

## MENTAL ILLNESS PADA REMAJA DAN PERAN AGAMA DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL

**Akhmad Khairi**

UIN Palangka Raya

[khairiakh793@gmail.com](mailto:khairiakh793@gmail.com)

**Surawan**

UIN Palangka Raya

[surawan@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:surawan@iain-palangkaraya.ac.id)

### **Abstract**

*Mental health is the foundation of emotions, thoughts, communication, learning, resilience, hope, and self-esteem. It also plays an important role in interpersonal relationships, personal and emotional well-being, and contributions to society. Mental disorders, often referred to as mental illnesses, are mild mental health problems that affect thoughts, feelings, behaviour, mood, or a combination of all of these. Religion plays a very important role in maintaining a person's mental health. This study will examine how religion can contribute to shaping the mental health of adolescents to prevent mental disorders. The method used in this study is a literature study, in which the researcher will collect information from various sources such as books, journals, articles, magazines, newspapers, and other media to support the discussion. For a more in-depth analysis, a descriptive method will be applied to make the discussion clearer.*

**Keywords:** Adolescents, Mental Health, Mental Illness, Role of Religion

### **Abstrak**

Kesehatan mental merupakan dasar emosi, pemikiran, komunikasi, pembelajaran, ketahanan, harapan, dan harga diri. Ini juga berperan penting dalam hubungan interpersonal, kesejahteraan pribadi dan emosional, serta kontribusinya terhadap masyarakat. Gangguan jiwa, yang sering disebut sebagai penyakit jiwa, adalah masalah kesehatan mental yang tergolong ringan dan mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi dari semuanya. Untuk menjaga kesehatan mental seseorang, peran agama sangat penting. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana agama dapat berkontribusi dalam membentuk kesehatan mental remaja agar terhindar dari gangguan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur, di mana peneliti akan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel, majalah, koran, dan media lainnya untuk mendukung pembahasan. Untuk analisis yang lebih mendalam, metode deskriptif akan diterapkan agar pembahasan lebih jelas.

**Kata Kunci:** Remaja, Kesehatan Mental, Penyakit Mental, Peran Agama

### **Pendahuluan**

Masa remaja adalah masa transisi yang penuh tantangan, di mana individu mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat berdampak positif atau negatif pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara umum. G.

Stanley Hall, dalam bukunya, mengemukakan konsep "Storm and Stress", yang menjelaskan bahwa masa remaja adalah waktu yang penuh gejolak, yang disebabkan oleh konflik dan perubahan suasana hati. Pada fase ini, pikiran, perasaan, dan tindakan remaja seringkali terombang-ambing antara berbagai emosi seperti kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta suka dan duka (Diananda, 2019).

Menurut psikolog Francesca Tjubandrio, masalah yang dihadapi remaja saat ini tampak sangat kompleks, terutama terkait perilaku yang kurang pantas atau berlebihan. Ketika remaja menghadapi masalah kecil, mereka seringkali menganggap diri mereka dalam keadaan galau. Pandangan mereka terhadap masalah sering kali berlebihan, sehingga kemarahan mereka bisa meledak hanya karena masalah sepele. Remaja memiliki kebutuhan untuk dihargai, yang dikenal sebagai harga diri. Dalam konteks ini, rasa rendah diri, ketidakpercayaan, dan keraguan muncul. Mereka juga mulai memikirkan identitas dan citra tubuh mereka. Dalam proses ini, remaja cenderung mencari dan membentuk komunitas yang menerima mereka. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan ini dapat menyebabkan stres. Dengan berbagai tuntutan dari pendidikan, sosial, keluarga, dan diri sendiri, remaja dapat mengalami gangguan kesehatan mental dan perilaku menyimpang (Sutanto dkk., tt).

Di sisi lain, kehidupan modern membawa banyak tuntutan perubahan yang cepat, yang akhirnya berdampak negatif pada kehidupan pribadi dan sosial. Dampak negatif tersebut terlihat dari kondisi psikologis yang tidak nyaman, seperti stres, kecemasan, dan penyimpangan moral atau nilai-nilai sosial (Affandi & Diah, tt). Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 5,5% remaja usia 10-17 tahun didiagnosis mengalami gangguan mental (Gloriabarus, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa jenis gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja Indonesia adalah gangguan kecemasan, yang mencakup fobia sosial dan gangguan kecemasan umum dengan presentasi sebesar 3,7%. Selanjutnya gangguan depresi mayor mencapai 1,0%, gangguan perilaku 0,9%, dan PTSD (Gangguan Stres Pasca Trauma) serta ADHD (Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas) masing-masing 0,5% (Zulfikar, 2024).

Dari data tersebut, jelas terlihat bahwa masalah kesehatan mental memerlukan penanganan yang serius. Ketidaksehatan mental yang muncul di era modern ini dipengaruhi oleh pola pikir yang lebih fokus pada aspek jasmani dibandingkan rohani (Affandi & Diah, tt). Kita harus menyadari bahwa kita dilahirkan dengan kelemahan baik fisik maupun mental. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan keseimbangan antara perkembangan jiwa keagamaan dan kesehatan mental (Ratnawati, 2016).

## **Metode**

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk memahami fenomena gangguan mental pada remaja dan peran agama dalam membentuk kesehatan mental melalui pengumpulan dan analisis data non-numerik. Pendekatan ini tepat untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi individu. Subjek penelitian ini

adalah remaja berusia 18-21 tahun, yang dipilih karena banyak dari mereka mengalami perubahan hidup yang signifikan, seperti transisi dalam pendidikan dan tekanan akademis serta persiapan untuk bersaing dalam karir. Masa remaja sering kali dianggap sebagai periode tanpa arah yang jelas, dan diketahui bahwa jiwa religius remaja, terutama di kalangan remaja akhir, cenderung menurun (Surawan & Mazrur, 2020).

Dalam penelitian ini, angket digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data, berfungsi sebagai dukungan untuk memperkuat data dari sumber lain, termasuk buku, majalah, koran, dan jurnal. Proses pengolahan data meliputi mentranskrip hasil penelitian dan angket yang digunakan sebagai dukungan untuk mengetahui hasil penelitian. Teknik analisis data yang dilakukan peneliti mencakup peninjauan dan penyusunan laporan tematik yang komprehensif berdasarkan temuan data. Untuk memvalidasi data yang telah dikumpulkan, peneliti melakukan pencatatan dan analisis data secara rinci guna meningkatkan transparansi penelitian.

## **Pembahasan**

Penyakit jiwa, yang juga dikenal sebagai gangguan mental, mempengaruhi pemikiran, perasaan, dan perilaku. Gejala umum dari gangguan mental meliputi kesedihan, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan berlebihan, perasaan bersalah, perubahan suasana hati yang drastis, ketidakmampuan untuk bersosialisasi, kelelahan yang signifikan, paranoia, dan perubahan besar dalam kebiasaan makan. Menurut Thorpe, kondisi kesehatan mental yang terganggu ditandai dengan perasaan tidak bahagia, ketidakamanan, kurangnya kepercayaan diri, kematangan emosional yang rendah, dan ketidakmampuan untuk memahami diri sendiri.

Seseorang yang mengalami penyakit jiwa mungkin menunjukkan ciri-ciri seperti kecemasan, mudah berperilaku buruk, agresif, emosi berlebihan, ketidakmampuan menerima kenyataan, gejala psikosomatis, dan kurang iman. Jika perilaku yang merusak kesehatan mental mendominasi, berbagai perilaku menyimpang dapat muncul, seperti tawuran pelajar, seks bebas, menghina narkoba, korupsi, prostitusi, dan judi, yang menunjukkan adanya masalah kesehatan mental (Fakhriani, 2019).

Untuk menghindari perilaku menyimpang tersebut, peran agama sangat penting sebagai batasan dalam menjalani kehidupan. Ciri-ciri keagamaan remaja berbeda dibandingkan dengan anak-anak, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada usia anak-anak, sikap keberagamaan mereka cenderung bersifat autoritatif, dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti orang dewasa dan orang tua (Jalaluddin, 2005). Anak-anak belajar nilai-nilai keagamaan dari orang dewasa, dan ketaatan pada ajaran agama menjadi kebiasaan yang mereka pelajari.

Perkembangan jiwa keagamaan remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik dan mental, serta perkembangan perasaan dan moral. Remaja berusaha mencari identitas diri dan mengimplementasikan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rijal (2016), masa remaja adalah masa transisi. Ramayulis (2002) mengidentifikasi beberapa tipe

perkembangan agama pada remaja, antara lain: self directive, adaptive, submissive, unadjusted, dan devian.

Dari tipe-tipe tersebut, terlihat bahwa sikap keberagamaan remaja dapat bervariasi, mulai dari mengikuti ajaran tanpa kritis hingga meremehkan ajaran tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa 50 remaja akhir merasa kebingungan dalam keberagamaan mereka, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Banyak dari mereka yang menganggap masalah ini sepele, padahal dapat berakhir pada gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah kunci kesejahteraan individu, yang dalam perspektif Islam mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan spiritual. Kecerahan dalam aspek-aspek ini dapat mengganggu fungsi psikologis seseorang (Affandi & Diah, tt). Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan mental, seperti yang tercantum dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Terjemahan: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Kementrian Agama, 2022).

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwasanya Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai daripada kemampuannya dan kesanggupannya. Hal ini juga menunjukkan bahwasanya Islam memandang pentingnya keseimbangan dan kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Selain daripada itu juga Allah SWT berfirman di dalam Q.S An-Nisa ayat 28, yang berbunyi:

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴿٢٨﴾

Terjemahan: “Allah hendak memberikan keringanan kepadamu dan manusia diciptakan (dalam keadaan) lemah.” (Kementrian Agama, 2022).

Dari ayat tersebut Allah SWT mengetahui setiap kemampuan yang dimiliki oleh umatnya dan Allah SWT juga mengetahui bahwa pada hakikatnya manusia itu lemah, maka dari itu Allah tidak akan pernah memberikan beban atas segala ketidakmampuan pada seseorang.

Pembinaan agama bagi remaja harus dilakukan dengan penuh pengertian. Beberapa langkah yang dapat ditempuh meliputi:

1. Mengintegrasikan ilmu-ilmu akhliah dan naqliyah, tanpa memisahkan keduanya.

2. Mendorong perilaku toleransi dalam berbagai aspek, tetap berpegang pada prinsip yang diyakini.
3. Melaksanakan pelatihan agama yang terencana dan sistematis untuk menyiapkan generasi muda Islam yang berkualitas (Ancok, 1994).

Upaya lain untuk menumbuhkan rasa keagamaan di kalangan remaja adalah:

1. Membangun hubungan yang baik antara orang tua, guru, dan remaja.
2. Mengadakan diskusi yang cerdas dan logis.
3. Menyediakan wadah kegiatan agama khusus bagi remaja.
4. Menyusun kegiatan keagamaan yang menarik.
5. Mendorong remaja untuk menjalankan ibadah secara konsisten.
6. Memperhatikan pergaulan mereka.
7. Membangun kerja sama antara guru dan orang tua untuk menumbuhkan rasa keagamaan dan menghindari gangguan mental (Haditono, 2006).

Metode yang digunakan dalam pelatihan agama untuk remaja meliputi:

1. Metode Ceramah: Penyampaian materi secara lisan untuk menjelaskan aqidah, syari'ah, dan akhlak, yang juga digunakan oleh Rasulullah Muhammad SAW dalam dakwahnya.
2. Metode Diskusi: Metode ini melibatkan musyawarah untuk merangsang pemikiran dan saran dari peserta, efektif dalam membahas syari'ah dan akhlak, meskipun kurang cocok untuk topik aqidah.
3. Metode Tanya Jawab: Mengajukan pertanyaan dan memberikan jawaban untuk memperkenalkan fakta-fakta yang telah diajarkan, serta untuk menarik perhatian peserta. Metode ini banyak digunakan dalam pelatihan aqidah, syari'ah, dan akhlak, dan juga telah diterapkan oleh Malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad SAW (Ismail, 2014).

Selain itu, Islam menawarkan cara yang lebih mudah untuk menghindari gangguan mental melalui pendekatan spiritual dan ibadah, seperti dzikir, doa, shalat, dan puasa. Adapun hal ini dinyatakan di dalam Q.S Ar-Rad ayat 28 yang berbunyi:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Terjemahan: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”. (Kementrian Agama, 2022).

Dari ayat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa mengingat Allah dapat membawa ketenangan dan ketentraman bagi hati dan pikiran kita. Selain itu, Islam mengajarkan cara untuk mencapai ketenangan, yaitu melalui membaca Al-Qur'an.

Jika diinterpretasikan, untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, seseorang perlu melaksanakan shalat lima waktu, membaca Al-Qur'an, dan berpuasa. Aktivitas-aktivitas ini membantu dalam refleksi, mencapai ketenangan, dan pengendalian diri, yang pada akhirnya akan menghasilkan kedamaian batin.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Islam sangat memperhatikan kesehatan mental dan telah menyediakan berbagai praktik yang, secara tidak langsung, dapat memperkuat iman seseorang.

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peran agama memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Jika remaja tidak mendapatkan pendidikan agama yang memadai, hal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam jiwa mereka. Untuk menjaga kesehatan mental agar tetap stabil, agama Islam mendorong hubungan yang baik dengan Allah SWT melalui shalat, dzikir, doa, puasa, dan membaca Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa Islam sudah lebih dulu memahami konsep kesehatan mental dan pengobatannya, yang telah dirumuskan oleh para psikolog Muslim di masa lalu.

## Daftar Putaka

- Abdullah, A. (2019). Psikologi Agama: Pendekatan Psikologi dalam Studi Agama. Pustaka Pelajar.
- Affandi, G. R., & Diah, D. R. (T.T.). Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam. Jurnal Psikologi.
- Ancok, D. (1994). Psikologi Islami. Pustaka Pelajar.
- Arifin, M. (2017). Peran spiritualitas dalam kesehatan mental. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 1(1), 35-45. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.1234>
- Azwar, S. (2016). Kesehatan Mental: Pendekatan Agama Islam dan Psikologi. Pustaka Belajar.
- Dein, S., Cook, C. C. H., Powell, A., & Egger, S. (2010). Religion, spirituality and mental health. The Psychiatrist, 34(2), 63-64. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.109.025924>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Journal Istighna, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1314/Definisi-Mental-IllnessgangguanMental](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/Definisi-Mental-IllnessgangguanMental)
- Drajat, Z. (1996). Ilmu Jiwa Agama (Xv). Bulan Bintang.
- Fakhriani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Duta Media Publishing.
- Gloriabarus. (2022, Oktober 24). Hasil Survei I-Namhs: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/ld/berita/23086-Hasil-Survei-I-Namhs-Satu-Dari-Tiga-RemajaIndonesia-Memiliki-Masalah-Kesehatan-Mental/>
- Haditono, S. R. (2006). Psikologi Perkembangan. Gajah Mada University Press.
- Hamid, A. (2017). Agama Dan Kesehatan Mental. Jurnal Kesehatan, 3.
- Hawari, D. (2005). Demensi Religi Dalam Praktek Psikiater Dan Psikologi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hamid, A. (2018). Kesehatan mental dalam perspektif agama Islam. Jurnal Studi Islam dan Budaya, 16(2), 123-135. <https://doi.org/10.31291/jpsib.v16i2.789>
- Hidayat, T. (2015). Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi Islam. Alfabeta.

- Ibrahim, M. (2020). Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 9(2), 87-96. <https://doi.org/10.15575/jipp.v9i2.2345>
- Ismail, B. (2014). *Konversi Agama Psikologi Pendidikan*. Wordpress. <http://Hbis.Wordpress.Com/2009/12/12/Konversi-Agamapsikologii.Agama/>
- Jalaluddin. (2005). *Psikologi Agama*. Pt Rajagrafindo Persada.
- Kementrian Agama. (2022a). Al-Baqarah: 286. Qur'an Kemenag. <https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/Per-Ayat/Surah/2?From=286&To=286>
- Kementrian Agama. (2022b). An-Nisa: 28. Qur'an Kemenag. <https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/Per-Ayat/Surah/4?From=28&To=28>
- Kementrian Agama. (2022c). Ar-Rad: 28. Qur'an Kemenag. <https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/Per-Ayat/Surah/13?From=28&To=28>
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Loewenthal, K. M. (2007). *Religion, culture and mental health*. Cambridge University Press.
- Maulana, R. (2019). Peran zikir dalam menjaga kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Agama dan Budaya*, 4(1), 55-67. <https://doi.org/10.18860/jpab.v4i1.5678>
- Moreira-Almeida, A., & Koenig, H. G. (2006). Retaining the meaning of the words religiousness and spirituality: A commentary on the WHOQOL SRPB group's "A crosscultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life" (62:6, 2005, 1486-1497). *Social Science & Medicine*, 63(4), 843-845. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.03.001>
- Nuruldiars. (2013). *Kesehatan Mental*. <http://Nuruldiars.Wordpress.Com/2012/03/19/Kesehatan-Mental/>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Peteet, J. R. (2014). Integrating spirituality in clinical practice: An overview of the evidence. *Psychiatric Times*, 31(6).
- Rachmawati, Y. (2018). Konsep kesehatan mental dalam perspektif agama-agama. *Jurnal Kajian Agama dan Filsafat*, 10(1), 45-59. <https://doi.org/10.32939/jkaf.v10i1.543>
- Ramayulis. (2002). *Pengantar Psikologi Agama (Vi)*. Kalam Mulia.
- Ratnawati, R. (2016). *Memahami Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Anak Dan Remaja. Fokus : Jurnal Kajian Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 1.
- Rijal, F. (2016). *Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja*. *Jurnal Pendidikan "Pionir,"* 5.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00106>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah*. Lentera Hati.
- Sims, A. (2004). Psyche–Spirit as distinct from body and mind: A viewpoint of religion and psychiatry. *International Review of Psychiatry*, 16(4), 257-267. <https://doi.org/10.1080/09540260400014488>

- Suryani, L. K. (2017). Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Hindu. Penerbit Universitas Hindu Indonesia.
- Surawan, & Mazrur. (2020). Psikologi Perkembangan Dan Agama (Hamdanah, Ed.). KMedia.  
[Http://Digilib.lainPalangkaraya.Ac.Id/2620/1/Psikologi%20perkembangan%20dan%20oagama.Pdf](http://Digilib.lainPalangkaraya.Ac.Id/2620/1/Psikologi%20perkembangan%20dan%20oagama.Pdf)
- Sutanto, S. D., Damajanti, M. N., & Cahyadi, J. (T.T.). Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja.
- Swinton, J. (2001). Spirituality and mental health care: Rediscovering a "forgotten" dimension.  
Jessica Kingsley Publishers.
- Vergheese, A. (2008). Spirituality and mental health. *Indian Journal of Psychiatry*, 50(4), 233-237. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.44742>
- Wahyuni, S. (2016). Pengaruh ibadah terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(2), 77-88. <https://doi.org/10.22515/jpi.v3i2.678>
- Zulfikar, F. (2024). Survei: 17,9 Juta Remaja Indonesia Punya Masalah Mental, Ini Gangguan Yang Diderita. Detikedu. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/D7150554/Survei-17-9-Juta-Remaja-Indonesia-Punya-Masalah-Mental-Ini-GangguanYang-Diderita>