

TERAPI AGAMA TERHADAP PROBLEMATIKA PSIKIS MANUSIA USIA REMAJA

Aulia Rahma¹, Hilma Nova², Sheila Hariry³

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi

auliarahma2365@gmail.com, hilmanova06@gmail.com, sheilahariry27@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi agama dalam mengatasi problematika psikis pada remaja, khususnya dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif, mengacu pada berbagai literatur ilmiah dari jurnal terakreditasi, buku psikologi agama, dan dokumen keislaman yang relevan, khususnya mengenai praktik tasawuf dan maqāmāt. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi agama, melalui praktik spiritual seperti dzikir, tafakur, muhasabah, serta internalisasi nilai-nilai seperti sabar, ikhlas, dan qana'ah, memiliki dampak signifikan dalam mereduksi kecemasan, memperkuat ketahanan mental, dan membentuk kesadaran diri. Terapi ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga berfungsi preventif dan transformatif dalam membangun stabilitas psikologis yang holistik. Dengan integrasi antara pendekatan psikologi dan spiritualitas Islam, terapi agama berpotensi menjadi model alternatif yang adaptif dan kontekstual dalam layanan kesehatan mental remaja, serta berperan dalam pembinaan karakter dan keseimbangan emosi secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Terapi Agama, Remaja, Spiritualitas Islam, Psikologi Agama, Kesehatan Mental.

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of religious therapy in addressing psychological problems among adolescents, particularly within the context of religious communities such as Indonesia. The method employed is a literature review using a descriptive qualitative approach, drawing upon academic sources from accredited journals, books on the psychology of religion, and Islamic references related to spiritual practices and the concept of maqāmāt. The findings indicate that religious therapy through spiritual practices such as dhikr, contemplation (tafakur), self-reflection (muhasabah), and the internalization of values like patience (ṣabr), sincerity (ikhlāṣ), and contentment (qanā'ah) has a significant impact on reducing anxiety, strengthening mental resilience, and enhancing self-awareness. This therapy is not only curative but also preventive and transformative in building holistic psychological stability. By integrating psychological approaches with Islamic spirituality, religious therapy offers an adaptive and contextual alternative model for adolescent mental health services, contributing to character development and long-term emotional balance.

Keywords : Religious Therapy, Adolescence, Islamic Spirituality, Psychology Of Religion, Mental Health.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, problematika psikis remaja menjadi isu yang semakin mengemuka seiring meningkatnya tekanan sosial, pendidikan, dan tuntutan gaya hidup modern yang seringkali tidak sejalan dengan kesiapan mental remaja. Laporan berbagai lembaga kesehatan menunjukkan adanya peningkatan kasus gangguan kecemasan, depresi, hingga tindakan menyimpang di kalangan pelajar dan mahasiswa. Fenomena ini menunjukkan bahwa pendekatan penyelesaian masalah kejiwaan tidak dapat semata-mata bersifat medis atau psikologis konvensional, melainkan memerlukan intervensi yang menyentuh aspek spiritualitas (Reza, 2023). Di tengah masyarakat yang religius seperti Indonesia, terapi agama berpotensi besar menjadi alternatif yang kontekstual dan relevan dalam mendampingi remaja menghadapi krisis identitas serta membentuk integritas mental yang kuat.

Remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam rentang kehidupan manusia, ditandai oleh pergolakan emosional dan pencarian jati diri. Pada tahap ini, individu rentan mengalami konflik batin, tekanan sosial, dan gangguan psikis seperti kecemasan, depresi, atau perilaku agresif. Hal ini diperparah oleh minimnya kemampuan remaja dalam mengelola stres serta lemahnya sistem pendukung yang mampu memberikan solusi secara utuh dan menyeluruh (Zahro & Dewi, 2022). Pendekatan psikoanalisis yang selama ini digunakan dalam psikoterapi memang dapat membantu menggali konflik masa lalu, namun keterbatasannya dalam menjangkau aspek transendental membuatnya belum sepenuhnya efektif dalam membentuk keseimbangan psikologis yang holistik.

Terapi agama hadir sebagai pendekatan alternatif yang mengintegrasikan nilai spiritual dalam proses penyembuhan psikis. Dalam perspektif psikologi agama, ketenangan jiwa tidak hanya dapat dicapai melalui penggalian alam bawah sadar, tetapi juga melalui hubungan mendalam dengan Tuhan sebagai sumber makna hidup (Nurislamiah & Setyawati, 2024). Spiritualitas Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf, menawarkan jalan terapi jiwa melalui konsep maqāmāt dan aḥwāl, yang mencakup tahap-tahap spiritual seperti taubat, wara', zuhud, sabar, qana'ah, ridha, dan ikhlas. Praktik-praktik ini diyakini dapat membantu individu dalam menyucikan jiwa dan membentuk kepribadian yang sehat secara mental dan spiritual.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir dan tafakur memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tekanan emosi dan meningkatkan ketenangan batin. Spiritualitas juga terbukti berperan sebagai faktor pelindung (*protective*

factor) dalam mencegah gangguan mental, terutama pada kelompok usia remaja yang sedang mengalami krisis identitas. Terapi agama tidak hanya menjadi bentuk penyembuhan, melainkan juga proses pemberdayaan diri melalui pendekatan iman, introspeksi, dan kedekatan dengan nilai-nilai ilahiah (Amanda et al., 2024). Hal ini menjadikan pendekatan spiritual sebagai strategi efektif dalam membentuk stabilitas mental yang lebih berkelanjutan.

Keterlibatan institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas sangat penting dalam mengarusutamakan pendekatan spiritual ke dalam sistem bimbingan dan konseling remaja. Terapi agama dapat diintegrasikan melalui program pembinaan rohani, pelatihan karakter, hingga kegiatan keagamaan rutin yang aplikatif (Amna et al., 2025). Nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan ikhlas dapat ditanamkan secara sistematis sebagai bagian dari kurikulum penguatan karakter. Dengan begitu, pendekatan spiritual tidak hanya menjadi reaktif terhadap gangguan mental, melainkan juga preventif dalam mencegah kemunculan perilaku menyimpang sejak dini.

Pendekatan terapi agama dalam konteks psikologi modern juga tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmiah, melainkan melengkapi aspek yang belum dijangkau oleh pendekatan psikoanalitik konvensional. Ketika terapi psikoanalisis berfokus pada konflik bawah sadar dan masa lalu, terapi agama menekankan pada penyucian hati dan penguatan relasi vertikal dengan Tuhan. Integrasi dua pendekatan ini berpotensi menghasilkan model terapi yang komprehensif, berorientasi pada pembentukan makna hidup, ketenangan batin, dan transformasi perilaku yang berkelanjutan (Harahap et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi agama dalam menangani problematika psikis pada usia remaja, dengan fokus pada nilai-nilai spiritual Islam sebagai instrumen terapi kejiwaan. Secara khusus, penelitian ini ingin menjelaskan bagaimana maqāmāt tasawuf dapat dijadikan kerangka terapi untuk membangun kesadaran diri, memperkuat ketahanan mental, dan menciptakan kehidupan yang bermakna secara sosial dan spiritual (Yuhani'ah, 2022). Dengan memahami peran sentral spiritualitas dalam psikologi remaja, diharapkan pendekatan ini dapat diterapkan secara luas dalam praktik pendidikan, konseling, dan pembinaan generasi muda yang tangguh dan religius.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*) sebagai teknik utama pengumpulan data. Pendekatan ini dipilih

karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konsep terapi agama secara mendalam dalam konteks penyelesaian problematika psikis pada remaja. Sumber data utama berasal dari literatur ilmiah yang relevan, termasuk jurnal terakreditasi, buku referensi psikologi agama, serta dokumen yang membahas maqāmāt tasawuf sebagai bentuk terapi spiritual.

Data dianalisis secara kritis dan interpretatif, dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) guna mengidentifikasi dimensi terapi spiritual yang memiliki relevansi terhadap dinamika psikologis remaja. Validitas data dijaga melalui triangulasi teori dan evaluasi kesesuaian konsep, agar temuan penelitian memiliki kekuatan argumentatif yang kuat dan kontekstual dalam menjawab fenomena gangguan psikis remaja dari sudut pandang keagamaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis dari berbagai literatur menunjukkan bahwa terapi agama, khususnya dalam konteks Islam, memiliki kontribusi signifikan dalam mengatasi gangguan psikis yang dialami remaja. Nilai-nilai spiritual seperti taubat, sabar, dan ikhlas berperan sebagai mekanisme internal dalam menenangkan gejala emosi serta mengarahkan individu kepada refleksi diri yang konstruktif. Praktik spiritual seperti dzikir dan muhasabah terbukti mampu mereduksi kecemasan dan stres berlebih, serta menumbuhkan perasaan tenteram melalui penguatan hubungan vertikal dengan Tuhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi agama tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dalam menghadapi krisis psikologis yang umum terjadi pada masa remaja (Purbanto & Hidayat, 2023).

Pembahasan lebih lanjut memperlihatkan bahwa pendekatan tasawuf melalui maqāmāt mampu membentuk struktur kejiwaan yang stabil. Setiap maqām, seperti zuhud dan qana'ah, memberikan landasan nilai yang menuntun remaja untuk tidak bergantung pada aspek material duniawi, melainkan menemukan ketenangan dari kesederhanaan dan rasa syukur. Aspek ini penting mengingat banyak gangguan psikis remaja muncul dari tekanan sosial yang bersifat materialistik dan kompetitif. Dengan menginternalisasi nilai-nilai spiritual ini, individu dibantu untuk membentuk self-concept yang lebih kuat dan resilien terhadap tekanan eksternal (Rahmah Nur Azizah & Qurrotul Uyun, 2024). Oleh karena itu, integrasi terapi agama dalam pendekatan psikologis terbukti relevan dalam membentuk identitas dan stabilitas emosional remaja.

Selain itu, pembinaan spiritual yang dilakukan secara sistematis di lingkungan pendidikan dan keluarga memiliki efek jangka panjang dalam membentuk karakter remaja. Ketika nilai-nilai keimanan diajarkan bukan hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai alat reflektif untuk menghadapi kehidupan, maka terjadi pergeseran paradigma dalam cara remaja menyikapi masalah psikis (Mudak & S. Manafe, 2023). Mereka tidak lagi menjadi korban dari tekanan emosional, tetapi mampu menjadi subjek aktif dalam mengelola kondisi batinnya. Hal ini memperkuat argumen bahwa terapi agama dapat menjadi pendekatan transformatif dalam psikologi remaja yang bukan hanya menenangkan, tetapi juga mengedukasi dan membina kepribadian secara menyeluruh.

Implementasi terapi agama dalam lingkungan pendidikan formal, seperti sekolah atau pesantren, juga memberikan pengaruh signifikan terhadap pembentukan ketahanan psikologis remaja. Ketika nilai-nilai religius tidak hanya diajarkan sebagai materi kognitif, tetapi juga diinternalisasikan melalui pendekatan afektif dan praksis (seperti bimbingan ibadah harian, mentoring rohani, dan pembiasaan akhlak mulia), maka proses penyembuhan psikis dapat berlangsung secara alamiah. Intervensi berbasis spiritual ini menumbuhkan kesadaran religius dan moralitas individu, yang menjadi pondasi kuat dalam menghadapi tekanan sosial, konflik batin, serta krisis identitas (Calvin, 2022). Oleh karena itu, pendekatan pendidikan berbasis terapi agama memiliki urgensi strategis dalam pembinaan karakter dan stabilitas mental generasi muda.

Maka dari itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa peran keluarga sebagai lingkungan primer juga sangat menentukan keberhasilan terapi agama terhadap remaja. Keluarga yang menerapkan pola pengasuhan spiritual dengan memberikan teladan dalam ibadah, membiasakan komunikasi empatik, dan membangun suasana religius dalam kehidupan sehari-hari mampu menciptakan atmosfer psikologis yang kondusif bagi pemulihan dan pertumbuhan mental anak. Dalam konteks ini, ayah dan ibu tidak hanya berfungsi sebagai figur otoritatif, tetapi juga sebagai "terapis spiritual" yang memberikan keteladanan hidup religius. Dukungan afektif yang dibingkai dengan nilai-nilai ilahiah memperkuat ketahanan batin remaja dalam menghadapi berbagai tekanan perkembangan yang kompleks (Oktaviana, 2022).

Temuan lain yang menarik adalah bahwa integrasi terapi agama dengan pendekatan konseling psikologis modern justru memperkaya metode penanganan gangguan mental remaja secara komprehensif. Konselor atau pendamping yang memiliki pemahaman psikologi

agama dan tasawuf, mampu menggabungkan teknik konseling reflektif dengan pendekatan spiritual, seperti tadabbur ayat, istighfar sebagai teknik relaksasi, dan penanaman nilai maqāmāt sebagai bentuk terapi kognitif dan afektif. Pendekatan ini bukan hanya memperkuat spiritualitas klien, tetapi juga mempercepat proses penyadaran diri dan rekonstruksi pola pikir positif (A Zulkifli, 2022). Oleh sebab itu, kolaborasi antara ilmu psikologi dan spiritualitas agama sangat potensial untuk dikembangkan sebagai model terapi psikis yang unggul dan adaptif terhadap konteks budaya remaja Muslim Indonesia.

Keterkaitan antara pengalaman spiritual dan kesehatan mental remaja juga terlihat dalam peningkatan self-awareness dan emotional regulation yang signifikan pada individu yang aktif menjalani terapi agama. Kesadaran diri yang dibangun melalui praktik muhasabah dan introspeksi keagamaan mampu memetakan sumber kecemasan secara lebih jernih dan rasional. Hal ini sejalan dengan teori psikologi positif yang menyatakan bahwa individu dengan meaningful spiritual experience lebih mampu menemukan makna di balik penderitaan yang dialaminya (Mudak & S. Manafe, 2023). Dengan demikian, integrasi nilai agama dalam proses pemulihan psikis bukan hanya menawarkan ketenangan sementara, tetapi juga mendorong remaja untuk menafsirkan penderitaan sebagai bagian dari perjalanan eksistensial menuju kedewasaan spiritual dan emosional.

Selain itu, dimensi transendensi dalam terapi agama turut memberikan ruang bagi remaja untuk melepaskan ketergantungan pada kontrol eksternal dan mulai mengembangkan *internal locus of control*. Artinya, individu mulai memahami bahwa stabilitas mental bukan semata hasil dari intervensi orang lain atau situasi di luar dirinya, tetapi berasal dari kekuatan batin dan hubungan vertikal dengan Tuhan. Hal ini penting dalam membangun otonomi psikologis remaja, yang sebelumnya mungkin rentan terhadap tekanan kelompok sebaya, media sosial, atau bahkan krisis makna hidup. Spiritualitas yang terstruktur dan diterapkan secara rutin memungkinkan remaja menyusun ulang prioritas hidup, menyeimbangkan antara kebutuhan dunia dan akhirat, serta menghindari perilaku kompulsif yang destruktif (Hidayah & Yusuf, 2024).

Terakhir, terapi agama yang dikembangkan melalui pendekatan kontekstual dan berbasis budaya lokal memiliki keunggulan dalam hal akseptabilitas dan efektivitas jangka panjang. Dalam konteks Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama Islam, pendekatan berbasis nilai-nilai keislaman dalam konseling dan penyembuhan mental memperoleh legitimasi sosial yang kuat. Ini menjadikan terapi agama tidak sekadar sebagai instrumen

psikis, tetapi juga sebagai strategi kultural yang menanamkan nilai-nilai luhur pada generasi muda (Yuhani'ah, 2022). Oleh karena itu, pengembangan model terapi psikis berbasis agama perlu terus didorong, baik melalui pelatihan konselor agama, penyusunan modul berbasis maqāmāt, maupun kolaborasi antar lembaga keagamaan dan psikologis dalam membina remaja yang tangguh, sehat, dan bermoral.

Hasil temuan ini juga mempertegas pentingnya pendekatan multidisipliner dalam mengatasi problematika psikis remaja. Terapi agama tidak dapat berdiri sendiri tanpa dukungan dari pendekatan psikologi klinis, sosiologi, dan pendidikan. Oleh karena itu, perlu dirancang model integratif yang memadukan nilai-nilai spiritual dengan teknik-teknik *intervensi* psikologis modern seperti *cognitive-behavioral therapy (CBT)*, terapi eksistensial, dan konseling naratif. Model integratif ini memungkinkan terapi agama tetap ilmiah secara metodologis, tetapi juga relevan secara kultural dan spiritual dalam konteks masyarakat Indonesia. Melalui sinergi ini, proses pemulihan psikis tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mengarah pada pembentukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam (Oktaviana, 2022).

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa terapi agama juga memainkan peran signifikan dalam membentuk daya lenting (*resiliensi*) psikologis remaja. Individu yang terbiasa menjalani ritual keagamaan secara sadar dan reflektif cenderung memiliki kemampuan lebih tinggi dalam menghadapi kegagalan, tekanan akademik, dan konflik sosial. Spiritualitas berperan sebagai sumber energi mental dan afektif yang memberikan harapan, penghiburan, dan motivasi *intrinsic*. Dalam kerangka ini, agama tidak hanya menjadi sumber ketenangan, tetapi juga menjadi fondasi moral yang membimbing remaja untuk membuat keputusan yang sehat, bijak, dan bertanggung jawab di tengah tantangan kehidupan modern (Kodariah et al., 2023).

Dengan mempertimbangkan seluruh temuan ini, maka dapat disimpulkan bahwa terapi agama merupakan pendekatan strategis dan solutif dalam mengatasi gangguan psikis pada usia remaja. Ia bukan sekadar pelengkap terapi psikologis, melainkan bagian integral dari pendekatan holistik yang memandang manusia sebagai makhluk spiritual sekaligus sosial. Diperlukan upaya sistematis dari pemerintah, lembaga pendidikan, tenaga kesehatan mental, dan tokoh agama untuk mengarusutamakan pentingnya spiritualitas dalam layanan kesehatan jiwa remaja. Melalui sinergi antara ilmu dan iman, diharapkan tercipta generasi muda yang sehat mental, matang spiritual, dan kuat menghadapi dinamika zaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan, terapi agama terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam penanganan problematika psikis remaja, khususnya dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia. Spiritualitas yang terinternalisasi melalui praktik-praktik keagamaan seperti dzikir, muhasabah, dan maqāmāt tasawuf memberikan efek terapeutik yang nyata dalam mereduksi kecemasan, menstabilkan emosi, serta memperkuat kesadaran diri. Terapi agama tidak hanya berfungsi sebagai alat penyembuhan psikis, tetapi juga sebagai media transformatif yang membentuk ketahanan mental, integritas moral, dan orientasi hidup yang bermakna. Dengan memadukan nilai-nilai spiritual dan pendekatan reflektif, remaja diarahkan untuk membangun hubungan transendental yang mendalam dengan Tuhan sebagai pusat ketenangan dan makna hidup.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya integrasi terapi agama dalam layanan bimbingan dan konseling remaja, baik di lingkungan keluarga, pendidikan, maupun komunitas. Terapi agama perlu dikembangkan secara metodologis dan kontekstual agar dapat menjawab tantangan psikologis remaja secara komprehensif, tanpa mengabaikan prinsip-prinsip ilmiah modern. Kolaborasi antara psikolog, pendidik, dan tokoh agama menjadi kunci strategis dalam implementasi pendekatan ini secara berkelanjutan. Dengan demikian, terapi agama dapat menjadi bagian dari solusi multidisipliner yang efektif dalam menciptakan generasi muda yang resilien secara mental, matang secara spiritual, dan kokoh secara moral dalam menghadapi kompleksitas dinamika kehidupan masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- A Zulkifli, F. A. M. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Mimbar Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 2022. [Http://Journal.Iainsinjai.Ac.Id/Indeks.Php/Mimbar](http://Journal.Iainsinjai.Ac.Id/Indeks.Php/Mimbar)
- Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024). *Penanganan Insecure Pada Remaja Dengan Pendekatan Terapi Sholat Dan Dzikir* (Vol. 3). [Http://Proceedings.Dokicti.Org/Index.Php/Cpbs/Index](http://Proceedings.Dokicti.Org/Index.Php/Cpbs/Index)
- Amna, C. A., Pramudita, A., Ayun, A. Q., Anya, C., Hananto, A., Kurniawan, A., & Musyrifah, F. (2025). *Perkembangan Keberagamaan Individu Pada Usia Remaja Dalam Perspektif Psikologi Agama*.

- Calvin, M. F. H. (2022). *Menenangkan Hati Remaja Dengan Tazkiyatun Nafs: Terapi Spiritual Untuk Membersihkan Dan Menenangkan Hati Remaja Desa Jumputrejo, Sidoarjo*. 25(1), 126–134.
- Harahap, A. P., Shaskilah Sinaga, M., Handayani, R., & Tumanngor, N. (2023). *Peran Psikologi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja*. 6(2), 213–228.
- Hidayah, P., & Yusuf, I. (2024). *Peran Pai Dalam Mengatasi Mental Illness Pada Usia Remaja Di Smp Negeri 25 Balikpapan* (Issue 6).
- Kodariah, I., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2023). *Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Perspektif Tasawuf. Gunung Djati Conference Series*, 19.
- Mudak, S., & S. Manafe, F. (2023). *Pemulihan Citra Diri Remaja Madya: Integrasi Psikologi Dan Teologi. Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (Jireh)*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.37364/Jireh.V5i1.143>
- Nurislamiah, S., & Setyawati, A. (2024). *Peran Agama Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Pelita: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 23(2), 81–87. <https://doi.org/10.33592/Pelita.V23i2.4157>
- Oktaviana, S. K. (2022). *Terapi Pemaafan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan. Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59–70. <https://doi.org/10.15575/Jpib.V5i1.15523>
- Purbanto, H., & Hidayat, B. (2023). *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan Systematic Literature Review: Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam Systematic Literature Review: Drug Abuse Among Adolescents In Psychological And Islamic Perspective*.
- Rahmah Nur Azizah, A., & Qurrotul Uyun, A. (2024). *Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja*. 10(4). https://doi.org/10.31943/Jurnal_Risalah.V10i4.1194
- Reza, I. F. (2023). *Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Dalam Adaptasi Kebiasaan Baru. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 147. <https://doi.org/10.24014/Pib.V4i3.22175>
- Yuhani'ah, R. (2022). *Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja*. <https://doi.org/10.58561/Jkpi.V1i1.513>
- Zahro, C., & Dewi, A. (2022). *Edukasi Tentang Gangguan Kesehatan Mental Remaja Melalui Terapi Musik Kunto Aji*.