
PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL:
TINJAUAN DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA

Ginanda Putri Indah Sari¹, Romli²

^{1,2}UIN Raden Fatah Palembang

Email: 2230202337@radenfatah.ac.id¹, romliromli@radenfatah.ac.id²

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam berpikir, mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, dan menghadapi tekanan hidup. Meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental menunjukkan perlunya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek biologis dan psikologis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual. Artikel ini bertujuan mengkaji peran religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental dari perspektif psikologi agama. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif melalui analisis berbagai jurnal ilmiah yang membahas religiusitas, psikologi agama, dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pembentukan makna hidup, penguatan mekanisme koping, regulasi emosi, serta pengembangan sikap positif seperti sabar, syukur, dan tawakal. Praktik keagamaan, seperti salat, doa, zikir, dan membaca Al-Qur'an, turut memberikan ketenangan batin serta membantu menurunkan stres, kecemasan, dan risiko depresi. Dari perspektif psikologi agama, religiusitas menjadi sumber daya psikologis yang mendukung ketahanan mental (psychological resilience) dan kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai religius dalam upaya menjaga kesehatan mental dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu.

Kata Kunci: Religiusitas, Kesehatan Mental, Psikologi Agama, Psikologi Islam, Kesejahteraan Psikologis.

Abstract: Mental health is a crucial aspect influencing an individual's ability to think, manage emotions, build social relationships, and cope with life's pressures. The rising incidence of mental health disorders highlights the need for an approach that goes beyond biological and psychological factors to also consider spiritual dimensions. This article examines the role of religiosity in enhancing mental health from the perspective of the psychology of religion. The study employs a library research method with a descriptive-qualitative approach, analyzing various scholarly journals that discuss religiosity, the psychology of religion, and mental health. The findings indicate that religiosity contributes to improved mental health by fostering a sense of life purpose, strengthening coping mechanisms and emotional regulation, and cultivating positive attitudes such as patience, gratitude, and reliance on God (*tawakal*). Religious practices—such as ritual prayer (*salat*), supplication (*dua*), remembrance of God (*dhikr*), and Quranic recitation—provide inner peace while helping to reduce stress, anxiety, and the risk of depression. From the perspective of the psychology of religion, religiosity serves as a psychological resource that supports mental resilience and psychological well-being. Therefore,

integrating religious values into mental health maintenance efforts can be an effective strategy for enhancing individual well-being.

Keywords: *Religiosity, Mental Health, Psychology of Religion, Islamic Psychology, Psychological Well-being.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan kualitas hidup individu. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan ketika seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sosialnya.¹ Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian karena meningkatnya prevalensi gangguan seperti stres, kecemasan, depresi, hingga perilaku menyakiti diri (*self-harm*) pada berbagai kelompok usia, terutama remaja dan dewasa muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan spiritual.

Perkembangan kehidupan modern membawa berbagai tantangan yang dapat memengaruhi keseimbangan psikologis individu. Tuntutan akademik, tekanan pekerjaan, perubahan sosial, perkembangan teknologi, serta penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kualitas kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan individu yang memiliki mekanisme koping yang kurang adaptif.² Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menjaga kesehatan mental, salah satunya melalui pendekatan religiusitas.

Religiusitas merupakan tingkat penghayatan, keyakinan, pengamalan, serta pengalaman seseorang terhadap ajaran agama yang dianutnya. Religiusitas tidak hanya diwujudkan melalui pelaksanaan ritual keagamaan, tetapi juga tercermin dalam sikap, nilai, moral, dan perilaku sehari-hari. Dalam perspektif psikologi agama, religiusitas dipandang sebagai salah satu sumber kekuatan psikologis yang mampu memberikan makna hidup, harapan, ketenangan batin, serta

¹ Mohammad Farhat, Nazril Mirza Syaifullah, Muhammad Ridho Alfarizy, dan Yuminah Rahmatullah, "Peran Psikologi Agama dalam Pembentukan Kesehatan Mental Individu," *Hidayah: Cendekia Pendidikan Islam dan Hukum Syariah* 2, no. 2 (2025): 219–220.

² Hasniaty dan Ashriady, "Kesehatan Mental pada Remaja Muslim: A Systematic Review," *Jurnal Kebidanan Malakbi* 7, no. 1 (2026): 58–60.

kemampuan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, membangun optimisme, serta memiliki ketahanan psikologis (*psychological resilience*) yang lebih baik ketika menghadapi tekanan hidup.³

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Aktivitas keagamaan seperti berdoa, salat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, mengikuti kegiatan keagamaan, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Selain memberikan ketenangan emosional, religiusitas juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu individu memaknai penderitaan, menerima kenyataan, serta membangun harapan terhadap masa depan.⁴

Psikologi agama sebagai salah satu cabang ilmu psikologi mempelajari hubungan antara kehidupan beragama dengan perilaku, sikap, emosi, dan perkembangan mental manusia. Psikologi agama menjelaskan bahwa agama bukan hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai sumber motivasi, kontrol diri, pembentukan karakter, serta penopang kesehatan mental individu. Melalui pendekatan psikologi agama, religiusitas dipahami sebagai faktor protektif yang mampu meningkatkan kemampuan adaptasi individu terhadap berbagai tekanan psikologis sehingga tercipta kondisi mental yang lebih sehat dan seimbang.⁵

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental pada berbagai kelompok, seperti remaja, mahasiswa, maupun masyarakat umum. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi tertentu atau menggunakan pendekatan empiris kuantitatif.

Sementara itu, kajian yang mengintegrasikan berbagai hasil penelitian mengenai peran religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental dari sudut pandang psikologi agama masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan suatu tinjauan pustaka yang mampu mengintegrasikan berbagai temuan penelitian sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme religiusitas dalam membentuk kesehatan mental individu.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran religiusitas dalam

³ Dita Kafaabillah, Mira Wahyu Kusumawati, dan Nurliana Saraswati, "Religiusitas sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Keperawatan," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Wahyu* 5, no. 2 (2025): 463–470.

⁴ Anggun Anugrah Sejati, Miftahul Jannah, Putri Audira, dan Sheila Hariry, "Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16–21 Tahun," *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2025): 548–556.

⁵ Triana Kesuma Dewi, *Peran Religiusitas dalam Sehat dan Sakit: Suatu Perspektif Psikologi Islam* (Orasi Ilmiah Dies Natalis Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2025).

meningkatkan kesehatan mental melalui perspektif psikologi agama. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi agama, memperkuat pemahaman mengenai fungsi religiusitas sebagai faktor protektif kesehatan mental, serta menjadi referensi dalam pengembangan layanan konseling, pendidikan, dan intervensi kesehatan mental berbasis nilai-nilai keagamaan.

KAJIAN TEORI

A. Psikologi Agama

Psikologi agama merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari perilaku, pengalaman, sikap, serta perkembangan kejiwaan manusia yang berkaitan dengan keyakinan dan praktik keagamaan. Psikologi agama berupaya menjelaskan bagaimana agama memengaruhi cara berpikir, bersikap, merasakan, dan berperilaku seseorang dalam menjalani kehidupannya. Melalui pendekatan ini, agama dipandang bukan hanya sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai faktor psikologis yang berperan dalam membentuk kepribadian, mengembangkan moralitas, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.⁶

Menurut Jalaluddin, psikologi agama adalah ilmu yang mempelajari pengaruh agama terhadap sikap, perilaku, dan perkembangan kepribadian individu. Agama memberikan seperangkat nilai yang mampu mengarahkan individu dalam mengambil keputusan, mengendalikan emosi, serta membangun hubungan yang harmonis dengan Tuhan maupun sesama manusia. Dengan demikian, kehidupan beragama memiliki kontribusi yang besar terhadap pembentukan kesehatan mental seseorang.⁷

Dalam perkembangannya, psikologi agama tidak hanya membahas aspek ritual keagamaan, tetapi juga mengkaji bagaimana pengalaman religius dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), ketahanan mental (*psychological resilience*), serta kemampuan individu dalam mengatasi tekanan hidup (*coping mechanism*). Individu yang memiliki kedekatan spiritual umumnya lebih mampu memaknai setiap pengalaman hidup

⁶ Mohammad Farhat, Nazril Mirza Syaifullah, Muhammad Ridho Alfarizy, dan Yuminah Rahmatullah, "Peran Psikologi Agama dalam Pembentukan Kesehatan Mental Individu," *Hidayah: Cendekia Pendidikan Islam dan Hukum Syariah* 2, no. 2 (2025): 219–220.

⁷ Anggun Anugrah Sejati, Miftahul Jannah, Putri Audira, dan Sheila Hariry, "Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16–21 Tahun," *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2025): 548–549.

sebagai bagian dari proses pembelajaran sehingga memiliki tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang kurang memiliki keterikatan religius.⁸

Dalam perspektif Islam, psikologi agama memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri atas dimensi jasmani, akal, jiwa (*nafs*), hati (*qalb*), dan ruh. Kesehatan mental tidak hanya diukur berdasarkan tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga tercapainya keseimbangan antara kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, nilai-nilai keagamaan seperti keimanan, ibadah, dzikir, doa, syukur, sabar, dan tawakal menjadi bagian penting dalam membentuk kesehatan mental yang optimal.⁹

B. Konsep Religiusitas

Religiusitas merupakan tingkat penghayatan seseorang terhadap ajaran agama yang diwujudkan melalui keyakinan, praktik ibadah, pengalaman spiritual, pengetahuan agama, dan penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas berbeda dengan agama (*religion*). Agama merupakan sistem ajaran atau seperangkat aturan yang bersifat normatif, sedangkan religiusitas menunjukkan sejauh mana individu menginternalisasi dan mengamalkan ajaran agama tersebut dalam kehidupannya.¹⁰

Salah satu teori religiusitas yang paling banyak digunakan adalah teori Glock dan Stark yang menjelaskan bahwa religiusitas terdiri atas lima dimensi, yaitu:

1. Dimensi keyakinan (*belief dimension*), yaitu tingkat kepercayaan individu terhadap ajaran agama.
2. Dimensi praktik keagamaan (*religious practice*), yaitu pelaksanaan ibadah dan ritual keagamaan.
3. Dimensi pengalaman keagamaan (*religious experience*), yaitu pengalaman spiritual yang dirasakan individu ketika berhubungan dengan Tuhan.
4. Dimensi pengetahuan agama (*religious knowledge*), yaitu pemahaman terhadap ajaran agama.
5. Dimensi pengamalan (*religious consequences*), yaitu penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.¹¹

⁸ Triana Kesuma Dewi, *Peran Religiusitas dalam Sehat dan Sakit: Suatu Perspektif Psikologi Islam* (Orasi Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2025), hlm. 4–5.

⁹ Hasniaty dan Ashriady, “Kesehatan Mental pada Remaja Muslim: A Systematic Review,” *Jurnal Kebidanan Malakbi* 7, no. 1 (2026): 58–60.

¹⁰ Triana Kesuma Dewi, *Peran Religiusitas dalam Sehat dan Sakit: Suatu Perspektif Psikologi Islam*.

¹¹ Aisya Farah Sayyidah, Rifda Nafisa Mardhotillah, Nur Alfiana Sabila, dan Sri Rejeki, “Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis,” *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb* 13, no. 2 (2022): 104–105.

Dalam perspektif Islam, religiusitas tidak hanya diukur melalui intensitas ibadah, tetapi juga tercermin pada akhlak, kejujuran, tanggung jawab, kepedulian sosial, kesabaran, keikhlasan, serta kemampuan menjaga hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Semakin tinggi religiusitas seseorang, semakin besar pula kecenderungannya untuk menjadikan ajaran agama sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai gangguan psikologis. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki optimisme, harapan, pengendalian diri, dan kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan individu yang memiliki religiusitas rendah.¹²

C. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengembangkan seluruh potensi dirinya secara optimal, mampu mengelola emosi, berpikir rasional, menjalin hubungan sosial yang baik, serta mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan tekanan kehidupan.¹³

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera ketika individu menyadari kemampuan dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup secara normal, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Dalam psikologi, kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor biologis, psikologis, sosial, lingkungan, budaya, dan spiritual. Faktor spiritual menjadi salah satu aspek penting karena mampu memberikan makna hidup, harapan, tujuan hidup, serta ketenangan batin yang membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan konsep *nafs al-muthma'innah*, yaitu jiwa yang tenang, damai, dan selalu mengingat Allah SWT. Individu yang memiliki ketenangan jiwa akan lebih mampu mengendalikan emosi, menerima kenyataan hidup, bersyukur atas nikmat yang diberikan, serta bersabar ketika menghadapi ujian kehidupan.

Kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosi, memiliki konsep diri yang positif, mampu menyelesaikan masalah secara rasional, memiliki hubungan interpersonal yang baik, serta mampu menjalankan fungsi sosial secara optimal.

¹² Dita Kafaabillah, Mira Wahyu Kusumawati, dan Nurliana Saraswati, "Religiusitas sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Keperawatan," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya* 5, no. 2 (2025): 463–464.

¹³ Mohammad Farhat dkk., "Peran Psikologi Agama dalam Pembentukan Kesehatan Mental Individu."

D. Hubungan Religiusitas dengan Kesehatan Mental

Hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental telah banyak dibahas dalam berbagai penelitian psikologi maupun psikologi agama. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah dibandingkan individu dengan religiusitas rendah.

Religiusitas memberikan berbagai manfaat psikologis, antara lain meningkatkan makna hidup, memperkuat rasa syukur, membangun optimisme, meningkatkan kemampuan memaafkan, memperkuat dukungan sosial melalui komunitas keagamaan, serta menjadi sumber harapan ketika menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.¹⁴

Aktivitas keagamaan seperti berdoa, membaca kitab suci, berdzikir, mengikuti pengajian, serta melakukan ibadah secara rutin mampu memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan ketegangan psikologis. Selain itu, keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki hikmah dan berada dalam ketentuan Tuhan dapat membantu individu menerima kondisi yang dialaminya dengan lebih ikhlas sehingga mengurangi tekanan emosional.¹⁵

Melalui perspektif psikologi agama, religiusitas dipandang sebagai mekanisme koping yang efektif. Individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan (tawakal), memperbanyak ibadah, serta mencari makna positif dari setiap pengalaman hidup. Strategi tersebut terbukti mampu meningkatkan ketahanan psikologis dan mempercepat proses pemulihan ketika menghadapi tekanan maupun krisis kehidupan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data penelitian diperoleh melalui penelaahan berbagai sumber literatur, seperti jurnal ilmiah, buku, dan referensi lain yang membahas mengenai religiusitas, psikologi agama, dan kesehatan mental. Seluruh literatur yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi, membandingkan, serta mengintegrasikan berbagai temuan penelitian terkait peran religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental. Hasil analisis tersebut selanjutnya disusun secara sistematis sehingga memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan religiusitas dengan kesehatan mental berdasarkan perspektif

¹⁴ Hasniaty dan Ashriady, "Kesehatan Mental pada Remaja Muslim: A Systematic Review."

¹⁵ Dini Maulia dkk., "Psikologi Islam: Integrasi Nilai Spiritual dan Kesehatan Mental," *Jurnal Sosial dan Humaniora* 3, no. 4 (2026): 1–2.

psikologi agama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk kesehatan mental individu. Dalam perspektif psikologi agama, religiusitas tidak hanya dipahami sebagai pelaksanaan ritual keagamaan, tetapi juga sebagai penghayatan terhadap nilai-nilai agama yang diwujudkan dalam sikap, perilaku, dan cara individu menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Hasil berbagai penelitian yang dianalisis dalam kajian ini menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara religiusitas dan kesehatan mental. Penelitian Kafaabillah, Kusumawati, dan Saraswati menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan gangguan kesehatan mental ($r = -0,282$; $p < 0,05$) serta hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,403$; $p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin rendah risiko mengalami gangguan kesehatan mental dan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.¹⁶

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Ananta dan Dwinandya yang menyimpulkan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan kesehatan mental sekaligus menjadi faktor protektif terhadap perilaku self-harm. Individu yang memiliki pemahaman agama yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta memiliki harapan yang lebih besar ketika menghadapi kesulitan hidup.¹⁷

Dari perspektif psikologi agama, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui fungsi religiusitas sebagai sumber makna hidup (*meaning of life*). Agama memberikan keyakinan bahwa setiap ujian kehidupan memiliki tujuan dan hikmah sehingga individu tidak mudah terjebak dalam keputusan. Keyakinan tersebut membantu seseorang menerima kenyataan dengan lebih ikhlas, mengembangkan sikap optimis, serta mempertahankan keseimbangan emosional ketika menghadapi tekanan.¹⁸

Selain membentuk makna hidup, religiusitas juga berfungsi sebagai mekanisme koping

¹⁶ Dini Maulia dkk., "Psikologi Islam: Integrasi Nilai Spiritual dan Kesehatan Mental," *Jurnal Sosial dan Humaniora* 3, no. 4 (2026): 1–2.

¹⁷ Annisa Putri Ananta dan Rieneldha Dwinandya, "Religiusitas dan Kesehatan Mental: Jalan Menuju Generasi yang Lebih Sehat Tanpa Self-Harm," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 1–3.

¹⁸ Dita Kafaabillah, Mira Wahyu Kusumawati, dan Nurliana Saraswati, "Religiusitas sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Keperawatan," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya* 5, no. 2 (2025): 463–470

(*religious coping*). Ketika menghadapi stres, individu yang religius cenderung menggunakan pendekatan spiritual, seperti berdoa, salat, berdzikir, membaca Al-Qur'an, maupun meningkatkan kualitas ibadah lainnya. Aktivitas tersebut mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa aman karena individu meyakini adanya pertolongan dan perlindungan dari Tuhan.

B. Mekanisme Religiusitas dalam Perspektif Psikologi Agama

Psikologi agama menjelaskan bahwa religiusitas memengaruhi kesehatan mental melalui berbagai mekanisme psikologis yang saling berkaitan. Mekanisme pertama adalah pembentukan makna hidup (*meaning of life*). Individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung memandang setiap peristiwa kehidupan sebagai bagian dari rencana Tuhan sehingga mampu menerima kesulitan dengan lebih positif. Pandangan tersebut membantu individu mengurangi perasaan putus asa, meningkatkan optimisme, serta membangun harapan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.¹⁹

Mekanisme kedua adalah *religious coping*, yaitu strategi mengatasi masalah melalui pendekatan keagamaan. Ketika menghadapi tekanan psikologis, individu yang religius umumnya melakukan berbagai aktivitas spiritual seperti berdoa, salat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, serta meningkatkan kualitas ibadah lainnya. Aktivitas tersebut mampu memberikan rasa tenang, meningkatkan kontrol diri, serta menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Selain itu, keyakinan bahwa setiap cobaan memiliki hikmah membuat individu lebih mudah menerima kondisi yang dihadapi tanpa kehilangan motivasi untuk berusaha.²⁰

Mekanisme berikutnya adalah regulasi emosi. Nilai-nilai agama mengajarkan sikap sabar, syukur, ikhlas, tawakal, dan memaafkan, yang secara psikologis membantu individu mengendalikan emosi negatif. Individu yang mampu menerapkan nilai-nilai tersebut cenderung memiliki kestabilan emosi yang lebih baik sehingga lebih mudah menyelesaikan konflik secara rasional dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

C. Analisis Perbandingan Temuan Antarpenelitian

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai literatur yang digunakan, ditemukan adanya kesamaan pandangan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Seluruh penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi

¹⁹ Dini Maulia dkk., "Psikologi Islam: Integrasi Nilai Spiritual dan Kesehatan Mental," *Jurnal Sosial dan Humaniora* 3, no. 4 (2026): 1–2.

²⁰ Mohammad Farhat dkk., "Peran Psikologi Agama dalam Pembentukan Kesehatan Mental Individu," *Hidayah: Cendekia Pendidikan Islam dan Hukum Syariah* 2, no. 2 (2025): 220–221.

cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, serta kemampuan adaptasi yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan religiusitas rendah. Meskipun menggunakan metode penelitian dan subjek yang berbeda, seluruh penelitian mengarah pada kesimpulan yang sama, yaitu religiusitas berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental.

Meskipun demikian, terdapat beberapa perbedaan fokus penelitian. Penelitian Kafaabillah dkk. menitikberatkan pada hubungan religiusitas dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan melalui pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil penelitian tersebut memberikan bukti empiris bahwa religiusitas berhubungan negatif dengan gangguan kesehatan mental dan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, penelitian Ananta dan Dwinandya lebih menekankan peran religiusitas dalam mencegah perilaku *self-harm* pada generasi muda melalui pendekatan studi pustaka.²¹

Penelitian Farhat dkk. lebih berfokus pada psikologi agama sebagai landasan konseptual dalam pembentukan kesehatan mental individu. Penelitian ini menjelaskan bahwa agama memberikan fungsi sebagai sumber ketenangan batin, pedoman moral, dan penguat karakter sehingga mampu membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Berbeda dengan penelitian tersebut, Maulia dkk. menekankan pentingnya integrasi psikologi Islam dengan kesehatan mental melalui penguatan nilai-nilai spiritual seperti dzikir, sabar, syukur, dan tawakal sebagai mekanisme koping yang efektif.²²

D. Implikasi Religiusitas terhadap Pengembangan Layanan Kesehatan Mental

Hasil kajian ini memberikan implikasi bahwa religiusitas perlu dipertimbangkan sebagai salah satu aspek penting dalam pengembangan program kesehatan mental. Pendekatan psikologi modern yang selama ini lebih banyak berorientasi pada aspek biologis dan psikologis dapat diperkaya dengan pendekatan spiritual agar mampu memberikan layanan yang lebih komprehensif sesuai kebutuhan individu. Integrasi tersebut tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi psikologis, melainkan menjadi pelengkap yang dapat meningkatkan efektivitas proses pemulihan kesehatan mental.²³

Dalam lingkungan pendidikan, penguatan religiusitas dapat dilakukan melalui penyelenggaraan kegiatan keagamaan, pembinaan karakter, konseling berbasis nilai-nilai agama,

²¹ Annisa Putri Ananta dan Rieneldha Dwinandya, "Religiusitas dan Kesehatan Mental: Jalan Menuju Generasi yang Lebih Sehat Tanpa *Self-Harm*," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 1–3.

²² Mohammad Farhat dkk., "Peran Psikologi Agama dalam Pembentukan Kesehatan Mental Individu"

²³ Dini Maulia dkk., "Psikologi Islam: Integrasi Nilai Spiritual dan Kesehatan Mental."

serta penyediaan lingkungan akademik yang mendukung perkembangan spiritual mahasiswa. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, serta membentuk karakter yang lebih tangguh dan berintegritas.²⁴

Pada layanan konseling dan psikoterapi, psikolog maupun konselor dapat mempertimbangkan aspek religiusitas sebagai salah satu sumber daya internal yang dimiliki klien. Pendekatan ini dapat diterapkan dengan tetap menghormati latar belakang agama, keyakinan, dan nilai-nilai yang dianut oleh setiap individu. Melalui pendekatan yang sensitif terhadap aspek spiritual, proses konseling diharapkan mampu membantu klien menemukan makna hidup, memperkuat harapan, meningkatkan kemampuan koping, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Religiusitas memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pembentukan makna hidup, penguatan mekanisme koping, regulasi emosi, serta pengembangan sikap positif seperti sabar, syukur, dan tawakal. Dari perspektif psikologi agama, religiusitas berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan hidup, mengurangi risiko stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan berbagai literatur yang dikaji, terdapat hubungan positif yang konsisten antara religiusitas dan kesehatan mental. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki ketahanan mental, kemampuan adaptasi, dan kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai religius dalam pendidikan, layanan konseling, dan pelayanan kesehatan mental dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung terciptanya kesehatan mental yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A. P., & Dwinandya, R. (2024). Religiusitas dan kesehatan mental: Jalan menuju generasi yang lebih sehat tanpa self-harm. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1–3.
- Dewi, T. K. (2025). *Peran religiusitas dalam sehat dan sakit: Suatu perspektif psikologi Islam* (Orasi ilmiah Dies Natalis Fakultas Psikologi Universitas Airlangga).

²⁴ Aisya Farah Sayyidah, Rifda Nafisa Mardhotillah, Nur Alfiana Sabila, dan Sri Rejeki, "Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis," *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb* 13, no. 2 (2022): 104–105.

- Farhat, M., Syaifullah, N. M., Alfarizy, M. R., & Rahmatullah, Y. (2025). Peran psikologi agama dalam pembentukan kesehatan mental individu. *Hidayah: Cendekia Pendidikan Islam dan Hukum Syariah*, 2(2), 219–221.
- Hasniaty, & Ashriady. (2026). Kesehatan mental pada remaja Muslim: A systematic review. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 7(1), 58–60.
- Kafaabillah, D., Kusumawati, M. W., & Saraswati, N. (2025). Religiusitas sebagai faktor protektif kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya*, 5(2), 463–470.
- Maulia, D., et al. (2026). Psikologi Islam: Integrasi nilai spiritual dan kesehatan mental. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(4), 1–2.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 13(2), 104–105.
- Sejati, A. A., Jannah, M., Audira, P., & Hariry, S. (2025). Peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental remaja usia 16–21 tahun. *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 548–556.