

# Pengaruh religiositas terhadap kesehatan mental: Integrasi perspektif psikologi dan agama islam

Intan Nala Zulfa

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 220401110071@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Religiositas; kesehatan mental; psikologi agama; spiritualitas Islam; kesejahteraan psikologis.

## Keywords:

Religiosity; mental health; religious psychology; Islamic spirituality; psychological well-being.

## ABSTRAK

Artikel ini membahas hubungan antara religiositas dan kesehatan mental melalui integrasi perspektif psikologi dan agama Islam. Religiositas dipahami sebagai keterlibatan individu dalam keyakinan, praktik ibadah, pengalaman spiritual, pengetahuan agama, serta implikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mengelola emosi, menghadapi stres, serta berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial. Kajian ini menunjukkan bahwa religiositas dapat berperan sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental melalui beberapa mekanisme psikologis, seperti pembentukan makna hidup (meaning-making),

strategi koping religius, dukungan sosial dari komunitas keagamaan, serta regulasi diri melalui praktik spiritual. Dalam perspektif Islam, nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dan ikhlas memiliki kontribusi penting dalam membangun kesejahteraan mental. Integrasi antara pendekatan empiris psikologi dan nilai-nilai spiritual Islam menghasilkan pemahaman yang lebih holistik mengenai kesehatan mental manusia. Temuan kajian menunjukkan bahwa tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung berkorelasi dengan kondisi psikologis yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatnya kesejahteraan hidup. Oleh karena itu, pendekatan yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dinilai relevan untuk mengembangkan model intervensi kesehatan mental yang lebih komprehensif, khususnya dalam masyarakat yang memiliki latar belakang religius yang kuat.

## ABSTRACT

This paper discusses the relationship between religiosity and mental health through the integration of psychological and Islamic perspectives. Religiosity is understood as an individual's involvement in beliefs, worship practices, spiritual experiences, religious knowledge, and their implications in daily life. Meanwhile, mental health refers to a state of psychological well-being that enables individuals to manage their emotions, cope with stress, and function optimally in social life. This study shows that religiosity can act as a protective factor for mental health through several psychological mechanisms, such as meaning-making, religious coping strategies, social support from religious communities, and self-regulation through spiritual practices. In the Islamic perspective, values such as tawakal (trust in God), sabar (patience), syukur (gratitude), and ikhlas (sincerity) have an important contribution in building mental well-being. The integration of empirical psychological approaches and Islamic spiritual values results in a more holistic understanding of human mental health. The findings of the study show that higher levels of religiosity tend to correlate with better psychological conditions, such as lower levels of stress, anxiety, and depression, as well as increased well-being. Therefore, an approach that combines psychological and spiritual aspects is considered relevant for developing a more comprehensive mental health intervention model, especially in communities with a strong religious background.



## Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mampu mengambil keputusan secara bijaksana. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap isu kesehatan mental semakin meningkat, terutama karena berbagai tekanan kehidupan modern yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Zakiyah et al., 2022).

Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosial, tetapi juga oleh faktor spiritual dan religiusitas. Religiusitas merujuk pada tingkat keyakinan, praktik ibadah, serta penghayatan individu terhadap nilai-nilai agama yang dianutnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis seseorang, karena agama dapat memberikan makna hidup, harapan, serta mekanisme koping dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Khairunnisa, 2025).

Dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia, agama memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu. Nilai-nilai agama tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga memberikan pedoman moral dan etika dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, religiusitas seringkali menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis yang dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup, kecemasan, maupun berbagai permasalahan emosional lainnya (Mujtahid, 2017).

Islam sebagai agama yang komprehensif memberikan perhatian yang besar terhadap keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Dalam ajaran Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan ketenangan hati (sakinah), keimanan, serta kedekatan manusia dengan Allah SWT. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan doa diyakini dapat memberikan ketenangan batin serta membantu individu mengatasi stres dan kecemasan (Nurjanah et al., 2023).

Dalam kajian psikologi Islam, integrasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai spiritual dalam Islam menjadi sangat penting untuk memahami kondisi kesehatan mental manusia secara lebih holistik. Pendekatan ini menekankan bahwa manusia tidak hanya dipandang sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang memiliki hubungan dengan Tuhan. Oleh karena itu, religiusitas dapat menjadi salah satu faktor protektif yang berkontribusi terhadap kesehatan mental individu (Permana & Afandi, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, tingkat optimisme yang lebih tinggi, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai agama dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mencapai kesejahteraan mental (Khairunnisa, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, religiusitas memiliki potensi yang besar dalam mempengaruhi kesehatan mental individu, terutama jika dikaji melalui integrasi antara perspektif psikologi dan ajaran Islam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental dengan mengintegrasikan perspektif psikologi dan agama Islam sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis manusia (Zakiah et al., 2022).

## Pembahasan

Pembahasan dalam makalah ini menekankan integrasi antara perspektif psikologi dan agama Islam dalam memahami hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental. Secara konseptual, terdapat keselarasan antara konsep kesejahteraan dalam psikologi dengan konsep *falah* dalam Islam yang menekankan kesejahteraan manusia secara menyeluruh, meliputi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial (Tharaba, 2019).

Praktik-praktik spiritual dalam Islam juga memiliki kesamaan mekanisme dengan beberapa pendekatan dalam psikologi modern. Misalnya, *dzikir* memiliki kemiripan dengan teknik *mindfulness* dalam membantu individu memusatkan perhatian dan mengatur emosi. Konsep *taubat* dapat dipahami sebagai proses perubahan kognitif yang serupa dengan *cognitive restructuring* dalam terapi psikologis, sedangkan *tawakal* berkaitan dengan konsep penerimaan dalam pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* (Buchori & Lailiyah, 2025).

Dalam psikologi agama, religiusitas juga dipahami melalui pendekatan empiris yang meneliti bagaimana keyakinan dan praktik keagamaan mempengaruhi kondisi psikologis individu. Sementara itu, agama Islam memberikan kerangka nilai dan makna yang bersumber dari wahyu dan tradisi. Kedua pendekatan tersebut dapat saling melengkapi dalam memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan religiusitas dan kesehatan mental (Jannah et al., 2025).

Beberapa pakar Barat seperti (Pargament, 2011) dan (Koenig, 2012) menunjukkan melalui penelitian bahwa keterlibatan religius berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik, seperti tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah serta kemampuan mengelola stres yang lebih baik. Di sisi lain, para pakar Muslim seperti Malik Badri dan Hasan Langgulung menekankan pentingnya pengembangan psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam serta konsep *fitrah* manusia sebagai dasar kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, religiusitas mempengaruhi kesehatan mental melalui berbagai mekanisme seperti pembentukan makna hidup, strategi koping terhadap stres, dukungan sosial dari komunitas keagamaan, dan kemampuan regulasi diri. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologi dan nilai-nilai spiritual Islam dapat memberikan model pemahaman yang lebih holistik mengenai kesehatan mental manusia (Juhari & Abtokhi, 2020).

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa religiositas memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental individu. Religiositas tidak hanya berfungsi sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga berperan sebagai sumber makna hidup, strategi coping terhadap stres, serta sumber dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Integrasi antara perspektif psikologi dan ajaran Islam menunjukkan adanya keselarasan konsep dalam memahami kesehatan mental secara holistik. Nilai-nilai spiritual dalam Islam seperti tawakal, sabar, syukur, dan ikhlas terbukti memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola emosi, menghadapi kesulitan hidup, dan membangun kesejahteraan mental. Oleh karena itu, pendekatan yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dapat menjadi kerangka yang lebih komprehensif dalam memahami serta meningkatkan kesehatan mental individu.

Saran: Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan instrumen pengukuran religiositas yang lebih sesuai dengan konteks budaya dan masyarakat Muslim. Perlu dilakukan penelitian longitudinal untuk memahami hubungan sebab-akibat antara religiositas dan kesehatan mental secara lebih mendalam. Pengembangan intervensi psikologis yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dengan metode terapi psikologi modern perlu terus dilakukan. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji lebih dalam aspek positif maupun negatif dari religiositas agar diperoleh pemahaman yang lebih seimbang mengenai pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

## Daftar Pustaka

- Buchori, M. S., & Lailiyah, I. (2025). The Prophet's Mawlid: Integration of Spiritual, Cultural, and Character Education Values in Indonesian Multicultural Society. *JUPI (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)*, 4(2), 55–69.
- 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.
- Juhari, J., & Abtokhi, A. (2020). *Penguatan kampung mandiri qaryah thayyibah berbasis masjid warga RW. 13 Kelurahan Purwodadi Blimbing Malang*. <https://repository.uin-malang.ac.id/4168/>
- Khairunnisa, F. K. (2025). *Pengaruh adverse childhood experiences terhadap kesejahteraan psikologis dimoderatori oleh resiliensi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
- Mujtahid, M. (2017). *Merajut toleransi di tengah pluralisme agama: Perspektif teologis, sosiologis dan psikologis*. <https://repository.uin-malang.ac.id/1827/>
- Nurjanah, A., Nurhida, D., & Maulana, H. (2023). Psikologi Kepribadian dalam Perspektif Islam. *Aksioreligia*, 1(2), 61–66.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford press.

- Permana, M. D., & Afandi, N. K. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Agama Islam dalam Pengembangan Psikologis. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 217–228.
- Tharaba, M. F. (2019). *Kajian Pemikiran Integrasi Keilmuan Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Melalui Ulul Albab*. <http://repository.uin-malang.ac.id/2732/>
- Zakiah, E., Solichah, N., & Shofiah, N. (2022). *Peta moderasi beragama untuk meningkatkan skema toleransi keberagaman di Muallaf Center Malang*. <https://repository.uin-malang.ac.id/12328/>