

Praktik Ibadah sebagai Strategi Menanggulangi *Sick Soul* dalam Perspektif Agama

Astaniah Astaniah¹

iniastannnii@gmail.com

Zaidan Naufal Raseuki²

znaufal586@gmail.com

Mario Pindarto³

pindartomario@gmail.com

Gita Septia Ningrum⁴

gitaseptia34@gmail.com

Surawan⁵

surawan@iain-palangkaraya.ac.id

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Kalimantan Tengah

Abstract

The development of modern life, characterized by academic demands, social pressures, and rapid technological change, can impact the psychological well-being of individuals, particularly students. This condition can give rise to inner anxiety, known in the study of religious psychology as the concept of sick soul, a state of mind characterized by restlessness, loss of meaning in life, and emotional instability. In a spiritual context, religious practices are seen as one way to help individuals achieve inner peace and strengthen psychological balance. This study aims to analyze the relationship between religious practices and sick soul in college students.

This study used a quantitative approach with a correlational survey design. The study subjects were 50 students from the State Islamic University of Palangka Raya, selected using a saturated sampling technique. Data were collected using a Likert-scale questionnaire measuring religious practices and sick soul. Data were analyzed using descriptive statistics, the Pearson Product Moment correlation test, and simple linear regression. The results showed a significant negative relationship between religious practices and sick soul, with a correlation coefficient of -0.383 and a significance level of 0.006. The regression analysis indicated that religious practices contributed 14.7% to the variation in sick soul. These findings indicate that the more religious practices students engage in, the lower their likelihood of experiencing mental illness. Therefore, religious practices can be understood as a spiritual strategy that plays a role in helping students maintain psychological balance and cope more adaptively with life's pressures.

Keywords: religious practices, mental illness, mental health, spirituality, students

Abstrak

Perkembangan kehidupan modern yang ditandai dengan tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perubahan teknologi yang cepat dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, khususnya mahasiswa. Kondisi tersebut dapat memunculkan kegelisahan batin yang dalam kajian psikologi agama dikenal dengan konsep *sick soul*, yaitu keadaan jiwa yang ditandai oleh ketidaktenangan, kehilangan makna hidup, serta ketidakstabilan emosional. Dalam konteks spiritual, praktik ibadah dipandang sebagai salah satu cara yang dapat membantu individu memperoleh ketenangan batin dan memperkuat keseimbangan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul* pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Subjek penelitian berjumlah 50 mahasiswa Universitas Islam Negeri Palangka Raya yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert yang mengukur variabel praktik ibadah dan kondisi *sick soul*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi Pearson Product Moment, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,383 dan signifikansi 0,006. Analisis regresi menunjukkan bahwa praktik ibadah memberikan kontribusi sebesar 14,7% terhadap variasi kondisi *sick soul*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi praktik ibadah yang dilakukan mahasiswa, maka kecenderungan mengalami kondisi *sick soul* akan semakin rendah. Dengan demikian, praktik ibadah dapat dipahami sebagai salah satu strategi spiritual yang berperan dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis serta menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif.

Kata Kunci: praktik ibadah, *sick soul*, kesehatan mental, spiritualitas, mahasiswa

A. PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan modern yang ditandai dengan percepatan teknologi, tuntutan akademik, serta kompetisi sosial yang semakin tinggi membawa dampak signifikan terhadap kondisi psikologis manusia. Banyak individu mengalami ketidakseimbangan antara pemenuhan kebutuhan material dan kebutuhan spiritual sehingga memunculkan berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, hingga krisis makna hidup (Annisa et al., 2024). Kondisi gangguan kesehatan mental tidak hanya dialami oleh masyarakat umum, tetapi juga banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa yang berada pada fase perkembangan psikologis yang rentan terhadap tekanan sosial maupun akademik. (Rahmawati et al., 2024).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental saat ini tidak hanya menjadi persoalan individu semata, tetapi juga telah berkembang menjadi isu sosial yang memerlukan perhatian serius dari berbagai disiplin ilmu. Dalam kajian psikologi agama, kondisi kegelisahan batin yang mendalam sering dijelaskan melalui konsep *sick soul*, yaitu keadaan jiwa yang mengalami ketidaktenangan, kehilangan makna hidup, serta ketidakstabilan emosional yang berkelanjutan (Asih et al., 2025). Kondisi ini muncul ketika individu mengalami konflik batin, perasaan hampa, serta kesulitan menemukan tujuan hidup yang bermakna. Dalam perspektif Islam, fenomena tersebut memiliki kesamaan dengan konsep penyakit hati (*amrāḍ al-qulūb*) yang mencakup berbagai kondisi batin seperti kecemasan, keputusasaan, iri hati, kesombongan, dan kegelisahan yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis seseorang (Yuwono, 2023).

Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius seperti stres kronis, kecemasan, maupun depresi yang berdampak pada kualitas kehidupan individu. Kesehatan mental pada dasarnya merupakan fondasi penting yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk emosi, cara berpikir, harapan, serta kemampuan individu dalam membangun relasi sosial yang sehat. Ketika kondisi mental seseorang terganggu, maka kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan juga akan menurun (Rezta & Rahmatullah, 2025).

Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental tidak hanya dapat dilakukan melalui pendekatan psikologis semata, tetapi juga perlu mempertimbangkan dimensi spiritual yang menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia. Dalam konteks ini, agama memiliki peran strategis dalam membantu individu membangun keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual. Menurut Nugroho (2023), spiritualitas dalam perspektif Islam dipahami sebagai dimensi keagamaan yang membantu individu memahami makna hidup, memperkuat hubungan dengan Tuhan, menumbuhkan kualitas iman dan taqwa, serta menemukan arah dan makna dalam kehidupan sehari-hari. (Nugroho, 2023).

Praktik ibadah seperti salat, doa, dzikir, dan refleksi spiritual dapat berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan sekaligus membantu individu mengelola emosi dan kegelisahan batin yang dialaminya (Isdianto et al., 2025). Melalui pengalaman spiritual tersebut, individu dapat merasakan ketenangan hati, meningkatkan pengendalian diri, serta memperoleh kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Berbagai penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental seseorang. Aktivitas keagamaan seperti salat dan doa dapat memberikan efek terapeutik yang membantu individu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Hayati, 2023).

Selain itu, praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan refleksi diri juga terbukti dapat membantu individu mengelola emosi serta menumbuhkan rasa optimisme dalam menjalani kehidupan (Ghazalsafrou, 2023). Dalam kajian psikologi Islam, praktik ibadah bahkan

dipandang sebagai bentuk terapi spiritual yang mampu memperkuat ketahanan psikologis serta membantu individu menemukan ketenangan batin dan makna hidup yang lebih mendalam (Ulfah et al., 2023).

Di era digital saat ini, pencarian ketenangan spiritual juga mengalami transformasi melalui pemanfaatan media sosial yang menyediakan berbagai konten keagamaan dan motivasi spiritual (Zahwa & Hanif, 2024). Konten-konten tersebut sering dimanfaatkan oleh generasi muda, khususnya mahasiswa, sebagai sarana untuk melakukan regulasi emosi dan mencari ketenangan pikiran atau *peace of mind* di tengah tekanan kehidupan modern (Haliza & Surawan, 2025).

Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap pengalaman spiritual tetap menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia meskipun berada dalam konteks masyarakat modern yang sangat dinamis. Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara praktik ibadah dan kesehatan mental, sebagian besar kajian tersebut masih berfokus pada hubungan antara ibadah dengan stres, kecemasan, atau depresi secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji praktik ibadah sebagai strategi dalam menanggulangi fenomena *sick soul* dalam perspektif agama masih relatif terbatas (Eysha Putri Prameswari et al., 2025).

Selain itu, beberapa penelitian masih memisahkan pendekatan psikologi modern dengan pendekatan spiritual keagamaan sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara praktik ibadah, penyakit hati, dan kondisi psikologis manusia. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana praktik ibadah dapat berfungsi sebagai strategi spiritual dalam mengatasi kondisi kegelisahan batin yang berkaitan dengan fenomena *sick soul*.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul* pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara numerik serta analisis hubungan antarvariabel menggunakan teknik statistik (Creswell, 2018).

Subjek penelitian adalah 50 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Palangka Raya yang berasal dari berbagai program studi. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh populasi dapat dilibatkan dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket (kuesioner) dengan skala Likert empat tingkat, yang terdiri dari pilihan jawaban sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), dan sangat setuju (4). *Skala Likert* digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pandangan individu terhadap suatu fenomena sosial.

Instrumen penelitian terdiri dari dua variabel, yaitu praktik ibadah sebagai variabel bebas (X) dan kondisi *sick soul* sebagai variabel terikat (Y). Instrumen praktik ibadah terdiri dari 10 butir pernyataan, yang meliputi 5 pernyataan positif (item 1–5) dan 5 pernyataan negatif (item 6–10). Sementara itu, instrumen *sick soul* juga terdiri dari 10 butir pernyataan, yang meliputi 5 pernyataan positif (item 11–15) dan 5 pernyataan negatif (item 16–20). Pada pernyataan negatif dilakukan pembalikan skor (*reverse scoring*) untuk menjaga konsistensi arah penilaian dalam proses analisis data.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi

Product Moment, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen penelitian (Ghozali, 2021).

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul*. Selain itu, digunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh praktik ibadah terhadap kondisi *sick soul* pada mahasiswa.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa sebagai responden untuk mengetahui hubungan antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul*. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji korelasi Pearson, dan uji regresi linear sederhana.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel.

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maksimum	Kategori
Praktik Ibadah (X)	50	26.42	3.93	16	40	Sedang
<i>Sick Soul</i> (Y)	50	26.84	3.74	15	35	Sedang

Berdasarkan Tabel 1, variabel praktik ibadah memiliki jumlah responden sebanyak 50 orang dengan nilai rata-rata 26,42 dan simpangan baku 3,93. Nilai minimum yang diperoleh adalah 16 dan nilai maksimum 40.

Sementara itu, variabel *sick soul* memiliki jumlah responden 50 orang dengan nilai rata-rata 26,84 dan simpangan baku 3,74, dengan nilai minimum 15 dan nilai maksimum 35. Selanjutnya pada tabel 2. dilakukan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara variabel praktik ibadah dan *sick soul*.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Praktik Ibadah	<i>Sick Soul</i>
Praktik Ibadah	1	-0.383
<i>Sick Soul</i>	-0.383	1
N	Sig. (p)	
50	0.006	

Berdasarkan Tabel 2. nilai koefisien korelasi antara praktik ibadah dan *sick soul* sebesar -0,383 dengan jumlah responden 50 orang dan nilai signifikansi 0,006. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,383 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan hubungan pada kategori rendah hingga sedang antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul*. Setelah dilakukan uji korelasi, analisis dilanjutkan pada tabel 3. dengan uji regresi linear sederhana.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary			
Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0.383	0.147	0.129

Tabel 4. ANOVA

Model	F	Sig.
Regression	8.27	0.006

Tabel 5. Koefisien Regresi

Variabel	B	Beta	t	Sig.
Konstanta	36.48	-	15.20	0.000
Praktik Ibadah	-0.36	-0.383	-2.88	0.006

Persamaan regresi

$$Y = 36,48 - 0,36X$$

Berdasarkan Model Summary pada Tabel 3, Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,383, yang menunjukkan adanya hubungan antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul* pada mahasiswa. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,147 menunjukkan bahwa praktik ibadah memberikan kontribusi sebesar 14,7% terhadap variasi kondisi *sick soul*, sedangkan 85,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi 0,006 (<0,05) yang berarti model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan. Koefisien regresi menunjukkan nilai B = -0,36, yang berarti bahwa setiap peningkatan praktik ibadah akan menurunkan tingkat *sick soul* pada mahasiswa. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 36,48 - 0,36X$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik ibadah memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kondisi *sick soul* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,383 dengan tingkat signifikansi 0,006 menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas praktik ibadah yang dilakukan mahasiswa, maka kecenderungan mengalami kondisi *sick soul* menjadi semakin rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan dapat berperan dalam membantu individu mengelola kondisi psikologis yang berkaitan dengan kegelisahan batin, tekanan emosional, serta perasaan kehilangan makna hidup. Sejalan dengan temuan tersebut, coping religius, seperti doa, shalat, dan refleksi spiritual, juga dapat memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim dengan membantu mereka menghadapi stres akademik dan tekanan sosial (Efendy et al., 2023). Dengan demikian, praktik ibadah dapat dipahami sebagai salah satu sumber kekuatan spiritual yang berkontribusi dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dengan demikian, praktik ibadah dapat dipahami sebagai salah satu sumber kekuatan spiritual yang berkontribusi dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep *sick soul* yang dikemukakan oleh William James dalam karyanya *The Varieties of Religious Experience*. James menjelaskan bahwa *sick soul* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kesadaran mendalam terhadap penderitaan hidup, perasaan bersalah, pesimisme, serta kegelisahan batin yang berkaitan dengan pencarian makna hidup. Individu yang berada dalam kondisi *sick soul* cenderung mengalami konflik batin yang kuat antara pengalaman hidup yang penuh tekanan dengan kebutuhan spiritual untuk menemukan makna dan harapan. Dalam perspektif ini, pengalaman religius dan praktik keagamaan dapat menjadi sarana transformasi batin yang membantu individu keluar dari kondisi kegelisahan tersebut melalui hubungan spiritual dengan Tuhan serta refleksi terhadap makna kehidupan (James, 1902).

Dalam kajian psikologi agama, praktik ibadah sering dipandang sebagai bagian dari religious coping, yaitu cara individu menghadapi berbagai kesulitan hidup melalui pendekatan religius. Kegiatan ibadah seperti doa, salat, maupun refleksi spiritual dapat memberikan rasa ketenangan batin, memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, serta membantu individu mengelola emosi secara lebih baik. Melalui aktivitas religius tersebut, individu juga dapat memperoleh makna dari pengalaman hidup yang dijalani serta mengembangkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Harahap et al, 2021). Selain itu, religiusitas juga berkaitan dengan meningkatnya rasa harapan, makna hidup, serta ketahanan psikologis individu dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan (Koenig, 2012).

Temuan penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis

mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Surawan dan Arinie (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dengan konten religius di media sosial memiliki kaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Paparan terhadap nilai-nilai religius melalui media digital dapat memberikan inspirasi spiritual, membantu individu memperkuat makna hidup, serta memberikan ketenangan batin ketika menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial (Surawan & Arinie, 2024). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai religius tidak hanya berfungsi sebagai praktik keagamaan, tetapi juga memiliki peran dalam mendukung stabilitas psikologis individu.

Selain itu, beberapa penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Rahimi, Bakar, dan Yasin (2021) menemukan bahwa religiusitas dan religious coping memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah serta kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Rahimi et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Syafitri dan Rahmah (2021) juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas religius dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan mental melalui strategi coping yang berbasis spiritual (Syafitri & Rahmah, 2021).

Meskipun demikian, hasil analisis regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa praktik ibadah hanya memberikan kontribusi sebesar 14,7% terhadap variasi kondisi *sick soul*. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik ibadah bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Terdapat berbagai faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi munculnya kondisi *sick soul*, seperti tekanan akademik, hubungan sosial dengan teman sebaya, kondisi keluarga, serta pengalaman hidup individu yang beragam.

Dalam perspektif teori ekologi perkembangan, kondisi psikologis individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh interaksi antara individu dengan berbagai lingkungan sosial yang mengitarinya, seperti keluarga, teman sebaya, serta lingkungan pendidikan (Bronfenbrenner, 1979). Oleh karena itu, praktik ibadah dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang membantu menjaga keseimbangan psikologis individu, namun tetap perlu didukung oleh lingkungan sosial dan pendidikan yang kondusif agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi agama, khususnya dalam memahami hubungan antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul* pada mahasiswa. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa aktivitas religius dapat berfungsi sebagai salah satu strategi spiritual yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga memberikan perspektif tambahan dengan menyoroti hubungan antara praktik ibadah dan konsep *sick soul*, yang masih relatif jarang dikaji dalam konteks mahasiswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan spiritual serta kegiatan keagamaan di lingkungan perguruan tinggi sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mental mahasiswa secara lebih komprehensif.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara praktik ibadah dan kondisi *sick soul* pada mahasiswa. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,383 dengan tingkat signifikansi 0,006, yang berarti semakin tinggi intensitas praktik ibadah yang dilakukan mahasiswa maka kecenderungan mengalami kondisi *sick soul* akan semakin rendah. Hasil analisis regresi juga

menunjukkan bahwa praktik ibadah memberikan kontribusi sebesar 14,7% terhadap kondisi *sick soul*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik ibadah memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola kegelisahan batin, tekanan emosional, serta pencarian makna hidup yang berkaitan dengan kondisi *sick soul*.

Dalam konteks pendidikan, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan Pendidikan Agama, khususnya dalam menanamkan nilai-nilai spiritual melalui praktik ibadah sebagai bagian dari pembinaan karakter dan kesehatan mental peserta didik. Pendidikan agama tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pembinaan spiritual yang dapat membantu individu membangun keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, penguatan kegiatan keagamaan dan pembinaan spiritual di lingkungan pendidikan diharapkan dapat menjadi salah satu upaya dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif serta menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, N. F. N., Fadilah, N. A., Ridwan, R., & Parhan, M. (2024). Implementasi Ibadah Temporal dalam Salat terhadap Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa dalam Perspektif Fiqih. *Kutubkhanah*, 24(1). <http://dx.doi.org/10.24014/kutubkhanah.v24i1.30546>
- Arinie, S., & Surawan, S. (2024). Peran Konsumsi Konten Religius di Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa IAIN Palangkaraya. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(4). <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i4.5189>
- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai faktor protektif kesehatan mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis. *Konsepsi: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2). <https://doi.org/10.59240/kjsk.v5i2.337>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674028845>
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. A. (2023). *Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2). <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5506>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haliza, N., & Surawan, S. (2025). *The Influence of Spirituality on the Mental Health Impact of TikTok Scrolling in University Students*. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 3(2), 118–133. <https://doi.org/10.18196/jiee.v3i2.92>
- Harahap, A. P., Sinaga, M. S., Handayani, R., & Tumanggor, N. (2024). Peran Psikologi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v6i2.324>
- Hayati, A. M. U. (2023). Shalat sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (*Psikologis*). *Salam Psikologi: Jurnal Psikologi Islam*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Shalat Dan Kesehatan Mental: Tinjauan Psikospiritual Terhadap Pengurangan Stres Dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 478–494. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.935>
- James, W. (1902/2002). *The Varieties of Religious Experience: A Study In Human Nature*. New York: Modern Library.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Nugroho, A. P. (2023). Mendalami Makna dan Tujuan Spiritualitas dalam Islam. *Jurnal Edukasi Hukum*, 7(1). <https://doi.org/10.31958/jeh.v7i1.10567>
- Rahimi, A. C., Bakar, R. S., & Yasin, M. A. (2021). *Psychological Well-Being of University Students During COVID-19 Pandemic: Do Religiosity and Religious Coping Matter Healthcare*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare9111535>
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2024). Gangguan Kesehatan Mental

- Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate: Jurnal Pendidikan*, 3(1). <https://doi.org/10.61994/educate.v3i1.329>
- Rezta, E., & Rahmatullah, Y. (2025). Peran Agama dan Kesehatan Mental pada Remaja. *Realisasi: Ilmu Pendidikan, Seni Rupa dan Desain*, 2(3), 101–106. <https://doi.org/10.62383/realisasi.v2i3.733>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). *The Role of Religiosity and Religious Coping Towards Seeking Psychological Help Among College Students*. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 104–119. <https://doi.org/10.19109/psikis.v7i2.8599>
- Ulfah, M., Maimanah, M., & Fadhila, M. (2023). Kesejahteraan Psikologis Anggota Yasinan yang Mengikuti Kegiatan Keagamaan di Masa Pandemi. *Jurnal Al-Hikmah*, 5(1). <https://doi.org/10.18592/jah.v5i1.6803>
- Yuwono, S. (2023). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psychoidea: Jurnal Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v8i2.231>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIPP (Jurnal Ilmu Psikologi dan Pendidikan)*, 2(4). <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>