

Terapi Ibadah sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual remaja : Fenomena Bunuh diri di Indonesia

Muhyatun¹

¹ Institut Agama Islam Al-Khairat Pemekasan
Correspondence Email : muhyatun02@gmail.com.

ABSTRACT

The phenomenon of suicide among adolescents is becoming increasingly alarming. Various social pressures, interpersonal relationship failures, and the lack of parental guidance contribute significantly to the psychological vulnerability of teenagers. Adolescence is a critical stage of growth and development where individuals require strong emotional and spiritual support. In Islam, suicide is a major sin and is strictly prohibited by Allah SWT. Therefore, spiritual approaches such as worship therapy deserve attention as preventive solutions to this issue. This study employs a library research method by collecting and analyzing data from various sources, including books, journals, articles, magazines, and other relevant documents. The findings reveal that worship therapy, including prayer, fasting, dhikr (remembrance), Qur'an recitation, and almsgiving (sadaqah), can provide inner peace, strengthen the heart, and help adolescents find meaning in life during difficult times. This spiritual therapy fosters hope, redirects negative thoughts, and builds a stronger connection with God. Thus, regular and consistent worship practices may serve as an effective strategy in preventing suicidal tendencies among teenagers, offering both mental resilience and spiritual grounding.

Keywords: *Suicide, Adolescents, Worship Therapy, Mental Health, Islamic Approach*

ABSTRAK

Fenomena bunuh diri di kalangan remaja semakin hari semakin mengkhawatirkan. Banyaknya tekanan sosial, kegagalan dalam relasi interpersonal, serta minimnya perhatian dan pendampingan dari orang tua membuat remaja rentan mengalami krisis psikologis. Masa remaja merupakan fase kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan, di mana individu sangat membutuhkan arahan spiritual dan emosional. Dalam Islam, bunuh diri merupakan dosa besar dan tindakan yang sangat dilarang oleh Allah SWT. Oleh karena itu, pendekatan spiritual seperti terapi ibadah menjadi penting untuk dikaji sebagai solusi preventif terhadap fenomena ini. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan mengumpulkan data dari berbagai literatur yang relevan, termasuk buku, jurnal, artikel, majalah, dan dokumen lainnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi ibadah, seperti salat, puasa, zikir, membaca Al-Qur'an, dan sedekah, mampu memberikan ketenangan batin, menguatkan hati, serta memperbaiki makna hidup remaja yang tengah mengalami tekanan. Terapi ini membantu menumbuhkan harapan, mengalihkan pikiran negatif, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Dengan demikian, praktik ibadah secara rutin dan konsisten dapat menjadi sarana yang efektif dalam mencegah kecenderungan bunuh diri di kalangan remaja.

Kata Kunci: *Bunuh Diri, Remaja, Terapi Ibadah, Kesehatan Mental, Pendekatan Islam*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), menyatakan ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka itu sudah melampaui kasus bunuh diri sebelumnya pada tahun 2022 yang jumlahnya 900 kasus. Berdasarkan laporan kasus bunuh diri ini dapat diambil data berikut : Jawa Tengah:356 kasus, Jawa Timur:184 kasus, Bali:94 kasus, Jawa Barat:60 kasus, D.I Yogyakarta:48 kasus, Sumatra Utara:41 kasus Lampung:27 kasus, Sumatra Barat: 26 kasus, Bengkulu:22 kasus, Sulawesi Utara:18 kasus.

Baru-baru ini ada dua kasus dugaan bunuh diri di lingkungan mahasiswa yang ramai diberitakan. Pertama, kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa berinisial NJW (20) yang ditemukan tewas di Mal Paragon Semarang, Jawa Tengah, pada Selasa (10/10/2023). Kedua, kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa perguruan tinggi swasta di Semarang, Jawa Tengah, berinisial EN (24) yang ditemukan meninggal di kamar indekosnya, Rabu (11/10/2023).

Bunuh diri pada dasarnya merupakan realitas yang pernah terjadi bahkan sering terjadi di sekitar kita (Mukarromah & Nuqul, 2014), tetapi karna kesibukan akan rutinitas masing-masing kita menganggap bunuh diri hanya suatu yang yang biasa berlalu begitu saja tanpa bekas. Padahal fenomena tersebut menyimpan pesan tersirat kepada kita agar menelaah kehidupan lebih dalam.

American psychiatris association (APA) mengartikan perilaku bunuh diri merupakan bentuk tindakan dari individu

dengan cara mengakhiri hidupnya sendiri dan paling sering terjadi karena adanya tekanan, depresi ataupun penyakit mental lainnya. Menurut data dari WHO, bunuh diri menjadi penyebab kematian nomor 2 terbesar setelah kecelakaan di kalangan remaja hingga mengakibatkan sekitar 4.600 jiwa meninggal setiap tahunnya.

Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan juga menunjukkan peningkatan tren bunuh diri pada kelompok usia remaja, yang dipicu oleh faktor-faktor seperti bullying, tekanan akademik, broken home, hingga kecanduan media sosial.

Contoh kasus seorang wanita berinisial SIPS 25 ditemukan meninggal dengan posisi tergantung di lemari lantai dua penginapan yang terletakk tidak jauh dari Universitas Eka Sakti Sumatra barat diduga ia bunuh diri Karen nagagal menikah hingga berani membuat keputusan untuk mengakhiri hidupnya sendiri.

Masih di sumatra barat tepatnya di kurangi ditemukan ayat seorang pria yang tergantung di pohon rambutan pria itu berinisial Deki (26) tidak tau apa penyebab pasti dari aksi bunuh diri tersebut namun pihak kepolisian mendapat bukti bahwa sebelum bunuh diri korban sempat dianiaya melihat banyak bekas lebam di sekujur tubuh korban.

Dalam islam sendiri bunuh diri adalah perbuatan yang sangat dilarang dan sangat dibenci oleh Allah (Pratiwi, 2020). Sebagaimana Allah telah berfirman dalam surah an-nisa :29-30 yang artinya “Dan janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya Allah maha penyayang kepadamu, dan barang siapa melakukan

kesalahan yang demikian dengan hak dan aniaya, maka kelak kami akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. Ayat ini dengan tegas melarang manusia untuk mengakhiri hidupnya sendiri jika manusia nekat berbuat yang demikian maka neraka lah balasannya di akhirat kelak.

Islam memandang kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia. Dalam Al-Qur'an dan hadis, ketenangan jiwa (*sakīnah*), keteguhan hati (*thuma'ninah*), serta kesabaran (*ṣabr*) merupakan konsep-konsep yang berkaitan langsung dengan kondisi psikologis seseorang. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (dalam *Madarij as-Salikin*) menyatakan bahwa gangguan jiwa dapat disembuhkan dengan pendekatan spiritual melalui kedekatan dengan Allah SWT. Islam tidak hanya melarang bunuh diri, tetapi juga menekankan pentingnya menjaga jiwa sebagai amanah dari Allah (QS. An-Nisa': 29).

Untuk menghindari niat perilaku bunuh diri ini, kita hendaklah bersyukur atas segala yang telah Allah berikan kepada kita, menjalani takdir Allah dengan Ikhlas dan penuh rasa syukur (Takdir, 2017). Kemudian menjalankan kewajiban kita yakni beribadah kepadanya, dengan beribadah hati dan jiwa akan terasa lebih tenang dan dekat dengan Allah jika sudah dekat dengan Allah maka Allah akan membantu kita menyelesaikan masalah kita dan menjaga perbuatan kita (Akhmadi, 2016).

Ada begitu banyak Ibadah yang dapat kita lakukan mulai dari ibadah wajib seperti sholat 5 waktu, hingga ibadah sunnah lainnya yang mendukung kebutuhan spiritual kita agar tidak jauh

dari Allah dan terhindar dari perbuatan negative seperti bunuh diri (Rahmawati, 2016). Terakhir kita bisa berdoa agar diberikat ketabahan atas segala musibah dan masalah yang sedang menguji kita (Syofrianisda, 2017). Agar selalu ikhls menjalankan takdir Allah.

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat beberapa Ibadah yang dapat dilakukan untuk mencari ketenangan jiwa. Ibadah yang dijadikan model terapi adalah shalat, puasa dan dzikir. Terapi solat dapat menyehatkan tubuh, karena pada saat solat, gerakan yang berbeda-beda membawa keseimbangan (Rofiqoh, 2020). solat juga dapat menyucikan jiwa dan hati.

Puasa sebagai terapi. Tubuh belajar untuk bisa menahan diri agar tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan dan minuman. Puasa juga memungkinkan tubuh beristirahat setelah mengonsumsi beragam makanan (Damayanti, 2021). Puasa terbagi menjadi dua jenis, yaitu puasa luar dan puasa dalam. Puasa dibatasi oleh rasa lapar dan haus yang terus-menerus. Sedangkan puasa rohani adalah cara puasa yang alami (Umiarso & Makhful, 2018).

Puasa ini dapat mendekatkan hamba kepada Tuhannya (Mukmin, 2017). Terapi Dzikir. Zikir artinya mengingat. Mengingat Allah dapat menenangkan jiwa (Baqiah et al., 2020). Pikiran yang damai akan membawa kedamaian. dzikir dapat meningkatkan kecerdasan spiritual. Salah satu tanda kecerdasan spiritual adalah selalu mengingat Allah dimanapun berada.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu belum ada yang membahas terapi ibadah untuk mengatasi

kegerangan spiritual yang mengakibatkan bunuh diri maka dari itu penulis akan membedah bagaimana terapi ibadah dapat mengurangi risiko bunuh diri pada remaja.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan (library research). Penelitian kepustakaan yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan dengan menghimpun data dari berbagai literature. Literature yang diteliti tidak terbatas pada buku-buku tetapi juga dapat berupa bahan-bahan dokumentasi, majalah, jurnal dan surat kabar. Penekanan penelitian kepustakaan adalah ingin menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, pendapat, gagasan dan lain-lain yang dapat dipakai untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bunuh Diri

Kajian teoritis tentang bunuh diri melibatkan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang mendasari tindakan bunuh diri, teori-teori yang menjelaskan motivasi di baliknya, dan pendekatan untuk mencegahnya (Ashari, 2023). Menurut Emile Durkheim dalam bukunya *suicide* ia menyatakan bahwa bunuh diri sebagai kematian secara langsung atau tidak langsung yang merupakan hasil dari tindakan positif maupun negatif pelaku yang dengan sadar mengerti akibatnya (Hidayat, 2016). Sedangkan dalam Klonsky May & Saffer 2016 dijelaskan bahwa bunuh diri merupakan kematian akibat perilaku

negative yang diarahkan pada diri sendiri (Karisma, 2021).

Dalam Damayanti 2014 bunuh diri adalah tindakan yang dapat menyebabkan kematian, disengaja, dilakukan oleh diri sendiri dan pelaku menganggap tindakan sebagai jalan yang terbaik untuk menyelesaikan masalahnya (Biroli, 2018). Menurut penulis bunuh diri ini adalah tindakan mengakhiri hidup diri sendiri yang didorong oleh perasaan kacau seakan tidak sanggup lagi menjalani kehidupan di dunia.

Pada era moderen ini, kehidupan remaja dihadapkan dengan berbagai tekanan dan tantangan yang dapat mengakibatkan mereka mengakhiri hidup mereka sendiri yang disebabkan oleh kegelisahan (Ahmad & Ratnasari, 2022), perasaan kesepian, dan beban emosional seringkali menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan mental remaja. Tak jarang, keadaan ini dapat memunculkan pikiran-pikiran negative, bahkan sampai pada tahap yang lebih serius, seperti keinginan untuk mengakhiri hidup melalui bunuh diri, dan merealisasikannya.

Karakteristik Anak Usia Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa yang berjalan antara umur 11-21 namun ada juga yang mengatakan bahwa masa remaja berkisar antara umur 12-18 (Abdullah, 2019). Masa remaja seringkali kali distilahkan dengan masa puber (Ekawati, 2021) maksudnya ialah sebuah periode yang menunjukkan kematangan fisik yang berlangsung pesat, dan perubahan hormonal serta bentuk fisik tubuh dan ini

mengakibatkan masa remaja menjadi masa yang rentan.

Remaja akan mengalami gejolak emosi yang sulit di kendalikan (Sofwan Indarjo, 2009). Dalam keadaan seperti ini, remaja membutuhkan orang dewasa untuk mengarahkan dirinya bisa jadi itu orang tua, keluarga terdekat seperti bibi, paman, dan lainnya atau bisa juga tokoh agama yang dapat membimbing sesuai dengan syariat Islam (Informasi & Individual, 2013). Karena pada masa ini remaja cenderung merasa sudah mandiri dan enggan meminta maupun menerima bantuan dari orang lain (Ratnawiyah, 2016), dia bahkan cenderung lebih percaya kepada teman dekatnya yang bahkan belum diketahui apakah dia lebih berpengalaman atau tidak.

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri (Sirupa, 2016). Seorang remaja lambat laun mendambakan identitas dan tidak lagi puas menjadi seperti teman-temannya dalam segala hal seperti sebelumnya. Salah satu cara untuk meningkatkan status pribadi Anda adalah dengan menggunakan simbol status berupa mobil, pakaian, dan kepemilikan barang lain yang terlihat jelas (Hindarto, 2018). Dengan cara ini, remaja menarik perhatian pada dirinya sendiri dan dipandang sebagai individu, dengan tetap mempertahankan identitasnya dalam hubungannya dengan kelompok teman sebayanya.

Masa remaja merupakan masa yang menimbulkan rasa takut (Anggadewi, 2020). Jawaban stereotip: Remaja adalah orang yang berantakan, tidak dapat diandalkan, dan rentan terhadap perilaku manja dan destruktif, sehingga membutuhkan orang dewasa untuk membimbing dan mengawasi kehidupan

mereka, pemalu, bertanggung jawab dan tidak simpatik terhadap mereka. Perilaku stereotip juga mempengaruhi citra diri dan sikap terhadap diri sendiri (Ismiati, 2018).

Masa remaja merupakan ambang menuju kedewasaan (Saputro, 2018). Ketika remaja semakin dekat untuk dianggap dewasa secara hukum, mereka merasa cemas terhadap stereotip remaja dan tampak seolah-olah mereka semakin mendekati masa dewasa. Mereka merasa bahwa berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa seringkali tidak cukup (Nurhidayati, 2021), sehingga mereka mulai memperhatikan perilaku atau simbol-simbol yang berhubungan dengan status dewasa, seperti merokok, minum minuman beralkohol, menggunakan narkoba, narkoba bahkan seks.

Dari beberapa karakteristik diatas dapat kita lihat bahwa masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap pengaruh lingkungan luar (Sapara, 2020), remaja akan cenderung bertindak sesuai keinginannya tanpa memperhatikan akibatnya nanti, disinilah rentan terjadi kasus bunuh diri. Apabila sudah tidak sanggup lagi menanggung risiko dari ulahnya sendiri dia memilih mengakhiri hidupnya sendiri (Masang, 2020).

Terapi Ibadah

Terapi ibadah merupakan suatu proses yang bertujuan untuk menyembuhkan penyakit yang dideritanya (Ratnawiyah, 2016), baik psikis maupun spiritual, yang dilakukan oleh tenaga profesional. Pengobatan hendaknya dilakukan secara teratur, tepat waktu dan berulang-ulang dengan

tujuan agar menjadi lebih sehat dan mempunyai kesehatan yang lebih baik. hidup yang lebih baik. Dalam bidang medis, kata terapi identik dengan pengobatan (Alang, 2020).

Ibadah adalah suatu bentuk kepatuhan dan ketundukan seorang hamba sebagai bentuk pengaktualisasian dari rasa pengagungan kepada entitas yang ia patuhi. Menurut Abd Muin Salim dalam ibadah adalah sebuah konsep yang mengandung cinta yang sempurna, kepatuhan dan kekhawatiran (Achmad, 2012). Artinya, dalam pelaksanaannya ibadah terdapat rasa cinta dan kasih sayang yang utuh dan sempurna kepada sang pencipta yang disertai ketaatan dan rasa gelisah seseorang hamba akan ditolakny ia oleh sang pencipta.

Secara khusus ibadah memiliki tujuan untuk mencapai ketenangan jiwa dan perasaan yang selalu cinta pada kebenaran (Ilyas, 2017). Namun dengan pencapaian duniawi manusia seperti globalisasi dan modernitas kehidupan social serta kemajuan-kemajuan lainnya membuat seseorang enggan untuk beribadah hingga mengakibatkan kegersangan spiritual terutama pada remaja yang hidup di kota kota besar.

Jadi terapi ibadah adalah model pengobatan yang menggunakan ritual ibadah sebagai metode pengobatan (Karim, 2021). Ibadah yang di jadikan model terapi bisa berbentuk sholat, puasa, zikir, da ibadah-ibadah lainnya. Bertujuan untuk membersihkan hati dan pikiran agar tidak melakukan hal-hal yang di luar perintah dan syariat Allah.

Terapi ibadah adalah suatu pendekatan yang menekankan pada penguatan dimensi spiritual individu melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan

keagamaan dan ibadah. Kegersangan spiritual dapat muncul ketika seseorang merasa kehilangan arah hidup (Muhibbin & Mahfud, 2018), kebingungan nilai-nilai, atau kekurangan makna dalam kehidupannya.

Dalam konteks ini, terapi ibadah bertujuan untuk mengisi kekosongan spiritual dengan kembali mengakui dan merawat dimensi rohaniah melalui praktik-praktik keagamaan (Chodijah, 2017). Melalui kegiatan ibadah seperti doa, meditasi, dan pembacaan kitab suci, individu dapat memperoleh kedamaian batin, mengatasi ketidakpastian, dan menemukan keseimbangan dalam hidup mereka (Fauzi, 2022).

Terapi ibadah juga dapat membantu mengatasi kegersangan spiritual dengan membangun koneksi yang lebih dalam antara individu dan Tuhan atau kekuatan spiritual yang diyakini. Dalam proses ini, individu belajar untuk melepaskan beban psikologis dan emosional mereka melalui penyerahan diri kepada sesuatu yang lebih besar.

Ibadah menjadi jalan untuk merenung, memahami diri sendiri, dan menemukan tujuan hidup yang lebih tinggi (Karim, 2021). Melalui terapi ibadah, individu dapat mengalami pertumbuhan spiritual yang signifikan, memperkuat ketahanan mental, dan menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan yang lebih kuat. Penting untuk dicatat bahwa terapi ibadah bukanlah pengganti untuk pendekatan medis atau psikologis tradisional, tetapi dapat menjadi komponen tambahan yang berharga dalam perawatan kesehatan mental.

Terapi ibadah dapat memberikan individu landasan spiritual yang kokoh,

memfasilitasi pertumbuhan pribadi (Razak, 2013), dan membantu mereka mengatasi kegelisahan dan kekosongan yang mungkin dirasakan dalam dimensi spiritual mereka.

KESIMPULAN

Semakin majunya teknologi duniawi di era globalisasi ini semakin menambah beban emosional terkhususnya bagi kalangan remaja yang masih rentan terhadap penyelesaian masalah, dan juga menjauhkan mereka dari nilai islami hingga mengalami kegersangan spiritual, membuat kasus ini sampai pada tahap bunuh diri, dengan penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa dengan terapi ibadah seperti sholat, zikir, puasa, sedekah, dan ibadah lainnya dapat mengatasi kegersangan spiritual pada remaja, dengan itu remaja akan lebih bijak dalam penyelesaian masalahnya dan tidak mengambil langkah negative seperti bunuh diri.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah, A. (2019). *Perkembangan sosio-emosional pada masa remaja. VIII*, 417–429.
- Achmad. (2012). Manhaj Abd. Muin Salim dan Penerapannya Dalam Menafsirkan Surah Al-Fatihah. *Al-Daulah*, 1(1), 16–32.
- Ahmad, S. F., & Ratnasari, Y. (2022). Efektivitas Interpersonal Psychotherapy (Ipt) Untuk Mengatasi Suicidal Behavior Pada Remaja Dengan Permasalahan Pola Komunikasi Keluarga. *Jurnal EMPATI*, 11(6), 402–413. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36830>
- Akhmadi, A. (2016). Problema Psikologis Masyarakat Islamic Counselling Approach on Solving. *Jurnal Diklat Keagamaan*, 10(4), 375–385.
- Alang, S. (2020). Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya. *Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 77–86.
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Ashari, Wahyuni, N. S., & Agustriono, L. (2023). Bunuh Diri Remaja Perspektif Psikologi Dan Hukum Islam. *Jurnal Hukum: Muadalah*, 28–50. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/ce9zm56z8v6o>.
- Baqiah, Z., Gojali, M., & Naan. (2020). Pengaruh Amaliah Zikir Terhadap Tingkat Ketenangan Hati Jamaah Ibu-Ibu Pengajian (Penelitian di Masjid Al-Barokah Cibiru Kota Bandung). *Syifa Al-Qulub*, 4(2), 27–33.
- Biroli, A. (2018). Bunuh Diri Dalam Perspektif Sosiologi. *Simulacra: Jurnal Sosiologi*, 1(2), 213–223. <https://doi.org/10.21107/sml.v1i2.4996>
- Chodijah, S. (2017). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mualawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 417–442. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.p>

- hp/psn12012010/article/view/2323
- Damayanti, A. Y., Zahro, R. K., & Sari, F. K. (2021). Perbedaan Pola Makan Saat Puasa Sunnah Dengan Status Gizi Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 30–39. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1544>
- Ekawati, D. (2021). Efektivitas Penyuluhan Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Di Sdn No.29 Cini Ayo Jeneponto. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 7. <https://doi.org/10.2307/40076689>
- Fauzi, A. (2022). Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual Dalam Konsep Pendidikan Luqman Hakim. *Realita : Jurnal Penelitian Dan Kebudayaan Islam*, 17(1), 39–58. <https://doi.org/10.30762/realita.v17i1.1383>
- Hidayat, R. (2016). *Sosiologi Pendidikan Émile Durkheim* (2nd ed.). Rajawali Pers.
- Hindarto, T. (2018). Kentongan dan Simbol Status Sosial : Studi Kasus di Wilayah Desa Paketingan Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 7(2), 274–282.
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90–106.
- Informasi, P., & Individual, B. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja Tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.
- Ismiati. (2018). Pengaruh Stereotype Gender Terhadap Konsep Diri Perempuan. *TAKAMMUL: Jurnal Studi Gender Dan Islam Serta Perlindungan Anak*, 7(1), 33–45.
- Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam. *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15–36.
- Karisma, N. W. P. C. (2021). Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri. *Widya Cakra:Journla of Psychology and Humanitis*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.9904>
- Masang, A. (2020). Kedudukan Filsafat Dalam Islam. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1), 30–55. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/4910>
- Muhibbin, Z., & Mahfud, C. (2018). Penguatan Spiritualitas untuk Menghadapi Fenomena Dehumanisasi Akibat Teknologi Maju dan Industrialisasi. *IPTEK Journal of Proceedings Series*, 0(5), 266. <https://doi.org/10.12962/j23546026.y2018i5.4445>
- Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). Dinamika Psikologis pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(2). <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6387>
- Mukmin, taufik. (2017). Nilai-Nilai Pendidikan Ibadah Puasa. *El-Ghiroh*, XXI No, 1, 48.

- Nurhidayati, T., Purwanto, H., Atmojo, L. K., & Nasyikin, M. (2021). Karakteristik Jiwa Remaja Dan Penerapannya Menurut Islam. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 09(02), 5–24.
- Pratiwi, E. H. R. (2020). Pandangan Masyarakat Terhadap Bunuh Diri Melalui Peran Agama Di Indonesia. *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*, 9(2), 167–184.
- Rahmawati, U. (2016). Pengembangan Kecerdasan Spiritual Santri: Studi terhadap Kegiatan Keagamaan di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*, 10(1), 97.
<https://doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1332>
- Ratnawiyah. (2016). Agama sebagai psikoterapi religius dan implikasinya bagi pendidikan agama. *Penyuluh Teladan Provinsi Lampung*.
- Razak, A. (2013). Terapi Spiritual Islami. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1), 141–151.
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76.
<https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>
- Sapara, M. M., Lumintang, J., & Paat, C. J. (2020). Dampak lingkungan sosial terhadap perubahan perilaku remaja perempuan di desa ammat kecamatan tampan’amma kabupaten kepulauan talaud. *Jurnal Holistik*, 13(3), 1–16.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sirupa, T. A., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2016). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *E-CliniC*, 4(2), 137–144.
<https://doi.org/10.35790/eci.4.2.2016.14370>
- sofwan indarjo. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57.
<https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>
- Syofrianisda. (2017). Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 145.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 175.
<https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>
- Umiarso, U., & Makhful, M. (2018). Puasa Dan Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Manusia Penaka “Tuhan”: Tinjauan Kritis Terhadap Sisi Epistemologik Dan Aksiologik (Pembelajaran) Pendidikan Agama Islam. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 129–154.
<https://doi.org/10.21580/nw.2018.12.1.2362>