



KORELASI SPIRITUAL ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL: TELA'AH INTERSTUDI DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Syafa'atus Syarifah¹, Amirul Bakhri²

¹² Pascasarjana Studi Islam, Insitut Agama Islam Pemalang, Jawa Tengah

e-mail: Syafasyarifah99@gmail.com¹, amirulbakhri@stipemalang.ac.id²

Accepted: 3/12/2025 Published: 6/12/2025

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi topik penting yang menjadi pembahasan di masyarakat kontemporer, termasuk dalam komunitas Muslim. Dalam hal ini, spiritualitas Islam memberikan suatu kerangka yang berarti untuk memahami aspek batin dari kesejahteraan yang melebihi sekadar konstruksi psikologis yang bersifat sekuler. Tujuan artikel ini adalah untuk melakukan analisis terhadap korelasi antara spiritual islam dengan kesehatan mental melalui perspektif psikologi Islam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan studi pustaka kualitatif dengan meneliti berbagai karya ilmiah yang relevan baik berupa jurnal-jurnal ilmiah, buku-buku atau sumber lainnya dengan tema spiritualitas Islam, kesehatan mental dan psikologi Islam. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas dalam Islam khususnya yang diwujudkan dalam nilai-nilai tauhid, tawakal, sabar, sukur, zikir dan tazkiyatun nufus mampu memberikan kontribusi yang substansial terhadap peningkatan kesehatan mental. Hal itu dapat dibuktikan dengan meningkatnya ketenangan batin, penerimaan diri, regulasi emosi dan fungsi relasional yang positif. Dalam sudut pandang psikologi Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kepuasan hidup subjektif materialis, tetapi juga merupakan peleburan antardimensi baik spiritual, emosional dan moral pada diri manusia, sehingga spiritual Islam berperan sebagai pondasi utama dalam penguatan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan seorang Muslim.

Kata Kunci : Spiritual Islam, Kesehatan Mental, Psikologi Islam.

ABSTRACT

Banana peel waste is a discarded part of the banana fruit that often simply accumulates as organic refuse. Research (Santoso A. et al., 2022) indicates that banana peels contain starch amounting to approximately 15–22% of their dry weight, making them a promising raw material for bioplastic production. This study aimed to process starch extracted from banana peels into bioplastic and to evaluate its physical and mechanical properties, as well as its biodegradability. The methodology involved starch extraction, bioplastic fabrication with the addition of glycerol as a plasticizer, and a series of tests conducted according to established standards (Kurniawan Z. et al., 2024). The results demonstrated that the resulting bioplastic was flexible, possessed uniform thickness, and biodegraded naturally within 7 to 14 days when buried in soil, a finding consistent with (Wibowo R. et al., 2021). In conclusion, banana peel waste can be utilized to produce eco-friendly bioplastic with the potential to partially replace conventional plastics. Mental health has become an important topic of discussion in contemporary society, including within the Muslim community. In this regard, Islamic

spiritually provides a framework that is meaningful for understanding the inner aspects of well-being that go beyond mere secular psychological constructs. The purpose of this article is to analyze the correlation between Islamic spirituality and mental health through the perspective of Islamic psychology. The method used in this research is a qualitative literature by examining various relevant scientific works, whether in the form of scientific journal, books or other sources with the theme of Islamic spirituality, mental health and Islamic psychology. The result obtained from this research indicate that spiritually in Islam, especially that which is manifested in the value of tawhid, tawakkul, sabr, shukr, dhikr and tazkiyatun nufs, is able to make a substantial contribution to the improvement of mental health. This can be proven by increased inner peace, self-acceptance, emotional regulation and positive relation function. From the perspective of Islamic psychology, mental health is not only understood as materialistic subjective life satisfaction, but also as the integration of interdimensions both spiritual, emotional, moral, within a human being. So that Islamic spirituality serves as a primary foundation for strengthening psychological well-being in the life of a muslim.

Keywords : *Islamic Spiritually, Mental Health, Islamic Psychology.*

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental menjadi semakin penting untuk dibahas dalam masyarakat modern saat ini. Berbagai perubahan sosial ekonomi, tekanan kehidupan, kondisi krisis makna hidup, ketidakstabilan masa transisi, atau bahkan fatamorgana media sosial menjadi salah satu faktor pendorong dalam meningkatnya perhatian terhadap kondisi psikologi individu. Psikologi kontemporer memahami Kesehatan mental sebagai bagian penting dari kualitas hidup individu. Hal ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk dapat menerima diri dengan baik, membangun relasi yang sehat, mengelola tekan dan menjalani kehidupan yang bermakna (Nuzula, 2024).

Dalam perspektif psikologi sekuler, kesehatan mental dimaknai dengan fungsi psikologis positif yang mencakup penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Sedangkan dalam psikologi Islam yang menjadikan wahyu, yakni Al-Qur'an dan hadis sebagai pondasi, memandang manusia secara holistik (jasad, akal, ruh) untuk mencapai keseimbangan dunia-akhirat. Oleh karenanya kesehatan mental dimaknai sebagai keharmonisan fungsi jiwa, kemampuan beradaptasi dan terjaganya ketakwaan dan akhlak. Dimensi spiritual harus terintegrasi secara utuh dengan kesejahteraan psikologis. Pusat kendali kebaikan dan ketenangan mental ada pada keimanan dan ketakwaan dan spiritual Islam yang berkualitas. Sejumlah kajian mengatakan bahwa spiritualitas Islam memiliki korelasi positif dengan kondisi kesejahteraan psikologis atau kesehatan mental dan ketenangan batin individu (Azharia, 2024)

Perspektif psikologi islam mampu memandang masalah kesehatan mental secara lebih luas. Menyatukan antara dimensi jasmaniah dan ruhaniyah dengan meletakkan pondasi dasar berupa tauhid dan nilai-nilai spiritualitas Islam.

Ibadah dalam islam yang berupa pemahaman tauhid yang benar, tawakkal, sabar, syukur, zikir dan tazkiyatun nufs merupakan cerminan spiritualitas dalam Islam yang tidak hanya memiliki muatan telogis, namun juga dimensi psikologis yang relevan dengan ketenangan jiwa, ketahanan mental dan pengendalian emosi. Shalat, membaca al-Qur'an, puasa dan haji adalah bentuk psikoterapi yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan ruhani (Abdillah, 2022). Iman yang berkualitas berbanding lurus dengan ketenangan hati yang dalam kacamata psikologi Islam dipandang sebagai pusat kehidupan mental dan spiritual individu (Fikri, 2025).

Kajian Teori

Spiritual Islam dalam Perspektif Psikologi Islam

Spiritual Islam adalah struktur kehidupan yang membentuk cara berpikir, cara merasa dan bertindak bagi seorang muslim. Hal itu bukanlah merupakan sekedar pengalaman religius individual karena ia tidak dapat dipisahkan dari orientasi penghambaan kepada Allah. Hubungan manusia dengan Allah menjadi sumber makna, ketenangan dan arah hidup. Oleh karena itu spiritual Islam merupakan sebuah dimensi batiniah yang menjadi penghubung antara manusia dengan Allah melalui kesadaran tauhid, penghayatan dan pengamalan ibadah, penyucian jiwa serta internalisasi nilai-nilai ilahiah dalam keseharian hidup seorang muslim (Asih, 2025).

Dalam perspektif psikologi Islam, spiritual Islam dianggap sebagai bagian integral dari struktur kejiwaan manusia. Karena manusia tersusun atas unsur qalb, ruh, nafs dan aql yang saling berhubungan untuk mencapai satu tujuan yaitu kebahagiaan lahir dan batin, jadi manusia bukan sekedar dilihat dari unsur biologis dan psikologis semata. (Andrayani, 2025) menegaskan bahwa dalam psikologi Islam manusia terdiri atas unsur jasmani, akal dan ruh yang saling terkait. Sejalan dengan itu, (Huda, 2024) menunjukkan bahwa hati (qalb) memiliki fungsi kognitif, spiritual dan emosional sekaligus sehingga kualitas iman berhubungan erat dengan ketenangan jiwa. Nilai-nilai spiritual islam berupa tauhid, tawakkal, sabar, syukur, zikir, ikhlas dan tazkiyatun nafs dapat berfungsi sebagai bentuk *positive religious coping* yang memperkuat resiliensi dapat berfungsi sebagai bentuk *positive religious coping* yang dapat menguatkan resiliensi individu terhadap tekanan psikososial. Ibadah-ibadah itu juga dapat dimaknai sebagai bentuk psikoterapi yang memberi pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, spiritual Islam tidak hanya memiliki arti normatif, tetapi juga memiliki konsekuensi psikologis yang nyata dalam membentuk ketenangan batin dan kestabilan emosi.

Kesejahteraan Psikologis dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi

Kesejahteraan psikologi merupakan konsep yang penting dalam psikologi yang mengacu pada kualitas fungsi psikologis positif seorang. Konsep ini pada umumnya merujuk kepada individu untuk menerima diri, mempunyai hubungan positif dengan orang lain, bersikap otonom, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup dan terus mengembangkan diri. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang hilangnya gangguan mental, tetapi juga sebagai kondisi optimal keberfungsian manusia. Kesejahteraan psikologi berfungsi sebagai fondasi bagi manusia untuk menghadapi secara lebih adaptif dan sehat, sehingga pencarian faktor yang dapat memperkuat *psychological well-being* menjadi kebutuhan penting dalam kajian psikologi kontemporer (Azharia F. F., 2024).

Relasi Spiritualitas Islam dan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan beberapa penelitian, didapatkan hasil bahwa spiritual Islam mempunyai hubungan positif dengan kesehatan mental. (Nuzula, 2024) menemukan adanya hubungan yang kuat antara spiritual Islam dan kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritual Islam seseorang semakin tinggi pula kesehatan mentalnya. Temuan yang sama disampaikan oleh (Ulhaq, 2024), yang mengatakan bahwa spiritualitas Islam memiliki korelasi dengan kesehatan mental, khususnya pada kelompok remaja. Dua studi ini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam bukan hanya merupakan dimensi keagamaan pribadi, melainkan faktor psikologis yang berkontribusi pada kualitas hidup manusia. Secara konseptual, relasi tersebut dipahami karena spiritualitas Islam menyediakan kerangka makna yang membantu individu menafsirkan pengalaman hidup secara positif. Nilai tauhid memberi orientasi hidup yang transenden, sabar dan syukur membantu regulasi emosi, sedangkan zikir dan ibadah melahirkan ketenangan batin. Dalam pengertian ini, spiritualitas Islam bekerja melalui mekanisme makna hidup, regulasi emosi, coping religius, dan penguatan relasi

vertikal dengan Allah, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis termasuk didalamnya kesehatan mental.

Secara konsep, spiritualitas Islam membantu orang melihat hidup dengan cara yang lebih positif. Nilai tauhid memberi tujuan hidup yang lebih tinggi. Tawakal membuat orang menerima keterbatasan dan mengurangi rasa cemas. Sabar dan syukur membantu mengatur emosi. Zikir dan ibadah membawa ketenangan hati. Dengan cara ini, spiritualitas Islam bekerja melalui makna hidup, pengaturan emosi, cara menghadapi masalah dengan agama, dan memperkuat hubungan dengan Allah. Semua ini memberikan kontribusi pada kesehatan mental (Asih, 2025).

Menurut Psikologi Islam kesehatan mental dapat dicapai jika dimensi qalb, nafs, aql dan ruh berada dalam keseimbangan dan terarah kepada nilai-nilai yang Islami. Keseimbangan keempat unsur manusia tersebut dapat tercapai dengan pelaksanaan ibadah spiritualitas Islam secara ikhlas dan penuh kesadaran dan juga dengan tatalaksana yang benar sesuai tuntunan. Oleh karenanya spiritualitas Islam merupakan sebuah pondasi penting untuk tercapainya Kesehatan mental. Karena spiritualitas Islam tersebut akan menata mental manusia pada level moralitas, makna, emosi dan orientasi eksistensial sekaligus.

Sintesis Teoretik dan Posisi Penelitian

Berdasarkan kajian literatur, dapat dipahami bahwa spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis memiliki relasi yang erat, baik secara konseptual maupun empiris. Spiritualitas Islam menyediakan sumber nilai, makna, dan orientasi hidup yang memperkuat penerimaan diri, pengendalian emosi, ketenangan batin, tujuan hidup, dan relasi sosial yang sehat. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis memberi kerangka psikologis yang membantu menjelaskan bagaimana nilai-nilai spiritual tersebut termanifestasi dalam keberfungsian individu. Dengan demikian, perspektif psikologi Islam menjadi landasan yang tepat untuk menjembatani spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis dalam satu kerangka yang integratif dan holistik. Atas dasar itu, penelitian ini memosisikan diri untuk menelaah relasi keduanya secara lebih sistematis dalam horizon psikologi Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menganalisis relasi spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis dalam perspektif psikologi Islam melalui penelaahan konseptual terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan. Pendekatan studi pustaka dipandang tepat untuk menelusuri, membandingkan, dan mensintesis pemikiran-pemikiran yang berkembang dalam literatur mengenai spiritualitas Islam, psychological well-being, kesehatan mental, dan psikologi Islam, sebagaimana juga digunakan dalam beberapa artikel yang menjadi rujukan penelitian ini.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa artikel-artikel ilmiah yang secara langsung membahas spiritualitas Islam, kesejahteraan psikologis, psikologi Islam, dan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku ilmiah, jurnal nasional dan internasional, serta sumber akademik lain yang mendukung analisis. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif berdasarkan tiga kriteria utama, yaitu relevansi tema, kredibilitas akademik, dan keterbaruan publikasi, sehingga sumber yang digunakan benar-benar mendukung bangunan argumentasi artikel ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelaah, membaca, mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan mencatat berbagai literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Proses pengumpulan data diarahkan pada sumber-sumber yang membahas: (1) konsep spiritualitas Islam, (2) konsep Kesehatan mental, (3) relasi antara spiritualitas dan psychological well-being, serta (4) perspektif psikologi Islam terhadap kesehatan mental. Dengan teknik ini, data yang diperoleh tidak hanya berupa definisi

konseptual, tetapi juga hasil-hasil penelitian terdahulu yang dapat digunakan untuk memperkuat analisis.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (content analysis) yang dipadukan dengan pembacaan deskriptif-analitis. Melalui analisis isi, peneliti mengidentifikasi tema-tema utama, pola hubungan antarkonsep, dan kecenderungan argumentasi yang terdapat dalam literatur yang dikaji. Tahap analisis dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu: (1) reduksi data dengan memilih literatur yang paling relevan, (2) kategorisasi konsep-konsep utama, seperti spiritualitas Islam, kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, psikologi Islam, (3) interpretasi makna hubungan antarkonsep, serta (4) sintesis temuan untuk membangun kerangka konseptual yang utuh. Model analisis ini sejalan dengan metode yang digunakan dalam sejumlah artikel studi pustaka pada korpus yang dianalisis, yang menekankan identifikasi, interpretasi, dan sintesis literatur sebagai inti kerja ilmiah.

Untuk menjaga ketepatan analisis, penelitian ini menempatkan psikologi Islam sebagai kerangka interpretatif utama. Dengan demikian, pembacaan terhadap spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis tidak dilakukan secara terpisah, melainkan dalam satu horizon yang menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, qalb, nafs, dan ruh. Kerangka ini memungkinkan penelitian untuk tidak berhenti pada deskripsi normatif keagamaan ataupun definisi psikologis sekuler semata, tetapi menghasilkan sintesis yang lebih integratif mengenai relasi spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental dalam kehidupan Muslim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Spiritualitas Islam sebagai Dimensi Batiniah dalam Psikologi Islam

Hasil kajian memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis dimaknai sebagai kondisi berfungsinya aspek psikologis secara positif, yang tercermin melalui kemampuan individu dalam menerima dirinya, membangun hubungan interpersonal yang sehat, memiliki arah dan tujuan hidup, mengembangkan potensi diri, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan secara adaptif. Dalam ranah psikologi, konsep ini diposisikan sebagai indikator krusial dari kualitas hidup, bukan semata-mata karena kaitannya dengan kebahagiaan, melainkan juga karena mencerminkan kemampuan manusia menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif. Dua studi empiris yang dijadikan rujukan utama dalam kajian ini menegaskan bahwa psychological well-being merupakan konstruk penting dalam memahami kualitas kehidupan (Nuzula F. F., 2024).

Dalam perspektif psikologi Islam, konsep kesejahteraan psikologis memiliki dimensi yang lebih komprehensif dibandingkan sekadar penyesuaian diri atau kepuasan subjektif. Literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam kerangka Islam juga mencakup keteraturan hubungan dengan Allah, kematangan akhlak, kejernihan hati, serta integrasi yang harmonis antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental yang ditandai dengan fungsi psikis yang optimal, tetapi juga melibatkan kualitas keimanan, orientasi nilai, serta ketenteraman qalb sebagai pusat kehidupan batin manusia.

Relasi Spiritualitas Islam dan Kesejahteraan Psikologis

Sintesis literatur mengindikasikan adanya keterkaitan yang signifikan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis termasuk kesehatan mental, baik pada tataran konseptual maupun empiris. Secara empiris, temuan dalam artikel G-COUNS menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi sebesar 0,528 dan tingkat signifikansi 0,000. Selain itu, penelitian pada kelompok emerging adulthood di wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta juga mengonfirmasi adanya hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas Islam dan psychological well-being. Temuan ini mengisyaratkan bahwa spiritualitas Islam berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas fungsi psikologis individu Muslim (Nuzula F. F., 2024).

Pada tataran konseptual, hubungan tersebut tercermin melalui peran spiritualitas Islam sebagai sumber makna hidup, mekanisme coping religius, sarana regulasi emosi, serta pencipta ketenangan batin. Literatur menunjukkan bahwa nilai tauhid memberikan orientasi hidup yang bersifat transenden; tawakal membantu individu mereduksi kecemasan melalui sikap berserah diri; sabar dan syukur memperkuat ketahanan emosional; sementara zikir dan praktik ibadah berfungsi sebagai media psikospiritual yang menghadirkan ketenteraman hati. Oleh karena itu, spiritualitas Islam dapat dipahami sebagai landasan internal yang mendukung berkembangnya aspek-aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif, dan pengendalian diri (Abdillah et al., 2022; Asih et al., 2025; Rahmi et al., 2025).

Nilai-Nilai Spiritualitas yang Menopang Kesehatan Mental

Nilai-nilai spiritual berfungsi sebagai sistem proteksi mental yang kokoh. Tauhid dipandang sebagai fondasi utama yang menumbuhkan rasa aman, harga diri, serta ketenangan melalui keyakinan bahwa Allah adalah pengatur seluruh aspek kehidupan. Sabar diposisikan sebagai strategi coping dalam menghadapi ujian secara tenang sekaligus mereduksi stres, sedangkan syukur berperan dalam menumbuhkan optimisme, kepuasan hidup, dan stabilitas emosi. Nilai-nilai tersebut diperkuat oleh praktik zikir sebagai terapi jiwa serta tazkiyatun nafs sebagai proses penyucian hati yang mengarah pada terbentuknya nafs al-mutmainnah. Secara keseluruhan, nilai-nilai ini membangun fondasi spiritual yang menopang kesejahteraan psikologis umat Muslim. Temuan lain juga menunjukkan bahwa praktik ibadah dalam Islam memiliki relevansi empiris terhadap peningkatan kondisi mental.

Berbagai studi mengungkapkan bahwa dzikir berfungsi sebagai terapi psikologis, tilawah Al-Qur'an berkontribusi dalam menurunkan hormon stres sekaligus meningkatkan well-being, serta shalat dan dzikir memengaruhi respons relaksasi otak. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam tidak hanya memiliki kekuatan konseptual, tetapi juga didukung oleh bukti empiris yang memperkuat hubungan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis.

Sintesis Temuan

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas Islam memiliki keterkaitan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis, terutama kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam. Relasi ini tercermin dalam dua aspek utama. Pertama, spiritualitas Islam menyediakan seperangkat nilai fundamental yang mendukung ketenangan batin, pembentukan makna hidup, serta regulasi emosi. Kedua, kesejahteraan psikologis dalam kerangka psikologi Islam dipahami sebagai kondisi yang bersifat integratif, mencakup keberfungsian psikologis sekaligus kedalaman spiritual dan moral. Dengan demikian, spiritualitas Islam dapat diposisikan sebagai salah satu fondasi utama dalam memperkuat kesejahteraan psikologis individu Muslim.

Tabel 1. Sintesis relasi spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis

Dimensi spiritualitas Islam		Proses psikologis yang diperkuat	Indikator kesejahteraan psikologis
Tauhid dan tawakal		Makna hidup, rasa aman, penerimaan terhadap keterbatasan	Tujuan hidup, stabilitas emosi, penerimaan diri
Sabar dan syukur		Regulasi emosi, optimisme, coping religius	Pengembangan diri, relasi positif, kepuasan hidup

Dimensi spiritualitas Islam		Proses psikologis yang diperkuat	Indikator kesejahteraan psikologis
Zikir dan tazkiyatun nafs		Ketenangan batin, pengendalian diri, pemurnian hati	Inner peace, otonomi, penguasaan diri

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa spiritualitas Islam memiliki keterkaitan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis termasuk di dalamnya Kesehatan mental dalam kerangka psikologi Islam. Temuan tersebut menegaskan bahwa spiritualitas Islam tidak dapat dipandang semata sebagai dimensi religius yang berdiri sendiri, melainkan sebagai faktor internal yang berperan dalam membentuk kualitas kehidupan psikis yang positif. Dalam hal ini, spiritualitas Islam menyediakan landasan makna, arah hidup, serta kekuatan batin yang memungkinkan individu Muslim menjalani kehidupan secara lebih seimbang, tenang, dan adaptif. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis juga Kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritual sebagai fondasi utama kehidupan mental manusia.

Temuan ini konsisten dengan penelitian (Nuzula, 2024) yang menunjukkan adanya hubungan cukup kuat antara spiritualitas Islam dan psychological well-being, serta penelitian (Ulhaq, 2024) yang menemukan hubungan positif signifikan antara kedua variabel tersebut pada kelompok emerging adulthood. Kesesuaian ini mengindikasikan bahwa spiritualitas Islam tidak hanya relevan pada tingkat normatif, tetapi juga terbukti secara empiris. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat spiritualitas Islam seseorang, semakin besar kemungkinan berkembangnya fungsi psikologis yang positif, seperti penerimaan diri, kejelasan tujuan hidup, hubungan interpersonal yang sehat, serta ketahanan dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Dalam perspektif psikologi Islam, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui pandangan bahwa manusia merupakan makhluk multidimensional yang terdiri atas aspek jasmani, akal, qalb, nafs, dan ruh. Struktur kejiwaan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan manusia tidak cukup dipahami melalui indikator psikologis yang bersifat sekuler, melainkan harus dilihat sebagai hasil integrasi berbagai dimensi tersebut. (Andrayani, 2025) menegaskan bahwa manusia dalam psikologi Islam dipahami sebagai kesatuan utuh antara unsur fisik, intelektual, dan spiritual. Oleh sebab itu, penguatan spiritualitas Islam tidak hanya berdampak pada kualitas ibadah atau kesalehan individu, tetapi juga tercermin dalam stabilitas emosi, kedalaman makna hidup, serta keharmonisan kepribadian secara menyeluruh. Dalam kerangka ini, spiritualitas Islam berperan sebagai pusat orientasi kejiwaan yang menopang kesejahteraan psikologis.

Keterkaitan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis juga dapat dipahami melalui nilai-nilai inti yang membentuk spiritualitas tersebut. Tauhid, misalnya, memberikan landasan eksistensial yang jelas sehingga individu tidak mudah terombang-ambing oleh tekanan kehidupan duniawi. Tawakal mengajarkan sikap berserah diri setelah melakukan ikhtiar, yang secara psikologis berkontribusi dalam menurunkan kecemasan berlebihan. Sabar memungkinkan individu bertahan dalam situasi sulit tanpa kehilangan kendali emosi, sementara syukur mendorong terbentuknya emosi positif dan persepsi hidup yang lebih sehat. Di sisi lain, zikir dan ibadah berfungsi sebagai sarana penguatan batin yang membantu individu mencapai ketenangan hati. Dengan demikian, nilai-nilai spiritualitas Islam bekerja sebagai mekanisme psikologis yang mendukung regulasi emosi, pembentukan makna hidup, serta resiliensi individu Muslim.

Temuan ini juga memperkuat pandangan (Huda, 2024) yang menempatkan qalb sebagai pusat kehidupan Muslim dengan fungsi kognitif, emosional, dan spiritual. Dalam kerangka tersebut, kualitas spiritualitas Islam berkaitan erat dengan kondisi qalb, sementara ketenangan qalb menjadi indikator penting kesehatan mental. Apabila qalb terjaga melalui iman, zikir, serta

hubungan yang kuat dengan Allah, individu akan lebih mampu memaknai pengalaman hidup secara positif, mengelola konflik batin, dan mempertahankan stabilitas psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa dalam psikologi Islam, kontribusi spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis bukan sekadar karena agama memberikan rasa nyaman, tetapi karena dimensi spiritual merupakan unsur esensial dalam struktur kejiwaan manusia.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa spiritualitas Islam memiliki keterkaitan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis dalam kerangka psikologi Islam. Nilai-nilai spiritual seperti tauhid, tawakal, sabar, syukur, zikir, dan tazkiyatun nafs tidak hanya merefleksikan praktik keberagamaan, tetapi juga berperan sebagai sumber daya internal yang mendukung terciptanya ketenangan batin, kemampuan regulasi emosi, pembentukan makna hidup, serta ketahanan psikologis individu. Dalam perspektif psikologi Islam, kesejahteraan psikologis tidak sekadar dipahami sebagai kemampuan beradaptasi secara psikologis atau tingkat kepuasan hidup subjektif, melainkan sebagai hasil integrasi yang utuh antara dimensi spiritual, moral, dan emosional dalam diri manusia.

Temuan kajian ini sekaligus menegaskan bahwa hubungan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis bersifat menyatu dan tidak terpisahkan, karena keduanya berakar pada upaya mencapai keseimbangan diri secara menyeluruh. Oleh karena itu, spiritualitas Islam dapat ditempatkan sebagai salah satu fondasi utama dalam memperkuat kesejahteraan psikologis umat Muslim. Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi Islam dengan menegaskan posisi spiritualitas sebagai elemen fundamental dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, dari sisi praktis, temuan ini memiliki relevansi dalam pengembangan pendidikan Islam, layanan konseling, serta program penguatan kesehatan mental yang berlandaskan nilai-nilai keislaman.

Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan studi pustaka, sehingga kesimpulan yang dihasilkan bersifat konseptual. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lanjutan yang bersifat empiris guna menguji secara lebih mendalam hubungan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis, terutama pada kesehatan mental pada kelompok yang lebih spesifik. Selain itu, penelitian selanjutnya juga penting diarahkan pada pengembangan model intervensi berbasis psikologi Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Y. N., Algristian, H., & Azizah, N. (2022). Islamic principles in mental medicine. *International Islamic Medical Journal*, 3(2), 56–64.
- Adzkia, A. S., Nirwani, W. S., Yatima, D., Arief, A., & Nurdiansyah, N. M. (2025). Integrasi psikologi Islam dan pendidikan Islam dalam menghadapi krisis akhlak di era digitalisasi. *KREATIF: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, 23(2), 314–323.
- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai faktor protektif kesehatan mental: Tinjauan interdisipliner dalam perspektif pendidikan agama dan psikologi klinis. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895–908.
- Azharia, F. F., & Ulhaq, N. D. (2024). Spiritualitas Islam dan psychological well-being pada emerging adulthood di Jawa Tengah dan di Yogyakarta. In *Prosiding The 12th Inter-Islamic University Conference on Psychology: Penguatan Kecerdasan Emosional dan Kesejahteraan Psikologis melalui Nilai-nilai Islam dan Kearifan Lokal* (pp. 532–544).
- Farooq, N. (2024). The impact of salah (prayer) and dhikr on stress reduction and emotional regulation. *International Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 34–44.

- Fikri, S. A., & Andrayani, D. (2025). Psikologi Islam: Pendekatan holistik untuk kesehatan mental dan pengembangan diri. *Al-Wajih: The Journal of Islamic Studies*, 2(1), 103–109.
- Hasna, A., Syaifudin, & Nabel, M. (2025). The concept of dhikr and its role in mental health maintenance: A thematic study of QS. 2:152, QS. 43:36–37, QS. 10:57, and QS. 13:28 in Tafsir Al-Maraghi. *Al Hikmah: Jurnal Tarbiyah dan Ilmu Keguruan*, 5(2), 95–110.
- Mildaeni, I. N., & Huda, T. N. (2024). Faith and mental health: Islamic psychology perspective. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11(2), 441–448. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v11i2.5540>
- Moulaei, K., Haghdost, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(12), e1751.
- Notosoedirdjo, M., & Latipun. (2017). Kesehatan mental: Konsep dan penerapan. UMM Press.
- Nuzula, F. F. (2024). Psychology of religion: The relationship between Islamic spirituality and psychological well-being. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1157–1167. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5898>
- Okur, S., & Bayraktar, B. (2026). Neurobiological and psychological effects of reciting the Quran from the Mushaf. *Discover Psychology*.
- Othman, K., Yaakub, M. B., Kamal, N. F. M., & Shafie, A. A. H. (2025). How Islamic psychospiritual contribute to balanced mental health and human wellbeing. *Journal of Posthumanism*, 5(7), 2485–2497.
- Rahmi, H. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Kesehatan mental dan psikoterapi: Perspektif psikologi Islam. *Jurnal Islamika*, 8(1), 35–45.
- Yusvinanda, F. A., Sari, I., & Kosasih, A. (2025). Studi literatur tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam dan psikologi: Faktor dan strategi penanganannya. *Advances in Education Journal*, 2(1), 1–12.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)