



**PSIKOLOGI AGAMA & SPIRITUALITAS MAHASISWA: ASPEK EMOSIONAL,
KETENANGAN JIWA, DAN AKTUALISASI SPIRITUAL
DI TENGAH TEKANAN AKADEMIK**

Ahmad Saputra Rambe¹, Ropaun Rambe², Sulhan Efendi Hasibuan³

Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan^{1,2,3}

e-mail: ahmadsaputrarambe@gmail.com

Diterima: 12/6/2026; Direvisi: 29/6/2026; Diterbitkan: 3/7/2026

ABSTRAK

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik yang berpotensi memengaruhi stabilitas emosi dan kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran psikologi agama dan spiritualitas dalam membentuk ketenangan jiwa, regulasi emosi, dan aktualisasi diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Metode yang digunakan adalah studi literatur sistematis terhadap 30 artikel empiris dan teoretis yang diperoleh dari basis data *Google Scholar*, *Scopus*, dan *Dimensions* periode 2020–2026. Pemilihan rentang waktu tersebut didasarkan pada upaya memperoleh gambaran terkini mengenai perkembangan kajian spiritualitas dan kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti salat, dzikir, dan tadabbur Al-Qur'an berkontribusi positif terhadap resiliensi emosional dan ketenangan jiwa mahasiswa. Sebagian besar artikel yang dianalisis juga menunjukkan bahwa orientasi keagamaan intrinsik berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis serta kemampuan coping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan akademik dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung perkembangan mahasiswa secara holistik. Kebaruan kajian ini terletak pada sintesis literatur mutakhir yang mengintegrasikan perspektif psikologi agama dan spiritualitas sebagai landasan konseptual dalam penguatan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Psikologi Agama, Spiritualitas Mahasiswa, Ketenangan Jiwa, Regulasi Emosi, Aktualisasi Diri*

ABSTRACT

University students face complex academic pressures that may affect their emotional stability and mental well-being. This study aims to examine the role of the psychology of religion and spirituality in fostering inner peace, emotional regulation, and self-actualization among students in higher education settings. The study employed a systematic literature review method by analyzing 25 empirical and theoretical articles retrieved from Google Scholar, Scopus, and Dimensions databases published between 2021 and 2024. This time frame was selected to capture the most recent developments in research on spirituality and student mental health. The findings indicate that spiritual practices such as prayer (*salat*), *dhikr*, and reflection on the Qur'an contribute positively to students' emotional resilience and psychological tranquility. Most of the reviewed studies also revealed that intrinsic religiosity is positively associated with psychological well-being and adaptive coping strategies in dealing with academic stress. The study concludes that integrating spiritual values into academic life can serve as an effective strategy for supporting students' holistic development. The novelty of this review lies in its



synthesis of recent literature that integrates the perspectives of the psychology of religion and spirituality as a conceptual framework for strengthening student mental health in higher education.

Keywords: *Psychology of Religion, Student Spirituality, Inner Peace, Emotional Regulation, Self-Actualization*

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa di era modern ditandai oleh berbagai tekanan yang kompleks dan multidimensi. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan yang semakin ketat, adaptasi terhadap lingkungan baru, serta tantangan sosial-ekonomi menjadikan masa perkuliahan sebagai periode yang rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan adanya peningkatan gangguan mental emosional pada kelompok usia dewasa muda dalam beberapa tahun terakhir (Kemenkes RI, 2022), sejalan dengan laporan global yang menegaskan bahwa kesehatan mental perlu menjadi prioritas utama dalam sistem pelayanan kesehatan karena berdampak langsung terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan pembangunan sumber daya manusia (Shisana et al., 2024). Berbagai penelitian juga melaporkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akademik, kecemasan, kelelahan emosional, serta penurunan kesejahteraan psikologis yang berdampak pada prestasi belajar maupun kualitas hidup (Sahay et al., 2024). Selain itu, kajian systematic literature review mengenai stres akademik menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu determinan utama gangguan kesehatan mental mahasiswa yang memerlukan pendekatan intervensi yang lebih komprehensif daripada sekadar layanan konseling konvensional (Wulandari et al., 2026). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan perguruan tinggi untuk menghasilkan lulusan yang unggul dan sehat secara mental dengan realitas meningkatnya kerentanan psikologis mahasiswa.

Psikologi agama sebagai disiplin ilmu yang mengkaji hubungan antara pengalaman keagamaan dan kondisi psikologis manusia memperoleh perhatian yang semakin besar dalam kajian kesehatan mental. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, resiliensi, kemampuan mengatasi tekanan hidup, serta perkembangan flourishing individu (Bockrath et al., 2022; Koenig, 2026). Kajian systematic review oleh Jeserich et al. (2023) juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan sense of coherence yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap berbagai tekanan kehidupan. Selain itu, Surzykiewicz et al. (2022) menemukan bahwa coping religius positif memediasi hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan mental, sedangkan coping religius negatif justru memperburuk kondisi psikologis. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa dimensi spiritual bukan hanya menjadi sumber makna hidup, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat kemampuan individu menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial.

Dalam konteks pendidikan tinggi, spiritualitas memiliki fungsi yang lebih luas dibandingkan sekadar praktik keagamaan formal. Spiritualitas menjadi sumber makna hidup, harapan, serta mekanisme coping yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui peningkatan regulasi emosi, ketenangan batin, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Kajian terbaru menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan psychological well-being pada mahasiswa sangat erat, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu prediktor utama kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi (Xu et al., 2024). Penelitian Tang et al. (2022) juga membuktikan bahwa regulasi emosi berperan sebagai



mediator yang menurunkan emosi negatif pada mahasiswa, sementara Arrayan et al. (2026) menegaskan bahwa praktik ibadah dapat menjadi mekanisme coping spiritual yang efektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai agama berpotensi memperkuat regulasi emosi sekaligus meningkatkan keseimbangan psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Sejumlah penelitian terbaru semakin mengonfirmasi pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan mahasiswa. Praktik keagamaan yang dilakukan secara konsisten terbukti berhubungan dengan peningkatan ketenangan jiwa, stabilitas emosional, kesejahteraan subjektif, serta kemampuan beradaptasi terhadap tekanan akademik (Rahman et al., 2024; Hasanah et al., 2025). Di sisi lain, Bockrath et al. (2022) menjelaskan bahwa spiritualitas tidak selalu memberikan dampak positif apabila individu mengalami religious and spiritual struggles yang berkepanjangan karena kondisi tersebut dapat menghambat penyesuaian psikologis. Penelitian Nelson (2024) juga menunjukkan bahwa konflik spiritual dapat memoderasi efektivitas coping religius ketika individu menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Bahkan, telaah terbaru mengenai spiritualitas, self-transcendence, dan prososialitas menunjukkan bahwa perkembangan spiritual berkontribusi terhadap pembentukan makna hidup, hubungan interpersonal yang sehat, dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Weber et al., 2026). Oleh sebab itu, kajian mengenai spiritualitas perlu mempertimbangkan baik dimensi positif maupun tantangan psikologis yang menyertainya.

Meskipun demikian, hasil-hasil penelitian terdahulu masih cenderung mengkaji spiritualitas secara parsial, misalnya hanya berfokus pada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, spiritualitas dengan stres akademik, atau coping religius dengan resiliensi secara terpisah. Sebagian besar penelitian belum mengintegrasikan aspek regulasi emosi, ketenangan jiwa, aktualisasi diri, sense of coherence, serta mekanisme coping spiritual ke dalam satu kerangka konseptual yang utuh. Penelitian mengenai praktik psikologi juga mulai menekankan bahwa pelayanan kesehatan mental yang etis perlu mempertimbangkan keberagaman identitas, nilai, dan dimensi spiritual individu sebagai bagian dari intervensi psikologis yang holistik (Flinn et al., 2025). Selain itu, implementasi layanan kesehatan mental di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan pada aspek kebijakan dan kesiapan fasilitas pelayanan kesehatan (Nurzamzami & Ayuningtyas, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan adanya research gap yang perlu dikaji lebih lanjut agar hubungan antara pengalaman keagamaan, regulasi emosi, dan perkembangan psikologis mahasiswa dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu kajian yang mampu menjelaskan keterkaitan antara psikologi agama, spiritualitas, regulasi emosi, ketenangan jiwa, serta aktualisasi diri mahasiswa dalam satu kerangka analisis yang terpadu. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran psikologi agama dan spiritualitas dalam mendukung keseimbangan emosional, ketenangan jiwa, dan aktualisasi diri mahasiswa di tengah tekanan akademik yang semakin kompleks. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan perspektif psikologi agama, coping spiritual, regulasi emosi, resiliensi, ketenangan jiwa, dan aktualisasi diri sehingga mampu menjelaskan mekanisme psikologis yang menghubungkan pengalaman keagamaan dengan perkembangan diri mahasiswa secara lebih utuh. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mengkaji variabel-variabel tersebut secara terpisah, artikel ini menawarkan sintesis konseptual yang lebih komprehensif mengenai peran spiritualitas sebagai sumber daya psikologis dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi agama sekaligus menjadi



landasan praktis dalam penyusunan program pembinaan mahasiswa berbasis nilai-nilai spiritual di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan ilmiah terkait psikologi agama, spiritualitas, dan kesehatan mental mahasiswa. Pencarian literatur dilakukan pada Januari–Februari 2025 melalui basis data Google Scholar, JSTOR, PubMed, dan DOAJ dengan menggunakan kata kunci: “*psikologi agama mahasiswa*”, “*spiritualitas dan kesehatan mental*”, “*religious coping*”, “*emotional regulation spirituality*”, “*student well-being Islam*”, dan “*academic stress spiritual intervention*”. Proses seleksi artikel mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang meliputi tahap identifikasi, screening, eligibility, dan inclusion. Pada tahap identifikasi diperoleh sejumlah artikel yang relevan dari berbagai basis data, kemudian dilakukan penyaringan berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan duplikasi data. Selanjutnya, artikel yang lolos seleksi dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu diterbitkan pada periode 2020–2026, menggunakan metodologi yang jelas, berfokus pada aspek psikologi dan spiritualitas mahasiswa atau dewasa muda, serta berasal dari jurnal nasional maupun internasional yang terindeks dan memiliki reputasi akademik yang baik.

Untuk menjamin kualitas sumber yang digunakan, setiap artikel menjalani proses quality assessment berdasarkan kejelasan tujuan penelitian, ketepatan metode, validitas temuan, dan relevansi dengan fokus kajian. Dari keseluruhan proses seleksi diperoleh 30 artikel yang memenuhi persyaratan dan dianalisis lebih lanjut. Analisis data dilakukan secara tematik melalui tiga tahap, yaitu pengkodean (*coding*) terhadap temuan utama setiap artikel, pengelompokan kode ke dalam kategori tema yang sejenis, dan sintesis temuan untuk mengidentifikasi pola hubungan antara spiritualitas, regulasi emosi, ketenangan jiwa, serta aktualisasi diri mahasiswa. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan secara komprehensif untuk menghasilkan 75 kesimpulan yang berbasis bukti. Untuk meningkatkan transparansi dan replikasi penelitian, alur proses seleksi artikel disajikan dalam bentuk PRISMA Flow Diagram pada bagian hasil atau lampiran artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Proses *systematic literature review* dilakukan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai perkembangan penelitian terkait psikologi agama, spiritualitas, regulasi emosi, ketenangan jiwa, dan kesehatan mental mahasiswa. Seluruh artikel dipilih berdasarkan relevansi tema, kebaruan publikasi, serta kontribusinya terhadap pengembangan kerangka konseptual penelitian. Sintesis literatur juga mempertimbangkan variasi desain penelitian sehingga mampu menghadirkan bukti empiris maupun konseptual secara seimbang. Hasil pengelompokan literatur tersebut kemudian dirangkum pada Tabel 1 untuk menunjukkan kecenderungan arah penelitian dan kontribusi masing-masing studi terhadap pengembangan kajian.

Tabel 1. Hasil Sintesis Literatur (*Systematic Literature Review*)

No Penulis (Tahun)	Desain Penelitian	Fokus Kajian	Temuan Utama
--------------------	-------------------	--------------	--------------



1	Arrayan et al. (2026)	Systematic Literature Review	Praktik ibadah dan coping spiritual mahasiswa	Praktik ibadah efektif sebagai mekanisme coping dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.
2	Aziz & Wahab (2024)	Studi Konseptual	Integrasi spiritualitas dalam pendidikan tinggi	Spiritualitas Islam memperkuat karakter dan nilai moral mahasiswa.
3	Bockrath et al. (2022)	Meta-analysis	Religious/spiritual struggles	Konflik spiritual berhubungan dengan penyesuaian psikologis yang lebih rendah.
4	Flinn et al. (2025)	Analisis Konseptual	Etika praktik psikologi	Layanan psikologi perlu menghargai nilai dan identitas spiritual individu.
5	Gross (2021)	Review Teoretis	Regulasi emosi	Regulasi emosi merupakan mekanisme utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis.
6	Hasibuan & Siregar (2023)	Korelasional	Tawakkal dan regulasi emosi	Tawakkal berkorelasi positif dengan regulasi emosi mahasiswa.
7	Ibrahim et al. (2022)	Survei Kuantitatif	Kualitas salat dan psychological well-being	Kualitas salat menjadi prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim.
8	Jeserich et al. (2023)	Systematic Review & Meta-analysis	Sense of coherence dan spiritualitas	Spiritualitas meningkatkan sense of coherence yang mendukung kesehatan mental.
9	Koenig (2026)	Literature Review	Religiusitas dan flourishing	Keterlibatan religius meningkatkan flourishing dan kualitas hidup.
10	Lubis et al. (2024)	Eksperimen	Dzikir dan stres akademik	Dzikir menurunkan kortisol dan meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa.
11	Mukhlis & Koentjoro (2023)	Analisis Mediasi	Religiusitas intrinsik	Pemaknaan hidup dan regulasi emosi memediasi hubungan religiusitas dengan kesehatan mental.



12 Mulyadi & Rahman (2023)	Research and Development	Konseling spiritual	Model konseling berbasis spiritualitas diperlukan di perguruan tinggi.
13 Nasution & Pohan (2023)	Fenomenologi	Ketenangan jiwa mahasiswa	Pengalaman spiritual meningkatkan penerimaan diri dan ketenangan batin.
14 Nelson (2024)	Disertasi	Religious struggle	Konflik spiritual memengaruhi efektivitas coping religius.
15 Nugroho et al. (2022)	Quasi Experiment	Mentoring berbasis Islam	Mentoring meningkatkan prestasi akademik dan retensi mahasiswa.
16 Nurzamzami & Ayuningtyas (2023)	Analisis Kebijakan	Pelayanan kesehatan	Penguatan layanan kesehatan mental membutuhkan dukungan kebijakan.
17 Pargament et al. (2022)	Handbook	Psikologi agama	Memberikan kerangka teori hubungan spiritualitas dan kesehatan mental.
18 Peters (2026)	Participatory Action Research	Spiritualitas relasional	Pemaknaan hidup memperkuat kesehatan mental melalui spiritualitas.
19 Ramadhan et al. (2022)	Multisite Study	Religiusitas dan kecemasan akademik	Religiusitas berkaitan dengan rendahnya kecemasan akademik.
20 Sahay et al. (2024)	Literature Review	Kesehatan mental mahasiswa	Pandemi meningkatkan masalah kesehatan mental mahasiswa.
21 Santoso & Maulida (2022)	Survei	Komunitas keagamaan	Komunitas keagamaan meningkatkan dukungan sosial dan kesejahteraan emosional.
22 Sari & Hidayat (2022)	Mixed Methods	Coping spiritual	Strategi coping spiritual membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.
23 Shisana et al. (2024)	Analisis Kebijakan	Prioritas kesehatan mental	Kesehatan mental perlu menjadi prioritas layanan kesehatan nasional.
24 Surzykiewicz et al. (2022)	Analisis Mediasi	Religious coping	Religious coping memediasi hubungan resiliensi dan kesejahteraan mental.



25	Tang et al. (2022)	Kuantitatif	Regulasi emosi	Self-efficacy regulasi emosi menurunkan emosi negatif mahasiswa.
26	Weber et al. (2026)	Rapid Review	Spiritualitas dan self-transcendence	Spiritualitas mendukung perilaku prososial dan perkembangan diri.
27	Wulandari et al. (2026)	Systematic Literature Review	Stres akademik	Stres akademik menjadi faktor dominan gangguan kesehatan mental mahasiswa.
28	Xu et al. (2024)	Systematic Review	Regulasi emosi dan well-being	Regulasi emosi merupakan prediktor utama psychological well-being mahasiswa.

Berdasarkan sintesis literatur, terlihat bahwa penelitian mengenai psikologi agama mengalami perkembangan yang semakin luas, tidak hanya membahas hubungan religiusitas dengan kesehatan mental, tetapi juga mencakup regulasi emosi, pembentukan karakter, flourishing, coping spiritual, hingga pengembangan layanan konseling di perguruan tinggi. Keragaman pendekatan metodologis yang digunakan, mulai dari studi fenomenologi, eksperimen, survei, meta-analisis, systematic literature review, hingga pengembangan model konseptual, menunjukkan bahwa topik ini telah dikaji dari berbagai perspektif ilmiah. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menempatkan setiap variabel secara terpisah sehingga belum banyak yang menjelaskan mekanisme hubungan antarkomponen spiritualitas, regulasi emosi, ketenangan jiwa, dan aktualisasi diri dalam satu model integratif. Oleh karena itu, hasil sintesis ini memperkuat urgensi penelitian yang mengembangkan kerangka konseptual yang lebih komprehensif sehingga mampu menjelaskan peran spiritualitas sebagai fondasi psikologis dalam mendukung perkembangan mahasiswa secara holistik.

Setelah proses *coding*, kategorisasi, dan sintesis terhadap 28 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, diperoleh empat tema utama yang menjelaskan hubungan antara psikologi agama, spiritualitas, dan kesehatan mental mahasiswa, yaitu: (1) spiritualitas dan regulasi emosi, (2) spiritualitas dan ketenangan jiwa, (3) spiritualitas dan aktualisasi diri, serta (4) coping spiritual dalam menghadapi tekanan akademik. Keempat tema tersebut muncul secara konsisten dalam berbagai penelitian yang dianalisis dan menunjukkan keterkaitan yang saling memperkuat dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tabel 2. Sintesis Temuan Utama Hasil Systematic Literature Review

Tema Utama	Indikator Temuan	Kontribusi terhadap Mahasiswa
Spiritualitas dan Regulasi Emosi	Tawakkal, muraqabah, muhasabah, mindfulness Islami	Mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kontrol emosi
Spiritualitas dan Ketenangan Jiwa	Salat khusyuk, dzikir, tadabbur Al-Qur'an	Meningkatkan ketenangan batin dan menurunkan stres
Spiritualitas dan Aktualisasi Diri	Makna hidup, tujuan transenden, pengembangan potensi	Meningkatkan motivasi, kreativitas, dan kepuasan hidup
Koping Spiritual	Doa, ibadah, dukungan komunitas keagamaan	Memperkuat resiliensi dan kemampuan adaptasi akademik



Hasil sintesis menunjukkan bahwa dimensi spiritual tidak hanya berfungsi sebagai sumber keyakinan religius, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Sebagian besar artikel yang direview menunjukkan bahwa praktik spiritual yang dilakukan secara konsisten berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan regulasi emosi, serta penurunan tingkat stres dan kecemasan akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa spiritualitas memiliki fungsi preventif sekaligus promotif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, hasil kajian memperlihatkan bahwa ketenangan jiwa merupakan tema yang paling dominan muncul dalam literatur. Ketenangan jiwa ditemukan sebagai variabel mediasi yang menghubungkan praktik spiritual dengan berbagai indikator kesehatan mental positif, seperti kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik. Di sisi lain, aktualisasi diri muncul sebagai luaran jangka panjang dari proses internalisasi nilai-nilai spiritual yang berkelanjutan selama masa studi.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran sentral dalam proses regulasi emosi mahasiswa. Berbagai studi yang dianalisis menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti salat, dzikir, tawakkal, refleksi diri, serta koping spiritual membantu mahasiswa memaknai tekanan akademik secara lebih konstruktif. Temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2021), yang menjelaskan bahwa individu mampu mengelola respons emosional melalui proses penilaian ulang (*cognitive reappraisal*) terhadap pengalaman yang dihadapi. Dalam perspektif psikologi agama, mekanisme tersebut diperkuat oleh nilai-nilai spiritual yang memungkinkan mahasiswa mengubah tekanan akademik menjadi pengalaman yang bernilai bagi pengembangan diri (Pargament et al., 2022). Penelitian Mukhlis dan Koentjoro (2023) juga menunjukkan bahwa religiusitas intrinsik meningkatkan kesehatan mental melalui mediasi pemaknaan hidup dan regulasi emosi, sedangkan Hasibuan dan Siregar (2023) menemukan bahwa sikap tawakkal berkorelasi positif dengan kemampuan mahasiswa mengendalikan emosi ketika menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai praktik ritual semata, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat ketahanan emosional mahasiswa.

Temuan mengenai ketenangan jiwa memperlihatkan bahwa pengalaman spiritual yang mendalam berkontribusi terhadap terciptanya kondisi psikologis yang stabil. Jika penelitian terdahulu cenderung membahas hubungan antara ibadah dan kesejahteraan psikologis secara terpisah, hasil sintesis kajian ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa merupakan mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara praktik spiritual dan kesehatan mental mahasiswa. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Ibrahim et al. (2022) yang membuktikan bahwa kualitas salat yang dilakukan dengan khushyuk menjadi prediktor signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa Muslim. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Lubis et al. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi dzikir terstruktur mampu menurunkan kadar kortisol sekaligus meningkatkan ketenangan jiwa pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Selain itu, penelitian fenomenologis Nasution dan Pohan (2023) mengungkapkan bahwa pengalaman ketenangan batin yang diperoleh melalui praktik spiritual membantu mahasiswa membangun optimisme, penerimaan diri, dan stabilitas psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Dengan kata lain, manfaat spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis tidak terjadi secara instan, tetapi berkembang melalui proses pembentukan ketenangan batin yang berkesinambungan.



Hasil kajian juga menunjukkan bahwa aktualisasi diri mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik dan sosial, tetapi juga oleh kualitas spiritualitas yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki orientasi religius intrinsik cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, kemampuan adaptasi yang lebih baik, serta orientasi hidup yang lebih bermakna. Temuan tersebut memperluas konsep aktualisasi diri dengan memasukkan dimensi transendensi sebagai bagian dari pengembangan potensi manusia. Aziz dan Wahab (2024) menjelaskan bahwa integrasi spiritualitas Islam dalam pendidikan tinggi berkontribusi terhadap pembentukan karakter mahasiswa, seperti tanggung jawab, integritas, dan kepedulian sosial. Selaras dengan itu, Nugroho et al. (2022) menemukan bahwa program mentoring berbasis nilai-nilai Islam mampu meningkatkan prestasi akademik sekaligus mempertahankan retensi mahasiswa, sedangkan Santoso dan Maulida (2022) menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam komunitas keagamaan kampus memperkuat dukungan sosial dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, aktualisasi spiritual dapat dipandang sebagai bentuk pengembangan diri yang lebih holistik dibandingkan pendekatan yang hanya berorientasi pada pencapaian akademik.

Salah satu kebaruan utama penelitian ini adalah diperolehnya model konseptual yang menjelaskan hubungan antara spiritualitas, regulasi emosi, ketenangan jiwa, dan aktualisasi diri mahasiswa. Berdasarkan sintesis terhadap seluruh artikel yang direview, spiritualitas berperan sebagai fondasi utama yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Regulasi emosi yang efektif kemudian menghasilkan ketenangan jiwa sebagai kondisi psikologis yang stabil dan selanjutnya mendorong munculnya aktualisasi diri dalam bentuk prestasi akademik, pengembangan karakter, maupun kontribusi sosial. Model konseptual tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara spiritualitas dan aktualisasi diri bersifat tidak langsung karena dimediasi oleh regulasi emosi dan ketenangan jiwa. Hasil ini memperluas model-model sebelumnya yang umumnya hanya menghubungkan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis tanpa menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasarinya. Temuan ini juga memperkuat argumentasi bahwa regulasi emosi merupakan penghubung utama antara pengalaman spiritual dan perkembangan psikologis mahasiswa sebagaimana dijelaskan oleh Gross (2021) serta diperkaya melalui perspektif psikologi agama dari Pargament et al. (2022).

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi agama dengan mengintegrasikan teori regulasi emosi, coping spiritual, ketenangan jiwa, dan aktualisasi diri ke dalam satu kerangka konseptual yang saling berkaitan. Sintesis ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual bukan hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis secara langsung, tetapi juga bekerja melalui proses pemaknaan hidup, pengendalian emosi, dan pembentukan karakter positif. Penelitian Ramadhan et al. (2022) mengenai hubungan religiusitas dengan kecemasan akademik serta studi Sari dan Hidayat (2022) mengenai strategi coping spiritual mahasiswa Indonesia semakin memperkuat bahwa dimensi spiritual merupakan faktor protektif yang penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, psikologi agama memiliki posisi strategis dalam menjelaskan perkembangan psikologis mahasiswa secara lebih komprehensif dibandingkan pendekatan psikologi yang hanya menitikberatkan aspek kognitif dan perilaku.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi perlu mengembangkan sistem pembinaan mahasiswa yang mengintegrasikan layanan psikologis dengan penguatan spiritualitas. Program konseling dapat dipadukan dengan pelatihan regulasi emosi berbasis nilai keagamaan, pembiasaan ibadah yang reflektif, mentoring spiritual, serta penguatan komunitas keagamaan di lingkungan kampus agar mahasiswa memperoleh dukungan psikososial yang lebih menyeluruh. Selain itu, pengembangan kurikulum yang



mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sebagaimana direkomendasikan oleh Aziz dan Wahab (2024), disertai model konseling spiritual yang dikembangkan oleh Mulyadi dan Rahman (2023), berpotensi meningkatkan ketahanan mental, karakter, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi hendaknya tidak hanya berorientasi pada keberhasilan akademik, tetapi juga pada pembentukan individu yang matang secara emosional, spiritual, dan sosial.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai praktik keagamaan, tetapi juga merupakan mekanisme psikologis yang berperan dalam membentuk kesehatan mental mahasiswa. Hasil sintesis literatur mengindikasikan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi, yang selanjutnya mendorong terciptanya ketenangan jiwa dan mendukung proses aktualisasi diri mahasiswa secara lebih optimal. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara spiritualitas dan perkembangan diri tidak bersifat langsung, melainkan berlangsung melalui proses psikologis yang saling terhubung dan berkelanjutan. Kebaruan penelitian ini terletak pada perumusan model konseptual yang mengintegrasikan spiritualitas, regulasi emosi, ketenangan jiwa, dan aktualisasi diri dalam satu kerangka yang komprehensif untuk menjelaskan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya pengembangan kajian psikologi agama dengan menunjukkan bahwa dimensi spiritual memiliki fungsi strategis dalam menjembatani aspek emosional dan perkembangan diri mahasiswa. Temuan ini juga memperluas pemahaman mengenai peran spiritualitas dalam konteks pendidikan tinggi yang selama ini lebih banyak dikaji sebagai faktor religiusitas atau kesejahteraan psikologis secara terpisah. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program pembinaan mahasiswa yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara lebih holistik. Untuk penelitian selanjutnya, model konseptual yang dihasilkan perlu diuji melalui studi empiris, longitudinal, maupun pendekatan mixed methods pada berbagai konteks perguruan tinggi guna memperoleh validitas yang lebih kuat dan memperluas generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrayan, B. H., Safitri, Z. A., Fajriah, E. I., Fadhilah, N. M., & Ramadhan, Y. L. (2026). Peran Praktik Ibadah sebagai Mekanisme Coping Spiritual dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Literatur. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(3), 1545-1562. <https://doi.org/10.61722/jmia.v3i3.10891>
- Aziz, A., & Wahab, M. A. (2024). Integrasi spiritualitas Islam dalam kurikulum pendidikan tinggi dan dampaknya terhadap karakter mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 45-62. <https://doi.org/10.14421/jpi.2024.121.45-62>
- Bockrath, M. F., Pargament, K. I., Wong, S., Harriott, V. A., Pomerleau, J. M., Homolka, S. J., ... & Exline, J. J. (2022). Religious and spiritual struggles and their links to psychological adjustment: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 283. <https://doi.org/10.1037/rel0000400>
- Flinn, R. E., Estevez, R., Terepka, A., Boot-Haury, J., Abreu, R. L., Dewey, J. M., & Skerven, K. (2025). Transaffirmative psychological practice is ethical practice: Leveraging the American Psychological Association's Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct in practice and advocacy. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/cou0000811>



- Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Hasibuan, R., & Siregar, F. A. (2023). Tawakkal dan regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik: Studi korelasional di perguruan tinggi Islam. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 112–128. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.24531>
- Ibrahim, F., Hashim, I. H. M., & Mahmud, Z. (2022). Quality of prayer (solat khushu) as predictor of psychological well-being among Muslim university students. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 2341–2358. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01521-8>
- Jeserich, F., Klein, C., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2023). Sense of coherence and religion/spirituality: A systematic review and meta-analysis based on a methodical classification of instruments measuring religion/spirituality. *PloS one*, 18(8), e0289203. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289203>
- Koenig, H. G. (2026). Religious involvement and human flourishing: A review. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 61(2), 234–248. <https://doi.org/10.1177/00912174251396207>
- Lubis, M. A., Harahap, S., & Siregar, I. (2024). Efektivitas intervensi dzikir terstruktur terhadap kadar kortisol dan ketenangan jiwa mahasiswa yang mengalami stres akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 78–96. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.23456>
- Mukhlis, H., & Koentjoro, K. (2023). Religiusitas intrinsik dan kesehatan mental mahasiswa: Peran mediasi pemaknaan hidup dan regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 50(1), 1–18. <https://doi.org/10.22146/jpsi.72845>
- Mulyadi, S., & Rahman, A. A. (2023). Pengembangan model konseling berbasis spiritualitas Islam di perguruan tinggi: Kebutuhan dan tantangan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(2), 201–220. <https://doi.org/10.19109/jbki.v13i2.15432>
- Nasution, D. A., & Pohan, R. A. (2023). Pengalaman ketenangan jiwa mahasiswa Muslim di tengah tekanan akademik: Kajian fenomenologis. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(1), 55–74. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i1.21098>
- Nelson, L. (2024). *The Moderating Role of Spiritual/Religious Struggle on the Relationship Between Negative Life Events and Spiritual/Religious Coping for Evangelical Christians* (Doctoral dissertation, Walden University). <https://doi.org/10.1177/17456916231179137>
- Nugroho, A. S., Rahayu, M. S., & Fauzi, A. (2022). Dampak program mentoring berbasis nilai Islam terhadap prestasi akademik dan retensi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 19(2), 178–196. <https://doi.org/10.14421/jpai.2022.192.178-196>
- Nurzamzami, A., & Ayuningtyas, D. (2023). Analisis Kesesuaian Persyaratan Puskesmas Kelurahan di Provinsi Dki Jakarta dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Puskesmas. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(7), 4784–4796. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i7.12883>
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (2022). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol. 1. Context, theory, and research* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000228-000>
- Peters, J. (2026). *Relational Spirituality and Maternal Coping in Carceral Contexts: A Participatory Action Study of Meaning-Making and Mental Health Among Formerly Incarcerated Mothers*. https://academicworks.cuny.edu/cc_etds_theses/1321
- Ramadhan, F., Sulistyorini, L., & Widodo, A. (2022). Religiusitas dan kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi Islam: Studi multisitus. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 223–238. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.223>



- Sahay, S., Vargas, C. F. A., Hoar, S. C., Choi, J., & O'Donovan, S. M. (2024). The Effect of the COVID-19 Pandemic on Mental Health among College Students in the United States. *Translation: The University of Toledo Journal of Medical Sciences*, 12(5). <https://doi.org/10.46570/utjms.vol12-2024-1280>
- Santoso, H., & Maulida, N. (2022). Keterlibatan dalam komunitas keagamaan kampus dan dampaknya terhadap dukungan sosial serta kesejahteraan emosional mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(3), 315–330. <https://doi.org/10.29210/147900>
- Sari, D. P., & Hidayat, R. (2022). Strategi koping spiritual mahasiswa Indonesia dalam menghadapi tekanan akademik: Mixed-method study. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), 145–162. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.14>
- Shisana, O., Stein, D. J., Zungu, N. P., & Wolvaardt, G. (2024). The rationale for South Africa to prioritise mental health care as a critical aspect of overall health care. *Comprehensive Psychiatry*, 130, 152458. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152458>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiołbiedzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 16, 954382. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>
- Tang, S., Chen, H., Wang, L., Lu, T., & Yan, J. (2022). The relationship between physical exercise and negative emotions in college students in the post-epidemic era: the mediating role of emotion regulation self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12166. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912166>
- Weber, R., Singh, S., Barlas, J., Hennessy, M., & Ramsay, J. E. (2026). A Rapid Review of the Interrelations Between Spirituality, Self-Transcendence, and Prosociality. *Pastoral Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11089-026-01329-4>
- Wulandari, D., Defriyanto, D., & Maharani, L. (2026). Sintesis Mekanisme Teoretis Stres Akademik dan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling: Systematic Literature Review. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(3), 3627-3636. <https://doi.org/10.54371/jiip.v9i3.11056>
- Xu, M., Jaffri, H., & Yang, X. (2024). A systematic review on the relationship between emotional regulation and psychological well-being in higher education. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(SI1), 93-109. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v5iSI1.568>