

Overcoming Stress Through a Religious Psychology Approach

Siti Rahma

Pendidikan Agama Islam, Institut Agama Islam Negeri Sorong, Indonesia

E-mail: strahma310@gmail.com

Abstract

Stress is a natural bodily response to various life demands and pressures, which can have either positive or negative effects depending on how it is managed. This article explores the religious psychology approach as an effective strategy for managing stress through the integration of religious practices and spiritual values. Using a literature review method, the article establishes a theoretical foundation examining the relationship between stress, mental health, and religious strength. Findings indicate that acts of worship such as prayer, dhikr, and supplication play a significant role in reducing physiological and psychological stress levels by providing inner peace and social support. Furthermore, the internalization of spiritual values strengthens an individual's mental and emotional resilience. The integration of modern psychological concepts with religious spirituality offers a holistic approach that can enhance quality of life and mental well-being.

Keywords: Religious Psychology, Stress Management, Spiritual Intelligence

Received: 12 November 2019

Revised: 23 November 2019

Accepted: 5 December 2019

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan reaksi alami tubuh terhadap berbagai tuntutan dan tekanan hidup yang muncul saat seseorang merasa tidak mampu menyesuaikan diri atau memenuhi situasi yang dihadapinya. Para ahli menjelaskan stres sebagai respons fisik dan psikologis otomatis yang timbul akibat perubahan atau tekanan yang memaksa individu melakukan penyesuaian, baik dari lingkungan, beban kerja, masalah sosial, maupun kondisi emosional tertentu. Stres memiliki dua sisi, dapat berdampak positif (eustress) yang mendorong motivasi dan kinerja meningkat, serta dapat menimbulkan dampak negatif (distress) yang memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial jika tidak dikelola dengan baik. Dalam kehidupan sehari-hari, stres berkepanjangan bisa memicu gangguan tidur, kecemasan, penurunan produktivitas, hingga gejala psikosomatik seperti kelelahan, sakit kepala, dan gangguan pencernaan. (Zaleha et al, 2025)

Dalam era modern, meningkatnya tuntutan akademik, pekerjaan, dan dinamika sosial membuat stres semakin menjadi fenomena umum yang dialami berbagai kelompok usia. Faktor lingkungan, tekanan sosial, dan pengalaman hidup berperan besar mempengaruhi tingkat stres dan kualitas kesehatan mental seseorang. Di sinilah pendekatan psikologi agama hadir sebagai salah satu strategi yang penting. Pendekatan ini menekankan bahwa keyakinan spiritual, praktik keagamaan, dan hubungan dengan Tuhan dapat menghadirkan ketenangan emosional, makna hidup, dan dukungan sosial yang kuat. Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan seperti doa, meditasi, dzikir, dan ibadah lainnya efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan ketahanan psikologis, serta membangkitkan harapan dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam Islam, praktik seperti

wudhu, doa, dan dzikir memiliki efek relaksasi yang menenangkan sistem saraf, sehingga efektif dalam meredakan stres dan memulihkan keseimbangan emosional.(Bunyamin, 2021)

Oleh karena itu, penggabungan konsep psikologi modern dan nilai spiritual membentuk pendekatan holistik dalam memahami dan mengatasi stres. Pendekatan ini bukan hanya mencakup dimensi kognitif dan emosional, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual yang sangat berperan dalam pembentukan ketahanan mental. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji definisi stres, hubungannya dengan psikologi agama serta urgensi pendekatan psikologi agama sebagai strategi efektif dalam manajemen stres.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kajian pustaka atau studi kepustakaan adalah suatu pendekatan penelitian yang berisi pengumpulan dan analisis teori-teori maupun referensi yang relevan dengan permasalahan penelitian yang sedang dikaji oleh peneliti. Kajian pustaka menjadi bagian penting dan wajib dalam sebuah penelitian, terutama dalam penelitian akademik, karena berfungsi untuk mengembangkan aspek teoretis sekaligus memberikan manfaat praktis. Penelitian jenis ini biasanya berbentuk bibliografi, yaitu daftar informasi dan referensi dari buku-buku atau karya tulis para ahli dan pengarang yang terkait dengan bidang kajian tertentu. Melalui metode ini, peneliti dapat mengumpulkan data dan literatur yang mendukung landasan teoritis penelitian, memperkuat argumen, serta membantu merancang dan mengarahkan penelitian secara sistematis dan mendalam. Dengan demikian, kajian pustaka berkontribusi signifikan dalam membangun fondasi ilmiah serta memperjelas konteks penelitian yang dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Stress dalam Psikologi dan Agama

Stres dalam psikologi dipahami sebagai respons fisik dan psikologis yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan yang dianggap melebihi kapasitasnya. Para ahli seperti Sarafino dan Smith menjelaskan stres sebagai kondisi yang berasal dari interaksi individu dengan lingkungannya, yang menimbulkan persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan kemampuan individu untuk mengelolanya (Asna & Fitria, 2025). Stres ini dapat memengaruhi fungsi biologis, kognitif, dan emosional yang berpotensi mengganggu kesejahteraan seseorang. Jika stres berlangsung lama, keseimbangan sistem tubuh dan pikiran terganggu sehingga menurunkan daya tahan mental dan fisik. Dalam psikologi, stres terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu eustress (stres positif) yang dapat meningkatkan motivasi dan kinerja, serta distress (stres negatif) yang menyebabkan gangguan fisik dan mental seperti kecemasan dan kelelahan. Distress muncul ketika tekanan lingkungan melebihi kemampuan individu sehingga menimbulkan perasaan terancam dan frustrasi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa stres tidak selalu merugikan, melainkan tergantung pada persepsi individu terhadap tekanan tersebut (Bunyamin, 2021).

Secara fisiologis, stres dapat memicu reaksi tubuh seperti peningkatan detak jantung, gangguan tidur, sakit kepala, dan ketegangan otot (Hamid, 2017). Secara psikologis, muncul kecemasan, mudah marah, kesedihan yang berkepanjangan, dan penurunan konsentrasi. Secara perilaku, stres dapat terlihat dari kebiasaan menarik diri, agresivitas, penurunan

produktivitas, atau perubahan pola makan, menandakan kompleksitas dampak stres pada aspek medis dan psikologis manusia (Brilliant, 2021). Dari perspektif agama, stres dilihat sebagai kondisi yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dan kekuatan iman. Agama dianggap memiliki peran penting dalam memelihara keseimbangan batin dan mengatasi kegelisahan mental. Keimanan dapat menjadi sumber stabilitas psikologis karena keyakinan spiritual memberi rasa aman, harapan, dan makna dalam menghadapi tekanan hidup. Agama memberikan ketenangan batin melalui penguatan spiritual dan dukungan internal yang berasal dari kepercayaan kepada Tuhan (Septia et al, 2023). Praktik keagamaan mampu menumbuhkan ketenangan, harapan, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan, serta membantu individu memahami kesulitan sebagai bagian dari proses hidup yang memperkuat kepribadian dan kedewasaan mental. Dengan demikian, psikologi dan agama sepakat bahwa menjaga kestabilan pikiran dan perasaan merupakan kunci utama dalam mengatasi stres.

Pengertian psikologi agama dan hubungannya dengan kesejahteraan mental

Psikologi agama adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari perilaku, pengalaman batin, dan dinamika kejiwaan manusia yang dipengaruhi oleh keyakinan dan praktik keagamaan. Agama tidak hanya dianggap sebagai ajaran normatif, tetapi juga sebagai pengalaman psikologis yang membentuk cara berpikir, perasaan, dan tindakan seseorang. Keyakinan kepada Tuhan, pengalaman spiritual, serta dorongan untuk beribadah merupakan elemen penting yang mempengaruhi struktur mental individu. Psikologi agama melihat hubungan antara manusia dan keyakinannya sebagai pola respons yang mempengaruhi perilaku serta kepribadian (Putra et al, 2022). Nilai-nilai agama memberikan arah, makna, dan rasa aman dalam hidup individu. Keyakinan spiritual membantu seseorang memandang kehidupan lebih bermakna dan luas. Banyak studi menunjukkan bahwa spiritualitas meningkatkan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih tinggi dan menjadi sumber motivasi untuk menjalani hidup dengan tenang dan terarah. Ajaran agama seperti kesabaran, syukur, dan pengendalian diri membantu mengelola emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, kecemburuhan, maupun stres. Psikologi agama berperan dalam pengembangan kematangan emosi dan keseimbangan mental (Puteri et al, 2024).

Kesehatan mental dari perspektif psikologi agama adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tekanan hidup dan merasakan ketenangan batin. Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, tapi juga keserasian fungsi jiwa yang didasari keimanan dan ketakwaan (Farhat et al, 2025). Konsep jiwa tenang atau al-nafs al-muthmainnah menggambarkan ketenangan yang diperoleh dari hubungan spiritual yang kuat. Ajaran agama melalui doa, dzikir, dan orientasi moral mengingatkan agar tidak tenggelam dalam kecemasan dan ketakutan berlebihan. Ketenangan batin menjadi indikator utama kesejahteraan psikologis. Praktik keagamaan secara konsisten terbukti memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Doa, meditasi, salat, dan membaca kitab suci berperan sebagai mekanisme coping yang mengurangi stres dan menenangkan psikologis (Fitrianah, 2018). Aktivitas ini mengurangi kecemasan, mengendurkan ketegangan, dan menumbuhkan rasa optimisme serta syukur. Selain itu, interaksi sosial dalam komunitas keagamaan seperti pengajian dan ibadah berjamaah memberikan dukungan sosial yang

memperkuat ketahanan mental dengan memberikan rasa diterima dan dihargai dalam menghadapi masalah hidup.

Ajaran agama memiliki unsur terapeutik. Contohnya, salat mengandung aspek relaksasi fisik, meditasi, dan sugesti positif yang memperbaiki kondisi emosional. Puasa melatih pengendalian diri dan manajemen emosi, membantu mengatasi impuls negatif. Doa dan dzikir menenangkan pikiran dan mengarahkan fokus pada hal positif. Nilai-nilai seperti tawakal, sabar, dan syukur menjadi bagian dari terapi psikologis yang mengajarkan penerimaan ikhlas atas pengalaman hidup tanpa menyerah pada usaha (Rahman, 2024). Oleh karena itu, agama merupakan bentuk psikoterapi alami yang bisa meningkatkan kesejahteraan mental. Akan tetapi pengaruh agama bisa juga negatif jika dipahami dengan cara yang kaku atau ekstrem. Rasa bersalah berlebihan, ketakutan yang tidak proporsional, tekanan sosial keagamaan, atau interpretasi doktrin yang salah dapat menyebabkan kecemasan dan beban mental. Namun, bila dipahami secara seimbang dan moderat, agama menjadi sumber ketenangan, penguatan diri, dan kebahagiaan batin. Secara keseluruhan, psikologi agama menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan memainkan peran besar dalam membentuk kesehatan mental melalui makna hidup, pengelolaan emosi, dukungan sosial, dan peningkatan spiritual yang menghasilkan ketentraman jiwa (Yusron Masduki, 2020).

Pengelolaan Stres Berbasis Spiritual

Pengelolaan stres yang berfokus pada aspek spiritual didasarkan pada pemahaman bahwa stres tidak hanya merupakan masalah psikologis semata, tetapi juga erat kaitannya dengan kondisi jiwa dan hubungan manusia dengan Tuhan. Dalam pendekatan Islami, praktik seperti zikir, doa, dan membaca Al-Qur'an telah terbukti efektif dalam mengurangi tekanan stres karena mampu menciptakan ketenangan dalam batin dan keseimbangan emosional. Dalam perspektif Islam, kegiatan ibadah ini tidak sekadar ritual, melainkan juga berfungsi sebagai sarana penyembuhan yang menumbuhkan rasa pasrah dan keyakinan bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali Allah (Hidayah et al, 2025).

Kecerdasan spiritual juga berperan penting dalam mengelola stres. Orang-orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung lebih tenang, mampu menghadapi tekanan akademik dengan baik, dan menunjukkan kemampuan coping yang adaptif. Kecerdasan spiritual membantu seseorang menemukan makna dari setiap tantangan sehingga stres dipandang bukan hanya sebagai beban, tetapi juga peluang untuk pertumbuhan diri. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal menjadi kunci utama dalam memperkuat daya tahan psikologis. (Nurfajrin et al, 2023). Dalam ranah pendidikan, spiritualitas memberikan kontribusi penting dalam menurunkan stres akademik melalui praktik seperti doa, meditasi, dan refleksi diri yang mampu memperbaiki keseimbangan emosional dan ketenangan batin siswa. Pendekatan spiritual juga mendorong kesadaran akan keterhubungan dengan realitas yang lebih luas, sehingga tekanan belajar terasa lebih ringan dan lebih mudah diatasi (Febrian, 2025).

JDi sisi lain, pengelolaan stres berbasis spiritual juga efektif diterapkan dalam keluarga. Pelatihan parenting dengan pendekatan spiritual menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres pengasuhan. Orang tua yang memandang pengasuhan sebagai ibadah cenderung lebih stabil secara emosional, lebih sabar, dan mampu membimbing anak dengan

kasih sayang dan kelembutan. (Rizqi, 2021) Lebih jauh lagi, zikir sebagai terapi psiko-spiritual memiliki efek fisiologis dan psikologis yang nyata. Zikir meningkatkan variabilitas detak jantung, meredakan kecemasan, dan menimbulkan ketenangan lewat kesadaran spiritual yang mendalam. Baik dilakukan secara individual maupun berjamaah, zikir tidak hanya menguatkan hubungan individu dengan Tuhan tetapi juga memperkokoh jaringan sosial yang menjadi dukungan penting dalam menghadapi stres (Nisa et al, 2025). Dengan demikian, zikir menjadi metode pengelolaan stres yang menyeluruh—memperhatikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual.

Pengelolaan stres berbasis spiritual menggabungkan dimensi psikologis dan ketuhanan. Pendekatan ini melengkapi strategi psikologis modern dengan memberikan fondasi yang lebih dalam melalui penguatan makna hidup, ketenangan hati, dan kedekatan dengan Tuhan. Berbagai studi menunjukkan bahwa spiritualitas bukan hanya alternatif, tapi merupakan inti dari proses penyembuhan stres yang menyentuh kebutuhan dasar manusia akan makna, harapan, serta ketenteraman batin (Bunyamin, 2021).

Pendekatan Psikospiritual dalam Pengelolaan Stres Melalui Ibadah dan Pemahaman Nilai-Nilai Agama

Teknik pengelolaan stres melalui ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa merupakan bentuk pendekatan psikospiritual yang sangat kuat dalam tradisi Islam, karena ibadah-ibadah tersebut bukan cuma ritual semata, melainkan juga berfungsi sebagai terapi batin yang memberikan ketenangan secara menyeluruh. Praktik Spiritual kerap menjadi pilihan utama bagi mereka yang mengalami tekanan mental, sebab dzikir dan shalat terbukti memberi efek menenangkan yang meredakan ketegangan emosional serta memberi rasa aman secara spiritual. Penekanan pada ibadah ini mencerminkan pandangan umat Islam bahwa hubungan dengan Tuhan adalah elemen penting pemulihan emosional sehari-hari, bukan sekadar ritual formal (Wasfiyah et al, 2025). Dzikir sebagai teknik pengelolaan stres memiliki keunggulan dalam fleksibilitas karena bisa dilakukan kapanpun dan baik secara lisan maupun dalam hati, sehingga mudah dijangkau untuk menenangkan jiwa. Lafadz seperti "Subhanallah", "Alhamdulillah", dan "Allahu Akbar" menciptakan ritme kesadaran yang membantu seseorang menata ulang pikirannya terutama saat menghadapi tekanan atau kecemasan. Pengulangan lafaz-lafaz suci ini mirip dengan teknik relaksasi dan mindfulness, tetapi dengan nilai spiritual yang memperdalam pengalaman ketenangan batin. Integrasi aspek mental dan spiritual ini menjadikan dzikir terapi diri yang efektif dalam tradisi Islam. (Nurkhaliq & Maryati, 2024)

Shalat yang memiliki struktur ibadah lengkap mengandung dimensi terapeutik yang kuat karena mengombinasikan gerakan fisik, bacaan doa, dan konsentrasi spiritual dalam satu kesatuan ibadah. Shalat mampu menurunkan stres dengan mengalihkan fokus dari hiruk-pikuk dunia ke dialog batin dengan Allah, sehingga menghadirkan kedamaian pikiran dan hati. Ketika shalat dilakukan dengan penuh kesadaran, ritme gerakan fisik dan posisi sujud yang menenangkan, serta bacaan yang menenteramkan, menciptakan relaksasi psikologis yang unik dan tidak ditemukan dalam aktivitas lain. Karena itu shalat sering disebut sebagai tempat "kembali" bagi mereka yang mengalami tekanan emosional (Rajab, 2024) Doa yang merupakan bagian integral dari shalat juga berfungsi sebagai ruang

pelepasan beban emosional yang sangat personal. Doa memungkinkan seseorang untuk menyampaikan keluh kesahnya kepada Allah, proses ini mirip dengan konseling spiritual di mana individu merasakan penerimaan, pemahaman, dan perlindungan oleh kekuatan yang lebih tinggi. Fungsi terapeutik doa berasal dari rasa penghambaan yang tulus, keyakinan pada pertolongan Allah yang dekat, dan harapan akan solusi atas masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, doa bukan hanya permohonan, melainkan proses penyembuhan psikologis yang memperkuat jiwa.

Pemahaman dan penghayatan nilai-nilai agama menjadi faktor penentu efektivitas ibadah sebagai teknik mengatasi stres (Habibah, 2025) Shalat bukan hanya kewajiban ritual, tetapi sarana pembentukan karakter yang melatih kesabaran, ketulusan, kontrol diri, dan ketawakalannya, sehingga membantu individu mengelola emosi negatif lebih baik. Nilai-nilai tersebut, jika dijawi secara mendalam, membimbing seseorang untuk memandang ujian hidup dari perspektif spiritual sehingga tidak mudah tergoyahkan oleh tekanan hidup. Semakin kuat internalisasi ajaran agama, semakin kokoh pula kekuatan psikologis dalam menanggapi tantangan kehidupan.

Aspek psikospiritual semakin memperkuat kemampuan pengaturan emosi dan ketangguhan mental. Shalat memuat nilai spiritual mendalam yang mengarahkan seseorang untuk menenangkan diri, merenungkan kebesaran Allah, dan mengembangkan kematangan emosional. Ketundukan yang diamalkan dalam shalat membuat seseorang lebih menerima kenyataan, sehingga emosi negatif seperti amarah dan kecemasan dapat dikontrol dengan baik. Ini menjadikan psikospiritual landasan penting dalam membangun kekuatan mental yang melampaui aspek rasional, bersifat transenden (Rofiqah, 2016) Selain itu, ibadah meningkatkan resilience atau ketahanan mental. Konsistensi dalam dzikir dan shalat dapat menghasilkan pengalaman transformasi yang memperkuat kemampuan individu menghadapi tekanan hidup secara sehat dan konstruktif. Resilience spiritual tumbuh ketika individu dapat memandang masalah sebagai bagian dari takdir yang memiliki hikmah, sehingga beban emosional berkurang. Sikap ini memungkinkan individu bangkit lebih cepat dari kesulitan karena memiliki “cadangan makna” penopang kondisi mental (Winarso, 2024)

Ibadah juga memberikan pengaruh sosial yang signifikan. Aktivitas keagamaan seperti shalat berjamaah dan majelis dzikir memberikan dukungan sosial yang berdampak positif pada suasana hati dan mengurangi rasa kesepian. Dalam komunitas spiritual, individu merasakan atmosfer positif, saling mendoakan, dan saling menguatkan, sehingga beban hidup tidak dialami sendiri. Lingkungan sosial ini memperluas manfaat ibadah dari ranah personal menjadi bentuk dukungan kolektif yang meningkatkan kesehatan mental secara menyeluruh (Yuliana, 2025) Secara keseluruhan, Psikospiritual adalah sumber kekuatan mental dan emosional yang sangat efektif dalam mengurangi stres, merapikan kembali emosi, dan memperdalam makna hidup. Melalui praktik rutin seperti shalat, dzikir, dan doa, seseorang tidak hanya memperoleh ketenangan sementara, tetapi membangun fondasi spiritual yang membuatnya lebih tahan terhadap tekanan hidup. Aspek religius memberikan struktur, makna, dan petunjuk kehidupan sehingga stres dapat dikelola secara positif, mendalam, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, ibadah adalah teknik manajemen stres yang komprehensif dan sangat relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Pengaruh Agama Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Peningkatan Ketahanan Mental

Agama memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan karena dapat memberikan makna hidup, harapan, serta ketenangan batin saat menghadapi tekanan. Kegiatan keagamaan seperti berdoa, membaca kitab suci, dan mendekatkan diri kepada Tuhan terbukti efektif dalam meredakan gejala kecemasan dan tekanan psikologis. (Humaidah, 2024) Dalam kajian mengenai religious coping, disebutkan bahwa coping religius yang positif—misalnya berdoa, berserah diri dengan keyakinan, dan mencari dukungan spiritual—berkaitan dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kestabilan psikologis. Sebaliknya, coping religius negatif justru memperparah stres dan kecemasan, sehingga kualitas hubungan spiritual menjadi faktor penentu dalam efeknya.

Selain menurunkan kecemasan, Agama juga memperkuat ketahanan mental dengan menanamkan nilai-nilai seperti kesabaran, tawakal, syukur, dan pengendalian diri. Studi terkait dampak psikospiritual puasa Ramadan menunjukkan bahwa ritual ibadah yang rutin seperti puasa, salat tarawih, dan zikir dapat menyeimbangkan hormon stres dan meningkatkan kontrol emosi. Kegiatan ini juga membangun kesadaran religius (mindfulness) yang membuat individu lebih mampu memahami dan mengelola pikiran sehingga lebih tangguh dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, praktik keagamaan berfungsi sebagai mekanisme internal yang memperkokoh ketahanan psikologis. (Fitrianti et al, 2025)

Pengalaman beragama juga mendukung ketahanan mental melalui jaringan sosial yang terbentuk di dalam komunitas keagamaan. Aktivitas bersama seperti salat berjamaah, berbuka puasa bersama, dan kegiatan amal dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa aman secara emosional (Rahman, 2024). Keterikatan sosial yang hangat dan suportif menjadi faktor penting dalam mengurangi kecemasan sekaligus memperkuat resiliensi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang aktif dalam kegiatan keagamaan umumnya memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih baik, yang langsung berkontribusi pada stabilitas mental mereka.

Agama menyediakan kerangka makna yang membantu individu menafsirkan kesulitan hidup secara lebih positif. Spiritualitas menjadi sumber makna, harapan, dan landasan moral dalam menghadapi masalah. Ketika seseorang menjalankan ritual ibadah, merenung, atau bersyukur, mereka cenderung mengembangkan pandangan yang positif sehingga meningkatkan optimisme dan ketangguhan mental. Kemampuan melihat ujian hidup sebagai bagian dari rencana Tuhan membuat individu lebih mudah bangkit dari kesulitan, sehingga religiusitas tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga mendukung pembentukan ketahanan mental yang kuat dan berkelanjutan. (Pamungkas et al, 2025)

Integrasi Pendekatan Psikologi Agama dan Spiritualitas dalam Pengelolaan Stres dan Konseling Mental Berbasis Agama

Pendekatan psikologi agama dalam pengelolaan stres menawarkan keunggulan yang menonjol karena melibatkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual yang saling terhubung. Nilai-nilai religius seperti sabar, tawakal, ikhlas, dan dzikir terbukti mampu memberikan

kestabilan psikologis sekaligus mengurangi beban emosional individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan, termasuk pembacaan Al-Qur'an dan dzikir, efektif menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan memberikan ketenangan batin yang lebih mendalam dibanding metode psikologis konvensional. (Mudiuddin et al, 2024) Hal ini menegaskan bahwa psikologi agama memiliki keunikan dalam menciptakan rasa aman, makna hidup, dan hubungan spiritual yang membantu mengurangi persepsi ancaman, sehingga stres menjadi lebih terkendali. Namun demikian, pendekatan ini juga memiliki keterbatasan, terutama ketergantungan pada tingkat religiositas dan kesiapan spiritual setiap individu. Efektivitas metode ini bisa menurun jika individu kurang memahami nilai-nilai spiritual atau tidak memiliki kedekatan dengan ajaran agama. Selain itu, integrasi antara ajaran Al-Qur'an dengan psikologi modern masih minim penelitian, sehingga kadang pendekatan spiritual dianggap kurang ilmiah oleh sebagian psikolog kontemporer. Kendala lain adalah belum adanya standar ilmiah dan metode terapi religius yang seragam, sehingga implementasi teknik sangat bervariasi dan sulit diukur secara objektif. (Walida, 2025)

Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual, khususnya dalam konteks Islam, berlandaskan pada keyakinan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi aspek biologis serta psikologis, tetapi juga dimensi spiritual. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan dzikir yang termaktub dalam Al-Qur'an memegang peran penting dalam memperkuat daya tahan mental, membantu manajemen stres, dan menciptakan ketenangan jiwa. Integrasi ini memungkinkan prinsip psikologi modern, misalnya restrukturisasi kognitif dan pengelolaan emosi, dipadukan dengan kesadaran spiritual sehingga individu tidak hanya mengubah pola pikir, tapi juga memperdalam kualitas keimanan. (Wati & Akhyar, 2025) Dalam aktivitas sehari-hari, integrasi psikologis dan spiritual dapat diwujudkan melalui kebiasaan ibadah seperti dzikir, syukur, tafakur, dan doa, yang dikombinasikan dengan pemahaman psikologis mengenai emosi dan perilaku. Studi terkait syukur misalnya menunjukkan bahwa latihan syukur secara rutin mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin, dengan mengalihkan fokus dari pikiran negatif menjadi rasa syukur atas karunia hidup. Praktik spiritual semacam ini, jika dijalankan konsisten, berperan sebagai mekanisme coping yang baik, sehingga integrasi psikologi dan spiritual bukan hanya teknik terapi, tetapi menjadi gaya hidup yang mendukung kesehatan mental secara berkesinambungan. (Alviana, 2024)

Dalam ranah praktik konseling berbasis agama, pendekatan ini memiliki dampak yang signifikan. Konselor dapat menggabungkan teknik psikologis modern dengan nilai-nilai Islam untuk menciptakan metode yang lebih komprehensif dan relevan bagi klien Muslim. Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas konseling Islami dalam meningkatkan kecerdasan emosional, motivasi belajar, disiplin, serta menurunkan tingkat agresivitas dan stres pada peserta didik. Konselor yang paham dimensi psikologis dan spiritual mampu memberikan bimbingan yang tidak hanya menyelesaikan masalah emosional, tetapi juga memperkuat identitas spiritual, moral, dan pandangan hidup klien. Pengembangan integrasi psikologi agama ini memiliki implikasi penting bagi layanan kesehatan mental berbasis nilai agama. Minimnya penelitian yang menggabungkan keduanya menunjukkan perlunya pengembangan model terapi yang terstandarisasi, empiris, dan tetap selaras dengan ajaran Islam, seperti modul terapi syukur, dzikir, atau coping spiritual berbasis Al-Qur'an. (Arham

& Azizah, 2025) Pendekatan ini akan menjawab kebutuhan masyarakat Muslim yang menginginkan layanan kesehatan mental yang tidak hanya fokus pada gejala psikologis, tapi juga memperhatikan aspek iman, makna hidup, dan ketenangan batin sebagai bagian integral proses penyembuhan. Oleh karena itu, psikologi agama memainkan peranan penting dalam membentuk paradigma kesehatan mental yang lebih holistik dan relevan untuk masyarakat modern.

4. PENUTUP

Pendekatan psikologi agama menawarkan solusi efektif untuk mengelola stres dengan menyentuh aspek kognitif, emosional, dan spiritual individu. Praktik keagamaan dan pemahaman nilai-nilai agamanya tidak hanya menurunkan gejala stres, tetapi juga membangun ketahanan dan makna hidup yang mendalam. Meskipun terdapat keterbatasan terkait tingkat religiositas dan keterbatasan penelitian empiris, integrasi antara psikologi dan spiritualitas tetap menjadi landasan penting dalam konseling dan kesehatan mental berbasis agama. Pengembangan model terapi yang menggabungkan nilai keagamaan dengan prinsip psikologis modern sangat dibutuhkan untuk menyediakan layanan kesehatan mental yang relevan dan holistik bagi masyarakat Muslim modern. Pendekatan ini, dengan kekuatan psikospiritualnya, memberikan alternatif manajemen stres yang berkelanjutan dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alviana, N. (2024). PERAN AGAMA ISLAM DALAM PRAKTIK BIMBINGAN DAN KONSELING. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2618-2639.
- Arham, A. B., & Azizah, E. N. (2025). Peran Syukur dalam Psikoterapi Islam: Pendekatan Holistik untuk Mengatasi Kecemasan. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 50-61.
- Asna, A., & Fitria, D. (2025). Psikologi Agama dan Kesehatan Mental. *Inovasi Pendidikan Nusantara*, 6(1).
- Brilliant, S. P. (2021). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- Farhat, M., Syaifulah, 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), 219-226.
- Febrian, F. A. P. (2025). Zikir dalam Konteks Pengelolaan Kesehatan Mental Muslim: Kajian Konseptual Pendekatan Psiko-Spiritual. *Nexus: Journal of Cross-Disciplinary Insights*, 1(1), 1-18.
- Fitrianah, R. D. (2018). Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 91-102.
- Habibah, A. N. (2025). KOPING RELIGIUS SEBAGAI SOLUSI STRES AKADEMIK MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UINSA. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6(2).
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.
- Hidayah, R., Solichah, N., Fattah, A., Ramadhan, R. E., Diandra, S., & Zakiyah, E. (2025). Manajemen stres pengasuhan melalui pendekatan spiritual dan psikologis. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(4), 1342-1357.
- https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=7iDrDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Pengertian+psikologi+agama+dan+hubungannya+dengan+kesejahteraan+mental+&ots=-xCiCP7Yj1&sig=XNnl8Mz8JrPB-ErXkROysY9ARp4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false Dr. Yusron Masduki, S. Ag., M. Pd.I, Dr. Idi Warsah, M. Pd.I
- [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HMRDEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=eknik+pengelolaan+stres+melalui+ibadah+\(shalat,+dzikir,+doa\)++P+eran+pemahaman+dan+penghayatan+nilai-nilai+agama+dalam+menenangkan+pikiran++Psikospiritual+sebagai+member+kekuatan+mental+dan+emosi&ots=HTpf6lAmJU&sig=CxsUDYPsVuEQWTti7oNTFzeudSo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HMRDEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=eknik+pengelolaan+stres+melalui+ibadah+(shalat,+dzikir,+doa)++P+eran+pemahaman+dan+penghayatan+nilai-nilai+agama+dalam+menenangkan+pikiran++Psikospiritual+sebagai+member+kekuatan+mental+dan+emosi&ots=HTpf6lAmJU&sig=CxsUDYPsVuEQWTti7oNTFzeudSo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Humaidah, A. (2024). Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review. *Nathiqiyah*, 7(2), 110-117.
- Isdianto, A., Al Induniss, N., & Fitrianti, N. (2025). DAMPAK PSIKOSPIRITUAL PUASA RAMADAN TERHADAP STRES, KECEMASAN, DAN KETAHANAN MENTAL. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 243-260.

- Mudiuddin, M., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). Teknik hypnotherapy dan dzikir dalam mereduksi stres pada remaja: integrasi pendekatan psikologis dan spiritual. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 130-142.
- Nisa, N. L. L., Sutoyo, A., & Muslikah, M. (2025). Studi Literatur: Peran Spiritualitas dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5761-5765.
- Nurfajrin, D., Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 24-34.
- Nurkholid, A., & Maryati, N. (2024). Transformasi emosi melalui dzikir dan shalat dalam konteks pendidikan Islam: Studi kualitatif tentang penanganan stres dan kecemasan. *Asatidzuna| Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(1), 205-215.
- Pamungkas, W. F., Azzam, M. N. A., Husaini, F., & Rohmatullah, Y. (2025). Peran Kedewasaan Religius terhadap Ketahanan Mental Mahasiswa Pascapandemi COVID-19. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 537-542.
- Puteri, K. A. A., & Rahimah, N. (2024). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2604-2617.
- Putra, B. N., Khusnun, N. M., & Ikrom, M. (2022). Pengertian Agama Dan Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, 3(1), 21-25.
- Rahman, M. A. (2024). AGAMA DAN PSIKOLOGI (Dampak Spiritual Terhadap Kesehatan Mental). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2661-2669.
- Rahman, M. A. (2024). AGAMA DAN PSIKOLOGI (Dampak Spiritual Terhadap Kesehatan Mental). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2661-2669.
- Rajab, K. (2024). *Psikologi ibadah: memakmurkan kerajaan ilahi di hati manusia*. Amzah.
- Rizqi, M. A. (2021). Pelatihan Parenting Berbasis Spiritual Untuk Mengurangi Stres Pengasuhan. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 129-149.
- Rofiqah, T. (2016). Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(2).
- Septia, N. I., Kamal, N., & Ngalimun. (2023). Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 212-221
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur'an dan psikologi: Pendekatan spiritual dalam kesehatan mental. *Ulit Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2).
- Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani, Y. (2025). Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam. *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, 5(1), 13-40.

- Wati, S., & Akhyar, M. (2025). KESEHATAN MENTAL SEBAGAI FONDASI PENGUATAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI ERA DISRUPSI. *Irfani*, 21(1), 1-15.
- Winarso, W. (2024). *Model konseling ekspresif Islam untuk kesehatan mental holistik*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Yuliana, Y. (2025). *Efektivitas Salat Dhuha dalam Menurunkan Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir di FUAD IAIN Parepare* (Doctoral dissertation, IAIN PAREPARE).
- Zaleha, S., Risnawati, R., & Yusrianto, E. (2025). Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi dan Stres: Studi Integrasi Agama dan Ilmu Psikologi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 10(1), 65-83.