

Psikologi Islam dan Kesehatan Mental: Pendekatan Spiritual dalam Mengatasi Kecemasan dan Kehampaan Hidup

Mustika Sariah Siagian

Institut Sains Al-Qur'an Syekh Ibrahim Pasir Pengaraian, Rokan Hulu-Riau, Indonesia

ABSTRACT

This study examines mental health from the perspective of Islamic Psychology and explores spiritual approaches to addressing anxiety and existential meaninglessness in modern life. The research responds to increasing psychological distress rooted in emotional instability, spiritual disconnection, and loss of life meaning. This study employs qualitative library research drawing from Qur'anic psychology, Prophetic traditions, classical Islamic scholarship, and contemporary psychological theories. A conceptual integrative analysis was used to synthesize Islamic spiritual constructs with modern psychological frameworks. Anxiety and existential emptiness are associated with spiritual imbalance and dominance of lower impulses (nafs al- ammarah). Islamic spiritual practices dhikr, prayer, sabr, tawakkal, gratitude, and self-reflection function as mechanisms of emotional regulation, resilience, and existential meaning-making. As a conceptual study, empirical validation is required to assess applicability in clinical contexts. The paper proposes an integrative psychospiritual framework positioning Islamic spirituality as a structured mental health intervention model.

 OPEN ACCESS

ARTICLE HISTORY

Received: 05-02-2026

Accepted: 10-04-2026

KEYWORDS

Islamic psychology, mental health, spirituality, anxiety, meaninglessness, nafs, emotional regulation

Introduction

Dalam beberapa dekade terakhir, gangguan kesehatan mental telah menjadi perhatian global yang utama. Kecemasan, depresi, ketidakstabilan emosi, dan kekosongan eksistensial semakin banyak dilaporkan pada berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial. Perkembangan teknologi yang pesat, budaya perbandingan sosial yang didorong oleh dunia digital, kompetisi ekonomi, serta terkikisnya nilai-nilai spiritual dan moral berkontribusi secara signifikan terhadap tekanan psikologis. Meskipun masyarakat modern menikmati kemajuan material dan perkembangan ilmu pengetahuan, banyak individu tetap mengalami kegelisahan batin, ketidakpastian, dan kehilangan makna hidup. Paradoks ini

CONTACT: mustikasariahs@gmail.com

© 2026 Mustika Sariah Siagian. Published by Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru, ID

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited, and is not altered, transformed, or built upon in any way.

menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipahami hanya melalui perspektif biologis atau kognitif semata.

Psikologi kontemporer telah mengembangkan berbagai model terapi untuk menangani kecemasan dan gangguan emosional, termasuk terapi kognitif-perilaku, intervensi berbasis mindfulness, dan pendekatan psikologi positif. Model-model ini berfokus pada pola pikir, regulasi emosi, dan penyesuaian perilaku. Meskipun efektif dalam pengelolaan gejala, kerangka tersebut sering kali kurang merepresentasikan dimensi spiritual dari eksistensi manusia. Manusia bukan sekadar makhluk kognitif dan emosional; mereka juga memiliki kebutuhan spiritual yang berkaitan dengan tujuan hidup, transendensi, dan kedamaian batin. Mengabaikan dimensi ini dapat menghasilkan pemahaman yang parsial dan proses penyembuhan yang tidak sepenuhnya utuh.

Psikologi Islam menawarkan paradigma holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual dalam diri manusia. Dalam pemikiran Islam, manusia tersusun atas jism (tubuh), *'aql* (akal), dan komponen spiritual berupa *nafs* (diri), *qalb* (hati), serta ruh (spirit). Kesehatan mental dengan demikian tidak hanya didefinisikan sebagai ketiadaan gejala psikologis, tetapi juga sebagai hadirnya keharmonisan batin, kesadaran moral, dan kesadaran spiritual. Gangguan psikologis seperti kecemasan dan kekosongan eksistensial dipahami sebagai cerminan ketidakseimbangan dalam struktur spiritual ini, khususnya ketika diri didominasi oleh dorongan rendah (*nafs al-ammarah*) dan terlepas dari zikir kepada Allah. Al-Qur'an menekankan hubungan antara kesadaran spiritual dan ketenangan batin: "*Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*"¹

Ayat ini menetapkan prinsip dasar dalam Psikologi Islam—bahwa stabilitas emosi dan kedamaian psikologis berakar pada keterhubungan spiritual. Dari perspektif ini, kecemasan dapat muncul ketika individu terlalu menggantungkan diri pada faktor-faktor duniawi yang tidak pasti, sementara mengabaikan ketergantungan kepada Allah. Kekosongan eksistensial timbul ketika kehidupan kehilangan orientasi dan tujuan transendennya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesehatan mental melalui kerangka Psikologi Islam dan mengeksplorasi bagaimana praktik-praktik spiritual berfungsi sebagai intervensi psikospiritual yang terstruktur dalam mengatasi kecemasan dan ketiadaan makna. Dengan mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an, tradisi kenabian, khazanah klasik keilmuan Islam, dan teori psikologi kontemporer, artikel ini mengajukan sebuah model kesejahteraan mental yang menempatkan spiritualitas kembali sebagai dimensi sentral dalam kesehatan psikologis.

Methods

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif jenis studi kepustakaan yang bertujuan mengembangkan kerangka konseptual kesehatan mental dari perspektif Psikologi Islam. Studi kepustakaan dipilih karena tujuan penelitian adalah integrasi teoretis, bukan pengukuran empiris. Sumber data primer mencakup ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, tekanan emosional, dan makna hidup, serta hadis-hadis tentang hati (*qalb*), kecemasan, kesabaran, tawakal, dan doa. Sumber data sekunder terdiri atas karya-karya klasik keilmuan Islam (misalnya Al-Ghazali) dan literatur psikologi kontemporer mengenai kecemasan, ketangguhan (resiliensi), regulasi emosi, dan terapi berpusat pada makna. Teknik Pengumpulan Data dengan tinjauan pustaka sistematis dilakukan dengan mengidentifikasi teks-teks Islam yang relevan dan teori-teori psikologi modern yang berhubungan dengan kesehatan mental dan spiritualitas.

Teknik Analisis Data dengan analisis dilakukan melalui empat tahap: interpretasi tekstual, pemetaan konseptual, analisis teoretis komparatif, dan sintesis menjadi sebuah model psikospiritual. Validitas Penelitian dengan Kredibilitas penelitian diperkuat melalui triangulasi antara teks-teks keagamaan, karya klasik ulama, dan penelitian psikologi yang terbit di jurnal ilmiah. Keterbatasan Penelitian ini bersifat teoretis dan belum disertai dengan pengujian empiris.

Result

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran spiritual Islam menyediakan kerangka psikospiritual yang koheren untuk menjelaskan asal-usul kecemasan dan kekosongan eksistensial sekaligus menawarkan mekanisme terstruktur bagi penyembuhan psikologis. Hasil penelitian disajikan dalam beberapa dimensi psikologis spiritual yang saling berhubungan. Kesehatan Mental sebagai Ketenangan Batin yang Berakar pada Kesadaran Spiritual. Psikologi Islam mendefinisikan kesehatan mental bukan sekadar sebagai ketiadaan gangguan, tetapi sebagai hadirnya ketenangan batin (sakinah) dan ketenteraman psikologis (tuma'ninah). Al-Qur'an menyatakan: *"Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Hal ini menunjukkan bahwa stabilitas emosi terkait langsung dengan kesadaran spiritual. Dzikir berfungsi secara psikologis sebagai jangkar perhatian (attentional anchoring) yang mengurangi pikiran berulang yang negatif (cognitive rumination) dan hiperaktivitas sistem saraf otonom. Praktik dzikir yang rutin membentuk titik acuan batin yang stabil sehingga melindungi individu dari fluktuasi emosi akibat ketidakpastian eksternal.

Kecemasan sebagai Manifestasi Keterputusan Spiritual. Analisis menunjukkan bahwa kecemasan muncul ketika individu terlalu bergantung pada faktor-faktor duniawi yang tidak stabil sambil mengabaikan ketergantungan kepada Allah. Al-Qur'an menjelaskan: *"Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit."* Kesempitan hidup (ma'ishatan dākan) ini ditafsirkan sebagai penyempitan psikologis, kekhawatiran kronis, dan kegelisahan emosional. Secara spiritual, kondisi ini mencerminkan dominasi nafs al-ammarah, ketika rasa takut, ketidakamanan, dan ketidakpastian masa depan semakin menguat. Dengan demikian, kecemasan merupakan fenomena sekaligus kognitif dan spiritual. Kekosongan Eksistensial sebagai Hilangnya Makna Transenden. Individu modern sering kali meraih keberhasilan material tetapi merasakan kehampaan batin. Ajaran Islam menafsirkan hal ini sebagai hilangnya orientasi eksistensial terhadap tujuan Ilahi. Ketika hidup dipersempit hanya pada tujuan-tujuan material, jiwa kehilangan makna yang stabil, yang pada gilirannya menimbulkan ketidakpuasan emosional dan kebingungan identitas. Spiritualitas Islam memulihkan makna dengan membingkai kehidupan sebagai ibadah yang bertujuan dan proses pertumbuhan moral. Nafs al-Muṭ ma'innah: Kondisi Psikologis Ideal *"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya."* Ayat ini menggambarkan tingkat tertinggi kesejahteraan psikologis. Nafs al-muṭ ma'innah dicirikan oleh keseimbangan emosi, penerimaan terhadap ketetapan Allah, rasa syukur, dan tawakal. Keadaan ini melampaui suasana hati sesaat dan merepresentasikan stabilitas psikologis yang langgeng. Kesulitan sebagai Pertumbuhan Berbasis Makna *"Sungguh Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan serta kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan..."* Ujian dipahami kembali sebagai proses pengembangan diri, bukan semata-mata peristiwa negatif. Nabi ﷺ bersabda: *"Sungguh menakutkan urusan orang beriman"* Perspektif ini mengubah penderitaan menjadi ketabahan yang bermakna,

memperkuat ketangguhan (resiliensi), dan mengurangi keputusasaan. Hati (Qalb) sebagai Pusat Regulasi Emosi.

Praktik Spiritual Islam sebagai Intervensi Psikospiritual Terstruktur Penelitian ini mengidentifikasi peran terapeutik fungsional dari berbagai praktik Islami berikut:

Praktik Spiritual	Mekanisme Psikologis	Dampak terhadap Kesehatan Mental
Dzikir	Stabilisasi perhatian	Mengurangi kecemasan
Shalat	Pembiasaan ulang kognitif	Meningkatkan kontrol emosi
Sabar	Toleransi terhadap distress	Membangun ketangguhan (resiliensi)
Tawakal	Orientasi pada kepercayaan	Mengurangi stres akibat ketidakpastian
Syukur	Penilaian positif kembali	Meningkatkan kesejahteraan (well-being)
Muhasabah	Refleksi diri	Meningkatkan pengendalian diri

Praktik-praktik ini membentuk sebuah sistem terpadu yang secara simultan menyentuh dimensi emosional, kognitif, dan eksistensial. Model Integratif Penyembuhan Psikospiritual. Hasil penelitian menunjukkan adanya proses penyembuhan yang bersifat siklik: Kesadaran spiritual → Regulasi emosi → Rekonstruksi makna → Stabilitas psikologis. Model ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar pelengkap, melainkan fondasi utama dalam konsep kesehatan mental menurut perspektif Islam.

Discussion

Temuan penelitian ini memposisikan spiritualitas Islam bukan sekadar sebagai praktik keagamaan, tetapi sebagai sebuah sistem psikospiritual yang komprehensif yang mencakup dimensi kognitif, emosional, dan eksistensial dalam kesehatan mental. Pembahasan menyoroti integrasi teoretis, mekanisme psikologis, dan implikasi konseptual. Konvergensi antara Spiritualitas Islam dan Psikologi Kontemporer. Salah satu temuan utama adalah adanya tumpang tindih konseptual antara praktik spiritual Islam dan konstruk psikologi modern. Dzikir mirip dengan mindfulness dalam fungsinya mengatur perhatian dan mengurangi pikiran berulang (rumination). Namun, dzikir dalam Islam berbeda secara mendasar karena memasukkan unsur transendensi dan kesadaran relasional kepada Allah, yang menghadirkan rasa aman eksistensial melampaui kesadaran yang berpusat pada diri. Demikian pula, konsep sabar sejajar dengan teori resiliensi. Keduanya menekankan ketabahan dan coping adaptif dalam menghadapi kesulitan. Akan tetapi, kesabaran dalam Islam melampaui toleransi psikologis dengan memasukkan pemberian makna spiritual, sehingga penderitaan berubah menjadi pengalaman yang bernilai secara moral dan spiritual.

Dimensi Spiritual sebagai Komponen yang Hilang dalam Model Kesehatan Mental. Banyak model psikologi kontemporer menekankan aspek kognisi dan perilaku, namun kurang memberi perhatian pada kebutuhan spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

keterputusan spiritual berkontribusi signifikan terhadap kecemasan dan rasa tidak bermakna. Psikologi Islam mengisi kekosongan ini dengan mengintegrasikan qalb (hati), ruh (spirit), dan nafs dalam konseptualisasi kesehatan mental, serta memandang manusia sebagai makhluk multidimensi. Pandangan holistik ini menjelaskan mengapa intervensi yang murni kognitif dapat meredakan gejala, tetapi gagal mengatasi kehampaan eksistensial. Orientasi spiritual menyediakan makna yang berkelanjutan, sehingga mengurangi kerentanan terhadap keruntuhan psikologis ketika menghadapi krisis. Peran Makna dalam Stabilitas Psikologis.

Psikologi eksistensial menekankan pembentukan makna (meaning-making) sebagai inti dari kesejahteraan. Ajaran Islam menawarkan sistem makna yang terstruktur dan berlandaskan tujuan Ilahi. Berbeda dengan kerangka makna yang bersifat subjektif, makna dalam Islam bersifat stabil dan transenden, tidak bergantung pada hasil situasional. Stabilitas ini mengurangi kecemasan eksistensial dan mendorong kesinambungan emosi bahkan di tengah kehilangan. Regulasi Emosi melalui Kognisi Spiritual, Keyakinan spiritual berfungsi sebagai skema kognitif yang membentuk respons emosional. Tawakal mengubah cara pandang terhadap ketidakpastian sebagai hikmah Ilahi, sehingga mengurangi pola pikir katastrofik. Syukur mengarahkan kembali fokus perhatian pada aspek-aspek positif dalam kehidupan, sehingga meningkatkan kesejahteraan. Muhasabah mendorong kesadaran metakognitif, mirip dengan model terapi reflektif. Dengan demikian, spiritualitas Islam beroperasi sebagai sistem regulasi kognitif-emosional yang tertanam dalam kesadaran moral.

Hati (Qalb) dan Regulasi Diri yang Terintegrasi, Hadis tentang hati menegaskan sentralitas kesadaran moral batin. Qalb berfungsi sebagai titik temu antara emosi, niat, dan spiritualitas. Gangguan psikologis karenanya bukan hanya distorsi kognitif, tetapi juga ketidakseimbangan moral-spiritual. Proses pensucian hati (tazkiyah) paralel dengan proses regulasi diri dalam terapi psikologis. Implikasi bagi Praktik Kesehatan Mental. Integrasi spiritualitas Islam dalam layanan kesehatan mental berpotensi meningkatkan efektivitas terapi di konteks masyarakat religius. Praktik spiritual dapat melengkapi terapi konvensional dengan menjangkau kebutuhan eksistensial yang lebih dalam. Pendekatan ini mendukung pengembangan model konseling yang sensitif budaya dan religius. Kontribusi Teoretis

Penelitian ini menyumbangkan sebuah paradigma kesehatan mental yang berpusat pada jiwa (soul-centered paradigm) dan memperluas model-model psikologis yang ada. Studi ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai sistem psikologis yang terstruktur, bukan sekadar ranah keyakinan perifer. Arah Penelitian Selanjutnya, Diperlukan studi empiris untuk menguji dampak klinis dari praktik spiritual Islam. Kolaborasi interdisipliner dapat mengoperasionalkan konstruk psikospiritual ke dalam bentuk intervensi yang terukur dan dapat diuji secara ilmiah.

Conclusion

Penelitian ini menegaskan bahwa Psikologi Islam menawarkan kerangka yang holistik untuk memahami kesehatan mental dengan mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan kognitif dari eksistensi manusia. Kecemasan dan ketiadaan makna eksistensial dipahami bukan hanya sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai indikator ketidakseimbangan spiritual dan melemahnya keterhubungan dengan zikir kepada Allah. Praktik spiritual Islam seperti dzikir, shalat, sabar, tawakal, syukur, dan refleksi diri berfungsi sebagai mekanisme psikospiritual terstruktur yang mengatur emosi, memperkuat ketangguhan, dan memulihkan makna hidup. Praktik-praktik ini menyentuh

akar kegelisahan psikologis dengan menghubungkan kembali individu kepada sumber transendental yang menjadi landasan stabilitas dan tujuan hidup. Konsep nafs al-muṭ ma'innah merepresentasikan kondisi ideal kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan ketenangan, penerimaan, dan kepenuhan spiritual.

Penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam melengkapi model-model psikologi kontemporer dengan memberikan landasan eksistensial dan orientasi moral. Meskipun bersifat teoretis, kerangka yang diajukan membuka peluang bagi pendekatan kesehatan mental yang peka budaya dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dalam setting terapeutik. Penelitian empiris di masa mendatang diperlukan untuk menguji efektivitas praktis dari intervensi psikospiritual ini. Secara ringkas, Psikologi Islam menyumbangkan paradigma yang berpusat pada jiwa (soul-centered paradigm) yang menjawab tantangan psikologis modern dengan memadukan makna, iman, dan regulasi emosi dalam sebuah sistem kesejahteraan mental yang koheren.

References

- Al-Ghazali, A. H. (2015). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Terj. Indonesia). Jakarta: Penerbit XYZ.
- Amer, M. M., & Hovey, J. D. (2012). Anxiety and depression in a post-September 11 sample of Arabs in the USA. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(3), 409–418.
- Bhugra, D., & Bhui, K. (2018). *Textbook of cultural psychiatry* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Khan, Z. H. (2007). Theoretical, empirical, and potential ideological dimensions of using the Qur'an as psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 46(3), 473–485.
- Hamdan, A. (2008). Cognitive restructuring: An Islamic perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 99–116.
- Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377.
- Hodge, D. R., Zidan, T., & Husain, A. (2016). Depression among Muslims in the United States: Examining the role of religiosity as a protective factor. *Social Work*, 61(1), 45–52.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article 278730.
- Larie, A., & Fauk, N. (2020). Islamic religiosity and mental health: A systematic literature review. *International Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 20–35.
- Moghadam, R. H., & Azhar, M. (2019). Qur'anic recitation and anxiety reduction: A review of empirical findings. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 21(4), 289–305.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred in clinical practice*. Guilford Press.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (2005). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Sahin, A. (2018). *New directions in Islamic education: Pedagogy and identity formation*. Kube Publishing.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–636.
- Viktor E. Frankl. (2006). *Man's search for meaning* (Updated ed.). Beacon Press.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3–22). Routledge.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yunus, F., & Azizah, N. (2021). Dhikr as an intervention to reduce anxiety: A literature review. *Journal of Islamic Counseling*, 5(2), 101–115