

Integrasi Pendekatan Spiritual dan Psikologis dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja: Study Deskriptif Kualitatif Pada SMK Jayabeka 01 Karawang

Mitra Sasmita^{1*}, Iyadh Suryadi², Helmawati³

¹Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

^{2,3}Universitas Islam Nusantara, Indonesia

*Corresponding Author: mitra.sasmita@ubpkarawang.ac.id

Article History:

Received 2025-06-15

Accepted 2025-11-09

Keywords:

mental health
adolescents
spiritual approach
psychological approach
religious education

Kata Kunci:

kesehatan mental
remaja
pendekatan spiritual
pendekatan psikologis
pendidikan agama

ABSTRACT

Adolescent mental health problems have been increasing due to growing social and academic pressures in the globalization era. This study aims to analyze the effectiveness of spiritual and psychological approaches in maintaining adolescent mental health at SMK Jayabeka 01 Karawang. A qualitative descriptive design with a field study approach was employed. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving students, teachers, the principal, and parents, and analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The findings revealed that spiritual activities—such as congregational prayer, Qur'an recitation, dhikr, and joint supplication—along with counseling services, positively affected students' mental well-being. About 92% of students reported inner peace, and 93% experienced positive mental health changes. These approaches effectively fostered emotional resilience, inner calmness, and religious character development among adolescents. This study contributes to the literature by highlighting the integration of spiritual and psychological values in education and recommends the implementation of similar programs in other educational institutions.

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat seiring dengan tekanan sosial dan akademik di era globalisasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendekatan spiritual dan psikologis dalam menjaga kesehatan mental remaja di SMK Jayabeka 01 Karawang. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi lapangan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap siswa, guru, kepala sekolah, serta orang tua, kemudian dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan spiritual seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa bersama, serta layanan konseling memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan mental peserta didik. Sebanyak 92% siswa merasa lebih tenang dan 93% mengalami perubahan positif dalam kesehatan mental mereka. Pendekatan ini terbukti efektif membangun ketenangan batin, meningkatkan resiliensi emosional, dan memperkuat karakter religius remaja. Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman tentang integrasi nilai-nilai spiritual dan psikologis dalam pendidikan, serta merekomendasikan penerapan program serupa di lembaga pendidikan lain.

1. PENDAHULUAN

Era globalisasi yang ditandai dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar terhadap cara manusia berpikir dan berinteraksi. Transformasi ini tidak hanya berdampak pada aspek sosial dan budaya, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis individu, khususnya di kalangan remaja. Tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang meningkat menjadikan remaja lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, serta perilaku menyimpang (Kasyfillah & Muhid, 2022; Tarniyah & Hidayati, 2021). Kondisi ini menjadi perhatian global karena kesehatan mental

merupakan prasyarat penting bagi perkembangan remaja yang optimal, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial (Setyowati & Suyatno, 2024).

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap masyarakat (World Health Organization, 2022). Dalam perspektif Islam, kesehatan mental juga mencakup keselarasan antara aspek psikis, spiritual, dan sosial yang berlandaskan pada nilai-nilai Al-Qur'an dan As-Sunnah (Ariadi, 2019). Pemahaman ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2024) dan Afifah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa spiritualitas Islam berkontribusi terhadap pembentukan identitas diri, pengendalian emosi, serta kesejahteraan psikologis remaja.

Secara empiris, berbagai survei mengonfirmasi bahwa masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia semakin meningkat. Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional tahun 2022 mencatat sekitar 17 juta remaja mengalami gangguan mental (detiksumut.com, 2024), dengan peningkatan signifikan pada kasus bunuh diri dan perilaku menyimpang di berbagai daerah (Kompas.com, 2022; detikjatim.com, 2023). Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa 61% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan mental (sehatnegeriku.kemkes.go.id, 2023). Kondisi ini sejalan dengan temuan Journal of Mental Health Systems (2019) yang menyebutkan bahwa krisis kesehatan mental remaja merupakan isu global yang menuntut respons lintas sektor, termasuk pendidikan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan agama memiliki kontribusi penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan dalam menanamkan nilai-nilai moral, spiritual, dan sosial yang dapat memperkuat ketahanan psikologis siswa (Salihun A. Nasir, dalam *Peranan Pendidikan Agama terhadap Pemecahan Problema Remaja*). Studi internasional oleh Koenig et al. (2023) dan meta-analisis oleh *BMC Psychiatry* (2023) menegaskan bahwa religiositas dan spiritualitas berhubungan positif dengan penurunan tingkat depresi, kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis pada remaja. Di Indonesia, penelitian oleh Sholichatun et al. (2023) dan Khodijah et al. (2023) juga menemukan bahwa praktik keagamaan dan pembelajaran berbasis spiritual dapat memperkuat rasa syukur, kepercayaan diri, dan resiliensi siswa terhadap tekanan hidup.

Meskipun banyak studi menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas dan kesehatan mental, mekanisme dan konteks implementasinya masih perlu diperluas, terutama di lingkungan sekolah kejuruan yang memiliki karakteristik unik (Anggraini, 2024; Kusumawati et al., 2023). Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada populasi pesantren atau sekolah umum, sementara integrasi pendekatan spiritual dan psikologis di sekolah vokasional masih jarang dikaji. Padahal, lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai spiritual dan membangun literasi kesehatan mental melalui pembiasaan religius, konseling, serta pembinaan karakter (Ahmad A'toa' & Mardiana, 2021).

Pendekatan spiritual dan psikologis yang terintegrasi dapat menjadi solusi komprehensif bagi masalah kesehatan mental remaja. Pendekatan spiritual menekankan penguatan hubungan dengan Tuhan melalui kegiatan religius seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri, sedangkan pendekatan psikologis menekankan pengembangan kesadaran diri, empati, dan keterampilan regulasi emosi (Maryati, 2020; Religious Education and Mental Health, 2019). Sinergi kedua pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan ketenangan batin, menurunkan stres, serta memperkuat kesejahteraan psikologis (Affandi & Diah, 2011; Anggraini, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas pendekatan spiritual dan psikologis dalam menjaga kesehatan mental remaja di SMK Jayabeka 01 Karawang. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan proses implementasi pendekatan spiritual di sekolah, menelaah cara menjaga kesehatan mental remaja melalui integrasi nilai-nilai spiritual dan psikologis, serta menganalisis pengaruhnya terhadap kesejahteraan mental peserta didik. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat

memperkaya literatur tentang hubungan antara pendidikan agama dan kesehatan mental di konteks pendidikan formal. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi sekolah dalam merancang strategi pembinaan mental dan spiritual yang efektif untuk membentuk generasi remaja yang beriman, berkarakter kuat, dan sehat secara psikologis di era modern.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memahami secara mendalam proses, makna, serta dampak penerapan pendekatan spiritual dan psikologis terhadap kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Penelitian deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti menggambarkan secara kontekstual fenomena yang terjadi tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian, sehingga hasil yang diperoleh bersifat natural dan mendalam (A. Haedar, 2011).

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMK Jayabeka 01 Karawang Tahun Pelajaran 2024/2025 yang terlibat aktif dalam kegiatan keagamaan sekolah. Selain siswa, informan pendukung meliputi kepala sekolah, guru Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti (PAIBP), serta orang tua siswa untuk memperoleh data yang lebih komprehensif melalui triangulasi sumber. Pemilihan informan dilakukan secara purposive berdasarkan pertimbangan keterlibatan langsung dalam program spiritual dan psikologis di sekolah. Jumlah informan disesuaikan dengan kebutuhan hingga data mencapai titik jenuh (saturation point).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) yang berperan sebagai pengumpul, pengamat, dan penganalisis data. Untuk mendukung keabsahan data, peneliti menggunakan pedoman observasi, pedoman wawancara semi terstruktur, serta lembar dokumentasi kegiatan. Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber dan metode, yakni membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dari berbagai informan. Sementara itu, reliabilitas dijaga melalui konsistensi pencatatan data dan verifikasi hasil temuan dengan informan kunci guna memastikan keakuratan interpretasi.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara bertahap melalui tiga teknik utama, yaitu observasi partisipatif terhadap kegiatan spiritual dan psikologis di sekolah, wawancara mendalam dengan informan utama dan pendukung, serta pengumpulan dokumen seperti foto kegiatan, jadwal pembiasaan keagamaan, dan catatan konseling siswa. Seluruh proses pengumpulan data berlangsung selama dua bulan, yaitu dari Maret hingga April 2025.

Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi relevan yang berkaitan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi yang sistematis untuk memudahkan interpretasi. Kesimpulan diambil berdasarkan pola-pola temuan yang muncul dari hasil triangulasi, sehingga menggambarkan secara utuh hubungan antara pendekatan spiritual dan psikologis dengan kesehatan mental remaja di SMK Jayabeka 01 Karawang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Jayabeka 01 Karawang selama dua bulan, mulai Maret hingga April 2025, dengan melibatkan siswa kelas XI sebagai partisipan utama, serta guru Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti (PAIBP), kepala sekolah, dan orang tua siswa sebagai informan pendukung. Tujuan utama penelitian ini adalah memahami bagaimana pendekatan spiritual dan psikologis diterapkan di sekolah serta sejauh mana pendekatan tersebut berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diperoleh temuan bahwa kegiatan spiritual di sekolah dilaksanakan secara terstruktur melalui pembiasaan ibadah dan aktivitas keagamaan. Setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai, siswa mengikuti kegiatan doa bersama, membaca Al-Qur'an, dan dzikir. Selain itu, sekolah mewajibkan pelaksanaan shalat berjamaah Zuhur dan mengadakan kegiatan keagamaan seperti istighosah bulanan, peringatan hari besar Islam, dan pembinaan rohani. Guru PAIBP berperan aktif sebagai pembimbing spiritual dan konselor keagamaan yang membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai keimanan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kuesioner yang diberikan kepada 63 siswa menunjukkan dampak positif penerapan kegiatan tersebut terhadap kesehatan mental. Sebanyak 92% siswa menyatakan merasa lebih tenang dan damai setelah mengikuti kegiatan spiritual, sementara 93% menyebutkan adanya perubahan positif dalam kondisi psikologis mereka, seperti meningkatnya motivasi, semangat belajar, serta kemampuan mengendalikan emosi. Data tersebut dirangkum pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Persepsi Siswa terhadap Dampak Pendekatan Spiritual dan Psikologis Karawang

Pernyataan	Ya (%)	Kadang-kadang (%)	Tidak (%)
Saya merasa lebih tenang setelah kegiatan spiritual (shalat, dzikir, doa)	92	5	3
Kegiatan spiritual membantu saya mengatasi stres dan kecemasan	94	3	3
Saya menjadi lebih percaya diri dan optimis menghadapi masalah	95	3	2
Kegiatan konseling membantu saya mengendalikan emosi	92	5	3
Saya merasa lebih bahagia dan puas dengan hidup saya	92	5	3

Tabel 1 memperlihatkan bahwa mayoritas siswa merasakan manfaat signifikan dari kegiatan spiritual dan psikologis di sekolah. Sebagian besar siswa menyatakan kegiatan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan dzikir bersama mampu menciptakan rasa tenteram, menurunkan stres, serta meningkatkan keseimbangan emosional.

Selain data kuantitatif, hasil wawancara juga menguatkan temuan ini. Salah satu siswa menyampaikan bahwa *"melalui kegiatan dzikir dan shalat berjamaah di sekolah, saya merasa lebih tenang dan bisa mengendalikan emosi."* Pernyataan serupa dikemukakan oleh guru PAIBP yang menyebutkan bahwa kegiatan tersebut *"tidak hanya menumbuhkan nilai religius, tetapi juga membantu siswa yang sebelumnya mudah marah menjadi lebih sabar dan empatik."*

Observasi menunjukkan bahwa pendekatan psikologis dilakukan melalui layanan konseling dan kegiatan pembinaan mental siswa. Sekolah menyediakan ruang konseling yang berfungsi sebagai tempat bagi siswa untuk berbagi masalah pribadi, akademik, maupun sosial. Guru pembimbing bekerja sama dengan wali kelas dan orang tua untuk membantu siswa yang mengalami stres atau gejala depresi ringan. Upaya lain yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan mental, bimbingan karier, serta kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung keseimbangan emosional siswa.

Keterlibatan guru dan orang tua menjadi faktor penting dalam menjaga efektivitas program. Berdasarkan angket kepada 63 orang tua, 92% menyatakan melihat perubahan positif pada anak mereka setelah mengikuti kegiatan spiritual dan psikologis. Para orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih disiplin, rajin beribadah, dan menunjukkan sikap yang lebih sopan di rumah. Temuan ini memperkuat hasil sebelumnya bahwa kegiatan keagamaan sekolah memiliki pengaruh nyata terhadap perilaku dan kesehatan mental siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan psikologis di SMK Jayabeka 01 Karawang telah diimplementasikan secara sistematis dan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental remaja. Pendekatan ini efektif menumbuhkan rasa ketenangan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat kemampuan adaptif siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa pendekatan spiritual dan psikologis dapat menjadi strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa spiritualitas berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Tarniyah & Hidayati, 2021; Setyowati & Suyatno, 2024). Dalam konteks Islam, kesehatan mental dicapai melalui keseimbangan antara dimensi spiritual, emosional, dan sosial (Ariadi, 2019).

Kegiatan spiritual di sekolah, seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan dzikir, terbukti memberikan efek psikoterapeutik yang sejalan dengan prinsip *Islamic psychotherapy* (Ahmad A'toa' & Mardiana, 2021). Aktivitas tersebut menciptakan kondisi batin yang tenang, mengembangkan kesadaran diri, serta menumbuhkan keikhlasan dan ketundukan kepada Tuhan. Proses ini merupakan bentuk *coping religius* yang membantu siswa mengatasi tekanan mental. Hasil penelitian ini memperkuat temuan Anggraini (2024) bahwa spiritualitas Islam dapat meningkatkan regulasi diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja.

Selain aspek spiritual, penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan psikologis berupa konseling dan pembinaan mental. Konseling berperan membantu siswa mengekspresikan emosi dan mencari solusi atas masalah pribadi, yang pada gilirannya menurunkan gejala stres dan kecemasan. Hal ini selaras dengan temuan Sholichatun et al. (2023) bahwa komitmen religius yang didukung oleh bimbingan psikologis mampu meningkatkan rasa syukur, optimisme, dan kepuasan hidup siswa.

Temuan bahwa 93% siswa merasakan perubahan positif dan 92% merasa lebih tenang menunjukkan keberhasilan integrasi spiritual dan psikologis dalam lingkungan pendidikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian internasional yang menyimpulkan bahwa religiositas dan spiritualitas berhubungan signifikan dengan kesehatan mental yang lebih baik di kalangan remaja (Koenig et al., 2023; *BMC Psychiatry*, 2023). Di Indonesia, penelitian oleh Khodijah et al. (2023) juga menegaskan bahwa pendidikan agama di sekolah memiliki dampak langsung terhadap pembentukan karakter dan kesejahteraan mental peserta didik.

Keterlibatan guru dan orang tua dalam program pembinaan spiritual terbukti menjadi faktor penguat. Dukungan lingkungan sosial merupakan salah satu komponen utama dalam teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis anak dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungan sekitarnya. Dalam konteks ini, kegiatan keagamaan dan konseling di sekolah bertindak sebagai *microsystem* yang membentuk perilaku positif siswa melalui pengalaman langsung.

Jika dibandingkan dengan studi serupa di pesantren (Maryati, 2020) dan lembaga pendidikan keagamaan lain, hasil penelitian ini menunjukkan kesamaan pola, meskipun dengan intensitas yang berbeda. Perbedaan utama terletak pada konteks sekolah umum yang memiliki waktu pembinaan spiritual lebih terbatas, namun tetap mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Hal ini membuktikan bahwa pengamalan nilai-nilai spiritual tidak bergantung pada intensitas kegiatan, melainkan pada konsistensi dan kedalaman maknanya.

Secara teoretis, hasil penelitian ini mendukung konsep *holistic education* yang mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, dan spiritual dalam proses pendidikan. Pendekatan seperti ini tidak hanya membentuk siswa yang cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki ketahanan mental dan karakter religius yang kuat. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan agar sekolah-sekolah lain, khususnya di

tingkat menengah kejuruan, memperkuat implementasi pendidikan karakter berbasis spiritual dengan dukungan konseling psikologis yang terarah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan spiritual dan psikologis di SMK Jayabeka 01 Karawang berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental remaja. Penerapan kegiatan keagamaan yang konsisten, dukungan konseling profesional, serta keterlibatan guru dan orang tua menjadi faktor utama keberhasilan program ini. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan psikologis merupakan kunci dalam membentuk generasi muda yang tangguh, berakhlak mulia, dan sehat secara mental di tengah tantangan kehidupan modern.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan psikologis yang diterapkan di SMK Jayabeka 01 Karawang memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja. Kegiatan keagamaan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dzikir, doa bersama, serta layanan konseling dan pembinaan rohani terbukti mampu meningkatkan ketenangan batin, mengurangi stres, memperkuat kepercayaan diri, dan menumbuhkan keseimbangan emosional peserta didik. Dukungan guru, konselor, dan orang tua memperkuat efektivitas pendekatan ini dalam membentuk lingkungan belajar yang religius dan suportif secara psikologis.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur tentang integrasi pendidikan spiritual dan psikologis dalam konteks pendidikan formal, khususnya di sekolah menengah kejuruan yang sebelumnya kurang mendapat perhatian dalam kajian kesehatan mental remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan perlunya institusi pendidikan mengembangkan program pembinaan spiritual yang terstruktur dan terintegrasi dengan layanan konseling untuk memperkuat ketahanan mental siswa.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada cakupan lokasi yang hanya melibatkan satu sekolah serta jumlah responden yang terbatas, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain komparatif atau longitudinal di berbagai jenjang pendidikan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan spiritual dan psikologis dalam jangka panjang. Integrasi metode kuantitatif juga direkomendasikan agar diperoleh data yang lebih objektif mengenai pengaruh kedua pendekatan ini terhadap dimensi kesehatan mental remaja.

5. REFERENSI

- Affandi, G. R., & Diah, D. R. (2011). *Religiusitas sebagai prediktor terhadap kesehatan mental: Studi terhadap pemeluk agama Islam*. *Jurnal Ta'limuna*, 11(20), 170–179. <https://doi.org/10.32478/talimunavi1i02.1165>
- Ahmad A'toa', M., & Mardiana, M. N. (2021). *Zikir dan tafakkur asas psikoterapi Islam*. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(1), 204–217.
- Anggraini, D. (2024). *The role of Islamic spirituality in promoting mental health and well-being: A systematic literature review*. *Jurnal Pendidikan Islam dan Kesehatan Mental*, 3(2), 45–57. <https://journal.ppipbr.com/index.php/islam/article/view/375>
- Ariadi, S. (2019). *Konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam*. *Jurnal Ilmiah Spiritualita*, 3(1), 105–124. <https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1516>
- BMC Psychiatry. (2023). *Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis*, 23(14). <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Haedar, A. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.

- Kasyfillah, F., & Muhid, A. (2022). *Kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam*. *Jurnal Psikologi dan Konseling Islam*, 9(2), 101–114.
- Khodijah, N., Nani, R., & Rahmat, A. (2023). *Religious education as a tool for mental health improvement in Madrasah Aliyah*. *Jurnal Edukasi Kemenag*, 21(2), 211–224. <https://jurnaledukasi.kemenag.go.id/edukasi/article/view/1895>
- Koenig, H. G., Al Zaben, F., & VanderWeele, T. J. (2023). *Religion, spirituality, and mental health in adolescence: Global perspectives and empirical findings*. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0286-7>
- Kompas.com. (2022, June 12). *Mahasiswa di Jember hampir bunuh diri karena tekanan akademik*. <https://www.kompas.com>
- Kusumawati, D., Nurhidayah, F., & Kurnia Sari, D. (2023). *Enhancing adolescent mental health literacy through a community-based educational approach in Islamic boarding schools*. *Journal of Global Research in Public Health*, 5(2), 78–90. <https://jgrph.org/index.php/JGRPH/article/view/561>
- Maryati. (2020). *Psikoterapi Islam dalam menjaga kesehatan mental santri*. *Jurnal Konseling Islam*, 8(1), 55–68.
- Salihun, A. N. (2005). *Peranan pendidikan agama terhadap pemecahan problema remaja*. Jakarta: Pustaka Hidayah.
- Setyowati, D., & Suyatno, M. (2024). *Spirituality and depression with self-moving trends in adolescents: Empirical evidence in Yogyakarta, Indonesia*. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(1), 23–34. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/233>
- Sholichatun, N., Putri, D., & Rahmawati, A. (2023). *Religious commitment and gratitude as a strategy for promoting student mental health*. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 11(3), 201–214. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3758>
- Tarniyah, T., & Hidayati, F. (2021). *Spiritual behavior and stress in adolescents: An initial study*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 191–200. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/970>
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yesi, D. A. (2023). *Islamic values as therapeutic methods for mental health: A qualitative perspective*. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(2), 78–85.
- detikjatim.com. (2023, December 20). *Remaja di Kediri bunuh diri akibat tekanan ekonomi dan pinjaman online*. <https://www.detikjatim.com>
- detiksumut.com. (2024, January 15). *Survei: 17 juta remaja Indonesia alami gangguan kesehatan mental*. <https://www.detiksumut.com>
- sehatnegeriku.kemkes.go.id. (2023, October 2). *Peningkatan masalah kesehatan mental di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>