



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 3, Tahun 2026

doi.org/10.63822/qjh82y28

Hal. 2898-2905

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman

**Intan Nurisska¹, Ahlun Nazi Siregar², Faiza Erika Meira³, Evriliana Zahara Fauziah⁴,
Jenny Junita Pakpahan⁵, Jeni Kartika⁶, Juwita⁷, Fulan Salsa Handayani⁸**
Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru, Propinsi Riau, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8}

*Email i: 1250207060@student.umri.ac.id, 3ahlunnasi@gmail.com, 3250207032@student.umri.ac.id,
4250207048@student.umri.ac.id, 5250207083@student.umri.ac.id, 6250207008@student.umri.ac.id,
7250207052@student.umri.ac.id, 8250207016@student.umri.ac.id.

Diterima: 05-07-2026 | Disetujui: 12-07-2026 | Diterbitkan: 14-07-2026

ABSTRACT

The mental health of children and adolescents is a crucial aspect in supporting optimal individual development. Various challenges in the modern era, such as academic pressure, the influence of social media, and changes in the social environment, can impact their psychological well-being. Therefore, efforts are needed to help children and adolescents maintain their mental health. One such effort is through Islamic worship. This study aims to examine the role of Islamic worship in improving the mental health of children and adolescents. The method used was library research, analyzing various relevant literature sources. The results indicate that worship such as prayer, reading the Quran, dhikr (remembrance of God), prayer, and fasting can provide inner peace, reduce stress, increase self-control, and foster optimism and gratitude. Furthermore, practicing Islamic worship also contributes to the formation of positive character and improved social relationships. Thus, Islamic worship can be an effective means of supporting the mental health of children and adolescents.

Keywords: Mental health, children, adolescents, Islamic worship, Islamic psychology



ABSTRAK

Kesehatan mental anak dan remaja merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan individu secara optimal. Berbagai tantangan di era modern, seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial, dan perubahan lingkungan sosial, dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang mampu membantu anak dan remaja menjaga kesehatan mentalnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui ibadah keislaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran ibadah keislaman dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dzikir, doa, dan puasa dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi stres, meningkatkan kontrol diri, serta menumbuhkan sikap optimis dan rasa syukur. Selain itu, pembiasaan ibadah juga berkontribusi dalam pembentukan karakter positif dan hubungan sosial yang lebih baik. Dengan demikian, ibadah keislaman dapat menjadi salah satu sarana efektif dalam mendukung kesehatan mental anak dan remaja.

Kata kunci: Kesehatan mental, anak, remaja, ibadah keislaman, psikologi Islam.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nurisska, I., Siregar, A. N., Meira, F. E. ., Fauziah, E. Z. ., Pakpahan, J. J. ., Kartika, J. ., Juwita, J., & handayani , F. S. . (2026). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(3), 2898-2905. <https://doi.org/10.63822/qjh82y28>



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak dan remaja. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan yang meliputi aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Perubahan yang terjadi secara cepat sering kali menimbulkan berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis anak dan remaja. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian khusus agar mereka mampu menjalani proses perkembangan secara optimal dan terhindar dari berbagai masalah psikologis yang dapat menghambat potensi diri (Sopian et al., 2021)

Perkembangan teknologi dan globalisasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat. Anak dan remaja saat ini hidup di tengah kemajuan teknologi informasi yang memberikan kemudahan dalam memperoleh pengetahuan dan berkomunikasi. Namun, di sisi lain, perkembangan tersebut juga menghadirkan berbagai tantangan seperti kecanduan media sosial, cyberbullying, tekanan akademik, serta menurunnya interaksi sosial secara langsung. Kondisi tersebut dapat memengaruhi stabilitas emosi dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik.

Masa remaja sering disebut sebagai periode pencarian jati diri. Pada fase ini, remaja berusaha memahami identitas dirinya, menentukan tujuan hidup, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang semakin luas. Ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dapat menyebabkan munculnya perasaan cemas, stres, rendah diri, bahkan depresi (Azizah et al., 2023). Oleh sebab itu, diperlukan suatu pendekatan yang mampu membantu anak dan remaja dalam membangun ketahanan mental sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif.

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup secara normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungannya. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan secara seimbang dan produktif. Dengan demikian, kesehatan mental menjadi faktor penting yang menentukan kualitas hidup seseorang, terutama pada masa anak dan remaja (C. Putri, 2020)

Menurut Pertiwi (2024), dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan kondisi spiritual seseorang. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri atas unsur jasmani dan rohani yang harus dijaga keseimbangannya. Ketika kebutuhan spiritual terpenuhi, individu akan lebih mudah mencapai ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Oleh karena itu, ajaran Islam memberikan berbagai tuntunan ibadah yang bertujuan tidak hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, tetapi juga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental manusia.

Ibadah keislaman seperti shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa memiliki nilai-nilai psikologis yang dapat membantu individu mengelola emosi dan mengurangi tekanan mental. Shalat mengajarkan kedisiplinan dan ketenangan, puasa melatih kesabaran serta pengendalian diri, sedangkan membaca Al-Qur'an dan berdzikir dapat memberikan rasa damai dan ketenteraman hati. Berbagai aktivitas ibadah tersebut dapat menjadi sarana bagi anak dan remaja untuk membangun kekuatan mental serta meningkatkan kualitas hidup mereka (M. D. Putri et al., 2025)

Selain itu, ibadah juga berperan dalam pembentukan karakter dan moralitas. Anak dan remaja yang



terbiasa melaksanakan ibadah cenderung memiliki nilai-nilai positif seperti kejujuran, tanggung jawab, disiplin, kesabaran, dan kepedulian terhadap sesama. Nilai-nilai tersebut sangat diperlukan dalam kehidupan sosial karena dapat membantu individu menjalin hubungan yang harmonis dengan keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat. Dengan karakter yang baik, anak dan remaja akan lebih mudah beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan tekanan yang mereka hadapi.

Peran keluarga dan lingkungan pendidikan juga sangat penting dalam menanamkan kebiasaan beribadah sejak dini. Orang tua sebagai pendidik pertama memiliki tanggung jawab untuk memberikan teladan dan membimbing anak dalam melaksanakan ibadah secara konsisten. Sementara itu, sekolah dapat memperkuat pembentukan karakter religius melalui berbagai kegiatan keagamaan yang terintegrasi dalam proses pembelajaran. Sinergi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan mental dan spiritual anak serta remaja.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas keagamaan dan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan olehmenemukan bahwa pelaksanaan ibadah secara rutin, seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan dzikir, berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental individu melalui tumbuhnya rasa syukur, ketenangan batin, dan kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang aktif menjalankan ibadah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang kurang aktif dalam kegiatan keagamaan (Khamelia et al., 2026).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maulia et al., (2026) menjelaskan bahwa kesehatan spiritual yang dibangun melalui pendekatan psikologi Islam dapat menjadi faktor pendukung dalam menciptakan kesehatan mental yang optimal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kedekatan seseorang dengan nilai-nilai keagamaan mampu meningkatkan ketahanan psikologis, mengurangi kecemasan, serta membantu individu menemukan makna hidup yang lebih positif.

Selanjutnya, penelitian Agus et al., (2023) menyatakan bahwa pendidikan Islam memiliki peran penting dalam pembentukan kesehatan mental. Pendidikan agama yang diterapkan sejak usia dini dapat membantu anak dan remaja mengembangkan kontrol diri, membangun kepribadian yang sehat, serta menumbuhkan sikap positif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa ibadah dan pendidikan keagamaan merupakan bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan mental generasi muda.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas antara religiusitas dan kesehatan mental, kajian mengenai peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman masih relevan untuk dikaji lebih lanjut. Hal ini disebabkan oleh semakin kompleksnya tantangan yang dihadapi anak dan remaja pada era digital saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kajian mengenai peran ibadah keislaman sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja (Pamungkas et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa ibadah keislaman memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental anak dan remaja. Oleh karena itu, kajian mengenai peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman menjadi penting untuk dilakukan. Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara ibadah dan kesehatan mental, diharapkan dapat ditemukan berbagai strategi yang efektif untuk membentuk generasi muda yang sehat secara mental, kuat secara spiritual, serta mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan



bangsa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode studi kepustakaan dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai konsep, teori, serta hasil penelitian yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang memanfaatkan berbagai sumber tertulis sebagai data utama untuk memperoleh informasi yang relevan dengan fokus kajian. Melalui metode ini, peneliti dapat mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur yang membahas kesehatan mental, perkembangan anak dan remaja, psikologi Islam, serta praktik ibadah dalam ajaran Islam (Reza, 2025).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara religiusitas, ibadah keislaman, dan kesehatan mental. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku-buku psikologi perkembangan, psikologi Islam, artikel ilmiah, skripsi, tesis, serta dokumen pendukung lainnya yang relevan dengan tema penelitian. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan tingkat relevansi, keilmiahannya, serta keterkaitannya dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi sumber pustaka, pengumpulan literatur, seleksi data, dan pencatatan informasi penting yang berkaitan dengan fokus penelitian. Pada tahap identifikasi, peneliti menelusuri berbagai sumber yang membahas kesehatan mental anak dan remaja serta ibadah keislaman.

Selanjutnya, sumber-sumber tersebut diseleksi berdasarkan kesesuaian isi dan kualitas referensinya. Data yang telah terkumpul kemudian dikelompokkan sesuai dengan tema-tema pembahasan, seperti konsep kesehatan mental, karakteristik perkembangan anak dan remaja, bentuk-bentuk ibadah keislaman, serta pengaruh ibadah terhadap kondisi psikologis individu.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Teknik ini dilakukan dengan cara membaca, memahami, menginterpretasikan, dan membandingkan berbagai informasi yang terdapat dalam sumber-sumber literatur. Data yang telah dianalisis kemudian disusun secara sistematis untuk menemukan hubungan antara pelaksanaan ibadah keislaman dan peningkatan kesehatan mental pada anak serta remaja. Melalui proses analisis tersebut, peneliti berupaya memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai manfaat ibadah dalam membentuk ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, mengurangi stres, serta memperkuat ketahanan mental individu (Yusvinanda et al., 2025).

Tahap akhir penelitian dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis berbagai sumber pustaka yang telah dikaji. Kesimpulan tersebut digunakan untuk menjelaskan bagaimana ibadah keislaman dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi Islam serta menjadi referensi bagi keluarga, pendidik, dan masyarakat dalam membangun kesehatan mental generasi muda melalui pendekatan spiritual dan keagamaan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Ibadah Keislaman dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Berdasarkan hasil kajian berbagai literatur, ibadah keislaman memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental anak dan remaja. Pada masa perkembangan, anak dan remaja sering menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perubahan emosi, tekanan akademik, hubungan sosial, maupun pencarian identitas diri. Apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, berbagai permasalahan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis dan menimbulkan gangguan kesehatan mental.

Dalam Islam, ibadah tidak hanya dimaknai sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian dan pengendalian diri. Aktivitas ibadah yang dilakukan secara konsisten mampu memberikan ketenangan hati, meningkatkan rasa syukur, serta membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat para ahli psikologi Islam yang menyatakan bahwa kedekatan spiritual memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis seseorang (Attira et al., 2024).

1. Shalat Sebagai Sarana Pembentukan Ketenangan Jiwa

Shalat merupakan ibadah yang paling utama dalam Islam dan memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan mental. Melalui shalat, individu memperoleh kesempatan untuk berkomunikasi secara langsung dengan Allah SWT sehingga dapat menumbuhkan rasa tenang dan aman. Gerakan serta bacaan dalam shalat juga mengandung unsur relaksasi yang membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental.

Anak dan remaja yang terbiasa melaksanakan shalat secara rutin cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang lebih baik. Mereka belajar untuk disiplin terhadap waktu, mematuhi aturan, serta mengendalikan perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai agama. Selain itu, shalat juga membantu individu mengurangi kecemasan karena memberikan keyakinan bahwa setiap permasalahan yang dihadapi dapat diserahkan kepada Allah SWT.

2. Membaca Al-Qur'an dan Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Stres

Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk ibadah yang memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Ayat-ayat Al-Qur'an mengandung nilai-nilai ketenangan, harapan, dan motivasi yang dapat membantu individu menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Ketika anak dan remaja membiasakan diri membaca Al-Qur'an, mereka tidak hanya memperoleh pahala, tetapi juga mendapatkan ketenangan batin yang berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Selain membaca Al-Qur'an, dzikir juga menjadi sarana untuk menenangkan hati. Aktivitas mengingat Allah SWT melalui dzikir dapat membantu mengurangi perasaan gelisah, takut, dan cemas. Dengan hati yang tenang, anak dan remaja akan lebih mampu berpikir secara rasional serta mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

3. Puasa sebagai Latihan Pengendalian Diri

Puasa merupakan ibadah yang mengajarkan kesabaran dan pengendalian diri. Selama menjalankan puasa, seseorang dilatih untuk menahan lapar, haus, dan berbagai keinginan yang dapat membatalkan ibadah. Proses ini secara tidak langsung membentuk kemampuan mengontrol emosi dan perilaku.



Bagi remaja, kemampuan mengendalikan diri sangat penting karena masa remaja sering ditandai dengan munculnya berbagai dorongan emosional yang kuat. Melalui puasa, remaja belajar mengelola keinginan, mengendalikan amarah, serta membiasakan diri untuk berpikir sebelum bertindak. Kemampuan tersebut menjadi salah satu faktor yang mendukung terciptanya kesehatan mental yang baik.

4. Pengaruh Ibadah terhadap Pembentukan Karakter Positif

Pelaksanaan ibadah secara rutin juga berkontribusi dalam pembentukan karakter positif pada anak dan remaja. Nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah, seperti kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kesabaran, dan rasa syukur, dapat membentuk kepribadian yang sehat. Karakter positif tersebut membantu individu dalam menjalin hubungan sosial yang harmonis dengan keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat.

Anak dan remaja yang memiliki karakter religius cenderung lebih mampu menghindari perilaku menyimpang karena mereka memiliki pedoman hidup yang jelas. Dengan demikian, ibadah berfungsi sebagai benteng moral yang dapat melindungi generasi muda dari berbagai pengaruh negatif lingkungan.

5. Peran Keluarga dan Lingkungan dalam Pembiasaan Ibadah

Keberhasilan ibadah dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja tidak terlepas dari peran keluarga dan lingkungan. Orang tua merupakan figur utama yang bertanggung jawab dalam menanamkan nilai-nilai agama sejak usia dini. Keteladanan orang tua dalam melaksanakan ibadah akan memberikan pengaruh yang besar terhadap kebiasaan anak.

Selain keluarga, sekolah juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter religius peserta didik. Kegiatan keagamaan seperti shalat berjamaah, tadarus Al-Qur'an, dan peringatan hari besar Islam dapat menjadi sarana untuk membiasakan siswa menjalankan ibadah secara konsisten. Lingkungan yang religius akan membantu anak dan remaja membangun kesehatan mental yang lebih baik.

Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa ibadah keislaman memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental anak dan remaja. Semakin tinggi kualitas ibadah yang dilakukan, semakin besar pula peluang individu untuk memperoleh ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Ibadah berfungsi sebagai sarana penguatan spiritual yang mampu memberikan makna hidup, meningkatkan rasa optimisme, serta membentuk kepribadian yang lebih matang.

Dalam perspektif psikologi Islam, kesehatan mental tidak hanya diukur dari kemampuan individu beradaptasi dengan lingkungan, tetapi juga dari kualitas hubungan individu dengan Allah SWT. Oleh karena itu, pembiasaan ibadah sejak dini menjadi langkah penting dalam membangun generasi yang sehat secara mental, spiritual, dan sosial. Melalui ibadah yang dilakukan secara konsisten, anak dan remaja diharapkan mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan dengan lebih baik serta tumbuh menjadi individu yang berakhlak mulia dan bermanfaat bagi masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ibadah keislaman



memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja. Berbagai bentuk ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dzikir, doa, dan puasa terbukti mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Selain memberikan manfaat secara spiritual, ibadah juga berkontribusi dalam pembentukan karakter positif, seperti disiplin, tanggung jawab, kesabaran, kejujuran, dan rasa syukur. Karakter-karakter tersebut menjadi modal penting bagi anak dan remaja dalam menjalani proses perkembangan serta membangun hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Melalui pelaksanaan ibadah yang konsisten, anak dan remaja dapat memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan di era modern.

Oleh karena itu, pembiasaan ibadah keislaman sejak usia dini perlu mendapatkan perhatian dari keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan dari lingkungan yang religius dapat membantu anak dan remaja mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik, sehingga mereka mampu tumbuh menjadi generasi yang sehat secara psikologis, kuat secara spiritual, berakhlak mulia, serta mampu memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R., Avirda, N. Q., & Ghina, S. (2023). Peran Keteladanan Orang Tua dalam Pembiasaan Ibadah Bagi Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Keislaman*, 6(2), 382–392. <https://doi.org/10.54298/jk.v6i2.3905>
- Azizah, U., Haryan, F., & Wahyuni, B. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah psikososial remaja di wilayah bantaran Kali Code Kota Yogyakarta Factors associated with adolescents psychosocial problems in the Code riverbank in Yogyakarta. In *Berita Kedokteran Masyarakat* (Vol. 34, Number 7).
- Khamelia, E., Aditya, K., Baharuddin, A., & Maududi, A. (2026). Pengaruh Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam: Tinjauan Sistematis Literatur Tahun 2017-2026. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, Vol. 2, 1421–1430. <https://doi.org/10.63822/ppjr3z29>
- Maulia, D., Anggraini, R., & Fathurrobbani, M. (2026). Psikolog Islam: Integrasi Nilai Spritual dan Kesehatan Mental. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3, 1–9. <https://doi.org/10.62017/arima>
- Pamungkas, W. F., Azzam, M. N. A., Husaini, F., & Rohmatullah, Y. (2025). Peran Kedewasaan Religius terhadap Ketahanan Mental Mahasiswa Pascapandemi COVID-19. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 537–542. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1299>
- Pertiwi, S. R. (2024). Mental health dalam perspektif Islam. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN* (Vol. 2). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Putri, C. (2020, July 16). *Kesehatan Mental: Akar Kesejahteraan Individu*. Universitas Gadjah Mada Fakultas Psikologi Center for Public Mental Health.
- Putri, M. D., Munjaji, A. S., Harisah, E., & Nazib, F. M. (2025). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam*.
- Sopian, A., Dewantoro, A., Agung Waskito Wijanarko, D., Koswara Rahajeng, S., Senjaya, A., Arnitha, B., Parida, A., Rahmawati, A., Afifah, T., Muhammad Al-anshory, Z., & Dharma, W. (2021). The Importance Of Mental Health In Children And Adolescents In Parakan Inpres Village Selatan Tangerang. In *Jurnal Abdi Masyarakat* (Vol. 2, Number 2).