

**AGAMA DAN PSIKOLOGI
(Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental)**

Muhammad Abdi Rahman, Norhikmah, Sarah

Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin, Indonesia

rahman.ilung@gmail.com, 2410112320016@mhs.ulm.ac.id,
2410112120006@mhs.ulm.ac.id

Abstract

This paper examines the complex relationship between religion, psychology, and spiritual influences on a person's mental health. In an increasingly modern and challenging world, many individuals seek meaning and emotional support through religious and spiritual practices. Research shows that participation in religious activities can have a positive impact on mental health, by reducing levels of anxiety and depression, and increasing happiness and life satisfaction. With a psychological approach, this paper examines how spiritual beliefs and religious values influence a person's way of thinking, feeling and behaving. These elements are very important in the formation of identity and how a person faces various life challenges. Additionally, this paper explains the mechanisms behind the therapeutic effects of spirituality, such as social support from religious communities, stress reduction through meditation and prayer, and an increased sense of purpose and meaning often found in religious teachings. The focus of this article is how spirituality can function as a tool in mental health management. It includes case studies of individuals who experienced improved mental health after following religious practices. This research also emphasizes the importance of combining religion and psychology in understanding mental health, and encourages further research on the potential of spirituality as a non-pharmacological intervention to treat mental health problems. In doing so, this paper seeks to provide a deeper understanding of the role of religion and spirituality in mental health, while encouraging further discussion about how this approach can be applied in psychological practice to help individuals achieve better mental well-being.

Keywords : religion, psychology, spiritual, mental health

Abstrak

Tulisan ini meneliti hubungan yang rumit antara agama, psikologi, dan pengaruh spiritual terhadap kesehatan mental seseorang. Dalam dunia yang semakin modern dan penuh tantangan, banyak individu mencari makna dan dukungan emosional melalui praktik agama dan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak positif bagi kesehatan mental, dengan menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dengan pendekatan psikologis, tulisan ini mengkaji bagaimana keyakinan spiritual dan nilai-nilai

keagamaan memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku seseorang. Elemen-elemen ini sangat penting dalam pembentukan identitas dan bagaimana seseorang menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, tulisan ini menjelaskan mekanisme di balik efek terapeutik dari spiritualitas, seperti dukungan sosial dari komunitas agama, pengurangan stres melalui meditasi dan doa, serta peningkatan rasa tujuan dan makna yang sering kali ditemukan dalam ajaran agama. Pusat perhatian tulisan ini adalah bagaimana spiritualitas dapat berfungsi sebagai alat dalam pengelolaan kesehatan mental. Ini mencakup studi kasus tentang individu yang mengalami perbaikan kesehatan mental setelah mengikuti praktik keagamaan. Penelitian ini juga menekankan pentingnya penggabungan antara agama dan psikologi dalam memahami kesehatan mental, serta mendorong penelitian lebih lanjut tentang potensi spiritualitas sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan demikian, tulisan ini berusaha memberikan pemahaman lebih dalam tentang peran agama dan spiritualitas dalam kesehatan mental, sekaligus mendorong diskusi lebih lanjut tentang bagaimana pendekatan ini bisa diterapkan dalam praktik psikologi untuk membantu individu mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

kata kunci : agama, psikologi, spiritual, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Artikel ini membahas tema yang semakin penting dalam era modern, di mana banyak orang mencari keseimbangan antara aspek spiritual dan kesehatan mental mereka. Dalam beberapa tahun terakhir, minat terhadap pengaruh agama dan spiritualitas terhadap kesehatan mental seseorang telah meningkat. Ini disebabkan oleh berbagai penelitian yang mengungkap bahwa keterlibatan dalam praktik spiritual dapat memberikan dukungan emosional, makna, dan tujuan hidup yang lebih besar. Dalam bidang psikologi, spiritualitas sering dianggap sebagai sumber daya internal yang membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Aktivitas keagamaan seperti doa, meditasi, dan ibadah bersama dapat memberikan dukungan sosial dan emosional yang berarti. Selain itu, keyakinan agama seringkali memberikan panduan etis dan moral yang membantu seseorang dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan hidup.

Namun, pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental tidak selalu bersifat positif. Terkadang, keyakinan yang kaku atau pengalaman religius yang buruk dapat menambah beban psikologis pada individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami dengan baik hubungan yang rumit antara agama, spiritualitas, dan kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana berbagai aspek spiritualitas dan praktik keagamaan dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Dengan menggabungkan pandangan dari agama dan psikologi, kita dapat memperoleh

pemahaman yang lebih mendalam tentang cara memanfaatkan aspek positif dari spiritualitas untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini kami menggunakan metode penelitian dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan tertulis kepada responden. Langkah yang kami lakukan dengan review jurnal yang relevan, penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan metode potong lintang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelajahi keterkaitan antara tingkat partisipasi agama/spiritualitas dan keadaan kesehatan mental pada saat yang bersamaan, tanpa melibatkan intervensi yang berkepanjangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Spiritualitas merupakan sumber motivasi yang mendalam yang banyak dipakai oleh individu dalam menghadapi permasalahan, kecemasan, atau ujian pribadi. Spiritualitas meningkatkan ketenangan jiwa dan menawarkan rasa hubungan dengan kekuatan yang melebihi diri kita sendiri. Nilai-nilai spiritual dapat menjadi sumber makna bagi manusia, dan juga dapat menentukan perasaan, perilaku, dan kesehatan mental mereka. Spiritualitas yang merupakan salah satu elemen yang memengaruhi kesejahteraan psikologis berkaitan dengan dampak positif yang ditawarkan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Dorongan spiritualitas adalah komponen penting dalam pencapaian perkembangan individu yang mendasar, fundamental, dan nyata, sehingga ketika seseorang mencapai tingkat spiritualitas dan dapat menemukan makna serta tujuan hidupnya, mereka akan memiliki kondisi mental yang sehat. Ini mengindikasikan bagaimana individu dapat meraih kesejahteraan psikologis saat mereka mencapai spiritualitasnya.

Beberapa individu cenderung memandang masalah mental dan kondisi emosional hanya dari sudut pandang biologis. Meskipun emosi dan pikiran kita memang memiliki elemen biologis, elemen tersebut bukanlah satu-satunya faktor yang ada. Psikologi kontemporer telah mengakui bahwa inti dari pikiran manusia juga berkaitan dengan spiritualitas. Bahkan, Dr. Robert Emmons, seorang ahli terkemuka di bidang psikologi spiritual, mengusulkan bahwa spiritualitas seharusnya dilihat sebagai bentuk kecerdasan

manusia yang terpisah. Kecerdasan spiritual pada dasarnya adalah kemampuan individu untuk memahami lingkungan di sekitar mereka dan menemukan makna serta arti yang signifikan. Dalam tradisi Islam, proses ini mencakup merenungkan ayat-ayat (tanda-tanda) Tuhan yang ada di dunia dan mengambil hikmah untuk memberi tahu kita tentang cara bertindak, berpikir, dan merasakan. Misalnya, saat seseorang mengamati perubahan pada pohon di musim gugur, mereka melihatnya sebagai tanda dari Tuhan. Mungkin itu mengingatkan mereka mengenai sifat sementara dunia ini, mendorong mereka untuk berjuang menuju tujuan yang lebih tinggi dalam hidup. Atau bisa jadi, berbagai warna menggerakkan mereka untuk menghargai keindahan keragaman umat manusia. Ketika seseorang dengan kecerdasan spiritual yang tinggi menjalani hidup, pikirannya terus-menerus mencari makna dan arti positif dari peristiwa-peristiwa di sekitarnya. Ini menciptakan keadaan spiritual yang baik seperti inspirasi, optimisme, rasa syukur, dan ketahanan.

Sementara itu, individu dengan kecerdasan spiritual yang rendah cenderung menginterpretasikan makna yang salah dari lingkungan mereka atau bahkan tidak mengenali ayat-ayat Allah sama sekali. Hal ini dapat memicu emosi negatif seperti kemarahan, kecemburuan, kesombongan, dan keangkuhan. Spiritualitas merupakan salah satu elemen yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan anak muda. Beberapa studi mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki kekuatan spiritual atau agama cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Mereka lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan merasa lebih bahagia. Ada hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Dalam konteks pendidikan, tingkat spiritualitas yang mempengaruhi kesehatan mental tidak hanya bersifat individu tetapi juga pada tingkat lembaga. Secara individu, spiritualitas yang baik akan berdampak positif pada kesehatan mental siswa. Siswa dengan kesehatan mental yang baik akan menunjukkan beberapa kondisi positif dalam aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Peningkatan fokus pada kesehatan mental dalam dunia pendidikan didasarkan pada bukti yang menunjukkan bahwa kesehatan mental berkontribusi terhadap perkembangan dan keberhasilan akademik mahasiswa. Kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan. Spiritualitas berpengaruh pada berbagai pilihan yang diambil oleh individu. Spiritualitas mendorong individu untuk menjalin hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri, orang lain, dan hal-hal yang misterius. Spiritualitas dapat mendukung Anda dalam mengatasi ketegangan dengan

memberikan rasa tenang, makna, dan pengampunan. Spiritualitas sering kali menjadi lebih signifikan saat menghadapi tekanan emosional atau ketika sakit.

Dampak positif dari praktik spiritual seperti doa dan meditasi dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kegelisahan. Teknik-teknik ini berfungsi untuk menenangkan pikiran dan menawarkan pandangan yang lebih optimis terhadap masalah kehidupan. Penelitian mengungkapkan bahwa orang yang secara rutin melaksanakan praktik spiritual cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Keyakinan dan praktik keagamaan sering kali berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup. Dengan memiliki tujuan dan arti yang lebih dalam, orang merasa lebih bahagia dengan kehidupan mereka. Agama dapat memberikan struktur untuk menghadapi tantangan dan menemukan kebahagiaan dalam rutinitas sehari-hari. Kesehatan mental dan fisik saling terhubung, dan praktik spiritual yang menurunkan stres juga bisa memberi efek positif pada kesehatan fisik. Pengurangan stres dapat mengurangi kemungkinan terkena penyakit yang berhubungan dengan stres seperti tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Agama seringkali mengajarkan keterampilan untuk mengatasi masalah dan kekuatan mental. Dengan mengikuti ajaran agama tentang cara menghadapi kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan, orang dapat mengembangkan keterampilan yang bermanfaat dalam menghadapi tantangan hidup. Kegiatan-kegiatan penghambaan seperti shalat, puasa, dan membaca Al-Qur'an adalah aktivitas positif yang dapat membantu membentuk karakter baik dalam diri seseorang. Banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas penghambaan tidak berdampak buruk pada kehidupan. Melakukan aktivitas penghambaan secara rutin dapat membangun rutinitas mental yang sehat. Misalnya, ketika seseorang berpuasa. Islam mengajarkan aturan yang harus diikuti oleh orang-orang yang berpuasa, seperti larangan makan, minum, berhubungan intim, menahan nafsu, dan meningkatkan kegiatan positif. Tanpa disadari, saat aktivitas ini dilakukan secara teratur, ini akan mengembangkan mentalitas positif dalam individu

Nilai-nilai Islam seperti kejujuran, saling bantu, peduli kepada sesama muslim, menyayangi yang lebih muda, dan menghormati yang lebih tua merupakan beberapa dari banyak nilai indah dalam Islam yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang menjalankan praktik penghambaan dengan baik biasanya akan merasa lebih bahagia dibandingkan mereka yang sering melanggar norma-norma agama atau acuh tak acuh terhadap kewajiban ibadah.

Ketika seseorang menghadapi masalah, ia akan berusaha mencari solusi untuk mengatasinya. Inilah perbedaan bagi mereka yang memiliki pemahaman. Seseorang yang mengenal nilai-nilai agama dengan baik akan mencari solusi tidak hanya dengan mengandalkan logika, tetapi juga dengan menghubungkannya pada ajaran agama. Jika mereka mengalami kegagalan atau tidak sesuai harapan, rasa pengertian akan muncul. Keyakinan bahwa pertolongan Allah Swt. itu nyata dapat membuatnya menyadari adanya kekuatan yang lebih besar daripada sekadar usaha sendiri. Di samping itu, spiritualitas dapat memberikan makna penting bagi individu yang tengah mengalami krisis mental. Di saat-saat putus asa atau krisis identitas, percaya pada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri (Tuhan) dapat menjadi sumber inspirasi dan harapan. Spiritualitas juga dapat membantu individu menemukan makna di balik penderitaan atau kesulitan yang mereka hadapi, serta memberikan motivasi untuk mencari bantuan atau dukungan yang diperlukan.

Salah satu sikap spiritual yaitu bersyukur. Syukur berpengaruh terhadap penurunan emosi negatif seperti stres dan depresi, mampu meningkatkan kepuasan hidup, kebahagiaan, hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang positif. Penjelasan mengenai efek yang diberikan dari penerapan terapi syukur berdasarkan hasil analisis adalah sebagai berikut :

Menurunkan emosi negatif Emosi negatif yang tidak terkendali menjadi pemicu gejala stres dan depresi. Emosi negatif yang terus dipertahankan memberikan dampak merugikan pada semua aspek kehidupan seperti kesehatan fisik, psikologis, bahkan hubungan sosial, dan lingkungan. Syukur bisa juga bisa meredakan emosi negatif. Rasa syukur yang ditunjukkan akan menumbuhkan kesadaran akan campur tangan Allah di setiap fase hidup Orang yang bersyukur akan menyadari bahwa kebaikan selalu ada selama iman dan keyakinan kepada Allah tetap terjaga. Keyakinan ini akhirnya menghasilkan energi dan pikiran positif, sehingga individu yang bersyukur cenderung memiliki mekanisme coping adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan Syukur adalah sebuah bentuk pengakuan yang dinyatakan dan dihargai keberadaannya. Kepuasan hidup bagi orang yang bersyukur muncul karena adanya rasa cukup dan kepuasan terhadap segala hal yang dimiliki. Syukur mendorong setiap individu untuk lebih menghargai setiap kesempatan yang ada dan memanfaatkan momen tersebut dengan sebaik-baiknya sesuai dengan perintah Allah. Kepuasan hidup yang muncul dari rasa syukur juga

menghasilkan sikap rendah hati, yaitu keadaan di mana seseorang menyadari bahwa setiap kebaikan yang diterima adalah melalui kuasa Allah, sehingga mengurangi rasa angkuh dalam menjalani hidup.

Hubungan sosial Pikiran positif yang tertanam dalam diri seseorang dapat membantu menciptakan hubungan sosial yang lebih baik. Hati yang dipenuhi emosi positif memiliki ruang penerimaan yang lebih luas dan pikiran yang lebih tenang, sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya konflik. Rasa syukur memicu tumbuhnya keinginan untuk menjadi lebih baik dan seseorang berkontribusi bagi orang lain. Individu yang bersyukur sejatinya memberikan dampak positif bagi lingkungan tempat tinggalnya. Emosi positif yang diciptakan oleh rasa syukur mampu menghasilkan lingkungan yang bisa membuat orang lain di sekitarnya merasa nyaman dan senang berdekatan dengan individu ini. Orang yang bersyukur akan selalu berupaya memberikan yang terbaik dan meyakini bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan.

Menurut pengetahuan spiritual, saat seseorang melaksanakan shalat dengan sepenuh hati, seluruh pikiran dan emosinya akan terlepas dari segala urusan dunia yang mengganggu dirinya, membuat jiwanya tenang dan damai dalam hati. Jika kehidupan terus-menerus dihabiskan untuk mengejar kekayaan dan karir, maka waktu 24 jam dalam sehari akan terasa kurang. Shalat adalah informasi yang diterima oleh otak sebanyak lima kali sehari. Informasi ini berfungsi untuk memperbaiki gangguan pada program yang ada di otak. Oleh karena itu, ubun-ubun adalah bagian terpenting dari otak, karena otak aktif saat seseorang berkonsentrasi atau berusaha menyelesaikan masalah. Iman merupakan penyebab ingatnya seseorang kepada Allah atau berzikir.

Iman membuat hati seseorang memiliki pusat ingatan atau tujuan ingatan, dan ingatan kepada Allah membawa ketenangan, sehingga hilanglah semua kegelisahan, pikiran yang kacau, putus asa, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan kesedihan. Ketenangan hati adalah inti dari kesehatan spiritual dan fisik. Ragu dan gelisah adalah awal dari segala penyakit. Orang lain jarang bisa membantu mereka yang meracuni hatinya sendiri dengan kecemasan. Jika hati sudah sakit dan tidak segera diobati dengan iman, yaitu iman yang mendorong zikir, dan zikir yang membawa thuma'ninah, maka akan ada malapetaka; hati yang sakit akan semakin parah, dan puncak segala penyakit hati adalah ingkar terhadap nikmat Allah. Muthmainnah adalah ketenangan yang dihasilkan dari keimanan kepada Allah, meyakinkan hati akan keesaan-Nya, yang dapat

dilakukan melalui zikir atau mengingat dan menyebut nama Allah. Hal ini dapat membawa seseorang mencapai derajat ikhlas dan ridho terhadap apapun yang telah Allah tentukan dan takdirkan, baik buruknya. Ayat ini juga mengingatkan untuk mencari dalam kehidupan ini hingga mencapai derajat jiwa yang tenang dan tidak hanya berhenti pada iman. Orang-orang beriman adalah mereka yang takut kepada Allah karena kebesaran dan kemuliaan-Nya, dan ketika mendengar ayat-ayat al-Quran mengenai keadilan Allah, hukuman dan ketentuan-Nya, hati mereka bergetar dan merasa ngeri. Ketika mendengar ayat-ayat tentang kemurahan, kasih sayang, rahmat, dan pahala Allah, mereka merasakan ketenangan dalam diri mereka dan iman mereka pun bertambah. Ayat ini juga menekankan bahwa orang-orang beriman senantiasa bertawakal kepada Allah dalam segala keadaan dan bergantung pada-Nya untuk semua urusan hidup mereka.

KESIMPULAN

Spiritualitas adalah sumber motivasi yang mendalam bagi orang dalam menghadapi berbagai masalah hidup, seperti tantangan, stres, dan ujian pribadi. Dengan meningkatkan ketenangan batin dan menciptakan rasa hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi, spiritualitas berfungsi penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Nilai-nilai spiritual tidak hanya memberi arti dalam hidup, tetapi juga mempengaruhi emosi, tindakan, dan kesehatan mental seseorang. Kecerdasan spiritual adalah kapasitas untuk memahami lingkungan serta menemukan makna dalam kehidupan. Dalam hal ini, praktik spiritual seperti doa dan meditasi terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan sembari meningkatkan kepuasan hidup. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung lebih optimis dan lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup.

Dalam dunia pendidikan, spiritualitas memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa, yang pada akhirnya mendukung perkembangan akademis mereka. Aktivitas ibadah, seperti sholat dan puasa, tidak hanya membangun karakter yang baik, tetapi juga menciptakan rutinitas mental yang sehat. Nilai-nilai Islam, seperti kejujuran dan saling membantu, memperkuat hubungan sosial dan emosional individu. Terakhir, spiritualitas memberikan arti dan harapan, terutama saat individu menghadapi krisis mental. Keyakinan terhadap kekuatan yang lebih tinggi dapat menjadi sumber inspirasi dan dorongan untuk mencari dukungan, serta membantu individu menemukan

makna di balik penderitaan yang mereka alami. Dengan demikian, spiritualitas memiliki peranan yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental yang baik.

DAFTAR REFERENSI

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir. Nuansa-Nuansa Psikologi Islam. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Agus Nurkholiq, Nenden Maryati. (2024). Transformasi Emosi melalui Dzikir dan Shalat dalam Konteks Pendidikan Islam: Studi Kualitatif tentang Penanganan Stres dan Kecemasan. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* . 4(2). 211-214.
- Darry Raihan Muhammad, Angel Dahagaluh Siswandura. (2023). Dinamika psikologis agama dan tantangan sosial dalam kehidupan modern. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 9(2).
- Endin Nasrudin, Ujam Jaenudin, Psikologi Agama Dan Spiritualitas Memahami Perilaku Beragama dalam Perspektif Psikologi. Lagood's Publishing, 2021
- Fadila Elma Ramadhani, Khusnul Khotimah. (2023). Memahami Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Lensa Islam. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 1(2). 1-7. <https://doi.org/XX.XXXXX/merdeka>.
- <https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/swarawidya/article/view/2271/1693>
- Ronna Sari Daulay, Charles Rangkuti. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina. *Journal Of Education*. (2). 373-374.