

## Pengaruh ibadah sholat dan puasa terhadap kesehatan mental remaja milenial di Pondok Pesantren Al-Washilah Kembangan, Jakarta Barat

Siti Shopiyah\*<sup>1</sup>, Khilfa Natasya Aulia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, Indonesia

e-mail: [shopiyah@iiq.ac.id](mailto:shopiyah@iiq.ac.id)

\*Corresponding Author.

**Abstract:** *The mental health of millennial adolescents, especially those living in urban areas, shows an increasingly worrying trend of disorders and has become an important issue in the fields of education and religion. Social pressure, academic demands, and exposure to digital media are factors that exacerbate their psychological condition. This community service activity aims to increase students' understanding and awareness of the importance of maintaining mental health, especially in the environment of the Al-Washilah Islamic Boarding School, Kembangan, West Jakarta. In this activity, prayer and fasting are positioned as spiritual means that can strengthen mental resilience and provide peace of mind, based on the values of the teachings of the Qur'an. The research was conducted using qualitative methods with a participatory approach, which included socialization activities, interactive discussions, and literature reviews on Islamic and psychological references. The results show that active involvement in daily worship practices such as the five daily prayers and fasting—both obligatory and sunnah—contribute significantly to the emotional stability, self-control, and inner peace of the students. These findings emphasize the importance of internalizing spiritual values in adolescent mental health development. This program is also recommended as an alternative model for character building and mental health in other Islamic educational institutions.*

**Keywords:** *Prayer, Fasting, Mental health, Millennial adolescents, Islamic boarding schools*

**Abstrak:** Kondisi kesehatan mental remaja milenial, terutama yang tinggal di kawasan perkotaan, menunjukkan tren gangguan yang semakin mengkhawatirkan dan menjadi isu penting dalam ranah pendidikan serta keagamaan. Tekanan sosial, tuntutan akademik, dan paparan media digital menjadi faktor yang memperburuk keadaan psikologis mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran santri terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya di lingkungan Pondok Pesantren Al-Washilah, Kembangan, Jakarta Barat. Dalam kegiatan ini, ibadah sholat dan puasa diposisikan sebagai sarana spiritual yang mampu memperkuat daya tahan mental dan memberikan ketenangan jiwa, dengan landasan nilai-nilai ajaran Al-Qur'an. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif menggunakan pendekatan partisipatif, yang mencakup kegiatan sosialisasi, diskusi interaktif, serta kajian pustaka terhadap referensi keislaman dan psikologi. Hasil menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam praktik ibadah harian seperti sholat lima waktu dan puasa—baik yang bersifat wajib maupun sunnah—berkontribusi nyata dalam membentuk stabilitas emosi, kemampuan mengendalikan diri, dan ketenangan batin para santri. Temuan ini menegaskan pentingnya internalisasi nilai-nilai spiritual dalam pembinaan kesehatan mental remaja. Program ini juga direkomendasikan sebagai model alternatif pembinaan karakter dan kesehatan jiwa di lembaga pendidikan Islam lainnya.

**Kata kunci:** Sholat, Puasa, Kesehatan mental, Remaja milenial, Pesantren

### **Pendahuluan**

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan remaja di era milenial yang penuh dengan dinamika sosial dan tantangan digital. Masa remaja adalah fase kritis yang ditandai oleh perubahan fisik, emosi, dan sosial yang kompleks. Menurut WHO (2023), remaja cenderung rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres akibat tekanan akademik, perubahan hormonal, dan lingkungan sosial yang kompetitif. Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan mencatat bahwa lebih dari 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan mental, termasuk gangguan depresi sebesar 1% dan gangguan kecemasan sebesar 3,7% (Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Fenomena ini diperparah oleh maraknya penggunaan media sosial secara berlebihan yang mendorong perilaku komparatif, overthinking, dan rendahnya self-esteem di kalangan remaja.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, lembaga pendidikan keagamaan seperti pesantren memiliki potensi besar dalam memberikan dukungan spiritual sekaligus emosional kepada para remaja. Pondok Pesantren Al-Washliyyah Jakarta Barat menjadi contoh institusi yang mengintegrasikan pendekatan spiritual melalui ibadah khususnya sholat dan puasa sebagai bagian dari pembinaan mental santri. Praktik ibadah dalam Islam tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ritual, melainkan juga sebagai bentuk terapi psikospiritual yang mampu meredakan stres, menstabilkan emosi, dan membentuk ketahanan mental. Milza N. Rosad dalam bukunya *Islamic Well-Being: Solusi Masalah Kesehatan Mental Remaja Akhir* (2024) menegaskan bahwa ibadah seperti sholat secara teratur dapat menurunkan level kortisol (hormon stres), meningkatkan mindfulness, serta menumbuhkan rasa tenang dan optimis (Rosad et al., 2024).

Hal ini senada dengan temuan Anisa Purnamasari dalam buku *Kesehatan Mental Anak dan Remaja* (2024), yang menyatakan bahwa puasa dapat meningkatkan kesabaran, kontrol diri, dan keteraturan hidup yang berdampak positif terhadap aspek psikologis remaja (Purnamasari et al., 2024). Selain itu, penguatan spiritual yang ditanamkan di pesantren terbukti meningkatkan rasa syukur, sabar, dan penerimaan diri yang tinggi, sebagaimana dijelaskan oleh Muhammad Anwari Bramana bahwa spiritualitas Islam berperan penting dalam membentuk mental yang tangguh dan resilien dalam menghadapi tekanan hidup (Bramana et al., 2023).

Dengan demikian, ibadah bukan hanya sebagai pemenuhan kewajiban agama, tetapi juga sebagai strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental remaja, terutama di lingkungan pesantren yang mendukung atmosfer spiritual dan sosial yang positif. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari remaja, khususnya melalui praktik ibadah di lingkungan pesantren, dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi generasi milenial.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif partisipatif, yang menekankan pada keterlibatan aktif mitra (santri) dalam setiap tahapan kegiatan. Jenis kegiatan difokuskan pada edukasi, sosialisasi, dan pembinaan spiritual berbasis ibadah, dengan tujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan kesadaran spiritual melalui ibadah sholat dan puasa. Kegiatan ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Washilah, yang berlokasi di Kembangan, Jakarta Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan berlangsung selama satu bulan, dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi dan dokumentasi.

Subjek kegiatan ini adalah para santri remaja berusia 15–19 tahun yang menetap dan menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Al-Washilah. Jumlah peserta utama yang terlibat secara aktif dalam kegiatan ini adalah sebanyak 30 santri, dipilih berdasarkan kesediaan dan keterlibatan dalam kegiatan harian pesantren.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara yaitu: Observasi Partisipatif dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku ibadah dan interaksi sosial santri dalam keseharian mereka. Diskusi Kelompok Terarah (Focus Group Discussion / FGD). Digunakan untuk menggali pemahaman kolektif mengenai hubungan antara ibadah dan kesehatan mental. Wawancara Mendalam Dilakukan terhadap beberapa santri sebagai informan kunci untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi mereka dalam menjalani ibadah dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis. Library Research (Kajian Pustaka). Studi literatur dilakukan terhadap sumber-sumber keislaman klasik dan kontemporer, serta referensi psikologi modern yang relevan dengan topik spiritualitas dan kesehatan mental.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama dari hasil observasi, wawancara, FGD, dan studi pustaka. Data kemudian diklasifikasikan dan disajikan secara naratif untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh ibadah terhadap kondisi mental para santri. Luaran yang diharapkan Dari kegiatan ini, diharapkan tercapai luaran berupa: Meningkatnya kesadaran dan pemahaman santri tentang pentingnya kesehatan mental. Tumbuhnya kesadaran akan peran ibadah sholat dan puasa sebagai instrumen spiritual dalam menjaga keseimbangan jiwa., serta tersusunnya modul sederhana edukasi mental-spiritual untuk diterapkan di lingkungan pesantren lainnya.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan ini hanya diikuti oleh siswa SMA pondok pesantren al-Washiah Kembangan, Jakarta Barat yang berjumlah 70 siswa siswi kelas 10 dan 11. Pembatasan peserta kegiatan disesuaikan dengan kegiatan siswa yang dapat mengikuti kegiatan penyuluhan ini mengingat pada waktu yang sama juga ada siswa kelas 12 sedang praktek lapangan. Kegiatan ini terdiri dari tiga sesi. Sesi pertama Pemaparan materi yang disampaikan oleh Siti Shopiyah, MA. Narasumber merupakan salah satu dosen Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta dengan keilmuan Fikih. Pada sesi pertama narasumber menyampaikan sejumlah sub pembahasan yang berkaitan dengan sholat sebagai regulator emosi, puasa dan disiplin diri, dan lingkungan pesantren yang mendukung.

Pada awal penyampaian materi, pelaksana PKM menegaskan para siswa siswi agar memperoleh pandangan memahami pentingnya atau manfaat dari melaksanakan ibadah sholat dan puasa. Pembahasan materi tersebut adalah sebagai berikut :

#### **Sholat sebagai Regulator Emosi**

Sholat bukan sekadar kewajiban ritual, melainkan juga sarana regulasi emosi yang efektif. Melalui gerakan tubuh, konsentrasi pikiran, dan momen refleksi spiritual, sholat membantu mengelola emosi negatif seperti stres, cemas, dan marah.

Bila dilakukan pendekatan psikoreligius , maka terjadi Transformasi Emosi melalui Dzikir dan Shalat dalam penelitian fenomenologis oleh Agus Nurkholid & Nenden Maryati: menunjukkan bahwa zikir dan shalat memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan, dengan memberikan ketenangan batin dan stabilitas emosional. Kedua penulis menyoroti bahwa praktik ini efektif sebagai strategi pendidikan moral dan psikologis pada siswa (Nurkholid & Maryati, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Aminudin & Muzayin (2021) di Pondok Pesantren Al Munawwar membuktikan bahwa sholat berjamaah secara signifikan meningkatkan kecerdasan emosional (emotional intelligence), seperti kemampuan mengenali, mengendalikan diri, dan membangun empati (Aminudin & Muzayin, 2021). Maka dapat disimpulkan sholat dapat menimbulkan rasa empati dan dapat meningkatkan kecerdasan emosional

Zulkarnain (2023) menegaskan dalam jurnal Tawshiyah bahwa sholat dilihat dari dimensi terapeutik memiliki empat aspek terapeutik, yaitu olahraga (gerakan), meditasi, auto sugesti, dan kebersamaan sosial. Kombinasi ini mencegah stres dan mendukung kesehatan psikis (Zulkarnain, 2023). Sholat menggabungkan gerakan fisik (ruku', sujud), fokus tafakkur, dan bacaan doa yang bekerja

sebagai meditasi ritmis dan auto-sugesti, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Ini menciptakan ketenangan pikiran dan emosi yang stabil. Studi dari Al Tarbiyah (2024) menjelaskan bahwa sholat terutama materi fikih gerakannya berfungsi seperti “tombol reset” pada amygdala, pusat pengelola stres, serta menumbuhkan integritas dan kesadaran diri (Eksplorasi Dimensi, 2024).

Dalam jurnal JPTAM (2024), Zahrah & Lestari menyebut sholat sebagai “terapi religiusitas” yang efektif mereduksi insekuritas pada remaja dan meningkatkan rasa aman batiniah (Zahrah & Lestari, 2024). Sentot Haryanto (2007) menegaskan bahwa psikoterapi shalat mampu mengatasi beberapa penyakit fisik dan psikis dan sangat berdampak positif (Haryanto, 2007). Zakiah Drajat (1994) menambahkan bahwa sholat harian “dapat memperkuat pertahanan tubuh dari gangguan kesehatan mental dan mengembalikan hati yang cemas, gelisah, stres, dan depresi” (Drajat, 1994). Demikianlah shalat merupakan relaksasi dan reset emotional

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwas sholat dapat merangkul gerakan fisik, fokus pikir, dan spiritual bonding efektif melawan emosi negatif. Dampak positifnya terlihat pada siswa, mahasiswa, santri, dan remaja. Empirisnya semakin kuat: berbagai studi Indonesia mutakhir menunjukkan peran signifikan sholat sebagai regulasi emosi.



**Foto 1.** Kegiatan edukasi bersama santri sebagai upaya penguatan kesehatan mental dan kecerdasan emosional melalui praktik dzikir dan shalat.

### **Puasa dan Disiplin Diri**

Puasa dalam Islam bukan sekadar menahan diri dari makan, minum, dan hubungan suami istri pada waktu tertentu, tetapi juga merupakan latihan intensif untuk membentuk disiplin diri dan pengendalian hawa nafsu. Disiplin diri yang dilatih melalui puasa mencakup aspek spiritual, mental, dan perilaku sehari-hari. Puasa menuntut seseorang untuk mematuhi aturan waktu yang ketat mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, umat Islam harus menahan diri dari hal-hal yang sejatinya halal di luar waktu puasa. Hal ini melatih keteraturan, ketaatan pada aturan, dan kemampuan untuk mengendalikan diri dari dorongan instingtif, seperti rasa lapar, haus, serta emosi negatif seperti amarah dan keinginan berbuat maksiat (Wardani, 2025). Sehingga puasa bisa dijadikan sebagai media seseorang untuk latihan disiplin diri.

KH. Cholil Nafis dalam bukunya *Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan* menegaskan bahwa inti disyariatkannya puasa adalah menahan diri dan mengendalikan syahwat kemanusiaan, baik berupa keinginan makan, minum, maupun hubungan badan dengan pasangan, dalam rentang waktu tertentu semata-mata demi mengharap ridha Allah Swt. Latihan menahan diri dari hal-hal yang halal ini membekali seseorang untuk mampu mengendalikan hawa nafsu dan membentuk karakter disiplin, sabar, serta ulet dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ia menulis:

"Inti disyari'atkannya puasa adalah menahan diri dan mengendalikan syahwat kemanusiaan, yaitu sesuatu yang menjadi keinginan dan kebutuhan manusia, seperti keinginan makan, minum dan hubungan badan dengan pasangannya, tetapi ditahannya dalam jangka waktu tertentu yang sebenarnya halal, karena semata-mata mengharap ridha Allah Swt. Menahan diri dari makan dan minum dapat melemahkan syahwat kebinatangan manusia. Syahwat seringkali memperdaya manusia yang dapat menghancurkan martabat manusia. Menahan diri dari makan dan minum yang berlebihan dapat membekali seseorang untuk mengendalikan hawa nafsunya" (Cholil Nafis, 2015).

Puasa juga mengajarkan pentingnya disiplin waktu. Setiap Muslim harus mengatur jadwal makan, ibadah, dan aktivitas lain sesuai dengan ketentuan waktu puasa. Hal ini membentuk kebiasaan menghargai waktu dan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya, sebagaimana dijelaskan dalam kajian tentang pembentukan disiplin pribadi melalui puasa

Selain menahan diri dari makan dan minum, puasa melatih seseorang untuk menahan amarah, menjaga lisan, dan menghindari perbuatan buruk. Kemampuan menahan amarah dan emosi negatif menjadi indikator penting kedewasaan dan kebijaksanaan seseorang. Cholil Nafis menambahkan: "Kemampuan menahan amarah, bukan berarti tidak pernah marah. Menahan amarah menjadi ciri sikap takwa. Sebab seseorang makin terlihat waras dan bijak jika mampu mengendalikan emosinya. Bahkan dalam sebuah studi ilmiah menjelaskan, bahwa keberhasilan seseorang dalam mengarungi kehidupan dapat ditentukan dari kemampuannya untuk mengendalikan emosi dan amarahnya" (Cholil Nafis, 2015).

Puasa merupakan ibadah yang sangat privat; hanya Allah dan pelakunya yang benar-benar tahu apakah seseorang berpuasa atau tidak. Oleh karena itu, puasa menjadi sarana pendidikan untuk kejujuran dan konsistensi dalam berbuat baik, karena pelaku puasa merasa selalu diawasi oleh Allah SWT. Disiplin diri yang dilatih melalui puasa juga berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Dengan mengatur asupan makanan dan menahan diri dari perilaku negatif, seseorang dapat meningkatkan kesehatan organ tubuh serta membentuk jiwa yang lebih sehat dan berakhlak mulia

### **Lingkungan Pesantren yang Mendukung**

Lingkungan pesantren memiliki peran sentral dalam mendukung pembentukan karakter, spiritualitas, dan kualitas hidup para santri. Pesantren tidak hanya menjadi tempat belajar ilmu agama, tetapi juga ruang tumbuh kembang yang menanamkan nilai-nilai disiplin, kejujuran, dan kemandirian melalui pembiasaan dan keteladanan.

Buku "Ayo Mondok, Pesantrenku Aman dan Sehat" yang diterbitkan Kementerian Agama Jawa Tengah menekankan pentingnya lingkungan pesantren yang aman, sehat, dan ramah anak sebagai prasyarat utama pendidikan yang efektif. Buku ini memberikan pedoman praktis bagi pesantren dalam menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan santri secara holistik, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Abu Rokhmad, Direktur Jenderal Pendidikan Islam, menyampaikan bahwa lingkungan pesantren yang kondusif akan memperkuat kepercayaan masyarakat dan membentuk generasi muda yang berakhlak mulia serta berwawasan kebangsaan (Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah, 2024).



**Foto 2.** Salah satu bentuk kegiatan kolektif santriwati sebagai bagian dari proses pembiasaan adab dan pembentukan karakter di pesantren.

Pembiasaan adab dan keteladanan sehari-hari, pembentukan karakter santri di pesantren tidak hanya terjadi di ruang kelas, tetapi juga melalui pembiasaan adab dan keteladanan dalam kehidupan sehari-hari. Asrama dan lingkungan pondok memberikan contoh langsung kepada santri tentang kehidupan sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan sunnah Nabi. Kebiasaan-kebiasaan baik yang dilakukan secara berkelanjutan ini akan melekat dan membentuk kepribadian santri secara otomatis (Ulum, 2018). Di banyak pesantren, karakter religius dibangun melalui kegiatan kolektif seperti pengajian kitab akhlak, ta'lim, dan praktik langsung. Nilai-nilai seperti ibadah, kedisiplinan, amanah, dan keikhlasan menjadi bagian dari keseharian santri. Lingkungan pesantren yang mendukung memungkinkan nilai-nilai tersebut tumbuh secara alami dan berkelanjutan (Dani, 2023).

Kesederhanaan dan keteladanan Kyai, unsur kesederhanaan dalam kehidupan kyai dan santri, serta sistem pesantren yang apa adanya, justru menjadi magnet tersendiri. Nilai keislaman dan keindonesiaan yang terintegrasi dalam lingkungan pesantren memperkuat daya tariknya sebagai lembaga pendidikan karakter yang relevan bagi masyarakat dan bangsa (Nugroho, 2016). Dengan demikian, lingkungan pesantren yang mendukung adalah lingkungan yang aman, sehat, penuh keteladanan, dan konsisten dalam menanamkan nilai-nilai luhur melalui pembiasaan dan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari.

### Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa ibadah sholat dan puasa memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja milenial di Pondok Pesantren Al-Washliyyah Jakarta Barat. Praktik spiritual ini tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban keagamaan, tetapi juga berperan sebagai sarana terapi psikospiritual yang efektif. Sholat membantu dalam regulasi emosi, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat daya refleksi diri, sementara puasa melatih kesabaran, kedisiplinan, serta mengembangkan empati sosial. Keberadaan lingkungan pesantren yang mendukung kegiatan ibadah secara kolektif turut memperkuat fungsi protektif terhadap gangguan mental, menjadikan pesantren sebagai ruang pembentukan karakter sekaligus ketahanan psikologis.

Implikasi penelitian ini menunjukkan beberapa poin penting. Pertama, dari aspek kelembagaan pesantren, diperlukan upaya untuk mempertahankan sekaligus mengembangkan pola ibadah kolektif sebagai bagian dari pembinaan karakter dan penguatan kesehatan mental santri. Kegiatan harian seperti salat berjamaah, dzikir bersama, dan puasa sunnah terjadwal perlu diformalkan menjadi strategi pendidikan karakter berbasis spiritual. Kedua, terkait peran guru dan konselor, diperlukan sinergi antara



ustadz, musyrif, dan konselor pesantren dalam memfasilitasi kebutuhan psikologis santri. Aktivitas ibadah dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya preventif maupun kuratif terhadap munculnya gejala stres, kecemasan, serta konflik emosi yang sering dialami oleh remaja.

Rekomendasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal. Pertama, dalam pengembangan metodologi penelitian, disarankan agar penelitian berikutnya menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed methods dengan instrumen psikometri untuk mengukur secara objektif tingkat stres, kontrol diri, dan kepuasan hidup santri yang rutin menjalankan ibadah salat dan puasa. Kedua, perlu dilakukan perluasan konteks melalui studi komparatif lintas pesantren di berbagai wilayah. Tujuannya untuk mengidentifikasi pola praktik ibadah dan dampaknya terhadap dimensi psikologis santri dalam konteks yang lebih luas dan beragam. Ketiga, penting untuk merancang program intervensi terintegrasi berupa penguatan mental remaja berbasis ibadah dengan melibatkan pakar psikologi Islam dan praktisi pendidikan pesantren. Upaya ini diharapkan mampu menciptakan ekosistem pesantren yang sehat secara spiritual dan emosional.

### Daftar Pustaka

- Aminudin, M., & A. Muzayin, *Pengaruh Shalat Berjamaah terhadap Kecerdasan Emosional Santri*, Jurnal Bashrah, 2021.
- Bramana, Muhammad Anwari, dkk. *Kesehatan Mental: Perspektif Islam dan Psikologi Modern*. Jakarta: Get Press Indonesia, 2023.
- Dani, Aprilya Anarysky Kusmya, "Peran Lingkungan Pesantren dalam Pembentukan Karakter Religius Santri di Pondok Al-Utsmany Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang", *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, Volume 2 Nomor 2 (2023).
- Drajat, Zakiah, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1994, hlm. 78.
- Eksplorasi Dimensi Kecerdasan Emosional dan Spiritual dalam Fikih Shalat*, Al-Tarbiyah, Vol 2 No 3, Juli 2024.
- Haryanto, Sentot, "Meta-analisis: Efektivitas Terapi Shalat dalam Mengatasi Gangguan Psikis," in *Ash-Shudur*, IAIN Lhokseumawe, 2007.
- Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah, *Ayo Mondok, Pesantrenku Aman dan Sehat*, 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. *Hasil Survei Kesehatan Mental Nasional 2022*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023.
- Nafis, Cholil, *Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan*, (Jakarta Selatan : Mitra Abadi Press, 2015).
- Nugroho, Wahyu, Peran Pondok Pesantren dalam Pembinaan Keberagamaan Remaja, *Mudarrisa, Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 1, Juni 2016.
- Nurkholid, Agus & Nenden Maryati, *Transformasi Emosi melalui Dzikir dan Shalat dalam Konteks Pendidikan Islam*, Asatidzuna, Vol 4 No 2 (Sept 2024).
- Purnamasari, Anisa, dkk., *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Rosad, Milza N., Yuli Amran, dan Chandra Rudyanto. *Islamic Well-Being: Solusi Masalah Kesehatan Mental Remaja Akhir*. Jakarta: UIN Jakarta Press, 2024.
- Ulum, M., *Peran Pondok Pesantren dalam Pembentukan Karakter Santri*, 2018.
- Wardani, Puasa sebagai pengendalian diri, <https://www.uin-antasari.ac.id/puasa-sebagai-pengendalian-diri/> dikases tgl 30 Mei 2025 jam 21-22. WIB.
- Z., Zulkarnain, *Psychotherapy Shalat sebagai Mengatasi Stress*, Tawshiyah, Vol 18 No 1, 2023.
- Zahrah & Y.I. Lestari, *Shalat: Pendekatan Psikologi Islam dalam Insekuritas Remaja*, JPTAM, Vol 8 No 3, 2024.