

KEDAMAIAN BATIN DAN KESEHATAN MENTAL MELALUI RELIGIUSITAS PERSPEKTIF AGAMA ISLAM

Nazwa Nur Aulia Syam¹, Naila Hanastasya Addzikry², Revan Anggara³

^{1,2,3} Pendidikan Agama Islam, Universitas Singaperbangsa Karawang

¹nazwanurauliasyamm14@gmail.com, ²nailahanastasyaa@gmail.com, ³anggararevan79@gmail.com,

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 17-05-26

Disetujui: 31-05-26

Kata Kunci:

kedamaian batin;
kesehatan mental;
religiusitas
persepektif islam

Abstract: *This study aims to analyze the role of religiosity in achieving inner peace and maintaining human mental health from an Islamic perspective. The study is motivated by the rise of various mental health issues in the modern era, which are influenced by social, economic, and psychological pressures. In such situations, religion is viewed as one of the primary sources capable of providing peace of mind, emotional stability, and a sense of purpose in life for individuals. This study employs a qualitative method using a literature review approach (library research) through an analysis of various relevant literature, such as books, scientific journals, and documents related to the research theme. The findings indicate that religiosity has a significant relationship with an individual's level of mental health and inner peace. Religious values manifested through faith, worship, remembrance of God (zikir), prayer, trust in God (tawakal), and an attitude of gratitude contribute to reducing anxiety, stress, and various other psychological disorders. Therefore, it can be concluded that religiosity from an Islamic perspective plays a crucial role in fostering good mental health and creating inner peace. The findings of this study indicate that strengthening religious values in daily life can serve as both a preventive and curative measure in maintaining mental health, especially amidst the complexities of modern life's challenges.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran religiusitas dalam mewujudkan kedamaian batin serta menjaga kesehatan mental manusia berdasarkan perspektif Islam. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan mental pada era modern yang dipengaruhi oleh tekanan sosial, ekonomi, maupun psikologis. Dalam situasi tersebut, agama dipandang sebagai salah satu sumber utama yang dapat memberikan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, serta makna hidup bagi individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) melalui kajian terhadap berbagai literatur, seperti buku, jurnal ilmiah, dan dokumen relevan yang berkaitan dengan tema penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kesehatan mental dan kedamaian batin seseorang. Nilai-nilai keagamaan yang diwujudkan melalui keimanan, ibadah, zikir, doa, tawakal, dan sikap syukur berkontribusi dalam mengurangi kecemasan, stres, serta berbagai gangguan psikologis lainnya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa religiusitas dalam perspektif Islam berperan penting dalam membentuk kesehatan mental yang baik dan menciptakan ketenangan batin. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa penguatan nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi upaya preventif maupun kuratif dalam menjaga kesehatan mental, terutama di tengah kompleksitas tantangan kehidupan modern.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental, yang juga dikenal sebagai kesehatan jiwa, merupakan kondisi yang berkaitan dengan aspek emosional, psikologis, dan kejiwaan seseorang. Kesehatan mental menjadi salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia karena berperan dalam menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Pada era modern, berbagai tekanan dan tantangan kehidupan, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, serta permasalahan ekonomi, semakin meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, terutama pada kelompok remaja dan dewasa awal (Ananta & Dwinandya, 2024). Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengelola emosi secara efektif, menghadapi berbagai tekanan hidup, serta menjalankan fungsi sosial dan produktivitasnya dengan optimal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang memungkinkan seseorang menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Namun, di tengah dinamika kehidupan yang ditandai oleh perubahan cepat serta tekanan sosial dan ekonomi yang semakin kompleks, kasus gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi terus mengalami peningkatan. Ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan tersebut dapat menimbulkan masalah psikologis yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan secara menyeluruh (Affandi & Diah, 2011).

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya secara mandiri, sehingga senantiasa membutuhkan interaksi dan kerja sama dengan orang lain. Paula J. C. dan Janet W. K. menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang terbuka, memiliki kebebasan dalam memberikan makna terhadap berbagai situasi kehidupan, bertanggung jawab atas pilihan yang diambil, serta menjalani kehidupan secara dinamis dan berkelanjutan. Selain itu, manusia juga merupakan makhluk multidimensional yang memiliki kemampuan untuk membangun hubungan dengan sesamanya serta mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki (Abdurrahmansyah, 2023). Di samping kebutuhan sosial, manusia juga memiliki kebutuhan spiritual yang merupakan bagian dari fitrahnya. Oleh karena itu, agama menjadi salah satu unsur penting dalam kehidupan manusia, termasuk dalam konteks masyarakat Indonesia, karena berfungsi sebagai pedoman hidup yang memberikan arah, makna, dan ketenangan dalam menjalani kehidupan.

Agama memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental serta mewujudkan kedamaian batin dalam kehidupan manusia. Secara umum, agama dapat diartikan sebagai seperangkat ajaran yang mengatur sistem kepercayaan, tata cara peribadatan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta pedoman dalam menjalin hubungan dengan sesama manusia dan lingkungan sekitar. Selain itu, agama juga dipahami sebagai suatu sistem yang mencakup simbol, keyakinan, nilai-nilai, dan perilaku yang saling berkaitan serta berorientasi pada berbagai persoalan mendasar yang memiliki makna penting dalam kehidupan manusia (Ii & Agama, n.d.). Melalui penghayatan dan pengamalan ajaran agama, seseorang dapat mengembangkan religiusitas yang tercermin dalam sikap, perilaku, dan pola hidup sehari-hari. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai kondisi psikologis yang stabil, tetapi

juga berkaitan erat dengan kualitas hubungan spiritual antara manusia dan Allah SWT. Ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis menawarkan berbagai konsep yang dapat menumbuhkan ketenangan jiwa, seperti dzikir, tawakal, sabar, syukur, dan taubat. Nilai-nilai spiritual tersebut diyakini mampu memberikan ketenteraman batin, mengurangi tekanan psikologis, serta memperkuat ketahanan mental individu dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan kehidupan.

Banyak penelitian yang mengatakan bahwa religiusitas berperan positif untuk kesehatan mental, namun belum ada peneliti yang membahas religiusitas agama Islam sebagai kedamaian batin dan kesehatan mental. Oleh karena itu peneliti mengangkat judul “Kedamaian batin dan kesehatan mental melalui religiusitas perspektif agama Islam” sebagai novelty/kebaruan dalam penelitian. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk melihat bagaimana implikasi religiusitas perspektif agama Islam sebagai kedamaian batin dan kesehatan mental pada manusia. Dengan demikian, kajian ini diharapkan agar dapat memberikan pemikiran baru yang teoritis dan praktis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peran religiusitas dalam menciptakan kedamaian batin dan kesehatan mental berdasarkan perspektif Islam melalui kajian berbagai sumber literatur. Sumber data yang digunakan terdiri atas data primer dan data sekunder, meliputi karya-karya para ahli, artikel dalam jurnal ilmiah, buku-buku akademik, serta dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, mengidentifikasi, mengkaji, dan mengumpulkan berbagai referensi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Pemilihan literatur didasarkan pada tingkat kredibilitas sumber, relevansi terhadap tema penelitian, serta kesesuaiannya dengan konsep religiusitas dan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Selanjutnya, data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif-kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara religiusitas, kedamaian batin, dan kesehatan mental (Sugiyono, 2018).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Religiusitas dan Kaitanya dengan Kehidupan Manusia

Religiusitas berfungsi sebagai sistem nilai yang memberikan pedoman moral, tujuan hidup, serta orientasi perilaku bagi manusia dalam menjalani kehidupan sosial maupun personal. Secara konseptual, religiusitas memiliki hubungan erat dengan berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pembentukan karakter, kesejahteraan psikologis, serta kesehatan mental. Individu yang tingkat religiusitasnya tinggi, individu tersebut cenderung menerapkan dan meyakini bahwa ajaran agama sebagai dasar dalam mengambil keputusan, mengelola emosi, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks ini, agama berperan sebagai sumber makna hidup yang memberikan arah serta tujuan eksistensi manusia. Dalam kehidupan sosial, religiusitas juga berfungsi sebagai mekanisme pengendalian perilaku individu. Nilai-nilai keagamaan yang tertanam dalam diri seseorang dapat mendorong terbentuknya sikap moral, seperti kejujuran, empati, tanggung jawab, serta kepedulian terhadap sesama. Dengan demikian, religiusitas tidak selalu terpaku pada kehidupan spiritual individu, tapi berperan juga pada kualitas hubungan dalam masyarakat. (Cahyo Setiadi Ramadhan, Riswanti Budi Sekaringsih, 2012)

Religiusitas juga dapat berfungsi sebagai sumber mekanisme koping (*coping mechanism*) dalam menghadapi kesulitan hidup. Kepercayaan kepada Tuhan, praktik ibadah, serta bergabung kedalam organisasi atau komunitas keagamaan mampu memberikan rasa harapan, ketenangan, dan dukungan sosial yang memperkuat ketahanan psikologis individu. (Giono & Surawan, 2025) Hal ini terbukti dalam temuan yang menyatakan bahwa religiusitas itu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental serta mampu mengurangi tingkat stres pada individu yang menghadapi tekanan hidup.

Selain itu, religiusitas juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan. Seseorang dengan tingkat religiusitas yang baik umumnya mampu beradaptasi lebih baik karena memandang setiap peristiwa dalam hidup sebagai ketentuan Tuhan yang perlu diterima dengan sikap sabar dan tawakal. Nilai-nilai spiritual tersebut membantu individu mengendalikan emosi negatif serta menjaga kestabilan psikologis ketika menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan. (Yazid, Noor Rochman Basuki, n.d.)

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa religiusitas memiliki keterkaitan yang kuat dengan kehidupan manusia. Religiusitas berfungsi sebagai sumber nilai, pedoman moral, serta kekuatan spiritual yang mampu membentuk perilaku individu, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membantu manusia menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Oleh karena itu, religiusitas memegang peranan penting dalam membangun kehidupan manusia yang lebih bermakna, seimbang, dan harmonis.

2. Peran Religiusitas sebagai Sumber Kedamaian Batin

Religiusitas merupakan salah satu aspek yang berperan penting dalam membentuk kedamaian dan ketenangan batin individu. Religiusitas tidak hanya diwujudkan melalui pelaksanaan ritual keagamaan, tetapi juga mencerminkan penghayatan terhadap nilai-nilai spiritual yang memberikan arah dan makna dalam kehidupan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi umumnya menunjukkan kedekatan yang lebih kuat dengan Tuhan, sehingga mampu memperoleh ketenteraman jiwa, optimisme, serta rasa aman dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan kehidupan. Kedekatan spiritual tersebut menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mengelola tekanan, kecemasan, dan berbagai kondisi sulit yang dihadapi sehari-hari (Ancok & Suroso, 2011).

Religiusitas memberi orang makna dalam hidup mereka dan membantu mereka memahami berbagai hal yang terjadi dalam hidup mereka, menurut psikologi agama. Keyakinan bahwa setiap kejadian merupakan bagian dari ketentuan Tuhan dapat membantu seseorang bersabar dan tawakal terhadap apa yang terjadi. Ketika menghadapi tekanan hidup, perspektif ini dapat membantu mengurangi rasa cemas, gelisah, dan putus asa. Akibatnya, religiusitas sering dianggap sebagai salah satu cara untuk memberikan kedamaian batin kepada seseorang (Bukhori, 2006).

Studi menunjukkan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan kesehatan mental. Mereka yang religius cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena nilai-nilai spiritual dapat memberi mereka rasa makna hidup dan ketenangan saat menghadapi tantangan hidup (Hidayati & Fadhilah, 2020). Selain itu, keyakinan kepada Tuhan membuat orang merasa lebih optimis dan optimis tentang masa depan, karena itu memberi mereka keyakinan bahwa ada solusi untuk setiap masalah.

Selain itu, ada bukti bahwa orang dapat merasakan kedamaian jiwa dengan praktik keagamaan yaitu berdoa, berdzikir, membaca, mengamalkan Al-Qur'an, dan beribadah secara teratur. Efek psikologis yang dihasilkan dari aktivitas spiritual ini termasuk rasa tenang, optimisme, dan keyakinan bahwa segala masalah dapat diselesaikan dengan bantuan Tuhan (Rahmatullah et al., 2023). Jadi, religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan spiritual yang membantu orang menjadi lebih tenang.

Religiusitas menjadi salah satu cara penting untuk menjaga stabilitas emosi dan kedamaian batin dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan sosial dan tuntutan hidup yang tinggi. Orang-orang yang beragama cenderung lebih baik dalam mengelola stres dan melihat masalah dengan cara yang lebih positif. Oleh karena itu, religiusitas tidak hanya memengaruhi kehidupan spiritual seseorang, tetapi juga membantu mereka menjadi lebih tenang dan stabil secara mental (Utami, 2012).

3. Peran Nilai – nilai Religius Sebagai Kesehatan Mental

Nilai religius sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental seseorang. Dari sudut pandang agama dan psikologi, kesehatan mental tidak hanya berarti tidak mengalami gangguan, tetapi juga mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, dan menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Menurut Daradjat (2016), nilai-nilai religius memberikan pedoman moral dan spiritual yang dapat membantu seseorang mencapai kesehatan mental yang lebih baik.

Religiusitas dapat membantu mencegah beberapa penyakit mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Orang-orang yang religius cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih positif saat menghadapi masalah. Keyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan kepercayaan kepada Tuhan dapat membantu mengurangi tekanan psikologis (Sari & Haryati, 2021). Studi yang dilakukan oleh Rahmatullah dan rekan-rekan menemukan hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kesehatan mental pada dewasa muda Muslim di Indonesia. Karena mereka lebih religius, mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik karena mereka dapat menangani emosi dan tekanan hidup secara lebih positif (Rahmatullah et al., 2023).

Religiusitas juga terbukti berguna untuk mengatasi stres. Nilai-nilai religius seperti sabar, tawakal, dan syukur dapat membantu orang menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih tenang dan stabil. Nilai-nilai ini juga mendorong orang untuk memiliki sikap penerimaan diri dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan kehidupan (Rahayu et al., 2018). Selain itu, nilai-nilai religius memengaruhi kemampuan mental seseorang untuk bertahan. Religiusitas dapat membantu seseorang bangkit dari kesulitan dan mempertahankan keseimbangan emosional dalam situasi yang sulit. Menurut Satrianegara (2019), orang yang memiliki keyakinan spiritual memiliki kekuatan batin yang membantu mereka menghadapi berbagai kesulitan kehidupan.

Oleh karena itu, nilai-nilai religius tidak hanya memengaruhi kehidupan spiritual seseorang, tetapi juga berkontribusi besar pada kesehatan mental. Religiusitas memberikan arah hidup, makna bagi keberadaan manusia, dan kekuatan spiritual yang dapat membantu seseorang memperbaiki kesehatan mental mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki peran yang signifikan dalam mewujudkan kedamaian batin serta menjaga kesehatan mental manusia, khususnya dalam perspektif Islam. Religiusitas tidak hanya terbatas pada pelaksanaan ritual keagamaan, tetapi juga mencakup penghayatan dan penerapan nilai-nilai spiritual yang menjadi pedoman dalam berpikir, bersikap, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai religius, seperti kesabaran, tawakal, syukur, serta upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah, dzikir, dan

doa, mampu memberikan ketenangan jiwa serta membantu individu dalam menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan kehidupan. Selain itu, religiusitas juga berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Kehadiran nilai-nilai spiritual dalam diri seseorang dapat memberikan makna hidup yang lebih mendalam, sehingga individu mampu memandang berbagai peristiwa kehidupan secara lebih positif dan penuh hikmah.

Dalam konteks kehidupan modern yang sarat dengan berbagai tantangan sosial, ekonomi, dan psikologis, religiusitas menjadi salah satu faktor penting yang mendukung terbentuknya ketahanan mental dan kestabilan emosional. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan, mengendalikan emosi, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan psikologisnya.

Dengan demikian, religiusitas dalam perspektif Islam dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam mewujudkan kedamaian batin dan meningkatkan kesehatan mental. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam sistem pendidikan menjadi hal yang penting untuk dikembangkan sebagai upaya membentuk individu yang sehat secara mental, spiritual, dan sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Bachtiar, T. A. (2012). *Persis dan Politik*. Pembela Islam Media.
- Bachtiar, T. A. (2015). Muatan Nilai Islam Dalam Penulisan Dan Pengajaran Sejarah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 12, No 2 (2015): Jurnal Pendidikan Agama Islam Vol. 12 No. 2 Desember 2015, 201–218.* <http://ejournal.uin-suka.ac.id/index.php/jpai/article/view/865>
- Bachtiar, T. A. (2017). *Gelar “Haji” Bukan Warisan Belanda*. JejakIslam.Net. <https://jejakislam.net/gelar-haji-bukan-warisan-belanda/>
- Wan, S., Ezad Azraai, J., Mohamad Zulfazdslee, A. H. A., Ermy Azziaty, R., & Mohd Yusrizal, M. Y. (2011). Sejarah Ketenteraan ‘Uthmaniyyah dalam Kitab Hadiqat al-Azhar wa al-Rayyahin Karya Shaykh Wan Ahmad al-Fatani. *Prosiding Nadwah Ulama Nusantara (NUN) IV Ulama Pemacu Transformasi Negara, November, 158–166.*
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2006). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana. *Jurnal Psikologi Islam, 3(1), 45–56.*
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung.

- Hidayati, B. M., & Fadhilah, T. N. (2020). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Fakultas Dakwah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 125–136.
- Rahayu, A. T. D., Karyanta, N. A., & Setyanto, A. T. (2018). Religiusitas dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 120–132.
- Rahmatullah, B., Mulyana, O. P., & Prasetyo, A. (2023). Hubungan religiusitas dengan kesehatan mental pada dewasa muda Muslim di Indonesia. *Mind Set: Jurnal Psikologi*, 14(2), 87–98.
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2021). Hubungan religiusitas dengan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 134–145.
- Satrianegara, M. F. (2019). Pengaruh religiusitas terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 55–64.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.