

Kematangan spiritual sebagai faktor protektif terhadap distres psikologis

Shilham Adzin Adani Iriyanto

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: shilhamadzinai@gmail.com

Kata Kunci:

Kematangan spiritual, distres psikologis, dewasa awal, spiritual coping, psikologi humanistik.

Keywords:

Spiritual maturity, psychological distress, young adulthood, spiritual coping, humanistic psychology.

ABSTRAK

Distres psikologis pada dewasa awal merupakan fenomena yang semakin meningkat seiring tuntutan perkembangan, tekanan sosial, dan ketidakpastian kehidupan modern. Penelitian psikologi umumnya menekankan aspek patologis atau koping berbasis kognitif-perilaku, sementara peran kematangan spiritual sebagai faktor protektif masih relatif kurang dikaji secara mendalam. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran kematangan spiritual dalam mereduksi distres psikologis pada dewasa awal melalui pendekatan psikologi humanistik dan spiritual coping. Metode yang digunakan adalah kajian konseptual-analitis dengan menelaah teori psikologi relevan serta temuan empiris terkini terkait spiritualitas, kesejahteraan psikologis, dan mekanisme koping adaptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa kematangan spiritual

berkontribusi dalam meningkatkan makna hidup, regulasi emosi, penerimaan diri, dan ketahanan psikologis, yang secara simultan berfungsi sebagai pelindung terhadap distres psikologis non-klinis. Temuan ini menegaskan bahwa spiritualitas yang matang bukan sekadar praktik religius, melainkan sumber daya psikologis internal yang adaptif. Artikel ini diharapkan dapat memperkaya perspektif psikologi klinis preventif serta menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis spiritualitas yang kontekstual dan non-patologis.

ABSTRACT

Psychological distress among young adults has become increasingly prevalent due to developmental demands, social pressures, and uncertainties of modern life. Psychological research has predominantly focused on pathological perspectives or cognitive-behavioral coping strategies, while the role of spiritual maturity as a protective factor remains underexplored. This article aims to examine the role of spiritual maturity in reducing psychological distress among young adults through a humanistic psychology and spiritual coping framework. A conceptual-analytical approach was employed by reviewing relevant psychological theories and recent empirical studies on spirituality, psychological well-being, and adaptive coping mechanisms. The analysis indicates that spiritual maturity enhances meaning in life, emotional regulation, self-acceptance, and psychological resilience, which collectively function as protective factors against non-clinical psychological distress. These findings suggest that spiritual maturity extends beyond religious practices and serves as an internal psychological resource that supports mental health. This article contributes to preventive clinical psychology by highlighting the importance of integrating spirituality-based perspectives into mental health promotion and intervention frameworks.



Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan penyesuaian diri, baik dalam ranah pribadi, sosial, maupun profesional. Pada fase ini, individu dihadapkan pada kebutuhan untuk menentukan arah hidup, membangun kemandirian, serta menyesuaikan diri dengan peran-peran baru dalam masyarakat. Kondisi tersebut menjadikan dewasa awal sebagai kelompok yang rentan mengalami distres psikologis, seperti kecemasan, kelelahan mental, perasaan tertekan, dan kebingungan eksistensial yang sering kali bersifat subklinis namun berdampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis (Hurlock, 1980; Desmita, 2009; Yusuf, 2012).

Dalam kajian psikologi klinis, distres psikologis umumnya dipahami melalui pendekatan yang menitikberatkan pada gangguan dan gejala yang muncul pada individu. Perspektif ini lebih banyak diarahkan pada identifikasi masalah serta faktor risiko psikologis, namun cenderung kurang memberikan perhatian pada potensi kekuatan internal yang dapat berfungsi sebagai pelindung dalam menghadapi tekanan (Pati, 2022). Padahal, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi, mengelola stres, serta mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Sejalan dengan itu, (Fuaturosida et al., 2025) menjelaskan bahwa pemahaman kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan sosial menekankan pentingnya pendekatan yang lebih komprehensif, yang tidak hanya berfokus pada aspek patologis, tetapi juga pada penguatan kapasitas individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Seiring berkembangnya perspektif psikologi positif dan humanistik di Indonesia, perhatian terhadap aspek protektif serta potensi individu dalam menjaga kesehatan mental semakin meningkat. Salah satu aspek yang banyak mendapat sorotan adalah spiritualitas, yang dipahami sebagai proses pencarian makna hidup, penghayatan nilai, serta hubungan individu dengan dimensi transendental yang memberikan arah dan tujuan kehidupan (Ancok & Suroso, 2011). Dalam konteks ini, spiritualitas tidak semata-mata berkaitan dengan praktik keagamaan formal, tetapi lebih pada kualitas batin individu dalam menafsirkan pengalaman hidupnya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, karena mampu membantu individu menemukan makna, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat daya tahan dalam menghadapi tekanan kehidupan (Cholili et al., 2024).

Kematangan spiritual mengacu pada kemampuan individu dalam menginternalisasi nilai-nilai spiritual secara reflektif dan konsisten, sehingga mampu menghadapi realitas kehidupan dengan sikap yang lebih menerima, tenang, dan adaptif. Individu dengan kematangan spiritual yang baik cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil, makna hidup yang lebih jelas, serta sikap penerimaan diri yang lebih positif (Daradjat, 2014; Ramayulis, 2002). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kematangan spiritual berpotensi menjadi sumber daya psikologis internal yang dapat melindungi individu dari tekanan psikologis yang berlebihan.

Namun demikian, kajian psikologi di Indonesia masih relatif terbatas dalam membahas kematangan spiritual sebagai faktor protektif terhadap distres psikologis

secara spesifik. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada hubungan umum antara religiositas dan kesehatan mental, tanpa membedakan antara aspek ritual keagamaan dan tingkat kematangan spiritual individu (Subandi, 2009). Hal ini menunjukkan adanya celah kajian yang perlu diisi agar pemahaman mengenai peran spiritualitas dalam kesehatan mental menjadi lebih komprehensif dan kontekstual.

Kematangan Spiritual dan Distres Psikologis

Dalam perspektif psikologi humanistik yang berkembang di Indonesia, kematangan spiritual dipandang sebagai bagian dari proses perkembangan kepribadian yang utuh. (Ancok & Suroso, 2011) menegaskan bahwa spiritualitas yang matang memungkinkan individu memandang pengalaman hidup, termasuk pengalaman sulit, sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif ini berperan penting dalam menurunkan tingkat distres psikologis.

Pendekatan koping spiritual menjelaskan bahwa individu dengan kematangan spiritual yang baik cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti penerimaan, refleksi diri, dan penyerahan diri secara positif terhadap situasi yang tidak dapat dikendalikan (Subandi, 2009). Strategi koping tersebut terbukti berkaitan dengan tingkat ketenangan emosional dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, serta menurunkan kecenderungan munculnya tekanan psikologis yang berlarut-larut (Hidayat, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran kematangan spiritual sebagai faktor protektif terhadap distres psikologis pada dewasa awal melalui perspektif psikologi humanistik dan koping spiritual. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi klinis preventif di Indonesia serta menjadi dasar bagi pengembangan pendekatan pendampingan psikologis yang lebih holistik dan sesuai dengan konteks budaya lokal.

Pembahasan

Pembahasan ini menitikberatkan pada analisis peran kematangan spiritual sebagai faktor protektif terhadap distres psikologis pada dewasa awal. Distres psikologis pada fase ini tidak dapat dilepaskan dari tuntutan perkembangan yang kompleks, seperti pencarian makna hidup, tekanan sosial, serta ketidakpastian masa depan. Dalam konteks tersebut, kematangan spiritual dipahami sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu individu memaknai pengalaman hidup secara lebih adaptif dan konstruktif.

Berbeda dengan pendekatan patologis yang berfokus pada simptom dan gangguan, perspektif ini menempatkan individu sebagai subjek aktif yang memiliki kapasitas internal untuk mengelola tekanan psikologis. Kematangan spiritual berperan dalam membentuk cara pandang individu terhadap stresor, sehingga tekanan yang dialami tidak selalu dimaknai sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Pandangan ini sejalan dengan pendekatan psikologi humanistik yang menekankan pentingnya makna, nilai, dan kesadaran diri dalam menjaga keseimbangan psikologis (Ancok & Suroso, 2011).

Dalam konteks dewasa awal, kematangan spiritual menjadi semakin relevan karena fase ini sering kali ditandai oleh krisis eksistensial dan kebingungan identitas. Individu yang belum memiliki kerangka makna yang jelas cenderung lebih rentan mengalami distres psikologis yang berkepanjangan. Sebaliknya, individu dengan kematangan spiritual yang baik menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi dalam menerima realitas hidup, mengelola emosi negatif, dan mempertahankan harapan secara realistis (Daradjat, 2014).

Kematangan Spiritual sebagai Sumber Daya Psikologi Internal

Kematangan spiritual dapat dipandang sebagai bagian dari sumber daya psikologis internal yang berkembang seiring proses refleksi diri dan pengalaman hidup. Dalam kajian psikologi Indonesia, spiritualitas yang matang tidak hanya tercermin dalam intensitas praktik keagamaan, tetapi juga dalam kualitas penghayatan nilai, konsistensi sikap, serta kemampuan mengintegrasikan keyakinan spiritual ke dalam perilaku sehari-hari (Ramayulis, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa kematangan spiritual bersifat dinamis dan berkembang, bukan kondisi statis yang terbentuk secara instan.

Tabel 1. Dimensi Kematangan Spiritual dan Implikasinya terhadap Distres Psikologis

Dimensi Kematangan Spiritual	Karakteristik Utama	Implikasi terhadap Distres Psikologis
Orientasi Makna Hidup	Memiliki tujuan dan nilai hidup yang jelas	Menurunkan kebingungan eksistensial dan kecemasan
Regulasi Emosi	Mampu mengelola emosi negatif secara adaptif	Mengurangi intensitas tekanan emosional
Penerimaan Diri	Menerima keterbatasan dan realitas diri	Menekan konflik internal dan rasa bersalah
Koping Spiritual	Menggunakan nilai spiritual dalam menghadapi stres	Mencegah akumulasi distres psikologis

Sumber: Diadaptasi dari (Daradjat, 2014); (Subandi, 2009); (Ancok & Suroso, 2011).

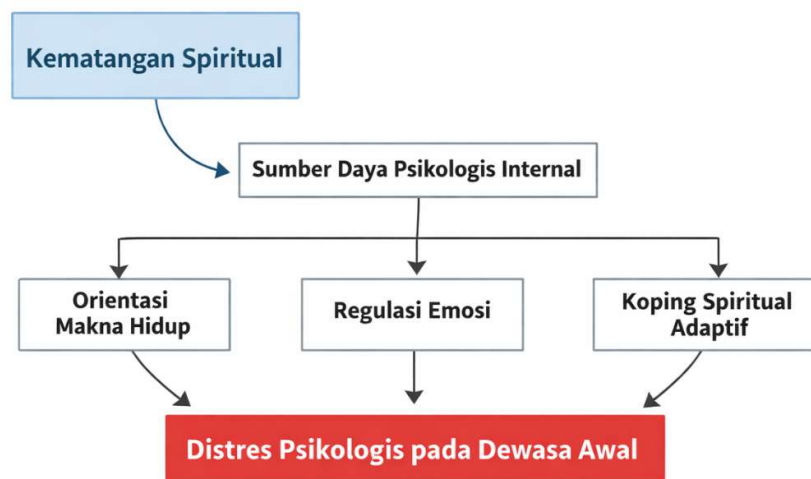
Sebagai sumber daya internal, kematangan spiritual berfungsi membantu individu menata kembali persepsi terhadap peristiwa yang menimbulkan tekanan. Individu yang matang secara spiritual cenderung memiliki orientasi makna yang lebih stabil, sehingga tidak mudah terjebak dalam emosi negatif ketika menghadapi kegagalan atau ketidakpastian. Kondisi ini memperkuat kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi intensitas distres psikologis (Subandi, 2009).

Selain itu, kematangan spiritual juga berkaitan dengan kemampuan penerimaan diri dan penerimaan situasi. Individu tidak lagi memandang tekanan hidup sebagai ancaman terhadap harga diri, melainkan sebagai bagian dari realitas yang perlu dihadapi secara bijak. Sikap ini berkontribusi pada terbentuknya ketahanan psikologis yang lebih adaptif, khususnya pada dewasa awal yang sedang berada dalam proses pencarian jati diri (Hidayat, 2017).

Mekanisme Koping Spiritual dalam Mereduksi Distres Psikologis

Salah satu cara kematangan spiritual berperan dalam mereduksi distres psikologis adalah melalui mekanisme koping spiritual. Koping spiritual merujuk pada penggunaan

nilai, keyakinan, dan makna spiritual sebagai strategi dalam menghadapi situasi stres. Dalam konteks psikologi Indonesia, koping spiritual yang adaptif sering kali diwujudkan melalui sikap penerimaan, refleksi diri, serta penyerahan diri secara positif terhadap situasi yang berada di luar kendali individu (Subandi, 2009).



Koping spiritual yang matang berbeda dengan sikap pasrah yang bersifat pasif. Individu dengan kematangan spiritual justru menunjukkan keterlibatan aktif dalam menyelesaikan masalah, namun disertai dengan kesadaran akan keterbatasan diri. Kombinasi antara usaha aktif dan penerimaan ini membantu individu mengurangi konflik internal serta mencegah akumulasi tekanan emosional yang berlebihan. Dengan demikian, distres psikologis tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

Regulasi Emosi Berbasis Makna Spiritual

Salah satu aspek penting dari koping spiritual adalah kemampuan regulasi emosi berbasis makna. Individu yang matang secara spiritual cenderung mampu mengelola emosi negatif dengan cara merefleksikan makna di balik pengalaman yang tidak menyenangkan. Proses ini membantu individu menghindari reaksi emosional yang impulsif dan menggantikannya dengan respons yang lebih terkontrol dan adaptif (Sari, 2025).

Pengelolaan emosi yang berlandaskan pada pemaknaan spiritual memungkinkan individu melihat pengalaman penderitaan sebagai bagian dari proses kehidupan yang sarat nilai pembelajaran. Cara pandang ini berkontribusi dalam mereduksi tingkat distres psikologis, karena emosi negatif tidak lagi dimaknai sebagai sesuatu yang harus dihindari sepenuhnya, melainkan sebagai pengalaman yang dapat diterima dan dipahami secara konstruktif. Pendekatan ini selaras dengan temuan (Aziz, 2016), yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki keterkaitan erat dengan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis, karena membantu individu membangun makna hidup serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tekanan. Dalam jangka panjang, kemampuan tersebut

mendukung terciptanya stabilitas emosional dan keseimbangan psikologis, khususnya pada fase dewasa awal.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kematangan spiritual memiliki peran penting sebagai faktor protektif terhadap distres psikologis pada dewasa awal. Kematangan spiritual tidak hanya berkaitan dengan aspek keagamaan formal, tetapi terutama mencerminkan kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup, mengelola emosi secara adaptif, serta menerima realitas kehidupan dengan sikap yang lebih realistis dan konstruktif. Dalam konteks dewasa awal yang sarat dengan tuntutan dan ketidakpastian, kematangan spiritual berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu individu menjaga keseimbangan mental dan mengurangi intensitas distres psikologis non-klinis.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa kematangan spiritual berkontribusi dalam membentuk mekanisme koping yang lebih adaptif, khususnya melalui regulasi emosi berbasis makna dan sikap penerimaan diri. Individu yang matang secara spiritual cenderung mampu memandang tekanan hidup sebagai bagian dari proses perkembangan diri, sehingga tidak terjebak dalam respons emosional yang maladaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologi humanistik dan spiritual coping dalam memahami kesehatan mental dewasa awal secara lebih holistik, terutama dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki nilai spiritual yang kuat.

Sebagai saran, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji kematangan spiritual dan distres psikologis melalui pendekatan empiris, baik kuantitatif maupun kualitatif, agar hubungan antarvariabel dapat diuji secara lebih mendalam. Selain itu, pengembangan instrumen pengukuran kematangan spiritual yang kontekstual dengan budaya Indonesia juga menjadi kebutuhan penting untuk memperkuat validitas temuan penelitian di masa mendatang.

Secara praktis, hasil kajian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan pendampingan psikologis dan program promotif-preventif kesehatan mental yang mengintegrasikan dimensi spiritual secara proporsional dan non-normatif. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu dewasa awal dalam mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif, sekaligus memperkuat kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi.
- Aziz, R. (2016). Spiritualitas dan kebahagiaan: Kajian Terhadap Hasil Penelitian dalam Jurnal dengan Menggunakan Pendekatan Meta Analisis. Research Report. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/3245/>
- Cholili, A. H., Hakim, A., Putri, D. H., Nabila, N., & Ramadhani, M. (2024). Pengaruh Spiritualitas Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Journal of*

- Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling, 1(2), 96–105.
<https://repository.uin-malang.ac.id/23042/>
- Daradjat, Z. (2014). Kesehatan Mental. Gunung Agung.
- Desmita, D. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Remaja Rosdakarya.
- Fuaturusida, R., Agung, Y. R., & Fu'ady, M. A. (2025). Memahami Kesehatan Mental Sebagai Dimensi Kesejahteraan Sosial: Identifikasi Tantangan dan Solusi.
<https://repository.uin-malang.ac.id/25566/>
- Hidayat, K. (2017). Psikologi Ibadah: Mengapa dan Bagaimana Shalat, Puasa, Zakat, dan Haji Mempengaruhi Jiwa. Serambi.
- Hurlock, E. B. (1980). Developmental Psychology: A Life-span Approach.
- Pati, W. C. B. (2022). Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, dan Intervensi. Penerbit Nem.
- Ramayulis, H. (2002). Psikologi Agama. (Original work published Jakarta: Kalam Mulia)
- Sari, E. R. F. (2025). Coping Spiritual Pasien Diabetes Meilitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi, Kabupaten Bandung.
- Subandi, M. A. (2009). Psikologi dzikir: Studi fenomenologi pengalaman transformasi religius. Pustaka Pelajar.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.