



KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA MUSLIM: A SYSTEMATIC REVIEW

Hasniaty¹ , Ashriady² 

¹Master of Science Degree in Psychology and Islamic Counselling

International Open University

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Mamuju

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2025-05-31

Revised : 2025-08-10

Accepted : 2026-01-31

Keywords:

Religion

Mental health

Psychological

Muslim adolescents

ABSTRACT

Adolescent mental health in Indonesia is a serious issue, with a high prevalence of disorders such as depression and anxiety. Social, academic, and family-related stress, as well as the influence of social media, have been shown to affect adolescents' well-being. In the context of Muslim adolescents, Islam has significant potential to support psychological well-being, although studies examining the relationship between the two in Indonesia remain limited. This study aims to identify factors influencing the mental health of Muslim adolescents, assess the role of Islam in shaping mental health, and provide recommendations for faith-based interventions. The method used is a systematic review based on PRISMA guidelines, with literature searches conducted through Google Scholar, PubMed, Science Direct, and Scopus. The search covered publications from 2020 to 2025, resulting in an initial 615 articles. Inclusion criteria included original articles written in Indonesian or English and open access, while exclusion criteria covered review articles, systematic reviews, meta-analyses, and inactive DOIs. The findings indicate that social stress, academic demands, and family problems significantly contribute to the decline in Muslim adolescents' mental health. Religious practices such as prayer, reading the Qur'an, and dhikr have been proven to support mental resilience and psychological well-being. Religious education and self-control also serve as important protective factors. It is recommended that programs to improve the mental health of Muslim adolescents involve collaboration between schools, families, and religious communities, provide safe spaces for sharing concerns, and utilize technology positively to reinforce religious values.

Kata Kunci:

Agama

Kesehatan mental

Psikologis

Remaja muslim

Kesehatan mental remaja di Indonesia merupakan isu serius dengan tingginya prevalensi gangguan seperti depresi dan kecemasan. Faktor stres sosial, akademik, keluarga, serta pengaruh media sosial terbukti memengaruhi kesejahteraan remaja. Dalam konteks remaja Muslim, agama Islam memiliki potensi besar untuk mendukung kesejahteraan psikologis, meskipun kajian yang membahas hubungan keduanya di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja Muslim, menilai peran agama Islam dalam membentuk kesehatan mental, serta memberikan rekomendasi intervensi berbasis agama. Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis berdasarkan pedoman PRISMA, dengan penelusuran artikel pada Google Scholar, PubMed, Science Direct, dan Scopus. Pencarian dilakukan pada publikasi 2020–2025, menghasilkan 615 artikel awal. Kriteria inklusi meliputi artikel asli berbahasa Indonesia atau Inggris dan akses terbuka, sedangkan eksklusi mencakup artikel review, tinjauan sistematis, meta-analisis, dan DOI tidak aktif. Hasil menunjukkan bahwa

stres sosial, tuntutan akademik, dan masalah keluarga berkontribusi signifikan terhadap penurunan kesehatan mental remaja Muslim. Praktik keagamaan seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir terbukti mendukung ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis. Pendidikan agama dan kontrol diri juga menjadi faktor protektif penting. Disarankan agar program peningkatan kesehatan mental remaja Muslim melibatkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas agama, menyediakan ruang aman untuk berbagi masalah, serta memanfaatkan teknologi secara positif untuk memperkuat nilai-nilai keagamaan.

✉ **Corresponding Author:**

Hasnatiy
Mahasiswa Master of Science Degree in Psychology and Islamic Counselling
International Open University, Poltekkes Kemenkes Mamuju
Telp. 082196144631
Email: hasnatiy.ummumuadz@gmail.com

*This is an open access article under the
CC BY-SA license:*



PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang memengaruhi perkembangan individu dan kualitas hidup remaja. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental di kalangan remaja cukup tinggi. Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS) 2022 menunjukkan bahwa 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi sebesar 1%, kecemasan 3,7%, PTSD 0,9%, dan ADHD 0,5% (Kementerian Kesehatan, 2023).

Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai stresor yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka, baik dari tekanan sosial, akademik, maupun permasalahan keluarga. Secara teoritis, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial (WHO, 2024). Faktor biologis meliputi perubahan hormonal pada masa pubertas, kerentanan genetik terhadap gangguan mental, serta kondisi kesehatan fisik. Faktor psikologis mencakup kepribadian, harga diri, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan koping. Sementara itu, faktor sosial meliputi dukungan keluarga, kualitas hubungan pertemanan, kondisi ekonomi, lingkungan sekolah, dan paparan media. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial dan tingginya paparan stres kronis berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi dan kecemasan pada remaja (Patel, 2018; Thapar et al., 2012). Selain itu, paparan bullying, kekerasan dalam rumah tangga, serta ketidakstabilan lingkungan juga menjadi determinan signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

Penurunan kesehatan mental remaja tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan potensi masa depan remaja (Gisela et al., 2025; Rahmawati et al., 2025). Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti pengaruh media sosial juga semakin memperburuk kondisi ini, menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan dan stres di kalangan remaja (Kuss & Griffiths, 2017).

Di sisi lain, agama Islam sebagai agama mayoritas di Indonesia memiliki peran signifikan dalam membentuk pandangan hidup dan kesejahteraan psikologis remaja Muslim. Penelitian menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik spiritual Islam dapat meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan emosional remaja Muslim (Rahman, 2025). Namun, meskipun terdapat pemahaman bahwa agama dapat berperan dalam mendukung kesehatan mental, masih terbatasnya kajian sistematis yang mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan agama Islam pada remaja Muslim di Indonesia menjadi tantangan tersendiri.

Keterbatasan kajian ini berdampak pada minimnya dasar ilmiah yang kuat untuk merumuskan intervensi berbasis agama secara efektif. Selain itu, kekosongan bukti yang terstruktur menghambat pengembangan kebijakan publik dan program kesehatan mental yang relevan secara budaya dan nilai-nilai Islam. Akibatnya, upaya pendampingan atau konseling yang melibatkan aspek spiritual sering kali dilakukan tanpa panduan yang berbasis penelitian, sehingga potensi manfaatnya tidak optimal dan berisiko kurang sesuai dengan kebutuhan psikososial remaja Muslim di

Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan tinjauan sistematis untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja Muslim dan peran agama dalam konteks tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja Muslim, menilai peran agama Islam dalam membentuk kesehatan mental remaja Muslim, serta menyusun rekomendasi untuk intervensi berbasis agama dalam meningkatkan kesehatan mental remaja Muslim.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis (*systematic review*) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan dari penelitian yang telah dipublikasikan terkait kesehatan mental remaja Muslim. Tinjauan sistematis dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai topik yang diteliti dengan pendekatan yang transparan, terstruktur, dan dapat direplikasi.

Sumber Data, Strategi Pencarian, dan Proses Pencarian

Penelitian ini menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and*

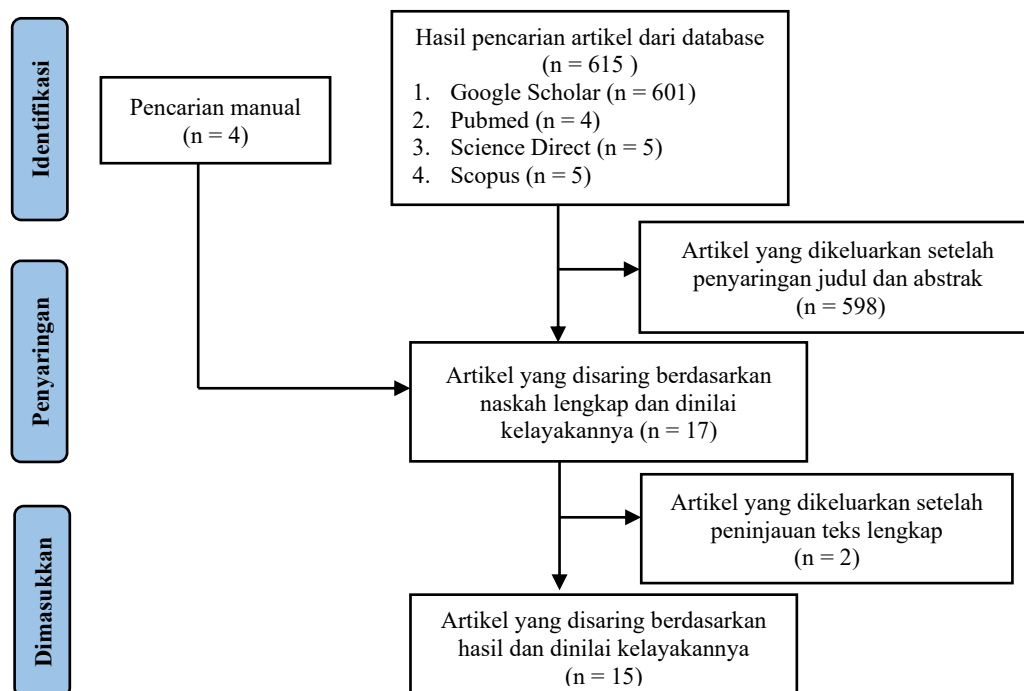
Meta-analyses checklist guidelines (PRISMA) (Page et al., 2021). Pencarian artikel dilakukan pada tanggal 15 April – 15 Mei 2025 dan dilakukan oleh peneliti pertama. Penelitian menggunakan beberapa database jurnal: *Google Scholar*, *Pubmed*, *Science Direct*, dan *Scopus*. Selain itu, penelitian juga menggunakan pencarian secara manual. Tahun Publikasi penelitian ini dibatasi tahun 2020 – 2025.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi (1) artikel asli, (2) artikel dalam bahasa Indonesia atau Inggris, dan (3) akses terbuka, sedangkan kriteria eksklusi, yaitu (1) artikel berbentuk resensi, tinjauan sistematik, atau meta analisis, memiliki DOI tidak aktif. Artikel-artikel yang termasuk dalam *Systematic Reviews* ini dikelompokkan berdasarkan PICOS: peserta/populasi, intervensi dan perbandingan, hasil, dan desain penelitian.

Ekstraksi Data

Langkah pertama dalam mengekstraksi data adalah melakukan evaluasi artikel berdasarkan judul dan abstrak. Judul dan abstrak yang tidak memenuhi syarat sesuai kriteria dihilangkan. Makalah yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi akan dilakukan review pada naskah lengkap.



Gambar 1: Diagram Alir PRISMA untuk Identifikasi Artikel yang Termasuk dalam Tinjauan Sistematis

HASIL PENELITIAN

Tabel di bawah menyajikan hasil pengumpulan dan analisis berbagai penelitian yang berfokus pada hubungan antara agama, religiositas, dan kesehatan mental di kalangan remaja Muslim. Berdasarkan berbagai studi yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa religiositas memainkan peran penting dalam

mendukung kesehatan mental remaja. Beberapa temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan, seperti sholat, membaca Al-Quran, dan berdzikir, dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan mental, mengurangi kecemasan, serta membantu individu menghadapi stres dan gangguan mental lainnya.

Tabel 1. Hasil Pengumpulan dan Analisis Jurnal

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
Fekih-Romdhane et al. (2020)	Is religiosity related to suicidal ideation among tunisian muslim youth after the january 14 th revolution?	Untuk memahami apakah tingkat religiositas dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap ide-ide bunuh diri pada remaja Muslim, serta untuk mengkaji bagaimana agama dan kepercayaan mempengaruhi pemikiran bunuh diri dalam konteks budaya pasca-revolusi Tunisia	a. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. b. Sampel penelitian terdiri dari 303 mahasiswa yang berusia antara 19 hingga 28 tahun, yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. c. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup instrumen seperti Suicidal Ideations Questionnaire (SIQ) dan Arabic Religiosity Scale (ARS), serta alat ukur lain untuk menilai depresi, harapan, dan dukungan sosial. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui Google Form	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara ide bunuh diri dengan tiga dimensi religiositas (perilaku religius, religiositas afektif, dan tingkat keimanan umum). Mahasiswa yang memiliki tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung memiliki pemikiran bunuh diri yang lebih rendah. Selain itu, dukungan sosial dan depresi juga berhubungan dengan ide bunuh diri, di mana mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dan gejala depresi yang lebih rendah menunjukkan risiko pemikiran bunuh diri yang lebih rendah.	Religiusitas memiliki peran penting dalam melindungi mahasiswa dari ide bunuh diri. Aktivitas keagamaan seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Quran ditemukan memiliki hubungan yang kuat dengan pengurangan pemikiran bunuh diri. Penelitian ini juga menyoroti bahwa perempuan menunjukkan tingkat religiositas afektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria, serta memiliki skor harapan yang lebih rendah.
Bahramnejad et al. (2020)	Universal school-based intervention for increasing resilience, and its effect on substance use	Untuk mengevaluasi pengaruh intervensi berbasis sekolah yang bertujuan meningkatkan resiliensi dan pencegahan penggunaan zat di kalangan siswa SMA. Penelitian ini berfokus	a. Metode penelitian adalah kuasi-eksperimental, yang dilakukan pada 608 siswa kelas 10 di Kerman, Iran. b. Sampel terdiri dari 310 siswa (134 perempuan dan 176 laki-laki) dalam kelompok intervensi dan 298 siswa (120 perempuan dan 178 laki-laki) dalam kelompok kontrol. Siswa dipilih menggunakan metode sampling multistage	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berhasil mengurangi kecenderungan penggunaan zat pada siswa ($p < 0.001$), tetapi tidak berdampak pada peningkatan resiliensi mereka ($p = 0.71$) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tiga bulan setelah intervensi, tidak ada pengurangan prevalensi penggunaan zat pada	Intervensi berbasis sekolah yang bertujuan meningkatkan resiliensi dan mencegah penggunaan zat memiliki pengaruh positif terhadap pengurangan kecenderungan penggunaan zat di kalangan siswa, namun tidak berpengaruh pada peningkatan resiliensi. Meskipun intervensi berhasil

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
		pada keberhasilan program pendidikan yang berbasis keterampilan hidup dalam mengurangi kecenderungan penggunaan zat terlarang di kalangan remaja.	dari September 2018 hingga Februari 2019. c. Pengukuran efek intervensi dilakukan menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RIS) dan alat ukur kecenderungan penggunaan zat. Intervensi pendidikan berbasis keterampilan hidup dilakukan oleh seorang psikolog klinis berpengalaman dalam 11 sesi untuk siswa dan 5 sesi untuk orang tua mereka. Evaluasi pasca-intervensi dilakukan 3 bulan setelah intervensi	kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p > 0.05$)	mengurangi kecenderungan penggunaan zat segera setelah intervensi, tidak ada pengurangan signifikan dalam prevalensi penggunaan zat tiga bulan setelah intervensi, menunjukkan bahwa program tersebut tidak cukup efektif dalam jangka panjang dalam mengurangi penggunaan zat.
Ekayani et al. (2020)	Repentance and Subjective Well-being of Muslim College Students who Access Pornography: Self control as a Moderator	Untuk mengetahui hubungan antara pertobatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa Muslim di Yogyakarta yang mengakses situs pornografi, serta peran moderasi dari kontrol diri dalam hubungan tersebut	a. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Peneliti menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui peran moderasi kontrol diri antara pertobatan dan kesejahteraan subjektif. b. Penelitian ini melibatkan 102 mahasiswa aktif di universitas Islam di Yogyakarta yang merupakan konsumen situs pornografi. c. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan sampling purposive, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu, yaitu mahasiswa S1 di universitas Islam, berusia 17–25 tahun, dan pengguna situs pornografi.	Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pertobatan dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Muslim di Yogyakarta yang mengakses situs pornografi. Semakin tinggi tingkat pertobatan, semakin baik kesejahteraan subjektif mahasiswa tersebut. Selain itu, kontrol diri juga berperan sebagai variabel moderasi yang memperkuat hubungan antara pertobatan dan kesejahteraan subjektif, yang berarti bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik lebih mampu merasakan peningkatan kesejahteraan setelah melakukan pertobatan.	Kontrol diri berfungsi untuk memperkuat hubungan antara pertobatan dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengakses situs pornografi. Dengan kata lain, mahasiswa yang mampu mengontrol diri dan bertobat menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti pertobatan dan kontrol diri memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental individu yang mengalami konflik akibat perilaku menyimpang.
Fajrussalam et al. (2022)	Peran agama islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa	Untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental pada kehidupan mahasiswa, penyebab mahasiswa	a. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. b. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Muslim dari berbagai daerah di Indonesia. Sampel terdiri dari 33	Agama Islam memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa memahami pentingnya kesehatan	Agama Islam berperan penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa praktik ibadah seperti shalat

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
		terkena gangguan dalam mental, hubungan antara agama Islam dengan kesehatan mental dan peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa.	mahasiswa yang diambil secara purposive sampling (pemilihan sampel dengan kriteria tertentu). c. Desain penelitian ini adalah studi kasus, di mana peneliti melakukan survei untuk mengumpulkan data terkait pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa. d. Pengambilan data dilakukan melalui survei menggunakan Google Form yang disebarkan secara online. Survei ini berlangsung selama 5 hari dan terdiri dari 10 pertanyaan umum terkait topik penelitian.	mental menurut Islam dan merasa bahwa agama membantu mereka mengatasi stres dan kecemasan. Banyak mahasiswa yang merasa tenang ketika mendengarkan lantunan ayat Al-Quran dan menganggap sabar serta tawakal sebagai cara yang tepat dalam menghadapi ujian hidup. Selain itu, pemahaman agama yang kuat diyakini dapat menjaga kesehatan mental yang stabil, sementara kurangnya pemahaman agama dapat membuat mahasiswa lebih rentan terhadap gangguan mental. Faktor-faktor seperti tugas kuliah, IP rendah, keluarga yang tidak suportif, ekonomi yang tidak stabil, dan percintaan sering menjadi penyebab gangguan mental pada mahasiswa. Secara keseluruhan, agama Islam memberikan ketenangan jiwa dan membantu mahasiswa menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.	dan mendengarkan Al-Quran dapat memberikan ketenangan hati dan membantu mengatasi kecemasan. Selain itu, mahasiswa yang taat beribadah cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dibandingkan yang tidak taat beribadah. Faktor-faktor seperti tugas kuliah, IP rendah, dan dukungan keluarga yang kurang juga menjadi penyebab utama gangguan mental, namun pemahaman agama yang baik dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan tersebut dengan lebih baik.
Ayub et al. (2022)	Religious Identity and Psychological Well-being: Gender Differences Among Muslim Adolescents	Untuk mengeksplorasi dampak identitas religius terhadap kesejahteraan psikologis remaja Muslim, serta menganalisis pengaruh perbedaan gender terhadap identitas religius	a. Sampel penelitian terdiri dari 250 peserta yang terdiri dari 146 perempuan dan 104 laki-laki, berusia antara 16 hingga 19 tahun, yang berasal dari Karachi, Pakistan. b. Penelitian ini menggunakan Religious Identity Scale (Ayub, In Press) dan Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989) untuk mengukur identitas religius dan kesejahteraan psikologis peserta.	Penelitian ini menemukan bahwa identitas religius memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja Muslim, dengan hubungan yang kuat antara keduanya. Hasil $R^2 = .416$, $F(176, 836) = 13.298$, dan $p < .000$, menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara keduanya. Ini menunjukkan bahwa identitas religius memainkan peran penting dalam	Identitas religius memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja Muslim, dengan hubungan yang kuat antara keduanya. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan adanya perbedaan gender yang signifikan dalam berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, termasuk penguasaan

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
		remaja muslim		mendukung kesehatan mental remaja.	lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Temuan ini menyoroti pentingnya pemahaman tentang identitas religius dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, yang dapat menjadi dasar bagi kebijakan dan intervensi di bidang psikologi dan pendidikan.
EL-Awad et al. (2022)	Different Relations of Religion and Mental Health	Untuk mengetahui apakah religiusitas (kekuatan keyakinan agama) berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik setelah mengalami trauma, terutama pada pengungsi muda.	a. Sampel penelitian terdiri dari 135 remaja (rata-rata usia 18,25 tahun, SD = 1,73), yang terdiri dari 75 pengungsi dan 60 imigran. b. Data dikumpulkan menggunakan self-report yang mencakup pengukuran religiusitas, kesehatan mental, trauma, dan orientasi akulturasi. c. Analisis regresi dilakukan untuk menguji perbedaan spesifik kelompok dan efek moderasi religiusitas dalam hubungan antara trauma dan gejala internalisasi, serta untuk mengidentifikasi efek tidak langsung religiusitas terhadap gejala internalisasi melalui orientasi akulturasi.	Religiusitas yang lebih kuat berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik setelah mengalami trauma. Tidak ditemukan perbedaan spesifik kelompok dalam hal ini. Namun, pada pengungsi religius, mereka melaporkan marginalisasi yang lebih rendah, yang terkait dengan gejala internalisasi yang lebih sedikit, sementara pada teman sebaya imigran religius, mereka melaporkan pemisahan yang lebih besar dan gejala internalisasi yang lebih banyak.	Pentingnya memahami konteks migrasi dan orientasi akulturasi dalam menilai peran religiusitas dalam kesehatan mental remaja pengungsi dan imigran. Religiusitas dapat berfungsi sebagai sumber dukungan psikologis, tetapi efeknya dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu beradaptasi dengan budaya baru.
Kayrouz et al. (2022)	Muslim Adolescent Mental Health in Australia: A Cross-Cultural Comparison of the Risk of Developing Clinically Significant	Untuk mengeksplorasi risiko terjadinya masalah sosial, emosional, dan perilaku yang signifikan secara klinis di kalangan remaja	a. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, cross-sectional, dan eksploratori. b. Sampel terdiri dari 632 siswa berusia 12–17 tahun yang berasal dari tiga sekolah Islam di New South Wales, dengan rincian 261 laki-	Remaja Muslim di Australia tidak melaporkan proporsi yang lebih tinggi dalam kategori kesulitan total, masalah emosional, masalah perilaku, dan masalah dengan teman sebaya dibandingkan dengan populasi remaja umum. Namun, terdapat	Remaja Muslim perempuan yang berusia 11-15 tahun melaporkan tingkat hiperaktivitas dan kesulitan total yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan seusia lainnya. Mereka juga melaporkan masalah emosional

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
	Psychological Problems	Muslim yang tinggal di Australia, dibandingkan dengan populasi remaja umum yang juga tinggal di Australia	laki dan 371 perempuan. c. Data dikumpulkan menggunakan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) untuk mengukur risiko terjadinya masalah sosial, emosional, dan perilaku yang signifikan secara klinis. Partisipasi siswa melalui kerja sama dengan tiga sekolah Islam yang mengundang siswa untuk berpartisipasi dengan izin orang tua.	perbedaan signifikan dalam masalah hiperaktivitas/inattensi, dengan 18,4% remaja Muslim mengalami masalah ini, dibandingkan dengan 13,8% pada kelompok remaja umum. Selain itu, remaja Muslim juga melaporkan proporsi yang lebih tinggi dalam kategori borderline range (top 20%) dibandingkan dengan remaja umum (29% vs. 23,7%).	dan perilaku yang lebih besar, dengan lebih banyak dari mereka berada dalam kategori yang menunjukkan masalah signifikan secara klinis. Artinya, remaja Muslim perempuan usia 11-15 tahun memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah emosional dan perilaku yang cukup serius jika dibandingkan dengan teman sebaya perempuan mereka dari kelompok lain.
Saleem et al. (2022)	Muslim Students' Dispositional Mindfulness and Mental Well-Being: The Mediating Role of Core Self-Evaluation	Untuk mengevaluasi peran mediasi dari Core Self-Evaluation (CSE) dalam hubungan antara dispositional mindfulness dan kesejahteraan mental pada mahasiswa Muslim	a. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. b. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 184 mahasiswa Muslim yang dipilih secara acak dari tiga universitas negeri di wilayah Kashmir, India. c. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarkan secara mandiri di kelas selama 10-15 menit untuk masing-masing peserta. Kuesioner yang digunakan mencakup tiga konstruk utama, yaitu dispositional mindfulness, core self-evaluation (CSE), dan kesejahteraan mental, yang diukur dengan menggunakan skala yang sudah divalidasi sebelumnya. Pendekatan pengambilan data ini menggunakan self-report	Penelitian ini menunjukkan bahwa dispositional mindfulness (kemampuan untuk tetap sadar dan hadir dalam setiap momen) dan core self-evaluation (penilaian diri terhadap kompetensi dan nilai diri) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan mental mahasiswa. CSE memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental, dengan mindfulness mempengaruhi CSE, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara mahasiswa pria dan wanita dalam dispositional mindfulness, CSE, dan kesejahteraan mental.	CSE sepenuhnya memediasi hubungan antara dispositional mindfulness dan kesejahteraan mental. Artinya, semakin tinggi tingkat mindfulness seseorang, semakin positif penilaian diri mereka, yang kemudian meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya mindfulness sebagai alat untuk meningkatkan penilaian diri yang positif dan kesejahteraan secara keseluruhan, serta memberikan wawasan bagi para psikoterapis dan konselor dalam merancang intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.
Andriani et al. (2023)	Methods of Islamic Guidance and Social Counseling	Untuk melihat dampak dari perceraian yang	a. Menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif yang memberikan pandangan luas dari sebuah	Para remaja bersikap acuh terhadap lingkungan, mengalami tertekan, benci orang tua,	Dalam menghadapi dampak psikologis yang signifikan pada remaja akibat perceraian orang

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
	in Overcoming Teenagers' Psychological Matters Due to Parental Divorce	dirasakan oleh remaja di Desa Garanta Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba	fenomena yang dijadikan sebagai data penelitian. b. Melibatkan delapan orang yang terdiri dari: enam remaja, kepala KUA dan orang tua. c. Data diperoleh dengan melakukan interview dan observasi serta diperoleh lewat sebuah proses yang sesuai dengan metode ilmiah seperti: menentukan topik, membuat pertanyaan penelitian, dan juga mengumpulkan, menganalisis, serta menginterpretasi data.	mudah marah marah, atau merasa sedih. Menyikapi kondisi psikologi yang negatif, Penyuluh agama Islam menggunakan tindakan persuasif, memberikan pembinaan, serta mencari solusi terbaik dari anak agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan yang dialami setelah orang tua mereka bercerai.	tua, penyuluh agama Islam menggunakan pendekatan persuasif untuk membantu remaja menerima kondisinya, memberikan pembinaan melalui kegiatan keagamaan, serta mencari solusi terbaik agar dapat mengatasi trauma dan membangun kembali kestabilan emosional remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya peran penyuluh agama dalam mendampingi remaja.
Amelia Putri Darwiyani et al. (2024)	The influence of prayer on the morals of muslim adolescents in the perspective of surat al-ankabut verse 45	Untuk menggali pengaruh positif dari shalat terhadap pembentukan akhlak remaja Muslim, serta memberikan gambaran bagaimana Surat Al-Ankabut ayat 45 dapat diaplikasikan dalam kehidupan remaja.	a. Menggunakan pendekatan mixed method (metode campuran), yaitu gabungan antara metode kuantitatif dan kualitatif. b. Populasi: Penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi berusia 13-16 tahun yang terdaftar di MTs Al-Mursyidiyyah Pamulang, Tangerang Selatan, sebanyak 162 siswa. Teknik Sampling: menggunakan random sampling. c. Kuesioner yang dirancang berdasarkan kajian tafsir disebarkan kepada 162 responden untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai pengaruh shalat terhadap akhlak. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 4 peserta didik di MTs Al-Mursyidiyyah menggunakan teknik semi-terstruktur. Peneliti mengajukan daftar pertanyaan utama, namun memberikan ruang bagi responden untuk	Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar melalui tiga aspek utama: fi'liyah (gerakan), qauliyah (ucapan), dan qalbiyah (penghayatan hati). Sholat yang dilakukan dengan menyempurnakan rukun, syarat, adab, dan sunnahnya, serta dengan hati yang khushuk dan penuh penghayatan, terbukti memiliki pengaruh positif dalam mengurangi perilaku negatif. Secara statistik, hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat berpengaruh sebesar 14,9% terhadap akhlak siswa, sementara faktor lain berperan sebesar 85,1%.	Pengamalan sholat memiliki dampak signifikan dalam mengurangi perilaku negatif di kalangan remaja, seperti berbohong, berkata kasar, dan mencontek. Remaja perempuan memiliki tingkat pengamalan sholat dan akhlak yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk pemahaman mengenai pengaruh sholat dalam membentuk karakter dan mencegah kenakalan remaja, serta menyarankan pengembangan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi akhlak remaja.

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
			berbicara lebih luas mengenai pengalaman mereka dalam mengamalkan sholat dan dampaknya terhadap akhlak mereka.		
Afifah et al. (2024)	Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental	Untuk mengetahui apakah Pendidikan Agama Islam berkontribusi pada kesehatan mental remaja	a. Penelitian menggunakan pendekatan mixed methods dengan convergent design, yang memungkinkan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif dilakukan secara bersamaan, namun dianalisis secara terpisah untuk kemudian dibandingkan dan disimpulkan. b. Data Kualitatif: Wawancara dilakukan dengan beberapa informan utama, yaitu ketua fatwa MUI Jawa Barat, Dewan Pakar Pengurus Wilayah Nahdlatul Ulama Jawa Barat, dan dosen Psikologi Sosial Universitas Pendidikan Indonesia. Pemilihan informan tersebut bertujuan untuk mendapatkan perspektif yang luas mengenai kontribusi PAI terhadap kesehatan mental dari sudut pandang agama dan psikologi sosial. c. Data Kuantitatif: Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada remaja Muslim berusia 15-20 tahun yang merupakan siswa dan mahasiswa aktif di kota Bandung. Kuesioner tersebut mengukur dua hal utama: kesehatan mental menggunakan instrumen Mental Health Continuum-Short Form dan pengetahuan agama Islam dengan instrumen alat ukur penghayatan PAI.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja Muslim. Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan agama yang lebih baik dan menghayati ajaran Islam cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, seperti kemampuan mengatasi stres, kecemasan yang lebih rendah, dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Melalui pengumpulan data kuantitatif menggunakan kuesioner dan wawancara dengan tokoh agama serta ahli psikologi, penelitian ini mengonfirmasi bahwa penguatan pendidikan agama dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis dalam kehidupan mereka.	Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja Muslim. Remaja yang memahami dan mengamalkan ajaran Islam cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dengan kemampuan lebih besar dalam mengatasi stres dan kecemasan. Pengetahuan agama yang mendalam membantu remaja mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih positif. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa PAI dapat menjadi faktor kunci dalam mendukung kesehatan mental remaja di tengah tantangan kehidupan sehari-hari.

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
Farhan & Shobahiya, (2024)	The dynamics of student mental health in perspective psychology of islamic education: factor analysis and psychological spiritual development strategy	Untuk menganalisis dinamika kesehatan mental santri dalam perspektif psikologi pendidikan Islam di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam.	Menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Metode pengumpulan data mencakup wawancara, observasi partisipatif, dan dokumentasi.	Kompleksitas tantangan psikologis santri, meliputi tekanan akademik, konflik identitas, dan dinamika sosial-spiritual dalam lingkungan pesantren. Penelitian menemukan bahwa faktor lingkungan, pola pendidikan, dan interaksi sosial memiliki signifikansi substansial terhadap kesehatan mental santri. Strategi yang diterapkan dalam pembinaan adalah bimbingan konseling integratif, penguatan reiliensi, dan pendampingan berkelanjutan	Menghasilkan model intervensi komprehensif yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan bimbingan spiritual, bertujuan mengoptimalkan kesehatan mental dan pengembangan karakter santri dalam kerangka pendidikan agama Islam
Maulan & Mardhiati, (2024)	Frekuensi Aktivitas Ibadah Mendukung Kesehatan Mental Remaja Muslim	Untuk menganalisis kontribusi frekuensi aktivitas ibadah mendukung kesehatan mental remaja.	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain Cross Sectional. Jumlah sampel 49 remaja. Sampel penelitian ini adalah sebagian remaja yang berusia 15 – 19 tahun. Teknik sampling yang digunakan Quota Sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup. Kuesioner disebar melalui Google Form. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analisis Chi Square.	Hasil menunjukkan remaja dengan kesehatan mental yang baik, memiliki frekuensi aktivitas baca Qur'an, frekuensi aktivitas sholat sunnah, frekuensi aktivitas dzikir, dan frekuensi aktivitas sedekah yang lebih tinggi.	Frekuensi aktivitas ibadah yang tinggi, seperti membaca Al-Quran dan dzikir, memiliki kontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja. Remaja yang rajin melakukan aktivitas ibadah ini lebih mampu menghadapi kecemasan dan gangguan mental dibandingkan dengan mereka yang jarang beribadah. Kesehatan mental yang lebih baik juga dikaitkan dengan peningkatan spiritualitas dan pemahaman agama yang lebih dalam.
Kerasha et al. (2024)	Many facets of religiosity and regulatory virtues: Exploring the links between multiple dimensions of religiosity with self-	Untuk memahami bagaimana dimensi religiositas yang berbeda dapat memengaruhi kemampuan regulasi diri, terutama di kalangan remaja Muslim.	a. Menggunakan desain survei dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner online. Peserta diundang melalui convenience sampling dan snowball sampling, serta mendapatkan persetujuan orang tua dan persetujuan remaja untuk berpartisipasi. b. Sampel terdiri dari 248 remaja Muslim	Komitmen religius berhubungan positif dengan kontrol inisiatif dan kesabaran, tetapi tidak berhubungan dengan kontrol inhibitori. Identitas religius tidak berhubungan dengan ketiga dimensi pengendalian diri (kontrol inhibitori, kontrol inisiatif, dan kesabaran).	Dimensi-dimensi religiositas dapat mempengaruhi kebijakan pengendalian diri, dengan beberapa dimensi memiliki efek positif dan lainnya memiliki dampak negatif pada pengendalian diri dan kesabaran remaja Muslim Amerika.

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Metode (Jenis penelitian, sampel, desain, pendekatan pengambilan data)	Hasil	Temuan Utama
	control and patience among Muslim-American adolescents	Penelitian ini juga untuk mengeksplorasi bagaimana dimensi-dimensi religiositas tertentu dapat meningkatkan atau justru menghambat pengendalian diri dan kesabaran pada remaja.	Amerika berusia 13-18 tahun (63% perempuan, M = 16.55 tahun, SD = 1.52). Mayoritas peserta adalah Sunni (92%) dan lahir di Amerika Serikat (90%). c. Data dikumpulkan melalui survei online menggunakan Qualtrics dengan pemberian hadiah berupa Amazon gift card sebagai kompensasi setelah menyelesaikan survei selama 45 menit. Survei ini bagian dari The Ramadan Experience Sampling Study dan dilakukan sebelum bulan Ramadan.	Perjuangan dalam keyakinan religius berhubungan negatif dengan kontrol inhibitori, tetapi tidak berhubungan dengan kontrol inisiatif atau kesabaran. Keterikatan cemas berhubungan negatif dengan kontrol inhibitori, tetapi tidak berhubungan dengan kontrol inisiatif atau kesabaran. Sebaliknya, keterikatan menghindar berhubungan negatif dengan kesabaran dan kontrol inisiatif, namun tidak berhubungan dengan kontrol inhibitori	
Magan et al. (2024)	"I Talk to Myself": Exploring the Mental and Emotional Health Experiences of Muslim Rohingya Refugee Adolescents	Untuk memahami tantangan mental dan emosional yang dialami oleh remaja pengungsi Muslim Rohingya di Amerika Serikat, khususnya di Chicago	a. Jenis Penelitian kualitatif, dengan pendekatan studi kasus untuk menggali pengalaman remaja Rohingya dalam menghadapi tantangan kesehatan mental setelah migrasi. b. Sampel penelitian ini melibatkan 15 remaja Rohingya yang tinggal di Chicago, dengan rentang usia 12-17 tahun. c. Penelitian ini menggunakan analisis tematik, dimana data diolah untuk menemukan tema utama yang berkaitan dengan tantangan mental, dukungan sosial, dan strategi koping remaja Rohingya. d. Data dikumpulkan melalui wawancara kualitatif yang dilakukan via Zoom atau Google Hangouts, dengan durasi wawancara antara 35 hingga 80 menit per peserta.	Penelitian ini mengungkap tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja pengungsi Rohingya di Amerika Serikat, khususnya di Chicago. Banyak dari mereka mengalami tekanan emosional dan mental yang disebabkan oleh diskriminasi, perundungan, dan kesulitan beradaptasi dengan sistem pendidikan Amerika yang berbeda dari kehidupan mereka sebelumnya. Meskipun demikian, remaja Rohingya juga menunjukkan ketahanan yang luar biasa, dengan banyak dari mereka mengandalkan diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi kesulitan tersebut, sambil mencari dukungan dari keluarga dan keyakinan agama mereka sebagai sumber kekuatan.	Tiga temuan utama: pertama, lingkungan sekolah memainkan peran besar dalam kesejahteraan mental remaja Rohingya, di mana mereka sering mengalami perundungan dan diskriminasi. Kedua, banyak remaja yang mengandalkan ketergantungan diri sebagai mekanisme koping utama, seperti berbicara pada diri sendiri untuk meredakan stres dan mengatasi masalah emosional. Ketiga, keluarga dan agama Islam berperan sangat penting sebagai sumber dukungan sosial, di mana keluarga menjadi tempat utama bagi mereka untuk mencari kenyamanan dan dukungan emosional, dan agama memberikan rasa ketenangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fekih-Romdhane et al. (2020) mengungkapkan bahwa religiositas berhubungan erat dengan rendahnya pemikiran bunuh diri pada mahasiswa Muslim Tunisia. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat religiositas yang tinggi dapat berperan sebagai faktor pelindung (Fekih-Romdhane et al., 2020). Penelitian lain oleh Bahramnejad et al. (2020) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan resiliensi memiliki dampak positif dalam mengurangi kecenderungan penggunaan zat pada remaja, meskipun tidak berpengaruh signifikan dalam jangka panjang terhadap peningkatan resiliensi (Bahramnejad et al., 2020).

Sementara itu, penelitian oleh Ekayani et al. (2020) mengidentifikasi bahwa kontrol diri dapat memperkuat hubungan antara pertobatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengakses situs pornografi, menunjukkan bahwa aspek psikologis seperti kontrol diri sangat memengaruhi kesejahteraan mental (Ekayani et al., 2020). Dalam studi lainnya, Fajrussalam et al. (2022) menemukan bahwa agama Islam membantu mahasiswa mengatasi stres dan kecemasan, dan banyak mahasiswa yang merasa lebih tenang ketika beribadah, seperti mendengarkan Al-Quran atau berdoa (Fajrussalam et al., 2022).

Selain itu, Ayub et al. (2022) menyoroti bahwa identitas religius memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis remaja Muslim, dengan perbedaan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki dalam dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis (Ayub et al., 2022). Penelitian oleh Kerasha et al. (2024) juga menemukan bahwa dimensi-dimensi religiositas dapat memengaruhi pengendalian diri dan kesabaran remaja Muslim Amerika, dengan beberapa dimensi memiliki dampak positif dan negatif pada kebajikan pengendalian diri (Kerasha et al., 2024).

Secara keseluruhan, studi-studi ini menunjukkan bahwa agama, khususnya agama Islam, memainkan peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental remaja, baik sebagai mekanisme coping maupun sebagai sumber ketenangan jiwa yang dapat meliputi hubungan spiritual dengan Allah melalui ibadah, pemaknaan hidup yang positif, dukungan sosial berbasis komunitas Muslim, pengendalian perilaku sesuai nilai akhlak, serta optimisme dan harapan yang lahir dari ajaran Islam. Faktor-faktor ini bekerja secara sinergis dalam

meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan emosional remaja Muslim. Namun, pengaruhnya dapat bervariasi tergantung pada konteks sosial, budaya, dan individu masing-masing. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendidikan agama dalam memperkuat kesejahteraan psikologis remaja, serta perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Penelitian-penelitian yang ditinjau menunjukkan pentingnya religiositas dalam mendukung kesehatan mental remaja Muslim. Banyak studi menggunakan desain kuantitatif yang kuat, seperti cross-sectional dan kuasi-eksperimental, yang memungkinkan hasil yang dapat diukur dan lebih objektif, seperti yang terlihat pada studi Fekih-Romdhane et al. (2020) dan Bahramnejad et al. (2020). Penelitian kualitatif seperti yang dilakukan oleh Magan et al. (2024) memberikan wawasan lebih mendalam tentang pengalaman subjektif individu, namun kurang bisa digeneralisasi.

Salah satu kekuatan utama dari studi-studi ini adalah konsistensi temuan yang menunjukkan bahwa religiositas, seperti praktik ibadah dan pemahaman agama, berperan sebagai faktor pelindung terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan ide bunuh diri. Temuan ini selaras dengan *Stress-Buffering Hypothesis* yang menyatakan bahwa faktor protektif, seperti dukungan sosial dan keyakinan agama, dapat mengurangi dampak stres terhadap kesehatan mental (Cohen & Wills, 1985). Dalam konteks remaja Muslim, praktik keagamaan berfungsi sebagai *coping mechanism* yang memberikan makna, harapan, dan rasa kendali diri di tengah tekanan hidup.

Penelitian seperti Ayub et al. (2022) dan Saleem et al. (2022) memperlihatkan hubungan yang signifikan antara identitas religius dan kesejahteraan psikologis remaja. Hal ini sejalan dengan pendekatan *holistic education* yang memandang pendidikan agama sebagai sarana pembentukan karakter, penguatan kontrol diri, dan peningkatan resiliensi (Miller, 2007). Selain itu, studi dengan pendekatan campuran seperti Afifah et al. (2024) memperkaya pemahaman dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif.

Pada sisi yang lain, ditemukan beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Beberapa

penelitian memiliki sampel yang terbatas atau menggunakan teknik pengambilan sampel yang dapat memperkenalkan bias, seperti purposive sampling atau convenience sampling. Selain itu, beberapa studi tidak mengontrol variabel lain yang bisa memengaruhi hasil, seperti faktor sosial atau trauma masa lalu. Studi-studi kualitatif juga rentan terhadap bias peneliti dan kesulitan dalam memastikan reliabilitas data. Secara keseluruhan, meskipun terdapat beberapa keterbatasan dalam generalisasi dan metodologi, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam menunjukkan peran religiositas dalam mendukung kesehatan mental remaja. Studi-studi ini juga menawarkan wawasan yang berguna untuk pengembangan intervensi berbasis agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja Muslim.

Religiusitas, atau tingkat kedalaman agama yang dianut oleh seseorang, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama di kalangan remaja Muslim. Berdasarkan penelitian oleh [Fekih-Romdhane et al. \(2020\)](#), ditemukan bahwa religiositas yang lebih tinggi berhubungan dengan ide bunuh diri yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa bagi remaja Muslim, kegiatan keagamaan seperti sholat, membaca Al-Quran, dan berdzikir dapat menjadi pelindung terhadap pemikiran bunuh diri. Dukungan sosial dan rendahnya gejala depresi juga ditemukan berperan dalam mengurangi risiko pemikiran bunuh diri pada mahasiswa.

Penelitian lain oleh [Fajrussalam et al. \(2022\)](#) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas keagamaan merasa lebih tenang dan dapat menghadapi stres dengan lebih baik. Mereka yang memahami ajaran agama dengan baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil. Agama Islam, dalam konteks ini, berfungsi sebagai alat untuk menenangkan pikiran dan hati, serta memberikan cara-cara untuk menghadapi ujian hidup.

Beberapa penelitian juga menyoroti pentingnya intervensi berbasis agama atau pendidikan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. [Ayub et al. \(2022\)](#) mengungkapkan bahwa identitas religius yang kuat memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja Muslim, dengan hubungan yang kuat antara keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa

pemahaman yang lebih dalam tentang agama dapat meningkatkan kesejahteraan mental, memberikan rasa percaya diri, dan mengurangi kecemasan. [Afifah et al. \(2024\)](#) juga mengonfirmasi temuan ini, di mana mereka menyatakan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) berkontribusi secara positif terhadap kesehatan mental remaja. Remaja yang memahami dan mengamalkan ajaran Islam cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pendidikan agama yang kuat dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis dalam kehidupan mereka.

Banyak remaja yang menghadapi tantangan kesehatan mental sebagai akibat dari faktor sosial, keluarga, dan lingkungan sekitar mereka. [Kerasha et al. \(2024\)](#) menunjukkan bahwa dimensi religiositas, seperti komitmen religius, dapat memengaruhi kemampuan remaja untuk mengatur diri mereka sendiri. Namun, dimensi religiositas tertentu juga dapat memiliki dampak negatif pada pengendalian diri remaja, tergantung pada bagaimana mereka mengadaptasi keyakinan mereka dengan konteks sosial yang ada. Hal ini sesuai dengan *Resilience Theory* yang menyatakan bahwa faktor protektif internal (keyakinan agama) dan eksternal (dukungan keluarga) mampu memitigasi dampak negatif dari stresor lingkungan ([Masten, 2001](#)).

Selain itu, dalam [Magan et al. \(2024\)](#), remaja pengungsi Muslim Rohingya yang menghadapi diskriminasi dan perundungan di lingkungan sekolah melaporkan tekanan mental yang signifikan. Meski demikian, mereka menemukan bahwa agama dan keluarga menjadi sumber utama dukungan sosial yang membantu mereka mengatasi stres dan kesulitan emosional. Ini menunjukkan bahwa religiositas dan keluarga dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak buruk dari lingkungan sosial yang tidak mendukung.

Beberapa studi juga menemukan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai faktor moderasi dalam hubungan antara agama dan kesehatan mental. [Ekayani et al. \(2020\)](#) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik dapat merasakan peningkatan kesejahteraan mental setelah bertobat. Penelitian ini menekankan pentingnya kontrol diri dalam memperkuat hubungan antara pertobatan dan kesejahteraan subjektif. [Saleem et al. \(2022\)](#)

juga menemukan bahwa *dispositional mindfulness* (kemampuan untuk tetap hadir dan sadar dalam setiap momen) berhubungan positif dengan kesejahteraan mental mahasiswa, dan kontrol diri (*core self-evaluation*) memainkan peran penting dalam memperbaiki kesejahteraan mental tersebut. Ini mengindikasikan bahwa tidak hanya religiositas, tetapi juga kemampuan untuk mengelola diri sendiri memainkan peran besar dalam kesejahteraan psikologis individu. Hal ini mendukung *Self-Control Theory* yang menyatakan bahwa kemampuan mengendalikan dorongan dan perilaku emosional dapat meningkatkan efek positif religiositas terhadap kesejahteraan psikologis (Tangney et al., 2004).

Penelitian oleh Kayrouz et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja Muslim perempuan di Australia melaporkan tingkat masalah emosional dan perilaku yang lebih tinggi dibandingkan dengan teman sebaya mereka dari kelompok lain. Hal ini menunjukkan bahwa faktor gender juga mempengaruhi bagaimana religiositas dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Sebagai contoh, Ayub et al. (2022) menemukan perbedaan gender dalam kesejahteraan psikologis remaja Muslim, di mana perempuan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi karena identitas religius yang kuat.

Studi oleh Maulan & Mardhiati (2024) menyoroti pentingnya frekuensi ibadah seperti sholat, membaca Al-Quran, dzikir, dan sedekah terhadap kesehatan mental remaja Muslim. Mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan ibadah ini lebih mampu menghadapi kecemasan dan gangguan mental dibandingkan dengan mereka yang jarang melakukannya. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa ibadah berfungsi sebagai alat untuk menjaga kestabilan emosi dan memberikan ketenangan batin. Sejalan dengan *Habit Formation Theory*, dimana rutinitas ibadah yang konsisten membentuk pola perilaku yang mendukung kestabilan emosi dan ketenangan batin (Lally et al., 2010).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa religiositas memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja Muslim. Kegiatan ibadah seperti sholat, membaca Al-Quran, dan berdzikir dapat membantu mengurangi kecemasan dan pemikiran bunuh diri. Selain itu, pendidikan agama dan kontrol

diri yang dapat berupa kemampuan mengendalikan emosi, dorongan, dan perilaku sesuai nilai-nilai Islam juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Faktor sosial, lingkungan, dan gender juga mempengaruhi kesehatan mental, dengan agama dan keluarga menjadi sumber utama dukungan.

Untuk meningkatkan kesehatan mental remaja Muslim, disarankan untuk merancang intervensi berbasis agama yang mengintegrasikan aktivitas ibadah, pendidikan agama, dan pengembangan kontrol diri. Program ini juga perlu memperkuat dukungan sosial dari keluarga dan komunitas agama, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, J. N., Lukman, Z. A., Indriyanti, A., & Anwar, S. (2024). Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 14(1), 143–157. <https://doi.org/10.33367/ji.v14i1.5333>
- Amelia Putri Darwiyani, Merry Maharani, & Solehatun Anisa. (2024). Integration of Islamic Values in Enhancing Mental Health Awareness and Literacy Among Muslim Adolescents. *IQTIDA : Journal of Da'wah and Communication*, 4(2), 149–159. <https://doi.org/10.28918/iqtida.v4i2.8883>
- Andriani, A., Lessy, Z., & Putri, D. (2023). Methods of Islamic Guidance and Social Counseling in Overcoming Teenagers' Psychological Matters Due to Parental Divorce. *MUHAFADZAH*, 3(2), 100–109. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i2.589>
- Ayub, N., Iqbal, S., & Rangoonwala, E. (2022). Religious Identity and Psychological Well-being: Gender Differences Among Muslim Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(1), 99–110. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.1.06>
- Bahramnejad, A., Iranpour, A., Karamoozian, A., & Nakhaee, N. (2020). Universal school-based intervention for increasing resilience, and its effect on substance use. *Children and Youth Services Review*, 118(August), 105378. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105378>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social

- support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/00332909.98.2.310>
- Ekayani, S., Lathifah, S., Aprillia, V., & Nashori, F. (2020). Repentance and Subjective Well-being of Muslim College Students who Access Pornography: Self-control as a Moderator. *Proceedings of the Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health, ICRMH 2019, 18 - 19 September 2019, Jakarta, Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-92019.2293381>
- EL-Awad, U., Fathi, A., Lohaus, A., Petermann, F., & Reinelt, T. (2022). Different Relations of Religion and Mental Health. *European Journal of Health Psychology*, 29(1), 26–37. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000100>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Farhan, M., & Shobahiya, M. (2024). The Dynamics of Student Mental Health in perspective Psychology of Islamic Education: Factor Analysis and Psychological Spiritual Development Strategy. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 18(2), 192–205. <https://doi.org/10.51672/alfikru.v18i2.531>
- Fekih-Romdhane, F., Tounsi, A., Ben Rejeb, R., & Cheour, M. (2020). Is Religiosity Related to Suicidal Ideation Among Tunisian Muslim Youth After the January 14th Revolution? *Community Mental Health Journal*, 56(1), 165–173. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00447-z>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Kayrouz, R., Karin, E., Ghanem, C., Choudhury, N., & Malas, A. (2022). Muslim Adolescent Mental Health in Australia: A Cross-Cultural Comparison of the Risk of Developing Clinically Significant Psychological Problems. *Journal of Child and Family Studies*, 31(10), 2837–2848. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02257-6>
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Depression Among Young People in Indonesia*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5527/1/03> Factsheet Keswa 24april_English.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Kerasha, K., Balkaya-Ince, M., & Schnitker, S. A. (2024). Many facets of religiosity and regulatory virtues: Exploring the links between multiple dimensions of religiosity with self-control and patience among Muslim-American adolescents. *Social Sciences & Humanities Open*, 10(August), 101117. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101117>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Magan, I. M., Sanchez, E., & Munson, M. R. (2024). “I Talk to Myself”: Exploring the Mental and Emotional Health Experiences of Muslim Rohingya Refugee Adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 41(4), 633–644. <https://doi.org/10.1007/s10560-022-00880-2>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003066X.56.3.227>
- Maulan, R., & Mardhiati, R. (2024). Frekuensi Aktivitas Ibadah Mendukung Kesehatan Mental Remaja Muslim. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 160–164. <https://doi.org/10.37817/ikraithhumaniora.v8i2.3111>
- Miller, J. P. (2007). *The Holistic Curriculum: Second Edition*. University of Toronto

- Press.
https://books.google.co.id/books/about/The_Holistic_Curriculum.html?hl=id&id=SZZDfp3ddoAC&redir_esc=y
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Patel, V. (2018). Acting early: the key to preventing mental health problems. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 111(5), 153–157. <https://doi.org/10.1177/0141076818764995>
- Rahman, L. (2025). Contributions of Islamic Belief and Spiritual Well-Being and Mental Health on Muslim Adolescents: A Literature Review. *International Journal of Psychiatry*, 10(01), 01–04. <https://doi.org/10.33140/IJP.10.01.04>
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate : Journal of Education and Learning*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.61994/educate.v3i1.329>
- Saleem, M., Rizvi, T., & Bashir, I. (2022). Muslim Students' Dispositional Mindfulness and Mental Well-Being: The Mediating Role of Core Self-Evaluation. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i1.2175>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.00223506.2004.00263.x>
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056–1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Wade, D. T., & Halligan, P. W. (2017). The biopsychosocial model of illness: a model whose time has come. *Clinical Rehabilitation*, 31(8), 995–1004. <https://doi.org/10.1177/0269215517709890>
- WHO. (2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/>