

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 1, 2026, P. 383-390
E-ISSN: 2986-6340
Licensed by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18322638>

Pemberdayaan Santri dalam Mengelola Emosi melalui Edukasi Dzikir Berbasis Psikologi Islam

Empowering Santri in Managing Emotions through Dhikr Education Based on Islamic Psychology

Nailis Sa'adah^{1*}, Farid Azfaruddin²

¹Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Hikmah, Tulungagung

²Madrasah Aliyah Al-Fattahiyah, Tulungagung

*Email korespondensi: nailis@staidhtulungagung.ac.id

Abstrak

Masa remaja adalah masa di mana seseorang mengalami perubahan emosi yang cukup besar, sehingga kemampuan untuk mengatur perasaan menjadi sangat penting. Santri yang tinggal di pesantren menghadapi berbagai tuntutan di bidang akademik, sosial, dan spiritual yang bisa membuat mereka merasa tertekan secara emosional. Untuk itu, dibutuhkan cara yang tepat agar kemampuan mengatur perasaan santri bisa diperkuat. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan mengatur emosi santri dengan cara mengajarkan dzikir menggunakan pendekatan psikologi Islam. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan santri sebagai peserta aktif. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa sesi yang terdiri dari psikoedukasi mengenai cara mengatur emosi, mengajar serta melatih dzikir secara terarah, serta kegiatan refleksi. Data dikumpulkan melalui pengamatan, wawancara singkat, serta kuesioner sebelum dan sesudah program. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman santri tentang cara mengatur emosi dan peran dzikir dalam menjaga suasana hati yang stabil. Selain itu, santri juga menunjukkan perubahan sikap menjadi lebih tenang, fokus, serta mampu mengendalikan emosi dalam hidup sehari-hari di pesantren. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dzikir berbasis psikologi Islam efektif dalam mendukung kesehatan mental dan pembentukan karakter santri.

Kata kunci: regulasi emosi, dzikir, santri, psikologi Islam, kesehatan mental

Abstract

Adolescence is a period marked by significant emotional changes, making the ability to regulate emotions particularly important. Santri (Islamic boarding school students) who live in pesantren face various academic, social, and spiritual demands that can lead to emotional pressure. Therefore, appropriate strategies are needed to strengthen santri's emotional regulation skills. This community service program aimed to enhance santri's ability to regulate emotions by teaching dhikr using an Islamic psychology approach. The method employed was an educative-participatory approach that actively involved santri as participants. The activities were conducted in several sessions, including psychoeducation on emotional regulation, instruction and guided practice of dhikr, and reflection activities. Data were collected through observation, brief interviews, and questionnaires administered before and after the program. The results showed an increased understanding among santri regarding emotional regulation and the role of dhikr in maintaining emotional stability. In addition, santri demonstrated positive behavioral changes, becoming calmer, more focused, and better able to control their emotions in daily life at the pesantren. These findings indicate that dhikr education based on Islamic psychology is effective in supporting mental health and character development among santri.

Keywords: emotional regulation, dhikr, santri, Islamic psychology, mental health

Article Info

Received date: 25 Desember 2025

Revised date: 15 Januari 2026

Accepted date: 21 Januari 2026

PENDAHULUAN

Santri adalah individu yang berada dalam tahap perkembangan dari remaja hingga awal dewasa. Masa remaja merupakan salah satu fase menarik dalam proses perkembangan manusia yang layak untuk dikaji. Pada periode ini, seseorang mengalami berbagai transformasi, baik dari sisi fisiologis maupun psikologis (Praptika & Rokhuma, 2024). Salah satu aspek perubahan psikologis yang terjadi pada remaja adalah perubahan sosioemosional, di mana mereka menghadapi tekanan

emosional yang signifikan. Remaja sering kali mengalami konflik yang rumit, sehingga masa tersebut terkadang dijuluki sebagai waktu ‘badai dan tekanan’. Pada masa ini, individu mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, mengeksplorasi pilihan karier, serta mencari identitas diri (Ellis, 1991). Hal ini menimbulkan tekanan khusus bagi remaja, seperti keinginan untuk sukses secara akademis, dorongan untuk diterima secara sosial, keinginan untuk populer, kenyamanan dalam kelompok sosial yang sesuai, serta tantangan dalam hubungan dengan lawan jenis dan citra tubuh (Sontag et al., 2008).

Kondisi-kondisi ini, ditambah dengan perubahan emosional yang dialami remaja, pergeseran minat, perubahan peran, dan faktor lingkungan yang menciptakan tekanan sosial, berkontribusi pada peningkatan ketegangan emosional di kalangan remaja (Sisk & Gee, 2022). Sejalan dengan pandangan tersebut, santri yang tinggal di pondok pesantren juga menghadapi beragam tuntutan, seperti tuntutan akademik, sosial, dan spiritual dalam kehidupan di pesantren (Khususmadewi, 2021). Mereka diwajibkan untuk menjalani pola hidup disiplin, menjalani aktivitas belajar yang padat, serta melakukan interaksi sosial yang intens dengan teman serta warga pesantren lainnya. Oleh karena itu, santri perlu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik (Zahrah & Sukirno, 2022).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sesuai berdasarkan situasi yang dihadapi. Agar remaja bisa menjaga suasana hati yang baik, mereka perlu belajar cara mengendalikan perasaan mereka (Ahmed et al., 2015). Kemampuan tersebut disebut regulasi emosi, regulasi emosi bisa juga di katakana sebagai proses yang rumit, yang membantu seseorang mengelola, mengendalikan, atau menyesuaikan perasaan mereka saat menghadapi situasi (Berking & Wupperman, 2012). Kemampuan ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan hubungan sosial bagi para santri. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan masalah seperti stres, rasa cemas, dan perilaku negatif yang menghambat proses pengembangan karakter dan keharmonisan di lingkungan pesantren (Daros et al., 2021). Selain itu, regulasi emosi juga mencakup bagaimana seseorang merasakan, mengalami, dan menyampaikan perasaan mereka. Dengan kata lain, regulasi emosi fokus pada cara seseorang mengatur emosinya, bukan pada cara emosi memengaruhi hal-hal di luar dirinya (Cisler et al., 2010).

Orang yang mampu mengatur emosinya biasanya bisa berperilaku yang berguna baik bagi diri sendiri maupun orang lain, seperti bekerja sama, bantu orang lain, berkenalan, serta berbagi. Sebaliknya, jika seseorang kurang mampu mengatur emosinya, akan ada berbagai dampak negatif (Easdale-Cheele et al., 2024; Tran et al., 2023). Tidak bisa mengendalikan perasaan sering kali disebabkan oleh kurang memahami perasaan yang dirasakan dan situasi yang dihadapi, sehingga sulit menyesuaikan cara merespons emosional saat menghadapi masalah. Regulasi emosi juga membantu mengatur baik perasaan positif maupun negatif agar tetap seimbang (Massarwe & Cohen, 2023). Menggunakan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari memiliki manfaat yang besar, seperti mendukung kesehatan fisik, meningkatkan nilai akademik, memudahkan dalam bersosialisasi, serta memberikan kekuatan untuk bangkit dari situasi sulit (Syafiina & Purnomosidi, 2025). Kemampuan ini juga berperan dalam membantu individu membangun kepercayaan diri, kemandirian, serta memahami potensi dan batasan diri sendiri. Karenanya, remaja perlu diberi keahlian dalam regulasi emosi sebagai strategi penting untuk mengendalikan emosi yang berlebihan akibat tekanan yang mereka alami (Coutts et al., 2023).

Gagal mengelola respons emosional terhadap tekanan hidup dapat menghambat perkembangan perilaku sosial remaja serta mengganggu peran mereka di dalam keluarga maupun masyarakat. Dalam sudut pandang psikologi Islam, pengelolaan emosi tidak hanya dianggap sebagai aspek psikologis, melainkan juga sebagai usaha spiritual untuk lebih dekat kepada Allah (LA

GRECA et al., 2002). Oleh karena itu, pendekatan spiritual sangat penting dalam mendukung penguatan regulasi emosi para santri. Salah satu metode pendekatan spiritual yang berdampak pada kesehatan psikologis adalah dzikir (Trentacosta & Fine, 2010).

Dzikir adalah bentuk kegiatan spiritual dalam ajaran Islam yang berarti mengingat dan menyebut nama Allah. Selain digunakan sebagai bentuk ibadah, dzikir juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental seseorang, terutama dalam membantu mengurangi perasaan negatif seperti stres, kesedihan, dan kecemasan, dan diyakini dapat membawa ketenangan jiwa, meningkatkan kesadaran akan diri sendiri, dan membantu dalam pengendalian emosi (Hosseini et al., 2016). Meski dzikir telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari para santri, praktiknya sering kali dilakukan tanpa pemahaman akan manfaat psikologis yang terkandung, sehingga potensi dzikir sebagai strategi dalam pengelolaan emosi belum dimaksimalkan dengan baik (Hosseini et al., 2016).

Ketika seseorang melafalkan dzikir yang mengandung makna spiritual mendalam, proses ini dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang menyakitkan, menekan, atau mengganggu menuju kondisi mental yang lebih positif, stabil, dan menenangkan (Rahmi & Lestari, 2025). Dalam perspektif psikologi, pengalihan fokus ini dikenal sebagai mekanisme displacement, yaitu perpindahan perhatian dari stimulus negatif ke aktivitas yang lebih adaptif. Melalui pengulangan bacaan dzikir, individu secara perlahan dilatih untuk mengendalikan arah pikirannya, sehingga reaksi emosional yang sebelumnya bersifat impulsif atau negatif dapat berubah menjadi lebih terkontrol dan sehat (Afifi et al., 2025). Praktik dzikir juga berperan dalam membentuk respons perilaku yang lebih dapat diterima secara sosial dan psikologis, karena individu tidak lagi larut dalam pikiran destruktif. Selain itu, dzikir membantu seseorang memusatkan kesadaran pada bacaan yang diucapkan, ritme napas, dan makna yang terkandung di dalamnya (Amin & Ambarwati, 2020). Fokus ini secara efektif mengurangi dominasi pikiran negatif, menurunkan ketegangan batin, serta menciptakan rasa tenang, nyaman, dan damai yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Zhang et al., 2023).

Dengan mempertimbangkan situasi ini, program pengabdian kepada masyarakat ini memiliki target untuk memperkuat pengaturan emosi para santri melalui pembelajaran dzikir yang mengadopsi pendekatan psikologi berbasis Islam. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan santri tentang keterkaitan antara dzikir dan manajemen emosi, serta mendorong penerapan dzikir dengan kesadaran dan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari demi mendukung kesehatan mental santri dan menciptakan suasana pesantren yang lebih baik.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadopsi pendekatan edukatif-partisipatif dengan sudut pandang psikologi Islam. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan santri dalam mengelola emosi melalui pendidikan dan praktik dzikir yang terfokus. Partisipan dalam kegiatan ini adalah santri yang berada di fase remaja di lingkungan pesantren. Aktivitas ini dilaksanakan di pesantren dalam rentang waktu 1-2 sesi, dengan masing-masing sesi berlangsung sekitar 120 menit. Metodologi yang diterapkan meliputi beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selama tahap persiapan, dilakukan observasi awal, komunikasi dengan pihak pesantren, perancangan materi ajar, serta pembuatan alat evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, diawali dengan pre-test untuk menilai pemahaman awal santri, dilanjutkan dengan psikoedukasi tentang pengaturan emosi, pengajaran dzikir, praktik dzikir yang terarah, serta refleksi dan diskusi. Evaluasi berlangsung melalui post-test dan pengamatan terhadap perubahan sikap santri.

Metode pengumpulan data mencakup observasi, wawancara singkat, serta kuesioner pre-test dan post-test. Data kuantitatif dari pre-test dan post-test dianalisis dengan metode analisis deskriptif untuk membandingkan skor rata-rata sebelum dan sesudah kegiatan. Sementara itu, data kualitatif yang diperoleh dari observasi dan wawancara dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menjelaskan perubahan dalam pengaturan emosi santri. Indikator keberhasilan kegiatan terlihat dari meningkatnya pemahaman santri terkait pengaturan emosi dan dzikir, kemampuan santri dalam melakukan dzikir secara mandiri, serta perubahan sikap yang lebih tenang dan kemampuan dalam mengendalikan emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan di area pesantren dengan melibatkan santri sebagai peserta utama. Pelaksanaan program ini mengikuti langkah-langkah yang telah direncanakan sebelumnya, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Para santri menunjukkan semangat yang tinggi sepanjang rangkaian kegiatan, dari presentasi materi, praktik dzikir terarah, hingga sesi refleksi dan diskusi.

Di awal kegiatan, santri diberikan tes awal untuk mengukur pemahaman mereka tentang regulasi emosi dan manfaat dari dzikir. Observasi awal mengungkapkan bahwa sebagian santri sudah melakukan dzikir sebagai bagian dari rutinitas ibadah, meskipun mereka belum sepenuhnya memahami hubungan antara dzikir dan pengelolaan emosi serta kesehatan mental. Situasi ini menegaskan pentingnya penyelenggaraan kegiatan edukasional dzikir dengan pendekatan psikologi Islam.

Hasil tes awal menunjukkan bahwa pemahaman santri tentang regulasi emosi dan peranan dzikir masih dalam kategori menengah hingga rendah. Sebagian besar santri belum mampu menjelaskan secara mendetail bagaimana dzikir berkontribusi dalam mengatur emosi dan menciptakan ketenangan jiwa.

Setelah dilaksanakannya pengajaran terkait dzikir dan praktik yang terarah, hasil dari post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman di kalangan santri. Santri kini dapat menjelaskan tentang regulasi emosi, mengenali berbagai emosi yang sering mereka alami, serta mengerti cara dzikir dapat membantu menjaga kestabilan emosi. Kenaikan skor post-test jika dibandingkan dengan pre-test menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini memiliki dampak positif terhadap pemahaman santri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama kegiatan ini, santri terlihat lebih konsentrasi dan tenang ketika mengikuti praktik dzikir yang terarah. Dalam sesi refleksi, mayoritas santri menyatakan bahwa mereka merasakan diri lebih santai, tenang, dan lebih mampu mengontrol emosi setelah melakukan dzikir dengan penuh kesadaran.

Lebih lanjut, santri mulai menyadari pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari di pesantren, termasuk dalam menghadapi konflik dengan teman, tekanan belajar, serta peraturan kedisiplinan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi tentang dzikir tidak hanya memberikan pemahaman secara kognitif, tetapi juga pengalaman emosional dan spiritual yang langsung terasa.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa memberikan edukasi dzikir dengan pendekatan psikologi Islam sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran santri tentang pentingnya mengelola emosi. Tampaknya peningkatan skor tes setelah kegiatan berlangsung secara signifikan, selain itu juga terjadi perubahan sikap santri selama kegiatan berlangsung (Tanjung, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa menggabungkan aspek psikologis dan spiritual merupakan pendekatan yang tepat untuk memperkuat kesehatan mental santri (Akib et al., 2025; Shiddiqy et al., 2025). Dzikir yang dilakukan secara sadar dan terarah berfungsi

sebagai cara untuk mengendalikan emosi, sesuai dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi yang menekankan kesadaran diri serta kemampuan mengelola respons emosional secara tepat (Mohammad et al., 2025). Dalam pandangan psikologi Islam, dzikir dianggap sebagai bentuk coping spiritual yang mampu menenangkan hati, meningkatkan kontrol diri, serta membantu santri menghadapi tekanan emosional yang muncul dalam kehidupan pesantren. Temuan ini juga memperkuat keyakinan bahwa praktik keagamaan yang dilakukan dengan memahami makna dan tujuannya dapat memberikan dampak psikologis yang lebih baik (Zahir & Qoronfleh, 2025). Oleh karena itu, edukasi dzikir sebaiknya tidak hanya dianggap sebagai kegiatan ibadah biasa, tetapi juga bagian dari upaya mengembangkan karakter dan meningkatkan kesejahteraan mental santri (Akib et al., 2025). Implikasi dari kegiatan ini menegaskan pentingnya memperkuat program pembinaan santri yang menggabungkan unsur spiritual dan psikologis secara berkelanjutan, agar menciptakan lingkungan pesantren yang lebih nyaman, harmonis, dan berorientasi pada pengembangan kesehatan mental serta karakter santri (Saged et al., 2020).

Dzikir yang dilakukan secara sadar dan dengan memahami tujuannya memiliki peran penting sebagai cara untuk mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi, yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan kemampuan seseorang dalam mengelola respons emosional terhadap berbagai situasi (Saged et al., 2022). Dalam pandangan psikologi Islam, dzikir dipandang sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri secara spiritual yang membantu menenangkan kondisi psikologis, memperkuat ketenangan batin, dan meningkatkan kemampuan santri dalam mengatasi emosi yang muncul akibat tekanan akademik atau lingkungan sosial di pesantren (Saged et al., 2022). Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa praktik keagamaan yang tidak hanya dilakukan secara rutin, tetapi dilakukan dengan pemahaman makna dan tujuan spiritualnya, dapat memberikan dampak psikologis yang lebih baik bagi individu (Zahir & Qoronfleh, 2025). Maka, pendidikan dzikir tidak boleh hanya dilihat sebagai kegiatan ibadah biasa, melainkan harus dijadikan bagian penting dari upaya membentuk karakter dan meningkatkan kesejahteraan mental santri (Zhang et al., 2023). Dengan menggabungkan nilai-nilai spiritual dan pendekatan psikologis dalam pendidikan dzikir, diharapkan akan terbentuk santri yang memiliki kestabilan emosi, sikap yang dewasa, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi dinamika hidup di pesantren maupun tantangan perkembangan remaja secara umum (Wijayanti et al., 2025).

Implikasi dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa memperkuat program pembinaan dan pelatihan santri yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis secara terus-menerus sangat penting dalam lingkungan pesantren (Farhan & Shobahiya, 2024). Menggabungkan kedua aspek tersebut dianggap mampu memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam mendukung kesehatan mental santri, karena santri tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan emosional dan sosial dalam hidup berasrama (Nofita Nofi & Fithriyah, 2025). Pendidikan dzikir dapat menjadi salah satu metode yang relevan dan praktis dalam upaya memperkuat pengaturan emosi dan kesejahteraan psikologis santri, karena memiliki unsur pembinaan spiritual yang sesuai dengan nilai-nilai agama Islam sekaligus memberikan manfaat psikologis yang nyata (Maskuri, 2022). Penerapan pendidikan dzikir secara terstruktur dan berkelanjutan berpotensi menciptakan suasana pesantren yang lebih nyaman, seimbang, dan mendukung perkembangan karakter santri (Abd Rahman et al., 2020; Taufikin & Yusdani, 2025). Dengan demikian, program ini tidak hanya menjadi sarana meningkatkan kualitas ibadah, tetapi juga bagian dari strategi dalam membangun karakter, meningkatkan kesehatan mental, serta membentuk santri yang memiliki keseimbangan antara kecerdasan spiritual dan kemampuan emosional (Wakhidah & Erman, 2022).

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa penguatan pengelolaan emosi santri melalui edukasi dzikir dengan pendekatan psikologi Islam membawa dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan santri dalam mengelola emosi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman santri tentang konsep pengelolaan emosi serta peran dzikir dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental, yang bisa dilihat dari perbandingan hasil tes awal dan tes akhir. Selain itu, observasi dan refleksi peserta menunjukkan adanya perubahan sikap yang lebih tenang, fokus, dan mampu mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan akademik, sosial, serta kedisiplinan di lingkungan pesantren.

Edukasi dzikir yang dilakukan secara terarah dan disertai pemahaman maknanya tidak hanya membantu perkembangan aspek kognitif, tetapi juga memberikan pengalaman emosional dan spiritual langsung kepada santri. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual merupakan strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan pengembangan karakter santri. Dengan demikian, dzikir tidak hanya bisa dimanfaatkan sebagai ibadah rutin, tetapi juga sebagai sarana penanganan emosi secara spiritual yang berkelanjutan. Program ini diharapkan bisa menjadi contoh atau model untuk pengembangan kegiatan serupa dalam upaya menciptakan lingkungan pesantren yang lebih kondusif, harmonis, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis santri.

REFERENSI

- Abd Rahman, N., Zabidi, F. N., & Halim, L. (2020). Integration of Tauhidic Elements for Environmental Education from the Teachers' Perspectives. In *Religions* (Vol. 11, Issue 8, p. 394). <https://doi.org/10.3390/rel11080394>
- Afifi, M., Fattah, A., Mareta, M., & Fakhri, M. (2025). Dzikr And Meditation In Tashawwuf: Spiritual Disciplines, Psychological Benefits, And Their Contemporary Relevance. *MIQOT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 49(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30821/miqot.v49i2.1485>
- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Akib, M. M. M., Ishak, H., Zabidi, A. F. M., Sa'ari, C. Z., Muhsin, S. B. S., & Yahya, N. S. M. (2025). Systematic Literature Review of the Impact of Islamic Psychotherapy on Adolescent Spiritual Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 64(5), 3365–3405. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Amin, S., & Ambarwati, S. (2020). The Concept of Dzikir by Abdul Rauf Singkel in the Tanbih al-Masyi Book. *AJIS: Academic Journal of Islamic Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.29240/ajis.v5i1.1379>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: An Integrative Review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 68–82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>
- Coutts, J. J., Al-Kire, R. L., & Weidler, D. J. (2023). I can see (myself) clearly now: Exploring the mediating role of self-concept clarity in the association between self-compassion and indicators of well-being. *PLoS ONE*, 18(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286992>

- Daros, A. R., Haefner, S. A., Asadi, S., Kazi, S., Rodak, T., & Quilty, L. C. (2021). A meta-analysis of emotional regulation outcomes in psychological interventions for youth with depression and anxiety. *Nature Human Behaviour*, 5(10), 1443–1457. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01191-9>
- Easdale-Cheele, T., Parlatini, V., Cortese, S., & Bellato, A. (2024). A Narrative Review of the Efficacy of Interventions for Emotional Dysregulation, and Underlying Bio-Psycho-Social Factors. *Brain Sciences*, 14(5). <https://doi.org/10.3390/brainsci14050453>
- Ellis, N. B. (1991). An Extension of the Steinberg Accelerating Hypothesis. *The Journal of Early Adolescence*, 11(2), 221–235. <https://doi.org/10.1177/0272431691112004>
- Farhan, M., & Shobahiya, M. (2024). The Dynamics of Student Mental Health in perspective Psychology of Islamic Education: Factor Analysis and Psychological Spiritual Development Strategy. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 18(2 SE-Article), 192–205. <https://doi.org/10.51672/alfikru.v18i2.531>
- Hosseini, L., Lotfi Kashani, F., Akbari, S., Akbari, M. E., & Sarafriz Mehr, S. (2016). The Islamic Perspective of Spiritual Intervention Effectiveness on Bio-Psychological Health Displayed by Gene Expression in Breast Cancer Patients. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 9(2), e6360. <https://doi.org/10.17795/ijcp-6360>
- Khusumadewi, A. (2021). Identification of Student (Santri) Problems on Islamic Boarding School (Pondok Pesantren). *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)*, 990–993. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.173>
- LA GRECA, A. M., BEARMAN, K. J., & MOORE, H. (2002). Peer Relations of Youth with Pediatric Conditions and Health Risks: Promoting Social Support and Healthy Lifestyles. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 23(4). https://journals.lww.com/jrnldbp/fulltext/2002/08000/peer_relations_of_youth_with_pediatric_conditions.13.aspx
- Maskuri, I. N. (2022). Pendekatan Bayani, Burhani dan Irfani dalam Pembentukan Mental Spiritual Siswa MTs N 2 Tanggamus Lampung. *FONDATIA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(4).
- Massarwe, A., & Cohen, N. (2023). Understanding the benefits of extrinsic emotion regulation in depression. *Frontiers in Psychology*, Volume 14-2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1120653>
- Mohammad, F., Mokhtar, S., & Kartika, I. D. (2025). Litterature Review : Hubungan Zikir Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Program Profesi Dokter. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2).
- Nofita Nofi, R., & Fithriyah, I. (2025). Pendekatan Spiritual Islam sebagai Upaya Preventif Gangguan Mental Santri Era Society 5.0 di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan. *Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 1(1 SE-Articles), 35–51. <https://doi.org/10.32806/jspai.v1i1.1036>
- Praptika, D., & Rokhuma, C. M. (2024). Investigating Students' Difficulties in Translating English Academic Texts into Indonesian Using Photovoice. *J-Lalite: Journal of English Studies; Vol 5 No 1 (2024): JuneDO - 10.20884/1.Jes.2024.5.1.11858*. <https://jos.unsoed.ac.id/index.php/jes/article/view/11858>
- Rahmi, H. A., & Lestari, Y. I. (2025). Dzikir Psychotherapy as Therapy in Counseling for Depression: Literature Review. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 8(2).
- Saged, A. A. G., Mohd Yusoff, M. Y. Z., Abdul Latif, F., Hilmi, S. M., Al-Rahmi, W. M., Al-Samman, A., Alias, N., & Zeki, A. M. (2020). Impact of Quran in Treatment of the

- Psychological Disorder and Spiritual Illness. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 1824–1837. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0572-8>
- Saged, A. A. G., Sa'ari, C. Z., Abdullah, M. Bin, Al-Rahmi, W. M., Ismail, W. M., Zain, M. I. A., & alShehri, N. B. A. B. M. (2022). The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 79–92. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01484-3>
- Shiddiqy, J. A., Lubis, L., & Arief, A. Al. (2025). Efektivitas Pengaruh Doa dan Dzikir sebagai Strategi Regulasi Diri dalam Proses Belajar. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 6(3 SE-Articles), 857–870. <https://doi.org/10.51178/ce.v6i3.2820>
- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>
- Sontag, L. M., Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., & Warren, M. P. (2008). Coping with social stress: implications for psychopathology in young adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(8), 1159–1174. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9239-3>
- Syafiina, A. M., & Purnomosidi, F. (2025). Sosialisasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 3(1 SE-Articles), 61–67. <https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i1.1043>
- Tanjung, R. F. (2025). Strengthening the Character of the Nation through the Social Movement of Zikir. *International Journal of Education & Curriculum Application*.
- Taufikin, & YUSDANI. (2025). Ecological Literacy in Islamic Education: Strengthening Environmental Awareness Through Tauhid-Based Learning. *Madania: Jurnal Kajian Keislaman*, 29(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29300/madania.v29i1.7741>
- Tran, A., Greenaway, K. H., Kostopoulos, J., O'Brien, S. T., & Kalokerinos, E. K. (2023). Mapping Interpersonal Emotion Regulation in Everyday Life. *Affective Science*, 4(4), 672–683. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00223-z>
- Trentacosta, C. J., & Fine, S. E. (2010). Emotion Knowledge, Social Competence, and Behavior Problems in Childhood and Adolescence: A Meta-Analytic Review. *Social Development (Oxford, England)*, 19(1), 1–29. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00543.x>
- Wakhidah, N., & Erman, E. (2022). Examining environmental education content on Indonesian Islamic religious curriculum and its implementation in life. *Cogent Education*, 9(1), 2034244. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2034244>
- Wijayanti, L., Septianingrum, Y., Sultoni, A., Fitriarsi, A., Wardani, E. M., & Ramadhani, L. (2025). Effectiveness of Combination Dhikr and Salawat on Anxiety and Sleep Quality in Hemodialysis Patients in Indonesia: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Religion and Health*, 64(4), 2542–2557. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02342-2>
- Zahir, F. R., & Qoronfleh, M. W. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: powerful psychotherapies for mental wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 16, 1538865. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2 SE-Articles), 189–205. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>
- Zhang, M., Doi, L., Awua, J., Asare, H., & Stenhouse, R. (2023). Challenges and possible solutions for accessing scholarly literature among medical and nursing professionals and students in low-and-middle income countries: A systematic review. *Nurse Education Today*, 123, 105737. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105737>