



STUDI LITERATUR: STRATEGI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI BERBAGAI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Fina Auliya Rizqi¹, Sifa Nur Khayati²

^{1,2}Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

¹rizqiauliyafina@gmail.com, ²syifankyt@gmail.com

Abstract: This study aims to analyze various strategies of Islamic Guidance and Counseling (BKI) in addressing mental health problems among adolescents through a literature review method. The data were obtained from scientific journals, academic articles, and books discussing Islamic counseling interventions and adolescent mental health. Previous studies show that adolescents often experience stress, anxiety, mild depression, decreased motivation, and adjustment difficulties influenced by social, academic, and psychological factors. The findings reveal that effective BKI strategies include dhikr, prayer, tazkiyatun nafs, self-reflection (muhasabah), Sayyidul Istighfar, faith strengthening, and both individual and group counseling based on Islamic values. These interventions have been shown to reduce anxiety, enhance self-control, improve resilience, foster meaning in life, and promote spiritual calmness among adolescents. The study concludes that Islamic Guidance and Counseling contributes significantly as both a preventive and curative approach to improving adolescent mental health. Nevertheless, this research is limited by its reliance on secondary sources and predominantly qualitative data, indicating the need for future field studies to compare the effectiveness of various BKI strategies.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai strategi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam mengatasi gangguan kesehatan mental pada remaja dengan menggunakan metode studi literatur. Sumber data terdiri dari jurnal ilmiah, artikel akademik, serta buku yang membahas intervensi kesehatan mental dan konseling Islami. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja kerap mengalami stres, kecemasan, depresi ringan, penurunan motivasi, serta masalah penyesuaian diri yang dipengaruhi oleh faktor sosial, akademik, maupun perkembangan psikologis. Hasil kajian mengungkapkan bahwa strategi BKI yang efektif meliputi dzikir, doa, tazkiyatun nafs, muhasabah, Sayyidul Istighfar, penguatan iman, serta konseling individu dan kelompok berbasis nilai-nilai Islam. Intervensi tersebut terbukti membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan kontrol diri, memperkuat resiliensi, membangun makna hidup, serta menumbuhkan ketenangan spiritual pada remaja. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan BKI memiliki kontribusi signifikan sebagai strategi preventif dan kuratif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan sumber sekunder dan mayoritas data bersifat kualitatif, sehingga diperlukan penelitian lapangan untuk menguji efektivitas komparatif berbagai strategi BKI.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Mental Health, Adolescents, Intervention Strategies

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja kini menjadi persoalan penting dalam masyarakat modern, karena berpengaruh besar terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan generasi muda. Minimnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, serta kurangnya pemahaman mengenai cara menghadapi stres dan tekanan emosi, sering menimbulkan masalah serius dalam proses perkembangan remaja. (Larasati et al., 2023)

Remaja merupakan fase perkembangan yang menjadi jembatan antara masa kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Dalam perspektif keagamaan, seseorang dianggap memasuki masa remaja ketika berada pada rentang usia sekitar 14 hingga 24 tahun. Penentuan usia remaja dapat berbeda-beda. WHO (World Health Organization) menjelaskan bahwa batasan remaja didasarkan pada tiga aspek, yakni biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Dengan demikian, remaja dapat dipahami sebagai periode ketika seseorang berkembang sejak munculnya ciri-ciri seksual sekunder hingga mencapai kematangan sosial. Pada tahap ini, individu mengalami perkembangan psikologis dan pergeseran identitas dari masa kanak-kanak menuju dewasa, serta menjalani proses transisi dari ketergantungan menuju kondisi yang lebih mandiri. (Djibu 2023)

Selain itu, kesehatan mental dianggap sangat penting dan memiliki kedudukan setara dengan kesehatan fisik, karena keduanya saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain. Dalam bidang kesehatan maupun psikologi, hal ini kerap dibahas melalui konsep “psikosomatis,” yaitu keadaan ketika ketidakseimbangan psikis seseorang berdampak pada kondisi fisiknya. Dengan kata lain, gangguan pada aspek mental dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Misalnya, ketika seseorang mengalami depresi, kecemasan, atau gangguan psikis lainnya, ia akan lebih rentan terserang berbagai penyakit fisik. (Maulana 2024)

Berbagai faktor dapat memengaruhi timbulnya gangguan kesehatan mental, dan hal ini umumnya bersifat kompleks karena melibatkan aspek sosial, hubungan dalam keluarga, serta kondisi lingkungan tempat seseorang hidup. Seperti kecemasan, stres, depresi ringan, penurunan motivasi, hingga masalah penyesuaian diri. Oleh karena itu, artikel ini akan membahas berbagai strategi yang digunakan dalam menangani gangguan kesehatan mental pada remaja, khususnya melalui pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam, serta menilai efektivitasnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai strategi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam menangani beragam gangguan kesehatan mental pada remaja, sebagaimana dipetakan melalui kajian literatur pada artikel-artikel ilmiah terbaru. Gangguan yang menjadi fokus meliputi kecemasan, stres, depresi ringan, penurunan motivasi, hingga masalah penyesuaian diri yang banyak dialami remaja masa kini. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah data sekunder dari jurnal nasional, artikel akademik, buku ilmiah, serta penelitian terkait bimbingan dan konseling Islami serta kesehatan mental remaja.

Proses penelusuran sumber dilakukan melalui database jurnal nasional dan repositori perguruan tinggi dengan kata kunci seperti “kesehatan mental remaja,” “bimbingan dan konseling Islam,” dan “kecemasan remaja.” Pemilihan sumber mengacu pada kesesuaian tema dan kontribusinya terhadap identifikasi strategi BKI. Beberapa literatur utama yang dikaji meliputi Muslimah et al. (2024) mengenai peran BKI dalam menangani stres, kecemasan, dan depresi siswa SMA; Yanto & Yuyun (2023) tentang penguatan spiritualitas dalam konseling Islam; Cholili et al. (2024) terkait efektivitas psikoterapi dzikir untuk kecemasan remaja; serta Fawaid et al. (2024) mengenai terapi Sayyidul Istighfar dalam mereduksi kecemasan akademik. Selain itu, studi Sejati et al. (2025), Ningsih (2024), dan Nihayah et al. (2021) memperkaya pemahaman tentang teknik coping spiritual, model konseling Islami, dan strategi pengendalian perilaku berdasarkan nilai-nilai Islam. Analisis data dilakukan melalui content analysis dengan

membaca literatur secara mendalam, mengidentifikasi pola intervensi, serta membandingkan efektivitas berbagai strategi. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan BKI yang banyak digunakan meliputi dzikir, doa, tazkiyatun nafs, Sayyidul Istighfar, muhasabah, penguatan iman, serta konseling individu maupun kelompok berbasis nilai-nilai Islam. Strategi-strategi ini terbukti membantu remaja dalam menurunkan kecemasan, meredakan stres akademik, meningkatkan stabilitas emosi, memperkuat kontrol diri, serta menumbuhkan ketenangan spiritual.

Secara keseluruhan, penelitian ini disusun secara sistematis berdasarkan temuan literatur terkini sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi BKI dalam menangani gangguan kesehatan mental pada remaja. Temuan ini diharapkan menjadi landasan teoretis dan praktis bagi konselor, pendidik, dan orang tua dalam memberikan pendampingan yang lebih tepat, adaptif, dan berlandaskan nilai keislaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai upaya memahami bagaimana strategi Bimbingan dan Konseling Islam dapat membantu meningkatkan kesehatan mental mahasiswa yang mengalami depresi ringan, peneliti melakukan studi literatur terhadap sejumlah artikel yang relevan. Tabel berikut menyajikan ringkasan hasil penelusuran dan analisis dari berbagai penelitian yang membahas konseling Islami, pendekatan dalam menangani depresi ringan, serta peran nilai-nilai keislaman dalam proses pemulihan mental mahasiswa. Penyusunan tabel ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kontribusi strategi bimbingan dan konseling Islam dalam membantu mahasiswa mengelola gejala depresi ringan, sekaligus menjadi dasar teoretis dan empiris bagi penelitian ini. Artikel-artikel yang digunakan dipilih berdasarkan kesesuaian topik dan manfaatnya dalam mendukung pengembangan intervensi konseling Islami di kalangan mahasiswa.

Tabel 1.1 Hasil Literatur artikel terkait strategi bimbingan konseling islam dalam mengatasi berbagai gangguan kesehatan mental pada remaja.

No	Penulis (Tahun)	Judul	Metode	Inti Pembahasan
1.	Muslimah, et al., (2024)	Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Permasalahan Kesehatan Mental Siswa SMA	Studi Pustaka / Literatur dengan metode sosiologi dan interpretatif, analisis isi (content analysis)	Menjelaskan peran BKI dalam menangani masalah kesehatan mental siswa SMA seperti stres, cemas, depresi, hingga gangguan tidur. BKI dipandang efektif karena mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, sosial, spiritual. Pendekatan yang digunakan: dzikir, doa, tazkiyatun nafs, sabar, tawakal, serta penguatan karakter. Artikel menekankan bahwa BKI membantu siswa mengelola emosi, menghadapi tekanan akademik, memperbaiki hubungan sosial, dan membentuk karakter lebih dewasa dan tangguh.
2.	Yanto & Yuyun Yuntarsih (2023)	Peran Konseling Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental di Sekolah	Kualitatif (Studi Pustaka)	Menjelaskan konsep konseling Islam, konsep kesehatan mental, serta peran konseling Islam dalam meningkatkan kemampuan mental siswa, mengendalikan emosi, dan memperkuat spiritualitas melalui pemahaman makna hidup, peningkatan iman, doa, dzikir, serta nilai sabar dan tawakal yang membantu siswa menghadapi masalah kesehatan mental.

3.	Cholili, et al., (2024)	Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja	Studi Literatur	Menjelaskan peningkatan kecemasan remaja dan efektivitas psikoterapi dzikir dalam menurunkannya. Strateginya berupa dzikir lisan, hati, dan perbuatan untuk menciptakan ketenangan, menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan rasa aman, yakin, serta kedekatan spiritual kepada Allah sehingga kecemasan berkurang.
4.	Fawaid, et al., (2024)	Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik	Studi kepustakaan (Library Research)	Membahas kecemasan akademik pada mahasiswa serta efektivitas terapi Sayyidul Istighfar dalam menurunkan kecemasan. Hasil kajian menunjukkan bahwa Sayyidul Istighfar dapat memberikan ketenangan, mereduksi kecemasan, dan dapat dijadikan intervensi Islami untuk peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
5.	Sejati, et al., (2025)	Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16–21 Tahun	Studi Literatur (Literature Review)	Mengkaji peran psikologi agama Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja usia 16–21 tahun. Nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, shalat, dan dzikir berfungsi sebagai coping spiritual untuk meredakan stres, kecemasan, depresi, tekanan akademik, serta dampak negatif media sosial. Studi menunjukkan bahwa integrasi psikologi Islam dan spiritualitas meningkatkan ketenangan batin, resiliensi, stabilitas emosi, dan makna hidup remaja
6.	Ningsih (2024)	Bimbingan Konseling dengan Pendekatan Spiritual dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja	Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D) dengan model kombinasi (mixed methods: kuantitatif & kualitatif)	Penelitian bertujuan menghasilkan model bimbingan konseling Islami untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Model dikembangkan melalui studi pendahuluan dan penyusunan model. Inti intervensi meliputi: membaca Al-Qur'an sebagai terapi kegelisahan, doa sebagai ketenangan jiwa, kembali kepada Allah untuk ketenteraman spiritual, menjernihkan kalbu dari nafsu serta syahwat agar cahaya Ilahi masuk, dan normalisasi konsep sabar sebagai bentuk kedewasaan ruhani. Hasil kajian menegaskan bahwa pendekatan spiritual Islami efektif dalam membentuk kesehatan mental remaja yang lebih stabil, tenang, dan adaptif.
7.	Nihayah, et al., (2021)	Strategi Konseling dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental pada Penderita Gaming Disorder	Kualitatif Deskriptif – Studi Kasus	Menjelaskan dampak gaming disorder dan strategi konseling seperti konseling individu & kelompok, membantu klien mengenali pola bermain, meningkatkan kesadaran emosional, membangun motivasi perubahan, mengendalikan perilaku, serta mengarahkan pada aktivitas positif dan nilai Islam (taubat, manajemen diri, makna hidup).

Penelitian-penelitian terbaru mengenai kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa berbagai strategi bimbingan, konseling, dan pendekatan spiritual Islami memiliki peran signifikan dalam membantu remaja mengelola stres, kecemasan, hingga depresi. Temuan dari Muslimah et al. (2024) menjelaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam mampu memberikan dukungan komprehensif melalui integrasi aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Melalui teknik seperti dzikir, doa, tazkiyatun nafs, serta penguatan karakter berbasis nilai sabar dan tawakal, siswa SMA yang masih tergolong remaja dapat mengelola tekanan akademik, meningkatkan regulasi emosi, serta membangun ketangguhan mental. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa strategi koping berbasis spiritual mampu menjadi sumber ketenangan dan penguatan diri yang efektif.

Sejalan dengan itu, Yanto & Yuntarsih (2023) menegaskan dalam penelitian nya bahwa konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai proses penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media penguatan makna hidup dan spiritualitas. Mereka menemukan bahwa siswa yang mengikuti layanan konseling Islam menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengontrol emosi, memahami makna kesulitan, serta mempraktikkan nilai-nilai keimanan seperti doa, dzikir, sabar, dan tawakal sebagai mekanisme koping religius. Strategi semacam ini membantu siswa membangun interpretasi positif terhadap stres akademik maupun sosial, sehingga tekanan mental dapat menurun secara signifikan.

Selain pendekatan umum dalam BKI, fenomena meningkatnya kecemasan pada remaja juga dibahas oleh Cholili et al. (2024) yang menelaah efektivitas psikoterapi dzikir. Mereka menemukan bahwa dzikir lisan, dzikir hati, dan dzikir perbuatan mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang memicu kecemasan. Mekanisme dzikir menghasilkan rasa aman, ketenangan, dan penyerahan diri kepada Allah sehingga remaja dapat melihat situasi dengan lebih stabil secara emosional. Dalam konteks ini, dzikir berfungsi sebagai strategi koping positif yang mengalihkan pikiran negatif sekaligus memperkuat keyakinan spiritual.

Pendekatan intervensi lain dapat ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Fawaid et al. (2024) yang mengkaji Sayyidul Istighfar sebagai terapi kecemasan akademik. Hasil studi mereka menunjukkan bahwa pembacaan Sayyidul Istighfar secara konsisten mampu menciptakan kondisi psikologis yang lebih rileks, menurunkan ketegangan pikiran, dan mengurangi kekhawatiran berlebih terkait tuntutan studi. Sayyidul Istighfar juga memperkuat kesadaran spiritual dan mengembangkan sikap penerimaan diri, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

Lebih lanjut, Sejati et al. (2025) dalam artikel nya menekankan bahwa peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental remaja usia 16–21 tahun. Mereka menemukan bahwa praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, syukur, tawakal, dan sabar berperan sebagai spiritual coping yang efektif dalam meredakan stres, kecemasan, depresi, tekanan akademik, hingga kesulitan sosial yang muncul akibat penggunaan media digital. Integrasi nilai keagamaan ini membantu remaja membangun makna hidup, meningkatkan resiliensi, serta menciptakan kestabilan emosi yang lebih kuat. Temuan ini menegaskan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi besar dalam memperkuat kesehatan mental remaja.

Pada konteks pengembangan model intervensi, Ningsih (2024) merancang model bimbingan konseling Islami berbasis spiritual untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui metode kombinasi antara kuantitatif dan kualitatif. Intervensi yang dibangun menekankan terapi Al-Qur'an, kekuatan doa, kembali kepada Allah sebagai pusat ketenangan, serta proses pembersihan hati dari pengaruh nafsu dan syahwat agar cahaya Ilahi dapat masuk. Konsep sabar diposisikan sebagai bagian dari kedewasaan ruhani yang memperkuat ketangguhan mental, sehingga ruhani yang dimiliki benar-benar berkualitas. Model ini terbukti menghasilkan perubahan positif pada kestabilan emosi, ketenangan batin, dan kemampuan adaptasi remaja terhadap tekanan psikologis.

Sementara itu, Nihayah et al. (2021) membahas beberapa strategi konseling yang dapat digunakan untuk menangani gaming disorder, yaitu sebuah kondisi yang berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental dan perilaku remaja. Studi kasus mereka menunjukkan bahwa konseling individu dan kelompok dapat membantu klien mengenali pola bermain yang maladaptif, meningkatkan kesadaran emosional, dan memotivasi perubahan perilaku. Intervensi juga diarahkan pada penguatan nilai Islam seperti taubat, memelihara kualitas keimanan, dan pencarian makna hidup melalui kebiasaan positif sehingga remaja dapat mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa integrasi konseling psikologis dan nilai spiritual dapat memperbaiki masalah perilaku sekaligus membangun kesehatan mental secara lebih menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap berbagai penelitian terkait strategi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam mengatasi gangguan kesehatan mental pada remaja, dapat disimpulkan bahwa pendekatan BKI memiliki efektivitas yang signifikan dalam menangani berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, depresi ringan, penurunan motivasi, masalah penyesuaian diri, hingga perilaku maladaptif seperti gaming disorder. Strategi yang paling banyak digunakan meliputi dzikir, doa, tazkiyatun nafs, muhasabah, Sayyidul Istighfar, penguatan iman, serta konseling individu dan kelompok berbasis nilai-nilai keislaman. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut mampu menciptakan ketenangan batin, memperbaiki regulasi emosi, meningkatkan resiliensi, menguatkan kontrol diri, serta menumbuhkan makna hidup pada remaja. Selain itu, model konseling Islami berbasis spiritual terbukti dapat meningkatkan ketenteraman jiwa dan membantu remaja beradaptasi secara lebih sehat terhadap tekanan akademik maupun sosial. Secara keseluruhan, Bimbingan dan Konseling Islam berperan penting sebagai pendekatan preventif sekaligus kuratif dalam membangun kesehatan mental remaja secara komprehensif melalui integrasi aspek psikologis dan spiritual.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian hanya menggunakan data dari sumber sekunder, sehingga tidak melibatkan remaja atau konselor secara langsung. Sebagian besar sumber juga bersifat kualitatif sehingga hasilnya belum bisa digeneralisasikan. Selain itu, belum ada perbandingan yang jelas tentang strategi BKI mana yang paling efektif. Karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi langsung di lapangan, melibatkan remaja sebagai peserta, serta menguji dan membandingkan berbagai metode konseling Islam. Penelitian ke depan juga perlu mengembangkan pendekatan BKI yang lebih lengkap dan sesuai dengan kebutuhan remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholili, D., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., dan Widyasari, E. 2024. Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Resilience* vol 1(1): 49–52.
- Djibu, R. 2023. *Perkembangan Remaja*. Sumatra Barat: Mitra Cendekia Media.
- Fawaid, M.B., Fahmi, L., dan Nuha, M.S. 2024 (atau sesuai tahun artikel) . Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* vol 7(2): 242–249. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1906>
- Larasati, A.F., Fadlilah, A.N., Ustianingrum, F.G., Faatzar, H.N., Muyasyaroh, I.L., Agustiwati, M., Muayadah, M., Safira, M.D., Mubarak, M.R., Kinasih, R.S., dan Latif,

- R. 2023. Membentuk Mental Awareness Positif melalui Sosialisasi Mental Health di SMP N 3 Pulosari. *Prosiding Kampelmas* vol 2(2): 1753–1759.
- Maulana, M.A. 2024. Psikologi Islam dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan Konseling sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* vol 7(2): 642-643.
- Muslimah, M., Hartati, W., Saputri, I.D., Khairunnisa, N.A., Nisa, A.K., dan Shobabiya, M. 2024. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Permasalahan Kesehatan Mental Siswa SMA. *Jurnal Taujih: Jurnal Pendidikan Islam* vol 6(2): 18–27.
- Nihayah, U., Oktaviana, A.M., Saefitri, W., Zainuddin, H., dan Gurnianingsih, T.S. 2025 (atau sesuai tahun publikasi jika berbeda). Strategi Konseling dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental pada Penderita Gaming Disorder. *Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* vol 7(2): 79–87. <https://doi.org/10.35673/ajdsk.v7i2.2382>
- Ningsih, E.P. 2023. Bimbingan Konseling dengan Pendekatan Spiritual dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Health Services* vol 1(2)
- Sejati, A.A., Jannah, M., Audira, P., dan Hariry, S. 2025. Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16–21 Tahun. *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* vol 4(2): 549–555. <https://doi.org/10.70294/juperan.v4i02>
- Yanto, Y., dan Yuntarsih, Y. 2023. Peran Konseling Islam dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental di Sekolah. *Journal of Religion and Islamic Education* vol 1(1): 45–50.