

AGAMA SEBAGAI SUMBER DUKUNGAN SOSIAL DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Rantia Alestika¹, Dede Ahmad Zaki², Sheilahariry³

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan,

Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

Email: rantiaalestika@gmail.com¹

dedeahmadzaki@gmail.com² sheilahariry27@gmail.com³

Abstrak

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan psikososial, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak untuk dikaji secara multidimensional. Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu adalah dukungan sosial, termasuk yang bersumber dari institusi keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran agama sebagai sumber dukungan sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode kajian pustaka (*library research*), dengan menelaah literatur akademik dari bidang psikologi, sosiologi agama, dan studi spiritualitas. Data dikumpulkan dari jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian melalui penelusuran sistematis menggunakan kata kunci seperti *religiosity*, *spiritual coping*, dan *psychological resilience*. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi hubungan antara religiositas, komunitas keagamaan, dan stabilitas psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama memberikan dukungan sosial dalam bentuk emosional dan spiritual, memperkuat ketahanan mental individu melalui komunitas yang suportif serta praktik religius yang membangun makna dan harapan. Temuan ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang efektif terhadap stres dan kecemasan. Dengan demikian, agama dapat dipahami sebagai struktur sosial-psikologis yang berperan penting dalam memperkuat keseimbangan mental individu secara kontekstual.

Kata kunci : Agama, dukungan sosial, kesehatan mental, spiritualitas, komunitas keagamaan

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat modern yang penuh tekanan, isu kesehatan mental semakin menonjol sebagai tantangan besar bagi individu dan komunitas. Beban pekerjaan, isolasi sosial, ketidakpastian ekonomi, serta derasnya arus informasi dari media digital telah memicu peningkatan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya persoalan individu, melainkan juga berkaitan erat dengan struktur sosial tempat seseorang berada.

Dalam kerangka tersebut, dukungan sosial telah lama dikenal sebagai faktor protektif penting dalam menjaga kesehatan mental. Kehadiran orang lain yang memberikan perhatian, empati, serta bantuan emosional dan praktis, dapat memperkuat daya tahan psikologis seseorang dalam menghadapi tekanan hidup (Maha, 2024). Namun, bentuk dukungan sosial tidak hanya berasal dari keluarga atau teman, melainkan juga dari institusi sosial yang lebih luas, salah satunya adalah agama.

Agama, dalam fungsinya sebagai institusi sosial, tidak hanya menyediakan sistem kepercayaan dan moralitas, tetapi juga membentuk komunitas yang menyatukan individu dalam ikatan nilai dan praktik bersama. Kehadiran komunitas keagamaan, ritual bersama, serta bimbingan spiritual dari tokoh agama sering kali menjadi sumber penghiburan, harapan, dan makna hidup—semua itu merupakan aspek penting dalam mendukung kesehatan mental. Dalam banyak kasus, agama menjadi tempat seseorang menemukan pemulihan batin dan koneksi sosial yang bermakna (Widodo, 2025).

Berangkat dari konteks tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab dua pertanyaan utama: (1) Bagaimana agama berfungsi sebagai sumber dukungan sosial? dan (2) Apa pengaruh dukungan sosial berbasis agama terhadap kesehatan mental individu? Kedua pertanyaan ini menjadi relevan mengingat pentingnya pendekatan multidimensional dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam peran agama sebagai penyedia dukungan sosial, serta mengidentifikasi kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya wacana interdisipliner antara psikologi, sosiologi agama, dan studi kesehatan mental. Sementara secara praktis, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi intervensi berbasis komunitas dan spiritualitas yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup individu.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek integral dari kesehatan secara keseluruhan. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari potensi dirinya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap komunitasnya (WHO, 2004). Dalam psikologi, kesehatan mental tidak sekadar ketiadaan gangguan jiwa, tetapi

mencakup keseimbangan emosional, kemampuan adaptasi, ketahanan terhadap stres, dan relasi sosial yang sehat (Sany, 2022).

Berbagai faktor memengaruhi kondisi mental seseorang, termasuk faktor biologis (seperti genetika dan neurokimia), psikologis (kepribadian, pengalaman trauma), sosial (dukungan keluarga dan lingkungan), serta spiritual (Wisnusakti & Sriati, 2021). Dalam teori Maslow, kesehatan mental dapat dikaitkan dengan aktualisasi diri sebagai puncak kebutuhan manusia (Arroisi, 2022). Sementara itu, teori stress-coping dari Lazarus dan Folkman menekankan pentingnya mekanisme individu dalam mengelola stres sebagai penentu kesehatan mental (Kresnawan, 2021). Teori lain seperti teori resilien melihat bagaimana kapasitas seseorang untuk bangkit dari kesulitan menjadi indikator penting dari kesejahteraan psikologis (Utami, 2017). Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif terhadap kesehatan mental menuntut analisis multidimensi yang melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada pengalaman diterima, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang menyediakan bantuan emosional maupun praktis. Secara umum, dukungan sosial dibagi dalam beberapa dimensi, antara lain Emosional, yakni empati, kasih sayang, dan perhatian; Instrumental yaitu berupa bantuan langsung seperti finansial atau material; Informatif, yaitu nasihat atau petunjuk yang membantu pengambilan keputusan; dan Apresiatif, yaitu berupa penguatan harga diri melalui pengakuan dan validasi (Innayah et al., 2024).

Dalam konteks psikologi, dukungan sosial terbukti menjadi penyangga penting terhadap tekanan psikologis. Teori buffering hypothesis menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu melindungi individu dari dampak negatif stres. Semakin kuat jejaring sosial seseorang, semakin tinggi pula kemampuannya untuk menghadapi tekanan, mempertahankan kontrol diri, dan mengembangkan coping mechanism yang sehat. Hal ini menjadikan dukungan sosial sebagai variabel kunci dalam studi kesehatan mental (Innayah et al., 2024).

Agama dan Spiritualitas

Agama, dalam tinjauan sosiologis, merupakan sistem keyakinan dan praktik yang dijalankan secara kolektif dalam komunitas. Dalam konteks psikologis, agama menyentuh aspek individu berupa keyakinan personal, ritual, serta pencarian makna dan tujuan hidup. Sementara itu, spiritualitas dipahami lebih luas sebagai dimensi batiniah dalam pengalaman

manusia, yang mungkin tetapi tidak selalu terkait dengan agama formal (Nasrudin & Jaenudin, 2021).

Sebagai institusi sosial, agama berperan dalam membentuk norma, nilai, dan perilaku kolektif. Ia menciptakan rasa keterikatan antarindividu dalam komunitas yang sama, menyediakan identitas sosial, serta memberi kerangka interpretasi terhadap penderitaan dan ujian hidup. Agama juga mengintegrasikan fungsi emosional dan kognitif, antara lain melalui ritual, doa, dan pengajaran moral (Nasrudin & Jaenudin, 2021).

Dari sudut pandang psikologi transpersonal dan eksistensial, agama dapat menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi krisis dan penderitaan. Tokoh seperti Viktor Frankl dalam logoterapinya menekankan bahwa pencarian makna, termasuk melalui agama, adalah aspek esensial dari kesehatan jiwa (Purnama, 2021). Dengan demikian, agama bukan hanya sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai sumber dukungan sosial dan spiritual yang berpotensi memperkuat ketahanan mental individu.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih untuk menggali pemahaman konseptual, teoritis, dan reflektif mengenai hubungan antara agama, dukungan sosial, dan kesehatan mental melalui analisis terhadap sumber-sumber ilmiah yang relevan. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah membangun argumen teoritis yang mendalam berdasarkan literatur yang telah ada, serta merumuskan pemahaman baru yang bersifat integratif dan kritis (Palupi, Ummah, & Larasati, 2025).

Sebagai kajian pustaka, penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan secara langsung, melainkan mengandalkan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal akademik, buku teori, laporan penelitian sebelumnya, artikel prosiding, dan dokumen-dokumen institusional terkait. Literatur yang dianalisis dipilih berdasarkan kredibilitas akademik, konteks relevan, dan kesesuaian topik dengan fokus penelitian. Sumber pustaka yang digunakan mencakup bidang psikologi, sosiologi agama, kesehatan mental, dan studi spiritualitas.

Proses pengumpulan data pustaka dilakukan dengan menelusuri database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, JSTOR, dan perpustakaan digital universitas, dengan kata kunci antara lain: *religiosity and mental health*, *religion as social support*, *spiritual coping*,

dan *psychological resilience*. Penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas pengaruh agama terhadap stres, kecemasan, dan kesejahteraan emosional menjadi fokus utama dalam penelusuran.

Analisis data dilakukan melalui pendekatan analisis tematik literatur (*literature thematic analysis*). Setiap dokumen yang diperoleh dianalisis dengan memetakan konsep-konsep kunci, argumen utama, serta temuan empiris yang relevan. Data kemudian diklasifikasikan ke dalam tema-tema besar, seperti: Konsep kesehatan mental dan faktor-faktor penentunya, Dimensi dukungan sosial dan perannya dalam psikologi, Peran agama sebagai struktur sosial dan sumber makna, dan Hubungan antara religiositas, komunitas keagamaan, dan kesehatan mental (Yam, 2024).

Setiap tema dianalisis secara kritis dengan mempertimbangkan kesesuaian konteks, titik temu antara teori dan data empiris, serta peluang pengembangan perspektif baru. Dalam menjaga validitas dan kedalaman analisis, dilakukan komparasi silang antar sumber, serta penggunaan teori sebagai lensa interpretatif. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan memberikan kontribusi konseptual terhadap pemahaman hubungan antara agama dan kesehatan mental, serta membangun dasar teoritis yang dapat digunakan untuk pengembangan penelitian lanjutan berbasis lapangan maupun intervensi psikososial berbasis spiritualitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif berbasis kajian pustaka, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis secara mendalam peran agama sebagai sumber dukungan sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Data dikumpulkan dari berbagai literatur ilmiah, baik berupa jurnal, buku teori, maupun laporan penelitian terdahulu yang relevan. Melalui proses pengumpulan, pembacaan kritis, dan pengkodean tematik terhadap literatur-literatur tersebut, diperoleh beberapa tema penting yang menggambarkan keterkaitan antara religiositas, dukungan sosial, dan kondisi psikologis individu. Tema-tema tersebut dibahas sebagai berikut.

Agama sebagai Sumber Dukungan Sosial Emosional

Agama memiliki peran sosial yang kuat dalam membentuk jaringan dukungan emosional bagi para penganutnya. Komunitas keagamaan seperti kelompok doa, pengajian, persekutuan, atau ritual keagamaan kolektif menciptakan rasa keterhubungan, diterima, dan

dimengerti. Dalam penelitian Fajar (2015), individu yang aktif dalam kegiatan keagamaan lebih cenderung menerima dukungan emosional dari sesama anggota komunitasnya. Bentuk dukungan ini tidak hanya berupa kata-kata penghiburan, tetapi juga perhatian, empati, dan tindakan nyata seperti membantu saat sakit atau menghadapi kehilangan.

Secara teoritis, hal ini sesuai dengan teori dukungan sosial oleh Robbani & Nafisatuzzahra (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi penyangga (buffer) terhadap stres psikologis. Dalam konteks keagamaan, fungsi penyangga ini diperkuat oleh kehadiran simbol, narasi spiritual, dan ikatan sosial yang menumbuhkan rasa aman dan kebermaknaan. Komunitas keagamaan, dengan segala strukturnya, turut memberi rasa identitas dan stabilitas emosional bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Spiritualitas sebagai Mekanisme Coping

Selain fungsi sosial, agama juga memiliki dimensi spiritual yang memainkan peran penting dalam pengelolaan emosi dan adaptasi psikologis. Praktik-praktik seperti doa, meditasi religius, zikir, atau pembacaan kitab suci merupakan bentuk coping spiritual yang terbukti membantu individu dalam menenangkan diri, mengelola pikiran negatif, serta menumbuhkan harapan dan makna dalam penderitaan.

Wulandari (2019) dalam teorinya tentang religious coping menjelaskan bahwa individu yang menggunakan pendekatan spiritual positif (seperti berpasrah kepada Tuhan atau mencari makna religius dari penderitaan) memiliki risiko lebih rendah terhadap gejala depresi dan kecemasan. Spiritualitas memungkinkan individu untuk menafsirkan peristiwa menyakitkan bukan sebagai kebetulan, melainkan sebagai bagian dari narasi ilahi yang dapat membawa pertumbuhan pribadi. Pandangan ini memberikan kerangka interpretatif yang lebih tenang, terarah, dan produktif dalam menghadapi tantangan psikologis.

Penekanan pada makna hidup yang bersumber dari keyakinan religius juga berkaitan erat dengan pendekatan logoterapi oleh Viktor Frankl, yang menempatkan pencarian makna sebagai kunci pemulihan dari krisis eksistensial dan penderitaan batin. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya menjadi pelarian, tetapi justru fondasi yang menguatkan struktur jiwa seseorang.

Komunitas Keagamaan dan Ketahanan Mental

Keterlibatan aktif dalam komunitas keagamaan terbukti memperkuat resiliensi psikologis, terutama dalam menghadapi pengalaman traumatis seperti kematian, penyakit berat, atau kehilangan pekerjaan. Komunitas keagamaan berfungsi sebagai lingkungan sosial

yang memberikan perlindungan, motivasi, dan makna kolektif. Dalam komunitas yang suportif, individu tidak merasa sendiri dalam penderitaannya, melainkan menjadi bagian dari sistem yang saling menguatkan.

Manik (2025) menunjukkan bahwa dalam banyak konteks budaya, komunitas keagamaan menyediakan ruang yang konsisten untuk saling berbagi beban dan harapan, sehingga mempercepat pemulihan psikologis. Namun demikian, penting dicatat bahwa pengaruh positif ini sangat tergantung pada kualitas komunitas tersebut. Ketika agama digunakan secara eksklusif, menekan, atau dogmatis, maka efeknya bisa menjadi sebaliknya—menimbulkan rasa bersalah yang berlebihan, ketakutan moral, bahkan stigma sosial terhadap gangguan mental. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh agama terhadap kesehatan mental bersifat kontekstual dan relasional. Dukungan sosial dari agama akan menjadi protektif apabila ditopang oleh ajaran yang menyehatkan dan komunitas yang terbuka.

Agama dalam Perspektif Psikososial

Jika dianalisis dalam perspektif teoritis yang lebih luas, maka peran agama sebagai sumber dukungan sosial dan psikologis sangat sesuai dengan pendekatan psikososial dan eksistensial. Teori dukungan sosial menjelaskan struktur komunitas keagamaan yang memperkuat emosi dan identitas. Teori coping religius menjelaskan mekanisme spiritual dalam merespons penderitaan. Sementara logoterapi memberi kerangka eksistensial tentang pentingnya makna dalam proses pemulihan mental.

Gabungan ketiga teori ini menunjukkan bahwa agama tidak hanya bersifat simbolik atau ritual semata, melainkan realitas sosial-psikologis yang aktif memengaruhi keseimbangan mental individu. Dalam masyarakat religius, agama memiliki potensi besar untuk menjadi faktor protektif, sekaligus media pemulihan yang alami, murah, dan secara kultural mudah diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa agama memainkan peran signifikan sebagai sumber dukungan sosial dan memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental individu. Melalui keterlibatan dalam komunitas keagamaan dan praktik spiritual yang bermakna, individu memperoleh dukungan emosional, rasa keterhubungan sosial, serta kerangka makna yang membantu mereka menghadapi tekanan

psikologis secara lebih adaptif. Dimensi spiritualitas dalam agama berfungsi sebagai mekanisme coping yang menenangkan dan membangun ketahanan batin, sementara nilai-nilai kolektif dalam komunitas keagamaan memperkuat rasa identitas dan solidaritas. Dengan demikian, agama tidak hanya menjadi sistem kepercayaan, tetapi juga instrumen psikososial yang berperan aktif dalam menjaga keseimbangan mental individu, terutama dalam konteks masyarakat yang religius

DAFTAR PUSTAKA

- Arroisi, J. (2022). Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali (Analisis Studi Pemikiran Psikologis). *Aqlania: Jurnal Filsafat dan Teologi Islam*, 13(2), 169-188.
- Fajar, S. (2015). Psychological Well-being Pada Aktivis Dakwah Kampus. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(3).
- Innayah, A., Lubis, R., Azzahra, N., Prasetyo, I., Afrida, E., & Ramadhani, S. (2024). PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENINGKATKAN ADAPTASI PSIKOLOGIS. *AL-QALAM: JURNAL ILMU KEPENDIDIKAN*, 25(1), 39-46.
- Kresnawan, J. D. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(6), 199-205.
- MAHA, A. S. (2024). Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Risiko Depresi. *literacy notes*, 2(1).
- Manik, R. (2025). Agama dan Solidaritas Sosial Studi atas Peran Komunitas Keagamaan dalam Penanganan Krisis Pascapandemi. *Khazanah: Journal of Religious and Social Scientific*, 1(1), 34-42.
- Nasrudin, E., & Jaenudin, U. (2021). Psikologi agama dan spiritualitas. *Bandung: Lagood's Publishing*.
- Palupi, N. W. I., Ummah, S. R., & Larasati, P. (2025). Konsep dan Praktik Metode Kualitatif untuk Penelitian Sosial. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(4), 188-198.
- Purnama, D. A. (2021). *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl: Pencarian Makna Hidup melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif*. PT Kanisius.
- Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra, N. (2025). Dukungan Sosial sebagai Penyangga Stres Karier pada Dewasa Awal: Telaah Literatur Tematik tentang Quarter-Life Crisis. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 13(1), 73-82.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262-1278.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.

- wirdad Widodo, B. (2025). *Metode Psikologi Agama pada Usia Dewasa*. Penerbit: Kramantara JS.
- Wisnusakti, K., & Sriati, A. (2021). *Kesejahteraan Spiritual pada lansia*. Cv. Azka Pustaka.
- World Health Organization. (2004). Promoting Mental Health. World Health Organization. <https://Public.Ebookcentral.Proquest.Com/Choice/Publicfullrecord.aspx?P=4978588>
- Wulandari, D. (2019). *Peran Kecemasan, Coping Religius Islami, Kepuasan Pernikahan dan Kondisi Fisik Pada Kualitas Hidup Terkait Kesehatan (Health Related Quality of Life) Pasien Paska Infark Miokard* (Doctoral dissertation, Universitas Indonesia).
- Yam, J. H. (2024). Kajian penelitian: Tinjauan literatur sebagai metode penelitian. *EMPIRE*, 4(1), 61-71.