Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2025, Page: 6259-6265

Integrasi Ibadah dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama Islam

Yunita Sari[1], Miftahul Jannah[2], Salami Mahmud [3]
[123]Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Indonesia
Alamat: Jl. Syeikh Abdul Rauf Darussalam Banda Aceh, 23111, Banda Aceh
Korespondensi penulis: yunitasaribabussalamyunita@gmail.com

Published: Januari 2026

ABSTRACT
The growing prevalence of mental health issues in the digital era reflects a deepening spiritual void among modern individuals, especially younger generations. This study aims to analyze the relationship between Islamic worship and mental health from the perspective of modern Islamic psychology of religion. Using a qualitative descriptive approach through library research, data were collected from the Qur'an, Hadith, classical Islamic texts, and contemporary studies on psychology of religion and mental health. The findings indicate that acts of worship particularly prayer (*shalat*), remembrance (*dhikr*), and fasting (*sawm*) play a therapeutic role in maintaining psychological balance by regulating emotions, nurturing life meaning, and strengthening spiritual resilience. The holistic view of the unity of body, intellect, and soul found in classical Islamic thought remains consistent with modern theories such as Pargament's *religious coping* and Frankl's *logotherapy*. The study also highlights the importance of family, education, and spiritual communities as protective factors for digital generations vulnerable to stress and existential anxiety. Therefore, integrating Islamic worship values within the framework of modern psychology of religion offers both conceptual and practical solutions for enhancing mental health in contemporary society.

Keywords: Worship, Mental Health, Psychology of Religion, Islamic Spirituality.

ABSTRACT
Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di era digital menunjukkan adanya kekeringan spiritual yang dialami manusia modern, terutama di kalangan generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara ibadah dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama Islam modern. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan, data diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, literatur klasik Islam, serta kajian kontemporer mengenai psikologi agama dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibadah terutama shalat, dzikir, dan puasa memiliki fungsi terapeutik yang nyata terhadap keseimbangan psikologis. Ibadah berperan dalam regulasi emosi, pembentukan makna hidup, dan penguatan resiliensi spiritual. Konsep kesatuan jasad, akal, dan jiwa yang diperkenalkan oleh pemikir Islam klasik tetap relevan dengan teori *religious coping* (Pargament) dan *logoterapi* (Frankl). Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya pendidikan dan komunitas spiritual sebagai benteng mental bagi generasi digital yang rentan terhadap stres dan kehilangan arah hidup. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai ibadah dalam kerangka psikologi agama Islam menjadi solusi konseptual dan praktis dalam membangun kesehatan mental manusia modern.

Kata kunci: Ibadah, Kesehatan Mental, Psikologi Agama, Spiritualitas Islam.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN
Perkembangan zaman yang serba cepat telah membawa kemajuan teknologi dan akses informasi tanpa batas, namun juga menimbulkan dampak psikologis yang signifikan. Berbagai penelitian menunjukkan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, terutama di kalangan generasi muda (Pardede et al., 2024). Fenomena meningkatnya perilaku menyimpang bahkan tindakan ekstrem seperti bunuh diri di kalangan generasi milenial dan Gen Z menunjukkan adanya *kekeringan spiritual* dalam diri manusia modern (Triansyah et al., 2024). Banyak individu kehilangan makna hidup dan tidak mampu menjawab tiga pertanyaan mendasar eksistensial: dari mana mereka berasal, apa tujuan hidupnya, dan ke mana akan kembali. Ketidakmampuan

menjawab pertanyaan ini menimbulkan kekosongan batin, yang pada akhirnya berdampak pada ketidakseimbangan mental dan perilaku.

Dalam khazanah keilmuan Islam, keseimbangan hidup manusia berakar pada keseimbangan antara jasad, akal, dan nafs (jiwa). Ibnu Sina dalam *Al-Qanun fi al-Tibb* menegaskan bahwa kesehatan sejati tidak hanya menyangkut tubuh, tetapi juga ketenangan jiwa yang terbebas dari emosi negatif seperti marah, sedih, dan takut yang berlebihan (Daulay & Rangkuti, 2024). Jiwa yang terganggu akan menembus akal dan memengaruhi tubuh, sehingga muncul gejala fisik dan perilaku menyimpang. Al-Qur'an juga menjelaskan pentingnya mengenali dan menyucikan jiwa sebagaimana firman Allah dalam QS. Asy-Syams (91): 7–10, bahwa dalam diri manusia terdapat dua potensi, yaitu potensi kebaikan (*taqwa*) dan keburukan (*fujur*) (Harahap et al., 2024). Kesehatan jiwa yang sejati dicapai ketika potensi *taqwa* mampu menguasai *fujur*, dan hal ini hanya dapat dilakukan melalui bimbingan spiritual dan ibadah yang benar.

Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara ibadah dan kesehatan mental melalui pendekatan psikologi agama dalam konteks Islam modern. Penelitian ini berupaya menegaskan bahwa ajaran Islam, khususnya praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan puasa, tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai mekanisme penyembuhan spiritual (*spiritual healing*) yang menjaga keseimbangan kejiwaan. Landasan konseptualnya berpijak pada pandangan para pemikir Islam klasik seperti Ibnu Sina yang menekankan kesatuan jasad, akal, dan jiwa yang tetap relevan dengan teori psikologi agama modern. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai ibadah dan prinsip psikologi agama, tulisan ini berusaha menunjukkan bahwa agama berperan penting dalam pembentukan ketenangan batin dan kesehatan mental manusia modern.

Dalam perspektif psikologi agama, ibadah berfungsi sebagai *coping mechanism* yang menenangkan pikiran dan menstabilkan emosi (Rahmah et al., 2025). Jalaluddin menyebut bahwa agama memberikan kekuatan moral dan spiritual yang mampu menekan stres dan konflik batin (Sofia et al., 2025). Hal ini sejalan dengan konsep *religious coping* oleh Kenneth Pargament, bahwa religiusitas dapat menjadi strategi adaptif dalam menghadapi tekanan hidup (Ramadika et al., 2025). Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa semakin kuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah, maka semakin tinggi pula daya tahan mentalnya terhadap stres dan gangguan psikologis. Dengan demikian, integrasi antara ibadah dan kesehatan mental bukan sekadar keyakinan teologis, tetapi juga fakta psikologis yang terbukti berpengaruh terhadap kesejahteraan jiwa manusia.

KAJIAN TEORITIS

Kesehatan mental merupakan kondisi keseimbangan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental bukan sekadar bebas dari gangguan jiwa, tetapi keadaan sejahtera yang membuat seseorang menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya. Dalam perspektif Islam, konsep ini sejalan dengan prinsip *al-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang) sebagaimana disebut dalam QS. Al-Fajr (89): 27–30. Islam tidak memisahkan antara kesehatan fisik, psikis, dan spiritual, sebab ketiganya merupakan satu kesatuan sistem manusia. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam berarti tercapainya keseimbangan spiritual dan moral, yang memengaruhi kestabilan emosi dan perilaku sosial seseorang.

Pemikir-pemikir Islam klasik seperti Ibnu Sina, Al-Ghazali, dan Al-Razi menjelaskan bahwa manusia tersusun atas tiga unsur pokok: *jasad (tubuh)*, *nafs (jiwa)*, dan *'aql (akal)* (Rahmawati & Soleh, 2024). Jiwa menjadi penggerak utama bagi tubuh, sementara akal berfungsi sebagai pengendali moral dan kognitif. Gangguan kejiwaan muncul ketika keseimbangan antara ketiganya terganggu, terutama ketika *nafs* dikuasai oleh emosi negatif seperti amarah, kesedihan, atau ketakutan. Pemikiran Islam klasik menekankan bahwa penyembuhan sejati bukan hanya dilakukan melalui pengobatan fisik, tetapi juga dengan memperkuat spiritualitas dan memperbaiki moral (Indratno & Ekoprodjo, 2024). Pandangan ini sejalan dengan gagasan Zakiyah Daradjat yang menekankan bahwa kesehatan mental tidak mungkin dicapai tanpa memperhatikan aspek kejiwaan dan spiritual, sebab itu tugas utama pendidik dan pendakwah adalah mengobati manusia melalui jiwanya, bukan sekadar fisiknya (Bahri et al., 2024). Dengan demikian, integrasi antara ibadah, penguatan akal, dan pengelolaan emosi menjadi landasan penting dalam menjaga keseimbangan mental manusia menurut Islam.

Ibadah dalam Islam tidak sekadar kewajiban ritual, melainkan sarana penyucian batin dan penyeimbang jiwa. Shalat, dzikir, dan puasa memiliki fungsi psikologis yang signifikan karena membangun hubungan transendental antara manusia dan Allah (Wasfiyah et al., 2025). QS. Ar-Ra'd (13): 28 menegaskan bahwa "Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang," menunjukkan hubungan langsung antara aktivitas spiritual dan ketenangan batin. Dalam perspektif psikologi agama, ibadah berperan sebagai *self-regulation mechanism*, yaitu sarana individu mengontrol emosi, pikiran, dan perilakunya. Aktivitas ibadah juga menstimulasi sistem saraf relaksasi yang menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sekaligus menumbuhkan rasa syukur, sabar, dan harapan.

Pemikiran Ibnu Sina tentang keseimbangan jiwa sejalan dengan teori-teori modern dalam psikologi agama. Kenneth Pargament melalui konsep *religious coping* menyatakan bahwa agama berfungsi sebagai strategi psikologis dalam menghadapi stres dan penderitaan (Astuti & Bashori, 2025). Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan emosional karena melihat ujian hidup sebagai bagian dari rencana Ilahi. Sementara itu, Viktor Frankl melalui *logoterapi* menekankan pentingnya menemukan makna hidup (*meaning of life*) sebagai inti kesehatan mental (Fitriani et al., 2024). Pandangan ini bersinggungan dengan gagasan Al-Farabi bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui pengembangan akal dan moral serta pengenalan terhadap prinsip-prinsip Ilahi yang menuntun manusia menuju kehidupan yang berbudi luhur (Tarwiyyah, 2024). Dengan demikian, integrasi pemikiran klasik seperti Ibnu Sina dan Al-Farabi dengan teori modern menegaskan bahwa dimensi spiritual memiliki kontribusi nyata terhadap kesehatan mental.

Dalam konteks penelitian psikologi agama, variabel utama yang dikaji adalah *ibadah* dan *kesehatan mental*. Variabel ibadah dapat diukur melalui indikator seperti: frekuensi pelaksanaan shalat dan dzikir, konsistensi puasa, serta pemahaman makna ibadah. Sementara indikator kesehatan mental meliputi: ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi, optimisme, keseimbangan sosial, dan kepuasan hidup. Hubungan antara kedua variabel ini bersifat fungsional; semakin kuat intensitas ibadah yang dijalankan dengan kesadaran spiritual, semakin stabil kondisi mental seseorang. Hal ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya dipahami secara klinis, tetapi sebagai hasil dari internalisasi nilai-nilai ibadah yang konsisten.

Berdasarkan sintesis teori beberapa tokoh islam seperti Ibnu Sina dan psikologi agama modern, dapat disimpulkan bahwa ibadah berfungsi sebagai proses *self-healing* dan *self-purification*. Melalui ibadah, manusia memelihara keseimbangan antara jasad, akal, dan nafs, sehingga mencapai kondisi jiwa yang tenang (*nafs muthmainnah*). Dalam konteks modern, ibadah juga berperan sebagai *preventive mental health system*, yaitu mencegah munculnya stres, depresi, dan perilaku menyimpang akibat kekosongan spiritual (Nofi & Fithriyah, 2025). Integrasi antara ibadah dan kesehatan mental ini menjadi fondasi bagi pengembangan psikologi Islam kontemporer, yang memandang manusia bukan sekadar makhluk biologis dan sosial, tetapi juga makhluk spiritual yang mencari ketenangan melalui hubungan dengan Allah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kepustakaan (library research). Desain ini dipilih karena fokus penelitian diarahkan pada analisis konsep, teori, dan gagasan yang bersumber dari literatur klasik dan modern (Alfarizi & Hermina, 2025). Tujuannya adalah menggali dan menganalisis hubungan antara ibadah dan kesehatan mental melalui perspektif psikologi agama Islam dengan merujuk pada pemikiran tokoh-tokoh Islam klasik serta teori psikologi agama kontemporer. Dengan desain ini, penelitian berupaya membangun pemahaman konseptual dan integratif tentang fungsi ibadah sebagai penopang keseimbangan jiwa.

Unit analisis dalam penelitian ini meliputi konsep-konsep keagamaan, pemikiran para tokoh Islam klasik, dan hasil kajian teoritis yang berkaitan dengan tema ibadah dan kesehatan mental. Fokus utama diarahkan pada integrasi nilai-nilai ibadah seperti shalat, dzikir, dan puasa dalam membentuk keseimbangan kejiwaan menurut perspektif psikologi agama Islam modern. Pemikiran tokoh-tokoh klasik seperti Ibnu Sina hanya dijadikan sebagai landasan filosofis yang menegaskan kesatuan antara jasad, akal, dan jiwa, yang tetap relevan dengan pendekatan psikologi kontemporer. Analisis juga mencakup ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang relevan, seperti QS. Asy-Syams (91): 7–10, QS. Ar-Ra'd

(13): 28, dan QS. Al-Baqarah (2): 2–3, yang menjadi dasar spiritual dalam membangun teori keseimbangan jiwa dalam Islam.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, dan literatur ilmiah yang membahas konsep ibadah, kesehatan jiwa, dan spiritualitas Islam. Adapun data sekunder berasal dari buku dan jurnal akademik modern yang menyoroti psikologi agama, kesehatan mental, serta teori-teori seperti *religious coping* (Kenneth Pargament) dan *logotherapy* (Viktor Frankl). Data sekunder juga mencakup publikasi WHO dan penelitian mutakhir tentang peran religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Semua data dianalisis untuk mengidentifikasi integrasi nilai ibadah dalam penguatan kesehatan mental manusia modern.

Pengumpulan data dilakukan melalui kajian dokumen (*documentary study*) dengan menelusuri berbagai sumber literatur dari perpustakaan digital, jurnal terindeks nasional maupun internasional, serta karya ilmiah yang relevan. Data diklasifikasikan berdasarkan tema utama, yaitu: (1) konsep ibadah dan spiritualitas Islam, (2) pandangan tokoh-tokoh Islam klasik tentang keseimbangan jiwa, dan (3) teori psikologi agama modern mengenai kesehatan mental. Teknik ini memungkinkan peneliti melakukan telaah, interpretasi, dan sintesis terhadap berbagai pandangan yang mendukung integrasi nilai-nilai ibadah dalam pembentukan kesehatan mental manusia modern.

Analisis data dilakukan secara kritis dan deskriptif-analitis. Tahapan analisis meliputi reduksi data, kategorisasi, interpretasi makna, dan penarikan kesimpulan. Pendekatan analisis isi (*content analysis*) digunakan untuk menafsirkan nilai-nilai spiritual dan psikologis dari literatur yang dikaji, sementara analisis interpretatif-integratif digunakan untuk menghubungkan ajaran Islam dengan teori psikologi agama modern. Hasil analisis disusun secara argumentatif dan komprehensif guna menghasilkan pemahaman ilmiah mengenai bagaimana ibadah berperan dalam menjaga kesehatan mental manusia modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data menunjukkan bahwa kedekatan manusia dengan Tuhan memiliki hubungan positif dengan kestabilan psikologis. Dalam konteks Islam, shalat dan dzikir berfungsi sebagai bentuk komunikasi spiritual yang menghadirkan rasa tenang, terkoneksi, dan bermakna. Secara klinis, keyakinan dan ibadah bukan pengganti terapi profesional, tetapi menjadi *spiritual support system* yang memperkuat hasil psikoterapi atau pengobatan medis (Liem & Wardhani, 2020). Pola yang tampak adalah bahwa semakin kuat koneksi spiritual seseorang, semakin besar kemampuannya untuk pulih dan bertahan dari tekanan psikologis.

Hasil literatur menunjukkan pentingnya integrasi antara pendekatan medis dan spiritual. Seseorang yang menjalani terapi psikologis atau psikiatris akan mendapatkan hasil lebih optimal ketika dibarengi dengan aktivitas ibadah yang mendalam (Rahman, 2024). Dalam psikologi agama, ini disebut *religious complementary therapy*, di mana ibadah membantu memulihkan makna hidup, memperkuat harapan, dan mengurangi relaps emosional (Qureshi et al., 2020). Hal ini menegaskan relevansi nilai-nilai Islam dalam mendukung proses penyembuhan mental modern.

Hadis tentang Rasulullah SAW yang menghibur Abu Umair menjadi bukti konkret bahwa Islam telah mengajarkan prinsip kesehatan mental jauh sebelum ilmu psikologi berkembang (Fuadah & Diana, 2025). Rasulullah menunjukkan empati, validasi emosi, komunikasi lembut, dan pendekatan sesuai usia. Restatement dari data ini menegaskan bahwa empati dan kelembutan adalah inti terapi kejiwaan. Pola yang muncul adalah bahwa interaksi emosional positif dari figur berotoritas (seperti guru, orang tua, atau pemimpin spiritual) berperan besar dalam membangun daya tahan mental individu.

Pendekatan Rasulullah dalam kisah Abu Umair sejalan dengan teknik *active listening* dan *emotional validation* dalam psikoterapi modern (Nalani et al., 2024). Pola ini menunjukkan kesinambungan antara ajaran Islam dan teori psikologi humanistik. Dalam konteks pendidikan dan keluarga, penerapan nilai-nilai ini dapat mencegah munculnya luka psikologis pada anak. Secara konseptual, Islam tidak hanya mengajarkan ibadah ritual, tetapi juga etika relasi emosional yang menjadi pondasi kesehatan mental sosial.

Data modern menunjukkan kecenderungan meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan remaja pasca 2010. Berdasarkan buku *The Anxious Generation* (Jonathan Haidt), pergeseran pola

kehidupan dari dunia nyata ke dunia digital telah menimbulkan dampak signifikan, isolasi sosial, depresi, dan penurunan empati (Haidt, 2024). Restatement dari data ini memperlihatkan bahwa perubahan budaya bermain menjadi berbasis layar mengikis pengalaman sosial yang menyehatkan jiwa. Pola yang muncul adalah keterputusan spiritual dan emosional akibat keterpaparan digital berlebihan.

Media sosial mendorong perbandingan sosial yang konstan, menyebabkan rasa tidak puas, rendah diri, dan kecemasan eksistensial (Widirahayu & Husna, 2024). Dalam perspektif Islam, hal ini terjadi karena jiwa kehilangan keseimbangan antara *nafs* dan *'aql*. Pola umum yang ditemukan adalah semakin tinggi intensitas keterlibatan digital tanpa kontrol spiritual, semakin besar risiko gangguan psikologis. Solusi keagamaan berupa dzikir, introspeksi, dan penguatan makna diri menjadi bentuk *digital detox* spiritual yang relevan.

Data menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan berdampak pada gangguan tidur dan penurunan kemampuan mengendalikan emosi (Karuniawaty et al., 2025). Dalam Islam, keseimbangan ritme biologis dan spiritual diatur melalui ibadah, misalnya jadwal shalat yang konsisten menjadi bentuk *time discipline* dan *emotional regulation* (Lunkenheimer et al., 2023). Pola yang dapat disimpulkan ialah bahwa rutinitas ibadah harian berfungsi sebagai struktur psikologis yang menstabilkan irama kehidupan modern yang kacau.

Salah satu solusi yang ditawarkan dalam buku *The Anxious Generation* adalah memperkuat komunitas keluarga dan sekolah. Pola ini sejalan dengan konsep *jama'ah* dalam Islam, di mana dukungan sosial menjadi salah satu kunci kesejahteraan jiwa (Huda & Cahyanti, 2025). Shalat berjamaah, majelis ilmu, dan komunitas dakwah menciptakan rasa keterikatan dan dukungan emosional yang memperkuat resiliensi mental individu.

Dari keseluruhan data, terdapat tiga kecenderungan utama: (1) spiritualitas memperkuat ketahanan mental, (2) nilai Islam sejalan dengan teori psikologi modern, dan (3) krisis mental generasi digital membutuhkan terapi spiritual berbasis ibadah dan komunitas. Pola integratif ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial.

Ibadah seperti shalat dan dzikir berperan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berkaitan dengan stres dan kecemasan. Dalam kerangka psikologi agama, ibadah merupakan *emotion regulation mechanism* yang membantu individu mengelola ketegangan dan tekanan hidup (Nakamura et al., 2021). Ketenangan yang diperoleh dari dzikir sejalan dengan temuan neuropsikologi tentang efek meditasi spiritual terhadap keseimbangan hormon stres.

Pendekatan spiritual dalam Islam, bila dikombinasikan dengan terapi klinis, menciptakan model penyembuhan yang lebih holistik. Rasulullah SAW telah mencontohkan *therapeutic empathy* yang kini diadopsi oleh psikoterapi modern (Howick et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa nilai Islam tidak bertentangan dengan ilmu psikologi, justru memperkaya pendekatannya melalui dimensi makna dan transendensi.

Generasi muda saat ini mengalami kekeringan spiritual akibat dominasi teknologi (Subowo, 2021). Dalam konteks ini, ibadah menjadi jalan pemulihan identitas dan keseimbangan batin. Ajaran Islam menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai bentuk rehabilitasi psikologis. Tanpa spiritualitas, manusia mudah kehilangan arah dan makna eksistensinya.

Pendidikan berbasis nilai Islam berperan penting dalam membentuk keseimbangan mental sejak dini. Kisah Abu Umair menunjukkan bahwa pendekatan lembut, empati, dan validasi emosi perlu diintegrasikan dalam sistem pendidikan. Orang tua dan guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga *emotional healer* bagi anak-anak dan remaja (Yan et al., 2024).

Pemikiran Ibnu Sina tentang keseimbangan jasad, akal, dan jiwa tetap relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental modern. Ia menegaskan bahwa gangguan kejiwaan tidak dapat dipulihkan hanya melalui pendekatan fisik, tetapi membutuhkan penyucian moral dan penguatan spiritual. Pandangan ini sejalan dengan gagasan Al-Farabi tentang kebahagiaan sejati yang hanya tercapai melalui pengembangan moral dan intelektual, serta mempertegas konsep Zakiyah Daradjat bahwa kesehatan mental bertumpu pada penanganan aspek psikis dan spiritual. Selaras dengan teori psikologi agama modern seperti *religious coping* (Pargament) dan logoterapi (Frankl), ibadah berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri dan pemulihan makna hidup. Integrasi pemikiran klasik dan modern ini

menunjukkan bahwa dimensi spiritual memiliki kontribusi nyata dalam menjaga stabilitas mental manusia.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini memperlihatkan bahwa spiritualitas Islam mampu menjembatani kesenjangan antara kebutuhan psikologis dan religius manusia modern. Integrasi antara ibadah, komunitas, dan pendekatan ilmiah menciptakan model kesehatan mental yang menyeluruh: mengobati tubuh, menenangkan jiwa, dan menguatkan makna hidup.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi antara ibadah dan kesehatan mental merupakan konsep yang ilmiah dan relevan secara spiritual. Dalam perspektif psikologi agama Islam, ibadah seperti shalat, dzikir, dan puasa berfungsi sebagai sarana terapi jiwa yang menenangkan, menyeimbangkan, dan memperkuat daya tahan psikologis. Kedekatan spiritual seseorang dengan Allah berperan penting dalam meningkatkan resiliensi mental, menurunkan stres, serta menumbuhkan makna hidup. Temuan ini memperlihatkan kesesuaian nilai-nilai Islam dengan teori psikologi modern seperti *religious coping* dan *logoterapi*, yang menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam kesehatan mental manusia.

Kekuatan utama penelitian ini terletak pada kemampuannya menyatukan dua pendekatan yang berbeda: nilai spiritual Islam dan psikologi modern. Kajian ini menunjukkan bahwa ajaran Islam telah mengandung prinsip-prinsip psikoterapi, seperti empati, validasi emosi, dan penyucian jiwa, jauh sebelum psikologi berkembang secara formal. Integrasi tersebut memperlihatkan bahwa Islam memiliki sistem bimbingan mental yang lengkap, mulai dari pengendalian diri, penguatan moral, hingga pencarian makna hidup, yang semuanya bermuara pada ketenangan batin.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang bersifat kepustakaan, tanpa data empiris lapangan yang mengukur secara langsung efek ibadah terhadap kondisi mental. Kajian mendatang disarankan menggunakan pendekatan empiris atau interdisipliner untuk menguji efektivitas nilai-nilai ibadah terhadap kesehatan psikologis dalam konteks masyarakat modern. Meski demikian, penelitian ini telah memberikan kontribusi konseptual penting dalam memperkuat posisi psikologi agama Islam sebagai disiplin yang mampu menjawab krisis makna dan kesehatan mental manusia era digital.

REFERENSI

Alfarizi, G. M., & Hermina, D. (2025). POSISI DAN FUNGSI TEORI SERTA LITERATUR REVIEW DALAM PENELITIAN KUALITATIF. *As-Sulthan Journal of Education*, *1*(3), 541–549.

Astuti, L., & Bashori, B. (2025). Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, *2*(2), 308–323.

Bahri, A. S., Napsin, N., Maryati, N., & Jamilah, R. E. (2024). Implementasi pemikiran Zakiah Daradjat dalam menghadapi isu kesehatan mental di institusi pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, *4*(6).

Daulay, R. S., & Rangkuti, C. (2024). Analisis kesehatan mental dan implikasinya terhadap pendidikan dalam perspektif Ibnu Sina. *ALACRITY: Journal of Education*, 367–380.

Fitriani, F., Hakim, L., & Yamani, A. B. (2024). Konsep mental block perspektif Al-Qur'an (Analisis penafsiran Surah Al-Insyirah dan teori logoterapi Victor E. Frankl). *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, *4*(2), 190–206.

Fuadah, A., & Diana, R. R. (2025). Analisis Cerita Nabi Muhammad SAW dalam Mengembangkan Kepekaan Sosial Anak Usia Dini. *Journal Ashil: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 79–96.

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin.

Harahap, N., Harahap, N., Octavia, A., Fitriani, I. A., & Wismanto, W. (2024). Potensi-Potensi Keunggulan Manusia Yang Bisa Dikembangkan Lewat Pendidikan. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, *1*(2), 40–45.

Howick, J., Bennett-Weston, A., Dudko, M., & Eva, K. (2024). Uncovering the components of therapeutic empathy through thematic analysis of existing definitions. *Patient Education and Counseling*, 108596.

Huda, F., & Cahyanti, A. (2025). Peran Majelis Sholawat dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa:

Perspektif Psikologis dan Sosial pada Komunitas Islam di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. *Taqorrub: Journal Bimbingan Konseling Dan Dakwah*, *6*(01), 99–118.

Indratno, Y. T. A., & Ekoprodjo, H. S. (2024). Pendampingan Pastoral Dalam Melayani Pemulihan Orang dalam Gangguan Jiwa Tanpa Obat Berbahan Kimia. *KHAMISYIM: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, *1*(2), 131–144.

Karuniawaty, T. P., Zubaedi, A. C., Mikailla, R. H., & Mikailla, B. R. (2025). Nomophobia pada Anak dan Remaja sebagai Tantangan Psikososial di Era Digital: Suatu Tinjauan Literatur. *Jurnal Kedokteran (Unram Medical Journal)*, *14*(3), 114–119.

Liem, A., & Wardhani, R. N. P. (2020). *Pengobatan Komplementer dan Alternatif Dalam Psikologi Klinis*. Sanata Dharma University Press.

Lunkenheimer, E., Sturge-Apple, M. L., & Kelm, M. R. (2023). The importance of parent self-regulation and parent–child coregulation in research on parental discipline. *Child Development Perspectives*, *17*(1), 25–31.

Nakamura, H., Tawatsuji, Y., Fang, S., & Matsui, T. (2021). Explanation of emotion regulation mechanism of mindfulness using a brain function model. *Neural Networks*, *138*, 198–214.

Nalani, A., Yoshikawa, H., & Way, N. (2024). Question asking in active listening scale for early adolescents: Behavioral measure development and initial validation. *Journal of Research on Adolescence*, *34*(3), 745–758.

Nofi, R. N., & Fithriyah, I. (2025). Pendekatan Spiritual Islam Sebagai Upaya Preventif Gangguan Mental Santri Era Society 5.0 Di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan. *Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, *1*(1), 35–51.

Pardede, D. L., Pardede, L., Siahaan, M., Marpaung, R., Sihite, M. S. R., Nababan, M. F., Alexander, I. J., Sirait, G., & Pangaribuan, L. R. (2024). KEHIDUPAN SEHAT DAN SEJAHTERA: ANALISIS PERAN KESEHATAN MENTALDALAM PENINGKATAN PRODUKTIVITAS GENERASI Z. *PKM Maju UDA*, *5*(3), 9–16.

Qureshi, N. A., Khalil, A. A., & Alsanad, S. M. (2020). Spiritual and religious healing practices: some reflections from Saudi National Center for Complementary and Alternative Medicine, Riyadh. *Journal of Religion and Health*, *59*(2), 845–869.

Rahmah, H. N., Yanto, M. A., Dahlia, D., & Hariry, S. (2025). Shalat sebagai Mekanisme Coping: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Rantau Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, *12*(1), 7–16.

Rahman, M. A. (2024). AGAMA DAN PSIKOLOGI (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *3*(6), 2661–2669.

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.

Ramadika, E., Ramadhani, S., Ramadhana, R., & Hariry, S. (2025). Peran Agama dalam Menghadapi Stres dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, *2*(02), 224–232.

Sofia, R., Darussalam, M., Ayuningtias, S., Wilujeng, N. L., & Susilawati, S. (2025). *Analisis Problem Keagamaan Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama*. Penerbit: Kramantara JS.

Subowo, A. T. (2021). Membangun Spiritualitas Digital Bagi Generasi Z. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, *5*(2), 379–395.

Tarwiyyah, H. L. (2024). Happiness in the Philosophical View of Al-Ghazali And Al-Farabi. *Journal of Islamic Thought and Philosophy*, *3*(1), 1–19.

Triansyah, A. A., Abid, F. R., Mustofa, F. R., Jamil, I. N., & Shidiq, F. A. (2024). Pengaruh Pendidikan Agama Islam Terhadap Pengembangan Karakter Generasi Z Di Era Digital. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kreatif*, *5*(4).

Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani, Y. (2025). Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam. *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, *5*(1), 13–40.

Widirahayu, M. D. A., & Husna, J. (2024). Dampak Perbandingan Sosial di Instagram Terhadap Fomo dan Social Anxiety di Era Digital: Sebuah Kajian Deskriptif pada Mahasiswa. *Jurnal Jejak Hukum Indonesia (Jhi)*, *1*(2), 64–73.

Yan, S., Azmi, A., Mansor, N., Wang, Z., & Wang, Y. (2024). Healing spaces as a design approach to optimize emotional regulation for patients with mood disorders. *Buildings*, *14*(2), 472.