

***Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis***

**Zwesty Kendah Asih, Arief Sukino, Fitri Sukmawati**  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak, Indonesia  
Email: [zwestykendahasih@gmail.com](mailto:zwestykendahasih@gmail.com)

***Abstract***

*The mental health crisis, marked by rising cases of depression, anxiety, and loss of life meaning among adolescents and university students, requires a holistic and contextual approach. This study aims to analyze the role of Islamic spirituality as a protective factor for mental health through an interdisciplinary review combining Islamic religious education and clinical psychology perspectives. A qualitative literature review method was employed, using hermeneutic content analysis of scholarly works related to spirituality concepts, religious coping mechanisms, and their implementation in educational and psychological interventions. The findings indicate that values such as tawakkul (trust in God), patience, gratitude, and dhikr (remembrance of God) function as positive religious coping strategies that enhance individual resilience against psychosocial stressors. The integration of Islamic spirituality can be realized through the development of religious education curricula, the optimization of teachers' roles as spiritual mentors, and the application of value-based Islamic psychotherapy. This study concludes that Islamic spirituality holds significant potential as both a preventive and curative intervention in addressing the mental health crisis within Muslim communities.*

***Keywords:*** *Islamic Spirituality, Mental Health, Protective Factor, Religious Education, Clinical Psychology*

***Abstrak***

Krisis kesehatan mental yang ditandai meningkatnya depresi, kecemasan, dan kehilangan makna hidup pada remaja serta mahasiswa memerlukan pendekatan holistik dan kontekstual. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran spiritualitas Islam sebagai faktor protektif kesehatan mental melalui tinjauan interdisipliner antara pendidikan agama Islam dan psikologi klinis. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan kualitatif dengan analisis konten hermeneutik terhadap literatur terkait konsep spiritualitas, mekanisme koping religius, dan implementasinya dalam pendidikan serta intervensi psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dan dzikir dapat berfungsi sebagai koping religius positif yang meningkatkan resiliensi individu terhadap tekanan psikososial. Integrasi spiritualitas Islam dapat diwujudkan melalui pengembangan kurikulum pendidikan agama, optimalisasi peran guru sebagai pembimbing spiritual, serta penerapan psikoterapi berbasis nilai Islami. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam memiliki potensi signifikan sebagai intervensi preventif dan kuratif dalam menghadapi krisis kesehatan mental pada masyarakat Muslim.

***Kata Kunci:*** *Spiritualitas Islam, Kesehatan Mental, Faktor Protektif, Pendidikan Agama, Psikologi Klinis*

## A. Pendahuluan

Fenomena gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres kronis, dan disorientasi makna hidup semakin sering ditemukan dalam berbagai kelompok usia, terutama pasca pandemi COVID-19. World Health Organization,<sup>1</sup> melaporkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi meningkat hingga 25% secara global. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar<sup>2</sup> mengungkapkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun mencapai 6,1%, dengan kecenderungan yang meningkat pada remaja dan mahasiswa. Gejala-gejala ini tidak hanya berdampak pada produktivitas individu, tetapi juga menggerus ketahanan sosial dan spiritual yang selama ini menjadi pondasi kebermaknaan hidup. Kondisi tersebut menunjukkan urgensi pencarian alternatif pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan mental yang tidak hanya berorientasi pada intervensi klinis berbasis medik, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual manusia. Spiritualitas Islam dalam konteks masyarakat muslim menjadi salah satu pendekatan yang potensial untuk memperkuat ketahanan psikologis dan memberikan rasa makna hidup yang lebih dalam.

Nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dzikir, dan ikhlas telah lama dikenal dalam literatur keislaman sebagai sumber kekuatan batin dalam menghadapi krisis kehidupan. Studi oleh Koenig et al (2012) menyatakan bahwa spiritualitas religius, termasuk dalam Islam yang berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis dan penurunan risiko depresi. Beberapa penelitian telah mulai mengkaji kontribusi religiusitas dan spiritualitas Islam dalam membangun kesehatan mental.<sup>3</sup> Studi oleh Abu-Raiya & Pargament (2011) menunjukkan bahwa praktik keagamaan dalam Islam seperti salat dan dzikir memiliki peran dalam menurunkan kecemasan dan memperkuat *self-regulation*.<sup>4</sup> Namun, kajian-kajian tersebut cenderung masih terfragmentasi antara pendekatan pendidikan agama dan psikologi klinis, tanpa menyatukan kedua perspektif secara integratif.

Pada konteks pendidikan agama Islam, pembinaan spiritualitas seringkali hanya dilihat sebagai aspek moral atau ritual formal, belum secara eksplisit diarahkan sebagai strategi penguatan kesehatan mental peserta didik. Kurikulum pendidikan agama di lembaga pendidikan tinggi jarang mengembangkan indikator evaluasi yang mengukur internalisasi nilai spiritual sebagai pelindung psikologis. Padahal, jika dimensi spiritualitas diintegrasikan secara

---

<sup>1</sup> World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (Geneva: WHO, 2022).

<sup>2</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Jakarta: Kemenkes RI, 2018), 154–166.

<sup>3</sup> Harold G. Koenig, Dana King, dan Verna B. Carson, *Handbook of Religion and Health* (New York: Oxford University Press, 2012).

<sup>4</sup> Hisham Abu-Raiya dan Kenneth I. Pargament, "Empirically Based Psychology of Islam: Summary and Critique of the Literature," *Mental Health, Religion & Culture* 14, no. 2 (2011): 93–115.

sistematis ke dalam pengembangan pribadi akan dapat menjadi faktor protektif (*protective factor*) terhadap berbagai bentuk tekanan psikologis, sebagaimana disebutkan dalam pendekatan salutogenik yang menekankan faktor-faktor yang memelihara kesehatan.<sup>5</sup> Kesenjangan lain yang juga mencolok adalah minimnya kajian interdisipliner yang menjembatani epistemologi Islam dengan pendekatan klinis psikologi modern. Banyak studi cenderung berpijak secara eksklusif pada kerangka psikologi barat atau pada tafsir normatif keagamaan, tanpa membangun dialog kritis yang holistik antara keduanya.

Dengan demikian, diperlukan telaah pustaka yang bersifat interdisipliner antara pendidikan agama Islam dan psikologi klinis untuk mengidentifikasi bagaimana spiritualitas Islam dapat diformulasikan sebagai faktor protektif yang dapat dikembangkan dalam berbagai setting pendidikan maupun layanan psikologis. Penelitian ini berusaha menjawab kebutuhan tersebut dengan menyusun tinjauan kepustakaan interdisipliner yang mengkaji bagaimana spiritualitas Islam dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa sebagai kelompok rentan.

Studi ini berupaya mengintegrasikan temuan-temuan dari bidang pendidikan agama, psikologi klinis, dan kajian keislaman untuk merumuskan kerangka konseptual yang utuh dan aplikatif. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara sistematis kontribusi spiritualitas Islam sebagai kekuatan pelindung (*protective factor*) bagi kesehatan mental melalui pendekatan studi pustaka interdisipliner. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kurikulum pendidikan agama Islam yang lebih responsif terhadap isu kesehatan mental, serta memberikan wawasan praktis bagi para pendidik, konselor, dan praktisi psikologi dalam merancang intervensi yang berbasis nilai-nilai spiritual Islam.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Sumber data terdiri atas buku-buku akademik di bidang pendidikan Islam dan psikologi, artikel pada jurnal ilmiah nasional dan internasional, serta dokumen kebijakan resmi yang relevan. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif berdasarkan relevansi topik, kredibilitas penulis, dan keterbaruan publikasi<sup>6</sup>. Analisis data menggunakan model analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan tema-tema utama yang muncul dari literatur<sup>7</sup>. Selanjutnya, digunakan pendekatan interpretasi

---

<sup>5</sup> Aaron Antonovsky, *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*, dalam *The Health Psychology Reader*, 127–139 (London: SAGE Publications Ltd., 2002).

<sup>6</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 186

<sup>7</sup> Klaus Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (California: Sage Publications, 2018), hlm. 24–28

hermeneutik, yakni memahami dan menafsirkan makna teks sesuai konteks historis, budaya, dan keilmuan yang melingkupinya<sup>8</sup>. Proses ini dilakukan secara iteratif, mulai dari pembacaan awal, pengkodean konsep, hingga penyusunan sintesis temuan.

### C. Pembahasan

#### 1. Spiritualitas Islam dalam Perspektif Pendidikan Agama

Spiritualitas dalam Islam merujuk pada kesadaran akan hubungan manusia dengan Tuhan (*tauhid*) yang melahirkan ketenangan batin, kesabaran, dan kekuatan dalam menghadapi ujian hidup. Tujuan utama spiritualitas Islam adalah untuk mencapai maqam ihsan, yaitu kondisi spiritual tertinggi di mana seorang Muslim beribadah kepada Allah seakan-akan melihat-Nya. Hal ini mengarah pada kesadaran eksistensial yang dalam, ketenangan batin (*sakinah*), dan kualitas hidup yang bermakna komponen Inti spiritualitas Islam yaitu tauhid (keesaan Alla), *Tawakkal* (berserah diri), Syukur dan Sabar, Dzikir (mengingat Allah) dan *Muhasabah Tazkiyah* (introspeksi dan pembersihan diri dari penyakit hati). Ajaran ini tertuang dalam Al-Qur'an dan Hadis, yang menjadikan ibadah sebagai sarana penguatan jiwa. Nilai-nilai seperti tawakal (berserah diri kepada Allah), sabar, syukur, dan dzikir memiliki dimensi psikologis yang dalam. Tawakal disebut dalam QS. At-Talaq ayat 3 sebagai bentuk kepercayaan penuh bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan hamba-Nya. Sabar ditekankan dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 sebagai kunci kemenangan hidup. Sedangkan syukur dalam QS. Ibrahim ayat 7 menunjukkan hubungan erat antara rasa terima kasih dan peningkatan kesejahteraan. Dzikir atau mengingat Allah secara terus-menerus diyakini sebagai terapi spiritual yang menguatkan mental.<sup>9</sup>

Spiritualitas dalam konteks pendidikan agama Islam tidak hanya dimaknai sebagai ekspresi kesalehan ritual, seperti pelaksanaan shalat atau puasa, melainkan mencakup dimensi eksistensial yang lebih dalam, yaitu pengalaman batin yang merefleksikan hubungan transendental antara manusia dan Tuhan. Dimensi ini meliputi internalisasi ajaran tauhid, pemaknaan akhlak sebagai bentuk aktualisasi nilai-nilai ilahiyah dalam kehidupan sosial, serta penghayatan ibadah sebagai jalan penyucian jiwa dan pembentukan makna hidup. Dengan kata lain, spiritualitas Islam merupakan integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan moral yang diarahkan kepada penguatan hubungan vertikal (*habl min Allah*) dan horizontal (*habl min al-nas*) secara seimbang.

---

<sup>8</sup> Hans-Georg Gadamer, *Truth and Method* (London: Continuum, 2004), hlm. 291–302

<sup>9</sup> E. Rahmi dan F. Syafyusari, "Edukasi Mental Health Dipandang dari Segi Perspektif Islam pada Penderita Penyakit Kronis," *Jurnal Pustaka Mitra* 5, no. 1 (2025): 14–18, <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v5i1.868>.

Pendidikan agama Islam berperan sebagai agen transformasi spiritual yang mengarahkan peserta didik untuk menempuh *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), sebagaimana dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, yaitu proses introspektif untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela dan menanamkan sifat-sifat terpuji. Dalam kerangka ini, pembelajaran agama tidak sekadar transmisi dogma, melainkan juga internalisasi nilai-nilai ketauhidan yang membentuk karakter ruhani yang stabil, resilien, dan mampu bertahan dalam menghadapi tekanan hidup. Hal ini selaras dengan pendekatan kontemporer dalam psikologi spiritual yang menempatkan spiritualitas sebagai salah satu dimensi inti dari kesehatan psikologis individu.<sup>10</sup>

Model pendidikan agama yang berbasis *internal spirituality* mendorong peserta didik untuk mengembangkan kesadaran spiritual melalui nilai-nilai seperti tawakal (percaya penuh kepada ketetapan Allah), sabar (keteguhan hati dalam menghadapi ujian), syukur (pengakuan atas nikmat Ilahi), ikhlas (ketulusan dalam beramal), dan dzikir (kontemplasi transendental). Nilai-nilai ini berfungsi sebagai *coping mechanism* yang efektif dalam menghadapi stres psikososial, sebagaimana dijelaskan oleh teori *religious coping* dari Pargament (2001) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki sistem kepercayaan religius yang kuat lebih mampu mengelola emosi negatif dan membangun ketahanan psikologis (*resilience*) dalam situasi krisis.<sup>11</sup>

Penelitian empiris yang dilakukan oleh Abdullah (2021) menegaskan bahwa pendidikan agama yang menyatu dengan penguatan spiritualitas dapat membentuk kepribadian yang tangguh, berorientasi pada *meaning-making*, dan memiliki keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan hidup modern. Hal ini sejalan dengan konsep *purposeful living* dalam teori *positive mental health* yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki makna hidup yang bersumber dari keyakinan spiritual akan memiliki tingkat kesejahteraan emosional dan mental yang lebih tinggi.<sup>12</sup>

Pada konteks tekanan sosial digital yang kian kompleks, seperti *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), dan krisis identitas di media sosial, pendidikan agama Islam yang transformatif mampu menawarkan *framework* spiritual yang berfungsi sebagai benteng moral sekaligus sistem pengatur emosi (*emotion regulation system*). Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan pedagogis yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif atau

---

<sup>10</sup> Harold G. Koenig, Dana King, dan Verna B. Carson, *Handbook of Religion and Health* (New York: Oxford University Press, 2012).

<sup>11</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 2001).

<sup>12</sup> Corey L. M. Keyes, "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life," *Journal of Health and Social Behavior* 43, no. 2 (2002): 207–222.

dogmatis, tetapi juga pada pembinaan spiritualitas batiniah secara berkelanjutan. Dengan demikian, spiritualitas Islam dalam pendidikan agama tidak hanya relevan untuk pengembangan karakter individu, tetapi juga berkontribusi secara signifikan dalam memperkuat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan agama memiliki potensi besar sebagai intervensi preventif dalam menghadapi krisis psikososial generasi muda.

## 2. Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Klinis

WHO (WHO, 2021) mendefinisikan kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas. Dimensinya mencakup kesejahteraan emosional (stabilitas emosi), fungsi sosial (kemampuan interaksi), fungsi kognitif (proses berpikir yang sehat). Faktor risiko meliputi trauma masa lalu, tekanan akademik, isolasi sosial, dan kurangnya dukungan spiritual.<sup>13</sup> Kajian psikologi klinis kontemporer menyatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis (*absence of mental disorder*), melainkan sebagai kondisi holistik yang mencakup *optimal functioning* pada aspek emosional, kognitif, sosial, dan spiritual individu.

Konsep ini ditegaskan oleh Keyes (2002) melalui model *mental health continuum*, yang menempatkan kesehatan mental pada spektrum dari *languishing* (terpuruk secara psikologis) hingga *flourishing* (berkembang secara optimal), di mana individu yang *flourishing* menunjukkan keseimbangan antara kepuasan hidup, fungsi psikologis positif, dan relasi sosial yang sehat. Sebagai pendekatan konseptual yang bersifat preventif dan promotif, model salutogenik yang diperkenalkan oleh Aaron Antonovsky (2002) memberikan perspektif baru dalam memahami bagaimana individu tetap sehat meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Kunci utama pada model ini dari kesehatan mental yang baik adalah *Sense of Coherence* (SOC), yang terdiri dari tiga komponen utama: *comprehensibility* (kemampuan memahami peristiwa hidup secara logis), *manageability* (keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya untuk mengatasi stres), dan *meaningfulness* (pemaknaan bahwa tantangan hidup layak dihadapi). Spiritualitas, dalam konteks ini, berfungsi sebagai sumber daya makna yang memperkuat dimensi *meaningfulness* dalam SOC, sehingga memberikan ketahanan mental terhadap stres dan

---

<sup>13</sup> Alviasari, A., N. H. P. Fauzi, M. Aldi, M. A. N. Sofa, N. S. Nayara, S. Nabila, dan E. Suresman, "Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia," *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2025): 271–278.

krisis hidup. Empirisnya, peran spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental telah dibuktikan dalam berbagai studi.

Penelitian besar oleh Koenig, King, dan Carson (2012) menyimpulkan bahwa dimensi spiritual dan religiusitas terbukti memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan berbagai bentuk gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan *suicidal ideation*. Lebih dari itu, spiritualitas juga meningkatkan *coping effectiveness* dalam menghadapi penyakit kronis, kehilangan, atau trauma melalui mekanisme seperti penerimaan religius, harapan eskatologis, dan dukungan komunitas keagamaan. Secara klinis, dimensi spiritual saat ini telah diintegrasikan ke dalam praktik terapi psikologis modern melalui pendekatan *Spiritually Integrated Psychotherapy (SIP)* yang dikembangkan oleh Pargament (2001) (Pargament, 2001) Pendekatan ini menggabungkan teknik psikoterapi tradisional (misalnya: CBT, logoterapi, atau terapi naratif) dengan nilai-nilai spiritual atau religius klien, yang digunakan secara kontekstual untuk membangun makna hidup, meningkatkan motivasi perubahan, dan mengatasi luka psikologis terdalam.<sup>14</sup>

Studi oleh Pearce et al. (2015) menunjukkan bahwa terapi dengan pendekatan integratif spiritual menghasilkan peningkatan signifikan pada skor kesejahteraan psikologis dan pengurangan gejala depresi pada pasien dengan latar belakang religius yang kuat. Dalam konteks budaya religius seperti Indonesia, di mana mayoritas penduduk memiliki orientasi spiritual yang tinggi, pengintegrasian spiritualitas ke dalam intervensi klinis bukan hanya relevan secara psikologis, tetapi juga sesuai secara budaya (*culturally congruent*). Hal ini memperkuat pendekatan psikoterapi holistik yang memperhatikan aspek bio psikososio spiritual dalam pemulihan kesehatan mental. Dalam psikologi klinis, kesehatan mental bukan sekadar tidak adanya gangguan psikologis, melainkan kondisi optimal yang ditandai oleh kesejahteraan emosional, kemampuan mengelola stres, dan relasi interpersonal yang sehat. Model salutogenik yang dikembangkan oleh Antonovsky menyatakan bahwa individu yang memiliki *sense of coherence* makna, kontrol, dan keterpahaman terhadap hidup memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik.<sup>15</sup>

Spiritualitas berperan dalam membangun struktur makna ini. Dalam penelitian Koenig et al (2012), ditemukan bahwa dimensi spiritual dan religius berperan signifikan dalam mengurangi risiko depresi, meningkatkan efektivitas *coping*, dan memberikan

---

<sup>14</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 2001).

<sup>15</sup> Corey L. M. Keyes, "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life," *Journal of Health and Social Behavior* 43, no. 2 (2002): 207–222.

dukungan emosional dalam proses penyembuhan. Secara klinis, spiritualitas juga digunakan dalam praktik terapi integratif seperti *spiritually integrated psychotherapy*, yang menggabungkan teknik psikoterapi dengan nilai-nilai spiritual sesuai keyakinan pasien.

### 3. Spiritualitas Islam sebagai Mekanisme Koping dan Proteksi Psikologis

Spiritualitas Islam berfungsi sebagai coping religius yang konstruktif (*positive religious coping*), yaitu cara menghadapi tekanan dengan bersandar pada makna transendental. Menurut Pargament religious coping yang positif dikaitkan dengan penggunaan doa, pencarian makna dalam penderitaan, dan relasi spiritual yang memperkuat harapan. Dalam Islam, sikap tawakal terhadap takdir, sabar dalam menghadapi ujian, serta syukur terhadap nikmat menjadi bentuk coping yang terbukti secara empiris menurunkan tingkat stres dan meningkatkan *well-being*. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa atau individu Muslim yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung menunjukkan tingkat resiliensi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup dan gejala gangguan mental.

Studi oleh Rena (2018) menegaskan bahwa spiritualitas dan regulasi diri secara efektif terbukti dapat menjadi koping dalam mengatasi stress akademik. Spiritualitas menjadi koping berfokus emosi dan regulasi diri secara bersamaan menjadi koping berfokus masalah.<sup>16</sup> Dalam konteks psikologi klinis dan kesehatan mental, spiritualitas telah diakui sebagai salah satu *faktor protektif* yang signifikan dalam membantu individu mengatasi stres, trauma, dan tantangan hidup. Salah satu bentuk spiritualitas yang paling adaptif adalah *religious coping*, yaitu pemanfaatan ajaran dan praktik religius sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam kerangka ini, spiritualitas Islam berfungsi sebagai sistem *coping religius yang konstruktif (positive religious coping)*, yang tidak hanya menenangkan jiwa secara emosional tetapi juga memperkuat struktur makna dan daya lenting psikologis (resiliensi).

Spiritualitas Islam menekankan pentingnya hubungan vertikal (*habl min Allah*) dalam proses pemaknaan penderitaan dan pengelolaan emosi. Nilai-nilai seperti tawakal (penyerahan diri kepada Allah), sabar (ketahanan dalam menghadapi ujian), syukur (pengakuan dan penerimaan atas nikmat), serta praktik dzikir dan doa, menjadi mekanisme internal yang memperkuat kontrol diri dan mengurangi gejala stres serta kecemasan. Menurut Abu-Raiya dan Pargament (2011), coping religius dalam Islam berperan ganda yaitu sebagai bentuk penghiburan *batiniah (comfort)* dan sebagai

---

<sup>16</sup> S. Rena, "Spiritualitas dan Regulasi Diri: Studi Koping Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di DKI Jakarta," 2018.

penopang kognitif dalam merekonstruksi makna penderitaan secara positif (*meaning-making*). Spiritualitas bukan sekadar ekspresi keimanan pribadi, tetapi juga sumber kekuatan psikososial yang mendorong keseimbangan emosional dan integritas kepribadian.

Spiritualitas menyediakan kerangka moral dan eksistensial yang membantu individu untuk tidak larut dalam tekanan hidup, melainkan memaknainya sebagai ujian yang bermakna dalam kerangka keimanan. Lebih jauh lagi, pendekatan *positive religious coping* dalam Islam juga menghindari bentuk *coping negatif* seperti menyalahkan Tuhan atau menarik diri dari lingkungan sosial. Sebaliknya, dalam Islam, setiap ujian dianggap sebagai peluang untuk mendekati diri kepada Allah, memperbaiki diri, dan memperkuat tawakal. Model ini sejalan dengan teori *cognitive-behavioral spirituality* yang menyatakan bahwa pemaknaan spiritual yang positif dapat merestrukturisasi skema berpikir negatif dan meningkatkan *hope* serta *optimism*.<sup>17</sup> Dengan demikian, spiritualitas Islam tidak hanya memiliki nilai religius, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi psikologis alami yang bersifat *preventif* dan *kuratif*. Integrasi nilai-nilai spiritual ini dalam pendidikan agama Islam dan praktik keseharian mahasiswa menjadi krusial dalam membangun ketahanan mental di tengah kompleksitas tekanan sosial digital dan disrupsi moral kontemporer.

#### 4. Analisis Interdisipliner antara Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis

Pendekatan interdisipliner dalam penelitian ini mengintegrasikan dua bidang keilmuan utama yaitu pendidikan agama Islam dan psikologi klinis untuk membangun kerangka konseptual yang mampu menjawab tantangan kesehatan mental dalam konteks masyarakat Muslim kontemporer. Integrasi ini didasarkan pada asumsi bahwa spiritualitas tidak hanya menjadi domain teologis normatif, tetapi juga dapat dikaji secara empiris sebagai kekuatan psikologis yang dapat dimobilisasi melalui pendidikan dan intervensi terapeutik.

##### a. Pendidikan Agama sebagai *Medium Internal Spiritual Development*.

Pendidikan agama Islam memiliki dimensi transformasional yang mendalam, yang tidak sekadar berfungsi sebagai transmisi dogma, tetapi juga sebagai proses pembentukan *inner self* yang spiritual dan resilient. Pada kajian yang dilakukan oleh Muhammad Rizal menyatakan bahwa pendidikan Agama Islam berbasis kecerdasan spiritual dapat meningkatkan kesadaran diri, rasa tanggung jawab, kepekaan sosial, ketangguhan menghadapi ujian hidup, dan kemampuan mengambil keputusan

---

<sup>17</sup> Charles R. Snyder, Lori M. Irving, dan Jennifer R. Anderson, "Hope and Health," dalam *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective* 162, no. 1 (1991): 285–305.

berdasarkan nilai-nilai ilahiyah. Dengan menanamkan nilai-nilai spiritual seperti keikhlasan, kesabaran, syukur, dan tawakal, peserta didik dapat berkembang menjadi pribadi yang tahan banting dan berintegritas tinggi. Pendidik dan lembaga pendidikan lebih mengintegrasikan pembelajaran agama dengan pengembangan spiritual yang aplikatif dan kontekstual. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya membentuk kecerdasan intelektual, tetapi juga kekuatan hati dan keutuhan pribadi. Pendidik dalam hal ini, berperan sebagai spiritual mentor yang tidak hanya menyampaikan ajaran, tetapi juga membentuk kerangka eksistensial siswa dalam memaknai penderitaan, ujian, dan dinamika kehidupan.<sup>18</sup>

b. Psikologi Klinis sebagai Sistem Evaluatif dan Intervensi Psikososial.

Artinya dari sisi psikologi klinis, spiritualitas kini diakui sebagai salah satu determinan penting dalam *mental health outcome*. Pendekatan klinis modern tidak lagi menafikan aspek religius dalam diagnosis atau intervensi, melainkan mulai mengembangkan pendekatan *spiritually sensitive psychotherapy*.<sup>19</sup> Dalam hal ini, spiritualitas dipahami sebagai komponen kognitif-emosional yang melibatkan makna hidup, harapan, kedekatan dengan Tuhan, dan mekanisme pengampunan, semuanya berkontribusi terhadap penguatan daya lenting psikologis (*psychological resilience*). Penelitian oleh Pearce et al (2015) menunjukkan bahwa *religiously integrated cognitive behavioral therapy* (RCBT) efektif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada individu beriman. Ini memperkuat bukti bahwa intervensi psikologi klinis yang mempertimbangkan aspek spiritual jauh lebih efektif pada populasi religius dibanding pendekatan netral religius.<sup>20</sup>

c. Sinergi Konseptual.

Spiritualitas sebagai titik temu dimana bersinergi antara Spiritualitas menempati posisi strategis sebagai titik temu konseptual antara pendidikan agama Islam dan psikologi klinis, dua disiplin yang secara tradisional dianggap memiliki orientasi epistemologis yang berbeda. Pendidikan agama memfokuskan pada penanaman nilai-nilai transendental melalui pendekatan normatif, afektif, dan aplikatif, sedangkan psikologi klinis mengedepankan pendekatan empiris terhadap fungsi dan gangguan

---

<sup>18</sup> Muhammad Rizal dan Amaluddin, "Membangun Generasi Tangguh melalui Pendidikan Agama Islam Berbasis Kecerdasan Spiritual," *Journal of Humanities, Social Sciences, and Education* 1, no. 2 (2025): 124–135, <https://doi.org/10.91989/6vrykt02>.

<sup>19</sup> Michael J. Pearce, Harold G. Koenig, Christopher J. Robins, Beverly Nelson, Sally F. Shaw, Harvey J. Cohen, dan Michael B. King, "Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness," *Psychotherapy* 52, no. 1 (2015): 56.

<sup>20</sup> Michael J. Pearce, Harold G. Koenig, Christopher J. Robins, Beverly Nelson, Sally F. Shaw, Harvey J. Cohen, dan Michael B. King, "Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness," *Psychotherapy* 52, no. 1 (2015): 56.

mental. Namun demikian, dalam kerangka *psikologi spiritual kontemporer*, perbedaan ini mulai dijumpai melalui pemahaman bahwa spiritualitas dapat menjadi *faktor protektif psikologis* sekaligus objek pendidikan yang dapat dikembangkan secara sistematis.

Dalam pendidikan agama, spiritualitas dipraktikkan dan dibentuk melalui proses pembiasaan nilai seperti ketauhidan, kesabaran, tawakal, dan syukur—yang berperan sebagai dasar pembentukan *meaning system* (sistem makna) dalam diri peserta didik. Proses ini tidak hanya membentuk akhlak, tetapi juga memberi individu kerangka pemaknaan terhadap pengalaman hidup dan penderitaan, yang esensial dalam menghadapi dinamika stres kehidupan modern.<sup>21</sup> Psikologi klinis memandang spiritualitas sebagai struktur kognitif-afektif yang berperan dalam *resilience*, *regulasi emosi*, dan *coping*. Spiritualitas dalam kerangka klinis bukan hanya ekspresi keyakinan, tetapi dimensi yang dapat diukur, dianalisis, dan dijadikan fondasi intervensi terapeutik, khususnya dalam pendekatan *recovery-oriented care*.

Model ini tidak hanya fokus pada penghapusan gejala gangguan psikologis, tetapi juga pada pemulihan makna hidup, harapan, dan keseimbangan diri secara holistik. Dalam konteks sinergi ini, spiritualitas menjadi jembatan epistemologis dan metodologis antara dua bidang tersebut. Konsep-konsep seperti *positive religious coping*, *spiritual intelligence*<sup>22</sup> dan *existential well-being* memberikan dimensi teoritik dan praktis bagi pengembangan model intervensi lintas bidang. Dengan demikian, spiritualitas tidak lagi dilihat secara eksklusif sebagai domain teologis, tetapi juga sebagai *construct* psikologis yang dapat dioperasionalkan melalui instrumen psikometrik yang telah divalidasi secara ilmiah, seperti *Islamic Spirituality Scale (ISS)* yang mengukur dimensi spiritualitas dalam kerangka Islam, termasuk keyakinan, ibadah, dan hubungan spiritual<sup>23</sup> dan juga *Religious Coping Inventory (Brief RCOPE)* yang mengukur strategi coping positif dan negatif dalam menghadapi stres berdasarkan konteks religius individu.<sup>24</sup>

Kedua instrumen ini membuka ruang bagi penelitian kuantitatif di bidang pendidikan agama dan psikologi untuk mengevaluasi efektivitas program spiritualitas

---

<sup>21</sup> M. D. Permana dan N. K. Afandi, "Integrasi Nilai-Nilai Agama Islam dalam Pengembangan Psikologis,"

<sup>22</sup> Yosi Amram dan Chris Dryer, "The Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS): Development and Preliminary Validation," *116th Annual Conference of the American Psychological Association* 1 (2008): 46.

<sup>23</sup> Zahra H. Khan dan P. J. Watson, "Construction of the Pakistani Religious Coping Practices Scale: Correlations With Religious Coping, Religious Orientation, and Reactions to Stress Among Muslim University Students," *The International Journal for the Psychology of Religion* 16, no. 2 (2006): 101–112.

<sup>24</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 2001).

terhadap indikator kesehatan mental seperti *stress management*, *depression scale*, dan *well-being*. Integrasi spiritualitas dalam pendidikan agama dan psikologi klinis juga memperkuat paradigma biopsikososio spiritual, sebuah pendekatan komprehensif yang memandang manusia sebagai makhluk multidimensional. Model ini menyatakan bahwa kesehatan mental optimal hanya dapat dicapai apabila keempat dimensi ini dipenuhi secara holistik dan selaras. Pendekatan ini sangat cocok diterapkan dalam konteks masyarakat Muslim yang menjadikan spiritualitas sebagai landasan kehidupan sekaligus sumber kekuatan psikologis.

d. Implikasi Praktis Pendidikan, Kurikulum, dan Layanan Psikologis.

Pada konteks pendidikan formal, pendekatan interdisipliner ini memiliki sejumlah implikasi praktis. Pertama, pengembangan kurikulum pendidikan agama yang integratif dengan aspek psikologi klinis dapat memperkaya materi pembelajaran dengan strategi *emotional regulation*, *self-reflection*, dan *meaning-making*. Kedua, penguatan kapasitas guru sebagai pembimbing spiritual perlu didukung melalui pelatihan berkelanjutan berbasis pendekatan psikopedagogis. Ketiga, pengembangan layanan konseling Islam integratif di lembaga pendidikan dapat menjadi instrumen penting dalam menangani masalah psikologis mahasiswa dengan pendekatan yang sesuai nilai dan budaya mereka. Model seperti ini telah dikembangkan di mana layanan psikologi dan pendidikan agama saling berkolaborasi dalam mendampingi peserta didik menghadapi dinamika mental dan spiritual kehidupan modern.<sup>25</sup>

#### D. Kesimpulan

Kajian ini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam memiliki kontribusi yang signifikan sebagai faktor protektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Nilai-nilai inti spiritualitas Islam seperti tawakal, sabar, syukur, ikhlas, dan dzikir terbukti mendukung mekanisme coping religius yang konstruktif (*positive religious coping*), yang berperan dalam memperkuat resiliensi, regulasi emosi, dan struktur makna hidup individu. Dalam perspektif pendidikan agama, spiritualitas dapat diinternalisasikan melalui pembelajaran transformatif yang menekankan tazkiyah al-nafs dan pembinaan karakter spiritual secara sistemik. Sementara dalam psikologi klinis, spiritualitas telah diakui sebagai bagian penting dalam model *bio-psiko-sosio-spiritual* yang memperluas cakupan intervensi psikoterapeutik menuju pemulihan yang lebih bermakna.

Pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan pendidikan agama Islam dan psikologi klinis membuka peluang besar untuk membangun kerangka konseptual yang utuh, yang tidak

---

<sup>25</sup> D. J. Septyningtyas, E. Purwaningsih, E. P. Purwitasari, P. S. Y. Thein, dan E. S. A. F. Tarigan, *Konseling Islam: Pendekatan Spiritual untuk Mengatasi Masalah Psiko-Sosial* (Yogyakarta: Star Digital Publishing, 2025).

hanya normatif tetapi juga aplikatif dalam konteks layanan pendidikan dan kesehatan mental. Spiritualitas Islam bukan lagi semata-mata dimensi normatif keimanan, tetapi juga dapat dioperasionalkan sebagai konstruk psikologis melalui instrumen ilmiah seperti *Islamic Spirituality Scale* (ISS) dan *Religious Coping Inventory* (RCOPE), serta diimplementasikan dalam program kurikulum, pembimbingan spiritual, dan layanan konseling Islam integratif. Dengan demikian, artikel ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam perlu diposisikan sebagai sumber daya psikososial strategis dalam menghadapi krisis kesehatan mental di era modern. Integrasi antara pendidikan agama dan psikologi klinis melalui pendekatan spiritualitas tidak hanya penting secara teoretis, tetapi juga krusial dalam penyusunan kebijakan pendidikan, pengembangan kurikulum, dan desain intervensi psikologis yang sesuai dengan konteks budaya masyarakat Muslim Indonesia.

### Referensi

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically based psychology of Islam: Summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture, 14*(2), 93–115.
- Alviasari, A., Fauzi, N. H. P., Aldi, M., Sofa, M. A. N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 3*(2), 271–278.
- Amram, Y., & Dryer, C. (2008). The integrated spiritual intelligence scale (ISIS): Development and preliminary validation. *116th Annual Conference of the American Psychological Association, 1*, 46.
- Antonovsky, A. (2002). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. In *The health psychology reader* (pp. 127–139). SAGE Publications Ltd.
- Hans-Georg Gadamer, *Truth and Method*. London: Continuum
- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. *Jakarta: Kemenkes RI*, 154–166.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 207–222*.
- Khan, Z. H., & Watson, P. J. (2006). “Construction of the Pakistani Religious Coping Practices Scale: Correlations With Religious Coping, Religious Orientation, and Reactions to Stress Among Muslim University Students.” *The International Journal for the Psychology of Religion, 16*(2), 101–112.
- Koenig, H. G., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. Oup Usa.
- Krippendorff, Klaus. 2018. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. California: Sage Publications.

- Muhammad Rizal, & Amaluddin. (2025). Membangun Generasi Tangguh melalui Pendidikan Agama Islam Berbasis Kecerdasan Spiritual. *Journal of Humanities, Social Sciences, and Education*, 1(2 SE-Articles), 124–135. <https://doi.org/10.91989/6vrykt02>
- Moleong, Lexy J. 2021. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Organization, W. H. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.
- Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Nelson, B., Shaw, S. F., Cohen, H. J., & King, M. B. (2015). Religiously integrated cognitive behavioral therapy: a new method of treatment for major depression in patients with chronic medical illness. *Psychotherapy*, 52(1), 56.
- Permana, M. D., & Afandi, N. K. (n.d.). *INTEGRASI NILAI-NILAI AGAMA ISLAM DALAM PENGEMBANGAN PSIKOLOGIS*.
- Rahmi, E., & Syafyusari, F. (2025). Edukasi Mental Health Dipandang Dari Segi Perspektif Islam pada Penderita Penyakit Kronis. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 5(1), 14–18. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v5i1.868>
- Rena, S. (2018). *Spiritualitas dan regulasi diri: Studikoping stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di DKI Jakarta*.
- Septyningtyas, D. J., Purwaningsih, E., Purwitasari, E. P., Thein, P. S. Y., & Tarigan, E. S. A. F. (2025). *Konseling Islam: Pendekatan Spiritual Untuk Mengatasi Masalah Psiko-Sosial*. Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162(1), 285–305.
- WHO. (2021). *Mental Health Action Plan 2013-2030*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029%0A%0A>