metode. Yaitu, metode penguatan dimensi spiritual dan metode menguasai dimensi biologis.
10.	(Masrur & Salsabila, 2021)	Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan	Kualitatif	Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif Alquran pada Kisah Maryam Binti Imran		Semakin dekat seseorang dengan Allah maka akan membuatnya menjadi tenang dan tentram.
11.	(Azis, 2020)	Jurnal psikologi islam Al-Qalb	kualitatif	Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat		agama memiliki peran yang begitu sentral yang memiliki dampak begitu dominan atas kesehatan jiwa seseorang.
12.	(Lubis dkk., 2019)	Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan	Kualitatif	Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman		individu anak dan remaja yang memahami ibadah dan melaksanakan ibadah keislaman, mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupan

Tinjauan sistematis atas literatur menunjukkan bahwa agama Islam memiliki peran yang kompleks dan multifaset dalam mendukung kesehatan mental remaja. Peran ini dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama: dukungan psikologis, pembentukan nilai moral, dan intervensi yang berbasis spiritualitas. Pertama, Agama Islam menyediakan dukungan psikologis yang signifikan bagi remaja dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan dan tekanan emosional. Dalam pandangan Zakiah Daradjat yang dikaji oleh Tanjung dan Setiwan (2022), agama berfungsi sebagai penopang utama dalam menjaga kesehatan jiwa melalui integrasi aspek spiritual dan

psikologis. Keimanan yang kuat kepada Tuhan memberikan rasa aman, harapan, dan ketenangan batin yang penting bagi stabilitas emosional remaja. Hal ini diperkuat oleh temuan Harahap et al. (2023), yang menunjukkan bahwa ajaran Islam yang diperkenalkan sejak usia dini, seperti keyakinan akan qadha dan qadar, serta praktik ibadah rutin, membantu remaja membangun ketahanan dalam menghadapi stres akademik maupun konflik sosial. Penelitian Salji et al. (2022) juga menegaskan bahwa pelibatan aktif dalam aktivitas keagamaan berdampak positif terhadap kebahagiaan dan kesehatan mental individu.

Ketiga, intervensi berbasis spiritualitas Islam menjadi pendekatan yang semakin diakui dalam mendukung kesehatan mental remaja. Psikoterapi Islam, sebagaimana dijelaskan oleh Andini et al. (2021), memanfaatkan metode seperti dzikir, muhasabah, serta refleksi ayat-ayat Al-Qur'an untuk membantu individu menghadapi masalah psikologis secara lebih menyeluruh. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada penyembuhan mental, tetapi juga memperkuat hubungan vertikal dengan Tuhan sebagai sumber kekuatan batin. Kartika et al. (2025) menekankan bahwa terapi spiritual berbasis Islam mampu meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan jiwa melalui pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai budaya dan agama. Penelitian Lubis et al. (2023) juga menunjukkan bahwa partisipasi aktif remaja dalam kegiatan masjid, seperti kajian keislaman dan pengajian, menjadi bentuk intervensi kolektif yang berkontribusi terhadap pembentukan lingkungan yang suportif dan peningkatan kesejahteraan mental. Dengan demikian, intervensi spiritual Islam tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga terapeutik dalam mengatasi masalah psikologis remaja secara holistik.

Hasil ini sejalan dengan fokus rumusan masalah yang menyoroti potensi agama Islam sebagai sumber daya psikososial. Salji et al. (2022) memperlihatkan bahwa pemahaman terhadap ajaran Islam dapat mengurangi gejala depresi melalui peningkatan makna hidup. Namun demikian, perbedaan pendekatan dalam literatur menunjukkan bahwa pengaruh agama terhadap kesehatan mental tidak bersifat seragam. Masrur dan Salsabila (2021) menekankan pentingnya keteladanan spiritual dari kisah-kisah Qur'ani seperti Maryam, sedangkan Sonia et al. (2023) menyoroti pentingnya pendidikan berbasis psikologi Islam dalam institusi formal. Sementara itu, Sayyidah et al. (2022) menunjukkan bahwa religiusitas menjadi perantara penting antara praktik keagamaan dan kesejahteraan psikologis, dan Harahap et al. (2023) menekankan kontribusi keluarga dalam pewarisan nilai-nilai keagamaan. Variasi ini mencerminkan bahwa hubungan antara agama dan kesehatan mental dipengaruhi oleh konteks sosial dan dukungan lingkungan.

Meskipun banyak penelitian terkini mengarah pada pengembangan intervensi spiritual seperti psikoterapi berbasis Islam (Andini et al., 2021; Kartika et al., 2025), masih terdapat kekurangan dalam penelitian longitudinal yang mengkaji dampak jangka panjang dari intervensi tersebut. Selain itu, studi tentang kontribusi komunitas keagamaan seperti kelompok remaja masjid masih terbatas pada wilayah lokal (Lubis et al., 2023), sehingga dibutuhkan studi yang lebih luas dengan mempertimbangkan konteks sosial budaya yang beragam. Kekurangan lainnya adalah minimnya pendekatan dari perspektif neurosains dalam mengkaji pengaruh aktivitas ibadah terhadap fungsi

otak, meskipun studi Lubis et al. (2019) telah mengindikasikan hubungan antara praktik ibadah dan penurunan tingkat kecemasan.

Secara umum, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa agama islam berkontribusi secara positif terhadap pembentukan kesehatan mental remaja. Azisi (2020) menjelaskan bahwa penerapan nilai-nilai islam mampu mencegah berbagai perilaku menyimpang, termasuk penyalahgunaan narkoba. Sejalan dengan itu, Sayyidah dkk. (2022) menemukan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui penguatan optimism serta pemaknaan hidup yang lebih baik. Temuan-temuan ini tidak hanya relevan secara budaya, tetapi juga memberi dasar ilmiah untuk merancang intervensi menyeluruh yang menggabungkan aspek spiritual, pendidikan, dan layanan kesehatan mental. Oleh karena itu, pendekatan berbasis Islam tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan psikologis remaja, tetapi juga memperkuat daya tahan mereka dalam menghadapi tantangan sosial dan digital di era modern (Yusuf et al., 2022).

SIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa agama Islam memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui tiga aspek utama: dukungan psikologis, pembentukan nilai moral, dan intervensi spiritual. Keimanan dan ibadah memberi ketenangan dan makna hidup, nilai-nilai Islam membentuk karakter dan mencegah krisis identitas, sementara pendekatan seperti psikoterapi Islam membantu mengatasi stres dan kecemasan. Temuan ini menjawab rumusan masalah bahwa agama Islam dapat menjadi sumber daya psikososial yang signifikan bagi kesehatan mental remaja.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain kuantitatif yang melibatkan remaja dari berbagai latar belakang sosial dan budaya di Indonesia. Pendekatan ini tidak hanya memungkinkan peneliti untuk menilai dampak dari intervensi spiritual Islam terhadap kesehatan mental, tetapi juga membantu menghasilkan temuan yang lebih representatif secara nasional. Dengan memperluas cakupan konteks sosial-budaya, hasil penelitian akan lebih relevan dan aplikatif dalam merancang program intervensi yang sesuai dengan keragaman kondisi remaja di berbagai wilayah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzima, F., & Hisaaniah, K. (2024). Mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik pada remaja: Peran pendekatan qur'ani dan motivasi belajar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 87–102.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia*, 3(2), 165–187.
- Azisi, A. M. (2020). Peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol sosial masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.

- Harahap, A. P., Sinaga, M. S., Handayani, R., & Tumanggor, N. (2023). Peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental anak remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6(2).
- Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(2), 78–85.
- Knopf, D., Park, M. J., & Mulye, T. P. (2008). *The mental health of adolescents: A national profile, 2008*. National Adolescent Health Information Center.
- Lubis, I., Ulya, A. R., & Latipah, E. (2023). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental pada remaja mesjid. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 1848–1854.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129.
- Masrur, M. S., & Salsabila, A. (2021). Peran agama dalam kesehatan mental perspektif Al-Quran pada kisah Maryam Binti Imran. *Islamika*, 3(1), 38–56.
- Musripah, M. (2024). Konsep mental health pendekatan terapi Islam. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(2), 149–164.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40–47.
- Salji, I., Fauziah, I. D., Putri, N. S., & Zuhri, N. Z. (2022). Pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental penganutnya. *Islamika*, 4(1), 47–57.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115.
- Sonia, S., Hayat, M., & Rosita, E. (2023). Pendekatan psikologi islami dalam membangun kesejahteraan mental siswa. *AL MUNTADA*, 1(2), 62–72.
- Susanti, S. S. (2018). Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan Islam. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 7(1), 1–20.
- Tanjung, A. N. I., & Setiwan, C. (2022). Peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 9, pp. 214–225).
- World Health Organization. (2014). *Social determinants of mental health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi pendidikan Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah pada era media sosial. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 1–17.