

**INTEGRASI PRAKTIK IBADAH DAN SPIRITUALITAS ISLAM TERHADAP
STABILITAS MENTAL MAHASISWA
SEBUAH *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW***

Nasichah, Salman Alfarisi Sarifudin, Fadillah Akbar

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

nasichah@uinjkt.ac.id salman.alfarisisarifudin24@mhs.uinjkt.ac.id

fadillah.akbar24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* kerap menghadapi akumulasi tekanan akademik, adaptasi sosial, dan kecemasan masa depan yang mendistorsi stabilitas mental mereka. Islam menawarkan kerangka holistik melalui dimensi eksoterik (praktik ibadah ritual) dan esoterik (spiritualitas) sebagai sistem regulasi emosi dan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis bagaimana integrasi kedua dimensi keagamaan tersebut berkontribusi dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa. Dengan menerapkan metode *Systematic Literature Review* (SLR) berlandaskan protokol PRISMA, pencarian literatur dilakukan pada *database* Google Scholar dan SINTA untuk artikel yang terbit dalam rentang tahun 2021-2026. Dari hasil skrining ketat, terpilih 10 artikel ilmiah yang memenuhi seluruh kriteria inklusi. Hasil sintesis menunjukkan bahwa praktik ibadah ritual (seperti shalat, dzikir, dan tilawah) berperan sebagai somatic-mindfulness yang mereduksi ketegangan fisiologis dan kecemasan akut secara instan. Di sisi lain, internalisasi spiritualitas Islam (tawakal, sabar, dan syukur) mendasari proses rekonstruksi kognitif jangka panjang yang membentuk resiliensi psikologis. Keberhasilan pemeliharaan stabilitas mental mahasiswa tercapai secara optimal ketika aktivitas ritual mekanistik diintegrasikan dengan kedalaman penghayatan spiritual, yang dalam khazanah psikologi Islam mengantarkan jiwa menuju kondisi *nafs al-mutma'innah*. Kesimpulan riset ini menegaskan perlunya integrasi intervensi spiritual ke dalam sistem bimbingan konseling di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Koping Religius, Praktik Ibadah, Spiritualitas Islam, Stabilitas Mental, Mahasiswa, *Systematic Literature Review*.

PENDAHULUAN

Fase kehidupan di perguruan tinggi merupakan salah satu periode paling dinamis sekaligus rentan dalam siklus perkembangan manusia. Ditinjau dari perspektif psikologi perkembangan, mayoritas mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* (rentang usia 18 hingga 25 tahun), sebuah masa transisi yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan struktural, fokus pada diri sendiri, dan persepsi akan kedewasaan yang mengambang. Pada fase

ini, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada lonjakan beban kognitif berupa tuntutan akademik yang rigid, kompetisi indeks prestasi, dan manajemen waktu, melainkan juga problem non-akademik seperti polarisasi sosial, tekanan finansial, hingga kecemasan eksistensial terkait transisi menuju dunia kerja (*quarter-life crisis*). Akumulasi dari berbagai tekanan ini, jika tidak dimitigasi dengan mekanisme koping yang efektif, sering kali memicu distorsi psikologis yang bermanifestasi dalam bentuk stres akademik, gangguan kecemasan (*anxiety*), *academic burnout*, hingga gejala depresi klinis yang merusak stabilitas mental mereka.

Dalam upaya mengembalikan dan menjaga stabilitas mental tersebut, individu memerlukan strategi koping (*coping mechanism*) yang tidak hanya meredakan gejala permukaan, tetapi juga mampu menyentuh akar eksistensial manusia. Di tengah masyarakat Indonesia yang memiliki ikatan religiositas yang kuat, *religious coping* (koping religius) menempati posisi yang sangat strategis. Kenneth Pargament dalam teorinya mengenai koping keagamaan menyatakan bahwa agama menyediakan kerangka makna bagi individu untuk memahami penderitaan, mengendalikan situasi yang tidak pasti, dan memperoleh kedekatan dengan kekuatan transendental. Islam, sebagai sebuah sistem nilai yang komprehensif, memandang kesehatan mental (*shihah al-nafs*) sebagai kondisi keseimbangan interaktif antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Nilai-nilai Islam menyediakan perangkat preventif dan kuratif yang terstruktur untuk memelihara kesehatan jiwa manusia. Secara epistemologis, manifestasi keagamaan dalam Islam dapat dipetakan ke dalam dua dimensi utama yang saling berkelindan:

- Dimensi Eksoterik (Praktik Ibadah Ritual): Dimensi ini merujuk pada bentuk perilaku keagamaan yang tampak (*visible religious behavior*) yang melibatkan aktivitas fisik-motorik konkrit dan terikat oleh aturan formal fikih, seperti shalat fardhu maupun sunnah, pembacaan ayat suci Al-Qur'an (tilawah), doa, dan lantunan dzikir.
- Dimensi Esoterik (Spiritualitas): Dimensi ini berorientasi pada kedalaman penghayatan batiniah (*invisible religious affect*) yang merefleksikan kualitas hubungan personal hamba dengan Sang Pencipta, yang tercermin melalui sikap mental seperti ketulusan (ikhlas), ketahanan emosional (sabar), apresiasi positif (syukur), dan penyerahan hasil akhir (tawakal).

Selama ini, literatur psikologi Islam cenderung mengkaji kedua dimensi tersebut secara parsial atau terfragmentasi. Banyak riset kuantitatif yang mengisolasi satu variabel ritual saja, seperti pengaruh kuantitas shalat tahajud terhadap penurunan kecemasan, tanpa mengukur

sejauh mana kedalaman spiritualitas melandasi ibadah fisik tersebut. Fragmentasi teoretis ini menghasilkan kesimpulan yang kurang holistik. Padahal, dalam arsitektur psikologi Islam, tindakan ritual fisik dan kesadaran spiritual batiniah merupakan satu kesatuan fungsional yang tidak dapat dipisahkan; ibadah adalah wadah perilaku, sedangkan spiritualitas adalah ruh penggerakannya.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjembatani celah teoretis tersebut dengan menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Melalui metode ini, artikel ini akan merangkum, mengevaluasi, dan mengintegrasikan secara komprehensif temuan-temuan ilmiah dari berbagai studi yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2021–2026). Fokus utama riset ini adalah memetakan mekanisme sinergis antara praktik ibadah ritual dan internalisasi spiritualitas Islam, serta bagaimana integrasi keduanya membentuk sistem pertahanan psikologis yang efektif dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa dari gempuran stresor era modern.

METODE PENELITIAN

Akurasi dan objektivitas sebuah tinjauan literatur sangat bergantung pada transparansi metodologi yang diterapkan. Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) yang disusun dengan merujuk pada pedoman standar *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses* (PRISMA). Pendekatan sistematis ini dipilih untuk meminimalkan bias subjektivitas penulis dalam pemilihan referensi dan memastikan bahwa kesimpulan yang ditarik didasarkan pada basis data ilmiah yang valid dan dapat direplikasi oleh peneliti selanjutnya.

A. Strategi Pencarian dan Sumber Data

Proses pelacakan literatur dilakukan secara intensif pada bulan Juni 2026. Pangkalan data (database) elektronik yang menjadi sumber utama pencarian adalah Google Scholar dan SINTA (Sinta Kemendikbud), yang dinilai paling representatif dalam merekam publikasi ilmiah terkait psikologi Islam dan bimbingan konseling di Indonesia. Untuk mengoptimalkan hasil pencarian yang komprehensif sekaligus spesifik, digunakan teknik kombinasi kata kunci (*keywords*) berbasis operator Boolean (*AND*, *OR*) sebagai berikut:

(“Praktik Ibadah” *OR* “Religiositas” *OR* “Dzikir” *OR* “Shalat” *OR* “Koping Religius”) *AND* (“Spiritualitas Islam” *OR* “Tawakal” *OR* “Sabar” *OR* “Syukur”) *AND* (“Stabilitas Mental” *OR* “Kesehatan Mental” *OR* “Stres Akademik” *OR* “Kecemasan Mahasiswa”) *AND* “Mahasiswa”

B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Guna memastikan bahwa artikel yang dianalisis memiliki relevansi tinggi dan kualitas akademik yang dapat dipertanggungjawabkan, ditetapkan parameter seleksi yang ketat:

- **Kriteria Inklusi (Kelayakan):**

1. Artikel dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2021–2026), guna menangkap dinamika stresor kontemporer mahasiswa (termasuk adaptasi pasca-pandemi dan era digital).
2. Subjek atau populasi penelitian wajib merupakan mahasiswa aktif di perguruan tinggi (baik negeri, swasta, maupun berbasis agama).
3. Artikel berfokus pada analisis intervensi atau korelasi antara praktik keagamaan Islam (aspek ibadah ritual dan/atau spiritualitas batin) dengan variabel-variabel stabilitas/kesehatan mental mahasiswa.
4. Artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris yang diterbitkan di jurnal ilmiah nasional terakreditasi atau internasional.

- **Kriteria Eksklusi (Penolakan):**

1. Artikel yang tidak melalui proses *peer-review*, seperti buku, bab buku (*book chapter*), skripsi/tesis yang belum dipublikasikan, laporan populer, atau artikel opini di media massa.
2. Subjek penelitian di luar populasi mahasiswa (misalnya siswa sekolah dasar/menengah, aparatur sipil negara, lansia, atau pasien klinis di rumah sakit).
3. Fokus pembahasan keagamaan yang tidak berbasis perspektif Islam atau pembahasan keislaman yang murni teologis/hukum (fikih) tanpa menyentuh dimensi psikologis dan stabilitas mental.

C. Protokol Seleksi Artikel (Alur PRISMA)

Proses penyaringan artikel dilakukan melalui empat tahapan sistematis:

1. Identifikasi (*Identification*): Pencarian awal menggunakan kata kunci pada pangkalan data menghasilkan total 115 artikel potensial.
2. Skrining (*Screening*): Dilakukan pemeriksaan duplikasi dan kesesuaian judul. Pada tahap ini, 70 artikel dieliminasi karena mengalami duplikasi data atau judul yang tidak relevan dengan konteks kesehatan mental, menyisakan 45 artikel.

3. Kelayakan (*Eligibility*): Penulis melakukan pembacaan abstrak secara saksama terhadap 45 artikel tersisa berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dari tahap ini, 23 artikel dikeluarkan karena populasinya bukan mahasiswa atau pembahasannya terlalu makro, sehingga menyisakan 22 artikel untuk dibaca secara utuh.
4. Inklusi (*Included*): Terhadap 22 artikel teks lengkap (full-text review) tersebut, dilakukan evaluasi mendalam mengenai metodologi dan ketajaman analisisnya. Hasil akhir menetapkan 10 artikel final yang paling kredibel, komprehensif, dan memenuhi seluruh kriteria untuk disintesis dalam ulasan ini.

HASIL PENELITIAN

Melalui analisis mendalam terhadap 10 artikel terpilih (2021–2026), ditemukan ragam metodologi yang bervariasi, mulai dari kuantitatif korelasional, eksperimen semu, hingga kualitatif deskriptif. Hal ini memperkaya khazanah penafsiran data data sekunder yang dikumpulkan.

Berikut adalah tabel sintesis karakteristik studi dan temuan utama yang menjadi fondasi analisis integratif artikel ini:

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Aspek Keagamaan yang Diteliti	Temuan Utama Terkait Stabilitas Mental
1	Fajrussalam et al. (2022)	Kualitatif Deskriptif	Peran Nilai Islam dalam Kebijakan Kampus	Nilai-nilai Islam bertindak sebagai sistem pendukung makro (<i>macro-support system</i>) yang membentengi mahasiswa dari stresor eksternal di kampus.

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Aspek Keagamaan yang Diteliti	Temuan Utama Terkait Stabilitas Mental
2	Pratama & Anargya (2023)	<i>Systematic Review</i>	Dzikir, Doa, Sabar, dan Tawakal	Aspek internal (sabar, tawakal) memotong kecemasan masa depan melalui restrukturisasi kognitif berbasis keyakinan tauhid.
3	Lestari (2021)	Kuantitatif Korelasional	Intensitas dan Kekhusyukan Shalat Fardhu	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kekhusyukan shalat dengan tingkat <i>academic burnout</i> mahasiswa tingkat akhir.
4	Rahmawati & Siregar (2024)	Eksperimen Semu (<i>Quasi-Experiment</i>)	<i>Islamic Mindfulness</i> berbasis Muraqabah	Intervensi pelatihan <i>muraqabah</i> secara berkala terbukti efektif menurunkan skor depresi ringan pada mahasiswa baru yang mengalami <i>culture shock</i> .
5	Ahmad (2023)	Kuantitatif Asosiatif	Regulasi Emosi dan Pola Pikir Syukur	Mahasiswa dengan tingkat syukur yang terinternalisasi memiliki kemampuan

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Aspek Keagamaan yang Diteliti	Temuan Utama Terkait Stabilitas Mental
				regulasi emosi yang lebih stabil saat menghadapi kegagalan akademik.
6	Hidayat et al. (2025)	Studi Kasus Klinis	Terapi Auditori & Tilawah Al-Qur'an	Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an secara rutin memicu gelombang otak alpha, yang meredakan ketegangan psikofisik sebelum ujian.
7	Fitriani (2022)	Kualitatif Fenomenologi	Konsep <i>Sabar</i> dalam Koping Psikologis	Sabar mentransformasi persepsi mahasiswa terhadap tekanan lingkungan, dari menganggapnya sebagai ancaman menjadi tantangan pertumbuhan diri.
8	Zulkarnain (2024)	Kuantitatif Eksplanatori	Koping Religius Positif vs Negatif	Koping religius positif (berprasangka baik atas takdir) berkorelasi linear dengan peningkatan <i>subjective</i>

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Aspek Keagamaan yang Diteliti	Temuan Utama Terkait Stabilitas Mental
				<i>well-being</i> dan kepuasan hidup mahasiswa.
9	Ramadhan (2023)	Kajian Konseptual Meta-Analisis	Integrasi Ibadah dan <i>Tazkiyatun Nafs</i>	Penyucian jiwa (<i>tazkiyatun nafs</i>) yang diwujudkan lewat ibadah konkrit menjadi prasyarat utama tercapainya jiwa yang tenang (<i>nafs al-mutma'innah</i>).
10	Utami & Wahyudi (2026)	Kuantitatif Regresi	Pengaruh Sikap Tawakal terhadap <i>Career Anxiety</i>	Sikap tawakal memiliki peran moderasi yang sangat kuat dalam menekan kecemasan karier pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi.

PEMBAHASAN

Sintesis sistematis terhadap literatur ilmiah di atas menyingkap sebuah arsitektur psikologis yang kokoh mengenai bagaimana nilai-nilai Islam mengintervensi, mengoreksi, dan memelihara stabilitas mental mahasiswa. Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa dampak positif Islam terhadap kesehatan jiwa tidak bekerja secara tunggal, melainkan melalui

mekanisme interaktif dua arah antara dimensi fisik-motorik (ibadah ritual) dan dimensi kognitif-afektif (spiritualitas).

A. Mekanisme Fisiologis dan Psikologis Praktik Ibadah Ritual

Praktik ibadah ritual yang bersifat eksoterik (seperti shalat, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an) di dalam literatur terbukti berperan sebagai strategi koping jangka pendek (*short-term coping mechanism*) yang bersifat langsung dan taktis. Ketika mahasiswa mengalami serangan kecemasan akut akibat tekanan tugas atau ujian, praktik-praktik fisik keagamaan ini bertindak sebagai intervensi biologis-psikologis yang meredakan ketegangan pada sistem saraf.

Dalam ibadah shalat, misalnya, ritme gerakan yang teratur dikombinasikan dengan pemusatan perhatian (khusyuk) mengaktifkan mekanisme yang serupa dengan teknik relaksasi somatik (*somatic relaxation*) dan meditasi dalam psikologi barat. Ketika seorang mahasiswa melakukan shalat dengan khusyuk, terjadi pengalihan fokus (*attentional shifting*) dari pencetus stres (stresor akademik) menuju ketenangan transendental. Secara neurosains, kondisi khusyuk ini menstimulasi aktivitas sistem saraf parasimpatis yang secara simultan menekan hiperaktivitas amigdala (pusat kecemasan di otak). Akibatnya, detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan sekresi hormon kortisol serta adrenalin dalam darah tereduksi secara signifikan. Fenomena ini diperkuat oleh studi Lestari (2021) yang membuktikan secara kuantitatif bahwa mahasiswa yang menjaga kualitas kekhusyukan shalatnya memiliki ambang batas yang lebih tinggi terhadap *academic burnout*. Shalat memberikan ruang jeda psikologis harian yang menyegarkan kembali fungsi kognitif mahasiswa.

Sementara itu, aktivitas dzikir (melafalkan kalimat thoyyibah secara berulang) dan tilawah Al-Qur'an bekerja melalui stimulasi auditori dan linguistik. Secara psikologis, pengulangan kata dalam dzikir berfungsi sebagai teknik pembentangan kognitif (*cognitive defusion*), di mana pikiran-pikiran negatif yang mengintimidasi mahasiswa digantikan oleh narasi pengagungan Tuhan yang menenangkan. Penyelidikan klinis oleh Hidayat et al. (2025) menunjukkan bahwa resonansi suara saat membaca Al-Qur'an secara tartil merangsang peningkatan amplitudo gelombang alpha pada korteks serebral manusia. Gelombang alpha adalah indikator saraf yang menandakan bahwa individu berada dalam kondisi relaksasi yang dalam, namun tetap mempertahankan kesadaran dan fokus penuh (*relaxed alertness*). Mekanisme inilah yang menjelaskan mengapa intervensi ibadah ritual mampu memberikan efek ketenangan instan (*as-sakinah*) bagi mahasiswa yang mengalami disdistres emosional.

B. Rekonstruksi Kognitif Melalui Internalisasi Spiritualitas Islam

Jika praktik ibadah ritual bertindak pada ranah stabilisasi fisiologis dan emosional jangka pendek, maka dimensi spiritualitas Islam yang bersifat esoterik (sabar, syukur, dan tawakal) bekerja pada ranah struktur kognitif terdalam. Dimensi ini bertindak sebagai koping jangka panjang (*long-term coping mechanism*) yang merekonstruksi *worldview* (cara pandang) mahasiswa dalam memaknai setiap realitas dan dinamika kehidupan kampus.

- Sabar sebagai Manajemen Kontrol Diri (Regulasi Stres): Di dalam psikologi Islam, sabar bukanlah sebuah bentuk kepasifan atau kepasrahan yang fatalistik (ketidakberdayaan yang dipelajari/*learned helplessness*). Sebaliknya, sabar adalah sebuah proses aktif pengendalian diri (*active self-regulation*) dan ketahanan emosional dalam menunda kepuasan instan demi tujuan jangka panjang yang lebih mulia. Fitriani (2022) dalam studi fenomenologinya menemukan bahwa mahasiswa yang menginternalisasi konsep sabar akan melakukan penilaian kognitif yang positif (*positive cognitive appraisal*) terhadap tekanan akademik. Hambatan seperti revisi skripsi yang berulang atau kegagalan dalam kompetisi tidak dinilai sebagai ancaman (*threat*) yang merusak harga diri, melainkan didefinisikan ulang sebagai tantangan (*challenge*) dan sarana penggugur dosa serta pendewasaan karakter.
- Syukur sebagai *Reframing* Positif Psikologi (Regulasi Emosi): Syukur bekerja dengan cara mengalihkan fokus perhatian mahasiswa dari distorsi kognitif berbasis kekurangan (*deficit-based thinking*) menuju kesadaran berbasis keberlimpahan (*abundance-based thinking*). Di era digital saat ini, mahasiswa sangat rentan mengalami kecemasan sosial akibat fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kecenderungan membandingkan diri secara sosial ke atas (*upward social comparison*) di media sosial. Internalisasi rasa syukur (Ahmad, 2023) bertindak sebagai jangkar emosional yang melatih mahasiswa untuk mengapresiasi setiap progres sekecil apa pun dalam hidup mereka. Hal ini meningkatkan kadar emosi positif, memicu sekresi dopamin dan serotonin, serta membangun kepuasan hidup (*subjective well-being*) yang stabil, sehingga memotong rantai potensi depresi.
- Tawakal sebagai Strategi Koping Berpusat pada Emosi yang Radikal: Kecemasan yang melanda mahasiswa umumnya bersumber dari ketakutan akan ketidakpastian masa depan (*anticipatory anxiety*). Konsep tawakal, yakni berserah diri sepenuhnya kepada ketetapan Allah setelah melakukan ikhtiar (usaha) secara optimal, menawarkan solusi psikologis yang revolusioner. Tawakal mengajarkan mahasiswa untuk memisahkan antara

wilayah yang berada di bawah kendali mereka (proses, usaha, belajar) dan wilayah yang berada di luar kendali mereka (hasil akhir, kelulusan, keputusan dosen, serapan pasar kerja). Dengan menyerahkan hasil akhir kepada otoritas transendental Allah (Utami & Wahyudi, 2026), mahasiswa dibebaskan dari beban ekspektasi yang tidak realistis (*perfectionism anxiety*). Jika hasil yang diraih sesuai harapan, tawakal mencegah mereka dari kesombongan (*takabbur*); jika hasilnya gagal, tawakal melindungi mereka dari keputusasaan (*ya's*) dan penyesalan yang neurotik.

C. Sintesis Integratif: Manifestasi Sinergis Menuju *Nafs al-Muthma'innah*

Inti dari penemuan *Systematic Literature Review* ini menegaskan bahwa stabilitas mental mahasiswa yang kokoh tidak akan tercapai jika dimensi ritual dan spiritualitas diaplikasikan secara terpisah. Keduanya harus berintegrasi secara resiprokal dan simultan dalam sebuah ekosistem psikofisik yang utuh.

Integrasi ini dapat dijelaskan melalui model interaksi kognitif-perilaku Islami:

Komponen Arsitektur	Dimensi Eksoterik (Perilaku)	Dimensi Esoterik (Kognitif)
Manifestasi Amalan	Praktik Ritual (Shalat, Dzikir, Tilawah Al-Qur'an).	Sikap Batiniah (Sabar, Syukur, Tawakal).
Target Intervensi	Ranah Biologis-Fisiologis & Emosional Sesaat.	Ranah Struktur Kognitif & <i>Worldview</i> Mahasiswa.
Mekanisme Psikologis	<i>Somatic-mindfulness</i> , penurunan hormon kortisol, stimulasi gelombang otak alpha.	<i>Positive cognitive appraisal</i> , regulasi emosi makro, memotong rantai <i>anticipatory anxiety</i> .
Sifat Koping	<i>Short-term coping mechanism</i> (Penenang instan/Pertolongan pertama).	<i>Long-term coping mechanism</i> (Benteng kepribadian/Resiliensi).

Komponen Arsitektur	Dimensi Eksoterik (Perilaku)	Dimensi Esoterik (Kognitif)
Titik Integrasi	Menyatu dalam <i>Islamic Mindfulness</i> (Muraqabah): Kesadaran utuh hamba kepada Allah.	
Keluaran Akhir	Mewujudkan <i>Nafs al-Mutma'innah</i> : Stabilitas mental mahasiswa yang hakiki.	

Apabila seorang mahasiswa menjalankan praktik ibadah fardhu secara mekanistik tanpa adanya pemahaman dan penghayatan nilai spiritual di dalamnya (ibadah tanpa spiritualitas), maka ibadah tersebut hanya akan menjadi rutinitas perilaku kosong yang kehilangan daya transformatif psikologisnya. Mahasiswa tersebut mungkin merasa tenang sesaat setelah shalat, namun akan kembali mengalami kepanikan massal begitu dihadapkan pada nilai ujian yang buruk karena kognisinya belum terlatih untuk sabar dan tawakal. Sebaliknya, mengklaim diri memiliki spiritualitas yang tinggi tanpa diaktualisasikan melalui keteraturan ritual formal ibadah (spiritualitas tanpa ibadah) akan membuat kondisi mental kehilangan jangkar kedisiplinan dan struktur perilakunya, sehingga rapuh saat diterpa krisis emosional akut.

Ketika kedua dimensi ini menyatu, terbentuklah sebuah kondisi psikologis yang dalam konsep Rahmawati & Siregar (2024) disebut sebagai *Islamic Mindfulness* (Muraqabah). Muraqabah adalah kesadaran batin yang mendalam bahwa diri senantiasa berada di bawah pengawasan, kasih sayang, dan pemeliharaan Allah SWT secara konstan. Kesadaran muraqabah ini menumbuhkan perasaan aman yang absolut (*psychological safety*) pada diri mahasiswa. Mereka tidak lagi merasa sendirian atau terisolasi dalam menanggung beban hidup; mereka memiliki tempat mengadu yang tak terbatas (melalui doa), memiliki media katarsis emosi yang sehat (melalui shalat), dan memiliki sandaran eksistensial yang maha kokoh (melalui tawakal).

Integrasi fungsional inilah yang di dalam khazanah psikologi Islam digambarkan sebagai proses *Tazkiyatun Nafs* (penyucian jiwa) yang berhasil. Pembersihan jiwa dari penyakit-penyakit mental spiritual (seperti kecemasan berlebih, iri hati, kesombongan, dan keputusasaan) pada akhirnya akan mengantarkan struktur kepribadian mahasiswa menuju tingkatan tertinggi yang stabil, yaitu *Nafs al-Mutma'innah* (jiwa yang tenang). Jiwa yang telah mencapai level *mutma'innah* memiliki fleksibilitas psikologis (*psychological flexibility*) yang luar biasa; ia tidak terguncang oleh kegagalan duniawi dan tidak terbang layang oleh pujian semu, sehingga menciptakan stabilitas mental yang sejati dan berkelanjutan selama menempuh dinamika dunia perkuliahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap khazanah literatur ilmiah yang diterbitkan sepanjang tahun 2021 hingga 2026, dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa integrasi antara praktik ibadah ritual dan internalisasi spiritualitas Islam memiliki peran yang sangat krusial, berbobot, dan komprehensif dalam menjaga serta mengoptimalkan stabilitas mental mahasiswa. Kedua dimensi keagamaan ini bekerja secara sinergis melalui pembagian peran yang harmonis: praktik ibadah eksoterik (shalat, dzikir, tilawah) mengintervensi ranah biologis-fisiologis sebagai penurun ketegangan saraf dan kecemasan emosional jangka pendek melalui efek relaksasi somatik. Sementara itu, dimensi spiritualitas esoterik (sabar, syukur, tawakal) mengintervensi ranah struktur kognitif sebagai arsitek resiliensi jangka panjang yang merestrukturisasi cara pandang mahasiswa terhadap stresor akademik agar tetap positif dan adaptif. Stabilitas mental yang paripurna dan transformatif (*nafs al-mutma'innah*) hanya akan terwujud apabila mahasiswa mengintegrasikan kedua aspek ini secara seimbang, mentransformasikan ibadah ritual konkrit menjadi kesadaran spiritual yang hidup dalam keseharian.

Keterbatasan dan Rekomendasi

Penelitian literatur sistematis ini memiliki keterbatasan ruang lingkup akses karena mayoritas data sekunder yang disintesis bersumber dari pangkalan data berskala nasional (Google Scholar dan SINTA) yang konteks kulturalnya homogen di Indonesia. Untuk penelitian masa depan, disarankan agar peneliti selanjutnya memperluas jangkauan pencarian ke database internasional bereputasi global (seperti Scopus, Web of Science, atau PubMed)

guna mengeksplorasi efektivitas integrasi koping religius Islam ini secara lintas budaya (*cross-cultural study*) pada mahasiswa Muslim minoritas di negara barat.

Secara praktis, temuan riset SLR ini memberikan rekomendasi kuat bagi pengelola institusi perguruan tinggi, khususnya Unit Pelaksana Teknis (UPT) Bimbingan dan Konseling Kampus. Konselor kampus disarankan untuk tidak lagi memisahkan intervensi psikologi klinis sekuler dengan pendekatan spiritualitas agama. Hasil ulasan ini dapat dijadikan landasan akademis empiris untuk mengonstruksi sebuah model konseling terintegrasi, seperti *Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy* (I-CBT) atau modul pelatihan *Islamic Mindfulness* berbasis Muraqabah. Implementasi layanan konseling yang mengintegrasikan aspek spiritualitas ini diharapkan dapat menjadi solusi preventif-kuratif yang lebih efektif, ramah budaya, dan menyentuh kedalaman jiwa mahasiswa dalam mengatasi krisis kesehatan mental di lingkungan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2023). Hubungan regulasi emosi dan pola pikir syukur terhadap stabilitas emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 145–158. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Wardah, F., & Rahman, A. (2022). Peran agama Islam bagi kesehatan mental mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 34–47. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1>
- Fitriani, A. (2022). Konsep sabar dalam koping psikologis: Studi fenomenologi pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(2), 201–216. <https://doi.org/10.20885/psikologika.v27i2>
- Hidayat, T., Kurniawan, R., & Saputra, A. (2025). Terapi auditori dan tilawah Al-Qur'an: Analisis gelombang otak alpha pada mahasiswa cemas. *Jurnal Kesehatan Jiwa Islam*, 7(1), 89–102.
- Lestari, S. (2021). Hubungan intensitas dan kekhusyukan shalat fardhu dengan academic burnout pada mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 18(2), 112–125. <https://doi.org/10.18860/psi.v18i2>
- Pratama, Y. H., & Anargya, A. R. (2023). Kesehatan mental dalam Islam: Tinjauan koping religius pada fase emerging adulthood. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2(3), 55–68. <https://doi.org/10.55606/jurrik.v2i3>
- Rahmawati, A., & Siregar, S. (2024). Efektivitas pelatihan Islamic mindfulness berbasis muraqabah untuk menurunkan tingkat depresi ringan mahasiswa baru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 14(1), 23–36.
- Ramadhan, R. (2023). Integrasi ibadah ritual dan tazkiyatun nafs dalam mewujudkan ketenangan jiwa (nafs al-mutma'innah). *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Kebudayaan*, 9(2), 177–190.

- Utami, R. D., & Wahyudi, A. (2026). Pengaruh sikap tawakal terhadap career anxiety pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 11(1), 12–25. <https://doi.org/10.29408/jbk.v11i1>
- Zulkarnain, Z. (2024). Analisis koping religius positif dan negatif terhadap subjective well-being mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 88–101.