

Systematic Literature Review (SLR): Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam

Sherly Yulitri¹, Azizah Meihana², Lailatul Fathya³, M. Raihan Okrilyan⁴, Rahmah Tussadiyah⁵, Lingga Maya Putri⁶, Rahmadianti Aulia⁷

1, 2, 3,4, 5, 6, 7 Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

email corresponding : sherlyjulitri@gmail.com

Abstract

Mental health is becoming an increasingly crucial issue amidst the various pressures of modern life, so a holistic approach is needed that goes beyond the biomedical model. This research design uses a Systematic Literature Review (SLR) aimed at identifying and synthesizing research that discusses mental health from an Islamic psychology perspective. Using PRISMA, 5 articles were selected from an initial total of 192,000 articles based on inclusion criteria related to Islamic values and mental well-being. This study includes both quantitative and qualitative methods, with a focus on Islamic spiritual practices such as gratitude, repentance, religiosity, and faith-based self-love. The results of the review show that an Islam-based approach significantly contributes to improving mental health through reducing anxiety, increasing psychological resilience, and achieving inner peace. Concepts such as Islamic Self-Psychotherapy and faith-based self-love have been proven to provide effective therapeutic benefits. This review emphasizes the importance of integrating spiritual dimensions into mental health frameworks, especially in societies that uphold religious values such as Indonesia. In addition, further development of theoretical models and intervention programs rooted in the principles of Islamic psychology is needed..

Keyword: Mental Health, Gratitude, Repentance, Self love

Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin krusial di tengah berbagai tekanan kehidupan modern, sehingga diperlukan pendekatan holistik yang melampaui model biomedis. Desain penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review (SLR)* bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis penelitian-penelitian yang membahas kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam. Dengan menggunakan PRISMA, 5 artikel terpilih dari total awal 192.000 artikel berdasarkan kriteria inklusi yang berkaitan dengan nilai-nilai Islam dan kesejahteraan mental. Studi ini mencakup metode kuantitatif maupun kualitatif, dengan fokus pada praktik spiritual Islam seperti rasa syukur (syukur), taubat, religiusitas, dan cinta diri (*self-love*) yang berlandaskan iman. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis Islam secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental melalui penurunan kecemasan, peningkatan ketahanan psikologis, dan pencapaian kedamaian batin. Konsep seperti *Islamic Self-Psychotherapy* dan *self-love* berbasis keimanan terbukti memberikan manfaat terapeutik yang efektif. Tinjauan ini menegaskan pentingnya integrasi dimensi spiritual ke dalam kerangka kesehatan mental, khususnya di masyarakat yang menjunjung tinggi nilai religius seperti Indonesia. Selain itu, dibutuhkan

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

pengembangan lebih lanjut terhadap model teoritis dan program intervensi yang berakar pada prinsip-prinsip psikologi Islam

Kata kunci: Kesehatan Mental, Syukur, Taubat, Self love

1. Pendahuluan

Perkembangan global dewasa ini telah membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu di berbagai lapisan masyarakat. Dinamika kehidupan yang semakin kompleks, mulai dari tekanan sosial-ekonomi, perubahan lingkungan hidup, hingga krisis global seperti pandemi COVID-19, secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi stabilitas psikologis manusia. World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan individu di mana ia mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2016). Namun, dalam kenyataannya, pemenuhan aspek ini menjadi semakin sulit tercapai seiring bertambahnya tuntutan hidup dan melemahnya ikatan spiritual masyarakat modern. Fenomena meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, hingga bunuh diri, tidak dapat diselesaikan semata-mata melalui pendekatan medis biologis. Oleh karena itu, muncul kebutuhan mendesak untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dan nilai-nilai keagamaan ke dalam paradigma kesehatan mental. Salah satu pendekatan yang muncul dari kebutuhan ini adalah Psikologi Islam, yang tidak hanya mengkaji jiwa dari aspek rasional dan emosional, tetapi juga menempatkan manusia sebagai makhluk spiritual yang terhubung dengan Tuhan (Allah SWT). Psikologi Islam menempatkan keimanan, ibadah, dan akhlak sebagai elemen utama dalam keseimbangan psikis individu (Husniati et al., 2023).

Dalam Islam, kesehatan mental telah lama menjadi fokus para ulama sufi dan filosof muslim klasik. Konsep seperti *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), *mujahadah* (perjuangan batin), *sabr* (kesabaran), dan *taubat* (pertobatan) dipahami sebagai mekanisme untuk membina dan memulihkan kondisi psikologis manusia. Al-Ghazali, misalnya, merumuskan teori taubat sebagai fondasi pembersihan spiritual yang terdiri dari tiga unsur penting: ilmu (pengetahuan akan kesalahan), hal (kesadaran emosional berupa penyesalan), dan amal (komitmen untuk berubah). Ketiga unsur ini secara tidak langsung merepresentasikan pendekatan psikoterapeutik yang memiliki padanan dengan teori modern seperti kognitif-afektif-behavioral therapy. Relevansi pendekatan ini dibuktikan melalui sejumlah penelitian kontemporer. Dalam studi oleh Aulia & Putra (2023), ditemukan bahwa religiusitas dan rasa syukur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental narapidana, dengan kontribusi sebesar 27,9% terhadap stabilitas psikologis mereka. Praktik spiritual seperti dzikir, shalat, dan pembelajaran keagamaan berkontribusi menurunkan tingkat kecemasan, depresi, serta meningkatkan makna hidup.

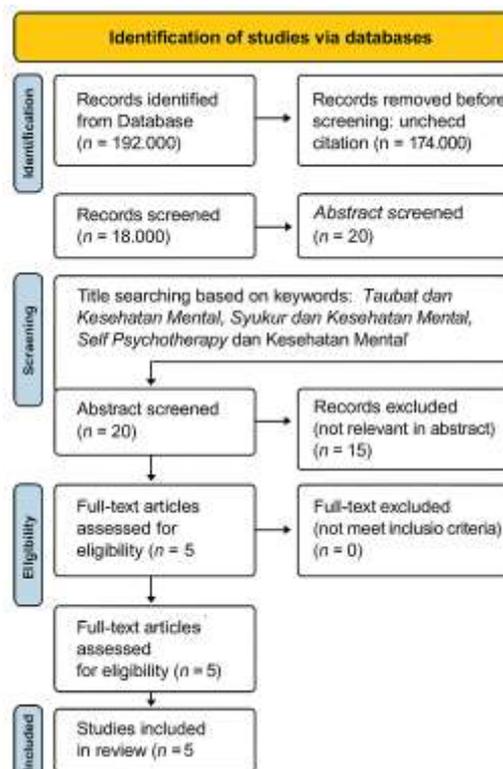
Hal serupa juga ditemukan dalam konteks remaja oleh Hardianti et al. (2021), yang menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur yang tinggi berkorelasi signifikan dengan aspek positif dari kesehatan mental, seperti kontrol diri, sikap prososial, dan kepuasan pribadi. Pendekatan *Islamic Self Psychotherapy* yang diperkenalkan oleh Reza (2023) menegaskan bahwa pendekatan spiritual berbasis praktik ibadah seperti dzikir, salat, dan tilawah Al-Qur'an dapat diadopsi sebagai terapi mandiri yang efektif untuk menghadapi tekanan hidup di era adaptasi kebiasaan baru. Psikoterapi Islam menawarkan sesuatu yang unik, yaitu tidak hanya menangani gejala mental, tetapi juga memberikan kedalaman makna hidup, ketenangan batin, serta peningkatan kualitas spiritual yang tidak dimiliki oleh terapi psikologi. Pendekatan edukatif berbasis *self-love* yang dikembangkan oleh Safarina et al. (2024) melalui kegiatan pengabdian di lingkungan pesantren juga menunjukkan keberhasilan dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya mencintai diri sebagai bentuk penghargaan terhadap ciptaan Allah. *Self-love* dalam kerangka Islam bukan sekadar bentuk narsisme, melainkan kesadaran terhadap amanah kehidupan, penerimaan diri, dan penghormatan terhadap nilai-nilai keimanan sebagai bentuk aktualisasi spiritual dan psikologis.

Meskipun sejumlah literatur telah mengulas tentang kontribusi nilai-nilai spiritual dalam Islam terhadap kesehatan mental, namun masih terdapat kekurangan dalam penyusunan kerangka teoretik yang sistematis dan sintesis yang komprehensif mengenai bagaimana dan sejauh mana prinsip-prinsip psikologi Islam berkontribusi terhadap kesehatan mental individu dalam konteks modern. Banyak penelitian masih bersifat deskriptif dan belum terintegrasi secara metodologis, sehingga sulit untuk mendapatkan gambaran yang utuh mengenai efektivitas pendekatan ini. Oleh karena itu, penelitian ini

dilakukan dalam bentuk *Systematic Literature Review* (SLR) dengan tujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan ilmiah terkait kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam.

2. Metodologi

Penelitian ini merupakan studi *Systematic Literature Review* (SLR) yang dilakukan untuk mengeksplorasi dan mensintesis literatur yang relevan mengenai kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), yang terdiri dari empat tahap utama, yaitu identifikasi, penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Pada tahap identifikasi, sebanyak 192.000 artikel ditemukan melalui pencarian basis data. Namun, 174.000 di antaranya dihapus sebelum proses penyaringan karena merupakan kutipan yang tidak dicek (*unchecked citation*), sehingga tersisa 18.000 artikel untuk disaring. Selanjutnya, pencarian judul dilakukan berdasarkan kata kunci seperti Taubat dan Kesehatan Mental, Syukur dan Kesehatan Mental, serta Self Psychotherapy dan Kesehatan Mental. Dari hasil tersebut, 20 artikel diseleksi pada tahap abstrak, dan 15 artikel dikeluarkan karena tidak relevan. Pada tahap *eligibility*, lima artikel diseleksi secara penuh (*full-text*) dan tidak ada artikel yang dikeluarkan karena semuanya memenuhi kriteria inklusi. Akhirnya, sebanyak 5 studi dinyatakan layak dan dimasukkan ke dalam tinjauan sistematis ini. Diagram dibawah ini menggambarkan secara sistematis dan transparan proses seleksi artikel yang dilakukan dalam kajian literatur.



Gambar 1. PRISMA diagram flowchart

3. Hasil dan Pembahasan

Tinjauan ini didasarkan pada 5 artikel ilmiah yang membahas kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam. Kelima artikel ini dipilih karena memuat informasi penting mengenai metode penelitian, konteks penelitian, serta pendekatan-pendekatan spiritual Islam yang digunakan dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Tabel 1 merangkum hasil sintesis utama dari masing-masing artikel yang dianalisis. Artikel-artikel ini dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok utama penelitian korelasional ($n = 2$) dan penelitian kualitatif deskriptif ($n = 3$). Penelitian korelasional menggunakan

metode kuantitatif untuk menguji hubungan antara nilai-nilai keagamaan seperti rasa syukur dan religiusitas dengan kondisi kesehatan mental pada remaja dan narapidana. Studi kualitatif deskriptif lebih menekankan pada eksplorasi mendalam mengenai konsep-konsep seperti *Islamic self-psychotherapy*, *self-love* berbasis spiritualitas Islam, dan praktik taubat dalam membantu pemulihan psikologis. Tabel 2 dalam jurnal menyajikan isu-isu kontemporer yang mempengaruhi kesehatan mental, disusun berdasarkan temuan dari masing-masing artikel yang direview. Setiap artikel menggambarkan bagaimana tantangan sosial psikologis tertentu seperti stres akademik pada remaja, tekanan pasca pandemi, atau kehidupan di lingkungan pesantren dan lembaga pemasyarakatan dapat memengaruhi kondisi mental individu.

Secara keseluruhan, kelima artikel ini memperlihatkan bahwa pendekatan psikologi Islam tidak hanya relevan dalam konteks religius, tetapi juga menawarkan kontribusi signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental melalui integrasi nilai-nilai spiritual dalam praktik psikologis. Melalui studi ini, bahwa psikologi Islam menawarkan pendekatan yang menyeluruh terhadap kesehatan mental, di mana kesejahteraan jiwa tidak hanya dinilai dari ketiadaan gangguan, tetapi juga dari keberhasilan individu dalam mencapai kedamaian batin, tujuan hidup, serta hubungan yang mendalam dengan Tuhan. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks masyarakat Indonesia yang menjunjung tinggi nilai spiritual dan budaya kolektif.

Tabel.1 Hasil Sintesis *Literatur Review*

No	Judul	Author	Journal	Setting	Place	Method
1.	Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 8 Pekanbaru. (2021).	Rani Hardianti, Erika, Fathra Annis Nauli	Jurnal Ners Indonesia	Scholer	Indonesia	Kuantitatif
2.	<i>Islamic Self Psychotherapy</i> Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru (2023)	Raras Rahcmatul Husna	Jurnal Buletin Ilmiah Psikologi	Scholer	Indonesia	Kualitatif
3.	<i>Self-Love: Strategi Menjaga Kesehatan Mental Pada Santri Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur</i>	Nur Afni Safarina, Chindy Novita Rahmadani, Rahma Dina Lubis, Nur Zahara,	Jurnal Abdi Anjani	Scholer	Indonesia	Kualitatif

	Aceh Utara (2024)	Meutia Muslimah				
4	Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam (2023)	Reva Husniati, Cucu Setiawan, Dian Siti Nurjanah	Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin,	Scholar	Indonesia	Kualitatif
5	Religiusitas dan Rasa syukur sebagai prediktor kesehatan mental narapidana (2023)	Qisthina Aulia dan Saifullah Hamdani Putra	Jurnal Psikologi	Scholar	Indonesia	Kuantitatif

Tabel 2. Isu-isu kontemporer

Author (Year)	Contemporary Issues	Motivational Outcomes and Learning Results
Hardianti et al. (2021)	Tingkat stres dan gangguan mental di kalangan remaja SMA yang meningkat akibat tekanan akademik dan sosial.	Rasa syukur terbukti berhubungan positif dengan kesehatan mental remaja, meningkatkan optimisme dan ketahanan mental.
Husna (2023)	Tantangan adaptasi terhadap kebiasaan baru pasca pandemi COVID-19 yang mempengaruhi kestabilan mental.	Islamic self-psychotherapy membantu meningkatkan penerimaan diri, mengurangi kecemasan, memperkuat spiritualitas sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental
Safarina et al. (2024)	Santri di pesantren menghadapi tekanan emosional dan sosial, terutama karena rutinitas dan lingkungan yang ketat.	Self-love menjadi strategi penting dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan penghargaan diri dan keseimbangan emosional.
Husniati et al. (2023)	Kecemasan eksistensial dan kehilangan arah hidup di kalangan Muslim modern.	Taubat sebagai pendekatan spiritual membantu menciptakan kedamaian batin dan pemaknaan ulang hidup.
Aulia & Putra (2023)	Masalah kesehatan mental pada narapidana yang sering diabaikan dalam sistem masyarakat.	Religiusitas dan rasa syukur terbukti sebagai prediktor signifikan dalam memperbaiki kondisi psikologis narapidana.

3.1 Definisi Isu

Dalam mengkaji isu-isu kontemporer yang mempengaruhi kesehatan mental, pendekatan teoritis menjadi bagian penting untuk memahami mekanisme psikologis yang terjadi. Berbagai teori psikologi umum maupun psikologi Islam digunakan dalam menjelaskan fenomena-fenomena ini, yang tidak hanya berdimensi biologis dan sosial, tetapi juga spiritual. Masalah tekanan akademik dan sosial pada remaja dapat dijelaskan melalui teori rasa syukur (*gratitude theory*). Menurut teori yang dikembangkan oleh Emmons dan McCullough (2003), orang yang memiliki rasa syukur cenderung memiliki emosi positif, ketahanan stres, dan perspektif hidup yang lebih sehat. Rasa syukur dalam psikologi Islam merupakan cara untuk mengakui nikmat Allah dan merupakan bagian dari ibadah hati, yang berdampak pada ketenangan jiwa (Hardianti et al., 2021). Sikap ini dapat mendorong remaja untuk berkonsentrasi pada hal-hal positif dan meningkatkan ketahanan psikologis mereka saat mereka menghadapi tekanan lingkungan.

Teori *Islamic Self-Psychotherapy* menggabungkan metode terapi kognitif dengan prinsip Islam seperti dzikir, muhasabah, dan tawakal untuk memahami ketidakstabilan mental setelah pandemi COVID-19. Praktik religius ini, menurut Reza (2023), membantu meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan hubungan dengan Tuhan. Secara empiris, ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Metode ini berbasis pada ide tazkiyatun nafs, yang berarti penyucian jiwa, dan memperlakukan manusia sebagai entitas yang luas yang terdiri dari tubuh, akal, dan ruh. Pada santri yang hidup dalam lingkungan pesantren, tekanan emosional kerap muncul akibat rutinitas yang padat dan sistem yang tertutup. Dalam konteks ini, pendekatan cinta diri Islami menjadi relevan. Sebagaimana dijelaskan dalam Surat Al-Isra'at ayat 70, cinta diri dalam Islam bukan egoisme, tetapi kesadaran akan nilai diri sebagai ciptaan Allah yang mulia. Self-love yang dilandasi spiritualitas mendorong santri untuk merawat dan menghargai dirinya secara seimbang, menurut Safarina et al. (2024). Ini memungkinkan mereka untuk menurunkan tekanan internal dan meningkatkan keseimbangan emosional.

Isu kecemasan eksistensial dan kehilangan arah hidup, terutama pada kelompok dewasa muda dan masyarakat modern, dijelaskan melalui teori taubat sebagai terapi spiritual. Menurut Ihyā' Ulumuddin, Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa taubat terdiri dari tiga elemen: ilmu (pengetahuan tentang kesalahan), hal (penyesalan), dan amal (perubahan nyata). Selain membersihkan spiritualitas, proses ini juga menyembuhkan jiwa dari rasa bersalah, konflik batin, dan kehampaan hidup. Proses taubat, berdasarkan relasi transendental dengan Tuhan, mirip dengan terapi kognitif-perilaku (CBT) dalam psikoterapi kontemporer (Husniati et al., 2023). Pargament (1997) mengembangkan teori coping religius juga dikenal sebagai "teori coping religius" yang membantu memahami masalah kesehatan mental narapidana. Teori ini menjelaskan bagaimana orang menggunakan sumber religius untuk menemukan makna, harapan, dan kekuatan saat menghadapi stres. Metode yang disebut positive religious coping termasuk berdoa, beribadah, dan menyerahkan diri kepada Tuhan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Putra (2023) menunjukkan bahwa religiusitas dan rasa syukur secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana karena mereka memiliki kemampuan untuk mengurangi tekanan psikologis dan menanamkan harapan baru dalam situasi yang sangat terbatas.

Jadi, dapat disimpulkan dengan metode teoritis bahwa nilai-nilai spiritual dan kesehatan mental tidak dapat dipisahkan. Dengan menekankan hubungan antara manusia, dirinya, dan Tuhannya, psikologi Islam memberikan landasan konseptual yang kuat untuk memahami secara menyeluruh dinamika kejiwaan.

3.2 Faktor Penyebab

Dari hasil kajian lima artikel, terlihat bahwa gangguan kesehatan mental banyak dipicu oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi, kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, dan melemahnya nilai-nilai spiritual. Remaja yang tidak terbiasa bersyukur cenderung lebih mudah mengalami tekanan psikologis karena mereka lebih fokus pada kekurangan atau hal-hal negatif dalam hidupnya (Hardianti, Erika, & Nauli, 2021). Hal ini membuat mereka rentan terhadap stres, cemas, dan merasa tidak mampu menghadapi tantangan. Tekanan mental juga muncul ketika seseorang tidak bisa menerima dan mencintai dirinya sendiri. Kurangnya *self-love* menyebabkan munculnya perasaan tidak layak, mudah menyalahkan diri sendiri, dan bergantung pada penilaian orang lain. Kondisi ini membuat seseorang lebih rentan terhadap kecemasan dan tekanan batin (Safarina et al., 2024).

Nilai-nilai spiritual seperti sabar, ikhlas, dan tawakal juga punya peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Ketika nilai-nilai ini tidak hadir dalam diri seseorang, maka situasi sulit seperti pandemi atau tekanan hidup akan terasa lebih berat. Tidak adanya sandaran makna membuat seseorang

kehilangan arah dan lebih mudah terpuruk secara emosional (Husna, 2023). Selain itu, perasaan bersalah yang tidak terselesaikan karena melanggar nilai agama juga bisa membebani pikiran. Tanpa proses taubat yang sungguh-sungguh, rasa bersalah bisa menumpuk dan memicu konflik batin yang cukup berat (Husniati, Setiawan, & Nurjanah, 2023). Taubat di sini tidak hanya soal agama, tapi juga proses penyembuhan secara psikologis. Pada narapidana, kondisi menjadi lebih kompleks karena mereka menghadapi lingkungan yang penuh tekanan dan keterbatasan. Kurangnya rasa syukur dan rendahnya tingkat religiusitas membuat mereka lebih mudah kehilangan harapan dan merasa hidupnya tidak bermakna (Aulia & Putra, 2023). Situasi ini berpengaruh besar terhadap kestabilan mental mereka.

Dari hasil lima artikel yang di review, menunjukkan bahwa faktor penyebab gangguan mental tidak hanya berasal dari luar diri, seperti lingkungan atau peristiwa tertentu, tapi juga dari dalam diri sendiri. Kurangnya kemampuan mengelola perasaan, tidak adanya penerimaan diri, dan lepasnya nilai-nilai spiritual membuat seseorang lebih mudah mengalami tekanan psikologis. Maka dari itu, pendekatan yang menggabungkan aspek emosional dan spiritual menjadi penting untuk menjaga dan memulihkan kesehatan mental.

3.3 Impact

Berdasarkan hasil sintesis lima artikel yang ditelaah, ditemukan bahwa faktor-faktor seperti rasa syukur, religiusitas, spiritualitas, dan penghargaan terhadap diri (*self-love*) memainkan peran signifikan dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan mental pada berbagai kelompok populasi. Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kekuatan personal dan nilai spiritual tidak hanya relevan dalam konteks individual, tetapi juga memiliki potensi untuk diintegrasikan ke dalam intervensi psikososial yang

lebih luas dan kontekstual. Rasa syukur muncul sebagai variabel protektif yang konsisten dalam menjaga kesehatan mental, sebagaimana ditunjukkan oleh Hardianti et al. (2021) pada remaja SMA, serta oleh Aulia dan Putra (2023) pada narapidana.

Rasa syukur membantu individu dalam mengembangkan perspektif hidup yang lebih positif, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap penurunan gejala psikologis negatif seperti kecemasan dan stres. Implikasi praktisnya adalah pentingnya mengembangkan modul penguatan rasa syukur dalam pendidikan karakter dan program rehabilitasi. Religiusitas dan nilai-nilai spiritual Islam juga terbukti menjadi fondasi penting dalam stabilisasi emosi dan penguatan mental. Studi oleh Husna (2023) mengangkat *Islamic self psychotherapy* sebagai pendekatan kontekstual untuk mengelola stres selama masa adaptasi kebiasaan baru. Sementara itu, Husniati et al. (2023) menekankan bahwa praktik taubat sebagai mekanisme pembersihan batin dapat menurunkan beban psikologis yang ditimbulkan oleh perasaan bersalah, sekaligus meningkatkan makna hidup. Studi-studi ini mendukung literatur sebelumnya bahwa coping religius efektif sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan hidup.

Konsep *self-love* yang dikaji oleh Safarina et al. (2024) menjadi dimensi penting yang menunjukkan bahwa penghargaan terhadap diri sendiri merupakan fondasi utama kesehatan mental, bahkan dalam konteks pesantren yang sangat menekankan pada nilai-nilai kolektivisme dan spiritualitas. Penelitian ini memperluas pemahaman bahwa *self-love* tidak bertentangan dengan nilai religius, melainkan memperkuat individu dalam mengelola tekanan internal maupun eksternal secara lebih sehat.

Temuan dari literatur yang direview menunjukkan adanya kecenderungan positif dari pendekatan berbasis kekuatan psikologis dan spiritual terhadap kesehatan mental. Implikasi teoretisnya adalah perlunya penguatan pendekatan integratif antara psikologi positif dan nilai-nilai budaya-religius dalam praktik intervensi kesehatan mental, khususnya di Indonesia yang masyarakatnya memiliki religiusitas tinggi. Implikasi praktisnya adalah pentingnya pengembangan program-program berbasis sekolah, pesantren, dan lapas yang mengintegrasikan nilai syukur, *self-love*, dan spiritualitas dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu.

4. Simpulan

Pendekatan Psikologi Islam memberikan kontribusi yang sangat signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti syukur, taubat, religiusitas, dan cinta diri berbasis iman. Melalui studi sistematis terhadap lima artikel, ditemukan

bahwa faktor internal seperti kurangnya pengelolaan emosi, lemahnya nilai spiritual, dan rendahnya penghargaan terhadap diri menjadi penyebab utama gangguan mental. Sebaliknya, praktik seperti dzikir, shalat, muhasabah, dan self-love Islami terbukti mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan makna hidup, serta memperkuat keseimbangan emosional. Oleh karena itu, psikologi Islam tidak hanya relevan sebagai pendekatan religius, tetapi juga sebagai landasan terapeutik yang holistik dan kontekstual dalam menghadapi tantangan kesehatan mental masyarakat modern, terutama di lingkungan yang menjunjung tinggi nilai-nilai spiritual seperti Indonesia.

Daftar Referensi

- Aulia, Q., & Putra, S. H. (2023). *Religiusitas dan rasa syukur sebagai prediktor kesehatan mental narapidana*. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 132-143.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Hardianti, R., Erika, & Nauli, F. A. (2021). *Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru*. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215-219.
- Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). *Relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam Islam*. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93-119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v3i1.19625>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Reza, I. F. (2023). *Islamic self psychotherapy sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental dalam adaptasi kebiasaan baru*. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 147-164. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>
- Safarina, N. A., Rahmadani, C. N., Lubis, R. D., Zahara, N., & Muslimah, M. (2024). *Self-love: Strategi menjaga kesehatan mental pada santri Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur Aceh Utara*. *Jurnal Abdi Anjani*, 2(2), 175-178. <https://jurnal.fe.unram.ac.id/index.php/anjani/index>
- World Health Organization (WHO). (2016). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>