

# Peran Praktik Spiritual (Membaca Al-Qur'an) dan Psikologi Positif (Syukur dan Pemaafan) dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis.

Askinna Faradisa Jinan

Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: \*250703110001@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Kesehatan Mental;  
Spiritualitas; Religiusitas;  
Psikologi Positif; Al-Qur'an

## Keywords:

Mental Health; Spirituality;  
Religiosity; Positive  
Psychology; The Qur'an

## ABSTRAK

Peningkatan kasus gangguan kesehatan mental (seperti stres, kecemasan, dan depresi) di masyarakat modern membutuhkan solusi yang menyeluruh. Tujuan dari penelitian literatur sistematis ini adalah untuk memeriksa dua aspek utama yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis: praktik spiritual-keagamaan dan faktor psikologi positif. Jurnal-jurnal yang ditinjau secara teratur menemukan hubungan yang kuat antara religiusitas atau spiritualitas (termasuk membaca Al-Qur'an secara teratur) dan peningkatan kesehatan mental positif dan penurunan masalah mental negatif. Konsep psikologi positif, seperti syukur dan pemaafan, telah terbukti berfungsi sebagai petunjuk penting dan sarana perlindungan yang membantu meningkatkan resiliensi. Hasilnya menunjukkan betapa pentingnya menggabungkan aspek spiritual dan psikologis sebagai metode pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mencapai stabilitas dan kesejahteraan mental individu di berbagai situasi, termasuk di kalangan mahasiswa dan pekerja.

## ABSTRACT

Comprehensive and all-encompassing remedies are required due to the rising prevalence of mental health issues (such as stress, anxiety, and depression) in modern society. The purpose of this systematic literature review is to examine how spiritual-religious activities and positive psychology elements contribute to enhancing mental health and psychological well-being. The studied publications consistently demonstrate a substantial relationship between increased good mental health outcomes and a decrease in negative mental disorders, as well as religiosity/spirituality (including the regular practice of reading The Qur'an). Additionally, it has been demonstrated that positive psychology ideas like forgiveness and thankfulness serve as important protective factors and predictors that boost resilience. In order to achieve individual mental stability and well-being in a variety of circumstances, including student and employee populations, our findings confirm the critical importance of combining spiritual and psychological elements as an effective preventive and therapeutic approach.

## Pendahuluan

Di era modern, kesehatan mental telah menjadi masalah penting. Ini karena laju perubahan sosial, tekanan hidup, dan masalah di seluruh dunia meningkatkan risiko gangguan psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah melaporkan bahwa kondisi seperti stres, kecemasan, dan depresi semakin meningkat, yang memengaruhi kualitas hidup orang dan mengurangi produktivitas di banyak sektor. Tantangan ini jelas terlihat pada dua populasi utama di Indonesia: mahasiswa, yang menghadapi tekanan



akademik dan transisi, dan pekerja/karyawan, yang menghadapi tuntutan profesional dan keseimbangan hidup-kerja (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Pendekatan medis-klinis dianggap tidak lagi memadai mengingat kompleksitas masalah ini. Terdapat kebutuhan mendesak untuk melakukan penelitian tentang sumber daya internal dan faktor protektif yang dapat melindungi seseorang dari kerentanan psikologis (Nugraheni dkk., 2018). Sekarang, aspek non-medis, terutama aspek positif dan spiritual, telah menjadi bagian penting dari pencapaian kesejahteraan yang holistik.

### **Dimensi Spiritual, Religiusitas, Dan Kesejahteraan Psikologis**

Religiusitas dan spiritualitas adalah faktor perlindungan yang paling banyak diteliti (Tanamal, 2021). Praktik keagamaan, seperti membaca Al-Qur'an, seringkali merupakan cara untuk menunjukkan keyakinan seseorang dalam masyarakat Muslim. Menurut penelitian, praktik spiritual dan komitmen religius yang kuat dapat memberikan dukungan sosial, makna hidup, dan dukungan. Praktik seperti membaca Al-Qur'an dianggap menenangkan dan menstabilkan emosi, yang secara langsung mengurangi stres akademik dan mental (Nugraheni dkk., 2018). Namun, hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental seringkali rumit dan berbagai macam (Wahyuningsih, 2008). Oleh karena itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme pengaruh hasil-hasil ini, yang mencakup korelasi umum spiritualitas dan dampak praktik keagamaan tertentu, diperlukan tinjauan yang sistematis.

### **Peran Faktor Psikologi Positif (Syukur, Pemaafan, Dan Resiliensi)**

Psikologi Positif menawarkan kerangka kerja yang bermanfaat selain dimensi spiritual melalui variabel internal yang berfokus pada kekuatan dan kualitas positif manusia. Syukur, atau rasa terima kasih, dan pemaafan, atau penyesalan, adalah dua variabel utama. Pemaafan adalah proses mengeluarkan emosi negatif terhadap seseorang yang telah menyakiti, sedangkan syukur adalah mengakui dan menghargai hal-hal baik dalam hidup. Menurut (Aziz dkk., 2017), kedua faktor ini terbukti memiliki kemampuan untuk meramalkan secara signifikan perkembangan kesehatan mental di tempat kerja. Pemaafan dan syukur ini pada gilirannya merupakan dasar utama resiliensi, yakni kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan. Religiusitas dan spiritualitas telah terbukti memengaruhi resiliensi dan melindunginya dari penurunan kesehatan mental (Tanamal, 2021). Oleh karena itu, kajian ini harus melihat bagaimana komponen psikologi positif ini berfungsi untuk meningkatkan ketahanan mental seseorang.

Berdasarkan latar belakang yang mendalam dan kesenjangan yang telah diidentifikasi, kajian literatur sistematis ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis temuan-temuan penelitian terkait pengaruh religiusitas dan spiritualitas (termasuk praktik membaca Al-Qur'an) terhadap kondisi kesehatan mental. Selain itu, kajian ini juga berupaya mengidentifikasi dan mengkaji kontribusi spesifik dari variabel psikologi positif, yaitu syukur dan pemaafan, sebagai faktor prediktor dan protektif bagi kesehatan mental. Pada akhirnya, diharapkan bahwa melalui integrasi ini akan dapat dikembangkan model teoretis yang mengintegrasikan aspek spiritual-religius dan faktor psikologi positif. Model ini akan menjadi landasan bagi penelitian empiris di masa depan dan akan memberikan saran untuk intervensi komprehensif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental di berbagai populasi.

## Pembahasan

Kajian literatur sistematis ini bertujuan untuk mensintesis temuan-temuan mengenai pengaruh dimensi spiritual-religius dan faktor psikologi positif terhadap kesehatan mental individu. Hasil tinjauan menunjukkan adanya konvergensi yang kuat di antara berbagai penelitian bahwa sumber daya internal non-medis memainkan peran sentral sebagai faktor protektif dan prediktor signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Pembahasan dalam bagian ini akan dikelompokkan menjadi tiga fokus utama, yaitu kesehatan mental dalam konteks holistik, kontribusi praktik spiritual, dan peran spesifik faktor psikologi positif (Syukur dan Pemaafan).

### Dimensi Kesehatan Mental dalam Konteks Holistik

Kesehatan mental sekarang didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana seseorang dapat menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Istilah ini berkembang dari definisi gangguan semata-mata (Daryanto dkk., 2022). Perspektif ini sejalan dengan perspektif Islam yang menekankan pentingnya kesehatan spiritual, di mana kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan Tuhan, dirinya sendiri, orang lain, dan alam sekitar mencerminkan tingkat kesejahteraannya (Daryanto dkk., 2022). Gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi yang dialami oleh mahasiswa dan pekerja, menuntut solusi yang tidak hanya berorientasi pada penyembuhan simtomatik, tetapi juga pada penguatan fondasi batin individu (Nugraheni dkk., 2018). Oleh karena itu, penelitian-penelitian modern mulai bergeser fokusnya untuk memahami bagaimana spiritualitas dan sikap positif menjadi mekanisme koping yang efektif, alih-alih hanya berfokus pada patologi.

### Integrasi Dimensi Spiritual dan Religiusitas terhadap Kesehatan Mental

Spiritualitas dan religiusitas adalah konsep yang saling berkaitan, tetapi masing-masing memiliki fokus yang berbeda. Spiritualitas lebih menekankan pada pengalaman pribadi, pencarian makna, dan hubungan dengan kekuatan transenden, sedangkan religiusitas mengacu pada praktik formal, keanggotaan institusional, dan keyakinan doktrinal (Wahyuningsih, 2008). Berbagai jenis religiusitas (organisasional, non-organisasional, intrinsik) dan spiritualitas menemukan korelasi positif antara keduanya dengan kesehatan mental yang baik. (Wahyuningsih, 2008) melakukan meta-analisis dan menemukan bahwa ada korelasi positif antara keduanya dengan kesehatan mental yang baik. Hubungan ini, di sisi lain, berkorelasi negatif dengan kondisi kesehatan mental yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa komitmen keagamaan yang kuat membantu menjaga kesehatan mental. Menurut penelitian lain, spiritualitas sangat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa baru (Wahyuni & Bariyyah, 2019) dan merupakan salah satu komponen utama yang membantu masyarakat bertahan dalam krisis, seperti pandemi COVID-19 (Tanamal, 2021). Spiritualitas dianggap penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental menurut agama Islam dan umum di kalangan remaja.

### Al-Qur'an Sebagai Sumber Stabilitas Mental

Dalam konteks praktik keagamaan spesifik, rutinitas membaca Al-Qur'an secara konsisten muncul sebagai variabel kunci yang mempengaruhi stabilitas mental (*Jannah*

dkk., 2025). Kepercayaan bahwa Al-Qur'an mengandung petunjuk dan solusi untuk krisis psikologis modern memungkinkan individu menemukan makna dan ketenangan di tengah kesulitan (Fitra, 2025). Pengaruhnya bersifat praktis, terbukti mampu menurunkan stres akademik pada siswa (Nugraheni dkk., 2018). Efek terapeutik ini dijelaskan melalui mekanisme psikologis di mana fokus pada ayat-ayat suci mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, dan memperkuat keyakinan, yang semuanya mengarah pada penurunan kecemasan dan peningkatan stabilitas emosional.

### **Peran Psikologi Positif (Syukur dan Pemaafan) sebagai Faktor Protektif**

Psikologi positif berfokus pada sifat dan emosi yang mendukung pertumbuhan seseorang. Dua kekuatan karakter, syukur dan pemaafan, sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. (Aziz dkk., 2017) melakukan penelitian yang menemukan bahwa pemaafan dan rasa syukur secara kolektif mungkin merupakan prediktor yang signifikan untuk tingkat kesehatan mental yang rendah di tempat kerja. Kedua sifat ini bekerja sama untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme yang berbeda namun saling melengkapi satu sama lain.

### **Syukur, Pemaafan, Dan Resiliensi: Membangun Ketahanan Diri**

Syukur, atau rasa terima kasih, mendorong seseorang untuk mengalihkan perhatian mereka dari hal-hal yang tidak mereka miliki menjadi penghargaan atas apa yang mereka miliki (Aziz dkk., 2017). Ini meningkatkan emosi positif dan kebahagiaan hidup. Sebaliknya, pemaafan, juga dikenal sebagai penyesalan, adalah metode pelepasan emosional yang membantu mengurangi beban dendam, amarah, dan permusuhan, yang semuanya berbahaya bagi kesehatan mental. Resiliensi, yang merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan, telah diidentifikasi sebagai faktor protektif yang dipengaruhi oleh spiritualitas. Resiliensi adalah hasil dari kombinasi praktik spiritual-keagamaan yang terstruktur (religiusitas) dan sikap internal yang positif (syukur dan pemaafan). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa aspek spiritual memberikan fondasi yang kuat untuk keyakinan, sedangkan syukur dan pemaafan adalah strategi psikologi positif praktis yang membantu individu membangun ketahanan mental untuk mengatasi tekanan hidup.

### **Kesimpulan dan Saran**

Studi ini menemukan bahwa pendekatan spiritual-religius dan positif psikologis harus digabungkan untuk kesehatan mental. Sebuah analisis literatur menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan berfungsi sebagai penghalang bagi masalah mental. Praktik tertentu, seperti membaca Al-Qur'an, telah terbukti menstabilkan perasaan. Selain itu, pemaafan dan rasa syukur adalah indikator penting dari psikologi positif yang membantu meningkatkan resiliensi. Untuk memberikan stabilitas dan kesejahteraan mental yang luas kepada mahasiswa dan karyawan, penting untuk mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis ini. Kesimpulannya adalah bahwa program penguatan spiritual (seperti tadarus Al-Qur'an yang direncanakan) dan pelatihan psikologi positif (seperti pemaafan dan syukur) harus dimasukkan ke dalam program untuk membangun resiliensi siswa dan

karyawan. Mengingat pentingnya hal-hal ini terhadap kesehatan mental, upaya ini harus menjadi strategi intervensi dan pencegahan yang terorganisir, bukan hanya kegiatan pendukung. Adapun saran untuk penelitian di masa depan hendaknya berfokus pada studi jangka panjang untuk menguji efek jangka panjang praktik spiritual dan faktor psikologi positif terhadap kesehatan mental. Selain itu, penelitian intervensi eksperimental diperlukan untuk mengetahui apakah model intervensi berbasis spiritualitas murni atau psikologi positif murni, atau kombinasi dari keduanya, paling efektif.

## Daftar Pustaka

- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi bersyukur dan memaafkan dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33–43. <https://repository.uin-malang.ac.id/1956/>
- Daryanto, D., Atmojo, J., Sayekti, S., Sunaryanti, H., Rejo, R., & Widiyanto, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Spiritual terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa STIKES Mamba 'UI Ulum Surakarta. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 479–488.
- Fitra, A. A. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 115–130.
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-Quran terhadap kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 793–803. <https://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Nugraheni, D., Maburri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an™ an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59–71.
- Tanamal, N. A. (2021). Hubungan religiusitas dan resiliensi dalam mempengaruhi kesehatan mental masyarakat terhadap pandemic Covid 19. *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinnekaan dan Wawasan Kebangsaan*, 1(1).
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental: Meta analisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(25), 61–72.