E-ISSN: 3047-941X
Halaman 206 - 217
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2026

Kontribusi Nilai-Nilai Islam Terhadap Kesehatan Mental: Kajian Sistematis Literatur

Dienul Aina AB[1], Anisa Fadilah[2]

[12]Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: dienulainaa@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan isu global yang semakin mendapat perhatian, terutama dalam konteks masyarakat modern yang rentan terhadap stres, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Kajian ini bertujuan untuk menelaah kontribusi ajaran Islam terhadap pemahaman dan penanganan kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah kajian literatur sistematis terhadap sebelas literatur ilmiah yang relevan dalam rentang waktu 2015-2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti keimanan, tawakkal, sabar, dan dzikir memiliki dampak signifikan terhadap ketahanan dan stabilitas mental individu. Ibadah rutin dan pendekatan spiritual Islam terbukti menjadi mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, peran pendidikan dan lingkungan sosial berbasis nilai Islam juga diidentifikasi sebagai faktor penting dalam promosi kesehatan mental. Kesimpulannya, pendekatan Islam menawarkan kerangka yang holistik dalam memahami dan mengelola kesehatan mental.
Kata kunci: *Kesehatan Mental, Islam, Spiritual, Al-Qur'an, Ibadah*

Abstract

Mental health is a global issue that is increasingly gaining attention, especially in the context of modern society which is prone to stress, depression, and other psychological disorders. This study aimed to examine the contribution of Islamic teachings to the understanding and management of mental health. The method used was a systematic literature review of eleven relevant scientific literatures. The results showed that values such as faith, tawakkal, patience, and dhikr had a significant impact on an individual's mental resilience and stability. Routine worship and Islamic spiritual approaches are proven to be effective coping mechanisms in facing life's pressures. In addition, the role of education and social environment based on Islamic values was also identified as an important factor in promoting mental health. In conclusion, the Islamic approach offers a holistic framework in understanding and managing mental health.
Keywords: *Mental Health, Islam, Spiritual, Al-Qur'an, Worship*

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental telah bertransformasi menjadi salah satu tantangan global paling mendesak di abad ke-21. Fenomena ini tidak lagi sekadar isu kesehatan minor, melainkan dimensi fundamental yang menentukan kualitas hidup, produktivitas ekonomi, hingga stabilitas sosial suatu bangsa. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) memberikan penekanan kuat bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan jiwa atau abnormalitas mental, melainkan sebuah kondisi kesejahteraan (*well-being*) di mana individu mampu menyadari potensi yang dimilikinya, memiliki ketahanan dalam mengelola stres normal kehidupan, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bermakna bagi komunitasnya. Namun, realitas di lapangan menunjukkan kesenjangan yang lebar antara standar ideal tersebut dengan kondisi masyarakat modern yang semakin rentan terhadap tekanan psikologis.

Di Indonesia, urgensi penanganan kesehatan mental terlihat sangat nyata melalui data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) yang mengungkapkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan jutaan lainnya terdiagnosis menderita depresi berat. Masyarakat modern saat ini hidup dalam ekosistem yang serba cepat, kompetitif, dan penuh ketidakpastian, yang secara akumulatif menjadi pemicu utama stres kronis. Sayangnya, meskipun angka prevalensi gangguan mental terus meningkat, pendekatan medis dan psikologis konvensional seringkali menghadapi batasan budaya dan stigma sosial. Banyak individu dalam masyarakat religius merasa bahwa pendekatan sekuler murni belum sepenuhnya mampu menyentuh aspek terdalam dari eksistensi mereka, yakni dimensi spiritualitas.

Dalam perspektif Islam, manusia dipandang sebagai entitas holistik yang terdiri dari perpaduan harmonis antara jasmani (fisik) dan rohani (spiritual) (Rahman, 2015; Sanjari & Nurlita, 2023). Oleh karena itu, problematika kejiwaan dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari kondisi kesehatan ruhani seseorang. Ajaran Islam mengandung khazanah nilai-nilai filosofis dan praktis yang sangat kaya, seperti konsep keimanan (*iman*), ketawakalan (*tawakkal*), kesabaran (*sabr*), serta penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang secara intrinsik berfungsi sebagai instrumen penjaga keseimbangan mental. Namun, meskipun potensi nilai-nilai Islam ini sangat besar, literasi mengenai integrasi antara prinsip teologis dan praktik psikologi modern masih sering dianggap terpisah. Terdapat kebutuhan mendesak untuk menyintesiskan temuan-temuan ilmiah terbaru guna membuktikan secara akademik bagaimana nilai-nilai Islam berkontribusi pada stabilitas mental.

Kajian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan melakukan tinjauan sistematis terhadap literatur akademik yang diterbitkan dalam satu dekade terakhir (2015-2025). Fokus utama penelitian ini adalah untuk menelaah secara mendalam bagaimana kontribusi nilai-nilai Islam diimplementasikan sebagai mekanisme koping dan promotif bagi kesehatan mental. Dengan memahami landasan ini, diharapkan akan muncul sebuah kerangka intervensi yang lebih inklusif dan kontekstual, yang tidak hanya mengandalkan pendekatan klinis-biologis, tetapi juga menyentuh aspek spiritualitas sebagai energi pemulihan jiwa bagi umat Muslim di tengah kompleksitas problematika kehidupan modern.

METODE

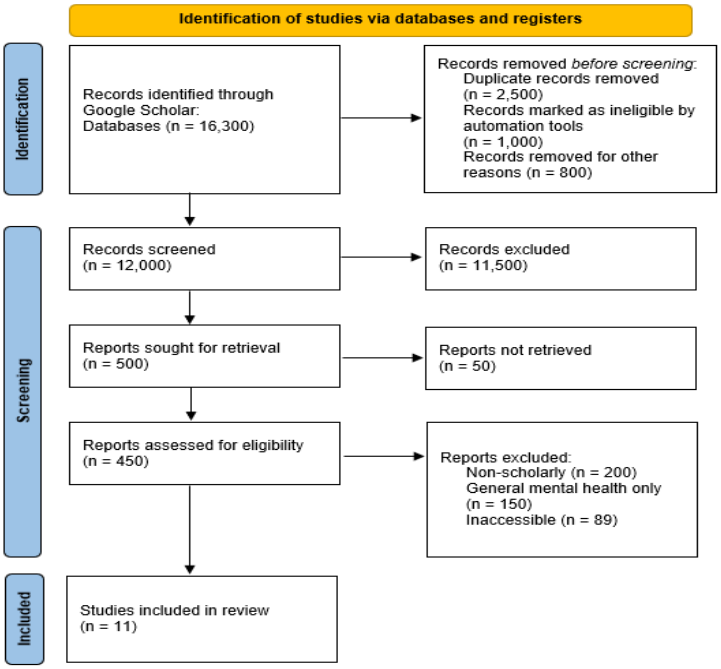
Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain kajian literatur sistematis (*Systematic Literature Review*) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis kontribusi nilai-nilai Islam terhadap kesehatan mental berdasarkan literatur akademik yang tersedia. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya dalam memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan pemikiran dan temuan empiris dalam bidang psikologi Islam secara terstruktur dan transparan. Strategi pencarian literatur difokuskan pada basis data elektronik utama, yaitu Google Scholar, serta berbagai repositori jurnal nasional terakreditasi untuk memastikan cakupan referensi yang kredibel dan relevan.

Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang spesifik, yaitu "kesehatan mental", "Islam", "psikologi Islam", dan "spiritualitas Islam". Untuk menjaga aktualitas dan kebaruan data sesuai dengan standar penulisan artikel ilmiah terbaru, peneliti menetapkan batasan waktu penerbitan literatur dalam rentang sepuluh tahun terakhir, yakni dari tahun 2015 hingga 2025. Selain itu, kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) artikel merupakan hasil penelitian asli atau kajian pustaka yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, (2) topik pembahasan secara eksplisit mengaitkan antara nilai-nilai ajaran Islam dengan dimensi kesehatan mental, dan (3) artikel tersedia dalam teks lengkap (*full-text*) baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris.

Tahapan seleksi artikel dilakukan secara sistematis melalui beberapa fase eliminasi. Fase pertama melibatkan pemindaian terhadap judul dan kata kunci untuk menilai relevansi awal. Fase kedua dilakukan dengan menelaah isi abstrak guna memastikan bahwa artikel tersebut memberikan kontribusi substansial terhadap tujuan penelitian ini. Pada fase terakhir, peneliti melakukan pembacaan mendalam terhadap seluruh isi naskah untuk memverifikasi kualitas metodologi dan keabsahan temuan yang disajikan. Dari hasil seleksi ketat tersebut, diperoleh 11 literatur utama yang memenuhi seluruh kriteria untuk dianalisis lebih lanjut. Data dari literatur yang terpilih

kemudian diekstraksi dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik guna mengidentifikasi pola-pola utama, kategori, serta kesimpulan yang konsisten mengenai bagaimana nilai-nilai Islam berperan dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental individu di era kontemporer. Berikut diagram alir PRISMA penelitian ini:

Tabel 1. Diagram Alir PRISMA



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis sistematis terhadap sebelas literatur ilmiah yang terpilih, ditemukan bahwa kontribusi Islam terhadap kesehatan mental tidak hanya bersifat pelengkap, melainkan sebuah kerangka kerja fundamental yang menyentuh aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Temuan penelitian ini dikategorikan ke dalam tiga tema besar yang menggambarkan bagaimana nilai-nilai Islam diintegrasikan dalam praktik kesehatan mental kontemporer.

Dimensi Spiritual sebagai Fondasi Ketahanan Mental

Tema pertama yang muncul secara konsisten dalam seluruh literatur adalah peran spiritualitas sebagai pilar utama stabilitas jiwa. Nilai-nilai seperti keimanan (*iman*), ketawakalan (*tawakkal*), kesabaran (*sabr*), dan keikhlasan diidentifikasi sebagai mekanisme internal yang sangat kuat dalam menghadapi krisis hidup. Rahman (2015) menjelaskan bahwa Islam menawarkan pendekatan menyeluruh bagi individu untuk

mencapai ketenangan jiwa melalui pemahaman bahwa setiap peristiwa kehidupan berada dalam kehendak Tuhan. Temuan ini diperkuat oleh Salji dkk. (2022) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki koping yang lebih sehat karena mereka memandang ujian sebagai sarana pendewasaan diri, bukan beban yang menghancurkan. Konsep *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa juga menjadi sorotan utama, di mana proses ini dianggap mampu membersihkan penyakit hati yang sering menjadi akar gangguan kecemasan dan depresi.

Fungsi Ibadah Praktis sebagai Terapi Kejiwaan

Tema kedua menyoroti efektivitas ritual ibadah Islam sebagai bentuk intervensi psikologis yang aplikatif. Praktik rutin seperti shalat, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an terbukti secara empiris memberikan dampak terapeutik yang menenangkan sistem saraf dan pikiran. Najam dkk. (2019) dalam studi kuantitatifnya menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam ibadah harian berkorelasi signifikan dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan pada umat Muslim. Shalat, misalnya, bukan hanya dipandang sebagai kewajiban teologis, tetapi juga sebagai media meditasi yang memberikan jeda bagi jiwa dari hiruk-pikuk duniawi. Demikian pula dengan dzikir dan doa yang berfungsi sebagai katarsis emosional, memungkinkan individu untuk mengekspresikan kerentanan mereka kepada Sang Pencipta, sehingga meraih rasa aman dan dukungan spiritual yang mendalam.

Sinergi Pendidikan dan Dukungan Lingkungan Sosial

Tema ketiga berkaitan dengan peran ekosistem sosial dan pendidikan berbasis nilai Islam. Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga melibatkan peran kolektif masyarakat. Pendidikan Islam sejak dini diidentifikasi sebagai sarana preventif yang krusial untuk menanamkan literasi mental dan karakter yang tangguh. Saputra dan Nomi (2022) menegaskan bahwa pengelolaan pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai kesehatan jiwa mampu membentuk generasi yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi. Selain itu, dukungan sosial melalui komunitas keagamaan dan keluarga yang mengedepankan prinsip kasih sayang (*rahmah*) dan saling menolong (*ta'awun*) menjadi faktor pendukung eksternal yang mempercepat proses pemulihan bagi individu yang mengalami gangguan psikologis. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa integrasi antara spiritualitas individu dan dukungan sistemik merupakan kunci dalam mewujudkan kesejahteraan mental yang berkelanjutan. Berikut tabel ringkasan literatur yang digunakan dalam kajian sistematis ini:

NO	Judul Artikel	Penulis, Tahun, Jurnal	Jenis Studi	Tujuan	Temuan Utama
1.	Pengaruh Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Penganutnya	Iklima Salji et al. (2022).	Studi kualitatif deskriptif	Menjelaskan pengaruh ajaran Islam terhadap kondisi kesehatan mental umat Muslim.	Ajaran Islam terbukti membantu individu Muslim dalam mengelola emosi, stres, dan depresi. Keyakinan terhadap Allah menciptakan ketenangan batin dan daya tahan mental dalam menghadapi tantangan hidup.
2.	Pendekatan-Pendekatan Islam untuk Mencapai Kesehatan Mental	Risdawati Siregar (2020).	Studi literatur	Mengkaji pendekatan Islam dalam menjaga dan mencapai kesehatan mental.	Islam mengajarkan pendekatan spiritual yang mencakup keikhlasan, kesabaran, dan tawakal. Pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesehatan mental melalui penguatan hubungan vertikal dengan Tuhan.
3.	Prinsip Pengelolaan Pendidikan	Awang Saputra &	Studi kualitatif kepustaka	Menjelaskan prinsip pengelolaan	Islam menyediakan prinsip promotif dan preventif dalam

	Kesehatan Mental Berbasis Islam	Ahmad S. Nomi (2022).	an	pendidikan kesehatan mental berdasarkan nilai-nilai Islam.	pendidikan mental, yang dapat diterapkan melalui peran guru BK, orang tua, dan institusi. Pendidikan mental yang Islami menumbuhkan ketahanan jiwa.
4.	Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam	Sukma Pakung Wati & Rara Desti Anggraeni (2023).	Studi literatur	Menjelaskan peran nilai Islam dalam menjaga kesehatan mental individu, khususnya anak dan remaja.	Nilai-nilai Islam harus diajarkan sejak dini untuk mencegah gangguan mental. Keluarga dan lingkungan berperan penting dalam pembentukan ketahanan mental anak.
5.	Kesehatan Mental dalam Islam	Yudha H. Pratama et al. (2023).	Studi kualitatif deskriptif	Menyampaikan pandangan Islam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara-cara yang dapat dilakukan.	Islam mengajarkan keseimbangan dalam hidup melalui dzikir, sabar, doa, dan tawakal. Ketika dikombinasikan dengan intervensi profesional, hasil kesehatan mental menjadi lebih optimal.

6.	Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap *Adversity Quotient*	Samain & Budihardjo (2020).	Studi kepustakaan	Menganalisis kontribusi nilai-nilai dalam Al-Qur'an terhadap ketahanan individu (AQ).	Al-Qur'an memberikan pedoman ketahanan melalui ayat-ayat yang menekankan nilai kesabaran, tawakal, dan optimisme. Nilai-nilai ini meningkatkan AQ dan mencegah keputusasaan.
7.	Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an	Nurun Nufus & Kambali (2023).	Studi pustaka teologis	Menggali konsep kesehatan mental berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.	Islam memandang kesehatan mental sebagai keselarasan batin dan ketenangan spiritual. Pendidikan Islam dan ayat Al-Qur'an dapat menjadi terapi efektif untuk ketenangan jiwa.
8.	Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam	Meydita D. Putri et al. (2024)	Studi literatur deskriptif	Mengkaji peran ibadah dalam membentuk kesehatan mental menurut Islam.	Kesehatan mental dalam Islam meliputi dimensi spiritual dan sosial, melalui praktek ibadah seperti shalat, dzikir, sabar, dan tawakal sebagai terapi penyembuh jiwa.
9.	Mental Health:	Muzdalifah M.	Studi teoretis	Menjelaskan pendekatan	Islam menawarkan pendekatan

	Islamic Perspective	Rahman (2015).	naratif	Islam secara menyeluruh dalam membentuk kesehatan mental.	menyeluruh untuk kesehatan jiwa melalui keteladanan orang tua, pendidikan moral, dan ibadah yang berakar pada Al-Qur'an dan Hadis.
10.	Impact of Islamic Practices on the Mental Health of Muslims	Najam, Khan, Waheed, Hassan (2019).	Studi kuantitatif deskriptif	Meneliti pengaruh praktik keagamaan terhadap kesehatan mental umat Muslim.	Praktik keagamaan Islam seperti shalat, puasa, dan dzikir menunjukkan dampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk dalam mengurangi stres dan meningkatkan rasa tenteram.
11.	Konsep Kesehatan Mental perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihaya Ulumuddin	Sanjari, J., & Nurlita, P. (2023).	Studi kepustakaan klasik Islam	Menggali konsep kesehatan mental menurut Al-Ghazali.	Agama Islam berperan penting dalam membantu menyembuhkan jiwa serta melindungi dari gangguan psikologis, sekaligus menjaga kesehatan mental. Dengan memahami dan menjalankan ajaran Islam secara konsisten dapat meraih

					kebahagiaan dan kesejahteraan baik dalam kehidupan dunia maupun di akhirat.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian sistematis terhadap sebelas literatur ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu 2015 hingga 2025, dapat disimpulkan bahwa ajaran Islam memberikan kontribusi yang sangat signifikan dan multidimensional terhadap kesehatan mental individu maupun kolektif. Pendekatan Islam dalam konteks ini bersifat holistik, di mana kesehatan jiwa tidak hanya dipandang sebagai fenomena psikologis semata, melainkan integrasi yang tak terpisahkan antara dimensi spiritual, ritual, dan sosial.

Secara lebih rinci, kontribusi tersebut terwujud dalam tiga pilar utama. Pertama, dimensi spiritual yang mencakup nilai-nilai keimanan, sabar, ikhlas, dan *tawakkal* terbukti menjadi fondasi internal yang kuat bagi ketahanan jiwa manusia. Nilai-nilai ini berfungsi sebagai mekanisme pelindung (*protective factors*) yang mampu menstabilkan kondisi psikologis individu dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, kecemasan, hingga risiko depresi. Kedua, praktik ibadah ritual seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan doa berperan sebagai instrumen terapi kejiwaan (*theotherapeutic*) yang konkret. Ibadah tersebut memberikan efek relaksasi emosional dan berfungsi sebagai sistem koping yang efektif untuk melepaskan beban mental serta meraih ketenangan batin. Ketiga, peran pendidikan Islam dan lingkungan sosial yang berbasis nilai-nilai religius menjadi faktor penting dalam promosi dan preventif kesehatan mental sejak dini.

Dengan demikian, integrasi antara pemahaman teologis Islam dan intervensi psikologis profesional menawarkan model penanganan kesehatan mental yang lebih aplikatif dan kontekstual, khususnya bagi masyarakat religius di era modern. Temuan ini menegaskan bahwa untuk mencapai kesejahteraan mental yang utuh, pemenuhan aspek rohani melalui nilai-nilai Islam merupakan komponen esensial yang harus berjalan beriringan dengan pendekatan medis maupun psikososial lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Najam, K. S., Khan, R. S., Waheed, A., & Hassan, R. (2019). Impact of Islamic practices on the mental health of Muslims. *International Dental & Medical Journal of Advanced Research, 5*, 1–6.

Nufus, N., & Kambali. (2023). Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an. *Mushaf Journal, 3*(3), 443–454.

Pratama, Y. H., Anargya, A. R., & Rosidah, A. S. (2023). Kesehatan mental dalam Islam. *JURRIKE, 2*(2), 192–197.

Putri, M. D., Munjaji, A. S., Harisah, E., & Nazib, F. M. (2024). Kesehatan mental dalam perspektif agama Islam. *Advances in Education Journal, 1*(3), 225–237.

Rahman, M. M. (2015). Mental health: Islamic perspective. QIJIS (Qudus International Journal of Islamic Studies), 3(1), 54-71.

Salji, I., Fauziah, I. D., Putri, N. S., & Zuhri, N. Z. (2022). Pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental penganutnya. *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan, 4*(1), 47–57.

Samain, & Budihardjo. (2020). Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap adversity quotient. *ATTA'DIB, 1*(2), 18–29.

Sanjari, J., & Nurlita, P. (2023). KONSEP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN. *HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, *3*(1), 225-241.

Saputra, A., & Nomi, A. S. (2022). Prinsip pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis Islam. *Jurnal Perspektif, 1*(4), 412–414.

Siregar, R. (2020). Pendekatan-pendekatan Islam untuk mencapai kesehatan mental. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2*(2), 251–264.

Wati, S. P., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga kesehatan mental dalam perspektif Islam. *JIES*, 1(2), 93–96.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.