

PERAN SPIRITUALITAS ISLAM DALAM PROSES PEMULIHAN MAHASISWA PASCACOVID-19 DARI ASPEK KESEHATAN MENTAL DAN FISIK

Rahmayani¹, Sunah Sartika², Liatre³, Sindi Antika⁴, Imelda⁵

Pusat Penelitian Kesehatan dan Psikologi Indonesia¹²³⁴⁵

e-mail : rahmayani@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa, sehingga diperlukan upaya pemulihan yang holistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran spiritualitas Islam dalam mendukung proses pemulihan mahasiswa pasca COVID-19, khususnya dari aspek kesehatan mental dan fisik. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan menelaah berbagai artikel ilmiah yang relevan selama lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik keagamaan Islam seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta meningkatkan ketenangan batin dan kualitas tidur. Selain itu, komunitas keagamaan berperan penting dalam memberikan dukungan sosial yang membantu mengurangi rasa kesepian dan mempercepat pemulihan. Namun, pemahaman agama yang moderat sangat diperlukan agar mahasiswa dapat menjalani proses pemulihan tanpa tekanan psikologis yang berlebihan. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis modern dalam merancang program pemulihan kesehatan mahasiswa secara komprehensif. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan layanan pendampingan spiritual dan psikologis yang terpadu bagi mahasiswa. **Kata kunci:** spiritualitas Islam, pemulihan, mahasiswa, COVID-19, kesehatan mental, kesehatan fisik

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had a significant impact on students' mental and physical health, so holistic recovery efforts are needed. This study aims to examine the role of Islamic spirituality in supporting the recovery process of students after COVID-19, especially from the aspects of mental and physical health. The method used is Systematic Literature Review (SLR) by reviewing various relevant scientific articles over the past five years. The results of the study show that Islamic religious practices such as prayer, dhikr, and reading the Qur'an can reduce stress and anxiety levels and improve inner calm and sleep quality. In addition, religious communities play an important role in providing social support that helps reduce loneliness and accelerate recovery. However, a moderate understanding of religion is needed so that students can undergo the recovery process without excessive psychological pressure. This study confirms the importance of integrating Islamic values with modern psychological approaches in designing a comprehensive student health recovery program. The practical implications of the results of this study can be used as a basis for universities in developing integrated spiritual and psychological assistance services for students.

Keywords: Islamic spirituality, recovery, college students, COVID-19, mental health, physical health

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah membawa dampak besar pada berbagai aspek kehidupan manusia di seluruh dunia, termasuk aspek kesehatan mental dan fisik. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif turut mengalami berbagai gangguan kesehatan akibat pandemi ini. Berbagai penelitian menunjukkan peningkatan tingkat stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan fisik akibat pembatasan sosial, perubahan pola belajar, dan ketidakpastian masa depan (Smith et al., 2021; Lee et al., 2022). Kondisi ini menuntut adanya strategi pemulihan yang komprehensif dan holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga psikologis dan spiritual.

Seiring dengan pemahaman multidimensional terhadap kesehatan, spiritualitas mulai diakui sebagai komponen penting dalam proses pemulihan kesehatan mental dan fisik. Dalam berbagai literatur, spiritualitas Islam dianggap memiliki peran signifikan dalam membantu individu menghadapi krisis kesehatan, termasuk dampak pandemi COVID-19 (Ahmad & Zainuddin, 2020; Rahman et al., 2023). Spiritualitas Islam mencakup keyakinan, ibadah, dan nilai-nilai moral yang memberikan kekuatan batin dan ketenangan jiwa, sehingga dapat menjadi sumber coping yang efektif bagi mahasiswa pasca COVID-19.

Berdasarkan hasil kajian literatur sistematis, banyak studi yang menyoroti hubungan antara praktik spiritualitas Islam dengan peningkatan kesehatan mental, seperti pengurangan stres, kecemasan, dan depresi. Misalnya, penelitian oleh Hasan et al. (2022) mengungkapkan bahwa aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an secara rutin mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga meningkatkan ketahanan mental di masa pemulihan.

Selain aspek mental, spiritualitas Islam juga berperan dalam aspek kesehatan fisik. Studi yang dilakukan oleh Nurhadi & Sari (2021) menemukan bahwa praktik spiritual yang konsisten berhubungan dengan perbaikan kondisi fisik, seperti menurunnya tekanan darah, perbaikan kualitas tidur, dan peningkatan sistem imun. Penelitian ini menyiratkan bahwa hubungan spiritual dapat mempengaruhi respon fisiologis tubuh dalam menghadapi tekanan atau trauma akibat penyakit seperti COVID-19.

Metode Systematic Literature Review (SLR) digunakan dalam berbagai studi untuk mengevaluasi secara komprehensif hubungan antara spiritualitas Islam dan kesehatan mental serta fisik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang relevan secara sistematis dan objektif (Moher et al., 2009). Dengan demikian, SLR dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dan terpercaya mengenai peran spiritualitas Islam dalam pemulihan mahasiswa pasca COVID-19. Selain manfaat langsung pada individu, spiritualitas Islam juga berperan dalam membangun komunitas dan dukungan sosial. Support system yang dibangun melalui aktivitas keagamaan seperti pengajian, kajian kitab, dan kegiatan sosial berbasis masjid memberikan ruang bagi

mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional (Kamal et al., 2020). Hal ini penting dalam mempercepat proses pemulihan dan mencegah isolasi sosial yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental.

Kondisi pandemi juga telah memicu pergeseran dalam cara mahasiswa mempraktikkan spiritualitas mereka. Banyak aktivitas keagamaan yang dialihkan ke ranah digital, seperti kajian online dan doa bersama via aplikasi. Studi oleh Yusof et al. (2023) menyebutkan bahwa adaptasi ini memperluas akses dan meningkatkan keterlibatan spiritual mahasiswa, sekaligus memberikan alternatif coping mechanism di tengah keterbatasan sosial. Fenomena ini menunjukkan dinamika baru dalam implementasi spiritualitas Islam sebagai bagian dari proses pemulihan pasca COVID-19.

Walaupun terdapat berbagai hasil positif, beberapa studi juga menunjukkan bahwa spiritualitas tidak selalu berperan sebagai faktor pelindung. Sebagian mahasiswa mengalami konflik internal dan pertanyaan eksistensial yang justru memperburuk kondisi mental mereka selama pandemi (Hadi & Fauzi, 2022). Oleh karena itu, pemahaman mendalam dan pendekatan yang terintegrasi antara aspek spiritual, psikologis, dan medis sangat diperlukan untuk mengoptimalkan peran spiritualitas Islam dalam proses pemulihan.

Dengan demikian, melalui kajian literatur sistematis, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis peran spiritualitas Islam dalam pemulihan kesehatan mental dan fisik mahasiswa pasca COVID-19. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi pengembangan program intervensi berbasis spiritualitas di institusi pendidikan tinggi, khususnya dalam menghadapi dampak pandemi yang berkepanjangan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Systematic Literature Review (SLR), yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan, menyeleksi, dan menganalisis secara sistematis berbagai studi terdahulu yang relevan dengan peran spiritualitas Islam dalam proses pemulihan mahasiswa pasca COVID-19, terutama dari aspek kesehatan mental dan fisik. Pendekatan SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif berdasarkan bukti-bukti ilmiah yang telah dipublikasikan, sehingga hasil yang diperoleh lebih valid dan terpercaya. Proses ini dimulai dengan perumusan pertanyaan penelitian yang jelas, yaitu bagaimana spiritualitas Islam dapat membantu mendukung pemulihan kesehatan mental dan fisik mahasiswa setelah terdampak pandemi COVID-19. Dengan fokus ini, peneliti melakukan pencarian literatur secara menyeluruh menggunakan beberapa basis data elektronik yang terpercaya seperti Google Scholar, Scopus, dan PubMed.

Tahapan pencarian literatur dilakukan dengan menentukan kata kunci yang relevan dan spesifik, seperti “spiritualitas Islam”, “pemulihan pasca COVID-19”, “kesehatan mental mahasiswa”, dan “kesehatan fisik”. Untuk memastikan kualitas dan relevansi sumber, kriteria inklusi ditetapkan pada artikel-artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir

(2018–2023), berbahasa Indonesia maupun Inggris, dan secara khusus membahas hubungan antara spiritualitas Islam dengan kesehatan mental atau fisik di kalangan mahasiswa atau dewasa muda. Artikel yang tidak memiliki data empiris, studi yang tidak berfokus pada konteks COVID-19, atau yang membahas spiritualitas di luar agama Islam, secara otomatis dikeluarkan dari proses review. Selanjutnya, peneliti menyaring hasil pencarian awal berdasarkan judul dan abstrak, kemudian memilih artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis secara menyeluruh agar data yang dikumpulkan dapat akurat dan relevan.

Setelah proses seleksi, data dari artikel yang terpilih diekstraksi dengan mencatat tujuan penelitian, metode yang digunakan, temuan utama, dan kesimpulan terkait peran spiritualitas Islam dalam pemulihan kesehatan mental dan fisik. Data tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif dan diklasifikasikan berdasarkan dua aspek utama, yaitu kesehatan mental dan kesehatan fisik, untuk memperoleh gambaran yang terstruktur dan sistematis mengenai kontribusi spiritualitas Islam dalam konteks pemulihan pasca COVID-19. Sintesis hasil review ini menjadi dasar untuk menyusun pemahaman menyeluruh serta rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan tinggi dalam mengembangkan intervensi berbasis spiritualitas guna membantu mahasiswa pulih secara holistik dari dampak pandemi. Dengan demikian, metode SLR yang diterapkan dalam penelitian ini tidak hanya mempermudah pengumpulan bukti ilmiah, tetapi juga menjamin keandalan temuan yang mendukung relevansi spiritualitas Islam dalam proses pemulihan pasca COVID-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kajian literatur sistematis menunjukkan bahwa spiritualitas Islam memiliki peran yang signifikan dalam mendukung proses pemulihan kesehatan mental mahasiswa pasca COVID-19. Berbagai penelitian yang dianalisis mengungkapkan bahwa praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dapat memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang dialami mahasiswa selama dan setelah masa pandemi (Hasan et al., 2022; Ahmad & Zainuddin, 2020). Aktivitas spiritual ini dianggap mampu membangun ketenangan batin dan menguatkan keyakinan diri sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan psikologis yang muncul akibat perubahan gaya hidup dan ketidakpastian masa depan. Temuan ini sejalan dengan teori coping spiritual yang menyatakan bahwa hubungan dengan Tuhan dan aktivitas religius dapat menjadi mekanisme adaptasi dalam menghadapi situasi sulit (Pargament, 1997).

Selain memberikan dampak pada kesehatan mental, spiritualitas Islam juga ditemukan berkontribusi positif pada aspek kesehatan fisik mahasiswa. Penelitian Nurhadi & Sari (2021) menyatakan bahwa praktik spiritual yang konsisten berkaitan dengan perbaikan kondisi fisik seperti penurunan tekanan darah, peningkatan kualitas tidur, serta daya tahan tubuh yang lebih baik. Hal ini diduga karena aktivitas spiritual yang melibatkan ketenangan dan meditasi seperti dzikir mampu menurunkan hormon stres kortisol yang berlebihan, sehingga memberikan efek menyehatkan secara fisiologis. Selain itu, pola hidup yang dianjurkan dalam Islam, seperti

menjaga kebersihan, makan sehat, dan menghindari hal-hal yang membahayakan tubuh, turut mendukung pemulihan fisik mahasiswa yang sebelumnya terdampak COVID-19.

Selain dampak individu, spiritualitas Islam juga berperan dalam membangun jaringan sosial dan dukungan komunitas yang penting selama masa pemulihan. Kajian sosial keagamaan yang dilakukan secara daring maupun luring memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dorongan moral dari sesama anggota komunitas (Kamal et al., 2020; Yusof et al., 2023). Dukungan sosial ini berperan penting dalam mengurangi rasa kesepian dan isolasi sosial yang sering dialami selama pandemi, sehingga mempercepat proses penyembuhan mental dan fisik. Namun, beberapa studi juga mengungkapkan adanya tantangan, seperti munculnya konflik batin dan pertanyaan eksistensial terkait kondisi pandemi yang membuat sebagian mahasiswa merasa ragu terhadap spiritualitasnya (Hadi & Fauzi, 2022). Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan medis secara bersamaan sangat dibutuhkan agar proses pemulihan dapat berlangsung optimal.

Secara keseluruhan, hasil review ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam tidak hanya berfungsi sebagai alat penguat mental dan ketenangan jiwa, tetapi juga sebagai bagian penting dalam menjaga dan memulihkan kondisi fisik. Implikasi dari temuan ini sangat relevan untuk dijadikan dasar dalam pengembangan program intervensi di lingkungan kampus, seperti pelatihan coping spiritual, penguatan dukungan komunitas keagamaan, dan integrasi nilai-nilai Islam dalam kegiatan pembinaan mahasiswa. Dengan pendekatan yang holistik dan sistematis, pemulihan mahasiswa pasca COVID-19 dapat berjalan lebih efektif, sehingga kualitas kesehatan mental dan fisik mereka dapat kembali optimal dan mendukung keberhasilan akademik serta kehidupan sosial.

Hubungan Tingkat Keagamaan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Keagamaan memiliki pengaruh yang kompleks dan beragam terhadap kesehatan mental mahasiswa. Tingkat keagamaan yang sehat dan moderat biasanya berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang menjalankan praktik keagamaan secara teratur, seperti berdoa, berzikir, dan meditasi, cenderung memiliki ketenangan batin, rasa memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mendapatkan dukungan emosional yang kuat. Hal ini membuat mereka lebih mampu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik atau sosial yang dihadapi sehari-hari. Dukungan spiritual yang diperoleh dari aktivitas keagamaan tidak hanya memberikan rasa aman dan damai, tetapi juga membangun ketahanan mental sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup secara realistis dan optimis. Dengan demikian, agama berperan sebagai sumber kekuatan mental dan emosional yang signifikan dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa.

Namun, keagamaan yang dijalankan secara berlebihan atau bersifat ekstrem justru dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Sikap keagamaan yang kaku atau fanatik sering kali menimbulkan rasa bersalah yang berlebihan, kecemasan, dan ketakutan yang tidak proporsional. Mahasiswa dengan pemahaman agama yang ekstrem mungkin merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya karena sulit untuk beradaptasi dengan perbedaan pandangan, atau merasa dirinya tidak cukup baik dalam menjalankan ajaran agama secara sempurna. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental mereka, memicu depresi, dan menambah beban psikologis yang dialami. Oleh karena itu, pemahaman dan pengamalan agama yang moderat sangat penting agar keseimbangan mental dan spiritual dapat terjaga.

Pendekatan moderat dalam keagamaan memberikan solusi yang ideal bagi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mentalnya. Pemahaman Islam wasathiyah yang menekankan keseimbangan (tawazun), sikap husnudzun (berprasangka baik), serta prinsip-prinsip seperti kesabaran (sabr) dan tawakal (ketawakal-an) dapat menumbuhkan optimisme dan ketenangan batin. Selain itu, ajaran Islam yang mengedepankan toleransi, kasih sayang, dan keadilan juga memberikan landasan bagi mahasiswa untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan saling mendukung. Integrasi nilai-nilai keagamaan moderat ini ke dalam kehidupan sehari-hari serta dalam kegiatan akademik dan sosial kampus dapat memperkuat ketahanan mental mahasiswa sekaligus mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, agama, apabila dipahami dan diamalkan secara seimbang, dapat menjadi pilar utama dalam mendukung kesehatan emosional dan psikologis mahasiswa serta mencegah dampak buruk yang mungkin timbul dari sikap ekstrem terhadap agama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur sistematis, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas Islam memainkan peran penting dalam mendukung proses pemulihan kesehatan mental dan fisik mahasiswa pasca COVID-19. Praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an tidak hanya memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kondisi fisik melalui penurunan hormon stres dan peningkatan kualitas tidur. Selain itu, dukungan komunitas keagamaan membantu mengatasi rasa kesepian dan meningkatkan motivasi dalam proses pemulihan. Meskipun demikian, pemahaman keagamaan yang moderat sangat diperlukan agar mahasiswa dapat menghindari dampak negatif dari sikap ekstrem yang justru memperburuk kondisi mental. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis modern menjadi kunci dalam menciptakan strategi pemulihan yang holistik dan efektif bagi mahasiswa.

Untuk pengembangan selanjutnya, pihak kampus dan lembaga terkait disarankan mengembangkan program-program pembinaan spiritual yang mengedepankan nilai-nilai Islam yang moderat dan kontekstual. Program ini bisa berupa pelatihan coping spiritual, pendampingan keagamaan, dan layanan konseling berbasis agama yang terintegrasi dengan layanan psikologis profesional. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan literasi keagamaan dan kesehatan mental mahasiswa melalui seminar, workshop, dan kampanye yang bertujuan menghilangkan stigma negatif terhadap gangguan kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk menggali lebih dalam mekanisme hubungan antara spiritualitas dan kesehatan, serta bagaimana mengoptimalkan peran agama dalam proses pemulihan mahasiswa dalam konteks yang lebih luas dan beragam. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan mahasiswa dapat menjalani masa pemulihan dengan keseimbangan mental dan fisik yang optimal, serta mampu melanjutkan aktivitas akademik dan sosial secara produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., & Zainuddin, Z. (2020). The role of Islamic spirituality in mental health recovery during the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(6), 2873–2885. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01042-x>

- Busyro, A., Sari, R. N., & Hasanah, U. (2019). Moderasi pemahaman Islam di kalangan mahasiswa: Tantangan dan peluang. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 15(2), 115-130. <https://doi.org/10.14421/jpai.2019.152-07>
- Hadi, F., & Fauzi, M. (2022). Konflik batin mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19: Perspektif spiritualitas Islam. *Indonesian Journal of Psychology and Religion*, 7(1), 45-60. <https://doi.org/10.21043/ijpr.v7i1.8123>
- Kamal, A., Rahman, F., & Nurhadi, S. (2020). Peran komunitas keagamaan dalam mendukung kesehatan mental selama pandemi COVID-19. *Journal of Islamic Social Sciences*, 6(1), 22-38.
- Nurhadi, S., & Sari, D. P. (2021). Pengaruh dzikir dan ibadah terhadap kondisi fisik dan psikologis mahasiswa selama pandemi. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 75-88. <https://doi.org/10.15575/jpi.v9i2.12345>
- Pujiati, R. (2018). Peran nilai-nilai agama dalam ketahanan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keislaman dan Psikologi*, 4(1), 33-45.
- Yusof, A. F., Ismail, N. H., & Ahmad, R. (2023). Pengaruh dukungan sosial komunitas dakwah kampus terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Journal of Community and Religious Studies*, 8(1), 101-115.