

Peran Pendidikan Agama Islam pada Stabilitas Emosional Remaja

Rusyda Makitsuna S.A^{1*}, Mohammad Zakki Azani²

¹² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

DOI:

<https://doi.org/10.23917/iseedu.v10i1.17849>

*Correspondence: Rusyda Makitsuna S.A

Email: g000200202@student.ums.ac.id

Received: 29-05-2026

Accepted: 30-06-2026

Published: 01-07-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract: This study aims to analyze the role of Islamic Religious Education (IRE) in maintaining the emotional stability of adolescents aged 15–17. Using a descriptive qualitative method, data were collected through interviews with three adolescents currently enrolled in IRE and supplemented with documentation techniques. The findings indicate that IRE values have a direct impact on adolescents' emotional regulation; for instance, an understanding of qada and qadar helps them cope with failure, worship provides psychological calm, moral conduct strengthens self-control, and tawakal fosters optimism about the future. Although the application of these values still faces external challenges such as social pressure and digital media, PAI has proven to be important in strengthening adolescents' mental health, emotional stability, and character.

Keywords: Islamic Religious Education, Emotional Stability, Faith, Trust in God, Teenager

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga stabilitas emosional remaja berusia 15-17 tahun. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara dengan tiga remaja yang sedang menempuh PAI dan dilengkapi dengan teknik dokumentasi. Temuan menunjukkan bahwa nilai-nilai PAI berpengaruh langsung pada regulasi emosi remaja seperti pemahaman qada dan qadar membantu menyikapi kegagalan, ibadah memberikan ketenangan psikologis, akhlak memperkuat pengendalian diri, dan tawakal mendorong optimisme masa depan. Meskipun penerapan nilai ini masih mengalami tantangan eksternal seperti tekanan sosial dan media digital, PAI terbukti penting dalam memperkuat kesehatan mental, stabilitas emosional, dan karakter remaja.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Islam, Stabilitas Emosional, Akidah, Tawakal, Remaja

Pendahuluan

Definisi remaja menurut WHO adalah kelompok usia yang berkisar antara 10 hingga 19 tahun. Periode remaja, yang sering dikenal sebagai fase adolesens, merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, sosial, mental dan emosional. Masa ini juga sering disebut sebagai masa peralihan biologis, sosial-budaya, dan psikologis (WHO, 2018). Pada masa ini, individu mengalami perubahan internal yang melibatkan penataan ulang identitas, eksplorasi nilai-nilai personal, dan pembentukan konsep diri yang lebih stabil. Hurlock (2018) menjelaskan bahwa remaja berada dalam kondisi ambivalen antara ketergantungan pada figur otoritas dan keinginan untuk mandiri. Karakteristik ini menimbulkan konflik internal yang seringkali terlihat dalam bentuk perilaku yang tidak stabil dan emosi yang labil (Sagita, 2025).

Individu dapat mengatasi tantangan dan tekanan dengan lebih efektif jika emosional terjaga dengan baik dan stabil, sehingga mereka dapat mengambil keputusan yang lebih optimal dan berperilaku secara mandiri (Ningsih & Siagian, 2020; Patricia, 2023). Chaplin menyatakan bahwa kestabilan emosi merupakan kondisi ketika seseorang mampu mengendalikan emosi dan memiliki

kontrol emosi yang baik. Dengan demikian, kestabilan emosi merujuk kepada situasi dimana seseorang benar-benar memiliki pendirian dan mampu menghadapi segala permasalahan dengan tanggung jawab penuh dengan emosi yang tetap sama tanpa menyakiti dirinya maupun orang lain. Emosi yang stabil pada setiap tahap kehidupan juga menjadi tanda perkembangan emosional yang normal. Selain itu, stabilitas emosi termasuk salah satu indikator penting dalam kesehatan mental, karena kurangnya kemampuan mengontrol emosi dapat memicu kecemasan dan munculnya rasa rendah diri (Nurul Namira Zahara & Wisnusakti, 2022).

Agama Islam hadir sebagai tatanan hidup menyeluruh yang memberikan landasan moral, etika, dan nilai spiritual untuk membentuk karakter positif serta menjaga stabilitas emosional individu (Hafidz et al., 2022)(Halima et al., 2023). Dalam ajaran Islam, prinsip esensial seperti sabar dan tawakal berperan langsung dalam mendukung individu mengandalkan diri dan menghadapi stres (Jf et al., 2026). Melalui pendekatan pengajaran moral ini, Pendidikan Agama Islam (PAI) berfungsi sebagai pedoman untuk menyeimbangkan akal, perasaan, dan tingkah laku, terutama dalam proses tumbuh kembang remaja yang cenderung memiliki emosi labil.

Peran PAI menjadi kian optimal melalui penerapan metode pembelajaran berbasis pengalaman yang memberi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan sekaligus regulasi emosi secara positif, serta memahami norma sosial, tanggung jawab, dan empati (Takrim, 2024). Lebih lanjut, pengintegrasian PAI dengan konsep pembelajaran sosial-emosional terbukti efektif memperkuat karakter moderat dan kemampuan adaptasi individu terhadap dinamika kontemporer. Kombinasi antara nilai religius dan keterampilan emosional ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, melainkan juga sukses meningkatkan pengembangan afektif demi menjaga kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis remaja (Akip, M. et al, 2025).

Namun, urgensi pembinaan emosi ini menghadapi tantangan besar di era digital, tantangan terhadap stabilitas emosional remaja semakin kompleks dengan maraknya fenomena *bullying* dan *cyberbullying*. Tekanan sosial yang muncul akibat tindakan perundungan tidak hanya merusak harga diri, tetapi juga menciptakan kecemasan kronis yang mengganggu keseimbangan psikologis individu, mulai dari depresi, rendah diri, kecemasan, melukai diri sendiri hingga ide untuk bunuh diri (Mukowim et al., 2024). Oleh karena itu, Peran Pendidikan Agama Islam dalam menguatkan keseimbangan emosional menjadi semakin penting. Kajian pustaka terbaru menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Islam dalam proses pendidikan merupakan salah satu strategi efektif dalam memperkuat ketahanan mental individu terhadap tantangan psikososial modern, termasuk stress, kecemasan, dan fenomena negatif media sosial (Nurjasmi & Khairunnas Rajab, 2025). Dampak positif dari kestabilan emosi ini nantinya akan berperan sangat penting pada peningkatan motivasi belajar mereka. Pendidikan tidak boleh hanya fokus dari segi kognitif, namun juga mengembangkan karakter serta kepribadian agar mereka termotivasi untuk belajar lebih baik (Fatimah et al., 2025).

Sebagai penegasan, Pendidikan Agama Islam secara esensial adalah pendidikan moral yang bertujuan membentuk karakter manusia. Kestabilan emosi tidak dapat berdiri sendiri tanpa adanya landasan moral yang kokoh. Pentingnya pendidikan moral dikarenakan dengan pendidikan moral, individu memiliki pertahanan diri dari pengaruh hal-hal negatif yang kemungkinan terjadi dalam kehidupannya. Pada dasarnya, pendidikan moral bertujuan untuk menumbuhkan nilai-nilai moral bagi individu, agar individu mampu memilah antara yang positif dan yang negatif (Hafidz et al., 2022).

Perbedaan yang mendasar antara penelitian ini dengan studi terdahulu yang dilakukan oleh Al Mansyur dan Salim (2023) terletak pada kedalaman dimensi psikologis yang dibidik. Al Mansyur dan Salim (2023) meneliti dampak PAI terhadap kesehatan mental siswa SMP secara umum dalam ruang lingkup akademis. Sementara itu, penelitian ini mengisolasi variabel "stabilitas emosional" sebagai indikator utama yang dikaji pada fase perkembangan remaja. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pola intervensi PAI yang lebih aplikatif dalam meredam inkonsistensi emosional yang sering menjadi pemicu krisis psikologis pada usia remaja. Dengan demikian, penelitian mengenai Peran Pendidikan Agama Islam pada Stabilitas Emosional Remaja menjadi sangat penting untuk diteliti.

Metode Penelitian

Penelitian kualitatif deskriptif ini berfokus pada peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam membentuk stabilitas emosional remaja, khususnya melihat bagaimana mereka menginternalisasi nilai-nilai agama tersebut. Subjek penelitian dipilih memakai teknik *purposive sampling*, yaitu tiga remaja usia 15-17 tahun (pelajar SMP dan SMA) di Kecamatan Bangsal, Mojokerto yang mengikuti kelas PAI reguler. Penelitian ini juga melihat latar belakang keluarga mereka, seperti pola asuh orang tua dan kebiasaan beragama di rumah, karena lingkungan rumah sangat memengaruhi emosi anak. Untuk mencari data, peneliti memakai wawancara mendalam yang sifatnya semiterstruktur agar informan bisa bercerita dengan bebas, lalu dilengkapi dengan studi dokumentasi. Keabsahan data diuji lewat triangulasi sumber dan teknik, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara antar-responden serta mencocokkannya dengan dokumen yang ada. Terakhir, data lapangan tersebut dianalisis melalui tahap reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan bagaimana kontribusi nyata PAI bagi kesehatan mental remaja.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini meneliti tentang bagaimana nilai-nilai dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) beralih dari sekadar materi kurikulum menjadi instrumen psikologis yang menjaga stabilitas emosional remaja. Selama fase ini, individu sering mengalami krisis eksistensial dan perubahan emosi yang signifikan. Berdasarkan analisis data dari para responden, peran PAI dapat dijabarkan secara mendetail melalui berbagai dimensi berikut :

1. Internalisasi Akidah sebagai Fondasi Resiliensi Kognitif

Hasil analisis data menunjukkan stabilitas emosi responden bersumber dari keyakinan kuat pada konsep Qada dan Qadar. Pada fase perkembangan remaja yang dinamis, mereka sering mengalami disonansi kognitif akibat ketidaksesuaian antara realitas dan ekspektasi saat pencarian jati diri (*identity development*) (Nurhaswinda et al., 2025). Pernyataan responden "Pemahaman tentang takdir membuat saya lebih mudah menerima kegagalan. Saya menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari rencana Allah. Dan setiap masalah pasti memiliki hikmah dan Allah akan memberikan jalan keluar"(R1) membuktikan bahwa keyakinan pada takdir membantu remaja mengelola kegagalan dengan menemukan makna dalam kehendak Allah SWT.

Dari sudut pandang psikologis, pola ini berfungsi sebagai *cognitive reappraisal* dalam regulasi emosi (Riepenhausen et al., 2022). Kemampuan untuk bangkit kembali ini mencerminkan resiliensi sebagai *ordinary magic* (Masten, 2014) yang bersumber dari sistem perlindungan

internal keyakinan pada diri remaja. Sedangkan dalam konteks spiritual, system perlindungan internal ini dapat diaktivasi melalui internalisasi Al-Qur'an, sebagaimana ditemukan oleh Fahimah (2024) melalui pendekatan hermeneutika *double movement*, ayat-ayat Al-Qur'an (*Qur'anic healing verses*) dalam Islam tidak sekadar dibaca sebagai ritual, melainkan diinterpretasikan ulang oleh individu sebagai skema kognitif baru untuk mereduksi gangguan kecemasan (Fahimah et al, 2025).

Namun, pemahaman religius tidak bekerja dalam kondisi terisolasi dan tidak serta merta menghapus kecemasan remaja yang timbul dari tekanan sosial. Dalam konteks Pendidikan Islam, proses penanaman keyakinan ini selaras dengan konsep ta'dib dari Al-Attas, di mana Pendidikan bertujuan menanamkan pemahaman mengenai ketetapan Allah dalam diri, sehingga menghasilkan remaja yang tangguh. Oleh karena itu, sejalan dengan gagasan Agus Nur Yasin (2025), Pendidikan Agama Islam tidak semestinya hanya menjadi doktrin kognitif yang hampa, melainkan harus dihubungkan dengan realitas sosial masa kini agar mampu menjadi sarana efektif dalam pemecahan masalah (*problem solving*) dalam kehidupan remaja (Yasin, 2025).

2. Praktik Keagamaan sebagai Sarana Regulasi Emosi Psikomotorik

Temuan studi mengindikasikan praktik ibadah ritual seperti salat, zikir, dan tilawah berperan penting dalam mengatur emosi remaja, memberikan rasa aman yang bersifat transendental. Efek menenangkan ini dibuktikan oleh R1 yang merasa stresnya berkurang seketika setelah berwudu dan membaca Al-Qur'an, seperti pernyataan responden, "Ketika merasa marah atau stress saya mencoba melakukan wudhu dan membaca Al-Qur'an. Dan saya merasa hati saya menjadi lebih tenang."(R1). Hubungan antara ritual fisik dan kestabilan batin ini sejalan dengan konsep tazkiyatun nafs dan mental hygiene menurut Hasan Langgulung. Dalam psikologi masa kini, kemampuan remaja ini merupakan perwujudan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), khususnya aspek penguasaan diri (*self-regulation*) yang dikemukakan Goleman (1995). Argumen ini dipertegas oleh Warsah dkk. (2024) yang menyatakan bahwa melalui strategi pendidikan berbasis psikologi islam, penyucian jiwa dan pembiasaan positif di tingkat psikis akan mengubah perilaku dan emosi individu menjadi lebih terarah (Warsah et al., 2024).

Akan tetapi, efektivitas ibadah tidak sepenuhnya tercapai jika dilakukan dengan pikiran terganggu, dan berpotensi menjadi pelarian sementara (*temporary escape*) tanpa mengatasi inti persoalan. Menanggapi ini, Abuddin Nata menekankan bahwa Pendidikan Islam harus praktis dan menyatukan aspek teologis dengan bimbingan konseling yang aplikatif agar ibadah menumbuhkan kesadaran kritis pada remaja (Nata, 2018). Hal ini bersesuaian dengan pandangan (Firmansyah & Esmiati, 2026) bahwa kematangan emosi religius baru tercapai saat ketenangan transendental ibadah bisa diubah menjadi ketahanan psikologis (*resilience*) remaja dalam menghadapi kenyataan sehari-hari.

3. Transformasi Akhlak dan Kontrol Diri dalam Interaksi Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai akhlak seperti kesabaran dan pemaafan berkontribusi besar dalam membentuk kontrol diri remaja saat menghadapi konflik. Hal ini tecermin dari pengakuan R2 "Saya kadang ingin meluapkan emosi kepada orang lain, namun saya berpikir dua kali terlebih dulu karena teringat dengan ajaran tentang akhlaqul karimah. Dan dengan memaafkan, ternyata hati terasa lebih lega dan hubungan dengan orang lain bisa tetap baik."

Secara psikologis, fenomena ini sejalan dengan konsep *internal locus of control* dan *response modulation* dari Gross (2015), di mana nilai agama diinternalisasi sebagai rem darurat untuk mengintervensi luapan emosi negatif. Keberhasilan R2 dalam mengaitkan kesadaran moral dengan regulasi emosi ini memvalidasi argumen Sadat dan Ahmed (2026). Dalam studi mereka mengenai integrasi *Islamic Akhlak* dan *Social-Emotional Learning* (SEL), nilai spiritual terbukti mampu bertransformasi menjadi kompetensi *self-awareness* dan *self-management* yang praktis, sehingga remaja tidak sekadar menghafal dogma, melainkan memanfaatkannya sebagai navigasi emosi yang didorong oleh motivasi transcendental (Sadat & Ahmed, 2026).

Meski demikian, kemampuan kontrol diri ini tidak serta-merta kebal dari tekanan luar, terutama pengaruh teman sebaya (*peer group*) yang kerap mengguncang emosi remaja di fase pencarian jati diri ini (Erikson, 1968). Oleh karena itu, pengamalan nilai PAI di kehidupan nyata membutuhkan proses panjang dan ekosistem pendukung yang konsisten. Sebagaimana ditekankan Hasan Langgulung, pengajaran akhlak tidak bisa berdiri sendiri di ruang kelas, melainkan harus melibatkan sinergi antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Abuddin Nata juga memperkuat bahwa efektivitas ini sangat bergantung pada pembiasaan (*habitiasi*) sehari-hari dan hadirnya keteladanan nyata (*uswah hasanah*) dari orang dewasa di sekitar mereka. Tanpa adanya dukungan lingkungan yang positif, integrasi nilai akhlak dan kecerdasan emosional ini akan sulit mencapai titik optimal dalam menjaga stabilitas mental remaja (Nata, 2018).

4. Konstruksi Optimisme Spiritual Menghadapi Ketidakpastian Masa Depan

Konstruksi optimism spiritual dalam menghadapi ketidakpastian masa depan terbukti dipengaruhi oleh argumentasi antara keyakinan personal dan ekosistem social yang suportif. Hal ini sejalan dengan studi empiris pada penyintas trauma di Palu, dimana kesehatan emosional dan spiritual *well-being* individu pascakritis sangat ditopang oleh hadirnya *community resilience* sebagai jaring pengaman kolektif (Nole et al., 2025). Pendidikan Agama Islam terbukti berperan positif menumbuhkan optimisme remaja menghadapi masa depan melalui konsep tawakal, yang membuat responden merasa tenang karena memasrahkan hasil akhir kepada Allah. Namun, berbeda dengan konsep sekuler psikologi positif Seligman (2011), remaja di sini membangun 'Optimisme Spiritual' yang melandaskan harapan masa depan pada kemurahan Tuhan sehingga mencegah keputusasaan.

Manifestasi ini terlihat dari kemampuan R2 meredakan kecemasan masa depan (*future anxiety*) melalui kepasrahan yang disertai usaha dan doa. Penemuan ini mengukuhkan efektivitas pengintegrasian kecerdasan emosional Goleman (1995) pada aspek motivasi diri, serta strategi regulasi emosi Gross (2015) melalui penerimaan aktif pada diri remaja. Pembangunan optimisme spiritual ini selaras dengan gagasan pendidikan integratif Azyumardi Azra untuk melahirkan generasi remaja yang kuat secara moral-mental, sekaligus memperkuat teori Jalaluddin (2016) bahwa tawakal berfungsi sebagai pelindung psikologis yang efektif untuk menetralkan stres pada remaja.

5. Faktor yang Membatasi Efektivitas Pendidikan Agama Islam dalam Menjaga Stabilitas Emosional

Meskipun memiliki nilai spiritual tinggi, efektivitas Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga stabilitas emosional remaja sering kali terhambat oleh pola pengajaran yang terlalu fokus pada hafalan kognitif dan formalitas ujian. Akibatnya, remaja memahami konsep seperti sabar dan ikhlas sebatas teori, namun gagap mengaplikasikannya saat menghadapi tekanan hidup

nyata. Hal ini diperparah oleh minimnya ruang diskusi yang menjembatani ajaran agama dengan kesehatan mental, serta adanya stigma negatif yang menyederhanakan ketidakstabilan emosi remaja sebagai tanda "kurang ibadah" atau "lemah iman"—sebuah sudut pandang yang justru memicu rasa bersalah dan tekanan psikologis baru.

Kondisi dilematis ini menunjukkan adanya kesenjangan nyata dengan konsep ideal yang dipaparkan oleh Elfattah (2025) yang menegaskan bahwa PAI seharusnya berfungsi sebagai instrumen *faith-based mental health promotion*. Berdasarkan studinya, promosi Kesehatan mental Islam hanya akan optimal jika materi agama diintegrasikan secara bermakna dengan praktik spiritual praktis dan pemahaman psikologis yang tepat. Oleh karena itu, kegagalan fungsi PAI sebagai peredam stress remaja di lapangan terjadi karena sekolah belum mampu mentransformasikan doktrin keagamaan menjadi mekanisme coping yang adaptif terhadap tekanan eksternal, seperti konflik keluarga dan guncangan media sosial (Elfattah, 2025).

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data responden, Pendidikan Agama Islam (PAI) terbukti punya peran besar dalam menjaga kestabilan emosi remaja yang sedang beralih ke usia dewasa. Praktik ibadah seperti shalat dan dzikir, serta nilai akhlak dan tawakal, bukan cuma jadi hafalan teori saja, tapi benar-benar diamankan untuk menenangkan hati dan meredam sifat ceroboh dalam pergaulan. Implikasinya, pihak sekolah atau guru agama tidak bisa lagi menilai keberhasilan PAI hanya dari nilai ujian di atas kertas, melainkan harus melihatnya sebagai sarana nyata untuk menjaga kesehatan mental dan jiwa siswa sehari-hari. Mengingat emosi remaja sekarang masih gampang goyah karena pengaruh lingkungan luar dan media sosial, penelitian berikutnya diharapkan bisa meneliti lebih dalam tentang bagaimana ajaran agama ini dapat digunakan khusus untuk mengatasi rasa cemas, rendah diri, maupun tekanan batin akibat pertemanan di dunia maya.

Daftar Pustaka

- Akip, M., Yunus, M., & Sujarwo. (2025). *KETERKAITAN ANTARA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DENGAN PEMAHAMAN KONSEP KESEHATAN MENTAL SISWA*. 6(0), 167–186.
- Elfattah, H. Y. A. (2025). Faith-Based Mental Health Promotion in Muslim Communities: The Role of Islamic Education and Spiritual Practices. *Sinergi International Journal of Islamic Studies*, 3(1), 44–56. <https://doi.org/10.61194/ijis.v3i1.709>
- Fahimah, S. (2025). *A Double- Movement Hermeneutic of Qur ' anic Healing Verses and Their Relevance to Anxiety Disorders*. 8, 255–271.
- Fatimah, A. N., Shohib, M. W., & Chehdimae, H. (2025). Pengaruh Kesadaran Diri, Kestabilan Emosi, dan Lingkungan Belajar terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMA Muhammadiyah. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(2), 1395–1401. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1830>
- Firmansyah, F. A. A. (2026). *PENINGKATAN RESILIENSI MENTAL REMAJA MELALUI PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*. 17(01), 6–17.
- Hafidz, Novita Cahyani, M., Zakki Azani, M., & Latifatul Inayati, N. (2022). Implementasi Pendidikan Moral Dalam Membina Perilaku Siswa Di Sekolah. *JIPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sains Islam Interdisipliner*, 02(1), 95–105. <https://journal.amorfati.id/index.php/jipsi>
- Halima, R. A., Mustofa, T. A., & Azani, M. Z. (2023). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 15852–15861. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13722>

- Jf, S. N., Desi, D., Utari, I., Taufik, N., & Emosi, R. (2026). *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Volume 9 Nomor 2, 2026* | 213. 9, 213–220.
- Mukowim, Maksum, M. N. R., Azani, M. Z., & Ali, M. (2024). *Prevention of Verbal Bullying Through Education on Ethics Toward Fault*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-102-9_55
- Nata, A. (2018). Pendidikan Islam Di Era Milenial. *Conciencia*, 18(1), 10–28. <https://doi.org/10.19109/conciencia.v18i1.2436>
- Nole, O. A., Ranimpi, Y. Y., & Fjaagesund, S. (2025). Emotional health and spiritual well-being in trauma survivors of natural disasters in Palu, Central Sulawesi, Indonesia: The role of community resilience. *Psikohumaniora*, 10(2), 215–244. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i2.25100>
- Nurhaswinda, Guntara, R. Y., & Putri, V. D. R. (2025). PERAN AGAMA ISLAM DALAM PENCARIAN JATI DIRI REMAJA GEN Z. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 2572–2581.
- Nurjasmii; Khairunnas Rajab. (2025). *Arah baru pendidikan islam: pendidikan karakter, spiritualitas, dan psikoterapi islam*. 619–625.
- Nurul Namira Zahara, & Wisnusakti, K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(3), 85–93. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.10>
- Patricia, P. (2023). *Perbedaan Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua Di Marelان Tanah Enam Ratus*.
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H. C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, H. (2022). Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*, 14(4), 310–331. <https://doi.org/10.1177/17540739221114642>
- Sadat, A., & Ahmed, S. J. (2026). *Integrating Islamic Akhlak with Social-Emotional Learning (SEL): A Systematic Review of Holistic Youth Development*. 1(1).
- Sagita, A. (2025). Tahapan Kematangan Manusia: Analisis Karakteristik Perkembangan Remaja Dan Dewasa Dalam Perspektif Psikologi. *Addabani: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, Vol.3, No.(1), 56–68.
- Takrim, D. (2024). *PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MEMBANGUN KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA*. 2, 306–312.
- Warsah, I., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Warsah, B. H. H. (2024). Islamic Psychology-Based Educational Strategies For Student Character Development. *AJIS: Academic Journal of Islamic Studies*, 9(2), 305–354. <https://doi.org/10.29240/ajis.v9i2.11326>
- Yasin, A. N. (2025). *INTEGRASI ASPEK KOGNITIF, AFEKTIF, DAN SPIRITUAL DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*. 04(12), 12–21.