

TARBIYAH

JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN

<https://litera-academica.com/ojs/tarbiyah/index>

Vol. 2, No. 4 (2025), p.189-209

Peran Iman dalam Mengatasi Stres dari Tinjauan Perspektif Psikologi Islam: Lierature Review

The Role of Faith in Managing Stress from the Perspective of Islamic Psychology: A Literature Review

Siti Fatimah

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: imaahh15@gmail.com

Salsabila Nasution

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: salsabila.nasution@unm.ac.id

Article Info

Received : 30 October 2025
Revised : 10 November 2025
Accepted : 20 November 2025
Published : 30 November 2025

Keywords: *Faith, stress, Islamic psychology, mental health.*

Kata kunci: Iman, stres, psikologi Iskam, kesehatan mental.

Abstract

Stress is a psychological challenge that affects an individual's mental health, making effective management strategies necessary. This research aims to examine the role of faith and religious practices in managing stress. The research method used is a literature review with a descriptive qualitative approach. Data were collected from national journals, scientific articles, and relevant Islamic literature, with sources selected based on recency and relevance. The results indicate that faith and religious practices such as prayer (salat), supplication, remembrance (dhikr), patience, and sincerity play a role in cultivating inner peace, strengthening psychological resilience, and helping individuals face life's pressures more adaptively. These findings affirm that Islamic psychology offers a comprehensive stress management strategy, covering cognitive, emotional, and spiritual aspects, making it relevant for application in supporting the mental health of students and society at large.

Abstrak

Stres merupakan tantangan psikologis yang memengaruhi kesehatan mental individu, sehingga diperlukan strategi pengelolaan yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah peran iman dan praktik keagamaan dalam mengelola stres. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur (literature review) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan dari jurnal nasional, artikel ilmiah, dan literatur keislaman yang relevan, dengan menyeleksi sumber berdasarkan keterkinian dan relevansi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa iman serta ibadah seperti shalat, doa, dzikir, sabar, dan ikhlas berperan menumbuhkan ketenangan batin, memperkuat ketahanan psikologis, serta membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa psikologi Islam menawarkan strategi pengelolaan stres yang komprehensif, mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual sehingga relevan untuk diterapkan dalam mendukung kesehatan mental peserta didik maupun masyarakat secara luas.

How to cite: Siti Fatimah, Salsabila Nasution. "Judul Artikel", TARBIYAH: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Vol. 2, No. 4 (2025): 198-209. <https://litera-academica.com/ojs/tarbiyah/index>.

Copyright: 2025, Siti Fatimah, Salsabila Nasution



This work is licensed under a Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

1. PENDAHULUAN

Stres menjadi salah satu fenomena yang paling sering dialami oleh berbagai kalangan, mulai dari pelajar, mahasiswa, hingga pekerja profesional. Tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, serta dinamika sosial yang kompleks sering kali menimbulkan perasaan cemas, lelah, dan kehilangan arah (Wiranto & Yunanto, 2024). Kondisi ini diperparah oleh persaingan hidup yang semakin ketat dan gaya hidup yang serba cepat, sehingga individu kerap merasa terbebani dan sulit menemukan keseimbangan antara kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual. Jika individu mengalami kesulitan hingga gagal berinteraksi, hal itu dapat memicu gangguan kesehatan mental (Hidayah et al., 2023).

Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik maupun mental. Gangguan tidur, menurunnya daya konsentrasi, hingga depresi merupakan sebagian dari efek jangka panjang yang dapat terjadi. Dalam konteks mahasiswa, stres yang tidak teratas sering menyebabkan penurunan motivasi belajar, kelelahan emosional, bahkan munculnya perilaku menyimpang seperti menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki strategi yang efektif dalam menghadapi stres agar kesejahteraan mental tetap terjaga (Nasution et al., 2024).

Melihat meningkatnya kasus stres di kalangan masyarakat, terutama pada generasi muda, penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat membantu mengatasi stres menjadi sangat penting. Selama ini, pendekatan psikologis konvensional banyak difokuskan pada aspek kognitif dan perilaku, namun belum sepenuhnya menyentuh dimensi spiritual yang juga berperan besar dalam pembentukan ketahanan mental seseorang. Dalam hal ini, nilai-nilai keagamaan dapat menjadi salah satu sumber kekuatan yang signifikan untuk membantu individu menghadapi tekanan hidup. Secara psikologis, stres didefinisikan sebagai reaksi individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau melebihi kemampuan dirinya. Menurut Laurentia & Ronauli (2023), stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan sebagai sesuatu yang menekan atau melampaui kapasitas dirinya untuk mengatasi situasi tersebut. Pandangan ini menunjukkan bahwa stres bukan hanya disebabkan oleh faktor eksternal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan dan merespons suatu keadaan.

Dalam perspektif Islam, stres tidak semata-mata dianggap sebagai beban atau gangguan psikologis, tetapi juga sebagai ujian dari Allah yang bertujuan untuk mendewasakan jiwa dan memperkuat iman. Islam memandang bahwa setiap cobaan yang dihadapi manusia merupakan bagian dari proses spiritual untuk meningkatkan ketabahan dan keikhlasan. Sehingga individu yang memiliki pemahaman dan keimanan yang kuat cenderung lebih mampu menerima keadaan serta menghadapi kesulitan dengan tenang dan optimis.

Iman memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan mental seseorang. Dalam psikologi Islam, iman tidak hanya dipahami sebagai keyakinan terhadap keberadaan Tuhan, tetapi juga sebagai sumber energi spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin dan kesabaran. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat tersebut menggambarkan bahwa hubungan spiritual dengan Allah dapat menjadi dasar utama kestabilan emosional dan mental. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa iman dan praktik keagamaan memiliki hubungan positif dengan penurunan tingkat stres. Prabeus, et. al (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa para ahli psikologi Islam menjelaskan iman berperan penting dalam membentuk kestabilan emosi. Lemahnya keimanan dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan, sementara keyakinan yang kuat diyakini membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan terarah. Sementara itu, menurut Saputra & Prihatni (2024), shalat berfungsi sebagai metode psikoterapi Islam yang efektif untuk meredakan kecemasan dan memperkuat ketahanan spiritual.

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk meninjau secara mendalam peran iman dalam mengatasi stres dari perspektif psikologi Islam. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana keimanan dapat menjadi faktor protektif terhadap tekanan psikologis yang dialami individu, serta bagaimana prinsip-prinsip spiritual Islam dapat diintegrasikan dalam upaya menjaga kesehatan mental yang holistik. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pendekatan psikologis yang humanis dan berakar pada nilai-nilai keislaman.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami dan mendeskripsikan hubungan antara iman dan stres dari perspektif psikologi Islam. Data diperoleh dari berbagai sumber sekunder seperti jurnal nasional, artikel ilmiah, dan literatur keislaman yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu membaca, mencatat, dan menyeleksi informasi penting yang telah ditemukan. Literatur dipilih berdasarkan relevansi tema, kredibilitas, dan keterkinian untuk memastikan analisis yang akurat mengenai peran iman terhadap stres. Fokus penelitian ini adalah menelaah berbagai literatur dari jurnal ilmiah untuk mengkaji bagaimana iman berperan dalam mengatasi stres. Penelitian menggunakan teknik content analysis, yakni sebuah metode yang memungkinkan peneliti memberikan penjelasan yang jelas, objektif, sistematis, analitis, dan kritis terhadap isi literatur. Melalui teknik ini, peneliti menelusuri pola, konsep, serta hubungan antara unsur keimanan dan proses pengelolaan stres. Analisis dilakukan untuk memahami secara mendalam bagaimana keyakinan spiritual, nilai ketuhanan, serta praktik keagamaan yang bersumber dari iman dapat membantu individu mengendalikan tekanan psikologis dan meningkatkan ketahanan mental (Riyani & Rodiah, 2023).

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, peneliti menetapkan fokus kajian, yaitu hubungan iman dan stres dalam perspektif psikologi Islam. Kedua, peneliti menelusuri literatur melalui Google Scholar, serta sumber ilmiah daring menggunakan kata kunci seperti “iman”, “stres”, “kesehatan mental”, dan “psikologi Islam”. Ketiga, sumber dipilih berdasarkan rentang waktu rata-rata 2015–2025, relevansi tema, serta ketersediaan akses penuh. Keempat, seluruh literatur yang memenuhi kriteria dibaca dan dianalisis untuk mengidentifikasi kesesuaian konsep dan temuan penelitian terkait hubungan iman dan stress. Melalui prosedur ini, penelitian diharapkan menghasilkan pemahaman

komprehensif terkait pengaruh iman dalam menghadapi stres menurut perspektif psikologi Islam.

3. HASIL

Tabel 1. Deskripsi Data Artikel tentang Peran Iman dalam Mengatasi Stres dari Tinjauan Perspektif Psikologi Islam: Literature Review

Identitas artikel	Metode Penelitian	Hasil	Analisis
<i>Mengatasi depresi dengan iman: Urgensi peran akidah dan tauhid untuk kesehatan mental.</i> (Rahma & Sahila, 2024)	Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis sumber-sumber yang membahas kaitan antara kesehatan mental, akidah, dan tauhid dalam Islam.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan terhadap ke-Esaan Allah dan penerimaan terhadap takdir-Nya memperkuat ketenangan batin dan mengurangi kecemasan yang sering menyertai depresi.	Artikel ini menegaskan bahwa keyakinan terhadap ke-Esaan Allah dapat memperkuat ketenangan batin dan mengurangi kecemasan.
<i>Peran sholat dalam mengurangi stres dan kecemasan.</i> CV. (Sintya & Ningsih, 2025)	Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tinjauan pustaka, data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur yang relevan.	Hasil kajian menunjukkan bahwa sholat berpengaruh terhadap ketenangan batin, serta peningkatan kesehatan mental.	Sholat. Memiliki pengaruh terhadap ketenangan batin dan peningkatan kesehatan mental.
<i>Interpretasi makna hadits-hadits kesehatan mental dalam mengatasi stres dan kecemasan: Perspektif psikologi Islam.</i> (Khairanis & Aldi, 2024)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif terhadap hadits-hadis yang relevan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis tentang kesehatan mental menekankan pentingnya iman, doa, dan amal shaleh dalam mengatasi stres dan kecemasan.	Hadits-hadits tentang kesehatan mental seperti kesabaran dan amal shaleh dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi stress.
<i>Menjaga iman Islam di tengah tantangan dunia modern</i> (Juwita et al., 2025)	Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam dan kuesioner kepada umat Islam dari berbagai latar belakang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan keimanan kuat lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan menjalankan nilai-nilai Islami.	Individu yang memiliki keimanan kuat lebih mampu menghadapi tekanan dan menjalankan nilai-nilai islami.

<i>Mengelola stres dalam perspektif Islam dan psikologi. (Yuwono, 2010)</i>	Metode kajian yang dipakai adalah menelaah hasil kajian beberapa ahli terhadap ayat Al Qur'an terkait dengan stres dan pengelolaannya	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stres yaitu niat ikhlas, berserah diri, dzikir, dan doa.	Agama Islam memiliki banyak strategi untuk mengelola stress.
<i>Aplikasi teknik zikir dalam konseling terhadap kesehatan mental. (Asmita & Irmam, 2022)</i>	Penelitian ini menggunakan metode studi literatur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling islam mempunyai jawaban untuk gangguan kesehatan mental salah satunya zikir.	Konseling dzikir adalah salah satu cara menghadapi gangguan kesehatan mental.
<i>Peran konseling Islam dalam menangani masalah kesehatan mental di sekolah. (Yanto & Yuntarsih, 2025)</i>	Penelitian dilakukan secara kualitatif melalui studi Pustaka.	Hasil penelitian menyebutkan bahwa konseling Islam berbasis nilai Islami, kesehatan mental, serta konseling Islam membantu siswa mengatasi masalah mental, mengelola emosi, dan meningkatkan spiritualitas.	Peran konseling Islam dalam mengendalikan emosi dan kemampuan spiritual.
<i>Peran salat dalam mengelola depresi dari perspektif psikologi agama. (Prameswari et al., 2025)</i>	Tinjauan pustaka atau studi literatur adalah metodologi penelitian yang diterapkan.	Tinjauan terhadap literatur psikologis dan kesehatan mental mengungkapkan bahwa salat dapat menumbuhkan ketenangan batin, dan meningkatkan ketahanan mental.	Shalat dapat menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup.
<i>Analisis perspektif ulama, psikolog, dan mahasiswa mengenai kurangnya iman seseorang yang berdampak pada kesehatan mental. (Prabeus et al., 2025)</i>	Metode analisis yang digunakan adalah kualitatif dan Studi Tinjauan Pustaka (LSR) hingga mengkaji perspektif para sarjana dan psikolog.	Hasilnya menunjukkan hal bahwa iman yang kuat membantu individu hidup dengan rasa syukur, sementara iman yang lemah iman membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan depresi.	Iman yang kuat membantu individu lebih bersyukur dan iman yang lemah membuat rentan stress.

<i>Psikologi Islam sebagai solusi mental health siswa di era modern.</i> (Abdurrohman & Adip, 2025)	Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan analisis data dari berbagai sumber literatur	Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi Islam memberikan solusi holistik yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan fisik.	Psikologi Islam memberikan solusi holistik yang mencakup spiritual, emosional, dan fisik.
<i>Agama dan psikologi (Dampak spiritual terhadap kesehatan mental).</i> (Rahman, 2024)	Metode penelitian dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan tertulis kepada responden.	Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak positif bagi kesehatan mental.	Partisipasi dalam keagamaan memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dalam mengatasi stres.
<i>Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan Islam.</i> (Hasanah, 2019)	Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) atau kajian literatur.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dapat diatasi dengan cara pandangan Islam	Banyak teknik yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress termasuk dalam psikologi Islam.
<i>Peran sholat dalam mengatasi depresi.</i> (Hidayah et al., 2023)	Metode penelitian yang digunakan adalah Literature review atau studi literatur.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa salat efektif dalam membantu penyembuhan seseorang yang mengalami gangguan mental.	Sholat berperan membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
<i>Hubungan Stres Akademik dengan Psychological Capital Mahasiswa.</i> (Laurentia & Ronauli, 2022)	Menggunakan metode korelasi kuantitatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan modal psikologis memiliki korelasi negatif yang signifikan.	Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi modal psikologis mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik mereka
<i>Shalat sebagai psikoterapi Islami dalam mengatasi kecemasan mental.</i> (Saputra, 2024)	Penelitian ini menggunakan metode campuran, menggabungkan survei kuantitatif dan wawancara kualitatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan.	Individu yang melaksanakan shalat dengan khusuk di lingkungan tenang melaporkan hasil yang lebih positif.

<i>Aktualisasi rukun iman dalam pembentukan kecerdasan emosional.</i> (Winda, 2023)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguatan rukun iman dapat meningkatkan kecerdasan emosional	Orang yang benar-benar beriman akan merasakan ketenangan batin.
--	--	---	---

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian pada tabel, dapat disimpulkan bahwa perspektif Islam memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengelolaan stres dan kesehatan mental. Hadis, zikir, salat, serta nilai-nilai keimanan seperti ikhlas, sabar, syukur, dan tawakal terbukti menjadi fondasi spiritual yang mampu meningkatkan ketenangan batin, rasa tenram, dan kemampuan menghadapi tekanan hidup. Pendekatan-pendekatan psikologi Islam juga menunjukkan efektivitasnya dalam membantu individu mengendalikan emosi, memperkuat spiritualitas, dan menurunkan tingkat kecemasan serta depresi. Temuan ini menguatkan bahwa integrasi antara ajaran Islam dan prinsip psikologi modern dapat menjadi strategi holistik yang mendukung kesehatan mental secara menyeluruh, baik bagi siswa, mahasiswa, maupun masyarakat umum.

4. PEMBAHASAN

Stres merupakan reaksi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tekanan hidup yang melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Menurut Hasanah (2019), stres muncul ketika tuntutan eksternal yang diterima seseorang melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada. Tekanan ekonomi, sosial, dan emosional sering menjadi faktor pemicu munculnya stres, terutama pada individu yang memiliki tingkat ketahanan mental rendah. Namun, dari perspektif psikologi Islam gangguan mental seperti depresi dipahami melalui pendekatan yang menyeluruh, mencakup dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Islam memandang kesehatan mental sebagai komponen penting dari keseluruhan kesejahteraan individu (Hidayah et al., 2023) .

Menurut Abdurrohman dan Fanani (2025), psikologi Islam berupaya menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki keseimbangan antara aspek spiritual dan material serta menegaskan peran agama dalam menjaga kesehatan mental . Hal ini menunjukkan adanya perbedaan cara pandang antara psikologi umum dan psikologi Islam, di mana Islam menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis dan sosial, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kekuatan iman serta hubungan spiritual dengan cara menempatkan stres sebagai sarana pembentukan kesabaran, keikhlasan, dan kedekatan kepada Allah.

Berbagai kajian literatur menunjukkan bahwa tingkat keimanan yang kuat berhubungan langsung dengan rendahnya tingkat stres dan kecemasan. Prameswari et al., (2025) menyatakan bahwa ajaran Islam mengenai iman, keyakinan, dan ibadah dapat membantu meredakan masalah kesehatan mental, karena ibadah merupakan wujud keyakinan yang diyakini membawa pengaruh positif bagi kehidupan seseorang. Selain itu, penelitian Rahma & Sahila (2024) menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti berdoa,

membaca Al-Qur'an, dan melakukan meditasi spiritual terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Kegiatan tersebut tidak hanya menghadirkan ketenangan dan optimisme, tetapi juga membantu seseorang keluar dari perasaan putus asa. Dalam konteks ini, iman berperan sebagai faktor penting yang dapat membantu seseorang mengelola tekanan hidup (Juwita et.al., 2025). Menurut Rahman et. al (2024) ketika individu menghadapi suatu permasalahan, mereka akan berupaya menemukan jalan keluarnya. Mereka yang memahami nilai-nilai agama tidak hanya mengandalkan penalaran logis dalam mencari solusi, tetapi juga menaikannya dengan ajaran serta prinsip-prinsip keagamaan.

Hasil kajian literatur tersebut menunjukkan kesesuaian dengan konsep psikologi Islam, yang memandang kesehatan mental sebagai kondisi yang dapat ditingkatkan melalui penguatan iman, ibadah, dan nilai-nilai spiritual. Menurut Prabeus et al., (2025) seseorang yang tidak memiliki keimanan dan agama akan kesulitan dalam menemukan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup. Psikologi Islam menegaskan bahwa kekuatan utama dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan terletak pada kedekatan seseorang dengan Allah sebagai sumber ketenangan (Abdurrohman & Fanani, 2025). Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah QS Al-Baqarah (2:286) :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian, beban, atau tekanan hidup di luar batas kemampuan hamba-Nya. Setiap cobaan yang dialami seseorang telah disesuaikan dengan kapasitas mental, spiritual, dan fisiknya. Hal ini menunjukkan bahwa stres, kesulitan, maupun masalah kehidupan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari proses penguatan diri dan peningkatan keimanan. Dalam ayat lain dijelaskan dalam QS Al-Baqarah (2:155) :

وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَأَلْنُفْسٍ وَالثَّمَرَاتِ ۝ وَبَشِّرُ الصَّابِرِينَ

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar"

Ayat ini menjelaskan bahwa ujian pasti akan menimpah seseorang. Tidak ada yang hidup di dunia ini tanpa mengalami cobaan. Seseorang yang beriman akan melihat ujian sebagai bagian dari cobaan Allah Subhanahu wa Ta'ala untuk menguji kesabaran mereka. Selanjutnya Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS Al-Insyirah (94: 5) :

فَإِنَّ مَعَ الْعُصْرِ يُسْرًا

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"

Ayat ini juga menjelaskan bahwa selain menguji seorang hamba, Allah Subhanahu wa Ta'ala juga memberikan kemudahan di setiap kesulitan, sehingga seseorang tidak perlu merasa terlalu khawatir dengan ujian yang menimpanya karena kemudahan pasti akan datang setelah kesulitan. Menurut para ahli, pendekatan berbasis ajaran Islam dapat menjadi cara efektif dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental. Psikologi Islam menawarkan langkah-langkah penanganan yang holistik dan terarah sehingga mampu membantu individu

mengelola berbagai tekanan psikologis secara lebih seimbang (Abdurrohman & Fanani, 2025). Stres yang dihadapi oleh setiap individu tidak bisa dihindari selamanya. Oleh karena itu dibutuhkan cara yang efektif untuk mengelola stres tersebut. Menurut Yuwono (2010) ada beberapa cara pengelolaan stres dalam perspektif Islam antara lain:

1. Menanamkan sikap ikhlas dalam menghadapi ujian

Mengawali setiap usaha dengan niat yang tulus membantu individu tetap tenang ketika hasil tidak sesuai harapan, karena semua usaha dipersembahkan semata-mata untuk Allah. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. An-Nisa' (4:146) :

إِلَّا الَّذِينَ تَأْبُوا وَأَصْلَحُوا وَاعْتَصَمُوا بِاللَّهِ وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ

"kecuali orang-orang yang bertobat memperbaiki diri dan berpegang teguh pada (agama) Allah dan dengan tulus ikhlas (menjalankan) agama mereka karena Allah."

Keikhlasan menjadi syarat utama, yaitu menjalankan agama semata-mata karena Allah, bukan karena puji, tekanan, atau kepentingan dunia. Terdapat juga sebuah hadits yang diriwayatkan dari Amirul Mukminin, Abu Hafsh 'Umar bin Al-Khattab radhiyallahu 'anhу, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

إِنَّمَا الْأَعْمَالَ بِالنِّيَّاتِ

"Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya."

[HR. Bukhari & Muslim].

Hadits ini menjelaskan bahwa setiap amalan benar-benar tergantung pada niat. Dan setiap orang akan mendapatkan balasan dari apa yang ia niatkan. Balasannya sangat mulia ketika seseorang berniat ikhlas karena Allah.

2. Menguatkan diri melalui shalat dan sikap sabar

Sikap sabar serta pelaksanaan salat secara khusuk mampu meredakan beban emosional dan memberi keteguhan hati dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Al-Baqarah (2:153) :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُو بِالصَّابَرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."

Kedua hal ini (sabar dan shalat) adalah penolong yang kuat. Salat adalah sarana seorang hamba untuk menguatkan hati, menenangkan jiwa, dan memohon petunjuk langsung dari Allah dan Allah selalu bersama dengan orang-orang yang sabar. Siapa saja yang benar-benar bersabar dan menjaga salatnya ketika diuji, ia tidak pernah sendirian. Allah sendiri yang menolong dan membimbingnya. Shalat menjadi sarana terapi yang menenangkan, menghadirkan kebahagiaan batin, serta membantu seseorang meredakan depresi dan rasa takut (Sintya & Ningsih, 2025).

3. Menghadapi persoalan dengan senantiasa bersyukur dan tawakkal

Membiasakan diri bersyukur akan membuat individu mampu berpikir positif dalam setiap keadaan, baik saat mendapat nikmat maupun ketika menghadapi kesulitan. Mereka juga tidak mudah mengeluh.

فَادْكُرُوهُنِيْ أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوهُنِيْ لِيْ وَلَا تَكْفُرُوهُنِيْ

"Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku." [QS. Al-Baqarah 2: 152]

Serta menyerahkan sepenuhnya hasil dari setiap usaha kepada Allah setelah berikhtiar dengan sungguh-sungguh. Sehingga tidak mudah cemas terhadap sesuatu yang berada di luar kendalinya.

فِإِذَا عَرَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

"..Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal." [QS. Ali 'Imran 3:159]

4. Menggunakan doa dan dzikir sebagai penenang hati

Seseorang yang memperbanyak doa dan zikir akan memberikan ketenangan batin, mengontrol emosi, dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stres serta masalah yang muncul.

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيْتُمْ فِيْهَا فَاثْبُتُوْ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu bertemu pasukan (musuh), maka berteguh hatilah dan sebutlah (nama) Allah banyak-banyak (berzikir dan berdoa) agar kamu beruntung." [QS. Al-Anfal 8: 45].

Ayat ini menunjukkan bahwa kekuatan spiritual melalui doa dan dzikir dapat membantu membangun ketenangan batin, kejernihan berpikir, serta kemampuan menghadapi stres secara lebih adaptif dan terarah. Seorang mukmin diperintahkan untuk tetap teguh dengan memperbanyak dzikir dan doa kepada Allah ketika menghadapi kondisi yang menuntut kesiapan mental.

Menurut Asmita et al. (2022), dzikir memiliki manfaat besar, di antaranya menenangkan hati serta membersihkannya dari berbagai kotoran batin. Doa mampu memberikan ketenangan jiwa serta menjadi sumber kekuatan bagi seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis (Yanto & Yuntarsih, 2023).

Seluruh temuan tersebut jika diintegrasikan dengan baik, maka terlihat jelas bahwa iman berfungsi sebagai strategi coping spiritual yang sangat efektif dalam mengatasi stres. Coping ini tidak hanya bersifat kognitif dan emosional, tetapi juga spiritual, karena membangun keyakinan bahwa setiap masalah yang dihadapi memiliki nilai ibadah serta menjadi sarana untuk membangun hubungan kepada Allah. Praktik keislaman seperti membaca Al-Qur'an, bermunajat, dan memperbanyak dzikir memberikan ruang refleksi yang mendalam sehingga individu dapat menenangkan diri sekaligus memperkokoh ketahanan mental. Menurut Khairanis & Aldi (2024), hasil telaah hadis menunjukkan bahwa doa dan dzikir tidak hanya menjadi sarana untuk menenangkan hati dan meredakan kecemasan, tetapi

juga berfungsi memperkuat iman serta keteguhan hati seseorang kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Pembahasan ini menegaskan bahwa ajaran Islam menawarkan landasan yang kokoh dalam menjaga kesehatan mental melalui berbagai praktik spiritual seperti ikhlas, sabar, shalat, doa, dan dzikir. Nilai-nilai tersebut tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga membentuk cara pandang yang lebih positif dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, pendekatan psikologi Islam mampu menjadi solusi komprehensif yang tidak hanya menguatkan aspek psikologis, tetapi juga menumbuhkan kedekatan spiritual kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala sebagai sumber ketenangan sejati. Integrasi antara pemahaman agama dan pengelolaan mental ini diharapkan dapat menjadi alternatif efektif dalam membantu individu untuk menghadapi tantangan emosional secara lebih sehat dan bermakna. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran iman dalam menghadapi tantangan hidup.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini menyimpulkan bahwa iman dan praktik keagamaan dalam Islam memiliki peran penting dalam membantu individu, khususnya para peserta didik, dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental melalui konseling islam. Nilai-nilai spiritual seperti keikhlasan, kesabaran, serta pelaksanaan ibadah mampu meningkatkan ketenangan batin, memperkuat ketahanan psikologis, dan mendorong pola pikir positif dalam menghadapi tekanan hidup. Pendekatan psikologi Islam terbukti memberikan manfaat berupa terciptanya keseimbangan emosional, peningkatan kemampuan adaptasi, serta penguatan makna hidup dalam diri individu. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi strategi efektif untuk mencegah dan mengurangi masalah mental. Dengan persiapan yang matang dalam menghadapi berbagai kesulitan sejak awal, setiap individu dapat mengendalikan tekanan dan tidak mudah terpengaruh dengan pikiran-pikiran negatif yang membuat seseorang sulit mengendalikan diri. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan pentingnya penguatan spiritual dan praktik keagamaan di lingkungan pendidikan maupun masyarakat sebagai bagian dari pendampingan psikologis agar kesehatan mental dapat terjaga secara komprehensif, holistik, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohman, M. I., & Adip, M. (2025). Islamic Psychology as a Solution for Students' Mental Health in the Modern Era. *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies*, 3(1), 47–57.
- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 80–85.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104–116.
- Hidayah, L. N., Anjelia, L. M., & Nihayah, U. (2023). Peran Sholat Dalam Mengatasi Depresi. *4(2)*, 99–110.
- Juwita, E., Ramadhan, F., Pratama, R. P., Risma, N. A., Wismanto, W., & Mayasari, F. (2025). Menjaga Iman Islam di Tengah Tantangan Dunia Modern. *Journal of Student Research*, 3(1), 67–74.
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2024). INTERPRETASI MAKNA HADITS-HADITS KESEHATAN MENTAL DALAM MENGATASI STRES DAN KECEMASAN: PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM. *Journal Central Publisher*, 2(2), 1637–1647.

- Laurentia, S., & Ronauli, P. T. (2022). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL MAHASISWA SEMESTER ANTARA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIKA ATMA JAYA JAKARTA. *MANASA*, 11(2), 86–99.
- Nasution, S., Neviyarni, S., & Hariko, R. (2024). OPTIMALISASI PERSIAPAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS ANALISIS TRANSAKSIONAL: PANDUAN PRAKTIS. *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Sains*, 4(4), 174–180.
- Prabeus, S. A., Hadinah, D. F., Faadiyah, A. N., Rahmanisa, N. A., & Faqihuddin, A. (2025). Analisis Perspektif Ulama, Psikolog, dan Mahasiswa Mengenai Kurangnya Iman Seseorang yang Berdampak pada Kesehatan Mental. *Advances In Education Journal*, 1(5), 507–521.
- Prameswari, E. P., Saputri, S. S., Nurjannah, R., & Hariy, S. (2025). PERAN SALAT DALAM MENGELOLA DEPRESI DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 4(4), 1097–1106.
- Rahma, A. D., & Sahila, I. R. (2024). MENGATASI DEPRESI DENGAN IMAN: URGensi PERAN AKIDAH DAN TAUHID UNTUK KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 196–206.
- Rahman, M. A. (2024). AGAMA DAN PSIKOLOGI (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2661–2669.
- Riyani, W. I., & Rodiah, I. (2023). Aktualisasi Rukun Iman dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional (Tinjauan Psikologi Transpersonal). 6, 34–45. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i1.605>
- Saputra, R. (2024). *Shalat sebagai Psikoterapi Islami dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan di Tengah Tren Terapi Alternatif*.
- Sintya, A., & Ningsih, I. U. (2025). Peran Sholat Dalam Mengurangi Stres dan Kecemasan. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(2), 62–70.
- Winda, W. (2023). Aktualisasi Rukun Iman dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional. Nathiqiyah.
- Wiranto, H., & Yunanto, T. A. R. (2024). Eksplorasi Pengalaman Academic Burnout pada Siswa SMK X, Apakah Terjadi?: Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 283–292.
- Yanto, Y., & Yuntarsih, Y. (2025). Peran Konseling Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental Di Sekolah. *Al Muntada*, 1(01), 43–51.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).