



Rahmadani Nasution¹
 Jihan Arrizqi Lubis²
 Sitiara Aulya Putri³
 Wan Adelia Adella⁴

PERAN IBADAH DALAM MENGATASI KECEMASAN DAN DEPRESI DIKALANGAN GEN-Z BERAGAMA ISLAM

Abstrak

Penelitian ini mengkaji peran ibadah dalam mengatasi kecemasan dan depresi di kalangan Gen Z Muslim. Dengan meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi di generasi ini, ibadah dalam konteks Islam dianggap sebagai salah satu bentuk terapi spiritual yang dapat memberikan ketenangan jiwa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui survei daring terhadap 38 responden Muslim Gen Z berusia 15 hingga 25 tahun di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bahwa ibadah, seperti salat, membaca Al-Quran, dan berdoa, sangat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Sebanyak 84,2% responden melaporkan bahwa ibadah memberikan ketenangan dan mengurangi tekanan emosional yang mereka alami. Selain itu, 76,3% dari responden menyatakan bahwa ibadah memiliki peran sangat besar dalam mengurangi kecemasan dan depresi mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya peran agama dan komunitas keagamaan dalam mendukung kesehatan mental Gen Z Muslim. Meski demikian, keterbatasan jumlah sampel dan metode sampling menjadi kelemahan yang memengaruhi generalisasi hasil penelitian ini.

Kata kunci: Kecemasan, Depresi, Ibadah, Gen Z Muslim, Kesehatan Mental

Abstract

This study examines the role of worship in overcoming anxiety and depression among Gen Z Muslims. With increasing cases of mental health disorders such as anxiety and depression in this generation, worship in the Islamic context is considered as a form of spiritual therapy that can provide peace of mind. This study used quantitative methods through an online survey of 38 Gen Z Muslim respondents aged 15 to 25 in Indonesia. The results showed that the majority of respondents felt that acts of worship, such as praying, reading the Quran, and praying, were helpful in reducing anxiety and depression levels. A total of 84.2% of respondents reported that worship provides calmness and reduces the emotional distress they experience. In addition, 76.3% of the respondents stated that worship plays a very big role in reducing their anxiety and depression. This study emphasises the important role of religion and religious communities in supporting Gen Z Muslims' mental health. However, the limited sample size and sampling method are weaknesses that affect the generalisability of the results.

Keywords: Anxiety, Depression, Worship, Gen Z Muslims, Mental Health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu yang semakin banyak dibicarakan dalam berbagai disiplin ilmu, terutama karena dampaknya yang signifikan terhadap kehidupan individu sehari-hari. Menurut berbagai penelitian, kesehatan mental tidak hanya merujuk pada tidak adanya gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya, menghadapi tekanan hidup, dan mengelola emosi serta pikirannya. Kesehatan mental yang baik berperan penting dalam menjalani kehidupan yang produktif dan harmonis, baik secara individu maupun sosial (Syamsu Yusuf, 2018).

Artikel ini akan mengupas hubungan antara kesehatan mental dan agama, dengan fokus pada penelitian yang dilakukan dalam lima tahun terakhir untuk memahami bagaimana pendekatan spiritual, khususnya agama Islam, berperand dalam kesehatan mental seseorang.

Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada kemampuan seseorang untuk berpikir, merasakan, dan

^{1,2,3,4}Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Negeri Medan
 email: dedekhambaallah@gmail.com, lubisjihan7@gmail.com, auliasitiara@gmail.com,
 wanadliadl28@gmail.com

bertindak dengan cara yang mendukung kualitas hidup yang baik. Menurut Muhammad (2021), kesehatan mental seseorang dapat diukur melalui kemampuannya untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktif, mengambil keputusan yang bijak, serta memandang dirinya dan orang lain secara positif. Dalam konteks ini, kesehatan mental juga terkait erat dengan kesejahteraan emosional yang berkelanjutan.

Gangguan kesehatan mental, di sisi lain, seringkali muncul dalam bentuk kecemasan, stres, dan perasaan tidak berdaya. Hulandari & Laturette (2021) mengemukakan bahwa individu dengan gangguan kesehatan mental sering merasa cemas dalam menjalani kehidupan sehari-hari, yang dapat berujung pada masalah fisik seperti sulit tidur dan hilangnya nafsu makan. Dalam kondisi yang lebih parah, gangguan ini bisa menyebabkan ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di lingkungan sosial dan pekerjaan.

Peran Agama dalam Kesehatan Mental

Dalam lima tahun terakhir, sejumlah penelitian telah menggarisbawahi peran agama dalam membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental. Menurut Setiawan (2022), agama, khususnya Islam, memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental melalui praktik spiritual yang mendorong kedekatan dengan Tuhan. Orang yang rajin beribadah dan mengikuti ajaran agama cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan jiwa.

Agama juga dipandang sebagai mekanisme terapi yang efektif untuk mengatasi gangguan kesehatan mental. Fakhriyani (2019) mengemukakan bahwa praktik agama seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir dapat memberikan kedamaian batin yang membantu individu dalam mengelola stres dan kecemasan. Selain itu, Zakiah Drajat menyatakan bahwa agama berperan sebagai benteng yang melindungi individu dari gangguan jiwa dan dapat memulihkan kesehatan jiwa bagi mereka yang sedang mengalami kegelisahan. Kedekatan seseorang dengan Tuhan dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menerima, bersabar, dan menghadapi tantangan dalam hidup.

Kesehatan Mental Remaja

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena mereka sedang mengalami proses pembentukan identitas. Pada masa ini, mereka sering dihadapkan pada konflik batin dan fluktuasi emosi yang intens. Menurut Zulbaidah AlBugis, pembinaan remaja menjadi penting untuk menentukan nilai-nilai yang perlu diinternalisasikan dalam proses perkembangan mereka. Hal ini dapat membantu remaja membangun identitas yang kuat dan kesehatan mental yang stabil.

Integrasi Agama dalam Terapi Mental

Salah satu pendekatan yang mulai berkembang dalam lima tahun terakhir adalah integrasi agama dalam terapi kesehatan mental. Penelitian oleh Fajrussalam et al. (2022) menunjukkan bahwa nilai-nilai agama dapat menjadi panduan penting dalam terapi mental. Agama mengajarkan individu untuk berperilaku sesuai dengan norma-norma yang baik, yang secara alami dapat mengatur sikap dan perilaku sehari-hari. Selain itu, praktik spiritual seringkali memberi dukungan sosial dan komunitas, yang dapat membantu individu merasa lebih diterima dan terhubung dengan orang lain.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan yang mempengaruhi banyak bidang, termasuk pribadi, keluarga, dan karier. Dalam konteks ini, agama memiliki peran yang sangat penting sebagai penopang kesehatan mental. Kedekatan dengan Tuhan dan penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Penelitian-penelitian terbaru menguatkan pentingnya pendekatan agama dalam menjaga kesehatan mental yang sehat dan seimbang.

Pengintegrasian nilai-nilai agama dalam pembinaan remaja juga dapat membantu mereka mengatasi masa-masa sulit dalam pembentukan identitas, sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual mereka. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk terus mengembangkan strategi yang menggabungkan pendekatan psikologis dan agama dalam menangani masalah kesehatan mental di berbagai kelompok usia.

Kecemasan dan depresi merupakan dua jenis gangguan mental yang semakin marak di kalangan generasi muda, termasuk Gen Z. Beragam faktor seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, ketidakpastian ekonomi, serta perubahan dalam lingkungan sosial dan budaya, telah menciptakan tantangan besar bagi generasi ini. Dampak dari situasi tersebut menyebabkan peningkatan risiko kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup

mereka secara negatif (Daulay et al., 2022).

Dalam pandangan Islam, ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga berperan sebagai terapi psikologis yang dapat memberikan ketenangan bagi jiwa dan raga. Praktik ibadah seperti salat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan berpuasa diyakini mampu memberikan kedamaian batin serta membantu mengatasi emosi negatif yang dapat memengaruhi kesehatan mental (Hartati et al., 2004). Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa spiritualitas dan religiusitas memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan ketahanan mental, terutama ketika dihadapkan pada berbagai tekanan hidup (Koenig & Al Shohaib, 2019).

Meskipun demikian, kajian yang secara khusus membahas pengaruh ibadah terhadap kecemasan dan depresi di kalangan Gen Z Muslim masih terbilang sedikit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai peran ibadah dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada Gen Z Muslim. Selain itu, penelitian ini juga akan menelaah peran komunitas keagamaan dalam mendukung kesehatan mental mereka. Dengan berfokus pada pengalaman subjektif para responden, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang potensi ibadah sebagai intervensi spiritual dalam menjaga kesehatan mental generasi muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengumpulkan data. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring kepada responden yang merupakan Gen Z Muslim berusia 15 hingga 25 tahun. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur peran ibadah, seperti shalat, membaca Al-Quran, dan berdoa, dalam mengatasi kecemasan dan depresi. Total responden yang berhasil mengisi kuesioner sebanyak 38 orang.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah Gen Z Muslim yang berdomisili di Indonesia. Karena hanya 38 responden yang mengisi kuesioner, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ukuran sampel, sehingga hasilnya tidak bisa digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas, namun bisa memberikan gambaran awal mengenai topik yang dibahas. Sampel diperoleh dengan menggunakan metode convenience sampling, dimana kuesioner disebarkan melalui media sosial yaitu WhatsApp.

Instrumen Penelitian

Kuesioner terdiri dari 12 pertanyaan tertutup yang menggunakan skala Likert 1-5 untuk mengukur persepsi responden terkait dampak ibadah terhadap kecemasan dan depresi yang dialami. Pertanyaan mengukur frekuensi ibadah, dampaknya terhadap kecemasan dan depresi, serta dukungan komunitas agama (Simonovich et al., 2022).

Teknik Analisis Data

Karena jumlah responden terbatas, analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk menggambarkan tren dan pola umum dari jawaban responden. Data akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi hasil. Keterbatasan sampel kecil akan disebutkan dalam pembahasan sebagai bagian dari kelemahan penelitian, dan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut akan diberikan.

Prosedur Pelaksanaan

1. Penyusunan kuesioner berdasarkan variabel-variabel utama, yaitu frekuensi ibadah, dampak ibadah terhadap kecemasan dan depresi, serta dukungan komunitas keagamaan.
2. Penyebaran kuesioner secara daring melalui platform media sosial kepada target responden.
3. Pengumpulan data dilakukan dalam waktu 2 minggu hingga mencapai 38 responden.
4. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Frekuensi Ibadah Saat Cemas atau Tertekan Berdasarkan data yang dikumpulkan, 42,1% responden sangat sering beribadah saat merasa cemas atau tertekan, dan 42,1% lainnya sering melakukannya. Ibadah seperti shalat dan membaca Al-Quran sering digunakan sebagai sarana coping oleh Gen Z Muslim untuk menenangkan diri dari tekanan psikologis (Rajab, 2019).
2. Pengaruh Ibadah dalam Mengurangi Kecemasan atau Depresi

Sebanyak 84,2% responden merasa bahwa ibadah sangat membantu dalam mengurangi kecemasan dan depresi, dengan 13,2% lainnya merasa terbantu. Ibadah, menurut teori psikologi Islam, memiliki kemampuan untuk memengaruhi kesehatan mental dengan memperkuat hubungan dengan Tuhan dan memberikan harapan (Koenig & Al Shohaib, 2019). Penelitian lain juga menemukan bahwa ibadah membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa kontrol diri (Stewart et al., 2019).

3. Pentingnya Peran Agama dalam Menjaga Kesehatan Mental

Sebanyak 84,2% responden menyatakan bahwa agama sangat penting dalam menjaga kesehatan mental mereka. Agama dalam Islam memberikan panduan hidup yang menyeluruh, termasuk dalam aspek psikologis, dengan memberikan kedamaian dan ketenangan jiwa (Haq, 2018). Dukungan dari komunitas keagamaan juga memainkan peran penting dalam memperkuat mental (Daulay et al., 2022).

4. Efek Ibadah Saat Menghadapi Beban Hidup Mayoritas (94,7%) responden menyatakan bahwa ibadah membantu meringankan beban pikiran mereka ketika menghadapi stres atau depresi. Ini menunjukkan bahwa praktik-praktik keagamaan dalam Islam dapat memberikan rasa keteraturan dan ketenangan batin (Lala, 2023). Fenomena ini sesuai dengan konsep coping religius yang digunakan untuk mengurangi kecemasan (Hodge et al., 2015).

Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa ibadah memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan dan depresi di kalangan Gen Z Muslim. Berdasarkan hasil angket yang diisi oleh 38 responden, ditemukan bahwa mayoritas besar dari mereka merasa bahwa ibadah membantu menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan emosional. Hal ini sejalan dengan konsep coping religius yang sering digunakan oleh individu untuk menghadapi stres, kecemasan, dan depresi (Koenig & Al Shohaib, 2019).

1. Frekuensi Ibadah dan Pengaruhnya terhadap Kecemasan

Sebanyak 42,1% responden menyatakan bahwa mereka sangat sering beribadah saat merasa cemas atau tertekan, dan 42,1% lainnya juga mengaku sering melakukannya. Ini menunjukkan bahwa ibadah menjadi salah satu strategi utama yang digunakan untuk mengatasi tekanan emosional di kalangan Gen Z Muslim. Ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Quran memiliki efek menenangkan karena praktik-praktik tersebut dianggap sebagai momen kontemplasi dan hubungan langsung dengan Tuhan, yang membantu seseorang merasakan kelegaan spiritual (Ariadi, 2019).

Menurut penelitian Rasic et al. (2011), ibadah dapat berfungsi sebagai bentuk pelepasan stres yang efektif, di mana individu merasa didengar dan memiliki tempat untuk mencurahkan segala kesulitan kepada Tuhan. Proses spiritual ini membantu mengurangi rasa takut dan ketidakpastian yang sering kali menjadi pemicu kecemasan dan depresi. Dalam hal ini, ibadah bertindak sebagai mekanisme pengalihan perhatian dari pikiran negatif yang menghantui individu.

2. Dampak Dukungan Komunitas Keagamaan

Sebanyak 84,2% responden merasa bahwa agama memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental mereka. Ini memperlihatkan betapa kuatnya peran komunitas keagamaan dalam mendukung kesejahteraan mental para anggotanya. Komunitas agama tidak hanya berfungsi sebagai tempat berkumpul untuk beribadah, tetapi juga menyediakan lingkungan sosial yang mendukung, dimana para anggotanya dapat berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan emosional (Daulay et al., 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari komunitas agama, seperti majelis taklim atau pengajian, membantu meredakan tekanan mental dengan memberikan rasa keterhubungan dan solidaritas sosial (Haq, 2018). Bagi banyak Gen Z Muslim, komunitas ini menjadi sumber kekuatan spiritual dan emosional yang membantu mereka menghadapi kesulitan hidup.

3. Peran Ibadah dalam Menurunkan Tingkat Depresi

Penelitian juga mengungkapkan bahwa 84,2% responden merasa bahwa ibadah sangat membantu dalam mengurangi depresi yang mereka alami. Hal ini menegaskan bahwa praktik keagamaan tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga psikologis. Beribadah memungkinkan seseorang untuk merenung dan introspeksi, yang dapat menenangkan pikiran dan memberikan rasa damai (Bakhtiar, 2002).

Selain itu, penelitian Hodge et al. (2015) menyatakan bahwa ibadah memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi gejala depresi, terutama karena aktivitas spiritual memberikan

rasa kontrol diri dan optimisme. Dalam Islam, konsep tawakal, atau menyerahkan segala urusan kepada Tuhan, membantu individu menerima kondisi mereka dengan lebih tenang dan mengurangi stres yang terkait dengan kontrol eksternal.

4. Tantangan dalam Konsistensi Ibadah Meskipun mayoritas besar responden merasa bahwa ibadah bermanfaat dalam mengatasi kecemasan dan depresi, ada segelintir responden (2,6%) yang menyatakan bahwa ibadah tidak terlalu membantu. Faktor ini mungkin terkait dengan kedalaman pemahaman agama atau konsistensi dalam melaksanakan ibadah. Beberapa individu mungkin merasa sulit untuk merasakan manfaat penuh dari ibadah jika mereka tidak melakukannya secara rutin atau jika kondisi emosional mereka terlalu berat untuk ditangani tanpa dukungan tambahan (Hamidah & Rosidah, 2021).

Selain itu, faktor lingkungan dan keterikatan spiritual dengan komunitas juga dapat mempengaruhi efektivitas ibadah dalam mengatasi masalah mental. Responden yang jarang beribadah atau merasa terisolasi dari komunitas agama mungkin kurang merasakan dampak positif ibadah terhadap kesehatan mental mereka.

Dari pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa ibadah memiliki potensi besar untuk membantu mengatasi kecemasan dan depresi, namun efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh frekuensi praktik ibadah, dukungan komunitas, dan keterikatan spiritual individu.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran ibadah dalam mengatasi kecemasan dan depresi di kalangan Muslim Gen Z. Berdasarkan analisis terhadap 38 responden, ditemukan bahwa:

Frekuensi Ibadah: Sebagian besar responden melakukan ibadah secara teratur ketika menghadapi kecemasan atau tekanan emosional, dengan 84,2% merasa bahwa ibadah sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah merupakan mekanisme koping penting yang sering dipilih oleh Gen Z Muslim untuk menghadapi tekanan emosional.

Dampak Positif dari Ibadah: Sebagian besar responden merasakan manfaat yang signifikan dari ibadah dalam meredakan kecemasan dan depresi, dengan 94,7% mengakui bahwa ibadah membantu menenangkan pikiran mereka. Ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa terbukti efektif dalam memberikan ketenangan dan kedamaian batin.

Peran Agama dan Komunitas: Dukungan komunitas keagamaan juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental, dengan 100% responden merasa bahwa dukungan dari komunitas keagamaan berkontribusi terhadap kecemasan dan depresi mereka. Komunitas keagamaan memberikan rasa keterhubungan sosial dan spiritual yang memperkuat ketahanan mental.

Variasi dalam Pengalaman: Meskipun sebagian besar responden merasakan dampak positif dari beribadah, terdapat variasi dalam pengalaman pribadi. Beberapa responden menyatakan bahwa ibadah tidak selalu memberikan efek menenangkan yang signifikan, mungkin karena faktor-faktor seperti pemahaman agama atau keadaan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127. DOI: <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115-125.
- Bakhtiar, L. (2002). *Al-Ghazzali: His Psychology of the Greater Struggle*. ABC International Group.
- Daulay, N., Darmayanti, N., Harahap, A. C. P., Wahyuni, S., Mirza, R., Dewi, S. S., ... & Munisa, M. (2022). Religiosity as moderator of stress and well-being among Muslim students during the pandemic in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 88-103. DOI: <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2696>
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26-33.
- Hartati, N., Nihayah, Z., Shaleh, A. R., & Mujib, A. (2004). *Islam dan psikologi*. PT RajaGrafindo Persada.
- Haq, A. (2018). *Psychology from an Islamic perspective*. Global Psychologies: Mental Health

- and the Global South, 137-150.
- Hodge, D. R., Zidan, T., & Husain, A. (2015). Depression among Muslims in the United States: Examining the role of discrimination and spirituality as risk and protective factors. *Socialwork*, 61(1), 45-52.
- Kartikowati, E. (2016). Psikologi Agama dan Psikologi Islami: Sebuah Komparasi. Kencana.
- Koenig, H. G., & Al Shohaib, S. S. (2019). Religiosity and mental health in Islam. *Islamophobia and psychiatry: Recognition, prevention, and treatment*, 55-65.
- Lala, I. (2023). The Qur'an and Emotional Well-being: Hope and Fear in the Qur'an. *Pastoral Psychology*, 72(2), 245-275.
- LN, S. Y. (2018). Kesehatan mental: perspektif psikologis dan agama. PT Remaja Rosdakarya.
- Rajab, K. (2019). Psikoterapi Islam. Edited by Ade Sukanti. Jakarta: Amzah.
- Rajput, N. (2021). SPIRITUALITY AT ACROSSROADS: A GROUNDED THEORY OF EMERGING ADULTS". *International Journal of Management (IJM)*, 12(1).
- Rasic, D., Robinson, J. A., Bolton, J., Bienvenu, O. J., & Sareen, J. (2011). Longitudinal relationships of religious worship attendance and spirituality with major depression, anxiety disorders, and suicidal ideation and attempts: Findings from the Baltimore epidemiologic catchment area study. *Journal of psychiatric research*, 45(6), 848-854.
- DOI: doi: 10.1016/j.jpsychires.2010.11.014. Simonovich, S. D., Quad, N., Kanji, Z., & Tabb, K. M. (2022). Faith practices reduce perinatal anxiety and depression in Muslim women: a mixed-methods scoping review. *Frontiers in psychiatry*, 13, 826769.
- DOI: 10.3389/fpsy.2022.826769.
- Siregar, H. L., & Ramli, R. (2020). DEVELOPMENT OF INTEGRATED CHARACTER EDUCATION MODELS IN PAI LEARNING AT UNIVERSITY. Ta dib *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 116-129. DOI: <https://doi.org/10.29313/tjpi.v9i1.6339>
- Siregar, H. L., & Nurmayani, N. (2022). Analysis of Social Care Character Development in Islamic Religious Education Courses. *Randwick International of Education and Linguistics Science Journal*, 3(3), 527-536. DOI: <https://doi.org/10.47175/rielsj.v3i3.541>
- Sotillos, S. B. (2020). *Quranic Psychology of the Self: A Textbook on Islamic Moral Psychology*.
- Stewart, W. C., Wetselaar, M. J., Nelson, L. A., & Stewart, J. A. (2019). Review of the Effect of Religion on Anxiety. *International Journal of Depression and Anxiety*, 2(2), 1-5. DOI: 10.23937/2643-4059/1710016
- Taufiq, M. I., Lengkap, P., & Islam, P. P. (2006). Jakarta. Gema Insani.