



Peran Psikologi Agama dalam Pembentukan Kesehatan Mental Individu

Mohammad Farhat ¹, Nazril Mirza Syaifullah ², Muhammad Ridho Alfarizy ³,
Yuminah Rahmatullah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Indonesia

Alamat: Jl. Ir. H. Djuanda No. 95 Ciputat, Kota Tangerang Selatan 15412

Email: moh.farhat23@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract. *Mental health is a crucial aspect of life. Humans live not only by maintaining their physical health but also by taking care of their mental well-being. Mental health can be influenced by various factors, one of which is religion. In this regard, religion plays a significant role in maintaining a person's mental health. This study was conducted to examine the role of religion in human mental health. The research used a qualitative approach with a literature study method. A literature study is a method that relies on secondary data sources from various existing scientific references, conducted by reading books, journals, or articles with relevant topics to be analyzed and explored further. This study found several important roles of religious psychology in shaping mental health, along with its various functions.*

Keywords: *Religious Psychology, Mental Health.*

Abstrak. Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting dalam aspek kehidupan, manusia hidup bukan hanya memperhatikan kesehatan fisik namun juga Kesehatan mentalnya. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya yaitu agama, dalam hal ini agama memiliki peran yang penting dalam menjaga Kesehatan mental manusia. Penelitian ini dilakukan untuk melihat peran agama terhadap Kesehatan mental manusia. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang menggunakan Teknik Studi Literatur, Studi literatur merupakan suatu metode yang mengandalkan sumber data sekunder dari berbagai referensi ilmiah yang telah tersedia, yakni dilakukan dengan cara membaca buku, jurnal, ataupun artikel dengan topik yang relevan untuk dianalisis dan ditelusuri kembali. Dalam penelitian ini ditemukan beberapa peran penting psikologi agama terhadap pembentukan kesehatan mental juga fungsi-fungsinya.

Kata kunci: Psikologi Agama, Kesehatan Mental.

1. LATAR BELAKANG

Psikologi Agama terdiri atas 2 kata yaitu psikologi dan agama. Psikologi adalah ilmu-ilmu yang mempelajari mengenai jiwa dari perilaku manusia, sedangkan agama adalah tindakan-tindakan pada suatu sistem sosial yang dapat disebut kepercayaan orang-orang terhadap suatu kekuatan supra natural tertentu dan memiliki fungsi agar dirinya dan masyarakat mendapatkan arah dan keselamatan (Sitorus, 2022). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa psikologi agama adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan lingkungannya dengan pendekatan agama (kepercayaan). Kesehatan mental merujuk pada Kesehatan pada suatu individu, Kesehatan mental berbeda pada setiap individu karena pada kenyataannya manusia memiliki jalan yang berbeda dalam setiap hidupnya. kesehatan mental telah dijelaskan oleh WHO, yang mana WHO mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Fakhriyani, Kesehatan Mental, 2019).

Dalam bidang psikologi ini, spiritualitas atau Tingkat keagamaan sering dianggap sebagai sumber daya internal manusia yang membantu suatu individu mengatasi berbagai masalah mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Berbagai aktivitas keagamaan seperti doa, meditasi, dan ibadah bersama dapat memberikan dukungan sosial dan emosional yang berarti terhadap Kesehatan mental individu. Selain itu, keyakinan agama dalam suatu individu sering memberikan panduan etis dan moral yang dapat membantu seseorang dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan hidupnya (Muhammad Abdi Rahman, 2023).

Pemahaman terhadap hubungan agama dan kesehatan mental ini menjadi hal yang penting untuk kehidupan manusia termasuk di Indonesia, negara ini memiliki banyak keragaman tradisi keagamaan, menjadi relevan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam menjaga kesejahteraan psikologis masyarakat. Agama dapat berfungsi sebagai sumber ketenangan batin, harapan, dan dukungan sosial yang penting untuk pemulihan kesehatan mental (Atika Asna, 2025).

2. KAJIAN TEORITIS

Psikologi Agama

(Sururi, 2004) Cabang psikologi yang meneliti dan mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungan dengan pengaruh keyakinan terhadap agama yang dianutnya serta dalam kaitannya dengan perkembangan usia masing-masing. Sebagai cabang ilmu, psikologi agama memiliki ruang kajiannya sendiri yang membedakannya dari ilmu lain. Berbeda dengan ilmu perbandingan agama yang lebih fokus membandingkan ajaran dan praktik agama-agama, khususnya agama-agama kuno atau eksotis, psikologi agama lebih menekankan pada pengaruh agama terhadap individu, serta bagaimana keyakinan dan perilaku keagamaan terbentuk dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial, melalui pendekatan psikologis.

Kesehatan Mental

Daradjat (2019), kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsifungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Ia menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan di mana seseorang berada dalam kondisi normal secara psikologis, tanpa menunjukkan tanda-tanda gangguan kejiwaan ringan (*neurosis*) maupun gangguan jiwa berat (*psikosis*).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang menggunakan Teknik Studi Literatur, Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang bersifat eksploratif, yaitu untuk memahami secara mendalam peran psikologi agama dalam mendukung kesehatan mental. Studi literatur merupakan suatu metode yang mengandalkan sumber data sekunder dari berbagai referensi ilmiah yang telah tersedia, yakni dilakukan dengan cara membaca buku, jurnal, ataupun artikel dengan topik yang relevan untuk dianalisis dan ditelusuri kembali.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan berperilaku. Dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia, pendekatan terhadap kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari aspek spiritual dan keagamaan. Selain itu, Konsep spiritualitas dalam agama memberikan individu makna hidup, harapan, dan tujuan yang lebih besar, yang kesemuanya merupakan elemen penting dalam menjaga kestabilan emosional. Agama juga mengajarkan pengendalian diri, penerimaan, dan optimisme, faktor-faktor yang terbukti berkontribusi terhadap kesehatan mental.

Psikologi agama, sebagai cabang dari ilmu psikologi, berfokus pada keterkaitan antara keyakinan spiritual seseorang dan kondisi kejiwaannya. Pendekatan ini menekankan bahwa nilai-nilai agama tidak hanya berdampak pada perilaku moral, tetapi juga memiliki efek langsung terhadap stabilitas emosi, cara berpikir, dan pola adaptasi seseorang terhadap tekanan hidup. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa individu yang aktif secara religius cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah, kepercayaan diri lebih tinggi, serta makna hidup yang lebih kuat.

Dalam psikologi agama, keimanan dianggap sebagai sumber coping (penanggulangan masalah) yang efektif. Keimanan dan keyakinan kepada Tuhan menciptakan perasaan dilindungi, diberi tujuan, dan tidak sendirian dalam menghadapi ujian hidup. Misalnya, dalam Islam, konsep tawakal (berserah diri kepada Tuhan setelah berikhtiar) mengajarkan seseorang untuk tidak terlalu larut dalam kecemasan atas hal-hal yang di luar kendalinya (Akhir Pardamean Harahap, 2023).

Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama

Dalam pandangan agama, khususnya agama Islam, kesehatan mental merupakan bagian yang sangat penting dari kehidupan manusia. Islam tidak hanya memperhatikan aspek fisik,

tetapi juga memberi perhatian besar terhadap kondisi jiwa dan batin seseorang. kesehatan mental menurut perspektif agama bukan hanya terbebas dari penyakit jiwa, melainkan juga bagaimana seseorang bisa hidup damai, penuh makna, dan mampu menyikapi kehidupan dengan lapang dada. Agama menjadi penuntun dan penyembuh, tidak hanya bagi tubuh, tetapi juga bagi hati dan pikiran manusia.

Peran Psikologi Agama Dalam Pembentukan Kesehatan Mental

Dari beberapa jurnal yang saya baca, dapat disimpulkan bahwa psikologi agama memiliki peran penting terhadap kesehatan mental individu diantaranya :

A. Sebagai sumber ketentraman jiwa

Dalam hal ini, psikologi agama dipercaya dapat menciptakan rasa damai, aman, dan tenang dalam diri seseorang. Praktik keagamaan seperti dzikir, doa, shalat, membaca kitab suci, dan ibadah lainnya terbukti mampu menenangkan pikiran dan mengurangi stres.

B. Membangun identitas dan makna hidup

Sering kali kita merasa kehilangan hidup karena permasalahan yang sering muncul dan mengganggu kesehatan mental kita, dalam hal ini agama atau spiritualitas suatu individu memiliki peran untuk terus menemukan makna hidupnya. sehingga tidak mengalami stress berat dan tetap bisa mencapai kesejahteraan mental.

C. Sebagai regulasi emosi

Agama dapat memberikan latihan yang terstruktur dalam mengatur emosi, seperti mengendalikan amarah, menahan diri dari perilaku negatif, dan bersikap sabar. Contoh hal yang diajarkan agama dalam regulasi emosi diantara lain seperti puasa, shalat malam, dzikir dan masih banyak lagi.

D. Sebagai sumber dukungan social

Agama sering kali menimbulkan manfaat yang dapat disalurkan dari hal lain seperti dukungan sosial yang lebih banyak dan luas, Kegiatan bersama seperti pengajian, kajian keagamaan, atau ibadah berjamaah menciptakan ikatan sosial yang mampu mengurangi perasaan kesepian dan keterasingan. Hal ini sangat penting karena dukungan sosial merupakan salah satu penentu utama kesehatan mental karena orang-orang yang aktif dalam kegiatan keagamaan sering kali merasakan dukungan emosional dari sesama anggota komunitasnya. Mereka saling mendoakan, saling memberi semangat, serta menciptakan lingkungan sosial yang positif dan penuh empati.

psikologi agama memiliki peran penting dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental. Melalui praktik keagamaan seperti doa, dzikir, serta keterlibatan dalam komunitas

spiritual, individu mendapatkan ketenangan batin, makna hidup, serta dukungan sosial yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan hidup.

Fungsi Psikologi Agama (fungsi preventif, kuratif, dan konstruktif)

Dalam kajian psikologi agama, peran agama terhadap kesehatan mental tidak hanya terbatas pada mengobati gangguan jiwa yang sudah terjadi, tetapi juga mencakup pencegahan, penyembuhan, dan penguatan jiwa secara menyeluruh. Peran ini terbagi menjadi tiga fungsi utama, yaitu fungsi preventif, kuratif, dan konstruktif (Akhir Pardamean Harahap, 2023). Berikut penjelasannya :

A. Fungsi Preventif (Pencegahan)

Fungsi preventif berarti agama berperan dalam mencegah munculnya gangguan mental. Nilai-nilai dalam ajaran agama seperti kesabaran, keikhlasan, tawakal, dan pengendalian diri, dapat melatih individu untuk lebih stabil secara emosional.

B. Fungsi Kuratif (Pengobatan)

Fungsi kuratif berarti agama dapat menjadi bagian dari pengobatan atau pemulihan gangguan mental yang sudah terjadi. Ini bisa terlihat dalam praktik terapi psikoreligius, seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, berdoa, dan bertaubat sebagai bentuk refleksi dan pendekatan diri kepada Tuhan.

C. Fungsi Konstruktif (Penguatan dan Pembentukan Jiwa Sehat)

Fungsi konstruktif menunjukkan bahwa agama tidak hanya mencegah atau menyembuhkan, tetapi juga membangun kepribadian yang kuat, sehat, dan positif secara mental. Ajaran agama mendidik individu untuk memiliki karakter yang baik (akhlak karimah) seperti jujur, rendah hati, penyabar, pemaaf, serta mampu mengatur emosi dan berhubungan baik dengan orang lain. Semua ini merupakan ciri dari jiwa yang sehat secara mental.

Fungsi preventif, kuratif, dan konstruktif dari psikologi agama menunjukkan bahwa agama bukan hanya sarana spiritual, tetapi juga alat penting dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental. Agama membantu seseorang menghadapi hidup dengan lebih tenang, pulih dari luka batin, serta membentuk kepribadian yang tangguh dan positif secara psikologis.

Psikologi agama juga memberikan kerangka berpikir yang positif dan konstruktif dalam memahami penderitaan dan ujian hidup, sehingga dapat mengurangi risiko gangguan mental. Namun demikian, pendekatan ini perlu dilaksanakan secara bijak dan adaptif agar tidak menambah tekanan psikologis ketika realitas hidup tidak sesuai dengan harapan spiritual.

Dengan semakin banyaknya bukti ilmiah mengenai manfaat psikologi agama terhadap kesehatan mental, sangat penting bagi praktisi kesehatan mental, pendidik, dan pemangku

kebijakan untuk mengintegrasikan pendekatan ini dalam program-program kesehatan jiwa masyarakat. Terutama di Indonesia yang sarat dengan tradisi keagamaan, psikologi agama dapat menjadi landasan strategis untuk membangun masyarakat yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga damai secara batin.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, sejajar dengan kesehatan fisik. Seseorang tidak dapat mencapai kehidupan yang utuh dan seimbang tanpa memiliki kondisi mental yang stabil, sehat, dan damai. Dalam berbagai penelitian dan literatur, terbukti bahwa agama memiliki pengaruh yang signifikan dalam mendukung dan menjaga kesehatan mental, terutama melalui pendekatan psikologi agama. Psikologi agama sebagai cabang dari ilmu psikologi berperan dalam mengkaji hubungan antara kepercayaan spiritual dan perilaku manusia, khususnya bagaimana keyakinan seseorang terhadap Tuhan dapat memengaruhi cara ia berpikir, merasakan, dan bertindak. Dari hasil kajian literatur dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa psikologi agama memiliki peran penting dan berlapis-lapis dalam membentuk dan menjaga kesehatan mental individu.

Adapun perannya meliputi: Pertama, psikologi agama berperan sebagai sumber ketenteraman jiwa. Ketika seseorang berada dalam tekanan, stres, atau bahkan berada di titik terendah dalam hidupnya, praktik keagamaan seperti doa, dzikir, membaca kitab suci, dan mendekatkan diri kepada Tuhan dapat memberikan ketenangan batin yang tidak bisa diperoleh dari pendekatan material semata. Kedua, psikologi agama membangun identitas dan makna hidup, khususnya dalam membantu individu menemukan arah, tujuan, dan harapan ketika hidup terasa tidak menentu. Ketiga, psikologi agama berperan dalam regulasi emosi. Dalam ajaran agama, terdapat banyak praktik dan nilai yang mendorong pengendalian diri, kesabaran, pengampunan, serta berpikir positif. Misalnya, puasa melatih kesabaran dan pengendalian diri, shalat malam meningkatkan refleksi dan ketenangan, dan dzikir mengajarkan kesadaran terhadap kehadiran Tuhan setiap saat. Keempat, agama juga menyediakan dukungan sosial yang kuat melalui komunitas keagamaan. Ibadah berjamaah, pengajian, kajian agama, dan kegiatan keagamaan lainnya menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan penuh empati.

Selain itu, berdasarkan teori dalam psikologi agama, peran agama juga dibagi ke dalam tiga fungsi utama, yaitu fungsi preventif, kuratif, dan konstruktif. Fungsi preventif artinya agama mencegah gangguan mental dengan membentuk kepribadian yang sabar, optimis, dan

ikhlas. Fungsi kuratif adalah peran agama dalam penyembuhan gangguan jiwa melalui terapi spiritual seperti doa, istighfar, dan refleksi keagamaan. Sedangkan fungsi konstruktif berarti agama membantu membentuk kepribadian yang sehat secara mental: jujur, penyayang, bertanggung jawab, dan penuh makna hidup.

Keseluruhan temuan dari studi ini menunjukkan bahwa psikologi agama bukan hanya berfungsi sebagai pelengkap dalam pendekatan kesehatan mental, tetapi juga sebagai fondasi penting dalam membangun kesejahteraan psikologis masyarakat, khususnya di Indonesia yang kaya akan nilai-nilai religius dan spiritual. Integrasi antara pendekatan psikologi modern dan pendekatan spiritual harus terus dikembangkan dalam bidang pendidikan, pelayanan kesehatan, dan kebijakan publik.

Saran

Kajian ini menunjukkan bahwa pendekatan teoritis melalui studi pustaka mampu memberikan gambaran awal yang komprehensif terhadap topik yang dibahas, namun belum sepenuhnya mampu menggambarkan kondisi empiris secara mendalam. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya tidak hanya mengandalkan telaah literatur, tetapi juga melibatkan data lapangan guna memperoleh pemahaman yang lebih kontekstual dan faktual. Penggabungan antara kajian teoritis dan pendekatan empiris akan memperkuat validitas temuan serta meningkatkan relevansi hasil penelitian terhadap kebutuhan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, G. R. (2011). *Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam*.
- Akhir Pardamean Harahap, M. S. (2023). *Peran Psikologi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja*.
- Asna, A. &. (2025). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Inovasi Pendidikan Nusantara.
- Atika Asna, D. F. (2025). *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*.
- Bramana, N. P. (2022). Pengertian Agama dan Peran Agama dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Dr. Yusron Masduki, S. M. (2020). *Psikologi Agama*. CV. Tuntas Gemilang Press.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media.
- Harahap, A. P. (2023). Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*.
- Hisny Fajrussalam, I. A. (2022). *Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa*.
- Muhammad Abdi Rahman, N. S. (2023). *Agama Dan Psikologi (Dampak Spritual*

Terhadap Kesehatan Mental).

Nawi, N. H., & Ahmad, P. H. (2020). Psikologi Agama: Suatu Amalan. *scholarly Journal*.

Nurislamiah, S. (2024). Pengaruh Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Kesejahteraan Keluarga. *JIES (Journal of Islamic Education Studies)*.

Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. A. (2015). PSIKOLOGI AGAMA: Sebuah Model Psikoterapi Islam Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental.

Rahman, M. A. (2024). Agama dan Psikologi: Dampak Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*.

Reza, R. F. (2015). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islami*.

Rosyad, R. (2016). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Syifa Al-Qulub*.

Septia, N. I. (2023). Kesehatan Mental dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologi Agama. *JIS: Journal Islamic Studies*.

Sitorus, M. (2022). Psikologi Agama.