



Peran Praktik Ibadah sebagai Mekanisme Coping Spiritual dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Literatur

Bunga Haq Arrayan, Zagita Alun Safitri, Emirat Iffatul Fajriah, Nabila Mulia Fadhilah, Yokha Latief Ramadhan, Sururin

¹Pendidikan Agama Islam , Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

*Penulis Korespondensi: bungahaqarrayan@gmail.com, alunsafitrizagita@gmail.com, emirat.iffatulf@gmail.com, nabilamf3@gmail.com, yokhalatief1@gmail.com, sururinch@gmail.com

Abstract. *Mental health issues among university students have become an increasingly important concern in higher education. Religious practices are considered to play a significant role as a form of spiritual coping that helps students manage psychological pressure and maintain well-being. This study aims to analyze the role of religious practices as a spiritual coping mechanism in maintaining students' mental health. The study employed a Systematic Literature Review (SLR) approach by analyzing 25 scientific articles published between 2020 and 2025. The literature selection process followed PRISMA guidelines. The findings indicate that religious practices such as prayer, dhikr, and Qur'anic recitation contribute positively to stress reduction, emotional regulation, resilience, and psychological well-being among university students. The effectiveness of spiritual coping is influenced by religiosity, spiritual experience, and social support. This study highlights that religious practices function not only as ritual activities but also as psychological resources that support students in coping with academic and social challenges..*

Keywords: *religious practices, spiritual coping, mental health, religiosity, university students*

Abstrak. Permasalahan kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin penting dalam lingkungan pendidikan tinggi. Praktik ibadah dipandang memiliki peran sebagai bentuk coping spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis dan menjaga kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran praktik ibadah sebagai mekanisme coping spiritual dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan menganalisis 25 artikel ilmiah yang dipublikasikan pada tahun 2020–2025. Proses seleksi literatur dilakukan menggunakan pedoman PRISMA. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an berkontribusi terhadap penurunan stres, regulasi emosi, peningkatan resiliensi, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Efektivitas coping spiritual dipengaruhi oleh tingkat religiositas, pengalaman spiritual, dan dukungan sosial keagamaan. Kajian ini menegaskan bahwa praktik ibadah tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan sosial..

Kata kunci: praktik ibadah, coping spiritual, kesehatan mental, religiositas, mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi isu global yang mendapatkan perhatian luas dalam beberapa tahun terakhir. Transisi menuju kehidupan perguruan tinggi menempatkan mahasiswa pada berbagai tuntutan akademik, sosial, ekonomi, dan personal yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Berbagai laporan

internasional menunjukkan peningkatan prevalensi stres, kecemasan, depresi, serta penurunan kesejahteraan psikologis pada kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, kompetisi akademik, serta perubahan pola interaksi sosial pascapandemi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan kesehatan mental mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan lagi sekedar persoalan individual, melainkan telah berkembang menjadi isu multidimensional yang memerlukan pendekatan komprehensif, termasuk pendekatan psikologis, sosial, dan spiritual (Aggarwal et al., 2023; Misran et al., 2021)

Pada tingkat regional dan nasional, berbagai penelitian juga mengindikasikan kecenderungan yang serupa. Di Indonesia, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik yang tinggi, adaptasi lingkungan, serta berbagai tantangan sosial-ekonomi yang menyertai kehidupan kampus. Penelitian (Daulay et al., 2022) terhadap mahasiswa muslim di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, sementara religiositas berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan individu dalam mempertahankan kesejahteraan mental.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Misran et al., 2021) yang menemukan bahwa religiositas berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi pada mahasiswa muslim, sehingga berpotensi menjadi sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan akademik. Selain itu, penelitian (Sudrajat & A, 2024) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat religiositas dan kesehatan mental mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa dimensi keagamaan masih memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis generasi muda. (Daulay et al., 2022)

Perkembangan penelitian selama lima tahun terakhir memperlihatkan meningkatnya perhatian terhadap hubungan antara religiositas, spiritualitas, dan kesehatan mental. Kajian-kajian mutakhir tidak lagi memandang agama semata sebagai sistem keyakinan normatif, tetapi juga sebagai sumber *coping* yang dapat membantu individu menghadapi berbagai bentuk tekanan psikologis. Praktik-praktik keagamaan seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta aktivitas refleksi spiritual dilaporkan memiliki kontribusi terhadap penurunan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi,

sekaligus meningkatkan makna hidup, harapan, serta kesejahteraan psikologis individu (Hapsari & P, 2024; Syafitri & U, 2021). Dalam perspektif psikologi agama, praktik ibadah dipahami sebagai bentuk *spiritual coping*, yaitu upaya individu memanfaatkan sumber daya spiritual dan religius untuk memahami, mengelola, dan mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan psikologis. (Hapsari & P, 2024)

Meskipun demikian, literatur yang berkembang masih menunjukkan sejumlah perdebatan akademik. Sebagian penelitian menemukan bahwa religiositas dan praktik keagamaan memiliki hubungan yang konsisten dengan peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Daulay et al., 2022; Sudrajat & A, 2024). Akan tetapi, penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh religiositas tidak selalu bersifat langsung dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kualitas pengalaman spiritual, karakteristik individu, maupun konteks budaya tempat seseorang hidup. Selain itu, terdapat perbedaan konseptual antara istilah religiositas, spiritualitas, praktik ibadah, dan *religious coping* yang sering kali digunakan secara bergantian dalam berbagai penelitian, sehingga menghasilkan interpretasi yang beragam mengenai mekanisme hubungan antara agama dan kesehatan mental. Perbedaan perspektif tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mengenai fungsi praktik ibadah sebagai mekanisme *coping spiritual* masih memerlukan penjelasan yang lebih sistematis dan terintegrasi. (Daulay et al., 2022)

Berdasarkan telaah terhadap literatur terkini, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian. Dari sisi teoritis, sebagian besar penelitian masih berfokus pada konsep religiositas secara umum, sementara kajian yang secara spesifik mengaitkan praktik ibadah dengan mekanisme *spiritual coping* masih relatif terbatas. Dari sisi metodologis, penelitian terdahulu didominasi oleh pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan menguji hubungan antarvariabel, sehingga belum banyak menghasilkan sintesis konseptual yang komprehensif mengenai bagaimana praktik ibadah bekerja sebagai mekanisme adaptasi psikologis. Dari sisi kontekstual, sebagian besar studi dilakukan pada populasi yang beragam tanpa memberikan perhatian khusus pada pengalaman mahasiswa muslim dalam lingkungan pendidikan tinggi. Sementara itu, secara empiris, hasil penelitian masih tersebar dalam berbagai publikasi dengan fokus yang berbeda-beda sehingga sulit memperoleh gambaran utuh mengenai

kontribusi praktik ibadah terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu *literature review* yang mampu mengintegrasikan temuan-temuan tersebut secara sistematis agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang dikaji.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis hasil-hasil penelitian mengenai peran praktik ibadah sebagai mekanisme *coping spiritual* dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Melalui pendekatan *literature review*, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis berupa penguatan kajian psikologi agama, khususnya terkait hubungan antara praktik ibadah, *spiritual coping*, dan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan tinggi, pendidik, konselor, serta mahasiswa dalam mengembangkan strategi pendampingan dan penguatan kesehatan mental yang mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai salah satu sumber daya psikologis yang penting dalam kehidupan mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji secara komprehensif peran praktik ibadah sebagai mekanisme *coping spiritual* dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan SLR dipilih karena memungkinkan proses identifikasi, evaluasi, dan sintesis literatur dilakukan secara sistematis, transparan, serta dapat direplikasi oleh peneliti lain. Berbeda dengan *narrative review* yang cenderung bergantung pada interpretasi peneliti, SLR menyediakan prosedur yang lebih terstruktur dalam menyeleksi dan menganalisis bukti ilmiah, sehingga mampu meminimalkan bias kajian (Page et al., 2021). Selain itu, metode ini dianggap relevan untuk mengintegrasikan temuan-temuan penelitian yang tersebar dalam berbagai disiplin ilmu, khususnya psikologi agama, kesehatan mental, dan studi religiusitas, sehingga dapat

menghasilkan pemahaman yang lebih utuh mengenai kontribusi praktik ibadah terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Snyder & H, 2019)

Proses pencarian literatur dilakukan pada beberapa basis data akademik yang memiliki reputasi dan cakupan internasional, yaitu Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, Taylor & Francis Online, Sage Journals, Emerald Insight, ProQuest, dan Google Scholar. Penggunaan berbagai basis data dimaksudkan untuk meningkatkan keluasan cakupan sumber serta mengurangi kemungkinan terlewatnya artikel yang relevan (Xiao et al., 2019). Penelusuran literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, antara lain “*religious coping*”, “*spiritual coping*”, “*religiosity*”, “*religious practices*”, “*worship practices*”, “*mental health*”, “*psychological well-being*”, “*college students*”, “*university students*”, “*praktik ibadah*”, “*religiusitas*”, dan “*kesehatan mental mahasiswa*”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean seperti **AND**, **OR**, dan **NOT**, misalnya “*religious coping*” **AND** “*mental health*” **AND** “*university students*” atau “*spiritual coping*” **OR** “*religiosity*” **AND** “*psychological well-being*”. Artikel yang dipertimbangkan dibatasi pada publikasi tahun 2020–2025 untuk memastikan keterbaruan informasi dan relevansi terhadap perkembangan kajian terkini. Jenis dokumen yang dipilih meliputi artikel penelitian empiris, *systematic review*, dan artikel konseptual yang diterbitkan pada jurnal ilmiah *peer-reviewed*.

Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sejak awal penelitian. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel diterbitkan dalam jurnal ilmiah *peer-reviewed* pada periode 2020–2025; (2) membahas praktik ibadah, religiusitas, spiritualitas, atau *religious coping* yang berkaitan dengan kesehatan mental; (3) melibatkan mahasiswa atau kelompok usia dewasa muda dalam konteks pendidikan tinggi; serta (4) tersedia dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Sementara itu, artikel dikeluarkan apabila berupa prosiding konferensi, skripsi, tesis, disertasi, editorial, *book review*, atau tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian. Tahap identifikasi awal menghasilkan 412 artikel yang diperoleh dari seluruh basis data. Setelah proses penghapusan artikel duplikat sebanyak 87 dokumen, tersisa 325 artikel untuk tahap penyaringan judul dan abstrak. Pada tahap ini, 243 artikel dieliminasi karena tidak relevan dengan tema penelitian, sehingga diperoleh 82 artikel untuk proses *eligibility assessment*

melalui pembacaan teks penuh. Setelah dilakukan evaluasi terhadap kesesuaian tujuan, konteks, dan kualitas artikel, sebanyak 57 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Dengan demikian, sebanyak 25 artikel dinyatakan memenuhi syarat dan digunakan sebagai sumber utama dalam analisis penelitian.

Prosedur seleksi literatur mengacu pada pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang dikembangkan untuk meningkatkan transparansi dan kualitas pelaporan studi tinjauan sistematis (Page et al., 2021). Penerapan PRISMA dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion*. Pada tahap *identification*, seluruh artikel yang diperoleh dari berbagai basis data dikumpulkan dan didokumentasikan. Tahap *screening* dilakukan dengan memeriksa kesesuaian judul dan abstrak terhadap fokus penelitian. Selanjutnya, tahap *eligibility* melibatkan evaluasi teks penuh untuk memastikan artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Tahap terakhir, yaitu *inclusion*, menghasilkan kumpulan artikel final yang menjadi dasar sintesis dan interpretasi hasil penelitian. Penggunaan kerangka PRISMA membantu menjaga konsistensi prosedur seleksi sekaligus meningkatkan kredibilitas kajian yang dilakukan.

Analisis data dilakukan menggunakan kombinasi *thematic analysis* dan *qualitative synthesis*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan identifikasi pola konseptual yang muncul secara berulang dalam berbagai penelitian serta memfasilitasi integrasi hasil yang berasal dari metode dan konteks yang berbeda (Braun et al., 2021). Proses analisis diawali dengan pembacaan mendalam terhadap seluruh artikel yang terpilih untuk memahami konteks, tujuan, metode, dan temuan utama masing-masing penelitian. Selanjutnya dilakukan proses *open coding* untuk mengidentifikasi konsep-konsep penting yang berkaitan dengan praktik ibadah, *spiritual coping*, dan kesehatan mental mahasiswa. Kode-kode yang memiliki keterkaitan kemudian dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih luas sebelum disusun menjadi tema-tema utama. Dari proses tersebut diperoleh empat tema dominan, yaitu praktik ibadah sebagai sumber ketenangan psikologis, praktik ibadah sebagai mekanisme *coping spiritual*, kontribusi ibadah terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas *spiritual coping*. Tema-tema tersebut kemudian dianalisis secara komparatif untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan kecenderungan temuan dalam literatur.

Untuk menjaga validitas dan reliabilitas kajian, penelitian ini menerapkan beberapa strategi pengendalian kualitas. Pertama, proses pencarian literatur dilakukan pada berbagai basis data internasional guna meningkatkan kelengkapan sumber dan meminimalkan *publication bias* (Booth et al., 2022). Kedua, kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan secara eksplisit sebelum proses seleksi dilakukan sehingga mengurangi subjektivitas peneliti dalam menentukan artikel yang digunakan. Ketiga, seluruh artikel yang memenuhi kriteria dievaluasi secara kritis melalui pembacaan menyeluruh terhadap desain penelitian, karakteristik sampel, serta kualitas temuan yang dilaporkan. Keempat, proses pengkodean dan kategorisasi dilakukan secara berulang untuk memastikan konsistensi interpretasi terhadap data yang dianalisis. Melalui langkah-langkah tersebut, hasil sintesis yang dihasilkan diharapkan memiliki tingkat kredibilitas, dependabilitas, dan keterlacakan yang memadai sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peran praktik ibadah sebagai mekanisme *coping spiritual* dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Praktik Ibadah sebagai Sumber Ketenangan Psikologis Mahasiswa

Sintesis terhadap berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik ibadah merupakan salah satu faktor yang secara konsisten berkontribusi terhadap terciptanya ketenangan psikologis pada mahasiswa. Temuan ini muncul pada berbagai konteks penelitian yang mengkaji hubungan antara aktivitas keagamaan dengan kesehatan mental, baik dalam bentuk salat, doa, dzikir, maupun pembacaan Al-Qur'an. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterlibatan lebih tinggi dalam praktik ibadah cenderung memiliki tingkat kecemasan, stres, dan tekanan psikologis yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki keterlibatan religius yang rendah (Daulay et al., 2022; Misran et al., 2021). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga menjadi sarana regulasi emosi yang membantu individu mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Meskipun demikian, literatur menunjukkan variasi dalam bentuk praktik ibadah yang dianggap paling berpengaruh terhadap kesehatan mental. Sejumlah penelitian menempatkan salat sebagai aktivitas yang memiliki pengaruh dominan karena melibatkan

aspek refleksi diri, konsentrasi, serta komunikasi spiritual yang intens dengan Tuhan (Abdullah et al., 2022). Sebaliknya, beberapa penelitian lain menyoroti peran doa dan dzikir sebagai bentuk aktivitas spiritual yang lebih fleksibel dan dapat dilakukan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari (Rahman et al., 2023). Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, tingkat religiositas, latar belakang budaya, serta variasi instrumen yang digunakan dalam mengukur praktik keagamaan. Dengan demikian, efektivitas praktik ibadah tidak dapat dipahami sebagai hubungan yang bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh konteks psikologis dan sosial individu.

Dalam perspektif teori *religious coping*, praktik ibadah berfungsi sebagai mekanisme yang membantu individu menginterpretasikan pengalaman hidup secara lebih positif dan bermakna. (Pargament et al., 2021) menjelaskan bahwa aktivitas religius memungkinkan seseorang memperoleh rasa aman, harapan, dan keyakinan terhadap keberadaan pertolongan transendental ketika menghadapi situasi yang menekan. Ketika mahasiswa menghadapi kegagalan akademik, ketidakpastian masa depan, atau konflik sosial, praktik ibadah memberikan ruang refleksi yang memungkinkan mereka mengelola emosi secara lebih adaptif. Implikasi konseptual dari temuan ini adalah perlunya memandang ibadah tidak hanya sebagai fenomena teologis, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang memiliki kontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan mental mahasiswa.

Praktik Ibadah sebagai Mekanisme Coping Spiritual

Tema kedua yang dominan dalam literatur adalah fungsi praktik ibadah sebagai mekanisme *coping spiritual*. Hampir seluruh penelitian yang ditelaah menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan membantu individu menghadapi situasi stres melalui proses pencarian makna, penyerahan diri kepada Tuhan, dan pembentukan optimisme terhadap masa depan (Ibrahim et al., 2024; Syafitri & U, 2021). Dalam konteks kehidupan mahasiswa, tekanan akademik, persaingan prestasi, serta tuntutan adaptasi sosial sering kali menimbulkan kondisi psikologis yang menantang. Melalui praktik ibadah, mahasiswa memperoleh kerangka interpretasi yang memungkinkan mereka melihat kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri.

Persamaan yang muncul dalam berbagai penelitian adalah adanya hubungan positif antara *positive religious coping* dan kesehatan mental. Individu yang memanfaatkan agama sebagai sumber dukungan psikologis menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dibandingkan individu yang tidak menggunakan strategi coping religius (Karimah et al., 2025; Nurhayati et al., 2022; Setiawan et al., 2024). Namun demikian, tidak semua bentuk coping religius menghasilkan dampak yang serupa. Beberapa penelitian menemukan bahwa *negative religious coping*, seperti perasaan dihukum oleh Tuhan atau keyakinan bahwa kesulitan merupakan bentuk penolakan ilahi, justru berkorelasi dengan meningkatnya distress psikologis (Pargament et al., 2021). Perbedaan ini menunjukkan bahwa kualitas pengalaman religius memiliki peran yang lebih penting dibandingkan sekadar frekuensi aktivitas keagamaan.

Analisis terhadap literatur menunjukkan bahwa praktik ibadah berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan religiositas dengan kesehatan mental. Religiusitas menyediakan sistem keyakinan yang menjadi dasar interpretasi pengalaman hidup, sedangkan praktik ibadah menjadi sarana konkret untuk mengaktualisasikan keyakinan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hubungan antara religiositas dan kesehatan mental tidak selalu bersifat langsung, tetapi dimediasi oleh kemampuan individu memanfaatkan aktivitas spiritual sebagai strategi adaptasi psikologis (Daulay et al., 2022). Temuan ini memperkaya pengembangan teori coping dengan menempatkan dimensi spiritual sebagai bagian integral dari proses penyesuaian diri individu terhadap tekanan kehidupan modern.

Kontribusi Praktik Ibadah terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa kontribusi praktik ibadah terhadap kesehatan mental mahasiswa dapat diamati melalui berbagai indikator, seperti penurunan tingkat stres, berkurangnya kecemasan, peningkatan kesejahteraan psikologis, serta berkembangnya ketahanan mental (*psychological resilience*). Penelitian (Misran et al., 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Temuan serupa juga ditemukan oleh Hapsari (2024), yang melaporkan adanya hubungan positif antara religiositas dan *mental well-being* pada mahasiswa perguruan tinggi.

Meskipun terdapat konsistensi mengenai pengaruh positif praktik ibadah, beberapa penelitian menunjukkan bahwa efek tersebut tidak selalu muncul dalam tingkat yang sama. Pada sebagian konteks, hubungan antara religiositas dan kesehatan mental menjadi lebih lemah ketika faktor dukungan sosial, kondisi ekonomi, atau kualitas lingkungan pendidikan diperhitungkan (Wahyuni et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Praktik ibadah memang berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, tetapi tidak dapat diposisikan sebagai satu-satunya faktor penentu kondisi mental mahasiswa.

Dari perspektif psikologi agama, temuan tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas spiritual berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional ketika menghadapi tekanan hidup. Praktik ibadah memungkinkan individu membangun makna hidup yang lebih positif, meningkatkan optimisme, serta memperkuat keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah dan tujuan tertentu. Kontribusi ilmiah dari temuan ini terletak pada perluasan pemahaman mengenai determinan kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada aspek biologis dan sosial, tetapi juga memasukkan dimensi spiritual sebagai komponen penting dalam kesejahteraan psikologis.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Efektivitas Coping Spiritual

Hasil sintesis menunjukkan bahwa efektivitas praktik ibadah sebagai mekanisme coping spiritual dipengaruhi oleh berbagai faktor personal maupun lingkungan. Faktor pertama adalah tingkat religiositas individu. Mahasiswa yang memiliki komitmen religius yang kuat cenderung lebih mampu memanfaatkan praktik ibadah sebagai sumber dukungan psikologis dibandingkan mereka yang menjalankan aktivitas keagamaan secara formalitas semata (Sudrajat & A, 2024). Dengan kata lain, kualitas keterlibatan spiritual lebih menentukan dibandingkan frekuensi pelaksanaan ibadah itu sendiri.

Faktor kedua adalah dukungan sosial religius. Penelitian (Setiawan et al., 2024) menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung praktik keagamaan dapat memperkuat manfaat psikologis dari aktivitas ibadah. Mahasiswa yang terlibat dalam komunitas religius umumnya memiliki akses terhadap dukungan emosional, nasihat spiritual, serta rasa memiliki yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan

kampus. Sebaliknya, individu yang menjalankan praktik ibadah secara terisolasi cenderung memperoleh manfaat yang lebih terbatas.

Selain itu, karakteristik budaya dan pengalaman spiritual pribadi juga memengaruhi efektivitas coping religius. Beberapa penelitian menemukan bahwa pengalaman spiritual yang bersifat personal, seperti perasaan dekat dengan Tuhan atau pengalaman religius yang bermakna, memiliki dampak yang lebih besar terhadap kesehatan mental dibandingkan pelaksanaan ritual yang bersifat rutin (Park & L, 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa dimensi subjektif dalam pengalaman beragama merupakan aspek yang penting untuk dipertimbangkan dalam kajian psikologi agama. Implikasi teoritisnya adalah perlunya mengembangkan model coping spiritual yang tidak hanya menekankan aspek perilaku religius, tetapi juga pengalaman eksistensial dan makna subjektif yang menyertainya.

Research Gap yang Masih Tersisa

Meskipun literatur menunjukkan kecenderungan yang konsisten mengenai hubungan positif antara praktik ibadah dan kesehatan mental mahasiswa, masih terdapat sejumlah kesenjangan penelitian yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Pertama, sebagian besar penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional sehingga belum mampu menjelaskan mekanisme kausal yang mendasari hubungan antara praktik ibadah dan kesehatan mental. Akibatnya, masih terbatas pemahaman mengenai bagaimana proses psikologis tertentu berperan dalam menjembatani hubungan tersebut (Daulay et al., 2022).

Kedua, literatur yang ada lebih banyak menyoroiti religiositas sebagai konstruk umum dibandingkan praktik ibadah sebagai perilaku spesifik. Padahal, berbagai bentuk ibadah memiliki karakteristik psikologis yang berbeda dan kemungkinan menghasilkan dampak yang tidak sama terhadap kesehatan mental. Keterbatasan ini menyebabkan kurangnya pemahaman mengenai kontribusi relatif masing-masing bentuk ibadah dalam proses coping spiritual (Abdullah et al., 2022).

Ketiga, sebagian besar penelitian dilakukan menggunakan pendekatan lintas waktu (*cross-sectional*), sehingga sulit menjelaskan perubahan kesehatan mental secara dinamis. Penelitian longitudinal yang mengamati perkembangan kondisi psikologis

mahasiswa dalam jangka waktu tertentu masih sangat terbatas. Selain itu, konteks mahasiswa Muslim di negara berkembang, khususnya Indonesia, belum banyak dieksplorasi secara mendalam dalam literatur internasional. Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang perlu mengintegrasikan pendekatan longitudinal, metode campuran (*mixed methods*), serta analisis pengalaman spiritual yang lebih mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran praktik ibadah sebagai mekanisme coping spiritual dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Model Konseptual Hasil Sintesis Literatur

Hasil sintesis terhadap berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara praktik ibadah dan kesehatan mental mahasiswa tidak berlangsung secara langsung, melainkan melalui serangkaian mekanisme psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Berdasarkan pola temuan yang muncul dalam literatur, dapat diidentifikasi tiga mekanisme utama yang menjelaskan bagaimana praktik ibadah berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental mahasiswa, yaitu regulasi emosi, pembentukan makna hidup (*meaning making*), dan penguatan dukungan sosial religius. Ketiga mekanisme tersebut berperan sebagai jalur yang menghubungkan aktivitas spiritual dengan kesejahteraan psikologis individu (Pargament et al., 2021; Park & L, 2021).

Mekanisme pertama adalah regulasi emosi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ibadah, seperti salat, doa, dzikir, dan pembacaan Al-Qur'an, memberikan ruang refleksi yang membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif. Dalam kondisi tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, maupun konflik interpersonal, praktik ibadah memungkinkan mahasiswa memperoleh ketenangan batin yang berfungsi menurunkan intensitas stres dan kecemasan (Misran et al., 2021; Syafitri & U, 2021). Aktivitas spiritual tersebut mendorong munculnya perasaan aman, harapan, dan keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki jalan penyelesaian. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi mekanisme psikologis pertama yang menjelaskan kontribusi praktik ibadah terhadap kesehatan mental.

Mekanisme kedua adalah pembentukan makna hidup (*meaning making*). Literatur menunjukkan bahwa individu yang aktif menjalankan praktik ibadah cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menginterpretasikan pengalaman hidup secara positif. Kesulitan akademik, kegagalan, maupun berbagai tekanan kehidupan tidak dipandang

semata-mata sebagai sumber penderitaan, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri (Park & L, 2021). Melalui kerangka keyakinan religius, mahasiswa memperoleh perspektif yang lebih optimis terhadap berbagai tantangan yang dihadapi. Proses pencarian dan pembentukan makna ini berkontribusi terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologis karena individu memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, tingkat optimisme yang lebih tinggi, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan situasi.

Mekanisme ketiga adalah penguatan dukungan sosial religius. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan sering kali berkaitan dengan partisipasi dalam komunitas religius yang menyediakan dukungan emosional, informasi, dan spiritual bagi anggotanya (Setiawan et al., 2024). Lingkungan sosial yang religius menciptakan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Dukungan dari sesama anggota komunitas keagamaan juga membantu individu memperoleh sumber daya psikologis tambahan ketika menghadapi masalah akademik maupun personal. Oleh karena itu, manfaat praktik ibadah terhadap kesehatan mental tidak hanya berasal dari hubungan vertikal antara individu dan Tuhan, tetapi juga dari hubungan horizontal yang terbangun melalui interaksi sosial dalam komunitas keagamaan.

Berdasarkan sintesis tersebut, artikel ini mengusulkan sebuah model konseptual yang menempatkan praktik ibadah sebagai variabel utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa melalui tiga jalur mediasi, yaitu regulasi emosi, pembentukan makna hidup, dan dukungan sosial religius. Dalam model ini, religiositas berfungsi sebagai fondasi yang mendorong keterlibatan individu dalam praktik ibadah, sedangkan kesehatan mental tercermin melalui menurunnya tingkat stres dan kecemasan, meningkatnya kesejahteraan psikologis, serta berkembangnya ketahanan mental (*psychological resilience*). Selain itu, efektivitas hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor moderasi seperti tingkat komitmen religius, pengalaman spiritual personal, lingkungan sosial, dan karakteristik budaya yang melatarbelakangi individu.

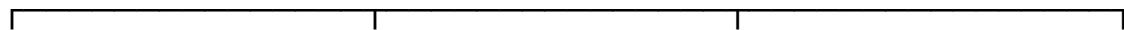
Model konseptual yang dihasilkan memberikan kontribusi teoretis dengan mengintegrasikan perspektif *religious coping* dan *psychological well-being* ke dalam satu kerangka yang lebih komprehensif. Selama ini, sebagian besar penelitian cenderung

menelaah hubungan religiositas dan kesehatan mental secara parsial tanpa menjelaskan mekanisme yang menghubungkan keduanya. Melalui model ini, hubungan tersebut dipahami sebagai proses multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, spiritual, dan sosial secara simultan. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya merangkum hasil penelitian terdahulu, tetapi juga menawarkan kerangka konseptual yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan penelitian empiris di masa mendatang, khususnya dalam konteks mahasiswa Muslim di perguruan tinggi

Religiositas



Praktik Ibadah



Regulasi Meaning Dukungan Sosial

Emosi Making Religius



Kesehatan Mental

(stres ↓, kecemasan ↓, well-being ↑,

resilience ↑)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis berbagai penelitian mengenai peran praktik ibadah sebagai mekanisme *coping spiritual* dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan hasil telaah literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa praktik ibadah memiliki posisi yang lebih kompleks daripada sekadar aktivitas ritual keagamaan. Dalam berbagai konteks penelitian, praktik ibadah

terbukti berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, serta berbagai bentuk ketidakpastian yang muncul selama proses pendidikan tinggi. Sintesis literatur menunjukkan adanya pola yang relatif konsisten bahwa keterlibatan dalam aktivitas ibadah berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, serta kecenderungan yang lebih rendah terhadap stres, kecemasan, dan gejala depresi. Dengan demikian, tujuan utama artikel ini telah terjawab melalui identifikasi mekanisme konseptual yang menjelaskan bagaimana praktik ibadah berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui proses *coping spiritual*.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa hubungan antara praktik ibadah dan kesehatan mental tidak berlangsung secara langsung dan sederhana, melainkan dimediasi oleh serangkaian proses psikologis yang melibatkan pembentukan makna hidup, peningkatan harapan, penguatan rasa kontrol diri, serta munculnya keyakinan terhadap dukungan transendental. Dalam konteks tersebut, praktik ibadah berfungsi sebagai medium yang memungkinkan individu menginterpretasikan pengalaman sulit secara lebih konstruktif dan adaptif.

Sintesis berbagai penelitian mengindikasikan bahwa efektivitas praktik ibadah sangat dipengaruhi oleh kualitas pengalaman religius, tingkat internalisasi nilai-nilai keagamaan, serta dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan religius. Temuan ini memperlihatkan bahwa dimensi spiritual tidak dapat dipisahkan dari proses adaptasi psikologis mahasiswa, terutama ketika mereka menghadapi situasi yang menuntut kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Oleh karena itu, literatur yang ada mendukung pandangan bahwa kesehatan mental perlu dipahami melalui pendekatan multidimensional yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual secara simultan.

Dari sisi pengembangan ilmu pengetahuan, artikel ini memberikan kontribusi teoritis dengan mengintegrasikan kajian religiositas, praktik ibadah, *religious coping*, dan kesehatan mental ke dalam satu kerangka konseptual yang lebih sistematis. Berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang cenderung memosisikan religiositas sebagai variabel umum yang berdiri sendiri, hasil sintesis ini menunjukkan bahwa praktik ibadah merupakan mekanisme operasional yang menjembatani hubungan antara keyakinan religius dan kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, pengaruh religiositas

terhadap kesehatan mental menjadi lebih mudah dipahami ketika dianalisis melalui fungsi *coping spiritual* yang diwujudkan dalam aktivitas ibadah sehari-hari.

Kebaruan utama artikel ini terletak pada upaya mengonstruksi perspektif integratif yang menempatkan praktik ibadah sebagai faktor protektif psikologis sekaligus sebagai instrumen pembentukan makna hidup, regulasi emosi, dan penguatan resiliensi. Pendekatan tersebut memperluas diskursus psikologi agama yang selama ini lebih banyak berfokus pada hubungan statistik antara religiositas dan kesehatan mental tanpa menjelaskan secara mendalam mekanisme yang menghubungkan keduanya.

Temuan yang dihasilkan juga memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi berbagai pemangku kepentingan. Dalam konteks pendidikan tinggi, hasil kajian ini menunjukkan pentingnya pengembangan program kesehatan mental yang tidak hanya berorientasi pada pendekatan psikologis konvensional, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan spiritual mahasiswa sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif. Bagi konselor, dosen pembimbing, maupun pengelola layanan kemahasiswaan, pemahaman mengenai fungsi praktik ibadah sebagai mekanisme *coping spiritual* dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa Muslim.

Di sisi lain, institusi pendidikan dapat memfasilitasi terciptanya lingkungan akademik yang mendukung perkembangan spiritual mahasiswa melalui penyediaan ruang ibadah yang memadai, kegiatan pembinaan keagamaan, serta program penguatan karakter berbasis nilai-nilai religius. Pendekatan semacam ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan layanan kesehatan mental profesional, melainkan memperkuat sumber daya internal mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan akademik.

Meskipun demikian, sintesis literatur juga mengungkap sejumlah kesenjangan yang masih memerlukan perhatian pada penelitian mendatang. Sebagian besar penelitian yang tersedia masih didominasi oleh desain kuantitatif korelasional yang belum mampu menjelaskan dinamika kausal antara praktik ibadah dan kesehatan mental secara mendalam. Selain itu, masih terbatas penelitian yang membandingkan efektivitas berbagai bentuk ibadah dalam konteks kesehatan mental maupun penelitian longitudinal yang mampu menggambarkan perubahan kondisi psikologis mahasiswa dari waktu ke waktu.

Oleh karena itu, pengembangan studi di masa depan perlu diarahkan pada penggunaan desain longitudinal, pendekatan *mixed methods*, serta eksplorasi pengalaman spiritual mahasiswa secara lebih mendalam melalui perspektif fenomenologis. Penelitian juga perlu memperhatikan faktor-faktor moderator dan mediator, seperti dukungan sosial religius, kualitas pengalaman spiritual, serta karakteristik budaya yang dapat memengaruhi efektivitas *coping spiritual*. Dengan demikian, pemahaman mengenai peran praktik ibadah dalam menjaga kesehatan mental tidak hanya menjadi lebih komprehensif secara akademik, tetapi juga semakin relevan dalam menjawab kebutuhan nyata masyarakat dan dunia pendidikan pada masa yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, M, Rahim, N, Ismail, & S. (2022). Religious practices and psychological well-being among Muslim university students. *Journal of Islamic Psychology*, *14*(2), 115–129.
- Aggarwal, S, Wright, J, Morgan, A, Patton, G, Reavley, & N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *23*(1), 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05174-9>
- Booth, A, Sutton, A, Clowes, M, James, M.-S., & M. (2022). Systematic approaches to a successful literature review (3rd ed.).
- Braun, V, Clarke, & V. (2021). Thematic analysis: A practical guide. *Sage Publications*.
- Daulay, N, Darmayanti, N, Harahap, P, A. C., Wahyuni, S, Mirza, R, Dewi, S, S., Hardjo, S, Indrawan, F, Y., Aisyah, S, Harahap, ... M. (2022). Religiosity as moderator of stress and well-being among Muslim students during the pandemic in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *5*(2), 88–103. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2696>
- Hapsari, & P. (2024). Correlation between Islamic religiosity and mental well-being among students. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, *25*(1), 1–15.
- Ibrahim, A, Hasan, M, Yusuf, & F. (2024). Religious coping and mental well-being among Muslim university students: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, *63*(1), 211–229.
- Karimah, L, Nuraini, D, Hidayat, & R. (2025). Dhikr practices and academic anxiety among Islamic college students. *Indonesian Journal of Spiritual Psychology*, *6*(1), 25–39.
- Misran, N, R., Khaiyom, A., H, J., Razali, & A, Z. (2021). The role of religiosity to address the mental health crisis of students: A study on three parameters (anxiety, depression, and stress). *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, *29*(4), 2833–2851. <https://doi.org/10.47836/pjssh.29.4.40>

- Nurhayati, S, Karim, & A. (2022). Positive religious coping and academic anxiety among undergraduate students. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 7(2), 94–108.
- Page, J, M., McKenzie, E, J., Bossuyt, M, P., Boutron, I, Hoffmann, C, T., Mulrow, D, C., Shamseer, L, Tetzlaff, M, J., Akl, A, E., Brennan, ... D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, N71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pargament, I, K., Exline, J, J., Jones, & W, J. (2021). Working with spiritual struggles in psychotherapy: From research to practice. *Guilford Press*.
- Park, & L, C. (2021). Meaning making and spiritual coping in stressful life experiences. *The Journal of Positive Psychology*, 16(4), 450–461. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818809>
- Rahman, F, Yusuf, & M. (2023). Prayer and dhikr as coping strategies among Islamic education students. *Journal of Islamic Mental Health*, 5(2), 77–91.
- Setiawan, R, Nugraha, A, Putri, & D. (2024). Social support, religiosity, and mental health among university students. *Journal of Counseling and Mental Health*, 12(1), 33–47.
- Snyder, & H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sudrajat, & A. (2024). The relationship between religiosity and student mental health. *Fikrotuna*, 1(1), 1–15.
- Syafitri, & U, D. (2021). The role of religiosity and religious coping towards mental health among Indonesian students. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 115–126. <https://doi.org/10.19109/psikis.v7i2.8599>
- Wahyuni, N, Hidayat, T, Fauzan, & M. (2023). Spirituality and psychological well-being among university students in the post-pandemic era. *International Journal of Mental Health Studies*, 8(3), 145–159.
- Xiao, Y, Watson, & M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>