

Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16-21 Tahun

Anggun Anugrah Sejati¹, Miftahul Jannah², Putri Audira³, Sheila Hariry⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

E-mail: anggunanugrah988@gmail.com¹, miftahuljannah9679874@gmail.com², putriaudira65@gmail.com³, sheilahariry27@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received June 08, 2025

Revised June 25, 2025

Accepted June 29, 2025

Keywords:

Islamic Psychology, Mental Health, Adolescents, Spiritual Values, Coping Mechanism.

ABSTRACT

Adolescence, particularly within the age range of 16 to 21 years, is a critical stage of development that is highly vulnerable to mental health disorders. Social pressures, academic demands, and the search for self-identity often trigger stress, anxiety, and even depression among teenagers. Amid the rising cases of mental health issues among youth, spiritual and religious approaches have emerged as viable alternatives to support psychological resilience. This study aims to explore the role of Islamic religious psychology in sustaining adolescent mental health. Using a literature review method, this article analyzes various research findings, theories, and scholarly perspectives related to Islamic psychology and adolescent psychological conditions. The findings indicate that Islamic teachings through values such as patience (*sabr*), reliance on God (*tawakkul*), gratitude (*shukr*), as well as religious practices like prayer (*shalat*) and remembrance of God (*dhikr*) foster inner peace and serve as effective coping mechanisms for adolescents dealing with life's pressures. Moreover, the internalization of Islamic spiritual values provides a sense of purpose and direction in life, which plays a crucial role in maintaining emotional stability. Therefore, integrating Islamic psychological approaches with mental health strategies is essential as both a preventive and curative effort in assisting adolescents to navigate their psychological challenges.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received June 08, 2025

Revised June 25, 2025

Accepted June 29, 2025

Kata Kunci:

Psikologi Islam, Kesehatan Mental, Remaja, Nilai Spiritual, Coping Mechanism.

ABSTRAK

Masa remaja, khususnya pada rentang usia 16 hingga 21 tahun, merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan akademik, serta pencarian jati diri sering kali memicu stres, kecemasan, hingga depresi pada remaja. Di tengah meningkatnya kasus kesehatan mental di kalangan remaja, pendekatan spiritual keagamaan menjadi salah satu alternatif yang dapat mendukung ketahanan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran psikologi agama Islam dalam menopang kesehatan mental remaja. Dengan menggunakan metode studi literatur, artikel ini menganalisis berbagai hasil penelitian, teori, serta pemikiran ilmiah yang berkaitan dengan psikologi Islam dan kondisi psikologis remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa ajaran Islam, melalui nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, serta praktik ibadah seperti shalat dan dzikir, mampu membentuk ketenangan batin dan menjadi mekanisme koping yang efektif bagi remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, penginternalisasian nilai spiritual Islam juga memberikan arah dan makna dalam hidup remaja, yang



berperan penting dalam menjaga stabilitas mental. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologi Islam dengan strategi penanganan kesehatan mental dinilai sangat penting untuk dikembangkan sebagai bagian dari upaya preventif dan kuratif dalam mendampingi remaja menghadapi tantangan psikologis mereka.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Anggun Anugrah Sejati
Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi
E-mail: anggunanugrah988@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks dan penuh tantangan, terutama bagi individu yang berada pada rentang usia 16 hingga 21 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami perkembangan signifikan dalam aspek emosional, sosial, dan kognitif. Akan tetapi, perkembangan tersebut kerap diiringi dengan tekanan psikologis yang cukup besar, baik dari lingkungan keluarga, pendidikan, maupun media sosial. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 16% dari total beban penyakit dan cedera pada individu usia 10–19 tahun berasal dari gangguan mental, dan sebagian besar kasus dimulai sejak usia remaja (WHO, 2021). Di Indonesia, hasil survei Riskesdas 2021 mencatat bahwa lebih dari 6% remaja mengalami gangguan mental emosional, termasuk gejala kecemasan, stres, dan depresi, yang semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Kemenkes RI, 2022).

Kondisi ini menjadi lebih serius ketika ditinjau dalam konteks kehidupan sosial remaja di era digital. Media sosial yang seharusnya menjadi sarana komunikasi dan ekspresi diri, justru seringkali menimbulkan tekanan identitas,

kecemasan sosial, dan kecenderungan untuk membandingkan diri secara berlebihan. Penelitian oleh Feri Julhamdani et al. (2024) mengungkap bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk tekanan psikologis dan ketidakstabilan emosi remaja. Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam Islam seperti dzikir, iman kepada Allah, dan penguatan moralitas berperan sebagai mekanisme ketahanan (resilience) yang mampu meredakan dampak negatif media sosial terhadap kondisi mental remaja.

Selain itu, tekanan akademik dan hubungan keluarga yang kurang harmonis turut memperparah kerentanan remaja terhadap gangguan psikologis. Banyak remaja merasa kesepian, tidak memiliki makna hidup, dan mengalami kebingungan identitas. Dalam konteks ini, pendekatan psikologi sekuler yang selama ini digunakan dalam pendidikan atau layanan konseling, dinilai belum mampu menjangkau dimensi spiritual yang esensial dalam jiwa remaja Muslim. Padahal, Islam telah menawarkan sistem nilai yang menyeluruh untuk menjaga keseimbangan jiwa manusia.

Sejalan dengan hal itu, M. Iqbal Abdurrohman dan Muhammad Adip



(2025) dalam penelitiannya menekankan bahwa psikologi Islam mampu menjadi solusi holistik bagi masalah kesehatan mental pelajar dan mahasiswa. Praktik-praktik spiritual seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir, menurut mereka, bukan hanya meningkatkan ketenangan batin, tetapi juga memperkuat daya tahan mental terhadap stres, kecemasan, dan tekanan hidup. Lebih jauh, psikologi agama Islam tidak hanya menekankan pada aspek spiritualitas, tetapi juga pada pembentukan karakter, penguatan makna hidup, dan hubungan sosial yang sehat.

Namun, kenyataannya, pendekatan religius seperti ini belum banyak diintegrasikan dalam program pembinaan remaja baik di lingkungan sekolah, pesantren, maupun komunitas keagamaan. Hal ini menjadi ironi di tengah kebutuhan yang semakin mendesak akan pendekatan yang lebih bermakna dan kontekstual dalam mendampingi remaja menghadapi problematikanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apa peran psikologi agama Islam dalam mendukung kesehatan mental remaja usia 16–21 tahun dan alasan mengambil pada usia 16-21?.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam kontribusi nilai-nilai psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam menghadapi tekanan psikologis yang semakin kompleks di era digital. Artikel ini mencoba mempertemukan antara perkembangan keilmuan psikologi modern dengan khazanah ajaran Islam dalam menjawab tantangan nyata yang dihadapi oleh remaja masa kini.

Usia 16 hingga 21 tahun secara khusus dipilih karena merupakan fase perkembangan yang sangat krusial dan sensitif dalam kehidupan seseorang. Pada

usia ini, individu berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Mereka mulai mengalami tuntutan sosial yang lebih besar baik dari segi akademik, relasi sosial, hingga penentuan identitas diri. Di satu sisi, mereka dituntut untuk mandiri dan bertanggung jawab, namun di sisi lain, belum sepenuhnya memiliki kematangan emosi dan spiritual yang stabil.

Lebih dari sekadar fase usia, rentang 16–21 tahun mencerminkan periode di mana banyak remaja mulai mempertanyakan nilai-nilai hidup yang sebelumnya mereka terima begitu saja, termasuk nilai agama. Di saat yang sama, mereka juga sedang menghadapi tekanan dari media sosial, tuntutan pencapaian akademik, dan krisis eksistensial yang kerap tidak dimengerti oleh lingkungan sekitar. Inilah yang menjadikan kelompok usia ini sangat rentan terhadap gangguan mental seperti stres berat, kecemasan sosial, bahkan depresi.

Oleh karena itu, pendekatan psikologi agama Islam sangat relevan untuk dihadirkan dalam konteks ini. Nilai-nilai seperti ketenangan batin melalui ibadah, makna hidup dalam takdir, serta optimisme spiritual menjadi kekuatan yang bisa memberi arah dan keteguhan mental bagi remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini ingin menunjukkan bahwa ajaran Islam bukan hanya bersifat normatif, tetapi juga aplikatif dalam menjawab tantangan psikologis yang sangat nyata pada masa remaja akhir.

Tinjauan Pustaka

1. Pengertian Psikologi Agama Islam

Psikologi agama Islam merupakan pendekatan dalam ilmu psikologi yang berlandaskan nilai-nilai keislaman dan tauhid, dengan mengintegrasikan sumber-sumber wahyu (Al-Qur'an dan Hadis), akal



rasional, dan observasi ilmiah dalam memahami perilaku dan kondisi kejiwaan manusia. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai kehidupan yang seimbang dan bermakna, baik secara spiritual maupun psikologis, serta bahagia di dunia dan akhirat.

Pandangan ini sejalan dengan pendapat beberapa ulama klasik dan kontemporer. Imam Al-Ghazali membagi struktur jiwa manusia menjadi empat dimensi utama: jasmani, nabati, hewani, dan insan. Keempatnya memiliki fungsi lahiriyah dan batiniah yang saling berkaitan, di mana aspek batiniah mencerminkan hubungan manusia dengan Allah dan proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs). Menurut Al-Ghazali, inti dari psikologi Islam terletak pada pembinaan akhlak dan olah jiwa, karena dari situlah terbentuk karakter dan ketenangan batin.

Sementara itu, Quraish Shihab dalam penjelasannya mengenai struktur kejiwaan manusia, menyebutkan bahwa manusia terdiri dari unsur fitrah, nafs, qalb, ruh, dan 'aql. Fitrah merupakan potensi spiritual bawaan manusia yang cenderung kepada tauhid, sedangkan qalb dan ruh menjadi pusat kesadaran serta moralitas. Pemeliharaan fitrah melalui pendidikan agama dan penguatan nilai spiritual diyakini dapat menjadi penopang dalam menjaga stabilitas kejiwaan remaja.

2. Aspek Spiritual, Tauhid, Ibadah, dan Akhlak

a. Spiritual & Tauhid

Aspek spiritual dalam psikologi agama Islam sangat ditekankan sebagai pondasi dalam membangun ketahanan mental. Quraish Shihab menegaskan bahwa fitrah manusia yang bersifat tauhidi (berorientasi kepada Tuhan) menuntut pemeliharaan yang konsisten melalui ibadah dan introspeksi diri. Tauhid sebagai inti keyakinan Islam memberikan rasa kebergantungan kepada Allah yang menjadi sumber kekuatan spiritual ketika

individu mengalami tekanan emosional dan sosial.

b. Ibadah sebagai Terapi Jiwa

Praktik ibadah dalam Islam bukan hanya bentuk pengabdian kepada Tuhan, tetapi juga berfungsi sebagai terapi jiwa. Shalat, puasa, dzikir, dan muhasabah menjadi cara untuk menyucikan jiwa dari dorongan nafsu negatif, menenangkan qalb, dan mengembalikan individu pada kondisi fitrah yang bersih. Dalam konteks psikologi Islam, ibadah merupakan mekanisme yang efektif dalam menanggulangi gangguan kecemasan dan stress.

c. Akhlak dan Pembinaan Karakter

Pembinaan akhlak atau tazkiyatun nafs menjadi inti dari psikologi agama Islam. Dengan mengembangkan kehendak (iradah) yang kuat, melatih pengendalian diri, dan membangun karakter positif, remaja dapat membentuk kepribadian yang stabil, kuat menghadapi tekanan, dan berorientasi pada nilai-nilai kebaikan. Akhlak yang baik menjadi perisai utama bagi kesehatan mental remaja di era modern.

3. Kesehatan Mental Remaja dalam Kerangka Psikologi Islam

Dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam erat kaitannya dengan kekuatan iman dan kedekatan spiritual kepada Allah. Keimanan yang kokoh, kesabaran dalam menghadapi ujian, sikap syukur dan ikhlas, serta konsistensi dalam melakukan dzikir dan amal saleh, diyakini mampu menumbuhkan ketenangan jiwa dan stabilitas emosional. Spiritualitas Islami ini terbukti dapat menjadi solusi dalam menghadapi stres, tekanan sosial, dan kecemasan yang banyak dialami remaja, khususnya pada usia 16-21 tahun, yang merupakan masa rentan secara emosional dan psikologis.



Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur sebagai teknik pengumpulan dan analisis data. Studi literatur dipilih karena dinilai paling tepat untuk menggali konsep-konsep teoretis yang berkaitan dengan psikologi agama Islam dan kaitannya dengan kesehatan mental remaja.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran berbagai sumber pustaka yang relevan, seperti artikel jurnal ilmiah, buku akademik, laporan penelitian, serta dokumen lainnya yang mendukung topik kajian.

Kriteria pemilihan literatur didasarkan pada kesesuaian tema, validitas sumber, serta kontribusinya terhadap pembahasan. Beberapa kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi: “psikologi agama Islam”, “kesehatan mental remaja”, “coping spiritual”, “tasawuf dan dzikir”, serta “pendekatan psikologis Islam terhadap stres”.

Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif-kualitatif, yaitu dengan menelaah isi dari literatur yang ada, mengidentifikasi pola-pola pemikiran, dan mengaitkannya dengan fenomena yang sedang dikaji. Langkah ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana nilai-nilai dalam psikologi Islam berperan dalam mendukung stabilitas mental remaja.

Hasil dan Pembahasan

1. Tantangan Kesehatan Mental Remaja Usia 16–21 Tahun

Remaja pada rentang usia 16 hingga 21 tahun tengah berada dalam fase kritis perkembangan psikologis yang ditandai dengan pencarian jati diri, perubahan hormonal, dan proses transisi menuju kedewasaan. Di tengah fase ini, berbagai tekanan dari lingkungan sekitar sering kali menjadi beban berat yang memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Stres akademik menjadi salah satu pemicu utama gangguan mental pada remaja. Harapan tinggi dari guru, orang tua, dan diri sendiri untuk meraih prestasi,

bersaing dalam ujian, serta menyelesaikan tugas-tugas sekolah atau kuliah seringkali menimbulkan beban psikologis berlebih. Ketika tuntutan ini tidak diimbangi dengan strategi manajemen stres yang sehat, remaja dapat mengalami kelelahan mental, kecemasan berlebih, hingga perasaan tidak berharga. (Utari, I. N. D., & Hamid 2021). Selain itu, media sosial memainkan peran signifikan dalam dinamika psikologis remaja. Akses yang luas terhadap berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter membuka ruang bagi remaja untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama dalam hal penampilan fisik, gaya hidup, dan pencapaian. Akibatnya, mereka rentan mengalami gangguan citra diri (body image), penurunan rasa percaya diri, hingga tekanan sosial yang tinggi. Dalam banyak kasus, cyberbullying menjadi penyebab langsung munculnya kecemasan, isolasi sosial, bahkan kecenderungan menyakiti diri sendiri.

Di sisi lain, krisis identitas juga menjadi tantangan psikologis yang menonjol. Pada masa ini, remaja mulai mempertanyakan siapa diri mereka, apa tujuan hidup mereka, dan ke mana arah hidup yang akan ditempuh. Jika pencarian jati diri ini tidak didampingi dengan bimbingan yang tepat, maka akan berujung pada kegelisahan eksistensial, kebingungan, dan depresi. Masalah keluarga pun turut andil dalam memperburuk kondisi ini. Hubungan yang renggang dengan orang tua, komunikasi yang minim, atau konflik dalam rumah tangga dapat menciptakan perasaan tidak diterima, kurangnya rasa aman, serta kehilangan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh remaja. Studi sistematis oleh Jaruga-Sękowska et al. (2025) menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan erat dengan ketidakpuasan tubuh, harga diri rendah, kecemasan, dan gejala depresi pada remaja serta dewasa muda.

Kombinasi dari berbagai tekanan tersebut menyebabkan remaja mengalami



gejala psikis seperti cemas berlebihan, depresi ringan hingga berat, overthinking, gangguan tidur, bahkan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh, termasuk dari aspek spiritual, untuk membantu remaja dalam mengelola tekanan psikologis yang mereka alami.

2. Peran Psikologi Agama Islam dalam Membantu Remaja

Pendekatan psikologi Islam hadir sebagai solusi alternatif yang menyeluruh dalam menghadapi tantangan mental remaja. Ajaran Islam tidak hanya menekankan pada aspek ritual, melainkan juga menyentuh dimensi psikologis dan spiritual manusia yang paling dalam.

a. Nilai Tawakal, Sabar, dan Syukur sebagai Coping Strategy

Nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, dan syukur merupakan fondasi penting dalam psikologi agama Islam yang berperan sebagai strategi coping spiritual. Tawakal, atau berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal, membentuk keyakinan bahwa segala hasil adalah bagian dari rencana Ilahi yang terbaik. Hal ini mengurangi kecemasan karena remaja merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Sabar membantu remaja bertahan di tengah kesulitan tanpa mudah menyerah, sementara syukur mengajarkan mereka untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup, meskipun sedang dalam kondisi tertekan. Ketiga nilai ini memperkuat mental remaja dan mengubah cara pandang mereka terhadap masalah hidup.

b. Shalat, Dzikir, dan Puasa sebagai Terapi Spiritual

Ibadah dalam Islam memiliki dimensi terapi yang kuat. Shalat, selain sebagai kewajiban

ritual, juga berfungsi sebagai saat meditasi spiritual yang menenangkan. Rasa tenang dan terhubung dengan Tuhan ketika shalat membantu meredam gejolak emosi. Dzikir, atau mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya, secara ilmiah terbukti menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan batin. Sementara itu, puasa mengajarkan pengendalian diri, kedisiplinan, serta empati terhadap sesama. Ketiga ibadah ini memiliki dampak positif dalam mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), dan mendorong pemulihan psikologis secara perlahan.

c. Dukungan Nilai Ukhuwah, Ikhlas, dan Taubat

Ukhuwah Islamiyah, atau persaudaraan dalam Islam, memberikan ruang bagi remaja untuk membentuk jaringan sosial yang positif dan saling mendukung. Remaja yang memiliki komunitas keagamaan cenderung merasa diterima, tidak kesepian, dan lebih termotivasi dalam menjalani hidup. Ikhlas, sebagai nilai ketulusan dalam berbuat kebaikan tanpa pamrih, membantu remaja mengurangi kecenderungan untuk memuaskan ekspektasi orang lain secara berlebihan. Sementara taubat memberikan ruang refleksi diri dan kesempatan memperbaiki kesalahan tanpa merasa terhukum secara psikologis. Ketiganya membentuk sistem pendukung spiritual yang kokoh dan relevan untuk kesehatan jiwa remaja.

3. Nilai-Nilai Psikologi Islam yang Relevan untuk Remaja

Nilai-nilai dalam Islam sejatinya telah dirancang sebagai sistem kejiwaan yang mampu memberikan ketenangan



batin dan mengarahkan manusia pada kehidupan yang seimbang.

Tauhid (Keimanan kepada Allah SWT) memberikan fondasi identitas yang kuat. Remaja yang meyakini keberadaan Allah sebagai tempat bergantung akan lebih tahan menghadapi tekanan sosial karena menyadari bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh penilaian manusia, melainkan oleh Allah. Hal ini memperkuat self-worth dan mengarahkan hidup dengan tujuan yang jelas.

Ibadah seperti shalat lima waktu, puasa, serta dzikir membentuk pola hidup yang teratur, yang sangat penting untuk kestabilan emosional. Ibadah juga mengajarkan kedisiplinan, pengendalian diri, serta kebersihan hati. Rutinitas ibadah menanamkan perasaan kontrol dalam hidup yang seringkali hilang pada individu dengan gangguan kecemasan atau stres berat.

Akhlak, atau moralitas Islam, mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Nilai empati, sabar, menghargai orang lain, dan jujur sangat berguna dalam membangun hubungan sosial yang positif. Akhlak juga membantu remaja menghindari konflik interpersonal dan memperkuat kemampuan untuk berpikir sebelum bertindak suatu keterampilan penting dalam pengendalian emosi dan perilaku impulsif.

4. Studi Literatur yang Mendukung

a. Efektivitas Terapi Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian

Utami Syahdiah et al. (2022) melakukan studi kuantitatif pada remaja yang menghadapi ujian dengan menggunakan terapi dzikir sebagai intervensi. Melalui instrumen kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah praktik dzikir, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan. Remaja melaporkan perasaan lebih tenang, fokus, dan ringan saat

menghadapi ujian setelah rutin berdzikir. Hasil ini mengindikasikan bahwa dzikir tidak hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai terapi psikologis yang efektif dalam mengelola stres akademik'

b. Dampak Praktik Sufi (Dzikir, Muhasabah, Tawakal) terhadap Kecemasan dan Depresi

Penelitian kualitatif oleh Imroatul Husna & Khodijah (2024) mengkaji integrasi praktik tasawuf termasuk dzikir, muhasabah (refleksi diri), dan tawakal dalam terapi spiritual terhadap remaja yang mengalami kecemasan dan depresi. Melalui wawancara mendalam dan studi kasus, ditemukan bahwa praktik-praktik tersebut memperkuat ketenangan batin, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun resiliensi psikologis. Remaja yang terlibat dalam praktik sufistik ini melaporkan berkurangnya gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatnya rasa harapan terhadap masa depan.

c. Regulasi Kecemasan dengan Dzikir: Perspektif Psikologi Tasawuf

Qonitah Tsabitah Azmi & Shifa Salsabilah (2022) menyajikan tinjauan literatur komprehensif terkait penggunaan dzikir dalam menurunkan kecemasan. Mereka menggali berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa meregulasi stres melalui dzikir dapat menenangkan sistem saraf otonom melambatkan sistem simpatis dan mengaktifkan sistem parasimpatis. Dzikir juga ditemukan mampu menciptakan perasaan damai dan membantu meredakan pikiran negatif, bahkan lebih cepat dibanding metode koping konvensional.

Ketiga penelitian ini menunjukkan temuan konsisten bahwa praktik dzikir dan praktik tasawuf lainnya mampu menjadi alat psikoterapi alternatif yang efektif dalam mengurangi berbagai bentuk tekanan mental pada remaja. Secara umum, hasil-hasil studi menunjukkan:



- 1) Penurunan kecemasan secara signifikan, terutama terkait akademik dan tekanan ujian.
- 2) Penurunan gejala depresi dan overthinking, serta peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.
- 3) Peningkatan ketahanan mental (resiliensi) melalui pembaharuan spiritual dan refleksi diri.
- 4) Mekanisme kerja terapi spiritual ini meliputi stabilisasi sistem saraf, pengalihan fokus dari kekhawatiran, dan peningkatan koneksi spiritual.

Kesimpulan

Masa remaja merupakan periode yang rawan terhadap berbagai tekanan psikologis, mulai dari stres akademik, pengaruh media sosial, konflik keluarga, hingga krisis identitas. Tanpa pendampingan yang tepat, tekanan tersebut berpotensi menimbulkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang.

Psikologi agama Islam hadir sebagai pendekatan yang menyentuh aspek terdalam dari kejiwaan manusia. Nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dzikir, dan ibadah secara keseluruhan membentuk mekanisme coping yang sehat. Praktik keagamaan tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, tetapi juga membantu membentuk struktur emosi yang stabil, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat rasa makna hidup dan harga diri remaja.

Temuan dari sejumlah penelitian terdahulu juga menguatkan bahwa terapi spiritual berbasis Islam, seperti dzikir dan muhasabah, terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan resiliensi mental. Artinya, pendekatan ini tidak hanya bernilai teologis, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat untuk diimplementasikan dalam pendampingan psikologis remaja.

Dengan demikian, integrasi antara nilai-nilai Islam dan strategi penguatan mental patut dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa pada remaja. Penelitian ini juga membuka ruang bagi pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis keislaman di lembaga pendidikan dan masyarakat secara lebih sistematis.

Daftar Pustaka

- Abdurrohman, M. I., & Adip, M. (2025). Islamic psychology as a solution for students' mental health in the modern era. *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies*, 3(1), 47–57.
- Azmi, Q. T., & Salsabilah, S. (2022). Regulasi Kecemasan dengan Dzikir: Perspektif Psikologi Tasawuf. *El-Hikmah: Jurnal Kependidikan dan Syariah Islamiyah*, 10(2), 103–113. <https://journal.staiypiqbaubau.ac.id/index.php/elhikmah/article/view/210>
- Feri Julhamdani, et al. (2024). Peran Teknologi dan Media Sosial dalam Membentuk Dinamika Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam.
- Harahap, D. F., & Nurhasanah, L. (2021). Peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental anak remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 4(2), 132–144.
- Husna, I., & Khodijah. (2024). Dampak Praktik Sufi (Dzikir, Muhasabah, Tawakal) terhadap Kecemasan dan Depresi pada Remaja: Pendekatan Kualitatif. *Al-I'tibar: Jurnal Ilmu Dakwah dan Konseling Islam*, 5(1), 55–68. <https://ejournal.iaimu.ac.id/index.php/itibar/article/view/324>



- Jannah, Z. (2022). Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan kecemasan santri yang mengalami broken home. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya (JPiB)*, 5(2), 95–104.
<https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Jaruga-Sękowska, S., Staśkiewicz-Bartecka, W., Woźniak-Holecka, J. (2025). Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 61(12), 11-18.
- Syahdiah, U., Hidayati, N., & Rohmawati, F. (2022). Efektivitas Terapi Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 75–82.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/12930>
- Utari, I. N. D., & Hamid, A. Y. S. (2021). Academic stress in adolescent students of an Islamic-based school: the correlation with parenting style and spirituality. *Journal of Public Health Research*, 10(S1): jphr.2021.2330.
- World Health Organization. (2021). Adolescent Mental Health.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>