

INTERNALISASI NILAI-NILAI RELIGIUS DALAM PEMBENTUKAN KESEHATAN MENTAL: PERSPEKTIF ILMU JIWA AGAMA

Sudirman, IAI Al Khoziny Buduran, Sidoarjo

e-Mail: *dirmanita19@gmail.com*

Abstract

Psychology of religion is a branch of psychology that examines the relationship between religious experiences and human psychological conditions. This study aims to analyze the role of religious values in shaping mental health from the perspective of psychology of religion. The research method used is qualitative research with a library research approach. Data were obtained from various literature sources such as books, scientific journals, and other academic references related to the psychology of religion. The results show that the internalization of religious values can provide inner peace, strengthen self-control, and enhance psychological resilience in facing life challenges. Religious values such as faith, patience, and trust in God significantly contribute to emotional stability and mental well-being. Therefore, the integration of psychological approaches and religious values is essential in promoting psychological welfare in society.

Keywords: *psychology of religion, religiosity, mental health, religious values*

Abstrak

Ilmu jiwa agama merupakan cabang kajian psikologi yang mempelajari hubungan antara pengalaman keagamaan dengan kondisi psikologis manusia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran nilai-nilai religius dalam pembentukan kesehatan mental individu melalui perspektif ilmu jiwa agama. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Data diperoleh dari berbagai literatur berupa buku, jurnal ilmiah, serta sumber akademik yang relevan dengan kajian psikologi agama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai religius mampu memberikan ketenangan batin, memperkuat kontrol diri, serta meningkatkan ketahanan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Nilai-nilai religius seperti keimanan, kesabaran, dan tawakal memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk stabilitas emosional dan kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, integrasi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai keagamaan menjadi penting dalam membangun kesejahteraan psikologis masyarakat.

Internalisasi Nilai-Nilai Religius dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Perspektif Ilmu Jiwa Agama

Kata kunci: ilmu jiwa agama, religiusitas, kesehatan mental, psikologi agama

Pendahuluan

Agama merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berkaitan dengan sistem kepercayaan, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Dalam perspektif psikologi, agama dipahami sebagai fenomena yang melibatkan pengalaman batin, keyakinan, serta praktik-praktik spiritual yang dapat memengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang. Oleh karena itu, kajian mengenai hubungan antara agama dan psikologi berkembang menjadi disiplin ilmu yang dikenal sebagai ilmu jiwa agama atau psikologi agama.¹

Ilmu jiwa agama berusaha memahami bagaimana pengalaman religius terbentuk, bagaimana keyakinan agama memengaruhi perilaku manusia, serta bagaimana agama dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Dalam konteks ini, agama tidak hanya dipandang sebagai sistem doktrin,

tetapi juga sebagai sumber makna hidup yang mampu memberikan arah dan tujuan bagi individu.²

Dalam kehidupan modern yang ditandai dengan berbagai tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis, keberadaan nilai-nilai religius menjadi semakin penting. Banyak penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta kemampuan coping yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki keterikatan religius.³

Selain itu, nilai-nilai religius juga berperan dalam membentuk karakter dan kepribadian seseorang. Nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakal dapat membantu individu dalam mengelola emosi serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih bijaksana. Dalam perspektif ilmu jiwa agama, nilai-nilai tersebut dipandang sebagai mekanisme psikologis yang mampu meningkatkan kesejahteraan mental individu.⁴

¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 15.

² William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Longmans Green, 1902), 45.

³ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 120.

⁴ Robert H. Thouless, *An Introduction to the Psychology of Religion* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), 78.

Namun demikian, kajian mengenai peran agama dalam pembentukan kesehatan mental masih memerlukan eksplorasi yang lebih mendalam, khususnya dalam konteks masyarakat yang semakin kompleks dan plural. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk menganalisis secara komprehensif peran internalisasi nilai-nilai religius dalam membentuk kesehatan mental individu melalui perspektif ilmu jiwa agama.

Selain itu, perkembangan ilmu pengetahuan modern telah membuka ruang dialog yang lebih luas antara agama dan sains, khususnya dalam bidang psikologi. Ilmu jiwa agama menjadi salah satu disiplin yang mencoba menjembatani hubungan tersebut dengan mempelajari bagaimana pengalaman religius dapat memengaruhi kondisi mental, perilaku, serta perkembangan kepribadian manusia. Dalam konteks ini, agama tidak hanya dipahami sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai fenomena psikologis yang memiliki dampak nyata terhadap kehidupan individu.⁵

Dalam perspektif psikologi modern, pengalaman keagamaan sering dikaitkan dengan proses pencarian makna hidup (*search for meaning*). Individu yang memiliki orientasi religius yang kuat cenderung mampu

menemukan makna yang lebih mendalam dalam berbagai pengalaman hidupnya, termasuk dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, maupun ketidakpastian. Hal ini menunjukkan bahwa agama memiliki fungsi eksistensial yang sangat penting bagi kehidupan manusia.⁶

Lebih lanjut, ilmu jiwa agama juga menyoroti bagaimana praktik-praktik keagamaan seperti doa, meditasi, dzikir, dan ibadah ritual dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental. Praktik spiritual tersebut dapat membantu individu dalam menenangkan pikiran, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan keseimbangan emosional. Dengan demikian, praktik keagamaan tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memiliki fungsi psikologis yang signifikan.⁷

Dalam konteks masyarakat modern yang diwarnai oleh berbagai perubahan sosial yang cepat, banyak individu mengalami tekanan psikologis yang cukup berat. Persaingan hidup, tuntutan ekonomi, serta kompleksitas hubungan sosial sering kali menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. Dalam situasi seperti ini, nilai-nilai religius dapat menjadi sumber kekuatan batin yang membantu

⁵ David Wulff, *Psychology of Religion* (New York: Wiley, 1997), 54.

⁶ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006), 113.

⁷ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2011), 88.

Internalisasi Nilai-Nilai Religius dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Perspektif Ilmu Jiwa Agama

individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.⁸

Agama juga memberikan kerangka moral yang dapat membantu individu dalam membangun perilaku yang lebih terarah dan bermakna. Nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, kesabaran, dan rasa syukur merupakan bagian dari ajaran agama yang dapat membentuk karakter manusia secara positif. Nilai-nilai tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pedoman etika, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang dapat memperkuat stabilitas emosional individu.⁹

Dalam perspektif ilmu jiwa agama, proses pembentukan karakter religius tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses internalisasi nilai-nilai agama yang berlangsung secara bertahap. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga, pendidikan, pengalaman spiritual, serta interaksi sosial yang dialami oleh individu sepanjang kehidupannya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai proses internalisasi nilai-nilai religius menjadi sangat penting dalam kajian psikologi agama.¹⁰

Perkembangan kajian psikologi agama pada masa kontemporer menunjukkan bahwa agama tidak hanya dipahami sebagai sistem

keyakinan teologis, tetapi juga sebagai fenomena psikologis yang memiliki dampak langsung terhadap kehidupan mental manusia. Dalam konteks ini, pengalaman religius dipandang sebagai bagian dari dinamika kepribadian yang dapat memengaruhi cara individu memandang diri, orang lain, serta realitas kehidupan yang dihadapinya. Individu yang memiliki orientasi religius yang kuat umumnya memiliki kerangka makna yang lebih jelas dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Hal ini terjadi karena ajaran agama memberikan penjelasan mengenai tujuan hidup, nilai moral, serta pedoman dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, agama dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern.¹¹

Selain itu, agama juga berfungsi sebagai sistem nilai yang mampu memberikan arah bagi perkembangan moral dan kepribadian manusia. Nilai-nilai religius seperti kejujuran, tanggung jawab, kesabaran, serta rasa syukur merupakan prinsip-prinsip etis yang diajarkan oleh hampir seluruh tradisi keagamaan. Nilai-nilai tersebut memiliki peran penting dalam membentuk karakter individu yang

⁸ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 102.

⁹ Robert H. Thouless, *An Introduction to the Psychology of Religion* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), 141.

¹⁰ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), 74.

¹¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 45.

stabil dan matang secara emosional. Dalam perspektif psikologi agama, nilai-nilai tersebut tidak hanya dipahami sebagai ajaran normatif, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengendalikan dorongan negatif serta mengembangkan perilaku yang lebih konstruktif. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai religius dapat menjadi salah satu strategi penting dalam membangun kesehatan mental yang berkelanjutan.¹²

Di tengah perkembangan masyarakat modern yang semakin kompleks, berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, serta krisis identitas semakin banyak dialami oleh individu. Perubahan sosial yang cepat, tuntutan ekonomi yang tinggi, serta persaingan hidup yang semakin ketat sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang tidak mudah diatasi. Dalam situasi tersebut, agama dapat berfungsi sebagai sumber ketenangan batin yang membantu individu menemukan makna dan harapan dalam kehidupannya. Melalui keyakinan spiritual, seseorang dapat memandang berbagai kesulitan hidup sebagai bagian dari proses pembelajaran yang memiliki hikmah tertentu. Dengan demikian, agama memiliki potensi besar sebagai sumber coping

mechanism yang dapat membantu individu menghadapi berbagai permasalahan psikologis.¹³

Lebih jauh lagi, praktik-praktik keagamaan seperti doa, dzikir, meditasi, dan ibadah ritual lainnya juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Aktivitas spiritual tersebut dapat membantu individu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan emosional, serta meningkatkan kesadaran diri. Dalam perspektif psikologi agama, praktik spiritual dapat berfungsi sebagai sarana refleksi diri yang memungkinkan individu memahami pengalaman hidupnya secara lebih mendalam. Melalui proses tersebut, individu dapat mengembangkan sikap penerimaan terhadap berbagai kondisi kehidupan yang dihadapi. Oleh karena itu, praktik keagamaan tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memiliki fungsi terapeutik dalam menjaga kesehatan mental manusia.¹⁴

Dalam kajian ilmu jiwa agama, proses internalisasi nilai-nilai religius merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kualitas religiusitas seseorang. Internalisasi nilai-nilai agama tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang panjang dan berkelanjutan. Proses tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor

¹² Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), 67.

¹³ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 105.

¹⁴ William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Longmans Green, 1902), 215.

Internalisasi Nilai-Nilai Religius dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Perspektif Ilmu Jiwa Agama

seperti pendidikan keluarga, lingkungan sosial, pengalaman spiritual, serta proses pembelajaran yang dialami individu sepanjang hidupnya. Ketika nilai-nilai religius telah terinternalisasi secara mendalam, nilai-nilai tersebut akan menjadi bagian dari sistem kepribadian individu. Hal ini menyebabkan individu memiliki pedoman moral yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.¹⁵

Selain itu, hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental juga telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik serta kemampuan mengelola stres yang lebih efektif. Hal ini terjadi karena keyakinan religius memberikan rasa harapan, optimisme, serta keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki solusi yang dapat dihadapi dengan kesabaran dan kepercayaan kepada Tuhan. Dengan demikian, religiusitas dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu.¹⁶

Dalam konteks masyarakat yang semakin plural dan dinamis,

pemahaman mengenai hubungan antara nilai-nilai religius dan kesehatan mental menjadi semakin penting untuk dikaji secara ilmiah. Kajian ini tidak hanya relevan bagi pengembangan ilmu psikologi agama, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam bidang pendidikan, konseling, serta pembinaan masyarakat. Melalui pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran agama dalam kehidupan psikologis manusia, diharapkan dapat ditemukan berbagai pendekatan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat. Oleh karena itu, penelitian mengenai internalisasi nilai-nilai religius dalam perspektif ilmu jiwa agama menjadi penting untuk dilakukan guna memperkaya khazanah keilmuan sekaligus memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan kesehatan mental berbasis nilai-nilai spiritual.¹⁷

Di sisi lain, perkembangan kajian psikologi agama juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik serta mampu mengembangkan sikap optimisme dalam menghadapi berbagai kesulitan

¹⁵ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 89.

¹⁶ David Wulff, *Psychology of Religion* (New York: Wiley, 1997), 312.

¹⁷ Robert H. Thouless, *An Introduction to the Psychology of Religion* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), 143.

hidup. Hal ini menunjukkan bahwa agama dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang penting bagi manusia.¹⁸

Kajian mengenai hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental juga semakin berkembang dalam berbagai penelitian kontemporer. Banyak penelitian empiris menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam kegiatan keagamaan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa agama memiliki potensi besar sebagai pendekatan alternatif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat.¹⁹

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa ilmu jiwa agama memiliki peran penting dalam menjelaskan hubungan antara pengalaman religius dan kondisi psikologis manusia. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai bagaimana proses internalisasi nilai-nilai religius dapat berkontribusi dalam pembentukan kesehatan mental individu melalui perspektif ilmu jiwa agama.

Metode Penelitian

¹⁸ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 205.

¹⁹ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health* (San Diego: Academic Press, 2012), 67.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Metode ini dipilih karena kajian mengenai ilmu jiwa agama memerlukan analisis mendalam terhadap berbagai konsep teoritis yang terdapat dalam literatur akademik.²⁰ Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer diperoleh dari buku-buku klasik dan kontemporer yang membahas psikologi agama serta ilmu jiwa agama. Sementara itu, sumber data sekunder diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, prosiding, serta dokumen akademik lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, membaca, dan menganalisis berbagai literatur yang berkaitan dengan psikologi agama dan kesehatan mental. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk menemukan pola hubungan antara nilai-nilai religius dan kondisi psikologis individu.²¹

Selain itu, pendekatan penelitian yang digunakan dalam kajian ini bersifat deskriptif-analitis. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019), 23.

²¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 105.

Internalisasi Nilai-Nilai Religius dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Perspektif Ilmu Jiwa Agama

secara sistematis konsep-konsep yang berkaitan dengan ilmu jiwa agama serta menganalisis hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental individu. Melalui pendekatan deskriptif-analitis, peneliti dapat mengkaji berbagai teori yang telah dikemukakan oleh para ahli psikologi agama serta menghubungkannya dengan fenomena psikologis yang terjadi dalam kehidupan masyarakat.²²

Dalam proses analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis tematik yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam berbagai literatur yang dikaji. Tema-tema tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan konsep dan relevansinya dengan fokus penelitian. Dengan demikian, proses analisis tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga bersifat interpretatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara nilai-nilai religius dan kondisi psikologis manusia.²³

Selanjutnya, untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan berbagai sumber literatur yang berasal dari buku klasik,

jurnal ilmiah, serta penelitian empiris yang relevan dengan kajian psikologi agama. Melalui teknik ini, peneliti berupaya memastikan bahwa data yang digunakan memiliki tingkat keandalan dan kredibilitas yang tinggi sehingga dapat mendukung analisis penelitian secara objektif.²⁴

Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap reduksi data, tahap penyajian data, dan tahap penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan seleksi terhadap berbagai informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, informasi yang telah dipilih disusun secara sistematis sehingga memudahkan proses analisis. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan dengan menginterpretasikan temuan-temuan penelitian berdasarkan kerangka teori ilmu jiwa agama.²⁵

Melalui metode penelitian ini, diharapkan kajian mengenai internalisasi nilai-nilai religius dalam perspektif ilmu jiwa agama dapat dianalisis secara komprehensif dan mendalam. Pendekatan kepustakaan yang digunakan memungkinkan peneliti untuk mengkaji berbagai perspektif teoritis yang telah

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019), 45.

²³ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (California: Sage Publications, 2014), 183.

²⁴ Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln, *The Sage Handbook of Qualitative Research* (California: Sage Publications, 2011), 305.

²⁵ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis* (California: Sage Publications, 2014), 31.

berkembang dalam disiplin psikologi agama, sehingga penelitian ini dapat memberikan kontribusi konseptual dalam memahami peran agama dalam pembentukan kesehatan mental individu.²⁶

Hasil dan Pembahasan

Konsep Dasar Ilmu Jiwa Agama

Ilmu jiwa agama merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari pengalaman religius manusia, termasuk bagaimana keyakinan agama memengaruhi perilaku, emosi, dan kepribadian seseorang. Kajian ini berfokus pada dinamika psikologis yang muncul dalam praktik keagamaan serta pengalaman spiritual individu.²⁷

Menurut para ahli psikologi agama, pengalaman religius memiliki peran penting dalam membentuk identitas diri seseorang. Melalui pengalaman religius, individu dapat menemukan makna hidup serta membangun hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan. Hal ini pada akhirnya dapat memberikan rasa ketenangan dan kepuasan batin.²⁸

Dalam perspektif Islam, konsep ilmu jiwa agama juga berkaitan dengan pembinaan spiritual yang bertujuan untuk membersihkan jiwa (*tazkiyatun nafs*) serta membentuk kepribadian

yang seimbang antara aspek spiritual, emosional, dan intelektual.

Ilmu jiwa agama pada dasarnya merupakan disiplin ilmu yang mempelajari hubungan antara pengalaman keagamaan dengan dinamika psikologis manusia. Kajian ini berusaha menjelaskan bagaimana keyakinan terhadap Tuhan, praktik ibadah, serta pengalaman spiritual dapat memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif psikologi, agama tidak hanya dipahami sebagai doktrin teologis yang bersifat normatif, tetapi juga sebagai fenomena psikologis yang memiliki pengaruh nyata terhadap perkembangan kepribadian manusia. Oleh karena itu, ilmu jiwa agama berupaya mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan pemahaman keagamaan guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perilaku religius manusia.²⁹

Secara historis, kajian mengenai hubungan antara agama dan psikologi telah berkembang sejak awal abad ke-20. Para ilmuwan mulai tertarik untuk memahami bagaimana pengalaman religius dapat memengaruhi kondisi mental manusia. Salah satu tokoh yang memberikan kontribusi penting dalam bidang ini adalah William James yang

²⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 248.

²⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 67.

²⁸ William James, *The Varieties of Religious Experience*, 98.

²⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 12.

meneliti berbagai bentuk pengalaman religius dalam kehidupan manusia. Ia menegaskan bahwa pengalaman keagamaan memiliki dimensi psikologis yang sangat kuat karena berkaitan dengan perasaan, kesadaran, dan pengalaman batin individu. Melalui pendekatan ini, agama tidak hanya dipahami sebagai institusi sosial, tetapi juga sebagai pengalaman personal yang memiliki makna mendalam bagi individu.³⁰

Dalam perspektif psikologi modern, pengalaman religius sering kali dikaitkan dengan proses pencarian makna hidup (*search for meaning*). Manusia sebagai makhluk yang memiliki kesadaran eksistensial selalu berusaha memahami tujuan hidup serta makna dari berbagai peristiwa yang dialaminya. Agama memberikan kerangka makna yang dapat membantu individu menjelaskan berbagai fenomena kehidupan, termasuk penderitaan, kegagalan, maupun keberhasilan. Dengan adanya kerangka makna tersebut, individu dapat memandang kehidupannya secara lebih positif dan terarah. Hal ini menunjukkan bahwa agama memiliki fungsi eksistensial yang sangat penting dalam kehidupan manusia.³¹

Selain memberikan makna hidup, agama juga berperan dalam membentuk struktur kepribadian

individu. Nilai-nilai religius yang diajarkan dalam agama seperti kejujuran, tanggung jawab, kesabaran, dan kasih sayang dapat memengaruhi perkembangan moral seseorang. Dalam perspektif psikologi agama, nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai pedoman internal yang membantu individu dalam mengendalikan perilaku serta mengambil keputusan yang tepat dalam berbagai situasi kehidupan. Ketika nilai-nilai tersebut telah terinternalisasi secara mendalam, individu akan memiliki kepribadian yang lebih stabil dan matang secara emosional. Oleh karena itu, agama dapat berperan sebagai faktor penting dalam pembentukan karakter manusia.³²

Ilmu jiwa agama juga menyoroti bagaimana praktik-praktik keagamaan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental individu. Aktivitas spiritual seperti doa, dzikir, meditasi, dan ibadah ritual dapat membantu individu menenangkan pikiran serta mengurangi ketegangan emosional. Dalam konteks ini, praktik keagamaan dapat dipandang sebagai bentuk terapi psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Melalui aktivitas spiritual tersebut, individu dapat merasakan ketenangan batin serta memperoleh kekuatan psikologis

³⁰ William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Longmans Green, 1902), 30.

³¹ David Wulff, *Psychology of Religion* (New York: Wiley, 1997), 85.

³² Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), 54.

dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dengan demikian, agama memiliki fungsi terapeutik yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan mental manusia.³³

Selain itu, ilmu jiwa agama juga mempelajari bagaimana proses perkembangan religius terjadi sepanjang kehidupan manusia. Tingkat religiusitas seseorang tidak bersifat statis, melainkan dapat berubah seiring dengan perkembangan usia, pengalaman hidup, serta lingkungan sosial yang memengaruhinya. Pada masa kanak-kanak, pemahaman keagamaan biasanya bersifat sederhana dan dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Namun seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman hidup, pemahaman religius seseorang dapat berkembang menjadi lebih reflektif dan mendalam. Proses perkembangan ini menunjukkan bahwa religiusitas merupakan fenomena dinamis yang terus mengalami perubahan dalam kehidupan manusia.³⁴

Dalam konteks sosial, agama juga memiliki peran penting dalam membentuk hubungan interpersonal yang harmonis. Nilai-nilai religius seperti kasih sayang, toleransi, dan kepedulian terhadap sesama dapat

memperkuat solidaritas sosial dalam masyarakat. Ilmu jiwa agama memandang bahwa praktik keagamaan tidak hanya berdampak pada kehidupan pribadi individu, tetapi juga memiliki implikasi sosial yang luas. Individu yang memiliki kesadaran religius yang kuat cenderung memiliki empati yang lebih tinggi serta lebih peduli terhadap kesejahteraan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa agama dapat berperan sebagai kekuatan moral yang membantu menciptakan kehidupan sosial yang lebih harmonis.³⁵

Di sisi lain, ilmu jiwa agama juga berusaha memahami berbagai bentuk konflik batin yang mungkin dialami oleh individu dalam kehidupan religiusnya. Konflik tersebut dapat muncul ketika individu mengalami keraguan, tekanan moral, atau ketidaksesuaian antara keyakinan dan realitas kehidupan yang dihadapi. Dalam situasi seperti ini, pendekatan psikologi agama dapat membantu individu memahami pengalaman spiritualnya secara lebih objektif dan reflektif. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai dinamika psikologis tersebut, individu dapat menemukan cara yang lebih konstruktif

³³ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 115.

³⁴ Robert H. Thouless, *An Introduction to the Psychology of Religion* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), 102.

³⁵ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 73.

dalam mengatasi konflik batin yang dialaminya.³⁶

Dengan demikian, konsep dasar ilmu jiwa agama mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan pengalaman religius manusia, mulai dari keyakinan, praktik ibadah, perkembangan religius, hingga dampaknya terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial. Kajian ini menunjukkan bahwa agama memiliki peran yang sangat kompleks dalam kehidupan manusia, baik sebagai sistem kepercayaan maupun sebagai fenomena psikologis yang memengaruhi perilaku dan kepribadian individu. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai ilmu jiwa agama menjadi penting untuk menjelaskan bagaimana nilai-nilai religius dapat berkontribusi dalam membentuk kesejahteraan psikologis manusia.³⁷

Religiusitas dan Kesehatan Mental

Religiusitas memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti doa, dzikir, dan ibadah lainnya dapat memberikan efek terapeutik bagi kondisi psikologis seseorang.³⁸

Aktivitas spiritual tersebut dapat membantu individu dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan

rasa optimisme, serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dalam konteks ini, agama berfungsi sebagai sumber coping mechanism yang membantu individu mengatasi stres dan konflik batin.³⁹

Selain itu, religiusitas juga dapat meningkatkan rasa makna hidup (*meaning of life*). Individu yang memiliki keyakinan religius yang kuat cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif serta mampu melihat berbagai peristiwa kehidupan sebagai bagian dari rencana ilahi.

Religiusitas merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental individu. Dalam perspektif psikologi agama, religiusitas tidak hanya diartikan sebagai kepatuhan terhadap ritual keagamaan, tetapi juga mencakup dimensi keyakinan, pengalaman spiritual, pengetahuan agama, serta pengamalan nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki religiusitas yang baik cenderung memiliki sistem nilai yang jelas dalam menjalani kehidupan. Sistem nilai tersebut membantu individu dalam mengatur perilaku, mengelola emosi, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih tenang dan terarah. Oleh karena itu, religiusitas

³⁶ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 98.

³⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, 121.

³⁸ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 150.

³⁹ David Wulff, *Psychology of Religion* (New York: Wiley, 1997), 210.

dapat menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis yang berperan dalam menjaga stabilitas mental manusia.⁴⁰

Hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental telah menjadi fokus berbagai penelitian dalam bidang psikologi agama. Banyak studi menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam kegiatan keagamaan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki keterikatan religius. Hal ini terjadi karena praktik-praktik keagamaan seperti doa, ibadah, dan refleksi spiritual dapat membantu individu mengembangkan sikap sabar, optimis, serta memiliki harapan yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dengan demikian, religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu mengatasi tekanan psikologis secara lebih efektif.⁴¹

Selain berfungsi sebagai mekanisme coping, religiusitas juga dapat meningkatkan rasa makna hidup (meaning of life). Dalam kehidupan modern yang sering kali dipenuhi dengan ketidakpastian dan tekanan sosial, manusia membutuhkan kerangka makna yang dapat memberikan arah bagi kehidupannya.

Agama menawarkan perspektif yang membantu individu memahami bahwa kehidupan memiliki tujuan yang lebih luas daripada sekadar pencapaian materi. Ketika seseorang memiliki keyakinan bahwa kehidupannya memiliki makna spiritual, individu tersebut cenderung lebih mampu menghadapi penderitaan dan kesulitan hidup dengan sikap yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran eksistensial yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental manusia.⁴²

Religiusitas juga berperan dalam membangun keseimbangan emosional individu. Nilai-nilai agama seperti kesabaran, keikhlasan, tawakal, dan rasa syukur dapat membantu individu mengendalikan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan kecemasan. Dalam perspektif psikologi agama, nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang membantu individu merespons berbagai situasi kehidupan secara lebih bijaksana. Individu yang memiliki kesadaran religius yang kuat cenderung lebih mampu mengelola konflik emosional serta memiliki tingkat ketahanan psikologis yang lebih tinggi. Dengan demikian, religiusitas dapat berperan sebagai faktor protektif yang

⁴⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 156.

⁴¹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 204.

⁴² David Wulff, *Psychology of Religion* (New York: Wiley, 1997), 290.

Internalisasi Nilai-Nilai Religius dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Perspektif Ilmu Jiwa Agama

melindungi individu dari gangguan kesehatan mental.⁴³

Di samping itu, praktik spiritual seperti doa, dzikir, dan meditasi juga terbukti memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis manusia. Aktivitas spiritual tersebut dapat membantu individu mencapai kondisi ketenangan batin serta meningkatkan kesadaran diri. Dalam kondisi tersebut, individu dapat melakukan refleksi terhadap pengalaman hidupnya secara lebih mendalam sehingga mampu memahami berbagai peristiwa kehidupan dengan perspektif yang lebih luas. Praktik spiritual juga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan perasaan damai dalam diri individu. Oleh karena itu, aktivitas spiritual memiliki fungsi terapeutik yang dapat mendukung kesehatan mental manusia.⁴⁴

Religiusitas juga memiliki hubungan yang erat dengan pembentukan sikap optimisme dalam kehidupan. Individu yang memiliki keyakinan religius yang kuat biasanya percaya bahwa setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan memiliki hikmah tertentu. Keyakinan tersebut membantu individu memandang berbagai kesulitan hidup sebagai

bagian dari proses pembelajaran yang dapat memperkuat karakter dan keimanan. Sikap optimisme ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental karena individu tidak mudah terjebak dalam perasaan putus asa atau pesimisme ketika menghadapi kegagalan. Dengan demikian, religiusitas dapat membantu individu mengembangkan sikap mental yang lebih positif.⁴⁵

Selain berdampak pada aspek psikologis individu, religiusitas juga memiliki implikasi sosial yang penting dalam kehidupan masyarakat. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi biasanya memiliki kepedulian sosial yang lebih besar terhadap lingkungan sekitarnya. Nilai-nilai religius seperti kasih sayang, empati, dan solidaritas sosial dapat memperkuat hubungan antarindividu dalam masyarakat. Hubungan sosial yang harmonis ini pada akhirnya dapat memberikan dukungan emosional yang penting bagi kesehatan mental individu. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, individu akan merasa lebih dihargai dan diterima dalam lingkungan sosialnya.⁴⁶

Namun demikian, hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental juga perlu dipahami secara

⁴³ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), 110.

⁴⁴ William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Longmans Green, 1902), 367.

⁴⁵ Robert H. Thouless, *An Introduction to the Psychology of Religion* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), 142.

⁴⁶ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 122.

komprehensif. Tidak semua bentuk religiusitas secara otomatis menghasilkan dampak positif bagi kesehatan mental. Religiusitas yang bersifat kaku dan dogmatis terkadang dapat menimbulkan konflik batin apabila individu mengalami kesulitan dalam memahami ajaran agama secara kontekstual. Oleh karena itu, pemahaman agama yang moderat dan reflektif sangat penting agar religiusitas dapat berfungsi secara konstruktif dalam kehidupan psikologis individu. Pendekatan psikologi agama berusaha membantu individu memahami pengalaman religiusnya secara lebih sehat dan seimbang.⁴⁷

Dengan demikian, religiusitas dapat dipahami sebagai salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap pembentukan kesehatan mental manusia. Melalui keyakinan spiritual, praktik keagamaan, serta internalisasi nilai-nilai moral, individu dapat memperoleh ketenangan batin serta kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara nilai-nilai religius dan pendekatan psikologis memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu maupun masyarakat secara luas. Oleh karena itu, kajian mengenai religiusitas dan kesehatan mental menjadi penting

untuk terus dikembangkan dalam disiplin ilmu psikologi agama.⁴⁸

Internalisasi Nilai-Nilai Religius

Internalisasi nilai-nilai religius merupakan proses penanaman nilai-nilai agama ke dalam diri individu sehingga menjadi bagian dari sistem kepribadian. Proses ini biasanya terjadi melalui pendidikan, lingkungan keluarga, serta pengalaman spiritual pribadi.⁴⁹

Nilai-nilai religius seperti kejujuran, kesabaran, dan rasa syukur dapat membantu individu dalam mengembangkan kontrol diri serta membangun hubungan sosial yang harmonis. Nilai-nilai tersebut juga berperan dalam membentuk karakter yang kuat dan stabil.⁵⁰

Dalam konteks psikologi agama, internalisasi nilai-nilai religius dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam membangun kesehatan mental. Individu yang mampu menginternalisasi nilai-nilai tersebut cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Internalisasi nilai-nilai religius merupakan proses penanaman ajaran agama ke dalam kesadaran individu sehingga nilai-nilai tersebut menjadi bagian dari sistem kepribadian seseorang. Proses ini tidak hanya terjadi pada tingkat pengetahuan atau

⁴⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 175.

⁴⁸ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, 134.

⁴⁹ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), 55.

⁵⁰ Ancok dan Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 132.

Internalisasi Nilai-Nilai Religius dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Perspektif Ilmu Jiwa Agama

pemahaman kognitif, tetapi juga melibatkan dimensi afektif dan perilaku. Dalam konteks psikologi agama, internalisasi nilai religius terjadi ketika seseorang tidak hanya mengetahui ajaran agama, tetapi juga merasakan, meyakini, dan mengamalkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Ketika nilai-nilai religius telah tertanam secara mendalam dalam diri individu, nilai tersebut akan berfungsi sebagai pedoman moral yang membimbing perilaku serta sikap seseorang dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.⁵¹

Proses internalisasi nilai religius biasanya dimulai sejak masa kanak-kanak melalui lingkungan keluarga. Keluarga merupakan institusi pertama yang memperkenalkan nilai-nilai agama kepada anak melalui berbagai bentuk pendidikan informal seperti pembiasaan ibadah, pengajaran moral, serta keteladanan orang tua. Dalam tahap ini, anak mulai mengenal konsep-konsep dasar mengenai Tuhan, ibadah, serta nilai-nilai kebaikan yang diajarkan dalam agama. Lingkungan keluarga yang religius dapat memberikan fondasi yang kuat bagi perkembangan religiusitas anak sehingga nilai-nilai agama dapat tertanam secara lebih mendalam dalam kepribadiannya.⁵²

Selain keluarga, lembaga pendidikan juga memiliki peran penting dalam proses internalisasi nilai-nilai religius. Melalui pendidikan formal, individu memperoleh pemahaman yang lebih sistematis mengenai ajaran agama serta nilai-nilai moral yang terkandung di dalamnya. Proses pembelajaran agama tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keagamaan, tetapi juga untuk membentuk karakter dan kepribadian peserta didik. Guru sebagai pendidik memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai religius melalui metode pembelajaran yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga afektif dan praktis. Dengan demikian, pendidikan agama dapat menjadi sarana penting dalam membentuk kepribadian religius yang sehat.⁵³

Dalam perspektif psikologi agama, internalisasi nilai-nilai religius juga dipengaruhi oleh pengalaman spiritual yang dialami individu. Pengalaman spiritual sering kali memberikan kesan mendalam yang dapat memperkuat keyakinan religius seseorang. Pengalaman tersebut dapat berupa perasaan kedekatan dengan Tuhan, refleksi batin dalam ibadah, maupun pengalaman religius yang muncul dalam berbagai peristiwa kehidupan. Melalui pengalaman spiritual tersebut, individu dapat

⁵¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 210.

⁵² Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), 145.

⁵³ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 134.

merasakan makna yang lebih dalam dari ajaran agama sehingga nilai-nilai religius tidak hanya dipahami secara intelektual, tetapi juga dihayati secara emosional.⁵⁴

Proses internalisasi nilai religius juga berkaitan erat dengan pembentukan kontrol diri (*self control*). Individu yang memiliki nilai religius yang kuat biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan dorongan negatif seperti kemarahan, keserakahan, dan perilaku destruktif lainnya. Hal ini terjadi karena ajaran agama memberikan standar moral yang membantu individu membedakan antara perilaku yang baik dan yang buruk. Ketika nilai-nilai tersebut telah tertanam secara kuat dalam diri seseorang, individu akan cenderung mengarahkan perilakunya sesuai dengan prinsip-prinsip moral yang diyakininya. Oleh karena itu, internalisasi nilai religius dapat berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang efektif dalam kehidupan manusia.⁵⁵

Selain itu, internalisasi nilai-nilai religius juga memiliki peran penting dalam membangun ketahanan psikologis individu. Dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, individu

yang memiliki keyakinan religius yang kuat cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan. Nilai-nilai seperti kesabaran, tawakal, dan rasa syukur dapat membantu individu memandang berbagai masalah kehidupan secara lebih positif. Melalui nilai-nilai tersebut, individu dapat mengembangkan sikap mental yang lebih stabil serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan penuh ketenangan. Dengan demikian, internalisasi nilai religius dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang penting bagi kesehatan mental manusia.⁵⁶

Internalisasi nilai religius juga memiliki implikasi penting dalam kehidupan sosial individu. Nilai-nilai agama seperti kejujuran, keadilan, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap sesama dapat membentuk perilaku sosial yang positif dalam masyarakat. Individu yang telah menginternalisasi nilai-nilai religius cenderung memiliki sikap empati yang lebih tinggi serta lebih peduli terhadap kesejahteraan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa agama tidak hanya berfungsi dalam kehidupan spiritual individu, tetapi juga memiliki peran penting dalam membangun

⁵⁴ William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Longmans Green, 1902), 401.

⁵⁵ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 256.

⁵⁶ Robert H. Thouless, *An Introduction to the Psychology of Religion* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), 165.

kehidupan sosial yang harmonis dan berkeadilan.⁵⁷

Namun demikian, proses internalisasi nilai religius tidak selalu berlangsung secara otomatis. Dalam beberapa kasus, individu dapat mengalami konflik batin ketika menghadapi perbedaan antara nilai-nilai agama yang diyakini dengan realitas sosial yang dihadapi. Konflik tersebut dapat menimbulkan keraguan atau kebingungan dalam memahami ajaran agama. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan dan pembinaan spiritual yang bijaksana agar individu dapat memahami nilai-nilai religius secara lebih kontekstual dan reflektif. Dengan pemahaman yang lebih matang, nilai-nilai religius dapat diinternalisasi secara lebih sehat dalam kehidupan individu.⁵⁸

Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai religius merupakan proses penting dalam pembentukan kepribadian manusia yang sehat secara spiritual dan psikologis. Melalui proses tersebut, ajaran agama tidak hanya dipahami sebagai doktrin teologis, tetapi juga menjadi pedoman hidup yang membimbing perilaku individu dalam berbagai aspek kehidupan. Ketika nilai-nilai religius telah tertanam secara mendalam dalam diri seseorang, individu akan memiliki arah hidup yang lebih jelas serta kemampuan yang lebih baik dalam menjaga keseimbangan

mental dan emosional. Oleh karena itu, kajian mengenai internalisasi nilai-nilai religius menjadi sangat penting dalam memahami hubungan antara agama dan kesehatan mental manusia.⁵⁹

Kesimpulan

Ilmu jiwa agama memberikan perspektif penting dalam memahami hubungan antara agama dan kondisi psikologis manusia. Melalui pendekatan psikologi agama, dapat dipahami bahwa pengalaman religius dan nilai-nilai keagamaan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan kesehatan mental individu.

Internalisasi nilai-nilai religius seperti keimanan, kesabaran, dan tawakal terbukti mampu meningkatkan stabilitas emosional serta memberikan ketenangan batin bagi individu. Nilai-nilai tersebut juga berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologi dan nilai-nilai keagamaan perlu terus dikembangkan, baik dalam bidang pendidikan, konseling, maupun pembinaan masyarakat, sehingga dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis manusia.

⁵⁷ David Wulff, *Psychology of Religion* (New York: Wiley, 1997), 318.

⁵⁸ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 233.

⁵⁹ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, 162.

Daftar Pustaka

- Ancok, Djamaludin dan Fuat Nashori Suroso. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Daradjat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 1996.
- David Wulff, *Psychology of Religion* (New York: Wiley, 1997)
- Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health* (San Diego: Academic Press, 2012)
- Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012)
- James, William. *The Varieties of Religious Experience*. New York: Longmans Green, 1902.
- John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (California: Sage Publications, 2014)
- Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2011)
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018)
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis* (California: Sage Publications, 2014)
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln, *The Sage Handbook of Qualitative Research* (California: Sage Publications, 2011)
- Robert H. Thouless, *An Introduction to the Psychology of Religion* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019)
- Thouless, Robert H. *An Introduction to the Psychology of Religion*. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.
- Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006)
- William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Longmans Green, 1902)