

Research Article

The Concept of Adolescent Mental Health from an Islamic Perspective

Nur Ihwana

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

E-mail: ihwana1806@gmail.com**Rosdialena**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

E-mail: rosdialena@gmail.com

Copyright © 2026 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : April 22, 2026

Revised : May 29, 2026

Accepted : June 18, 2026

Available online : June 25, 2026

How to Cite: Nur Ihwana, & Rosdialena. (2026). The Concept of Adolescent Mental Health from an Islamic Perspective. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 4(2), 161-169.
<https://doi.org/10.58355/psy.v4i2.111>

Abstract

Mental health is a condition that enables individuals to function optimally in their daily lives, emotionally, psychologically, and socially. During adolescence, mental health becomes a crucial aspect because this stage is characterized by various physical, emotional, and social changes that influence how adolescents think, feel, and behave. From an Islamic perspective, mental health is not only related to psychological well-being but also encompasses a harmonious relationship with Allah SWT, fellow human beings, and the surrounding environment. This article examines the concept of adolescent mental health from an Islamic perspective and explores efforts to maintain and improve mental well-being based on the teachings of the Qur'an and Sunnah. The method used is library research by utilizing various sources, including books, scientific journals, articles, and other relevant literature. The findings indicate that adolescent mental health in Islam can be achieved through strengthening faith, consistently performing acts of worship, developing self-control, coping with life's challenges, and adapting to ongoing changes. Furthermore, adolescents with good mental health are able to build positive social relationships, manage their emotions wisely, and develop their potential optimally. Therefore, Islamic values can serve as an important foundation for fostering balanced and sustainable mental health among adolescent.

Keywords: Mental Health, Adolescents, Islamic Perspective.

Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, baik secara emosional, psikologis, maupun sosial. Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting karena fase ini ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi cara remaja berpikir, merasakan, serta bertindak. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, tetapi juga mencakup hubungan yang harmonis antara manusia dengan Allah Swt., sesama manusia, dan lingkungan sekitarnya. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam serta menjelaskan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan As-Sunnah. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan memanfaatkan berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan literatur relevan lainnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dalam Islam dapat diwujudkan melalui penguatan keimanan, pelaksanaan ibadah secara konsisten, pengendalian diri, kemampuan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan, serta kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Selain itu, remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu menjalin hubungan sosial yang positif, mengelola emosi dengan bijak, dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Dengan demikian, nilai-nilai Islam dapat menjadi landasan penting dalam membentuk kesehatan mental remaja yang seimbang dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Perspektif Islam

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam menentukan kualitas hidup, produktivitas, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, kesehatan mental menjadi perhatian yang semakin penting, terutama pada kelompok remaja. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Perubahan yang terjadi secara cepat pada fase ini sering kali menimbulkan berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik (Santrock, 2018).

Remaja berada pada fase pencarian identitas diri (*identity versus role confusion*) yang menjadikan mereka lebih rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis. Tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan sosial, konflik keluarga, perubahan hormonal, hingga pengaruh media sosial dan perkembangan teknologi digital menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan (*anxiety*), depresi, rendahnya

kepercayaan diri, hingga perilaku menyimpang yang berpotensi menghambat proses perkembangan mereka menuju kedewasaan (Hurlock, 2017).

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki makna yang lebih luas dibandingkan konsep kesehatan mental dalam pendekatan psikologi Barat. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri atas unsur jasmani (*jism*), akal (*'aql*), jiwa (*nafs*), hati (*qalb*), dan ruh (*ruh*) yang saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak hanya diukur dari kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, tetapi juga dari kualitas hubungan individu dengan Allah Swt. sebagai Sang Pencipta. Keseimbangan antara kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual menjadi landasan utama dalam mewujudkan kesehatan mental yang ideal menurut Islam (Ancok & Suroso, 2018).

Konsep kesehatan mental dalam Islam berakar pada ajaran Al-Qur'an dan hadis yang menekankan pentingnya ketenangan jiwa, pengendalian diri, serta kedekatan kepada Allah Swt. Al-Qur'an menjelaskan bahwa ketenangan hati merupakan salah satu indikator utama kesehatan mental. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

Terjemahan: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah teguh hati kamu dengan mengingat Allah, dan Allah Maha Mengasihi orang-orang yang berbuat baik".

Ayat ini menunjukkan bahwa zikir memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan batin dan keseimbangan jiwa. Dalam perspektif kesehatan mental Islam, ketenangan hati merupakan salah satu indikator kondisi mental yang sehat karena membantu individu mengelola emosi, mengurangi kecemasan, dan menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih baik (Ridwan & Utari, 2025)

Bagi remaja, zikir dan berbagai bentuk ibadah dapat menjadi sarana untuk menjaga kesehatan mental di tengah berbagai tantangan kehidupan. Melalui kedekatan kepada Allah Swt., remaja dapat memperoleh rasa aman, optimisme, dan ketenangan sehingga lebih mampu menghadapi masalah secara bijaksana dan tidak mudah mengalami stres yang berlebihan (Alfaruq & Dahliana, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research), yaitu suatu metode penelitian yang memanfaatkan berbagai sumber tertulis sebagai data utama penelitian. Studi kepustakaan dilakukan dengan menelaah, mengkaji, dan menganalisis berbagai literatur yang relevan, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, prosiding, maupun dokumen lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian. Menurut Zed (2020), penelitian kepustakaan merupakan kegiatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan pengolahan data yang bersumber dari bahan-bahan pustaka untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap suatu permasalahan. Sejalan dengan itu, Hamzah (2020) menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan bertujuan menghasilkan informasi yang komprehensif melalui proses identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap berbagai sumber literatur yang relevan.

Dengan demikian, penelitian kepustakaan dapat dipahami sebagai suatu

proses penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan, penelaahan, dan analisis berbagai sumber tertulis untuk memperoleh data yang mendukung pemecahan masalah penelitian. Data yang diperoleh kemudian diolah secara sistematis sehingga menghasilkan temuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Adapun tahapan penelitian kepustakaan yang dilakukan meliputi penentuan topik penelitian, penelusuran sumber-sumber yang relevan, pengumpulan data, pengelompokan data berdasarkan tema, analisis isi (content analysis), serta penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari berbagai literatur yang berkaitan dengan fokus penelitian, baik berupa buku, artikel jurnal, maupun sumber ilmiah lainnya. Selanjutnya, data yang telah terkumpul diklasifikasikan berdasarkan tema-tema tertentu untuk memudahkan proses analisis. Setelah itu, peneliti melakukan interpretasi terhadap hasil kajian literatur sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental merupakan keadaan ketika seseorang mampu mencapai keseimbangan antara kebutuhan jasmani, akal, emosi, dan spiritual sehingga dapat menjalankan kehidupannya secara optimal sesuai dengan tuntunan Allah Swt. Kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi terbebas dari gangguan kejiwaan, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang baik, serta memiliki kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Pandangan ini menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental dalam Islam bersifat holistik karena mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara terpadu.

Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting karena fase ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja mengalami berbagai perubahan biologis, emosional, dan sosial yang sering kali menimbulkan kebingungan identitas serta tekanan psikologis. Apabila tidak diimbangi dengan fondasi spiritual yang kuat, berbagai perubahan tersebut dapat memicu stres, kecemasan, hingga gangguan kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, Islam memberikan pedoman yang dapat membantu remaja menjaga keseimbangan hidup melalui penguatan iman, ibadah, dan akhlak (Zakiah Daradjat, 2021).

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan kondisi di mana seseorang mampu mencapai ketenangan batin, keseimbangan emosi, serta mampu menjalankan fungsi kehidupannya sesuai dengan tuntunan Allah Swt. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan terbebasnya seseorang dari gangguan kejiwaan, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengendalikan diri, menghadapi berbagai permasalahan hidup, serta membangun hubungan yang harmonis dengan Allah, sesama manusia, dan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, kesehatan mental dalam Islam memiliki dimensi yang lebih luas karena mencakup aspek spiritual, psikologis, sosial, dan moral.

Sarwono (2018) menjelaskan beberapa konsep kesehatan jiwa dalam Islam, yaitu: (1) Al-Qur'an berfungsi sebagai mau'izah dan syifa' atau pelajaran serta obat bagi

berbagai penyakit jiwa manusia; (2) agama Islam memberikan pedoman dan bekal hidup bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat; (3) Islam menganjurkan umatnya untuk bersabar dan melaksanakan shalat ketika menghadapi berbagai ujian dan cobaan hidup; (4) zikir kepada Allah dapat memberikan ketenangan hati dan ketenteraman jiwa; (5) ajaran Islam memberikan pedoman dalam berbagai aspek kehidupan duniawi; (6) Allah menilai manusia berdasarkan hati dan amal perbuatannya, bukan semata-mata penampilan fisiknya; (7) Islam mengajarkan pengembangan akal dan pemikiran yang sehat; (8) Islam mengajarkan pentingnya menjaga hubungan baik dengan sesama manusia dan lingkungan; serta (9) Islam menempatkan aspek rohani sebagai unsur penting dalam kehidupan manusia.

Dengan demikian, pendidikan agama tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menjaga kesehatan mental generasi muda. Bagi remaja, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan intelektual. Pada masa ini remaja sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan. Oleh sebab itu, penanaman nilai-nilai agama, dukungan keluarga, lingkungan yang kondusif, serta pembiasaan ibadah yang baik menjadi faktor penting dalam membantu remaja mencapai kesehatan mental yang optimal.

Karakteristik Remaja yang Memiliki Kesehatan Mental yang Baik

Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik tidak hanya ditandai dengan kondisi emosional yang stabil, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dapat dilihat melalui kemampuan seseorang dalam mengendalikan hawa nafsu, mengelola emosi, serta menjalankan ajaran agama dengan baik.

Beberapa karakteristik remaja yang sehat secara mental antara lain memiliki rasa percaya diri yang proporsional, mampu beradaptasi dengan lingkungan, berpikiran positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu menyelesaikan masalah secara bijaksana, serta memiliki hubungan sosial yang harmonis. Selain itu, remaja yang sehat secara mental juga memiliki kesadaran bahwa setiap masalah merupakan ujian dari Allah Swt. yang harus dihadapi dengan kesabaran dan ikhtiar. Sikap sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal menjadi indikator penting kesehatan mental dalam Islam karena nilai-nilai tersebut membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan optimis (Sudarto, 2024).

Healing sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam

Dalam beberapa tahun terakhir, istilah healing menjadi sangat populer di kalangan remaja. Secara umum, healing dapat dipahami sebagai proses pemulihan kondisi psikologis dari berbagai tekanan, stres, kelelahan emosional, maupun masalah kehidupan yang dialami seseorang. Healing tidak selalu berarti melakukan perjalanan wisata, tetapi mencakup berbagai aktivitas yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, dan kesempatan bagi seseorang untuk mengembalikan kondisi mentalnya menjadi lebih baik.

Dalam perspektif Islam, konsep *healing* sebenarnya telah lama dikenal melalui aktivitas tafakkur, tadabbur alam, muhasabah diri, berzikir, berdoa, dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kegiatan-kegiatan tersebut membantu individu memperoleh ketenangan jiwa dan meningkatkan kesadaran spiritual. Ketika seseorang berada di alam terbuka, menikmati keindahan ciptaan Allah, atau meluangkan waktu untuk merenungkan kehidupannya, maka ia sedang melakukan proses penyembuhan psikologis yang sejalan dengan nilai-nilai Islam.

Healing yang dilakukan secara positif dapat membantu remaja mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan tekanan emosional yang muncul akibat tuntutan akademik, masalah keluarga, maupun pengaruh media sosial. Aktivitas seperti berolahraga, berwisata alam, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keagamaan, melakukan hobi yang bermanfaat, dan mempererat hubungan sosial merupakan bentuk *healing* yang dapat meningkatkan kesehatan mental. Bahkan dalam kajian psikologi Islam, praktik zikir, tafakkur, dan muraqabah (kesadaran akan kehadiran Allah) diyakini mampu meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis seseorang (Putro, 2025).

Dengan demikian, *healing* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk ikhtiar dalam menjaga kewarasan dan kesehatan mental remaja. Namun, Islam mengajarkan bahwa *healing* yang paling utama adalah *healing* spiritual, yaitu upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui berbagai bentuk ibadah dan refleksi diri. Ketika kebutuhan spiritual terpenuhi, individu akan lebih mampu mengelola emosi, menghadapi masalah, serta menemukan makna di balik setiap peristiwa yang dialaminya. Oleh karena itu, konsep *healing* dalam Islam tidak hanya berorientasi pada kesenangan sesaat, tetapi juga pada pembentukan ketenangan jiwa yang berkelanjutan dan mendatangkan kebahagiaan dunia maupun akhirat.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

1. Faktor Internal

Faktor internal meliputi kondisi psikologis, kepribadian, kemampuan mengelola emosi, serta tingkat religiusitas seseorang. Remaja yang memiliki keimanan yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dibandingkan mereka yang memiliki spiritualitas rendah. Keimanan berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu memahami makna setiap peristiwa dalam hidupnya. Selain itu, kemampuan mengendalikan emosi dan berpikir positif juga berkontribusi terhadap terbentuknya kesehatan mental yang baik.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam pembentukan kesehatan mental remaja. Hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak dapat menciptakan rasa aman serta meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Sebaliknya, konflik keluarga, kurangnya perhatian orang tua, atau pola asuh yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Selain keluarga, lingkungan sekolah dan pergaulan juga berpengaruh

terhadap pembentukan karakter dan kondisi psikologis remaja (Maghfiroh et al., 2024).

Tantangan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Perkembangan teknologi dan media sosial membawa dampak yang signifikan terhadap kehidupan remaja. Di satu sisi, teknologi mempermudah akses informasi dan komunikasi, namun di sisi lain juga menghadirkan berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menyebabkan munculnya fenomena perbandingan sosial (*social comparison*), yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih sempurna di media sosial. Kondisi ini dapat menurunkan rasa percaya diri, meningkatkan kecemasan, bahkan memicu depresi. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), cyberbullying, serta tekanan untuk selalu tampil sempurna juga menjadi masalah yang banyak dialami remaja saat ini. Dalam perspektif Islam, fenomena tersebut dapat diminimalkan melalui penguatan nilai syukur, qana'ah, serta kesadaran bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda-beda sesuai ketentuan Allah Swt (Firdaus et al., 2025).

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Pendidikan Agama Islam memiliki peran yang sangat strategis dalam menjaga kesehatan mental remaja. Pendidikan agama tidak hanya berfungsi menyampaikan pengetahuan keagamaan, tetapi juga membentuk karakter, mengembangkan kecerdasan emosional, serta memperkuat spiritualitas peserta didik.

Melalui pembelajaran nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, ikhlas, tawakal, dan empati, remaja dibimbing untuk memiliki kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif. Pendidikan Agama Islam juga membantu peserta didik membangun identitas diri yang kuat sehingga tidak mudah terpengaruh oleh berbagai budaya negatif yang berkembang di era globalisasi. Dengan demikian, pendidikan agama dapat berfungsi sebagai langkah preventif sekaligus kuratif dalam menjaga kesehatan mental remaja (Nasution et al., 2024).

Pada era digital saat ini, peran guru Pendidikan Agama Islam tidak lagi terbatas sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga sebagai pembimbing, motivator, konselor, dan teladan bagi peserta didik. Guru PAI dituntut mampu memahami berbagai permasalahan yang dihadapi remaja, seperti stres akademik, kecanduan media sosial, krisis identitas, hingga kecemasan yang muncul akibat perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang begitu cepat. Melalui pendekatan yang humanis dan religius, guru dapat membantu peserta didik mengembangkan ketahanan mental (*resilience*), mengelola emosi, serta menanamkan nilai-nilai Islam sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, guru PAI memiliki posisi strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik.

Selain itu, guru PAI perlu menjadi figur yang mampu membangun komunikasi yang terbuka dan empatik dengan peserta didik. Kehadiran guru yang peduli terhadap kondisi emosional siswa dapat membantu mereka merasa dihargai, didengar, dan

mendapatkan dukungan ketika menghadapi masalah. Dalam konteks ini, guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pendamping yang membantu remaja membangun konsep diri yang positif serta memperkuat identitas keislaman mereka di tengah pengaruh budaya global yang semakin kompleks (Sudarto, 2024).

KESIMPULAN

Hakikat Holistik Kesehatan Mental, dalam perspektif Islam, kesehatan mental merupakan kondisi holistik yang tidak hanya berarti terbebas dari gangguan kejiwaan, melainkan terwujudnya keseimbangan terpadu antara aspek jasmani (jism), akal ('aql), emosi/jiwa (nafs, qalb), dan spiritual (ruh) sesuai tuntunan Allah Swt.

Indikator dan Karakteristik, remaja yang sehat secara mental ditandai dengan kemampuan mengendalikan hawa nafsu, mengelola emosi dengan bijak, percaya diri, mampu beradaptasi, serta menghadapi setiap problematika hidup sebagai ujian dengan mengedepankan sikap sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal.

Peran Kunci Aktivitas Keagamaan, penguatan keimanan, pelaksanaan ibadah secara konsisten, serta aktivitas mengingat Allah (dzikrullah) terbukti secara psikologis menjadi metode healing spiritual utama yang dapat mendatangkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan mencegah stres berlebihan di tengah tantangan masa transisi remaja.

Faktor Penentu dan Tantangan Kontemporer, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor internal (kepribadian dan tingkat religiusitas) serta faktor eksternal (keharmonisan keluarga, sekolah, dan teman sebaya). Di era digital, nilai-nilai Islam seperti syukur dan qana'ah menjadi benteng penting untuk meminimalkan dampak negatif teknologi seperti social comparison, FOMO, dan cyberbullying.

Strategi Melalui Pendidikan Agama, pendidikan Agama Islam (PAI) beserta figur guru PAI memiliki peran strategis, preventif, dan kuratif sebagai konselor, motivator, serta teladan dalam membangun ketahanan mental (resilience), membentuk identitas diri yang kuat, dan mendukung kesejahteraan psikologis serta spiritual generasi muda secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaruq, A. I., & Dahliana, Y. (2025). Spiritualitas Penyembuh Jiwa: Dzikrullah sebagai Islamic Coping Mechanism Perspektif Surah Ar-Ra'd Ayat 28. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2020). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firdaus, M. R., Haq, M. I., Fahmi, F. A., & Supratama, R. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menangani Krisis Identitas dan Kesehatan Mental di Kalangan Siswa. *ALMUSTOFA: Journal of Islamic Studies and Research*.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Maghfiroh, H., Sahara, E., & Wahyuni, E. S. (2024). Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global. *Social Science Academic*, 2(2), 129–142.

- Nasution, A. K., Wahyuni, S., Cahaya, & Fikri, M. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z. *Adabiyah Islamic Journal*, 2(2), 194–205.
- Putro, A. R. (2025). Healing Spiritual dan Kesehatan Mental Generasi Z. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 101–118.
- Rahmawati, U. H., & Fauji, I. (2024). Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi Z. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2).
- Rahmawati, U. H., & Fauji, I. (2024). Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi Z. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2). DOI: 10.23969/jp.v10i02.27090.
- Ridwan, & Utari, N. L. (2025). Mental Health in the Qur'anic Perspective: A Psychological Analysis of QS. Ar-Ra'd [13]: 28 and QS. Al-Baqarah [2]: 286. *Nida Al-Qur'an: Jurnal Pengkajian Islam*, 6(2), 59–67.
- Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi remaja (Edisi revisi)*. Depok: Rajawali Pers.
- Sudarto. (2024). Pendidikan Islam dan Kesehatan Mental Remaja: Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Tarbiyah Islam*, 1(2).
- Sudarto. (2024). Pendidikan Islam dan Kesehatan Mental Remaja: Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Tarbiyah Islam*, 1(2).
- Zakiah Daradjat. (2021). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Bumi Aksara.