

Psychological Well-Being dalam perspektif psikologi islam: Integrasi konsep kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis

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

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan spiritual. Salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu adalah religiositas. Makalah ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara religiositas dan kesehatan mental melalui integrasi perspektif psikologi dan agama Islam. Metode yang digunakan dalam penulisan makalah ini adalah kajian literatur dengan menelaah berbagai teori, penelitian empiris, serta pandangan para pakar mengenai religiositas dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa religiositas memiliki kontribusi positif terhadap kesehatan mental individu melalui beberapa mekanisme psikologis, seperti pembentukan makna hidup (meaning-making), strategi koping terhadap stres, dukungan sosial dari komunitas keagamaan, serta kemampuan regulasi diri melalui praktik spiritual. Dalam perspektif Islam, nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dan ikhlas memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola emosi dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Integrasi antara pendekatan psikologi dan nilai-nilai spiritual Islam memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai kesehatan mental manusia. Oleh karena itu, religiositas dapat menjadi salah satu faktor protektif yang mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis serta membantu individu mencapai keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial dalam kehidupannya.

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of human life that is influenced by various psychological, social, and spiritual factors. One factor that plays an important role in maintaining an individual's psychological well-being is religiosity. This paper aims to examine the relationship between religiosity and mental health through the integration of psychological and Islamic perspectives. The method used in writing this paper is a literature review by examining various theories, empirical studies, and experts' views on religiosity and mental health. The results of the study show that religiosity has a positive contribution to an individual's mental health through several psychological mechanisms, such as meaning-making, coping strategies for stress, social support from religious communities, and the ability to regulate oneself through spiritual practices. In the Islamic perspective, values such as tawakal (trust in God), sabar (patience), syukur (gratitude), and ikhlas (sincerity) play an important role in helping individuals manage their emotions and face various challenges in life. The integration of psychological approaches and Islamic spiritual values provides a more holistic understanding of human mental health. Therefore, religiosity can be a protective factor that supports psychological well-being and helps individuals achieve balance between the spiritual, psychological, and social aspects of their lives.



Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mengelola emosi, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tuntutan dan perubahan sosial yang cepat, berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi semakin sering terjadi. Oleh karena itu, upaya untuk memahami faktor-faktor yang dapat mendukung dan menjaga kesehatan mental menjadi sangat penting (Rahmawati & Soleh, 2024).

Salah satu faktor yang diyakini memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental adalah religiositas. Religiositas tidak hanya dipahami sebagai sistem kepercayaan terhadap ajaran agama, tetapi juga mencakup keterlibatan individu dalam praktik keagamaan, pengalaman spiritual, serta penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif psikologi agama, religiositas dipandang sebagai dimensi psikologis yang dapat mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan (Susilawati, 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiositas dapat berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental. Individu yang memiliki tingkat religiositas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup, karena agama dapat memberikan makna hidup, sumber kekuatan spiritual, serta dukungan sosial melalui komunitas keagamaan (Aziz, 2007).

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Ajaran Islam menekankan nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dan ikhlas yang dapat membantu individu mengelola emosi, menghadapi kesulitan, serta membangun ketenangan batin. Nilai-nilai tersebut memiliki implikasi psikologis yang penting dalam mendukung kesejahteraan mental (Mujib & Mudzakir, 2003).

Oleh karena itu, kajian mengenai hubungan antara religiositas dan kesehatan mental menjadi penting untuk dilakukan, terutama dengan mengintegrasikan perspektif psikologi dan agama Islam. Pendekatan yang menggabungkan aspek ilmiah dalam psikologi dengan nilai-nilai spiritual diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana religiositas berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental individu, khususnya dalam masyarakat yang memiliki latar belakang religius yang kuat.

Pembahasan

Integrasi Perspektif Psikologi dan Agama Islam

Hubungan antara religiositas dan kesehatan mental dapat dipahami melalui integrasi antara perspektif psikologi dan ajaran agama Islam. Dalam psikologi modern, kesehatan mental sering dikaitkan dengan konsep kesejahteraan psikologis (*well-being*) yang mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, menghadapi stres, serta menjalani kehidupan secara produktif dan bermakna. Sementara itu, dalam Islam

konsep kesejahteraan manusia tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan sosial yang saling berkaitan (Nuruddaroini & Midi, 2021).

Konsep kesejahteraan dalam psikologi memiliki kesamaan dengan konsep *falah* dalam Islam yang mengacu pada kebahagiaan dan keberhasilan manusia baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan manusia tidak hanya ditentukan oleh kondisi psikologis semata, tetapi juga oleh kedekatan spiritual dengan Tuhan serta hubungan sosial yang harmonis (Diener & Biswas-Diener, 2011).

Selain itu, praktik-praktik spiritual dalam Islam memiliki kesamaan dengan beberapa pendekatan dalam psikologi modern. Misalnya, praktik dzikir dapat membantu individu memusatkan perhatian dan menenangkan pikiran, yang memiliki kesamaan dengan teknik *mindfulness* dalam psikologi. Begitu pula dengan konsep *tawakal* yang berkaitan dengan sikap menerima hal-hal yang berada di luar kendali individu, yang sejalan dengan konsep *acceptance* dalam beberapa pendekatan terapi psikologis (Akhnaf et al., 2024).

Pandangan Psikologi Agama tentang Religiositas

Dalam kajian psikologi agama, religiositas dipahami sebagai tingkat keterlibatan individu dalam keyakinan, praktik, dan pengalaman keagamaan yang mempengaruhi perilaku dan kehidupan sehari-hari. Religiositas tidak hanya berkaitan dengan aspek ritual keagamaan, tetapi juga mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku (Iqbal & Skinner, 2021).

Aspek kognitif berkaitan dengan keyakinan dan pemahaman individu terhadap ajaran agama. Aspek afektif berkaitan dengan pengalaman emosional dan spiritual yang dirasakan individu dalam kehidupan beragama, seperti perasaan tenang, damai, dan kedekatan dengan Tuhan. Sementara itu, aspek perilaku berkaitan dengan praktik keagamaan seperti ibadah, doa, serta perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama (Hamdan, 2016).

Religiositas dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, agama dapat memberikan kerangka makna yang membantu individu memahami berbagai peristiwa kehidupan, termasuk pengalaman sulit dan penderitaan. Kedua, praktik keagamaan dapat menjadi strategi koping dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Ketiga, komunitas keagamaan dapat memberikan dukungan sosial yang penting bagi individu dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Fathoni et al., 2019).

Perspektif Pakar Barat dan Pakar Muslim

Sejumlah pakar psikologi Barat telah meneliti hubungan antara religiositas dan kesehatan mental. (Pargament et al., 2001) misalnya, mengemukakan konsep *religious coping*, yaitu cara individu menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi stres. *Religious coping* yang bersifat positif dapat membantu individu mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik, sedangkan *religious coping* yang bersifat negatif dapat menimbulkan konflik batin dan memperburuk kondisi psikologis.

Selain itu, penelitian (Koenig, 2012) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan sering kali berkaitan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang

lebih rendah serta tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa religiositas dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental individu.

Di sisi lain, para pakar Muslim juga memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kajian psikologi Islam. (Badri, 2018) menekankan pentingnya pengembangan psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam agar lebih sesuai dengan konteks budaya dan keagamaan masyarakat Muslim. Sementara itu, Hasan Langgulung mengemukakan konsep fitrah, yaitu potensi dasar manusia untuk mengenal dan menyembah Tuhan. Ketika potensi tersebut berkembang secara optimal, individu cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Model Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental

Berdasarkan berbagai kajian teoritis dan penelitian empiris, religiositas dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui beberapa mekanisme penting. Salah satunya adalah melalui pembentukan makna hidup. Agama memberikan penjelasan mengenai tujuan hidup, penderitaan, serta harapan yang dapat membantu individu menghadapi berbagai situasi sulit (Andini et al., 2021).

Selain itu, religiositas juga berperan dalam membantu individu mengembangkan strategi koping yang adaptif. Praktik-praktik spiritual seperti doa, dzikir, dan ibadah dapat membantu individu mengelola emosi, menenangkan pikiran, serta meningkatkan rasa optimisme dan harapan (Kamayanti, 2020).

Religiositas juga dapat memperkuat dukungan sosial melalui keterlibatan individu dalam komunitas keagamaan. Hubungan sosial yang positif dapat membantu individu merasa diterima, dihargai, dan didukung dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Tarigan, 2007).

Dengan demikian, religiositas dapat menjadi salah satu faktor protektif yang membantu individu menjaga kesehatan mental. Integrasi antara pendekatan psikologi dan nilai-nilai spiritual Islam memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana religiositas berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa religiositas memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi kesehatan mental individu. Religiositas tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap ajaran agama, tetapi juga mencakup praktik keagamaan, pengalaman spiritual, serta penerapan nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perspektif psikologi agama, religiositas dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui berbagai mekanisme, seperti pembentukan makna hidup, strategi koping terhadap stres, dukungan sosial dari komunitas keagamaan, serta kemampuan individu dalam mengatur emosi. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dan ikhlas memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup serta membangun ketenangan batin. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologi dan nilai-nilai spiritual Islam dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental individu.

Berdasarkan hasil pembahasan dalam makalah ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji hubungan antara religiositas dan kesehatan mental secara lebih mendalam dengan menggunakan metode penelitian empiris sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif.
2. Para peneliti dan praktisi psikologi diharapkan dapat mengembangkan pendekatan intervensi psikologis yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan religius sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental.
3. Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengamalan nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu cara untuk menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual.
4. Lembaga pendidikan dan institusi keagamaan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya integrasi antara kesehatan mental dan nilai-nilai religius dalam kehidupan individu.

Daftar Pustaka

- Akhnaf, A. F., Nurmayanti, A. A., Kusuma, E., Syahda, M. A., Febriandini, T., Chasyavera, F. A., & Qudsyi, H. (2024). Counting Blessing Activity in Managing Psychological Well-Being for University Students. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 27–34.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187.
- Aziz, R. (2007). Pendidikan Ulul Albab Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. *Progresiva: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 2(1), 307–320. <https://repository.uin-malang.ac.id/397/>
- Badri, M. (2018). *Contemplation: An Islamic psychospiritual study (new edition)*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Fathoni, A. B., Verina, A., Rahmah, B., Paiqotul, N., & Ramdani, Z. (2019). Defining Tabayyun as a psychological attribute: Study of thematical exploration. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 3–17.
- Hamdan, S. R. (2016). Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam. *Unisia*, 38(84), 1–14.

- Iqbal, N., & Skinner, R. (2021). Islamic psychology: Emergence and current challenges. *Archive for the Psychology of Religion*, 43(1), 65–77.
- Kamayanti, A. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif Akuntansi: Pengantar Religiositas Keilmuan (Edisi Revisi)*. Penerbit Peneleh.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
- Mujib, A., & Mudzakir, Y. (2003). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam (Shades of Islamic Psychology)*. PT. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nuruddaroini, M. A. S., & Midi, H. S. (2021). Integrasi konsep kebahagiaan perspektif psychological well being dan sa'adah (studi komparasi antara konsep Barat dan Islam). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3, 83–87.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497–513.
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <https://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Susilawati, S. (2018). Perbedaan Religiusitas Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. *J-PIPS (Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 5(1), 14–26. <https://repository.uin-malang.ac.id/5557/>
- Tarigan, J. (2007). *Religiositas, Agama & Gereja Katolik*. Grasindo.