

PERAN PSIKOLOGI AGAMA DALAM MENGATASI KRISIS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI ERA DIGITAL

Kamelia Riski Ananda¹, Cindy Fatikhah Sari², Farradilla³, Sheila Hariry⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sultha Thaha Saifuddin Jambi

kameliariskiananda@gmail.com¹

cindyfatikhah918@gmail.com²

paradila91@gmail.com³

sheilahariry27@gmail.com⁴

Abstract

The mental health crisis among university student has become an increasingly significant issue in the digital era, along with increasing academic and social pressures, and the negative impact of social media use. This study aims to analyze the influence of the digital era on the psychological condition of university students, and explore the role of religious psychology in helping student deal with mental stress. The research used a wualitative methode with a literature study approach, reviewing various literatures related to mental health and religious psychology. The results showed that the digital era contributes to increased stress, anxiety, qnd identity crisis in university students. However, religious values such as prayer, dhikr, worship, and involvement in religious communities are proven to provide inner calm, emotional regualtion, and psychological resilience. The psychology og religion plays an important role as a spiritual approach that can strengthen students mental health through the formation of the meaning of life, self-control, and positive social support. The integration of religious values in campus life is a preventive and curative solution in facing mental challenges in the digital era.

Keywords : Religious Psychology, Mental Crisis, University Students, Digital Age

Abstrak

Krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi isu yang semakin signifikan di era digital, seiring dengan meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan dampak negatif penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh era digital terhadap kondisi psikologis mahasiswa, serta mengeksplor peran psikologi agama dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan mental tersebut. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, mengkaji berbagai literatur terkait kesehatan mental dan psikologi agama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa era digital berkontribusi terhadap meningkatnya stres, kecemasan, dan krisis identitas pada mahasiswa. Namun, nilai-nilai agama seperti doa, dzikir, ibadah, serta

keterlibatan dalam komunitas keagamaan terbukti memberikan ketenangan batin, regulasi emosi, dan ketahanan psikologis. Psikologi agama berperan penting sebagai pendekatan spiritual yang mampu memperkuat kesehatan mental mahasiswa melalui pembentukan makna hidup, pengendalian diri, dan dukungan sosial yang positif. Integrasi nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan kampus menjadi solusi preventif dan kuratif dalam menghadapi tantangan mental di era digital.

Kata Kunci : Psikologi Agama, krisis Mental, Mahasiswa, Era Digital

PENDAHULUAN

Era digital mendorong penggunaan teknologi menjadi tidak lagi hanya sebagai alat bantu, namun telah menjadi bagian esensial dari kehidupan sehari-hari, memengaruhi cara kita bekerja, belajar, dan bahkan berhubungan dengan orang lain terutama dengan keberadaan media sosial dan akses yang meluas terhadap informasi (Fuaddah, 2023). Segala kemajuan dan keunggulan dari penggunaan teknologi di era digital ini tentu membawa manfaat dan mampu mempermudah kehidupan manusia, namun di balik manfaat tersebut, pergeseran ini membawa tantangan pula terutama terhadap pola hidup manusia, seperti pada aspek kesehatan mental (Gunadi, Anwar, & S., 2024). Dalam hal ini munculnya media sosial menjadi salah satu dampak yang sangat berpengaruh pada krisis kesehatan mental di era digital.

Krisis kesehatan mental atau mental health crisis merupakan salah satu isu penting yang dihadapi Indonesia di tengah pesatnya perkembangan era modern. Perubahan gaya hidup dan tekanan sosial menjadi faktor yang turut memengaruhi kondisi ini (Wijayanto & Sriharini, 2024). Gangguan kesehatan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya (Keysha, Br, Wayoi, & Novita, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang sering menggunakan media sosial berpotensi tinggi untuk mengalami depresi dan gangguan kecemasan, akibat adanya perbandingan dan persaingan konstan yang sering terjadi antar pengguna, orang sering merasa perlu untuk berlomba-lomba dalam mendapatkan apresiasi, pengakuan, dan pengikut, sehingga ketika mereka tidak mencapainya akan menyebabkan perasaan tidak mampu dan harga diri yang rendah, bahkan sampai mengalami stres berat dan meningkatkan kesedihan (Gunadi, Anwar, & S., 2024)

Menurut data dari kemenkes (visualisasi Data SKI 2023) di Indonesia sendiri, jumlah kasus depresi pada tahun 2023 mencapai 1,4%, dengan kelompok usia 15–24 tahun yang mencakup mayoritas populasi mahasiswa, menunjukkan tingkat jumlah kasus tertinggi sebesar 2%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kalangan mahasiswa termasuk dalam kelompok usia yang paling rentan mengalami krisis kesehatan mental. Rentang usia mahasiswa berada dalam kelompok umur 15 hingga 24 tahun, yang termasuk dalam tahap remaja akhir dan awal dewasa, pada fase ini individu mengalami perkembangan kondisi mental yang tidak stabil, diiringi dengan konflik dan tuntutan serta perubahan suasana hati (Aloysius, 2021). Jika pada masa tersebut mahasiswa mengalami krisis kesehatan mental dan tidak mampu mengelola permasalahan dalam dirinya, hal ini dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat, salah satunya melalui peran psikologi agama dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan mental dan menemukan ketenangan batin.

Psikologi agama adalah salah satu indikasi bahwa para pakar psikologi memberikan perhatian khusus terhadap fungsi agama dalam aspek kehidupan mental manusia (Harahap, M, & Tumanngor, 2023). Secara umum, psikologi agama merupakan cabang psikologi yang berfokus pada pemahaman hubungan antara dimensi psikologis individu dan keyakinan agamanya (Astuti, 2024). Dalam hal ini, psikologi agama dibutuhkan untuk memberikan edukasi serta pemahaman kepada mahasiswa bahwa di perlukan keyakinan spiritual individu untuk mencapai ketenangan batin di era digital dengan berkembangnya teknologi seperti media sosial. Melalui pendekatan spiritual, mahasiswa diajak untuk lebih mengenali diri, membangun makna hidup yang positif, serta mengelola tekanan psikologis dengan cara yang lebih sehat dan berlandaskan nilai-nilai keagamaan. Hal ini menjadi penting mengingat selain permasalahan di media sosial, realitasnya banyak mahasiswa mengalami berbagai permasalahan, seperti tekanan akademik, kecemasan terhadap masa depan, perasaan kesepian, kurangnya dukungan sosial, hingga krisis identitas. Dengan adanya penguatan spiritualitas, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tantangan tersebut dengan lebih tenang dan bijak.

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, penulis mengidentifikasi dua fokus permasalahan, yaitu: pengaruh perkembangan era digital, khususnya media sosial,

terhadap krisis kesehatan mental mahasiswa, serta peran psikologi agama dalam membantu mahasiswa mengatasi krisis tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa di era digital, serta menjelaskan kontribusi psikologi agama sebagai pendekatan dalam menangani permasalahan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk meneliti kualitas dari suatu hubungan, aktivitas, situasi, atau berbagai materi lainnya. Penelitian jenis ini lebih menekankan pada deskripsi yang holistik dan mendalam, dibandingkan pengukuran atau perbandingan kuantitatif (Nina Adlini, A, & Dkk, 2022) Dalam konteks studi pustaka, data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal, dan hasil riset sebelumnya, kemudian dianalisis secara mendalam untuk mendukung proposisi dan gagasan penelitian.

Data yang digunakan dalam studi ini didapatkan dari berbagai sumber tertulis, seperti jurnal ilmiah, buku referensi, laporan penelitian, dan artikel yang sesuai dengan tema krisis kesehatan mental mahasiswa dan peran psikologi agama. Analisis data diperoleh melalui proses menganalisis informasi dari berbagai sumber literatur untuk menemukan pola pemikiran dan pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Psikologi Agama

Psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu “psyche” yang berarti jiwa dan kata “logos” yang artinya ilmu pengetahuan (Khobir, 2021). Dengan demikian, secara etimologis, psikologi adalah ilmu yang mempelajari mengenai jiwa, termasuk berbagai jenis gejalanya (Rozalina, 2021). Menurut (Henriques, 2011) psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku serta pemikiran manusia, dan penerapan tersebut untuk mencapai manfaat yang lebih besar. Psikologi merupakan kajian ilmiah mengenai pikiran

dan perilaku, yang meliputi penyelidikan serta pemahaman terhadap proses mental, fungsi otak, dan tindakan (Psychology, 2023). Berdasarkan berbagai pendapat itu, psikologi dapat diartikan sebagai cabang ilmu yang mempelajari kondisi manusia yang terlihat, yaitu aspek mental, pemikiran, dan perilaku yang mereka tunjukkan.

Agama secara etimologis berasal dari kata “religio” yang diambil dari akar kata “religare”, yang berarti mengikat (Batubara, 2024). Drs. Sidi Gazalba menjelaskan bahwa agama adalah sebuah hubungan antara manusia dan Yang Maha Kudus. Hubungan ini terwujud dalam bentuk praktik ibadah dan sikap hidup yang berlandaskan pada ajaran tertentu (Rozalina, 2021).

Sementara menurut Al-Qur’an, agama sering disebut dengan ad-din yang berarti hukum, kerajaan, kekuasaan, tuntunan, pembalasan dan kemenangan. Dan arti ini dapat disimpulkan bahwa agama adalah hukum serta i’tibar yang berisi tuntunan cara penyerahan total seorang hamba kepada Tuhan Yang Maha Pencipta melalui perkembangan sikap, serta tindakan perilaku, yang mencakup nilai-nilai akhlaqul karimah.

Psikologi agama adalah cabang interdisipliner yang mempelajari hubungan antara agama dan aspek psikologis individu, termasuk pikiran, perasaan dan perilaku, dalam kerangka spiritual (Aqidah, 2023). Psikologi agama menurut Prof. Dr. Hj Zakiah Daradjat, sedang mempelajari bagaimana agama memengaruhi sikap dan perilaku individu, serta mekanisme yang beroperasi dalam diri seseorang. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa cara berpikir, bersikap, bereaksi, dan bertindak seseorang tidak dapat dipisahkan dari keyakinan yang dimilikinya, karena keyakinan tersebut berkontribusi terhadap pembentukan kepribadiannya (Rozalina, 2021). Secara umum, psikologi agama merupakan suatu disiplin ilmu yang mempelajari dampak agama terhadap individu, baik dari segi kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan atau sikap), maupun perilaku atau tindakan dalam menjalani kehidupan. Hal ini mencakup hubungan individu dengan Tuhan/Pencipta, sesama manusia, dan lingkungan sekitarnya.

B. Era Digital dan Perubahan Pola Mental Mahasiswa

Era digital menjadikan smartphone, media sosial, dan internet bagian integral kehidupan mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan, termasuk

multitasking dan kecanduan, mengganggu konsentrasi dan produktivitas belajar mahasiswa (Ardiyanti, 2025). Gangguan notifikasi dan banjir informasi menyebabkan distraksi tinggi dan menurunkan kualitas pembelajaran. Materi tidak terserap optimal sehingga efektivitas belajar menurun. Terlebih, akses konten dewasa tanpa seleksi memperburuk dampak negatif tersebut.

Penggunaan media pasif, seperti scrolling tanpa interaksi, meningkatkan kesepian dan harga diri. Ini menunjukkan intensitas dan jenis penggunaan media sosial mempengaruhi kondisi mental secara signifikan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu diarahkan agar lebih efektif dan bijak dalam menggunakan media sosial (Medicine, 2025).

Penggunaan gadget larut malam terutama membuka notifikasi, dapat mengganggu pola tidur mahasiswa. Kurang tidur berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, menurunkan konsentrasi dan produktivitas akademik, serta meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan mood (TEMPO, 2017). Banyak kampus merespon dengan program literasi digital dan pembatasan gadget, intervensi ini bertujuan memulihkan pola hidup sehat dan keseimbangan mental mahasiswa.

Perbandingan antara identitas nyata dan digital memicu krisis identitas mahasiswa. Penggunaan media sosial dapat menghambat performa akademik dan menciptakan paradoks antara integritas digital dan kehidupan nyata. Selain itu, algoritma sensasional di media sosial sering mengarahkan ke konten negatif, memperburuk kondisi mental mahasiswa (Kompasiana, 2024).

Namun, era digital juga membuka peluang solusi. Dengan memanfaatkan platform digital, terapis dapat terhubung dengan klien di seluruh dunia, mendobrak batasan geografis yang pernah membatasi akses ke perawatan kesehatan mental. Pendekatan ini juga membantu mengurangi stigma yang sering dikaitkan dengan kunjungan ke kantor terapis, sehingga memudahkan orang untuk mencari pertolongan. Terapi perilaku kognitif (CBT) yang disampaikan secara daring sama efektifnya dengan metode tradisional untuk menangani kondisi seperti gangguan panik dan gangguan kecemasan sosial. Hal ini memastikan bahwa klien menerima perawatan kesehatan mental

berkualitas tinggi, baik mereka berada di kota yang sama dengan terapisnya atau di belahan dunia lain (Barnes, n.d.)

Secara keseluruhan, era digital menghadirkan tantangan serius terhadap kesehatan mental mahasiswa, namun juga menyediakan peluang inovasi teknologi sebagai solusi. Rangkaian literasi digital, pembatasan gadget, intervensi teknologi, dan dukungan komunitas menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental generasi muda. Hal ini menuntut kolaborasi antara kampus, keluarga, dan lembaga kesehatan mental dalam merumuskan kebijakan dan strategi yang holistik serta inklusif.

C. Peran Psikologi Agama Dalam Menangani Kesehatan Mental Mahasiswa

Psikologi agama berperan sebagai sumber ketentraman jiwa bagi mahasiswa, dimana praktik keagamaan seperti doa, dzikir, dan ibadah mampu menenangkan pikiran serta dapat mengurangi stres yang dialami dalam menghadapi tekanan akademik sosial. Agama membantu membangun identitas dan makna hidup mahasiswa, memberikan arah, tujuan dan harapan sehingga kita dapat menyikapi kehidupan secara lapang dada dan penuh makna (Rahman, 2024).

Psikologi agama berfungsi dalam regulasi emosi melalui nilai-nilai seperti kesabaran, pengendalian diri, dan pengampunan yang dianjurkan dalam agama, seperti puasa dan sholat malam supaya meningkatkan ketenangan batin. Agama menyediakan dukungan sosial yang kuat melalui komunitas keagamaan misalnya pengajian dan ibadah berjamaah, dan menciptakan lingkungan sosial suportif dan empati bagi mahasiswa (Rahman, 2024). Agama berperan sebagai pengontrol, penenang, fondasi dan penguat keimanan dan membantu mahasiswa menghindari gangguan mental dan mengatasi masalah psikologis secara efektif (Yasipin, 2020). Mahasiswa yang taat beribadah seperti Shalat, cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, karena kedekatan dengan Tuhan memberikan ketenangan jiwa dan kemampuan menghadapi kekecewaan serta kesulitan hidup (Mahfud, 2017).

Shalat adalah kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap umat muslim. Shalat ini adalah yang membedakan kita dari umat yang lain. Salah satu keuntungan dari shalat adalah sebagai pengobatan yang paling ampuh untuk penyakit seperti kemarahan, terburu-buru, dan kecerobohan. Shalat mengajarkan kepada umat manusia cara menjadi

pribadi yang tenang dan rendah hati serta senantiasa patuh kepada Allah Swt. Shalat mengajarkan kepada manusia tentang kesabaran dan kerendahan hati. Shalat dapat membantu umat beriman mengatasi segala hal yang terpendam dalam diri mereka, seperti depresi, kecemasan, ketakutan, dan emosi negatif, karena semua itu akan lenyap dengan berdzikir di hadapan Allah. Allah selalu menyertainya dan tidak akan membiarkannya sendirian selamanya. Selama itu tetaplah beribadah kepada Allah yang Esa (Iskandar & Aletmi, 2023).

KESIMPULAN

Agama memiliki pengaruh yang signifikan dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental mahasiswa. Melalui penerapan nilai-nilai agama seperti ibadah, doa, dzikir, dan pembelajaran spiritual, mahasiswa memperoleh ketenangan batin, kekuatan spiritual serta ketahanan psikologis untuk menghadapi tekanan akademik, kecemasan dan tantangan kehidupan sehari-hari di era digital yang penuh distraksi dan tuntutan.

Agama juga berperan membentuk karakter, etika dan moralitas mahasiswa, serta menyediakan dukungan sosial melalui komunitas keagamaan yang memperkuat rasa percaya diri dan mengurangi perasaan kesepian. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif menjalankan ajaran agama cenderung memiliki tingkat stress dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang terlibat secara spiritual. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungan kampus sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi krisis mental di tengah tantangan era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S. &. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 83-97.
- Aqidah, Z. S. (2023). Pengertian Dan Ruang Lingkup Psikologi Agama. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Agama*, 15-23.

- Ardiyanti, A. M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Mahasiswa/I Unimed Fakultas Fbs. *Benefit: Journal Of Bussines, Economics, And Finance*, 69-76.
- Astuti, R. F. (2024). Psikologi Agama Sebagai Pilar Studi Islam . *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 3(2), 13-23.
- Barnes, E. (T.Thn.). What Are The Benefits Of Doing Online Counselling As A Therapist? Exploring Advantages. Diambil Kembali Dari Therapy Helpers: [https://Therapyhelpers-Com.Translate.Goog/Blog/Online-Therapy-Benefits-For-Therapists/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Sge#:~:Text=Telepsikologi%20memanfaatkan%20panggilan%20video%2c%20panggilan,Kesehatan%20mental%20lebih%20mudah%20diakses](https://therapyhelpers-com.translate.goog/blog/online-therapy-benefits-for-therapists/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Sge#:~:Text=Telepsikologi%20memanfaatkan%20panggilan%20video%2c%20panggilan,Kesehatan%20mental%20lebih%20mudah%20diakses).
- Batubara, N. A. (2024). Psikologi Agama. Surakarta: Tahta Media Group.
- Fuaddah, S. (2023). Impact Of Social And Economic Changes On Urban Community Consumption Patterns In The Digital Era. Diambil Kembali Dari [https://Doi.Org/10.31219/Osf.Io/Pb26y](https://doi.org/10.31219/osf.io/pb26y)
- Gunadi, Z. Z., Anwar, R. K., & S., K. U. (2024). Tren Penelitian Kesehatan Mental Di Era Digital: Pendekatan Bibliometrik. *Gudena: Jurnaal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14.
- Harahap, A. P., M, S. S., & Tumanngor, H. &. (2023). Peran Psikologi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 6(2), 213-228.
- Henriques, G. (2011). *A New Unified Theory Of Psychology*. New York: Springer.
- Iskandar, & Aletmi. (2023). "Psikologi Salat" Mengelola Stres Pendidikan Abad 21 (Perspektif Pendidikan Ruhani Berbasis Kecerdasan Ruhiologi). Sumatera Barat: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Keysha, P., Br, T., Wayoi, & Novita. (2024). Stigma Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa. *Journal On Education*, 13206-13220.
- Khobir, A. (2021). *Pengantar Dasar Dasar Biologi*. Banyumas: Cv. Rizquna.
- Kompasiana. (2024, Desember 22). Pengaruh Media Sosial Terhadap Performa Akademik Mahasiswa. Diambil Kembali Dari [https://Www.Kompasiana.Com/0048/67682f5aed6415069c4521d2/Pengaruh-Media-Sosial-Terhadap-Performa-Akademik-Mahasiswa](https://www.kompasiana.com/0048/67682f5aed6415069c4521d2/pengaruh-media-sosial-terhadap-performa-akademik-mahasiswa)
- Mahfud, D. M. (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35-51.
- Medicine, N. L. (2025, March 7). Demystifying The New Dilemma Of Brain Rot In The Digital Era: A Riview. Diambil Kembali Dari Pmc Pubmed Central: [https://Pmc-Ncbi-Nlm-Nih-Gov.Translate.Goog/Articles/Pmc11939997/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11939997/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X)

_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Sge#:~:Text=4.2.2.%20gulir%20zombie,Mungkin%2c%20interaksi%20yang%20bermakna%20sesekali.

- Nina Adlini, M., A, D. H., & Dkk, Y. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Jurnal Pendidikan Edumaspul*, 6(1), 974-980.
- Psychology, D. O. (2023). Diambil Kembali Dari The Ohio State University: <https://Psychology.Osu.Edu/About/What-Psychology>
- Rahman, M. (2024). Agama Dan Psikologi: Dampak Spiritualitas Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*.
- Rozalina, E. (2021). Psikologi Agama. Bekasi: Pt Dewangga Energi Internasional.
- Tempo. (2017, September 3). Membuka Gadget Sebelum Tidur, Bisa Memicu Remaja Depreso. Diambil Kembali Dari <https://Www.Tempo.Co/Gaya-Hidup/Membuka-Gadget-Sebelum-Tidur-Bisa-Memicu-Remaja-Depresi-1244484>
- Wijayanto, E., & Sriharini. (2024). Krisis Kesehatan Jiwa Dalam Dinamika Peraturan Perundang-Undangan Di Indonesia. *Jurnal Hukum Dan Haam Wicara*, 3(1), 35-45.
- Yasipin, Y. R. (2020). Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq* 5(1), 25-31.