

TINJAUAN PSIKOSPIRITUAL TERHADAP PENGURANGAN STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Nurrahma¹, Aisyah Maysara Putri², Dinda Rini Sandika³, Imelia Sari Nasution⁴, Marsanda⁵,
Nuril Izattil Zahra⁶, Sulastris Mutiara Simamora⁷, Ahlun Nazi Siregar⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru, Indonesia

Email: nurrahma281106@gmail.com, aisyahmysrhpatri05@gmail.com,

dindarinisandika549@gmail.com, imeliasarinasution@gmail.com,

marsyamarsyanda527@gmail.com, zahrarazahra2@gmail.com, lastrityeskaa@gmail.com,

ahlunnazi@gmail.com

Abstract

Stress that is not properly managed can negatively affect both physical and mental health. This study examines how the Islamic psychospiritual approach can help reduce stress. The aim of this study is to analyze the effectiveness of the Islamic psychospiritual approach in stress management. The research employed a literature review method by examining the Qur'an, Hadith, and relevant scientific literature. The findings indicate that practices such as prayer (shalat), remembrance of Allah (dhikr), supplication (dua), patience (sabr), trust in Allah (tawakkul), gratitude (shukr), and maintaining social relationships (silaturahmi) effectively promote inner peace and strengthen individuals' ability to cope with stress. In conclusion, the Islamic psychospiritual approach is an effective complementary strategy that is practical to implement and aligns with the cultural and religious values of Indonesian society.

Keywords: *psychospiritual; stress; Islamic perspective; individual well being.*

Abstrak

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Permasalahan yang dikaji adalah bagaimana pendekatan psikospiritual dalam perspektif Islam dapat membantu mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pendekatan psikospiritual Islam dalam pengelolaan stres. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menelaah Al-Qur'an, hadis, dan berbagai artikel ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik seperti shalat, dzikir, doa, sabar, tawakal, syukur, dan silaturahmi efektif meningkatkan ketenangan batin serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi stres. Disimpulkan bahwa pendekatan psikospiritual Islam merupakan strategi komplementer yang efektif, mudah diterapkan, dan sesuai dengan nilai-nilai masyarakat Indonesia. **Kata kunci:** *psikospiritual; stres; perspektif Islam; kesejahteraan individu*

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 27676

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

1. Pendahuluan

Manusia di era kekinian senantiasa berhadapan dengan berbagai macam tekanan psikologis yang timbul dari beban pekerjaan, dinamika hubungan antarpribadi, perubahan tatanan sosial, serta kendala kesehatan. Di antara berbagai gejala psikologis yang banyak dirasakan masyarakat lintas usia dan profesi, stres menjadi salah satu yang paling lazim ditemui, tidak terkecuali bagi perempuan yang berada pada fase kehamilan, persalinan, ataupun nifas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa persoalan kesehatan jiwa, termasuk stres dan kecemasan, mengalami kenaikan yang berarti dalam sepuluh tahun terakhir dan kini menjadi salah satu penyumbang terbesar beban penyakit di tingkat dunia.

Dalam ranah kesehatan masyarakat, stres memegang peranan penting karena dapat mengganggu kondisi fisiologis dan psikologis seseorang secara luas. Tingkat stres yang berlebihan mampu memperbesar berbagai risiko kesehatan, di antaranya gangguan jantung dan pembuluh darah, melemahnya daya tahan tubuh, gangguan tidur, hingga aneka gangguan kejiwaan. Oleh sebab itu, pengelolaan stres yang tepat sangat dibutuhkan demi menjaga kesejahteraan seseorang secara menyeluruh. Secara global, beban akibat gangguan jiwa yang berkaitan dengan stres kian membesar seiring perubahan pola hidup, arus urbanisasi, digitalisasi, dan tekanan ekonomi yang semakin rumit, sehingga kebutuhan akan strategi penanganan stres yang praktis, hemat, dan mudah dijangkau masyarakat luas semakin mendesak untuk dipenuhi.

Sejumlah pendekatan telah dirancang untuk menangani stres, mulai dari jalur farmakologis, psikoterapi konvensional, sampai pendekatan komplementer yang bersandar pada budaya dan agama. Salah satu pendekatan yang kian banyak disorot dalam literatur kesehatan jiwa kontemporer adalah pendekatan psikospiritual, yakni pendekatan yang memadukan dimensi kejiwaan dan dimensi spiritual seseorang dalam upaya pemulihan serta peningkatan kesejahteraannya. Pendekatan ini dipandang relevan sebab manusia bukan sekadar makhluk biologis dan psikologis, melainkan juga makhluk spiritual yang memiliki dorongan transenden untuk mencari makna hidup dan menjalin kedekatan dengan Tuhan.

Meski cukup efektif meredakan gejala stres dan kecemasan secara cepat, pendekatan farmakologis memiliki kekurangan berupa kemungkinan efek samping, risiko ketergantungan, serta beban biaya yang cukup besar bagi sebagian kalangan, khususnya di negara-negara berkembang. Di sisi lain, psikoterapi konvensional seperti cognitive behavioral therapy (CBT) memang telah teruji efektif, namun keterjangkauannya masih terbatas akibat minimnya jumlah tenaga profesional terlatih, terutama di kawasan pedesaan. Kondisi inilah yang mendorong pentingnya menggali pendekatan alternatif dan komplementer yang lebih murah, mudah diakses, dan sesuai dengan corak budaya setempat.

Sebagai agama yang dipeluk oleh sebagian besar penduduk Indonesia, Islam menyimpan kekayaan keilmuan yang luas berkenaan dengan penataan jiwa dan penanganan stres. Sejumlah konsep seperti sabar, tawakal, syukur, ridha, dzikir, dan shalat telah lama menjadi bagian dari cara umat Islam menghadapi berbagai persoalan hidup, layaknya sebuah coping mechanism. Berbagai riset ilmiah terkini pun semakin menguatkan bahwa praktik-praktik spiritual tersebut memiliki landasan neurobiologis yang dapat menerangkan kemampuannya dalam menekan tingkat stres, kecemasan, dan depresi.

Pemahaman mengenai pendekatan psikospiritual Islam dalam meredakan stres menjadi sangat penting, terutama karena sebagian besar penduduk Indonesia tumbuh dalam latar budaya religius yang kental. Pemahaman semacam ini diharapkan mampu memperluas wawasan setiap orang tentang cara mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam strategi coping yang lebih utuh. Lebih jauh lagi, pemahaman ini juga penting bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan pengambil kebijakan agar mampu menyusun program promosi kesehatan jiwa yang lebih kontekstual dan mudah diterima secara budaya oleh masyarakat. Atas dasar itulah, tulisan ini disusun untuk mengulas secara mendalam tinjauan psikospiritual terhadap pengurangan stres dalam bingkai keislaman beserta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Penulisan artikel ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai konsep stres, konsep psikospiritual, serta perpaduan keduanya dalam perspektif Islam, sekaligus mengulas penerapannya dalam konteks keseharian. Lebih spesifik, tujuan penulisan ini mencakup pemberian pemahaman teoretis tentang cara kerja stres dan dampaknya bagi kesehatan jasmani dan rohani seseorang, penggalian konsep-konsep psikospiritual dalam ajaran Islam yang relevan dengan upaya menurunkan stres, serta penyusunan rekomendasi yang aplikatif bagi individu maupun praktisi dalam memadukan pendekatan psikospiritual Islam sebagai strategi coping yang berdaya guna.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau kajian pustaka dengan pendekatan deskriptif. Penelitian bertujuan untuk mengkaji peran pendekatan psikospiritual dalam perspektif Islam sebagai upaya mengurangi stres. Kajian ini mengacu pada beberapa teori, yaitu General Adaptation Syndrome (Hans Selye) yang menjelaskan respons tubuh terhadap stres, Teori Transaksional Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bagaimana seseorang menilai dan menghadapi stres, serta konsep religious coping dari Kenneth Pargament yang menjelaskan peran agama dalam mengatasi stres. Selain itu, penelitian ini menggunakan konsep psikospiritual Islam, seperti shalat, dzikir, doa, sabar, tawakal, syukur, dan silaturahmi.

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari dan mengumpulkan berbagai sumber pustaka yang relevan, seperti Al-Qur'an, hadis, buku, dan artikel ilmiah yang diperoleh melalui Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci *psikospiritual*, *stres*, *Islam*, dan *kesehatan mental*. Literatur yang dipilih disesuaikan dengan topik penelitian dan berasal dari sumber yang terpercaya.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dibaca, dipahami, dan dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil dari berbagai penelitian sebelumnya. Selanjutnya, informasi yang memiliki tema yang sama dikelompokkan dan disusun menjadi pembahasan untuk menjelaskan bagaimana pendekatan psikospiritual Islam dapat membantu mengurangi stres. Dari hasil analisis tersebut kemudian ditarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa stres merupakan respons fisik dan psikologis yang muncul ketika tuntutan yang dihadapi seseorang melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Hal ini sesuai dengan teori General Adaptation Syndrome (GAS) yang dikemukakan oleh Hans Selye, yang menjelaskan bahwa tubuh akan melalui tiga tahap, yaitu alarm, resistance, dan exhaustion. Pada tahap awal, tubuh mengaktifkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol sebagai respons terhadap tekanan. Apabila stres berlangsung terus-menerus tanpa penanganan yang baik, tubuh akan mengalami kelelahan sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang mampu membantu individu beradaptasi dengan stres secara efektif.

Selain dipengaruhi oleh kondisi fisik, stres juga dipengaruhi oleh cara seseorang menilai suatu masalah. Hal ini sesuai dengan Teori Transaksional Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres terjadi melalui proses penilaian kognitif terhadap suatu peristiwa. Individu yang memiliki keyakinan spiritual yang kuat cenderung memandang masalah sebagai ujian yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang tidak dapat diselesaikan. Dalam perspektif Islam, konsep sabar, tawakal, dan ridha membantu seseorang membentuk penilaian yang lebih positif sehingga mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan optimisme, dan memperkuat kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Pendekatan psikospiritual Islam juga sejalan dengan Model Biopsikososial, yang menjelaskan bahwa kesehatan dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dalam kajian ini, aspek spiritual menjadi bagian yang melengkapi ketiga faktor tersebut. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, syukur, dan muhasabah tidak hanya memperkuat hubungan seseorang dengan Allah Swt., tetapi juga memberikan ketenangan

jiwa, meningkatkan kontrol diri, serta membantu membangun pola pikir yang lebih adaptif ketika menghadapi stres.

Temuan penelitian ini juga mendukung konsep religious coping yang dikemukakan oleh Kenneth Pargament. Menurut teori tersebut, keyakinan dan praktik keagamaan dapat menjadi strategi coping yang efektif dalam menghadapi masalah. Bentuk religious coping positif, seperti berdoa, berdzikir, berserah diri kepada Allah, dan memaknai ujian sebagai bagian dari ketetapan-Nya, terbukti membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Sebaliknya, pemaknaan negatif terhadap ujian hidup justru dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang. Oleh karena itu, pemahaman agama yang benar menjadi faktor penting dalam keberhasilan pendekatan psikospiritual.

Secara fisiologis, berbagai praktik psikospiritual Islam juga memiliki dasar ilmiah. Shalat, dzikir, doa, dan tilawah Al-Qur'an mampu menciptakan kondisi relaksasi yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon kortisol, menstabilkan tekanan darah, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan keseimbangan emosi. Mekanisme tersebut mendukung konsep psikoneuroimunologi yang menjelaskan bahwa kondisi psikologis dan spiritual dapat memengaruhi sistem saraf, hormon, serta sistem kekebalan tubuh.

Selain aspek spiritual individu, dukungan sosial juga berperan penting dalam menurunkan stres. Islam menganjurkan silaturahmi, saling membantu, dan mempererat hubungan antarsesama. Dukungan dari keluarga, teman, maupun komunitas keagamaan dapat meningkatkan rasa aman, mengurangi kesepian, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Temuan ini memperkuat pandangan Model Biopsikososial bahwa lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan keberhasilan seseorang dalam mengatasi stres.

4. Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan psikospiritual Islam merupakan strategi coping yang efektif dalam mengurangi stres karena memadukan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini sejalan dengan teori General Adaptation Syndrome, Teori Transaksional Lazarus dan Folkman, Model Biopsikososial, serta konsep religious coping Kenneth Pargament. Oleh karena itu, pendekatan psikospiritual Islam dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang mudah diterapkan, berbasis bukti ilmiah, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat Indonesia yang religius.

Bersandar pada kajian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan apabila tidak dikelola secara tepat. Pendekatan psikospiritual, yang memadukan sisi kejiwaan dan sisi spiritual, terbukti memiliki landasan ilmiah yang kokoh dalam membantu seseorang mengelola stres secara lebih berdaya guna.

Perspektif Islam menawarkan beragam konsep dan praktik psikospiritual yang relevan untuk menurunkan stres, mencakup sabar, tawakal, ridha, syukur, husnuzan, shalat, dzikir, doa, tilawah Al-Qur'an, dan silaturahmi. Praktik-praktik ini memiliki mekanisme psikoneuroimunologis yang dapat menekan kadar hormon stres, menjaga kestabilan sistem saraf otonom, serta memperkuat resiliensi emosional seseorang, dan dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari oleh siapa pun yang menghadapi berbagai tekanan.

Secara keseluruhan, pemaduan nilai-nilai psikospiritual Islam ke dalam strategi pengelolaan stres bukan hanya bermakna secara teologis, tetapi juga ditunjang oleh berbagai bukti ilmiah terkini dari bidang psikologi kesehatan, neurosains, dan psikoneuroimunologi. Pendekatan ini menghadirkan alternatif yang utuh, hemat biaya, dan selaras dengan corak budaya masyarakat Indonesia yang religius, sehingga layak dikembangkan lebih jauh baik dalam ranah akademik, klinis, maupun kebijakan kesehatan masyarakat.

5. Saran

1. Bagi institusi pendidikan, khususnya program yang berfokus pada kesehatan dan pembangunan masyarakat, disarankan untuk memadukan materi psikologi Islam dan pendekatan psikospiritual ke dalam kurikulum, baik melalui mata kuliah tersendiri maupun melalui pengayaan materi pada mata kuliah psikologi kesehatan dan coping mechanism yang sudah ada.
2. Bagi tenaga kesehatan dan praktisi yang bergerak di bidang kesejahteraan jiwa dan kesehatan masyarakat, disarankan untuk meningkatkan kompetensi dalam memahami dan memadukan pendekatan psikospiritual Islam dalam pemberian layanan, dengan tetap menjaga keseimbangan antara pendekatan spiritual dan praktik berbasis bukti ilmiah (evidence-based practice).
3. Bagi peneliti, disarankan untuk melakukan kajian lebih jauh, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, mengenai efektivitas intervensi psikospiritual Islam terhadap penurunan stres, kecemasan, dan beragam gangguan kesehatan jiwa pada berbagai kelompok populasi dan konteks di Indonesia.
4. Bagi pengambil kebijakan kesehatan, disarankan untuk mempertimbangkan pemaduan layanan pendampingan spiritual sebagai bagian dari layanan kesehatan jiwa komplementer di fasilitas kesehatan primer dan rujukan, terutama pada layanan kesehatan ibu dan anak.
5. Bagi masyarakat luas, disarankan untuk menjalankan praktik-praktik psikospiritual Islam secara konsisten dan dengan penghayatan mendalam sebagai bagian dari gaya hidup sehat sehari-hari, tanpa mengabaikan kebutuhan mencari bantuan profesional apabila stres yang dialami sudah cukup berat.

DAFTAR PUSTAKA

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2014). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1929-1937. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9896-1>
- Al-Qur'an dan terjemahnya. (2019). Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi* (Edisi revisi). Jakarta: FKUI.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- Rahmah, H. N., dkk. (2025). Shalat sebagai Mekanisme Coping: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Rantau Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 7-16.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (9th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sholeh, M. (2012). *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Hikmah.
- Utz, A. (2011). *Psychology from the Islamic Perspective*. Riyadh: International Islamic Publishing House.