

SURAT TUGAS

Nomor: 649-R/UNTAR/PENELITIAN/II/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SANDI KARTASASMITA, M.Psi., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Al Islam Kemuhmadiyah
Nama Media	:	Media Nusa Creative
Penerbit	:	Media Nusa Creative
Volume/Tahun	:	2026
URL Repository	:	

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

11 Februari 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 1d94a7501919e9f1377fff4da76f4886

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

   
Untar Jakarta



Book Chapter

Al Islam dan Kemuhammadiyah

Buku **Al-Islam dan Kemuhammadiyah** (AIK) disusun sebagai ikhtiar akademik untuk memperkuat pemahaman dan internalisasi nilai-nilai Islam berkemajuan dalam pendidikan tinggi Muhammadiyah, khususnya pada Program Doktor Psikologi. Buku ini berlandaskan visi Muhammadiyah dalam membentuk insan akademik yang bertauhid murni, beribadah kepada Allah, berakhlak mulia, berpengetahuan luas, memiliki kecakapan keilmuan, serta berkontribusi bagi masyarakat, bangsa, dan agama.

Dalam konteks keberagaman latar belakang ideologi dan agama mahasiswa, AIK tetap menjadi mata kuliah wajib di seluruh jenjang pendidikan Muhammadiyah. AIK diposisikan bukan sebagai doktrin normatif semata, melainkan sebagai sarana pengenalan alam pikiran Islam yang modern, rasional, dan berorientasi pada kemajuan, sekaligus sebagai landasan etis dan filosofis dalam pengembangan keilmuan.

Buku ini menempatkan AIK sebagai kerangka integratif antara agama dan sains, khususnya dalam pengembangan psikologi. Melalui pendekatan interdisipliner, AIK dipahami sebagai paradigma yang mendorong lahirnya psikologi yang humanis, transformatif, dan berorientasi pada kemaslahatan umat.

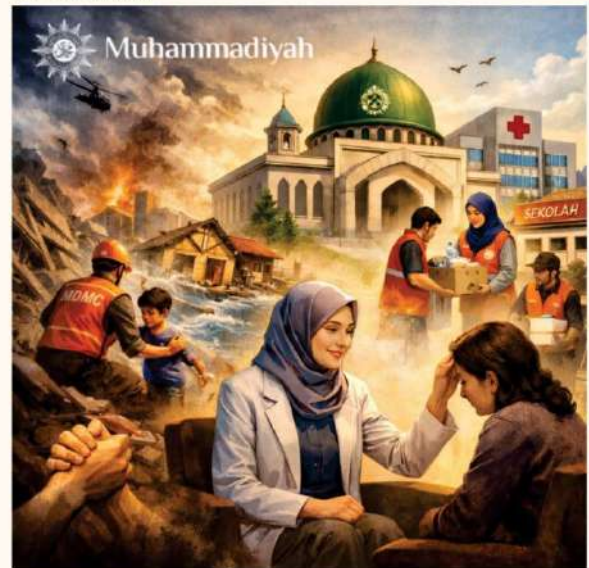
Struktur buku ini mencakup sebelas bab yang membahas pandangan Muhammadiyah tentang negara Pancasila, Islam Berkemajuan, kontribusi Muhammadiyah dalam berbagai bidang kehidupan, serta integrasi nilai-nilai Islam dengan isu-isu psikologi kontemporer, seperti psikospiritualitas, resiliensi, kecerdasan spiritual, psikologi remaja Muslim, psikologi positif, dan terapi psikologis Islami. Buku ini diharapkan memperkaya pembelajaran AIK dan memperkuat tradisi keilmuan Islam yang unggul dan berkemajuan.



Book Chapter

Al Islam dan Kemuhammadiyah

Editor Dr. Faridi, M.Si.



Fikriyah Iftinan Fauzi | Yudi Suharsono
Masfuukhatun Rokhmah | Isa Wahyudi
Sri Nugroho Jati | Sandi Kartasasmita
Winda Lestari | Lenny Syamsuddin
Achmad Irfan Muzni | Purwo Erina Wahyuriko
Rikha Surtika Dewi



Book Chapter Al Islam dan Kemuhammadiyah

Penulis:

Fikriyah Iftinan Fauzi | Yudi Suharsono
Masfuukhatur Rokhmah | Isa Wahyudi
Sri Nugroho Jati | Sandi Kartasasmita | Winda Lestari
Lenny Syamsuddin | Achmad Irfan Muzni
Purwo Erina Wahyuriko | Rikha Surtika Dewi

S3 Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang



Book Chapter **Al Islam dan Kemuhammadiyah**

©2026

Penulis:

Fikriyah Iftinan Fauzi | Yudi Suharsono
Masfuukhatur Rokhmah | Isa Wahyudi
Sri Nugroho Jati | Sandi Kartasasmita | Winda Lestari
Lenny Syamsuddin | Achmad Irfan Muzni
Purwo Erina Wahyuriko | Rikha Surtika Dewi

Editor

Dr. Faridi, M.Si.

Desain Cover & Penata Isi

Tim MNC Publishing

Cetakan I, Januari 2026

Diterbitkan oleh:



Media Nusa Creative
Anggota IKAPI (162/JTI/2015)
Bukit Cemara Tidar H5 No. 34, Malang
Telp. : 0812.3334.0088
E-mail : medianusacreative@gmail.com
Website : www.mncpublishing.com

ISBN : 978-634-261-148-7

E-ISBN : 978-634-261-149-4 (PDF)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, perekaman, atau metode lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan/atau Penerbit. Pelanggaran terhadap ketentuan ini dapat dikenakan sanksi sesuai Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72 Ayat (1), (2), dan (6).

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).

Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Media Nusa Creative

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kita junjatkan terhadap Allah SWT. yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga book chapter Mata Kuliah Al-Islam dan Kemuhammadiyah (AIK) untuk Program Doktor (S3) Psikologi ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., teladan utama dalam integrasi nilai-nilai keislaman, kemanusiaan, dan pengembangan keilmuan sepanjang zaman.

Prioritas utama yang ingin dicapai oleh Lembaga Perguruan Muhammadiyah adalah: (a) Jiwa tauhid yang murni (b) Beribadah hanya kepada Allah (c) Memiliki akhlaq mulia (d) Berpengetahuan luas serta memiliki kecakapan (e) Berguna bagi masyarakat, bangsa dan agama.

Fakta menunjukkan bahwa mahasiswa yang menempuh pendidikan di Lembaga Perguruan Muhammadiyah beragam, baik ideologi keagamaan maupun latar belakang agama. Perbedaan ideologi dan latar belakang keagamaan tersebut tidak menjadi penghalang pemberian mata kuliah AIK. Artinya semua mahasiswa di lingkungan lembaga pendidikan Muhammadiyah mulai dari level S1, S2 dan S3 diwajibkan menempuh mata kuliah AIK, dengan harapan: Mempelajari AIK pada dasarnya mempelajari sebagian bangsa Indonesia yang beragama Islam dan mempunyai alam fikiran modern. Memperkenalkan alam fikiran tersebut diharapkan mahasiswa dapat tersentuh dan sekaligus mengamalkannya. Perlunya etik bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di Lembaga Perguruan Muhammadiyah.

Book chapter ini merupakan ijhtihad akademik mahasiswa S3 Psikologi memahami AIK dalam perspektif psikologi,

khususnya dalam konteks pengembangan ilmu, riset, dan praksis keilmuan yang berlandaskan nilai-nilai Islam berkembang. AIK tidak hanya dipahami sebagai mata kuliah normatif, tetapi sebagai kerangka etis, filosofis, dan spiritual yang menopang pengembangan psikologi yang humanis, transformatif, dan berorientasi pada kemaslahatan umat.

Dalam konteks ini, AIK diharapkan mampu mendorong lahirnya insan akademik yang memiliki kedalaman spiritual, keluasan intelektual, serta kepekaan sosial. Integrasi nilai-nilai AIK dengan disiplin psikologi menjadi ikhtiar strategis untuk membangun paradigma keilmuan yang utuh, tidak terjebak pada dikotomi agama dan sains, serta relevan dengan tantangan zaman.

Semoga kehadiran book chapter ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran AIK di Program Doktor Psikologi, serta menjadi bagian dari ikhtiar kolektif dalam membangun tradisi keilmuan Islam yang unggul dan berkembang.

Insyallah, Allah Swt. meridhai setiap upaya ilmiah yang kita lakukan, dan menjadikannya sebagai amal jariyah yang bermanfaat bagi dunia akademik dan masyarakat luas. Āmīn yā Rabbal ‘ālamīn.

Editor,
Dr. Faridi, M.Si.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 Darul Ahdi wa al-Syahadah: Pandangan Muhammadiyah terhadap Negara Pancasila	1
BAB 2 Risalah Islam Berkemajuan: Fondasi Pemikiran Muhammadiyah dalam Dinamika Keislaman dan Prespektif Psikologi.....	25
BAB 3 Muhammadiyah dalam Aksi Nyata: Kontribusi di Bidang Dakwah, Pendidikan, Kesehatan, Sosial dan Ekonomi dalam Tinjauan Psikologi	59
BAB 4 Tasawuf Jawa : Selamatan sebagai Model Psikospiritual Indigenous dalam Perspektif Kesehatan Mental	73
BAB 5 Peran Iman dan Religiusitas dalam Resiliensi Psikologis: Bagaimana Iman, Ibadah, dan Religiusitas Berfungsi sebagai <i>Coping Mechanism</i> dalam Menghadapi Stres dan Trauma Pada Remaja	95
BAB 6 Psikologi Daimoku: Dampak Spiritual dan Kognitif terhadap Ketenangan Jiwa: Pengaruh Gerakan dan Lantunan Daimoku untuk regulasi emosi, Fokus, Ketenangan Batin dan kecanduan	127
BAB 7 Peran Kecerdasan Spiritual (SQ) dalam Psikologi Pendidikan Islam: Kontribusi Kecerdasan Spiritual terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik Menurut Islam dan Psikologi Pendidikan	149
BAB 8 Psikologi Remaja Muslim: Tantangan Identitas di Era Digital	174
BAB 9 Konsep Sabar dan Syukur dalam Psikologi Positif: Integrasi Perspektif Islam dengan Teori <i>Flourishing</i> , <i>Well-Being</i> , dan <i>Happiness</i>	247

BAB 10	Terapi Psikologis Islami: Integrasi Dzikir, Doa, Tilawah, dan Relaksasi sebagai Teknik Terapi Psikologi Islam Modern.....	299
BAB 11	Psikologi Sosial dalam Islam: Solidaritas, Empati, dan Altruisme dalam Perspektif Qurani.....	331

BAB 1

Darul Ahdi wa al-Syahadah: Pandangan Muhammadiyah terhadap Negara Pancasila

Fikriyah Iftinan Fauzi

Pendahuluan

Relasi antara Islam dan Negara merupakan isu klasik yang terus mengemuka dalam diskursus kebangsaan Indonesia. Sebagai organisasi Islam modernis terbesar di Indonesia, Muhammadiyah memiliki posisi strategis dalam merumuskan pandangan keagamaan yang konstruktif terhadap negara. Dalam konteks ini, Muhammadiyah mengembangkan konsep *Darul Ahdi wa al-Syahadah* sebagai kerangka pemikiran resmi untuk menegaskan komitmen kebangsaan sekaligus tanggung jawab keislaman.

Konsep ini menjadi penting di tengah dinamika ideologis global—mulai dari radikalisme hingga sekularisme ekstrem—yang kerap mempertentangkan agama dan negara. Bab ini bertujuan mengelaborasi makna, dasar teologis, historisitas, serta implikasi praksis dari *Darul Ahdi wa al-Syahadah* dalam pandangan Muhammadiyah terhadap Negara Pancasila.

Latar Belakang Historis Pandangan Muhammadiyah tentang Negara

Muhammadiyah didirikan oleh KH. Ahmad Dahlan pada tahun 1912 di Yogyakarta, dalam konteks Indonesia yang masih berada di bawah kolonialisme Belanda. Situasi ini ditandai oleh penindasan struktural kolonial terhadap umat Islam, keterbelakangan pendidikan dan ekonomi umat, praktik keagamaan yang bercampur dengan tradisi yang dinilai tidak

rasional (takhayul, bid'ah, dan khurafat). Sejak berdirinya pada tahun 1912, Muhammadiyah menunjukkan komitmen kuat terhadap perjuangan kebangsaan. Para tokohnya, seperti K.H. Ahmad Dahlan dan generasi penerusnya, aktif dalam proses pembentukan kesadaran nasional dan kemerdekaan Indonesia. Muhammadiyah memandang negara sebagai instrumen kolektif untuk mewujudkan kemaslahatan umum (*maslahah 'ammah*).

Dalam perdebatan dasar negara menjelang kemerdekaan, tokoh-tokoh Muhammadiyah berperan aktif dalam mencari titik temu antara aspirasi keislaman dan pluralitas bangsa. Penerimaan terhadap Pancasila tidak dilihat sebagai kompromi ideologis yang melemahkan iman, melainkan sebagai ijtihad politik-kebangsaan demi persatuan nasional. Sejak awal, Muhammadiyah tidak lahir sebagai gerakan politik kekuasaan, melainkan sebagai gerakan dakwah dan tajdid (pembaruan) yang berorientasi pada pendidikan, kesehatan, pemberdayaan sosial, dan pemurnian ajaran Islam. Implikasinya, relasi Muhammadiyah dengan Negara dibangun secara fungsional dan etis, bukan ideologis-politik.

KH. Ahmad Dahlan memandang bahwa Islam adalah sumber nilai moral dan etika sosial, bukan sistem Negara yang baku. Negara adalah alat (wasilah) untuk mewujudkan kemaslahatan umat. Umat Islam wajib berkontribusi pada perbaikan masyarakat, tanpa harus mendirikan Negara Islam formal. Pandangan ini tercermin dalam praktik Muhammadiyah yang bekerja sama dengan pemerintah kolonial dalam bidang pendidikan (misalnya pendirian sekolah modern), menghindari konfrontasi politik langsung, dan menekankan pembentukan manusia berkemajuan sebagai fondasi masyarakat dan Negara. Pada masa pergerakan nasional (1920-1945), Muhammadiyah mendukung perjuangan kemerdekaan secara substansif, tidak

bertransformasi menjadi partai politik, dan menjadi basis sosial-intelektual bagi tokoh-tokoh nasional. Tokoh Muhammadiyah seperti Ki Bagus Hadikusumo berperan penting dalam perumusan dasar Negara, khususnya dalam perdebatan piagam Jakarta dan peneguhan pancasila sebagai dasar Negara yang inklusif. Hal ini menunjukkan bahwa sejak awal, Muhammadiyah menerima Negara-bangsa (*nation-state*), mengakui pluralitas masyarakat Indonesia, dan mengedepankan persatuan nasional.

Pasca kemerdekaan, pandangan Muhammadiyah tentang Negara semakin matang dan sistematis. Muhammadiyah menolak Negara agama dan Negara sekuler ekstrem dan mengembangkan paradigma Negara Pancasila sebagai “Darul ‘Ahdi wa Syahadah”. Konsep ini menegaskan bahwa Indonesia adalah hasil kesepakatan nasional (darul ‘ahdi). Muhammadiyah berkewajiban memberi kesaksian moral (darul syahadah) melalui amal usaha dan kritik etis terhadap Negara. Paradigma ini menempatkan Muhammadiyah sebagai mitra kritis Negara, penjaga moral publik, dan kekuatan masyarakat sipil (*civil society*).

Pengertian dan Makna Darul Ahdi wa al-Syahadah Darul Ahdi (Negara Perjanjian)

Darul Ahdi bermakna negara yang lahir dari kesepakatan (perjanjian) seluruh komponen bangsa. Dalam konteks Indonesia, Pancasila dan UUD 1945 merupakan hasil konsensus nasional yang mengikat seluruh warga negara tanpa kecuali. Muhammadiyah memandang perjanjian ini sebagai *mitsaq wathani* (piagam kebangsaan) yang wajib dijaga dan dihormati. Konsep Darul Ahdi (Negara Perjanjian) merupakan salah satu pilar utama dalam gagasan Darul Ahdi wa al-Syahadah yang

dirumuskan oleh Muhammadiyah sebagai landasan teologis, historis, dan konstitusional dalam memandang Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Darul Ahdi menegaskan bahwa Indonesia adalah negara yang berdiri atas dasar perjanjian luhur (mitsaqan ghalizhan) seluruh elemen bangsa, termasuk umat Islam, untuk hidup bersama dalam satu kesepakatan nasional yang berlandaskan Pancasila dan UUD 1945.

Pengakuan terhadap Indonesia sebagai Darul Ahdi menegaskan bahwa NKRI bukan negara agama tertentu, tetapi juga bukan negara sekuler yang menafikan nilai-nilai ketuhanan. Negara berdiri di atas konsensus yang memberi ruang bagi agama untuk berkontribusi secara substantif dalam kehidupan publik. Secara historis, Darul Ahdi merujuk pada konsensus kebangsaan yang dicapai oleh para pendiri bangsa (the founding fathers), dimana tokoh-tokoh Muslim termasuk dari Muhammadiyah berperan aktif dalam proses perumusan dasar negara.

Kesediaan umat Islam menerima Pancasila sebagai dasar negara merupakan bentuk ijtihad kebangsaan yang didorong oleh semangat kemaslahatan, persatuan, dan keadilan sosial. Dalam konteks ini, Pancasila tidak diposisikan sebagai ideologi yang bertentangan dengan Islam, melainkan sebagai titik temu (kalimatun sawa') antar berbagai kelompok bangsa. Dari sudut pandang teologis, Darul Ahdi sejalan dengan prinsip Islam tentang pentingnya menepati janji (wafa' bil 'ahd). Al-Qur'an menegaskan bahwa janji dan perjanjian mengandung tanggung jawab moral dan spiritual yang harus dijaga (QS. al-Māidah [5]: 1; QS. al-Isrā' [17]: 34).

Dengan demikian, menjaga keutuhan NKRI dan kesetiaan pada konstitusi negara dipahami sebagai bagian dari implementasi nilai-nilai keislaman itu sendiri. Muhammadiyah

menolak pandangan yang mengklasifikasikan Indonesia sebagai Darul Harb atau negara yang harus diubah menjadi negara agama formal. Sebaliknya, melalui konsep Darul Ahdi, Muhammadiyah menegaskan bahwa Indonesia adalah negara sah (dar masyru') yang wajib dijaga, diperkuat, dan diisi dengan nilai-nilai keadilan, kemanusiaan, dan kesejahteraan. Negara tidak harus berbentuk negara Islam secara simbolik, tetapi harus mencerminkan substansi ajaran Islam dalam praktik penyelenggaraan kehidupan berbangsa dan bernegara.

Dengan demikian, Darul Ahdi menjadi fondasi normatif bagi sikap kebangsaan Muhammadiyah yang moderat, inklusif, dan konstruktif. Konsep ini menempatkan umat Islam bukan sebagai kelompok yang berjarak dari negara, melainkan sebagai subjek aktif dalam menjaga kesepakatan nasional, merawat demokrasi, dan memperjuangkan cita-cita kemerdekaan sebagaimana tertuang dalam Pembukaan UUD 1945.

Darul Syahadah (Negara Pembuktian)

Darul Syahadah secara terminologis dimaknai sebagai "negara pembuktian", yakni ruang sosial-politik tempat umat Islam khususnya warga Muhammadiyah membuktikan nilai-nilai Islam secara nyata dan substantif dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Sementara itu, Darul Syahadah dimaknai sebagai ruang pembuktian dan aktualisasi nilai-nilai Islam. Bagi Muhammadiyah, keberislaman tidak berhenti pada tataran simbolik atau legal-formal, melainkan diwujudkan dalam etos keadilan, kejujuran, kerja keras, dan kepedulian sosial. Dalam kerangka ini, warga Muhammadiyah dipanggil untuk menjadi saksi (syahid) melalui karya nyata di bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan pemberdayaan sosial. Negara Pancasila

menjadi ladang amal shaleh kolektif untuk menghadirkan Islam sebagai rahmat bagi seluruh alam.

Dalam paradigma Negara Pancasila sebagai Darul 'Ahdi wa Syahadah, konsep Darul Syahadah menegaskan bahwa Indonesia bukan Negara Islam formal, namun merupakan ruang kesaksian dan praksis keislaman, di mana ajaran Islam diwujudkan melalui amal nyata, bukan melalui symbol, formalisasi syariat, atau ideology Negara agama. Dengan demikian, Darul Syahadah menekankan fungsi etis dan praksis Islam, bukan fungsi normatif-konstitusional. Konsep Darul Syahadah berpijak pada prinsip Islam sebagai rahmatan lil 'alamin, serta makna syahadah sebagai kesaksian iman, tanggung jawab moral, dan amanah sosial.

Ayat-ayat yang sering dijadikan rujukan antara lain:

- a. QS. Al-Bawarah [2]: 143 (umat wasathan sebagai saksi bagi manusia),
- b. QS. An-Nahl [16]: 90 (keadilan dan kebajikan)
- c. QS. Ali Imran [3]: 110 (umat terbaik karena amar ma'ruf nahi munkar).

Dalam konteks Negara, "kesaksian" ini tidak diwujudkan melalui penegakan simbol hukum agama, melainkan melalui keadilan sosial, kejujuran, kepedulian terhadap kelompok rentan, dan pemberdayaan masyarakat. Secara filosofis, Darul Syahadah menolak dikotomi tajam antara agama dan Negara, menolak pula integrasi ideologis agama ke dalam Negara secara formalistik, dan mengadopsi pendekatan substansialistik: nilai Islam hidup dalam etika publik. Muhammadiyah memandang bahwa Negara adalah arena etis, bukan arena sacral, Islam hadir sebagai sumber nilai, inspirasi moral dan kekuatan transformasi sosial.

Dalam praktiknya, Darul Syahadah membentuk model relasi khas antara Islam dan Negara, yaitu:

a. Partisipasi-konstruktif

Muhammadiyah aktif berkontribusi dalam pembangunan nasional melalui pendidikan, kesehatan, dan sosial.

b. Kritis-etis

Muhammadiyah berhak dan berkewajiban melakukan kritik moral terhadap Negara jika terjadi ketidakadilan, korupsi, pelanggaran HAM, dan kebijakan yang merugikan rakyat.

c. Non-partisan structural

Muhammadiyah tidak menjadi partai politik, namun mendorong kadernya berkiprah secara individual dalam sistem kenegaraan.

Dengan demikian, Darul Syahadah menempatkan Muhammadiyah sebagai kekuatan *civil society* yang otonom, berintegritas, dan berorientasi pada kemaslahatan publik.

Muhammadiyah berhak dan berkewajiban melakukan kritik moral terhadap Negara jika terjadi ketidakadilan, korupsi, pelanggaran HAM, dan kebijakan yang merugikan rakyat.

d. Non-partisan structural

Muhammadiyah tidak menjadi partai politik, namun mendorong kadernya berkiprah secara individual dalam sistem kenegaraan.

Dengan demikian, Darul Syahadah menempatkan Muhammadiyah sebagai kekuatan *civil society* yang otonom, berintegritas, dan berorientasi pada kemaslahatan publik.

Pancasila sebagai Titik Temu (Kalimatun Sawa') Bangsa Indonesia Pancasila sebagai Konsensus dan Ruang Pertemuan Nilai

Pancasila dipahami oleh Muhammadiyah sebagai titik temu (kalimatun sawa') seluruh elemen bangsa yang beragam – agama, etnis, budaya, dan pandangan politik. Sebagai konsensus nasional, Pancasila bukanlah ideologi yang lahir dari satu kelompok tertentu, melainkan hasil kesepakatan historis yang dirumuskan untuk menjaga persatuan dan keberlanjutan bangsa Indonesia.

Dalam perspektif Muhammadiyah, posisi ini menjadikan Pancasila bersifat final sebagai dasar negara sekaligus terbuka sebagai etos bersama dalam kehidupan publik. Konsep kalimatun sawa' berakar dari ajaran Al-Qur'an (QS. Ali Imran: 64) yang menekankan pencarian titik temu dalam kehidupan bersama. Nilai ini kemudian diterjemahkan dalam konteks kebangsaan sebagai komitmen bersama untuk hidup berdampingan secara adil dan bermartabat. Dengan demikian, Pancasila tidak dipertentangkan dengan agama, tetapi justru menjadi medium etis bagi aktualisasi nilai-nilai keagamaan di ruang publik.

Kesesuaian Nilai Pancasila dengan Prinsip Islam

Muhammadiyah menegaskan bahwa sila-sila Pancasila memiliki koherensi substantif dengan ajaran Islam. Ketuhanan Yang Maha Esa mencerminkan prinsip tauhid; Kemanusiaan yang Adil dan Beradab sejalan dengan konsep al-insaniyyah dan keadilan; Persatuan Indonesia mencerminkan ukhuwah kebangsaan; Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan menegaskan prinsip musyawarah (shura); dan Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia sejalan dengan cita-cita al-'adl dan al-maslahah. Oleh karena itu, Muhammadiyah memandang Pancasila bukan sebagai ideologi

sekuler yang menafikan agama, melainkan sebagai platform bersama (common platform) yang memungkinkan umat beragama, khususnya umat Islam, untuk berkontribusi aktif tanpa harus memaksakan formalisasi syariat.

Dalam pandangan Muhammadiyah, hubungan antara Pancasila dan Islam bersifat substansif dan komplementer, bukan kontradiktif. Pancasila dipahami sebagai konsesus kebangsaan yang memuat nilai-nilai universal yang sejalan dengan prinsip-prinsip dasar ajaran Islam. Islam tidak hadir sebagai ideologi negara formal, tetapi sebagai sumber nilai etika, inspirasi moral dan landasan praksis sosial. Dengan demikian, Pancasila menjadi wadah konstitusional bagi aktualisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Dalam kerangka Darul Syahadah, Pancasila dipahami sebagai arena pembuktian nilai Islam secara praksis, media konstitusional untuk mewujudkan keadilan, kemanusiaan dan kesejahteraan. Nilai Islam tidak diwujudkan melalui simbol Negara atau formalisasi syariat, melainkan melalui etika kebijakan publik, keadilan hukum dan pembangunan kesejahteraan rakyat. Hal ini menegaskan bahwa kesetiaan pada Pancasila tidak bertentangan dengan komitmen keislaman, melainkan justru memperkuatnya.

Kesesuaian nilai Pancasila dan Islam memiliki signifikansi strategis dalam menghadapi radikalisme dan ekstremisme agama, politik identitas eksklusif dan polarisasi sosial. Paradigma ini memperkuat moderasi beragama, integrasi nasional, dan demokrasi berkeadaban. Bagi Muhammadiyah kesesuaian ini merupakan fondasi ideologis untuk membangun Islam Berkemajuan dalam bingkai kebangsaan.

Pancasila sebagai Fondasi Etika Publik

Sebagai titik temu, Pancasila berfungsi sebagai fondasi etika publik dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Muhammadiyah menggunakan Pancasila sebagai rujukan moral dalam menyikapi persoalan kebangsaan seperti keadilan sosial, korupsi, kemiskinan, intoleransi, dan penyalahgunaan kekuasaan. Dengan demikian, Pancasila berperan sebagai jembatan antara nilai normatif agama dan praktik kenegaraan yang plural.

Pemaknaan Pancasila sebagai titik temu juga memperkuat sikap moderasi beragama dan menolak ekstremisme ideologis, baik yang berupa mengatasnamakan agama untuk menegasikan negara maupun yang hendak memisahkan agama secara total dari ruang publik.

Landasan Teologis dan Ideologis

Konsep Darul Ahdi wa al-Syahadah memiliki landasan kuat dalam ajaran Islam. Prinsip kesepakatan dan komitmen sosial sejalan dengan ajaran Al-Qur'an tentang pemenuhan janji (awfu bil 'uqud) dan tanggung jawab kolektif. Selain itu, semangat kesaksian sosial berakar pada konsep amar ma'ruf nahi munkar yang menjadi identitas teologis Muhammadiyah. Dari sisi ideologis, Pancasila dipahami selaras dengan nilai-nilai dasar Islam: Ketuhanan Yang Maha Esa mencerminkan tauhid; kemanusiaan, persatuan, musyawarah, dan keadilan sosial sejalan dengan prinsip etika Islam. Dengan demikian, tidak terdapat kontradiksi substantif antara Islam dan Pancasila dalam perspektif Muhammadiyah.

Peran Muhammadiyah dalam Negara Pancasila

Muhammadiyah sebagai Kekuatan Moral dan Civil Society

Dalam kerangka Negara Pancasila, Muhammadiyah menempatkan diri sebagai kekuatan moral (*moral force*) dan bagian penting dari masyarakat sipil (*civil society*). Muhammadiyah tidak berorientasi pada perebutan kekuasaan politik, melainkan berperan menjaga etika publik, demokrasi, dan keadilan sosial melalui dakwah amar ma'ruf nahi munkar yang berkemajuan. Sikap ini mencerminkan komitmen Muhammadiyah untuk memperkuat negara tanpa harus melebur menjadi instrumen kekuasaan.

Sebagai organisasi Islam modern, Muhammadiyah secara konsisten mendorong praktik demokrasi yang berlandaskan musyawarah, konstitusionalisme, dan penghormatan terhadap hak asasi manusia. Dalam konteks Pancasila, peran ini memperkokoh sila Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan dalam Permusyawaratan/Perwakilan.

Kontribusi Melalui Amal Usaha Muhammadiyah

Peran nyata Muhammadiyah dalam Negara Pancasila diwujudkan melalui jaringan Amal Usaha Muhammadiyah (AUM) di bidang pendidikan, kesehatan, sosial, dan ekonomi. Ribuan sekolah, perguruan tinggi, rumah sakit, panti asuhan, dan lembaga filantropi Muhammadiyah menjadi bukti konkret kontribusi umat Islam dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan mewujudkan keadilan sosial. Kontribusi ini sejalan dengan sila Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia dan menunjukkan bahwa pengamalan Pancasila tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga praksis. Melalui AUM, Muhammadiyah menghadirkan pelayanan publik yang inklusif, melampaui sekat agama, etnis, dan golongan.

Konsep Darul Syahadah tidak berhenti pada tataran normatif, tetapi diwujudkan melalui ribuan sekolah dan perguruan tinggi, rumah sakit dan klinik, panti asuhan dan layanan disabilitas, program kebencanaan, advokasi sosial, dan pemberdayaan ekonomi. Semua ini dipahami sebagai bentuk kesaksian Islam yang konkret dalam Negara Pancasila. Negara tidak “diislamkan”, tetapi diisi dan diperbaiki dengan nilai Islam.

Muhammadiyah dan Moderasi Beragama

Muhammadiyah berperan penting dalam penguatan moderasi beragama di Indonesia. Dengan pendekatan Islam Berkemajuan, Muhammadiyah menolak ekstremisme, radikalisme, dan intoleransi yang dapat mengancam persatuan bangsa. Negara Pancasila dipahami sebagai rumah bersama yang harus dijaga melalui dialog, toleransi, dan kerja sama lintas iman. Dalam hal ini, Muhammadiyah menjadi mitra strategis negara dalam merawat kebinekaan dan stabilitas sosial, sekaligus menjadi penyeimbang terhadap kecenderungan sekularisme ekstrem yang menafikan peran agama dalam ruang publik.

Dalam pandangan Muhammadiyah, moderasi beragama bukanlah sikap kompromistis terhadap akidah, melainkan cara beragama yang lurus (wasathiyah), berimbang, dan berorientasi pada kemaslahatan. Moderasi beragama dipahami sebagai kesetiaan pada ajaran Islam yang murni, keterbukaan terhadap realitas sosial yang majemuk, dan komitmen terhadap keadilan, kemanusiaan, dan persatuan bangsa. Konsep ini sejalan dengan visi Islam Berkemajuan, yang menempatkan Islam sebagai agama yang rasional, inklusif, dan solutif bagi persoalan umat dan bangsa.

Secara teologis, moderasi beragama Muhammadiyah berpijak pada prinsip:

- a. Ummatan wasathan (QS. Al-Baqarah [2]: 143),
- b. Tawasuth, tawazun, dan ta'adul (keseimbangan dan keadilan),
- c. Penolakan terhadap sikap berlebih-lebihan (ghuluw) dalam beragama.

Muhammadiyah menegaskan bahwa ekstremisme – baik dalam bentuk radikalisme ideologis maupun liberalisme tanpa batas – bertentangan dengan ruh ajaran Islam. Dalam konteks kebangsaan, moderasi beragama Muhammadiyah terwujud dalam penerimaan Negara Pancasila sebagai konsensus final, penolakan terhadap formalisasi agama dalam negara, dan komitmen terhadap NKRI, UUD 1945, dan Bhinneka Tunggal Ika.

Moderasi beragama menjadi fondasi teologis bagi konsep Darul Syahadah, di mana Islam dihadirkan sebagai nilai etis dan praksis sosial, bukan ideologi politik negara. Muhammadiyah memandang kemajemukan sebagai Sunnatullah (ketetapan Tuhan) dan realitas sosial yang harus dikelola secara adil dan beradab. Dalam praktiknya, moderasi beragama diwujudkan melalui dialog lintas iman, kerja sama kemanusiaan lintas agama dan penolakan terhadap ujaran kebencian dan kekerasan berbasis agama. Sikap ini menegaskan bahwa keberagamaan yang moderat justru memperkuat integrasi nasional.

Amal usaha Muhammadiyah merupakan ekspresi konkret moderasi beragama, antara lain lembaga pendidikan yang terbuka bagi semua, rumah sakit yang melayani tanpa diskriminasi, dan program sosial dan kebencanaan lintas identitas. Melalui praktik ini, Muhammadiyah menunjukkan bahwa moderasi beragama bukan wacana normatif, melainkan

praksis sosial yang terlembaga. Dalam konteks kontemporer, Muhammadiyah berperan penting dalam pencegahan radikalisme dan ekstremisme, pendidikan keagamaan yang berwawasan kebangsaan dan penguatan literasi keagamaan yang rasional dan berkemajuan.

Moderasi beragama Muhammadiyah menjadi alternatif ideologis yang kredibel terhadap narasi keagamaan eksklusif dan transnasional. Muhammadiyah menempatkan moderasi beragama sebagai basis etika publik, yang mendorong kejujuran dan amanah dalam kepemimpinan, keadaban dalam demokrasi dan kepedulian terhadap keadilan sosial. Dengan demikian, moderasi beragama tidak hanya mengatur relasi antarumat beragama, tetapi juga membentuk kualitas kehidupan berbangsa dan bernegara.

Peran Kritis-Konstruktif terhadap Negara

Peran Muhammadiyah dalam Negara Pancasila juga tercermin dalam sikap kritis namun konstruktif terhadap kebijakan negara. Muhammadiyah tidak ragu menyuarakan kritik sosial terhadap ketidakadilan, korupsi, kerusakan lingkungan, dan penyalahgunaan kekuasaan, namun tetap dalam koridor konstitusi dan etika kebangsaan.

Sikap ini menegaskan bahwa loyalitas terhadap Pancasila dan NKRI tidak identik dengan sikap pasif atau apologetik, melainkan diwujudkan melalui kontrol sosial yang bertanggung jawab demi terwujudnya tujuan bernegara sebagaimana diamanatkan dalam Pembukaan UUD 1945.

Sikap ini menegaskan bahwa loyalitas terhadap Pancasila dan NKRI tidak identik dengan sikap pasif atau apologetik, melainkan diwujudkan melalui kontrol sosial yang bertanggung

jawab demi terwujudnya tujuan bernegara sebagaimana diamanatkan dalam Pembukaan UUD 1945.

Implikasi Praksis bagi Kehidupan Berbangsa dan Bernegara

Pemaknaan Indonesia sebagai Darul Ahdi wa al-Syahadah membawa implikasi praksis yang luas. Pertama, Muhammadiyah menegaskan sikap moderat dan konstitusional, menolak segala bentuk kekerasan, ekstremisme, dan upaya delegitimasi negara. Kedua, konsep ini mendorong partisipasi aktif warga

Muhammadiyah dalam pembangunan nasional melalui jalur kultural dan struktural. Amal usaha Muhammadiyah—seperti sekolah, universitas, rumah sakit, dan lembaga sosial—merupakan wujud konkret dari kesaksian kebangsaan. Ketiga, Muhammadiyah berperan sebagai kekuatan moral (moral force) yang kritis namun konstruktif terhadap negara. Kritik sosial disampaikan dalam bingkai etika, dialog, dan komitmen pada perbaikan bersama, bukan dalam semangat oposisi destruktif.

Konsep Darul Syahadah (Negara Pembuktian) tidak berhenti pada tataran normatif-teologis, melainkan memiliki implikasi praksis yang nyata dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Dalam perspektif Muhammadiyah, Negara dipahami sebagai arena pengabdian, pembuktian nilai, dan tanggung jawab moral kolektif. Darul Syahadah melahirkan model kewarganegaraan yang aktif, bertanggung jawab, dan beretika. Warga Negara diposisikan bukan sekadar subjek hukum, tetapi juga pelaku moral dalam ruang publik, penjaga nilai keadilan dan kemanusiaan, dan partisipan aktif dalam pembangunan sosial. Dalam kerangka ini, loyalitas terhadap Negara tidak bersifat pasif-administratif, melainkan diwujudkan melalui ketaatan konstitusional, partisipasi sosial, dan kepedulian terhadap

kepentingan umum. Dengan demikian, Darul Syahadah memperkuat konsep civic responsibility yang berbasis nilai keagamaan. Dalam konteks demokrasi, Darul Syahadah mendorong praktik demokrasi yang berbasis etika dan keadaban publik, mengedepankan musyawarah, dan menolak manipulasi kekuasaan dan politik transaksional. Muhammadiyah memandang demokrasi bukan sekadar prosedur electoral, tetapi sarana etis untuk mewujudkan keadilan sosial. Oleh karena itu, kekuasaan harus dikontrol secara moral,

Negara wajib membuka ruang partisipasi publik, dan organisasi masyarakat sipil berperan sebagai penyeimbang (checks and balances). Darul Syahadah dalam hal ini memperkuat demokrasi substantif, bukan demokrasi formalistik. Dalam Negara Darul Syahadah, hukum dipahami sebagai instrumen keadilan dan bukan sekadar alat kekuasaan. Implikasinya, penegakan hukum harus berorientasi pada keadilan substantif. Negara berkewajiban melindungi kelompok lemah dan marjinal. Praktik korupsi, kolusi, dan nepotisme dipandang sebagai pelanggaran moral dan konstitusional. Bagi Muhammadiyah, komitmen terhadap supremasi hukum merupakan bentuk kesaksian iman dalam ruang publik.

Darul Syahadah mengandung konsekuensi kuat terhadap pengelolaan kemajemukan bangsa. Islam dipraktikkan sebagai kekuatan etis yang inklusif dan sumber nilai toleransi dan keadilan. Implikasi konkretnya adalah penolakan terhadap diskriminasi berbasis agama, etnis, atau identitas sosial. Penguatan dialog antarumat beragama dan perlindungan hak-hak minoritas sebagian bagian dari amanah kebangsaan. Dengan pendekatan ini, Darul Syahadah memperkokoh Bhinneka Tunggal Ika sebagai realitas sosial dan etika politik.

Konsep Darul Syahadah menegaskan bahwa keberhasilan Negara diukur bukan dari simbol ideologis, melainkan dari tingkat kesejahteraan rakyat, akses pendidikan dan kesehatan, dan berkurangnya kemiskinan dan ketimpangan sosial. Dalam konteks ini, amal usaha Muhammadiyah berfungsi sebagai mitra strategis

Negara dan model praksis kontribusi masyarakat sipil. Negara dipandang berhasil apabila mampu mewujudkan keadilan distributif dan perlindungan sosial. Darul Syahadah melahirkan standar etika kepemimpinan yang tinggi, antara lain amanah, kejujuran, tanggungjawab dan pelayanan kepada rakyat. Kepemimpinan tidak dimaknai sebagai hak istimewa, tetapi sebagai amanah publik yang harus dipertanggungjawabkan secara moral dan konstitusional. Birokrasi Negara dituntut untuk profesional, transparan, dan bebas dari praktik penyalahgunaan wewenang.

Dalam Negara Darul Syahadah, organisasi keagamaan berfungsi sebagai kekuatan moral dan sosial, bukan alat kekuasaan. Civil society menjadi aktor penting dalam menjaga demokrasi dan keadilan. Muhammadiyah memposisikan diri sebagai mitra kritis Negara, penopang nilai publik, dan agen transformasi sosial. Relasi ini bersifat kooperatif-kritis, bukan subordinatif.

Sinergi untuk Kemajuan Bangsa dalam Perspektif Muhammadiyah

Makna Sinergi dalam Negara Pancasila

Dalam konteks Negara Pancasila, sinergi dimaknai sebagai kerja bersama yang terkoordinasi dan saling menguatkan antara Negara, masyarakat, dan berbagai elemen sosial untuk mewujudkan tujuan nasional sebagaimana termaktub dalam

Pembukaan UUD 1945. Dalam kerangka Negara Pancasila, sinergi tidak sekadar bersifat teknokratis, melainkan berlandaskan etika publik, keadilan sosial, dan orientasi kemaslahatan bersama.

Muhammadiyah memandang bahwa kemajuan bangsa hanya dapat dicapai apabila seluruh elemen bangsa bekerja bersama dalam semangat gotong royong dan saling percaya. Sinergi bukan sekadar kolaborasi teknis, melainkan integrasi visi kebangsaan, keselarasan nilai dan kepentingan, serta kesediaan untuk berbagi peran dan tanggung jawab. Dalam perspektif Muhammadiyah, sinergi merupakan bentuk praksis dari Darul Syahadah, yakni pembuktian nilai Islam dan Pancasila melalui kerja nyata dalam ruang publik.

Setiap sila Pancasila mengandung spirit sinergi:

- a. Ketuhanan Yang Maha Esa
Menjadi landasan etika dan moral bersama dalam kehidupan publik.
- b. Kemanusiaan yang Adil dan Beradab
Mendorong kerja sama lintas identitas demi perlindungan martabat manusia.
- c. Persatuan Indonesia
Menegaskan bahwa sinergi merupakan prasyarat utama keutuhan bangsa.
- d. Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan dalam Permusyawaratan/ Perwakilan
Mengharuskan dialog, musyawarah, dan partisipasi kolektif.
- e. Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia
Menjadi tujuan akhir dari sinergi Negara dan masyarakat

Dengan demikian, Pancasila bukan hanya dasar Negara, tetapi juga kerangka etis sinergi nasional. Negara Pancasila tidak memisahkan agama dari ruang publik, tetapi juga tidak menjadikan agama sebagai ideologi Negara. Dalam kerangka sinergi, Negara menjamin kebebasan beragama dan agama memberikan kontribusi etis dan moral bagi kehidupan publik. Bagi Muhammadiyah, sinergi ini terwujud melalui pendidikan dan kesehatan, advokasi sosial dan penguatan etika publik. Agama berfungsi sebagai sumber nilai, sementara Negara menjadi pengelola sistem dan kebijakan.

Makna sinergi dalam Negara Pancasila juga tercermin dalam relasi antara Negara dan masyarakat sipil. Negara tidak memonopoli kebenaran dan kekuasaan dan masyarakat sipil tidak bersifat oposisi destruktif. Sinergi diwujudkan melalui kemitraan strategis, partisipasi publik dalam perumusan kebijakan, dan mekanisme kontrol sosial yang etis. Dalam hal ini, Muhammadiyah memposisikan diri sebagai mitra kritis, penjaga nilai moral publik dan agen pemberdayaan masyarakat. Indonesia sebagai bangsa majemuk menuntut sinergi lintas agama, etnis, budaya dan kepentingan sosial-politik. Sinergi dimaknai sebagai kesediaan untuk hidup bersama dalam perbedaan, komitmen pada keadilan dan kesetaraan, serta penolakan terhadap politik identitas eksklusif. Dalam kerangka ini, sinergi menjadi fondasi moderasi beragama dan integrasi nasional. Pembangunan dalam Negara Pancasila menuntut sinergi antara pemerintah pusat dan daerah Negara dan sektor swasta serta Negara dan organisasi kemasyarakatan. Sinergi ini memungkinkan efektivitas kebijakan, efisiensi sumber daya dan keberlanjutan pembangunan. Bagi Muhammadiyah, keterlibatan dalam pembangunan merupakan bagian dari kesaksian iman dan tanggung jawab kebangsaan.

Muhammadiyah dan Kemitraan Strategis dengan Negara

Sebagai organisasi masyarakat sipil yang berakar kuat di tengah masyarakat, Muhammadiyah memainkan peran strategis dalam membangun sinergi dengan negara tanpa kehilangan independensinya. Muhammadiyah berkontribusi melalui kebijakan berbasis pengetahuan (knowledge-based policy), advokasi sosial, serta penguatan layanan publik di bidang pendidikan, kesehatan, dan kesejahteraan sosial.

Kemitraan ini bersifat *complementary partnership*, di mana negara dan masyarakat sipil saling melengkapi. Negara menyediakan kerangka regulasi dan kebijakan, sementara Muhammadiyah menghadirkan inovasi sosial, etos pelayanan, dan jangkauan akar rumput. Sinergi semacam ini memperkuat kapasitas negara sekaligus meningkatkan kualitas demokrasi.

Sinergi Lintas Iman dan Kebinekaan

Dalam konteks masyarakat majemuk, Muhammadiyah menekankan pentingnya sinergi lintas iman sebagai prasyarat kemajuan bangsa. Dialog dan kerja sama antarumat beragama dipandang sebagai implementasi nyata nilai Persatuan Indonesia. Melalui pendekatan inklusif, Muhammadiyah mendorong kolaborasi dalam isu-isu bersama seperti penanggulangan kemiskinan, bencana, pendidikan karakter, dan pelestarian lingkungan.

Sinergi lintas iman ini sekaligus menjadi penangkal terhadap politik identitas yang eksklusif dan berpotensi memecah belah bangsa. Negara Pancasila menyediakan ruang institusional bagi kerja sama tersebut, sementara organisasi keagamaan berperan mengisi ruang itu dengan nilai moral dan praksis sosial.

Agenda Kemajuan Berkelanjutan

Dalam perkembangan mutakhir, Muhammadiyah mengaitkan sinergi kebangsaan dengan agenda kemajuan berkelanjutan (sustainable development). Isu-isu seperti keadilan sosial, kesetaraan akses pendidikan dan kesehatan, ketahanan lingkungan, serta transformasi digital dipandang sebagai medan baru Darul Syahadah. Sinergi antara negara, dunia usaha, perguruan tinggi, dan organisasi masyarakat sipil menjadi kunci untuk menjawab tantangan global sekaligus memperkuat kedaulatan nasional.

Melalui paradigma Islam Berkemajuan, Muhammadiyah menegaskan bahwa kemajuan bangsa harus bersifat inklusif, berkeadaban, dan berorientasi pada kesejahteraan seluruh rakyat, bukan hanya pertumbuhan ekonomi semata.

Tantangan dan Relevansi Kontemporer

Di era globalisasi dan disrupsi digital, konsep Darul Ahdi wa al-Syahadah menghadapi tantangan baru, seperti menguatnya politik identitas, intoleransi, serta krisis keadaban publik. Dalam konteks ini, gagasan Muhammadiyah tetap relevan sebagai tawaran Islam berkemajuan yang inklusif dan transformatif. Penguatan literasi kebangsaan, dialog lintas iman, serta pengarusutamaan nilai keadilan sosial menjadi agenda penting agar konsep ini tidak berhenti sebagai wacana normatif, melainkan menjadi praksis sosial yang hidup.

Dalam konteks kontemporer, Darul Syahadah memiliki relevansi strategis karena menjadi alternatif ideologis terhadap ekstremisme dan radikalisme, memperkuat kompatibilitas Islam dengan demokrasi dan pluralism, dan menegaskan peran agama dalam ruang publik tanpa mengancam kebhinekaan. Konsep ini juga sering dijadikan rujukan dalam studi Islam dan

kewarganegaraan, kajian civil Islam, dan diskursus moderasi beragama di Indonesia.

Penutup

Konsep Darul Ahdi wa al-Syahadah menegaskan posisi tegas Muhammadiyah dalam memandang Negara Pancasila sebagai konsensus nasional yang final dan sah. Negara bukan sekadar entitas politik, melainkan arena pengabdian dan pembuktian nilai-nilai Islam dalam kehidupan nyata. Melalui paradigma ini, Muhammadiyah menunjukkan bahwa komitmen keislaman dan kebangsaan bukanlah dua hal yang saling meniadakan, tetapi saling menguatkan. Negara Pancasila dipahami sebagai rumah bersama yang harus dijaga, diisi, dan dimakmurkan demi terwujudnya masyarakat adil, makmur, dan berkeadaban.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, A. (2016). Negara Pancasila sebagai Darul Ahdi wa al-Syahadah. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Azra, A. (2010). Islam Indonesia: Dari Modernisme ke Post-Modernisme. Jakarta: Logos Wacana Ilmu.
- Baidowi, A. (2015). "Negara Pancasila dalam Perspektif Muhammadiyah." *Jurnal Maarif*, 10(2), 45–62.
- Burhani, A. N. (2022). Islam Berkemajuan dalam Ruang Publik dan Negara Bangsa. *Studia Islamika*, 29(3), 451–476.
- Burhani, A. N. (2023). Islam Berkemajuan dan Tantangan Negara Bangsa. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Fealy, G., & White, S. (2020). *Expressing Islam: Religious Life and Politics in Indonesia*. Singapore: ISEAS.
- Feener, R. M. (2023). *Islam, Democracy, and Civil Society in Indonesia*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hidayat, Komaruddin. (2019). *Agama untuk Peradaban*. Jakarta: Kompas.
- Muhammadiyah. Negara Pancasila sebagai Darul Ahdi wa al-Syahadah. Yogyakarta: PP Muhammadiyah.
- Majelis Tarjih dan Tajdid PP Muhammadiyah. (2015). *Negara Pancasila sebagai Darul Ahdi wa al-Syahadah*. Yogyakarta: Gramasurya.
- Muhammadiyah. (2015). *Pernyataan Pikiran Muhammadiyah tentang Negara Pancasila*. Yogyakarta: PP Muhammadiyah.
- Muttaqin, A. (2020). Civil Islam and State Relations in Indonesia: The Case of Muhammadiyah. *Journal of Indonesian Islam*, 14(1), 1–25.
- Muttaqin, A. (2021). Muhammadiyah, Civil Society, and Ethical State. *Journal of Indonesian Islam*, 15(2), 257–280.

- Nashir, H. (2018). Islam Berkemajuan dan Indonesia. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Nashir, H. (2023). Negara Pancasila sebagai Darul 'Ahdi wa Syahadah. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Nashir, H. (2022). Muhammadiyah dan Ideologi Negara Pancasila. Yogyakarta: UMY Press.
- Syaifullah, M. (2021). Muhammadiyah dan Negara: Dari Tajdid ke Darul Ahdi wa Syahadah. *Jurnal Al-Jami'ah*, 59(2), 345–368.
- Syaifullah, M. (2021). Paradigma Darul Ahdi wa Syahadah dalam Pemikiran Politik Muhammadiyah. *Jurnal Al-Jami'ah*, 59(2), 345–368.
- Tim Penyusun Muktamar Muhammadiyah ke-47. (2015). Risalah Islam Berkemajuan. Makassar: PP Muhammadiyah.
- Tim PP Muhammadiyah. (2015, diperkuat dalam Muktamar 2022). Negara Pancasila sebagai Darul 'Ahdi wa Syahadah. Yogyakarta: PP Muhammadiyah.
- Tim PP Muhammadiyah. (2022). Risalah Islam Berkemajuan dan Kehidupan Berbangsa dan Bernegara. Yogyakarta: PP Muhammadiyah
- United Nations (2015). Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. New York: UN.

BAB 2

Risalah Islam Berkemajuan: Fondasi Pemikiran Muhammadiyah dalam Dinamika Keislaman dan Perspektif Psikologis

Yudi Suharsono

1. Pendahuluan

Muhammadiyah merupakan salah satu organisasi Islam paling berpengaruh dalam sejarah Indonesia modern. Sejak didirikan pada tahun 1912, gerakan ini telah memainkan peran sentral dalam membentuk arah pembaruan pemikiran keislaman, transformasi pendidikan, serta praksis sosial-keagamaan umat Islam. Kehadiran Muhammadiyah tidak dapat dilepaskan dari konteks kolonialisme Belanda yang melahirkan ketimpangan struktural, kemiskinan sistemik, keterbatasan akses pendidikan, serta krisis otoritas dan relevansi pemikiran keagamaan Islam pada awal abad ke-20 (Qodir et al., 2020; Takdir & Munir, 2025).

Pada masa tersebut, kehidupan keagamaan umat Islam ditandai oleh dominasi taqlid terhadap otoritas keagamaan masa lalu, rendahnya literasi keilmuan modern, serta terputusnya hubungan antara ajaran Islam dan realitas sosial yang terus berubah. Dalam situasi demikian, Islam kerap dipraktikkan secara ritualistik dan simbolik, tanpa daya transformatif yang signifikan dalam menjawab problem kemiskinan, keterbelakangan, dan ketidakadilan sosial. Muhammadiyah lahir sebagai respons kritis terhadap kondisi tersebut, dengan membawa visi pembaruan yang menempatkan Islam sebagai kekuatan moral, intelektual, dan sosial bagi kebangkitan umat.

Sebagai gerakan tajdid, Muhammadiyah sejak awal tidak hanya berfokus pada pemurnian akidah dari praktik-praktik keagamaan yang dianggap menyimpang, tetapi juga menekankan pentingnya modernisasi pemikiran, pembaruan institusi sosial, serta penguatan etos rasionalitas dan kerja. Reformasi ini diwujudkan secara konkret melalui pendirian sekolah modern, rumah sakit, panti asuhan, dan berbagai lembaga filantropi yang dikelola secara sistematis. Dengan pendekatan tersebut, Muhammadiyah menegaskan bahwa Islam tidak berhenti pada dimensi ritual, melainkan harus hadir sebagai sumber etika sosial dan energi transformasi peradaban (Khoirudin et al., 2020).

Dalam perkembangan selanjutnya, Muhammadiyah merumuskan paradigma Islam Berkemajuan sebagai kerangka ideologis utama yang menegaskan bahwa Islam pada hakikatnya selaras dengan kemajuan ilmu pengetahuan, rasionalitas, keadilan sosial, dan nilai-nilai kemanusiaan universal. Paradigma ini menolak pemahaman Islam yang statis dan ahistoris, serta mendorong reinterpretasi ajaran Islam agar tetap berpijak pada fondasi normatif al-Qur'an dan Sunnah, namun sekaligus responsif terhadap tantangan zaman (Arifin et al., 2022). Islam Berkemajuan kemudian menjadi identitas intelektual Muhammadiyah dan landasan teologis bagi seluruh aktivitas dakwah, pendidikan, dan sosialnya.

Bab ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif fondasi historis, ideologis, dan teologis Muhammadiyah dalam gerakan reformasi pemikiran Islam. Pembahasan meliputi konteks kelahiran Muhammadiyah, konsep Islam Berkemajuan, prinsip tajdid, ijtihad, dan manhaj tarjih, teologi sosial dan keadilan, relasi Muhammadiyah dengan tasawuf dan gerakan reformasi Islam global, peran pendidikan dalam pembentukan

identitas Islam berkembang, serta relevansi paradigma tersebut dalam perspektif psikologi agama dan respons terhadap isu-isu kontemporer. Dengan pendekatan multidisipliner ini, bab ini diharapkan dapat memperkaya diskursus Islam modern sekaligus memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan pemikiran keislaman di Indonesia dan dunia Muslim.

2. Konteks Historis Lahirnya Muhammadiyah

Kelahiran Muhammadiyah pada tahun 1912 merupakan tonggak penting dalam sejarah reformasi Islam di Indonesia. Peristiwa ini tidak dapat dipahami secara terpisah dari kondisi sosial, politik, dan keagamaan yang melingkupi umat Islam pada awal abad ke-20. Pada masa tersebut, kolonialisme Belanda tidak hanya mengeksploitasi sumber daya ekonomi, tetapi juga membangun struktur sosial dan pendidikan yang melanggengkan ketimpangan antara elite terdidik dan mayoritas Muslim pribumi. Akses terhadap pendidikan modern sangat terbatas, sementara lembaga pendidikan Islam tradisional belum sepenuhnya mampu merespons perkembangan ilmu pengetahuan, rasionalitas, dan tuntutan modernitas (Takdir & Munir, 2025).

Kebijakan Politik Etis yang diperkenalkan pemerintah kolonial memang membuka peluang pendidikan bagi penduduk pribumi, namun implementasinya lebih banyak menguntungkan kelompok elite tertentu dan tidak secara signifikan meningkatkan kualitas hidup mayoritas umat Islam. Kondisi ini memicu munculnya kesadaran baru di kalangan Muslim terdidik mengenai pentingnya reformasi sosial dan pendidikan sebagai jalan menuju kebangkitan umat. Pada akhirnya, Muhammadiyah hadir sebagai gerakan yang memadukan

kesadaran keagamaan dengan agenda pembaruan sosial yang terorganisasi (Qodir et al., 2020).

Dari sisi keagamaan, kehidupan Islam pada masa itu ditandai oleh kuatnya praktik keagamaan yang bercampur dengan tradisi lokal, kepercayaan mistis, dan kecenderungan taqlid terhadap otoritas keagamaan masa lalu. Pola keberagamaan semacam ini sering dipandang menghambat perkembangan rasionalitas, etos kerja, dan semangat kemajuan. Muhammadiyah merespons situasi tersebut dengan agenda pemurnian akidah yang bertujuan mengembalikan praktik keislaman kepada sumber normatif utamanya, yakni al-Qur'an dan Sunnah, sekaligus membebaskan umat dari praktik-praktik yang dinilai tidak memiliki dasar teologis yang kuat (Hilmy, 2014).

Peran KH. Ahmad Dahlan sebagai pendiri Muhammadiyah sangat menentukan dalam merumuskan arah dan karakter gerakan ini. Ahmad Dahlan dikenal sebagai ulama yang memiliki keterbukaan intelektual dan pengalaman interaksi dengan pemikiran Islam modern di luar Nusantara. Ia terinspirasi oleh gagasan modernisme Islam yang berkembang di Timur Tengah, khususnya pemikiran Jamal al-Din al-Afghani, Muhammad Abduh, dan Rashid Rida, yang menekankan rasionalitas, ijtihad, serta reformasi institusi sosial Islam. Namun, Muhammadiyah tidak sekadar meniru model modernisme Timur Tengah, melainkan mengembangkan corak reformasi Islam yang kontekstual dan berakar pada realitas sosial Indonesia (Nasir, 2023).

Salah satu ciri khas Muhammadiyah sejak awal adalah orientasinya yang praksis dan institusional. Reformasi Islam tidak dipahami semata sebagai wacana teologis atau perdebatan intelektual, tetapi harus diwujudkan dalam tindakan nyata yang

menyentuh kehidupan masyarakat. Secara nyata, Muhammadiyah secara aktif mendirikan sekolah modern, rumah sakit, panti asuhan, dan berbagai lembaga sosial lainnya. Langkah ini menunjukkan bahwa pembaruan pemikiran keagamaan selalu berjalan beriringan dengan reformasi sosial dan pendidikan (Khoirudin et al., 2020).

Dalam konteks pergerakan Islam di Indonesia, Muhammadiyah juga harus dipahami dalam relasinya dengan organisasi-organisasi Islam lain yang muncul pada periode yang relatif bersamaan. Jika sebagian organisasi lebih menekankan pelestarian tradisi keagamaan pesantren dan otoritas ulama klasik, Muhammadiyah memilih jalur modernisme dengan menekankan rasionalitas, efisiensi organisasi, dan keterbukaan terhadap ilmu pengetahuan modern. Pilihan ini membentuk identitas Muhammadiyah sebagai gerakan Islam reformis yang bercorak modern, namun tetap moderat dan inklusif (Burhani, 2018).

Secara keseluruhan, konteks historis kelahiran Muhammadiyah menunjukkan bahwa gerakan ini merupakan respons sadar dan terorganisasi terhadap krisis multidimensional umat Islam pada masa kolonial. Muhammadiyah tidak hanya bertujuan memurnikan ajaran Islam, tetapi juga membangun fondasi sosial, pendidikan, dan moral bagi kebangkitan umat. Fondasi historis inilah yang kemudian membentuk karakter ideologis, teologis, dan praksis Muhammadiyah sebagai gerakan reformasi Islam yang berorientasi pada kemajuan dan kemanusiaan.

3. Landasan Ideologis: Islam Berkemajuan

Islam Berkemajuan merupakan konsep ideologis utama yang membentuk arah pemikiran, gerakan, dan praksis sosial-

keagamaan Muhammadiyah sejak awal abad ke-20 hingga masa kontemporer. Konsep ini tidak sekadar berfungsi sebagai slogan normatif, melainkan sebagai paradigma teologis dan peradaban yang menegaskan bahwa Islam secara inheren mendorong kemajuan intelektual, keadilan sosial, dan pembebasan manusia dari keterbelakangan struktural. Dalam kerangka Muhammadiyah, Islam Berkemajuan menyatukan dimensi pemurnian akidah, rasionalitas, dan tanggung jawab sosial dalam satu kesatuan yang utuh (Arifin et al., 2022).

Secara genealogis, Islam Berkemajuan berakar pada pemikiran KH. Ahmad Dahlan yang memahami Islam sebagai agama yang bersifat praksis dan transformatif. Bagi Ahmad Dahlan, keberagamaan tidak cukup diwujudkan dalam kesalehan individual dan ritual formal, tetapi harus menghadirkan dampak nyata bagi kehidupan sosial umat. Pemahaman ini kemudian dikembangkan Muhammadiyah sebagai visi Islam yang mendorong kemajuan pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan keadaban publik (Qodir et al., 2020).

Konsep Islam Berkemajuan menolak pandangan dikotomis yang memposisikan Islam sebagai antitesis modernitas. Sebaliknya, Muhammadiyah menegaskan bahwa nilai-nilai fundamental Islam – seperti tauhid, keadilan, amanah, dan ijtihad – justru menjadi fondasi bagi pembangunan peradaban modern yang beretika. Berkemajuan memandang, ilmu pengetahuan, rasionalitas, dan inovasi bukan sebagai ancaman terhadap religiusitas, melainkan sebagai bagian integral dari pengamalan iman (Kim, 2024).

Dalam kerangka ideologis Muhammadiyah, Islam Berkemajuan memiliki keterkaitan erat dengan prinsip tajdid. Tajdid tidak hanya dimaknai sebagai pemurnian akidah dari praktik-praktik yang dianggap menyimpang, tetapi juga sebagai

pembaruan cara berpikir, metode dakwah, dan institusi sosial keagamaan. Sehingga Islam Berkemajuan merupakan ekspresi ideologis dari tajdid yang bersifat dinamis dan kontekstual (Hilmy, 2014).

Secara epistemologis, Islam Berkemajuan menolak dikotomi antara wahyu dan akal. Al-Qur'an dan Sunnah diposisikan sebagai sumber nilai normatif, sementara akal dan ilmu pengetahuan berfungsi sebagai instrumen untuk memahami dan mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam konteks sosial yang terus berubah. Pendekatan ini menempatkan ijtihad sebagai mekanisme utama dalam menjembatani teks keagamaan dengan realitas modern (Arifin et al., 2022).

Dalam praktik sosial-politik, paradigma Islam Berkemajuan tercermin dalam sikap Muhammadiyah yang terbuka terhadap demokrasi, hak asasi manusia, dan tata kelola sosial yang berkeadilan. Muhammadiyah memandang bahwa nilai-nilai tersebut tidak bertentangan dengan Islam selama dijalankan dalam kerangka etika dan kemaslahatan publik. Pendekatan ini menjadikan Muhammadiyah sebagai salah satu aktor penting dalam pengembangan Islam moderat di Indonesia (Qodir et al., 2023).

Dimensi kemanusiaan merupakan elemen sentral dalam Islam Berkemajuan. Muhammadiyah menegaskan bahwa tujuan utama ajaran Islam adalah memuliakan martabat manusia (karāmah insāniyyah). Muhammadiyah memandang, persoalan kemiskinan, ketimpangan sosial, kesehatan, dan pendidikan tidak dipandang sebagai isu sekuler semata, melainkan sebagai bagian dari tanggung jawab teologis umat Islam. Orientasi inilah yang melandasi kuatnya praktik filantropi dan pelayanan sosial dalam gerakan Muhammadiyah (Khoirudin et al., 2020).

Dalam konteks global, Islam Berkemajuan menempatkan Muhammadiyah sebagai bagian dari arus besar reformasi Islam yang berupaya menjawab tantangan modernitas tanpa terjebak pada ekstremisme maupun sekularisme radikal. Berbeda dengan gerakan Salafi yang cenderung tekstual dan rigid, Muhammadiyah mengembangkan pendekatan modernis yang adaptif dan dialogis, dengan tetap menjaga komitmen terhadap kemurnian ajaran Islam (Nasir, 2023). Paradigma ini juga berfungsi sebagai identitas kolektif Muhammadiyah di ruang publik kontemporer, memungkinkan organisasi ini tampil sebagai gerakan Islam yang inklusif, toleran, dan konstruktif dalam masyarakat plural (Romadlan et al., 2024).

4. Prinsip Reformasi Pemikiran: Tajdid, Ijtihad, dan Manhaj Tarjih

Reformasi pemikiran keagamaan Muhammadiyah bertumpu pada tiga prinsip metodologis utama, yaitu **tajdid**, **ijtihad**, dan **manhaj tarjih**. Ketiga prinsip ini tidak hanya berfungsi sebagai landasan normatif, tetapi juga sebagai kerangka epistemologis dan operasional yang memungkinkan Muhammadiyah mengembangkan pemikiran Islam yang dinamis, rasional, dan kontekstual, tanpa melepaskan diri dari sumber-sumber utama ajaran Islam. Dalam konteks gerakan reformasi Islam modern, Muhammadiyah menonjol bukan hanya karena semangat pembaruannya, tetapi juga karena keberhasilannya membangun metodologi keagamaan yang relatif sistematis, terlembaga, dan berkelanjutan.

Berbeda dengan reformisme keagamaan yang bersifat sporadis atau individual, pembaruan Muhammadiyah dijalankan melalui mekanisme organisasi yang mapan dan kolektif. Tajdid, ijtihad, dan manhaj tarjih tidak berdiri sendiri,

melainkan saling terkait dan membentuk satu kesatuan metodologis. Tajdid menyediakan orientasi normatif pembaruan, ijtihad menjadi instrumen intelektual untuk penggalian hukum dan nilai, sementara manhaj tarjih berfungsi sebagai perangkat metodologis konkret dalam pengambilan keputusan keagamaan. Sinergi ketiganya memungkinkan Muhammadiyah menjaga keseimbangan antara otentisitas ajaran dan relevansinya dalam menghadapi perubahan sosial yang terus berlangsung.

4.1 Tajdid sebagai Kerangka Reformasi Pemikiran

Dalam dinamika reformasi pemikiran keagamaan Muhammadiyah, tajdid menempati posisi sentral, bukan semata sebagai istilah normatif, tetapi sebagai prinsip kerja ideologis dan metodologis yang secara aktif membentuk arah pembaruan. Dalam tradisi Muhammadiyah, tajdid tidak dimaknai secara sempit sebagai pemutusan total dengan tradisi, melainkan sebagai proses kritis untuk memilah, memurnikan, dan merekonstruksi warisan keagamaan secara bertanggung jawab.

Muhammadiyah secara konsisten menekankan bahwa tajdid memiliki dua dimensi utama, yakni **pemurnian (purifikasi)** dan **pembaruan (dinamisasi)** (Hilmy, 2014). Dimensi pemurnian diarahkan pada upaya membersihkan ajaran dan praktik keagamaan dari unsur-unsur yang dianggap menyimpang dari prinsip tauhid, seperti syirik, bid'ah, dan khurafat, yang tidak memiliki dasar kuat dalam al-Qur'an dan Sunnah. Pemurnian ini dimaksudkan untuk mengembalikan Islam pada substansi ajarannya, bukan untuk menegasikan tradisi secara keseluruhan, melainkan untuk menilai tradisi secara kritis berdasarkan rujukan normatif.

Namun demikian, tajdid Muhammadiyah tidak berhenti pada pemurnian semata. Dimensi pembaruan menuntut

reinterpretasi ajaran Islam dalam merespons persoalan-persoalan baru yang tidak ditemukan secara eksplisit dalam teks-teks klasik. Perubahan sosial, perkembangan ilmu pengetahuan, serta kompleksitas kehidupan modern menuntut cara pandang keagamaan yang lebih kontekstual dan adaptif. Di sinilah tajdid Muhammadiyah menunjukkan karakter progresifnya, yakni membuka ruang kreativitas intelektual tanpa terjerumus pada relativisme normatif.

Hilmy (2014) menggambarkan tajdid Muhammadiyah sebagai konsep yang memuat ketegangan internal di satu sisi menjaga kemurnian ajaran, dan di sisi lain membuka ruang adaptasi kreatif terhadap perubahan sosial. Ketegangan antara pemurnian dan pembaruan ini justru menjadi ciri khas reformasi Muhammadiyah. Gerakan ini berupaya menghindari dua ekstrem yang sama-sama problematik, yaitu konservatisme tekstual yang kaku dan liberalisme keagamaan yang melepaskan diri dari batas-batas normatif Islam.

Dalam praktiknya, tajdid Muhammadiyah tidak hanya diterapkan pada ranah teologi dan fikih, tetapi juga pada institusi sosial dan budaya. Reformasi sistem pendidikan, pengelolaan organisasi modern, serta pengembangan amal usaha merupakan manifestasi konkret tajdid dalam ranah sosial. Pada akhirnya tajdid dalam Muhammadiyah bersifat holistik, mencakup dimensi pemikiran, kelembagaan, dan praksis sosial umat.

4.2 Ijtihad dan Rasionalitas dalam Pemikiran Keagamaan Muhammadiyah

Prinsip ijtihad menempati posisi sentral dalam konstruksi pemikiran keagamaan Muhammadiyah. Ijtihad dipahami sebagai upaya intelektual yang sistematis dan bertanggung jawab untuk menggali hukum, nilai, dan etika Islam

dari sumber-sumber normatif dengan menggunakan perangkat rasional dan metodologis yang sah. Muhammadiyah menolak praktik taqlid buta terhadap otoritas mazhab klasik, tanpa berarti menafikan atau meremehkan khazanah keilmuan Islam klasik yang kaya dan beragam (Kim, 2024).

Dalam kerangka Muhammadiyah, ijtihad berfungsi sebagai mekanisme epistemologis yang menjembatani teks wahyu dengan realitas sosial yang terus berubah. Rasionalitas tidak diposisikan sebagai lawan wahyu, melainkan sebagai instrumen untuk memahami, menafsirkan, dan mengimplementasikan wahyu secara kontekstual. Pendekatan ini memungkinkan Muhammadiyah menghindari pemahaman literalistik yang ahistoris, sekaligus mencegah penafsiran bebas yang kehilangan pijakan normatif.

Melalui ijtihad, Muhammadiyah mampu merespons berbagai isu kontemporer—seperti demokrasi, hak asasi manusia, keadilan gender, bioetika, dan lingkungan hidup—dengan argumentasi keagamaan yang relevan dan progresif. Respons tersebut menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki kapasitas normatif dan etis untuk berdialog dengan tantangan zaman, selama didekati melalui metodologi yang rasional dan terbuka (Qodir et al., 2023).

Penting untuk dicatat bahwa ijtihad dalam Muhammadiyah bersifat **kolektif dan institusional**. Ijtihad tidak dilakukan secara individual tanpa mekanisme kontrol, melainkan dilembagakan melalui Majelis Tarjih dan Tajdid. Model ijtihad kolektif ini bertujuan menjaga keseimbangan antara kebebasan intelektual dan otoritas keilmuan, serta mencegah fragmentasi otoritas keagamaan di tingkat akar rumput (Kim, 2023). Dengan pendekatan ini, Muhammadiyah

berusaha memastikan bahwa produk ijtihad memiliki legitimasi ilmiah, sosial, dan organisatoris.

Selain itu, pendekatan ijtihad Muhammadiyah juga bersifat inklusif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan modern. Temuan ilmiah dipandang sebagai bagian dari ikhtiar manusia memahami hukum-hukum Allah di alam semesta. Selama tidak bertentangan dengan prinsip dasar Islam, ilmu pengetahuan modern dapat dijadikan pertimbangan dalam pengambilan keputusan keagamaan. Sikap ini menegaskan komitmen Muhammadiyah terhadap rasionalitas dan dialog antara agama dan sains.

4.3 Manhaj Tarjih sebagai Metodologi Pembaruan Keagamaan

Manhaj tarjih merupakan ekspresi metodologis paling konkret dari prinsip tajdid dan ijtihad Muhammadiyah. Manhaj ini dikembangkan oleh Majelis Tarjih dan Tajdid sebagai pedoman resmi dalam proses penetapan pandangan keagamaan dan hukum Islam. Berbeda dengan pendekatan mazhab fikih klasik yang cenderung normatif-deduktif dan terikat pada otoritas mazhab tertentu, manhaj tarjih Muhammadiyah bersifat integratif, dialogis, dan kontekstual (Fanani et al., 2021).

Secara metodologis, manhaj tarjih bertumpu pada beberapa prinsip utama. Manhaj tarjih Muhammadiyah berpijak pada komitmen kembali kepada al-Qur'an dan Sunnah, yang dipahami melalui pendekatan historis dan tujuan normatif teks. Dalam kerangka ini, akal dan ilmu pengetahuan tidak ditempatkan sebagai unsur eksternal, melainkan sebagai instrumen penafsiran yang sah.

Penggunaan akal dan ilmu pengetahuan sebagai instrumen penting dalam memahami teks dan realitas.

Muhammadiyah mengakui validitas temuan ilmiah dan menjadikannya sebagai salah satu pertimbangan dalam ijtihad keagamaan, sepanjang tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip dasar Islam. Pendekatan ini memungkinkan Muhammadiyah bersikap adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pendekatan *maqāṣid al-sharī'ah* sebagai kerangka evaluatif dalam penetapan hukum dan pandangan keagamaan. Prinsip kemaslahatan, keadilan, dan perlindungan martabat manusia menjadi tolok ukur utama dalam proses tarjih. Dengan kerangka ini, Muhammadiyah mampu melampaui legalisme sempit dan menempatkan nilai-nilai etis Islam sebagai orientasi utama (Qodir et al., 2023).

Integrasi antara tekstualitas, rasionalitas, dan spiritualitas. Muhammadiyah tidak mengabaikan dimensi spiritual dalam kehidupan beragama, tetapi menolak spiritualitas yang bersifat eskapistik dan menjauhkan umat dari tanggung jawab sosial. Spiritualitas dipahami sebagai kekuatan moral yang mendorong keterlibatan aktif dalam kehidupan publik dan pengabdian kepada sesama (Bachtiar et al., 2025).

4.4 Posisi Manhaj Tarjih dalam Lanskap Pemikiran Islam

Dalam peta pemikiran Islam kontemporer, manhaj tarjih Muhammadiyah menempati posisi moderat antara skripturalisme konservatif dan liberalisme radikal. Pendekatan ini membedakan Muhammadiyah dari gerakan Salafi yang cenderung tekstual dan rigid, serta dari pendekatan liberal yang sering kali melepaskan diri dari batas-batas normatif tradisi Islam (Nasir, 2023).

Melalui manhaj tarjih, Muhammadiyah mampu mengembangkan pemikiran keagamaan yang inklusif, adaptif,

dan berorientasi pada kemaslahatan umat. Metodologi ini juga memungkinkan Muhammadiyah menjaga kesinambungan antara tradisi dan perubahan, antara otentisitas dan relevansi. Manhaj tarjih tidak hanya berfungsi sebagai metode pengambilan hukum, tetapi juga sebagai identitas epistemologis Muhammadiyah dalam proyek reformasi pemikiran Islam.

Secara keseluruhan, prinsip tajdid, ijtihad, dan manhaj tarjih membentuk fondasi metodologis yang kokoh bagi reformasi pemikiran keagamaan Muhammadiyah. Ketiganya memungkinkan Muhammadiyah terus berperan sebagai gerakan Islam berkembang yang responsif terhadap tantangan zaman, tanpa kehilangan pijakan normatifnya. Dengan kerangka ini, Muhammadiyah menunjukkan bahwa reformasi Islam dapat dijalankan secara rasional, institusional, dan berorientasi pada kemaslahatan umat serta kemanusiaan universal.

5. Teologi Sosial dan Keadilan

Salah satu karakter paling menonjol dalam konstruksi pemikiran keagamaan Muhammadiyah adalah penekanannya pada teologi sosial, yaitu suatu pendekatan teologis yang menempatkan iman tidak semata sebagai keyakinan normatif dan praktik ritual individual, tetapi sebagai dasar etis bagi keterlibatan aktif dalam transformasi sosial. Dalam kerangka ini, Muhammadiyah mengembangkan pemahaman keagamaan yang secara eksplisit berpihak pada nilai-nilai keadilan, pembelaan terhadap kelompok rentan, serta pemenuhan hak-hak dasar manusia. Teologi sosial Muhammadiyah telah menjadikan ajaran Islam sebagai sumber inspirasi moral sekaligus pendorong praksis nyata dalam merespons persoalan kemiskinan, ketimpangan, dan ketidakadilan struktural yang mengakar dalam kehidupan masyarakat (Khoirudin et al., 2020).

Fondasi teologis utama dari orientasi sosial Muhammadiyah adalah teologi al-Mā'ūn, yang berangkat dari penafsiran kritis dan progresif atas Surah al-Mā'ūn. Dalam tradisi Muhammadiyah, surah ini tidak dipahami sebatas sebagai kritik terhadap pendusta agama dalam pengertian ritualistik, melainkan sebagai kecaman teologis yang tajam terhadap sikap abai terhadap penderitaan kaum miskin, anak yatim, dan kelompok marjinal. Muhammadiyah menegaskan bahwa klaim keimanan tidak memiliki legitimasi moral apabila tidak diwujudkan dalam kepedulian sosial dan keberpihakan pada keadilan (Khoirudin et al., 2020; Qodir et al., 2020).

Teologi al-Mā'ūn menegaskan kesatuan yang tak terpisahkan antara ibadah ritual dan tanggung jawab sosial. Praktik ibadah seperti salat dan zakat tidak dipahami sebagai tujuan akhir yang bersifat simbolik, melainkan sebagai sarana pembentukan kesadaran etis yang mendorong tindakan nyata di ruang publik. Kerangka pemahaman inilah yang kemudian menjadi basis ideologis bagi berkembangnya berbagai amal usaha Muhammadiyah di bidang pendidikan, kesehatan, dan pelayanan sosial. Pada akhirnya, teologi al-Mā'ūn berfungsi sebagai jembatan konseptual antara doktrin teologis dan praksis kemanusiaan yang berkelanjutan.

Dalam perspektif Muhammadiyah, keadilan sosial merupakan bagian integral dari misi keagamaan Islam. Keadilan tidak direduksi pada aspek hukum formal atau prosedural, tetapi mencakup distribusi kesejahteraan, akses yang adil terhadap pendidikan dan layanan kesehatan, serta pembongkaran struktur sosial yang melanggengkan penindasan. Muhammadiyah menunjukkan sifat transformatif pada teologi sosial, karena tidak hanya berhenti pada kritik moral atau seruan normatif,

melainkan mendorong perubahan institusional dan struktural yang nyata (Khoirudin et al., 2020).

Prinsip keadilan sosial ini memiliki keterkaitan erat dengan paradigma Islam Berkemajuan. Dalam kerangka tersebut, kemajuan peradaban tidak diukur semata-mata melalui indikator ekonomi atau teknologi, tetapi melalui sejauh mana suatu masyarakat mampu menjamin martabat, kesejahteraan, dan partisipasi seluruh warganya. Muhammadiyah secara tegas menolak model pembangunan yang mengabaikan dimensi etis dan kemanusiaan, serta menegaskan bahwa keadilan sosial merupakan prasyarat fundamental bagi kemajuan yang berkelanjutan dan bermakna (Arifin et al., 2022).

Pada tataran praksis, teologi sosial Muhammadiyah diwujudkan melalui pengembangan amal usaha sebagai instrumen dakwah sosial. Sekolah, universitas, rumah sakit, panti asuhan, serta lembaga filantropi Muhammadiyah tidak diposisikan sekadar sebagai unit pelayanan sosial atau ekonomi, melainkan sebagai ekspresi konkret iman dan bentuk ibadah sosial. Dengan pendekatan ini, Muhammadiyah berhasil membangun jaringan pelayanan publik yang luas dan relatif berkelanjutan, yang berkontribusi signifikan terhadap penguatan masyarakat sipil Muslim di Indonesia (Hamami, 2021).

Selain itu, teologi sosial Muhammadiyah juga mendorong keterlibatan aktif dalam isu-isu kemanusiaan kontemporer, seperti penanggulangan bencana, krisis kesehatan, dan pemberdayaan kelompok marginal. Respons Muhammadiyah terhadap berbagai krisis kemanusiaan menunjukkan bahwa teologi sosial yang dikembangkan bersifat adaptif dan kontekstual, serta mampu menjawab kebutuhan riil masyarakat. Hal ini memperkuat posisi Muhammadiyah sebagai

gerakan Islam yang humanis, kosmopolitan, dan berorientasi pada kemaslahatan universal (Khoirudin et al., 2020).

Dalam perkembangan mutakhir, teologi sosial Muhammadiyah semakin berinteraksi dengan pendekatan maqāṣid al-sharī'ah dalam merumuskan sikap keagamaan terhadap isu-isu publik. Prinsip perlindungan jiwa (hifz al-nafs), akal (hifz al-'aql), dan harta (hifz al-māl) menjadi dasar etis dalam pengambilan keputusan keagamaan dan kebijakan sosial. Integrasi ini memungkinkan Muhammadiyah merespons isu-isu seperti kesehatan publik, keadilan gender, dan lingkungan hidup dengan argumentasi teologis yang kuat sekaligus relevan dengan konteks sosial kontemporer (Qodir et al., 2023).

Teologi sosial Muhammadiyah juga berkontribusi dalam pembentukan etos kepemimpinan dan kewargaan. Nilai-nilai keadilan, amanah, dan pelayanan publik menjadi prinsip normatif bagi kader Muhammadiyah yang terlibat dalam birokrasi pemerintahan maupun ruang publik lainnya. Berbagai studi menunjukkan bahwa internalisasi teologi sosial Muhammadiyah berpengaruh pada praktik tata kelola yang lebih etis, partisipatif, dan responsif terhadap kebutuhan masyarakat (Riskawati et al., 2025).

Secara keseluruhan, teologi sosial dan keadilan dalam Muhammadiyah merupakan ekspresi teologis dari komitmen Islam terhadap kemanusiaan dan kemajuan peradaban. Teologi al-Mā'ūn berfungsi sebagai fondasi normatif yang mengintegrasikan iman, ibadah, dan aksi sosial dalam satu kerangka yang koheren. Melalui pendekatan ini, Muhammadiyah menunjukkan bahwa reformasi pemikiran keagamaan tidak hanya berkaitan dengan pembaruan metodologi penafsiran, tetapi juga dengan keberpihakan nyata pada nilai-nilai keadilan dan kemanusiaan universal.

6. Muhammadiyah, Tasawuf, dan Reformasi Islam Global

Pembahasan mengenai Muhammadiyah tidak dapat dilepaskan dari sikap kritisnya terhadap tasawuf serta posisinya dalam peta gerakan reformasi Islam global. Sejak awal kemunculannya, Muhammadiyah kerap dipersepsikan sebagai gerakan Islam modernis yang menolak tasawuf. Persepsi ini tidak sepenuhnya tepat, karena sikap Muhammadiyah terhadap tasawuf lebih akurat dipahami sebagai kritik metodologis dan praksis, bukan penolakan total terhadap dimensi spiritual Islam.

Dalam konteks awal abad ke-20, praktik tasawuf di masyarakat Muslim Indonesia sering kali berkelindan dengan kultus individu, fatalisme, dan ritualisme yang menjauhkan umat dari tanggung jawab sosial. Muhammadiyah memandang praktik-praktik tersebut sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stagnasi intelektual dan sosial umat Islam. Kritik Muhammadiyah terhadap tasawuf klasik merupakan bagian dari agenda tajdid Muhammadiyah yang bertujuan membangun keberagamaan yang rasional, aktif, dan berorientasi pada kemajuan (Hilmy, 2014).

Namun demikian, kritik Muhammadiyah terhadap tasawuf tidak identik dengan penolakan terhadap spiritualitas. Muhammadiyah justru menegaskan pentingnya dimensi etis dan spiritual dalam kehidupan beragama, selama spiritualitas tersebut tidak bersifat eskapistik dan anti-sosial. Dalam perkembangan mutakhir, Muhammadiyah menunjukkan sikap yang lebih akomodatif terhadap neo-sufisme, yaitu bentuk tasawuf yang menekankan kesalehan moral, etika kerja, dan keterlibatan sosial sebagai ekspresi spiritualitas (Bachtiar et al., 2025).

Neo-sufisme dalam perspektif Muhammadiyah tidak diarahkan pada pencarian pengalaman mistik individual semata,

melainkan pada internalisasi nilai-nilai spiritual sebagai energi moral bagi aksi sosial. Spiritualitas dipahami sebagai sumber motivasi etis untuk memperjuangkan keadilan, kemanusiaan, dan kemaslahatan publik. Pendekatan ini sejalan dengan teologi al-Mā'ūn yang menekankan keterkaitan erat antara iman dan kepedulian sosial, sehingga membentuk sintesis antara rasionalitas modern dan spiritualitas etis.

Dalam konteks gerakan reformasi Islam global, posisi Muhammadiyah menunjukkan karakter yang khas. Jika dibandingkan dengan gerakan Salafi, Muhammadiyah memiliki kesamaan dalam agenda pemurnian akidah dan kritik terhadap praktik keagamaan yang dianggap tidak berdasar. Namun, perbedaannya terletak pada pendekatan terhadap modernitas dan realitas sosial. Sementara Salafisme cenderung tekstualis dan normatif, Muhammadiyah mengembangkan pendekatan rasional dan kontekstual yang lebih terbuka terhadap perubahan zaman (Nasir, 2023).

Perbandingan ini menunjukkan bahwa Muhammadiyah tidak dapat disederhanakan sebagai bagian dari Salafisme. Muhammadiyah lebih tepat dipahami sebagai gerakan modernis progresif yang memadukan purifikasi teologis dengan reformasi sosial yang sistematis. Pendekatan ini memungkinkan Muhammadiyah berinteraksi secara konstruktif dengan nilai-nilai modern seperti demokrasi, hak asasi manusia, dan pluralisme, tanpa kehilangan identitas keislamannya (Burhani, 2018).

Dalam spektrum reformasi Islam global, Muhammadiyah juga memiliki irisan dengan modernisme Islam yang berkembang di Mesir dan wilayah lain pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20. Seperti Muhammad Abduh dan Rashid Rida, Muhammadiyah menekankan pentingnya ijtihad,

rasionalitas, dan reformasi pendidikan. Keunikan Muhammadiyah terletak pada kemampuannya menginstitusionalisasikan gagasan reformasi tersebut dalam bentuk amal usaha yang berkelanjutan dan berakar kuat di masyarakat (Takdir & Munir, 2025).

Di era globalisasi dan ruang publik digital, Muhammadiyah juga tampil sebagai aktor Islam progresif yang aktif membangun narasi keislaman di tingkat nasional dan internasional. Representasi Muhammadiyah sebagai gerakan Islam berkemajuan di berbagai forum menunjukkan bahwa paradigma Islam Berkemajuan memiliki daya resonansi global dan relevan dalam menghadapi tantangan ekstremisme serta polarisasi identitas (Romadlan et al., 2024).

7. Pendidikan dan Pembentukan Identitas Islam Berkemajuan

Pendidikan menempati posisi yang sangat strategis dalam gerakan Muhammadiyah dan menjadi salah satu pilar utama pembentukan identitas Islam Berkemajuan. Sejak awal berdirinya, Muhammadiyah memandang pendidikan bukan sekadar sebagai sarana transmisi ilmu pengetahuan, tetapi sebagai instrumen utama transformasi sosial dan pembaruan pemikiran keagamaan. Dalam konteks kolonial dan pascakolonial, pendidikan Muhammadiyah berfungsi sebagai medium pembebasan umat Islam dari keterbelakangan struktural sekaligus sebagai wahana pembentukan kesadaran keagamaan yang rasional, modern, dan berorientasi pada kemajuan (Hamami, 2021).

Paradigma pendidikan Muhammadiyah berangkat dari kritik terhadap dualisme pendidikan yang memisahkan secara tajam antara ilmu agama dan ilmu umum. Muhammadiyah

menolak dikotomi tersebut dengan mengembangkan sistem pendidikan integratif yang menggabungkan pengajaran keislaman dengan ilmu pengetahuan modern. Integrasi ini mencerminkan pandangan teologis Muhammadiyah bahwa ilmu pengetahuan merupakan bagian dari amanah keagamaan, dan bahwa penguasaan ilmu modern tidak bertentangan dengan keimanan, melainkan justru memperkuat kualitas keberagamaan umat (Suyatno et al., 2022).

Dalam kerangka Islam Berkemajuan, pendidikan dipahami sebagai proses pembentukan manusia beriman yang memiliki kapasitas intelektual, etos kerja, dan tanggung jawab sosial. Tujuan pendidikan Muhammadiyah tidak berhenti pada pencapaian kognitif, tetapi juga mencakup pembentukan karakter, etika, dan kesadaran kemanusiaan. Orientasi ini sering dirumuskan dalam upaya membangun keseimbangan antara iman, ilmu, dan amal, yang menjadi ciri khas pendidikan Muhammadiyah (Arifin et al., 2022).

Pesatnya perkembangan lembaga pendidikan Muhammadiyah—mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi—menunjukkan bahwa pendidikan merupakan arena utama artikulasi modernitas Islam versi Muhammadiyah. Sekolah dan universitas Muhammadiyah tidak hanya berfungsi sebagai institusi akademik, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas Islam moderat dan progresif. Melalui kurikulum, budaya institusi, dan praktik pendidikan, nilai-nilai rasionalitas, disiplin, keterbukaan, dan kepedulian sosial ditanamkan secara sistematis kepada peserta didik (Hamami, 2021).

Dalam konteks modernitas, pendidikan Muhammadiyah memainkan peran penting dalam membentuk sikap keagamaan yang adaptif terhadap perubahan sosial. Modernitas tidak

dipahami sebagai ancaman terhadap Islam, melainkan sebagai realitas yang harus dihadapi secara kritis dan kreatif. Pendidikan Muhammadiyah membekali peserta didik dengan kemampuan berpikir kritis dan literasi keagamaan yang memadai, sehingga mereka mampu merespons globalisasi, perkembangan teknologi, dan dinamika sosial tanpa kehilangan identitas keislamannya (Qodir et al., 2020).

Pendidikan Muhammadiyah juga memberikan kontribusi signifikan terhadap penguatan moderasi beragama di Indonesia. Melalui pendekatan pendidikan yang inklusif dan non-sektarian, Muhammadiyah mendorong pemahaman Islam yang toleran dan dialogis. Sikap ini tercermin dalam keterbukaan lembaga pendidikan Muhammadiyah terhadap peserta didik dari latar belakang agama dan budaya yang beragam, serta dalam penguatan nilai-nilai kewargaan dan kebangsaan sebagai bagian dari identitas keislaman (Qodir et al., 2023).

Secara lebih luas, pendidikan Muhammadiyah berperan dalam membentuk identitas Islam Berkemajuan yang berorientasi pada kemaslahatan publik. Identitas ini tidak dibangun melalui simbolisme keagamaan yang eksklusif, melainkan melalui kontribusi nyata dalam bidang pendidikan, kesehatan, dan pengabdian Masyarakat. Islam Berkemajuan bersifat praksis dan performatif, diukur dari sejauh mana umat Islam mampu memberikan manfaat konkret bagi masyarakat luas (khairu ummah) (Khoirudin et al., 2020).

7.1 Islam Berkemajuan dan Psikologi Agama

Dalam perspektif psikologi agama, Islam Berkemajuan mendorong orientasi keberagamaan intrinsik yang reflektif dan konstruktif. Penekanan pada rasionalitas, amal sosial, dan ijtihad

memperkuat kematangan beragama serta coping keagamaan yang adaptif (Allport & Ross, 1967; Pargament et al., 2011).

Teologi al-Mā'ūn membentuk coping berbasis aksi sosial, yang secara psikologis meningkatkan sense of agency dan resiliensi. Pada level komunitas, amal usaha Muhammadiyah memperkuat modal sosial, dukungan psikososial, dan ketahanan kolektif (Khoirudin et al., 2020).

Paradigma Islam Berkemajuan umumnya dibaca dalam kerangka teologi dan gerakan sosial. Namun, pembacaan semacam ini belum sepenuhnya menangkap implikasi psikologis dari model keberagamaan yang ditawarkan Muhammadiyah, khususnya dalam membentuk cara individu memaknai pengalaman hidup dan menghadapi tekanan sosial. Dalam kajian psikologi agama, keberagamaan tidak semata diukur dari intensitas ritual atau afiliasi identitas, melainkan dari orientasi motivasional, cara individu memaknai pengalaman hidup, serta strategi coping yang digunakan ketika menghadapi tekanan dan krisis.

Penekanan Muhammadiyah pada rasionalitas, tajdid, ijtihad, dan praksis sosial menjadikan Islam Berkemajuan cenderung mendorong bentuk keberagamaan yang reflektif, konstruktif, dan berorientasi pada pemecahan masalah. Pola keberagamaan semacam ini selaras dengan model-model psikologi agama kontemporer yang memandang agama sebagai sumber makna, regulasi emosi, dan daya lenting psikologis, bukan sekadar sistem kepercayaan dogmatis (Arifin et al., 2022; Khoirudin et al., 2020).

7.1.1 Orientasi Keberagamaan: Intrinsik-Ekstrinsik dan Kematangan Beragama

Dalam psikologi agama klasik, Allport dan Ross membedakan dua orientasi keberagamaan utama, yakni orientasi intrinsik dan orientasi ekstrinsik. Orientasi intrinsik memandang agama sebagai kerangka nilai utama yang membimbing seluruh aspek kehidupan, sedangkan orientasi ekstrinsik memanfaatkan agama sebagai alat untuk mencapai tujuan non-religius, seperti status sosial, rasa aman, atau legitimasi identitas (Allport & Ross, 1967). Orientasi intrinsik secara konsisten dikaitkan dengan apa yang disebut sebagai *mature religion*, yakni keberagamaan yang matang, reflektif, dan berorientasi etis. Dalam konteks masyarakat Muslim Indonesia yang plural dan berlapis secara sosial, orientasi intrinsik semacam ini menjadi penting untuk mencegah reduksi agama menjadi sekadar penanda identitas kelompok.

Jika ditempatkan dalam kerangka Islam Berkemajuan, penekanan Muhammadiyah pada rasionalitas, ijtihad, dan etos amal sosial membuka ruang luas bagi berkembangnya orientasi keberagamaan intrinsik. Agama tidak diposisikan sebagai simbol identitas yang defensif, melainkan sebagai orientasi nilai yang memandu cara berpikir, bersikap, dan bertindak dalam kehidupan personal maupun sosial. Dalam konteks pendidikan Muhammadiyah, integrasi antara ilmu agama dan ilmu umum, disertai pembiasaan etos pelayanan sosial, mendorong internalisasi nilai keagamaan secara lebih mendalam dan berkelanjutan (Hamami, 2021; Suyatno et al., 2022).

Berbagai instrumen psikometri modern menunjukkan bahwa orientasi keberagamaan intrinsik berkorelasi positif dengan empati, toleransi, dan kesejahteraan psikologis, serta berkorelasi negatif dengan prasangka dan sikap intoleran.

Temuan-temuan ini memperkuat argumentasi bahwa model keberagamaan Islam Berkemajuan memiliki potensi besar dalam membentuk kualitas religiusitas yang matang secara psikologis dan sehat secara sosial.

7.1.2 Coping Keagamaan: Makna, Aksi, dan Regulasi Emosi

Kontribusi penting psikologi agama modern adalah pengembangan konsep *religious coping*, yakni cara individu menggunakan sumber daya keagamaan untuk menghadapi stres dan krisis. Pargament membedakan *positive religious coping*—seperti pencarian makna, kepercayaan pada dukungan Ilahi, dan keterlibatan sosial—dari *negative religious coping* yang ditandai oleh konflik spiritual, rasa dihukum Tuhan, dan pasrah yang fatalistik (Pargament et al., 2011).

Di titik ini, perbedaan pendekatan Muhammadiyah menjadi terlihat. Islam Berkemajuan memberikan kerangka teologis yang cenderung mendorong *coping* yang adaptif. Teologi sosial Muhammadiyah, khususnya yang berakar pada tafsir al-Mā'ūn, membentuk pola coping yang berorientasi pada aksi sosial. Stres dan penderitaan tidak dihadapi melalui kepasrahan verbal semata, melainkan melalui keterlibatan aktif dalam kerja kemanusiaan, solidaritas sosial, dan upaya kolektif untuk mengatasi masalah struktural (Khoirudin et al., 2020).

Secara psikologis, keterlibatan prososial semacam ini memperkuat *sense of agency*, memperluas dukungan sosial, dan mengurangi perasaan tidak berdaya yang sering muncul dalam situasi krisis. Penelitian mutakhir, termasuk meta-analisis selama pandemi COVID-19, menunjukkan bahwa *negative religious coping* berkorelasi positif dengan distress psikologis, sementara *positive religious coping* berasosiasi dengan resiliensi dan kesejahteraan mental (Cheng & Ying, 2023). Temuan ini sejalan

dengan prinsip Muhammadiyah yang menekankan keberagaman rasional dan produktif, sehingga agama tidak menjadi sumber kecemasan atau rasa bersalah berlebihan.

7.1.3 Kesehatan Psikososial: Identitas Kolektif dan Modal Sosial

Pada level komunitas, Islam Berkemajuan dapat dipahami sebagai penguat kesehatan psikososial melalui pembentukan identitas kolektif yang inklusif dan penguatan modal sosial. Dalam psikologi komunitas, faktor-faktor seperti rasa memiliki (*belonging*), kepercayaan sosial (*trust*), dan jaringan dukungan (*social support*) berfungsi sebagai proteksi penting terhadap stres sosial dan kerentanan psikologis.

Amal usaha Muhammadiyah—di bidang pendidikan, kesehatan, dan filantropi—berperan sebagai infrastruktur sosial yang memperkuat modal sosial tersebut. Identitas “Islam Berkemajuan” tidak dibangun melalui klaim simbolik semata, melainkan melalui kontribusi nyata yang dapat dirasakan oleh masyarakat luas. Pola ini cenderung menumbuhkan *collective efficacy* dan resiliensi sosial, yang menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental komunitas (Hamami, 2021; Khoirudin et al., 2020).

Literatur psikologi lintas budaya juga menegaskan bahwa relasi antara agama dan kesehatan mental selalu dimediasi oleh konteks makna dan budaya. Integrasi agama dalam layanan psikologis harus dilakukan secara sensitif agar tidak jatuh pada simplifikasi atau *spiritual bypassing* (Cucchi & Qoronfle, 2025). Dalam hal ini, Islam Berkemajuan—yang sejak awal menekankan rasionalitas, etika, dan kemanusiaan—lebih kompatibel dengan pendekatan kesehatan mental berbasis bukti yang tetap menghormati makna religius.

8. Respons Muhammadiyah terhadap Isu-Isu Kontemporer: Perspektif Psikologis dan Sosial

Dalam menghadapi dinamika global abad ke-21, Muhammadiyah merespons berbagai isu kontemporer melalui kerangka Islam Berkemajuan yang mengintegrasikan dimensi teologis, sosial, dan psikologis. Isu-isu seperti radikalisme keagamaan, literasi digital, krisis lingkungan, keadilan gender, dan kesehatan mental komunitas tidak dipahami secara sektoral, melainkan sebagai tantangan multidimensional yang memerlukan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan.

8.1 Radikalisme Keagamaan dan Ketahanan Psikologis

Radikalisme keagamaan seringkali berkaitan dengan faktor psikologis seperti krisis identitas, kebutuhan akan kepastian mutlak, serta pola keberagamaan ekstrinsik yang defensif. Dari perspektif psikologi agama, radikalisme tumbuh subur dalam lingkungan yang mendorong dikotomi hitam-putih dan menutup ruang refleksi kritis.

Muhammadiyah merespons tantangan ini dengan menekankan rasionalitas, ijtihad, dan moderasi beragama. Pendekatan ini secara psikologis memperkuat cognitive flexibility dan emotional regulation, yang berfungsi sebagai proteksi terhadap kecenderungan ekstremisme (Qodir et al., 2023). Melalui pendidikan dan dakwah yang mendorong pemahaman kritis, Muhammadiyah berupaya membangun ketahanan mental dan identitas keagamaan yang sehat.

8.2 Literasi Digital dan Dakwah Berkemajuan

Perkembangan media digital telah mengubah lanskap keberagamaan, termasuk cara individu membentuk identitas dan afiliasi keagamaan. Dari sudut pandang psikologi media, ruang

digital rentan memicu polarisasi, echo chambers, dan disinformasi yang berdampak pada kecemasan sosial.

Muhammadiyah merespons tantangan ini melalui penguatan literasi digital keagamaan yang menekankan etika bermedia, verifikasi informasi, dan dialog rasional. Dakwah berkembang di ruang digital tidak hanya berfokus pada produksi konten normatif, tetapi juga pada pembentukan digital resilience, yakni kemampuan individu mengelola emosi, bias kognitif, dan tekanan sosial di ruang daring (Romadlan et al., 2024).

8.3 Krisis Lingkungan, Ekoteologi, dan Psikologi Kepedulian

Isu lingkungan hidup merupakan tantangan global yang memiliki dimensi psikologis dan etis. Muhammadiyah mengembangkan ekoteologi yang memandang pelestarian lingkungan sebagai amanah teologis dan tanggung jawab moral manusia sebagai khalifah di bumi (Efendi et al., 2021).

Dari perspektif psikologi lingkungan, integrasi nilai keagamaan dalam isu ekologi dapat meningkatkan kepedulian lingkungan dan perilaku pro-lingkungan melalui penguatan makna dan motivasi intrinsik. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis, karena keterlibatan dalam aksi lingkungan meningkatkan rasa makna hidup dan kontrol diri.

8.4 Keadilan Gender dan Kesehatan Psikologis

Melalui organisasi perempuan seperti 'Aisyiyah, Muhammadiyah mendorong reinterpretasi ajaran Islam yang mendukung kesetaraan dan pemberdayaan perempuan. Dari perspektif psikologi, ketidakadilan gender berkorelasi dengan

meningkatnya risiko distress psikologis dan hambatan aktualisasi diri.

Pendekatan Muhammadiyah yang menekankan keadilan berbasis nilai keagamaan berkontribusi pada penguatan psychological empowerment perempuan, termasuk rasa kompetensi, otonomi, dan makna hidup maka, keadilan gender diposisikan sebagai strategi peningkatan kesehatan mental komunitas (Rahmaniah et al., 2025).

9. Penutup

Bab ini menegaskan bahwa Muhammadiyah, melalui paradigma Islam Berkemajuan, menawarkan model reformasi pemikiran keagamaan yang integratif dengan menggabungkan tajdid, ijtihad, dan manhaj tarjih bersama teologi sosial dan praksis kemanusiaan. Reformasi ini tidak berhenti pada tataran metodologis atau institusional, tetapi membentuk ekologi keberagamaan yang berdampak pada individu, komunitas, dan ruang publik.

Dari perspektif teoretis, integrasi Islam Berkemajuan dengan psikologi agama menunjukkan bahwa keberagamaan yang reflektif, rasional, dan prososial selaras dengan temuan empiris mengenai orientasi religius intrinsik, coping adaptif, dan ketahanan psikososial. Islam Berkemajuan dapat dipahami sebagai model *healthy religiosity* yang relevan bagi masyarakat modern.

Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan moderasi beragama, pendidikan, dan kesehatan mental berbasis komunitas. Ekosistem Muhammadiyah menyediakan kanal implementasi yang konkret untuk mempertautkan nilai keagamaan dengan kesejahteraan psikososial. Dengan kontribusi ini, Muhammadiyah tidak hanya

memperkaya diskursus akademik Islam modern, tetapi juga menawarkan rujukan praktis dalam menghadapi tantangan psikososial masyarakat Muslim di era global.

Meski demikian, keberhasilan Islam Berkemajuan sebagai paradigma praksis tetap bergantung pada sejauh mana ia terus diuji dan dikritisi dalam konteks sosial yang berubah, bukan sekadar direproduksi sebagai slogan normatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>
- Arifin, S., Mughni, S. A., & Nurhakim, M. (2022). The idea of progress: Meaning and implications of Islam Berkemajuan in Muhammadiyah. *Al-Jami'ah: Journal of Islamic Studies*, 60(2), 357–386. <https://doi.org/10.14421/ajis.2022.602.357-386>
- Bachtiar, H., Nurhakim, M., & Rohim, F. (2025). Purification, spiritualism, and reform: Muhammadiyah's reception of neo-Sufism. *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, 15(1), 1–20. <https://doi.org/10.15642/teosofi.2025.15.1.1-20>
- Burhani, A. N. (2018). Pluralism, liberalism and Islamism: Religious outlook of Muhammadiyah. *Studia Islamika*, 25(3), 433–470. <https://doi.org/10.15408/sdi.v25i3.7765>
- Cheng, C., & Ying, W. (2023). A meta-analytic review of the associations between dimensions of religious coping and psychological symptoms during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1097598. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1097598>
- Cucchi, A., & Qoronfleh, M. W. (2025). Cultural perspective on religion, spirituality and mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, 1568861. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568861>
- Darvyri, P., Galanakis, M., Avgoustidis, A. G., & Darviri, C. (2014). The revised intrinsic/extrinsic religious orientation scale in a sample of Attica's inhabitants. *Psychology*, 5, 1557–

1567.

<https://doi.org/10.4236/psych.2014.513166>

Efendi, D., Kurniawan, N. I., & Santoso, P. (2021). From fiqh to political advocacy: Muhammadiyah's ecological movement in post-New Order Indonesia. *Studia Islamika*, 28(2), 307–338. <https://doi.org/10.36712/sdi.v28i2.15103>

Fanani, A., Hamzani, A. I., Khasanah, N., & Sofanudin, A. (2021). Muhammadiyah's manhaj tarjih: An evolution of a modernist approach to Islamic jurisprudence in Indonesia. *HTS Theologiese Studies / Theological Studies*, 77(4), a6629. <https://doi.org/10.4102/hts.v77i4.6629>

Hamami, T. (2021). Muhammadiyah and Nahdlatul Ulama education: Two main pillars of national education in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 18(1), 1–18. <https://doi.org/10.14421/jpai.2021.181-01>

Hilmy, M. (2014). The double-edged sword of Islamic reform: Muhammadiyah and the dilemma of tajdid within Indonesian Islam. *RIMA: Review of Indonesian and Malaysian Affairs*, 48(1), 79–113

Khoirudin, A., Baidhaw, Z., & Nor, M. R. M. (2020). Exploring Muhammadiyah's historical civilizational dimension of social reconstruction in Indonesia: Humanitarian and cosmopolitan approaches. *Journal of Al-Tamaddun*, 15(2), 89–106. <https://doi.org/10.22452/jat.vol15no2.7>

Kim, H.-J. (2023). Collegial leadership and election in Muhammadiyah: Institutional ways to diffuse the religious authority of leaders. *Studia Islamika*, 30(2), 259–289. <https://doi.org/10.36712/sdi.v30i2.22905>

Kim, H.-J. (2024). Purifying the faith, acting for progress: Rinterpreting Muhammadiyah. *Al-Jami'ah: Journal of*

- Islamic Studies*, 62(1), 1–30.
<https://doi.org/10.14421/ajis.2024.621.1-30>
- Nasir, M. M. (2023). Weaving modernity in Salafism: A comparative study of Muhammadiyah and Izala movements. *Australian Journal of Islamic Studies*, 8(2), 45–67.
- Nurjanah. (2024). Serving as a role model: Historical perspectives on Muhammadiyah's multicultural da'wa towards Chinese Indonesians, 1960–1970. *Journal of Indonesian Islam*, 18(1), 1–22. <https://doi.org/10.15642/JIIS.2024.18.1.1-22>
- Papaleontiou-Louca, E. (2024). Religiosity: Is it mainly linked to mental health or to psychopathology? *Religions*, 15(7), 811. <https://doi.org/10.3390/rel15070811>
- Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Qodir, Z., Jubba, H., & Hidayati, M. (2020). A progressive Islamic movement and its response to the issues of the ummah. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 10(2), 323–347. <https://doi.org/10.18326/ijims.v10i2.323-347>
- Qodir, Z., Nashir, H., & Hefner, R. W. (2023). Muhammadiyah making Indonesia's Islamic moderation based on maqāsid shari'ah. *Ijtihad: Jurnal Wacana Hukum Islam dan Kemanusiaan*, 23(1), 1–20. <https://doi.org/10.18326/ijtihad.v23i1.1-20>
- Riskawati, T., Salim, W., Hidayat Putro, H. P., & Ginting, H. (2025). Faith-driven leaders in a non-theocratic country: Internalizing Muhammadiyah values in local governance. *Asia Pacific Journal of Public Administration*, 47(1), 23–40. <https://doi.org/10.1080/23276665.2024.2339058>

- Romadlan, S., Maududi, M. M., Pranawati, R., & Mustiawan. (2024). Representation of Muhammadiyah as a progressive Islamic movement in the new public sphere. *AIP Conference Proceedings*. <https://doi.org/10.1063/5.0204539>
- Suyatno, S., Wantini, W., Sukiman, S., & Rachmawati, Y. (2022). Progressive Islamic education: Bridging the gap of Islam, Indonesianness, and modernity. *The Qualitative Report*, 27(1), 1-17. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5075>
- Takdir, M., & Munir, A. S. (2025). Genealogy and orientation of the Islamic modernist movement in Indonesia: Case study of the Muhammadiyah renewal movement. *Journal of Al-Tamaddun*, 20(1), 1-18. <https://doi.org/10.22452/jat.vol20no1.1>

BAB 3

Muhammadiyah dalam Aksi Nyata: Kontribusi di Bidang Dakwah, Pendidikan, Kesehatan, Sosial, dan Ekonomi dalam Tinjauan Psikologis

Masfuukhatur Rokhmah

I. Pendahuluan

Kontribusi Muhammadiyah dalam berbagai bidang berpusat pada Islam berkembang dengan prinsip tajdid (pembaruan), amar makruf nahi munkar (mengajak pada kebaikan dan mencegah kemungkaran), serta orientasi pada kemaslahatan umat serta bangsa (Karlina, 2025). Sedangkan prinsip dan nilai-nilai Muhammadiyah berpegang pada beberapa hal utama (Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kabupaten Semarang. (n.d.), yaitu; 1) Tauhid yang murni dengan mengedepankan ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist; 2) Amar Ma'ruf Nahi Munkar dengan mengajak kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran, yang sesuai dengan surat Al Imran ayat 110 dan menjadi inspirasi K.H Ahmad Dahlan untuk mendirikan organisasi Muhammadiyah; 3) Pendidikan sebagai Pilar Perubahan sehingga mendirikan sekolah, universitas, dan lembaga pendidikan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa; 4) Kemandirian dan gotong royong dengan mendorong umat Islam untuk mandiri dalam ekonomi dan aktif dalam kegiatan sosial; 5) Islam Berkemajuan yang memadukan nilai-nilai keislaman dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Ciri gerakan Muhammadiyah yang mencakup tajdid, ijtihad, dan anti-taqlid, yang berarti bahwa pembaharuan (tajdid) ajaran Islam dengan memurnikan akidah dan ibadah dari

tahayul serta modernisasi pada bidang muamalah, didukung oleh upaya penggalian hukum Islam (ijtihad) secara maksimal dengan akal yang bersih, dan didasari oleh prinsip menolak mengikuti pemimpin atau pendapat tanpa dasar (anti-taqlid) yang kuat, melainkan kembali pada Al-Qur'an dan Sunnah (Muhammadiyah, 2025).

II. Kontribusi Muhammadiyah sebagai Aksi Nyata

Peran aktif Muhammadiyah yang secara nyata dilakukan dapat dilihat dari berbagai bidang kehidupan masyarakat di Indonesia maupun di luar negeri. Prinsip hidup-hidupilah Muhammadiyah, jangan mencari hidup di Muhammadiyah juga menjadi pedoman dalam berupaya bersama mewujudkan masyarakat yang bertakwa dan berkemajuan. Beberapa uraian di bawah ini akan dapat menggambarkan kontribusi Muhammadiyah sebagai aksi nyata dalam kehidupan masyarakat yang berkemajuan.

Bidang Dakwah

Kontribusi Muhammadiyah di bidang dakwah berdasarkan ajaran Islam yaitu Al-Qur'an dan Sunnah serta menyesuaikannya dengan kebutuhan zaman (tajdid). Hal ini dilakukan dengan tujuan mengajak masyarakat memahami dan mempraktikkan ajaran Islam secara menyeluruh dan mencetak kader-kader dakwah yang berakhlak mulia. Sedangkan kontribusi di bidang dakwah ini dilakukan melalui kegiatan amar makruf nahi munkar, membangun masjid, serta mendidik masyarakat tentang ilmu agama agar sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

Pada QS. Al Baqarah ayat 197, Allah Subhanahu wa Ta'ala menjelaskan bahwa sebaik-baik bekal bagi perjalanan hidup ini adalah takwa, yang tercantum di bawah ini:

وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ

“Bawalah bekal, karena sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Dan bertakwalah kepada-Ku wahai orang-orang yang mempunyai akal sehat!”

Ayat tersebut menjadi penguat bagi peran aktif Muhammadiyah di bidang dakwah bahwa dengan menguatkan ketakwaan umat akan dapat mewujudkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Apabila ditelaah lebih dalam, aksi nyata Muhammadiyah di bidang dakwah juga erat kaitannya dengan pendidikan.

Bidang Pendidikan

Peran aktif Muhammadiyah di bidang pendidikan dilakukan dengan menciptakan suatu lingkungan yang memupuk kesadaran akan Allah SWT dan menguasai ilmu pengetahuan, seni, dan teknologi. Tujuan dalam melakukan hal ini ialah untuk menyiapkan kader ulama, pemimpin, dan pendidik masa depan dengan akhlak mulia dan pemahaman agama yang kuat. Kontribusi Muhammadiyah di bidang pendidikan juga dalam bentuk mendirikan sekolah dan perguruan tinggi yang mengintegrasikan pendidikan agama (AIK) dan ilmu pengetahuan umum (IMTAQ), serta mendorong para peserta didik untuk mempraktikkan ajaran agama.

Muhammadiyah tidak hanya berperan aktif dalam pendidikan di tingkat dasar, menengah dan atas namun juga untuk Perguruan Tinggi. Terdapat tiga hal yang menjadi latar belakang Al-Islam dan Kemuhammadiyah (AIK) dijadikan

sebagai mata kuliah di Perguruan Tinggi Muhammadiyah (Faridi, 2021), yaitu:

1. Agar mahasiswa mampu menjadi bangsa Indonesia yang beragama Islam dan mempunyai alam pikiran modern;
2. Mahasiswa dapat tersentuh jiwanya serta mampu mengamalkan nilai-nilainya;
3. Menumbuhkan etika kemahasiswaan di tengah-tengah lingkungan Perguruan Tinggi Muhammadiyah.

Beberapa hal yang menjadi latar belakang tersebut menguatkan kesadaran sebagai ciptaan Sang Pencipta yang sedang menempuh pendidikan baik bagi seluruh mahasiswa/mahasiswi yang tidak semuanya beragama Islam. Mereka diberikan penguatan secara spiritual untuk saling bertoleransi dan maju bersama berdasarkan etika keilmuan serta norma agama yang diyakini agar dapat memiliki pikiran-pikiran modern serta berkemajuan untuk kebaikan kehidupan bersama.

Hal ini tidak hanya berhenti dilakukan di Indonesia, namun juga di luar negeri sebagai bentuk Internasionalisasi Muhammadiyah untuk dakwah dan pendidikan. Salah satu contohnya adalah Muhammadiyah Australia College yang secara resmi telah mendapatkan izin operasional sejak 21 Desember 2021. Pendirian MAC merupakan babak baru dalam strategi global Muhammadiyah untuk membangun peradaban Islam yang mencerahkan di berbagai belahan dunia melalui pendidikan formal yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam dan budaya lokal.

Muhammadiyah juga turut serta mewujudkan pendidikan inklusif yang disesuaikan dengan kondisi Individu Berkebutuhan Khusus serta memperhatikan kesehatan mental.

Komitmen ini terlihat dari beberapa sekolah maupun Perguruan Tinggi yang menerima Individu Berkebutuhan Khusus serta menyediakan fasilitas umum yang sesuai dengan kondisi mereka. Beberapa pusat pengembangan keilmuan dan penanganan Individu Berkebutuhan Khusus juga turut didirikan di lingkungan kampus, seperti misalnya yang dimiliki oleh Universitas Muhammadiyah Malang yaitu Arunika dan Pusat Layanan Psikologi.

Selain itu, peran Muhammadiyah di bidang pendidikan juga tidak hanya dilakukan secara formal dalam bentuk mendirikan serta mengelola lembaga pendidikan, namun juga melalui edukasi-edukasi di media sosial Muhammadiyah baik dari akun Lensamu maupun Aisyiyah. Salah satu contoh kegiatan di penghujung 2025 yang dilakukan oleh Aisyiyah adalah menyelenggarakan webinar berjudul "Pemenuhan Hak Perempuan dan Anak Pasca Putusan Pengadilan" yang diselenggarakan pada 27 Desember 2025. Tentunya hal itu menjadi edukasi yang menguatkan ilmu pengetahuan berbasis Islam berkembang bagi peserta yang turut serta dalam acara tersebut.

Bidang Kesehatan

Prinsip utama yang digunakan Muhammadiyah dalam berkontribusi di bidang kesehatan adalah bersifat inklusif dan dengan kasih sayang, mengutamakan kesejahteraan masyarakat dan keadilan. Tujuannya untuk mengurangi ketimpangan kesehatan dan menyediakan akses pelayanan kesehatan yang berkualitas bagi masyarakat. Kontribusi yang dilakukan Muhammadiyah sebagai aksi nyata adalah membangun rumah sakit, balai pengobatan, klinik, dan apotik modern, serta program pemberdayaan masyarakat untuk menangani krisis kesehatan.

Hal ini dilakukan secara terus menerus termasuk ketika ada kejadian darurat seperti bencana banjir di Sumatera. Muhammadiyah bukan hanya memberikan bantuan logistik, namun juga Tenaga Kesehatan untuk menangani para korban bencana yang terdampak. Beberapa kampus Muhammadiyah bekerja sama dengan kampus-kampus lain sebagai tindakan kolaborasi dalam mitigasi kebencanaan. Aksi nyata ini dapat secara efektif membantu para korban bencana termasuk dalam hal kesehatan.

Selain itu, edukasi-edukasi melalui media sosial Muhammadiyah juga seringkali menyampaikan terkait kesehatan. Edukasi-edukasi ini dilakukan melalui konten Instagram baik dari akun Lensamu maupun Aisyiyah, serta melalui website resmi Muhammadiyah. Edukasi melalui media sosial ini tentunya disesuaikan dengan kondisi masyarakat saat ini yang sering mengakses Instragam maupun website secara digital. Aisyiyah juga mendorong transformasi kesehatan melalui dakwah berkeadilan dan kolaborasi nasional yang telah disampaikan di depan Menteri Kesehatan pada tanggal 9 November 2025 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA).

Bidang Sosial

Prinsip Muhammadiyah dalam berkontribusi di bidang sosial adalah pemberdayaan masyarakat dan kasih sayang. Tujuannya untuk mewujudkan masyarakat Islam yang sebenarnya, adil, makmur, dan sejahtera melalui penerapan ajaran Islam yang mengutamakan kesejahteraan umat, keadilan, dan kebersamaan. Kontribusi yang dilakukan dalam bentuk membangun panti asuhan, memberikan bantuan sosial kepada masyarakat kurang mampu, dan menyantuni anak yatim.

Aksi nyata Muhammadiyah di bidang sosial juga bukan hanya untuk dalam negeri di Indonesia, tetapi ada program kemanusiaan pula untuk luar negeri, misalnya Gaza, Palestina. Bantuan diberikan melalui program-program dari Lazismu dan POROZ (Perkumpulan Organisasi Pengelola Zakat) melalui Join Action Palestina. Program ini merupakan bentuk aksi nyata yang dilakukan dengan bekerja sama dengan berbagai pihak untuk dapat memberikan bantuan dalam bentuk bahan-bahan kebutuhan pokok, layanan kesehatan, pembangunan fasilitas umum, serta dukungan pendidikan.

Selain itu, ketika terjadi bencana banjir di berbagai wilayah Indonesia terutama Sumatera, Muhammadiyah melalui Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) melakukan aksi nyata dengan memberikan berbagai macam bantuan untuk logistik, pemulihan fasilitas umum yang sangat vital bagi masyarakat setempat serta tindakan berkelanjutan yang berfokus pada kemajuan umat pasca bencana. Bahkan, Muhammadiyah dipercaya oleh salah satu organisasi kemanusiaan yang bernama Red Crescent atau Bulan Sabit Merah dari Uni Emirat Arab untuk mengelola bantuan 30 ton beras agar disalurkan untuk para korban bencana banjir di Sumatera melalui MDMC.

Hal ini juga dilanjutkan dengan refleksi di akhir tahun 2025 sebagai penguat bangsa yang disampaikan oleh Ketua Umum Pimpinan Pusat Bapak Prof. Dr. Haedar Nashir, M.Si bahwa sebaiknya kita semua "Bangkit Bersama untuk Indonesia", dengan bencana alam yang telah dialami beberapa waktu ini di berbagai wilayah. Kita sebagai umat Islam, terutama para kader Muhammadiyah diharapkan menjadi pencerah bangsa, dengan menggunakan nilai-nilai luhur kehidupan yang kaya makna sehingga kita semua dapat semakin terdidik dan dewasa agar

mampu menjalani kehidupan berbangsa, bermasyarakat, dan bernegara untuk mencapai masa depan Indonesia yang semakin jaya.

Bidang Ekonomi

Prinsip yang digunakan Muhammadiyah dalam berkontribusi di bidang ekonomi adalah ekonomi Islam dan pemberdayaan. Tujuannya untuk membantu masyarakat yang membutuhkan, mengurangi kemiskinan, dan mendorong pemberdayaan ekonomi. Kontribusi yang dilakukan adalah mendampingi dan melatih Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) melalui Lembaga Pengembangan Usaha Mikro Kecil Menengah (LPUMKM), serta mendorong pengelolaan keuangan dan koperasi berbasis syariah untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Selain itu, berbagai macam bentuk aksi nyata Muhammadiyah untuk bidang ekonomi secara lebih rinci meliputi beberapa hal berikut ini:

1. **Amal Usaha Muhammadiyah (AUM):** Mengembangkan unit-unit bisnis di sektor pendidikan, kesehatan, perbankan (BPR/BMT), dan jasa (biro perjalanan) sebagai pusat ekonomi yang mengedepankan nilai Islam.
2. **Pengembangan Wirausaha:** Mendorong jiwa *entrepreneurship* melalui pelatihan, inkubasi bisnis (terutama digital), serta pendirian Badan Baitul Maal wa Tamwil (BMT) di tingkat ranting untuk membantu modal usaha kecil.
3. **Koperasi dan UMKM:** Membentuk wadah koperasi untuk anggota dan memberdayakan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) warga Muhammadiyah agar lebih produktif dan mandiri.

4. **Ekonomi Digital:** Mengembangkan solusi ekonomi berbasis digital dan teknologi untuk menjangkau masyarakat luas dan memperkuat ekonomi kreatif.
5. **Serikat Usaha Muhammadiyah (SUMU):** Membentuk wadah kolektif bagi pengusaha Muhammadiyah untuk memperkuat jaringan dan modal bersama.
6. **Dana Zakat dan Wakaf Produktif:** Mengoptimalkan pengelolaan dana zakat, infak, sedekah (ZIS) serta wakaf produktif untuk pemberdayaan ekonomi dan investasi sosial.
7. **Sinergi Strategis:** Berkolaborasi dengan pemerintah (seperti Bank Indonesia) dan lembaga keuangan untuk memperkuat ekosistem ekonomi syariah dan kesejahteraan umat.
8. **Etika dan Profesionalisme:** Menerapkan prinsip Islam berkembang dengan profesionalisme, transparansi, dan akuntabilitas dalam pengelolaan amal usaha.

III. Kontribusi Muhammadiyah di Bidang Dakwah, Pendidikan, Kesehatan, Sosial dan Ekonomi dalam Tinjauan Psikologis

Kontribusi Muhammadiyah dalam Bidang Dakwah, Pendidikan, Kesehatan, Sosial dan Ekonomi memberikan manfaat positif terhadap masyarakat maupun bagi organisasi itu sendiri, yaitu untuk membangun karakter individu yang berakhlak mulia dan berdaya saing, sesuai dengan Islam berkembang yang tidak ekstrem, serta pembentukan masyarakat yang kohesif, peduli, dan memiliki kapasitas ekonomi yang lebih baik melalui berbagai program dan institusinya.

Kontribusi Muhammadiyah bukan semata sebagai aktivitas keagamaan atau sosial, melainkan sebagai bentuk

intervensi psikososial berbasis nilai Islam berkembang jika diredungkan kembali secara pribadi bagi penulis, sebagai seorang psikolog klinis yang terlibat langsung dalam praktik pelayanan kesehatan mental dan pemberdayaan masyarakat. Amal Usaha Muhammadiyah (AUM) di bidang dakwah, pendidikan, kesehatan, sosial, dan ekonomi menyediakan *environmental support system* yang memungkinkan individu dan komunitas memenuhi kebutuhan psikologis dasarnya secara adaptif.

Pada praktik klinis, individu dari kelompok rentan sering kali menunjukkan kerentanan psikologis yang dipicu oleh keterbatasan akses pendidikan, ketidakamanan ekonomi, serta minimnya layanan kesehatan yang terjangkau. Kehadiran institusi Muhammadiyah khususnya sekolah, perguruan tinggi, rumah sakit, dan program sosial memberikan fungsi *penguatan* psikologis berupa rasa aman, kebermaknaan hidup, serta kepercayaan terhadap sistem sosial. Faktor-faktor tersebut secara empiris dikenal sebagai *protective factors* yang berperan penting dalam pencegahan gangguan psikologis dan penguatan resiliensi individu.

Secara teoritis, kontribusi Muhammadiyah dapat dianalisis menggunakan kerangka *Self-Determination Theory* (SDT). SDT menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis optimal tercapai melalui pemenuhan kebutuhan dasar psikologis, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dari identitas yang positif pada diri seseorang (Ryan & Deci, 2017 serta Champ, dkk, 2023). Pendekatan dakwah dan pendidikan Muhammadiyah yang rasional dan non-dogmatis mendukung otonomi individu dalam memahami serta menginternalisasi nilai keislaman secara sadar, bukan atas dasar keterpaksaan. Pendidikan AIK di Perguruan Tinggi Muhammadiyah (PTMA) berperan dalam

pembentukan identitas religius yang reflektif dan adaptif, yang berkorelasi dengan regulasi diri dan kematangan psikososial.

Bidang kesehatan dan sosial Muhammadiyah berkontribusi signifikan dalam pemenuhan kebutuhan keterhubungan (*relatedness*) melalui pelayanan yang inklusif, empatik, dan berorientasi pada kemanusiaan. Rasa diterima, dihargai, dan diperlakukan secara bermartabat dalam sistem layanan kesehatan dan sosial merupakan determinan penting bagi kesehatan mental masyarakat. Sementara itu, program pemberdayaan ekonomi Muhammadiyah, seperti pendampingan UMKM dan koperasi syariah, mendukung kebutuhan kompetensi dengan meningkatkan efikasi diri, kemandirian, dan kontrol individu terhadap kehidupannya yang pada akhirnya berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif.

Temuan Champ et al. (2023) menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang mendukung pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan berkontribusi signifikan terhadap regulasi diri dan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, integrasi nilai Islam berkemajuan dan prinsip-prinsip psikologi modern menjadikan Muhammadiyah sebagai model gerakan keagamaan yang tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga memiliki legitimasi ilmiah sebagai intervensi psikososial berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aanardianto. (2025). Perkuat kemandirian ekonomi, Muhammadiyah luncurkan retailMentarmart.<https://muhammadiyah.or.id/2025/02/perkuat-kemandirian-ekonomi-muhammadiyah-luncurkan-retail-mentarmart/>
- Afriandi, B., Elhusein, S. K., Lahmi, A., Asmaret, D., & Dahlan, D. (2024). Muhammadiyah dan gerakan perubahan: Tinjauan pada aspek sosial, Islam, dan tajdid. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 267–276. <https://irje.org/index.php/irje>
- Champ, R. E., Adamou, M., & Tolchard, B. (2023). Seeking connection, autonomy, and emotional feedback: A self-determination theory of self-regulation in attention-deficit hyperactivity disorder. *Psychological Review*, 130(3), 569–603. <https://doi.org/10.1037/rev0000398>
- Edowansyah, A., Sandi, A. T., & Aritonang, A. M. (2024). Peran Muhammadiyah dalam meningkatkan kualitas pendidikan Indonesia melalui ekonomi. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies*, 5(1), 430–436.
- Faridi, F. (2021). Al-Islam dan Kemuhammadiyah (AIK) dalam Pandangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang (UMM). *FALASIFA: Jurnal Studi Keislaman*, 12(1), 50–64. <https://doi.org/10.36835/falasifa.v12i1.456>
- Halodoc. (n.d.). RS Universitas Muhammadiyah Malang. <https://www.halodoc.com/rumah-sakit/nama/rs-universitas-muhammadiyah-malang>
- Ilham. (2024, April 4). *Khutbah Jumat: Takwa bukanlah identitas melainkan proses yang berkelanjutan*. <https://muhammadiyah.or.id/2024/04/khutbah-jumat->

[takwa-bukanlah-identitas-melainkan-proses-yang-berkelanjutan/](#)

- Karlina, I. (2025). Menggali makna tajdid dalam kemuhammadiyah: Relevansi di zaman modern. <http://lab.pbi.uad.ac.id/menggali-makna-tajdid-dalam-kemuhammadiyah-relevansi-di-zaman-modern/>
- Karlina, I. (2024). Islam dan inovasi sosial: Kontribusi Muhammadiyah dalam membangun bangsa. Laboratorium Bahasa, Universitas Ahmad Dahlan. <http://lab.pbi.uad.ac.id/islam-dan-inovasi-sosial-kontribusi-muhammadiyah-dalam-membangun-bangsa/>
- Muhammadiyah. (2025). Ciri gerakan. Muhammadiyah. <https://muhammadiyah.or.id/ciri-gerakan/>
- Muhammadiyah. (2025, February 21). Aksi nyata Muhammadiyah untuk Palestina lewat program Join Action Palestina 2025. <https://muhammadiyah.or.id/2025/02/aksi-nyata-muhammadiyah-untuk-palestina-lewat-program-join-action-palestina-2025/>
- Papu Triaisyiyah Malang. (n.d.). *Papu Triaisyiyah Malang*. <https://paputriaisyiyahmalang.com>
- Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kabupaten Semarang. (n.d.). Muhammadiyah: sejarah, prinsip dan peran dalam masyarakat. <https://pdmkabsemarang.or.id/?p=9421>
- Pimpinan Pusat 'Aisyiyah. (2021, December 29). Muhammadiyah Australia College resmi berdiri di negara bagian Australia yang terbaik pendidikannya. https://aisyiyah.or.id/muhammadiyah-australia-college-resmi-berdiri-di-negara-bagian-australia-yang-terbaik-pendidikannya/?utm_source=chatgpt.com

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Suara Muhammadiyah. (2025, December 20). *Bantuan 30 ton beras Bulan Sabit Merah UEA disalurkan lewat Muhammadiyah.*

Suara

Muhammadiyah.

<https://www.suaramuhammadiyah.id/read/bantuan-30-ton-beras-bulan-sabit-merah-uea-disalurkan-lewat-muhammadiyah>

WHO. (2018). Mental health: strengthening our response.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

BAB 4

Tasawuf Jawa : Selamatan sebagai Model Psikospiritual Indigenous dalam Perspektif Kesehatan Mental

Isa Wahyudi

I. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu utama dalam agenda kesehatan global, seiring meningkatnya prevalensi gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis di berbagai belahan dunia (World Health Organization, 2022). Namun, meskipun perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat, pendekatan yang dominan dalam psikologi klinis masih bertumpu pada paradigma Barat yang menekankan individualitas, rasionalitas kognitif, serta intervensi berbasis setting klinis formal (Fernando, 2017).

Sejumlah kajian lintas budaya menunjukkan bahwa paradigma tersebut sering kali tidak sepenuhnya kompatibel ketika diterapkan pada masyarakat dengan struktur sosial komunal dan sistem makna religius yang kuat (Marsella & Yamada, 2010; Kirmayer et al., 2011). Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi internal individu, melainkan sebagai keseimbangan relasional antara diri, komunitas, nilai spiritual, dan kosmologi budaya.

Sejalan dengan kritik tersebut, psikologi klinis kontemporer mulai memberi perhatian lebih besar pada peran spiritualitas dan religiositas dalam kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual berkontribusi pada regulasi emosi, resiliensi psikologis, pengurangan distress, serta pembentukan makna hidup (Koenig, 2012; Park, 2010;

VanderWeele, 2017). Dalam Islam, khususnya tasawuf, dimensi spiritual dipahami sebagai proses penyucian batin (*tazkiyat al-nafs*) yang berorientasi pada ketenangan jiwa (*tuma'ninah*) dan keseimbangan psikologis (Rassool, 2016).

Namun demikian, sebagian besar kajian psikologi dan tasawuf masih menempatkan spiritualitas sebagai pengalaman individual—misalnya melalui doa personal, dzikir, atau meditasi—sementara praktik spiritual-komunal yang berakar pada budaya lokal belum banyak dikaji dalam kerangka psikologi klinis.

Dalam konteks masyarakat Jawa, salah satu praktik spiritual-komunal yang menempati posisi sentral adalah **selamatan**. Selamatan merupakan ritual sosial-keagamaan yang melibatkan doa bersama, simbol makanan, dan partisipasi kolektif masyarakat dalam rangka menjaga harmoni antara manusia, Tuhan, dan tatanan kosmis (Geertz, 1960; Beatty, 1999). Secara antropologis, selamatan dipahami sebagai mekanisme integrasi sosial dan stabilisasi budaya (Koentjaraningrat, 1985).

Akan tetapi, kajian-kajian tersebut umumnya belum mengelaborasi selamatan sebagai praktik psikospiritual yang berfungsi dalam konteks kesehatan mental. Padahal, selamatan sering dilakukan pada momen-momen kritis kehidupan—seperti sakit, kelahiran, kematian, perpindahan fase hidup, atau menghadapi ketidakpastian—yang secara psikologis berkaitan erat dengan kecemasan, kehilangan, dan distress eksistensial.

Lebih jauh, selamatan tidak dapat dilepaskan dari **tasawuf Jawa**, yaitu bentuk spiritualitas Islam kultural yang mengintegrasikan ajaran tasawuf dengan nilai-nilai lokal seperti *nrima*, *rasa*, *sabar*, *ikhlas*, dan *rukun*. Nilai-nilai tersebut memiliki korespondensi konseptual dengan prinsip-prinsip psikologi

klinis modern, seperti *acceptance*, *emotion regulation*, *religious coping*, dan *meaning-making* (Hayes et al., 2012; Pargament, 2013). Namun hingga kini, belum terdapat kerangka konseptual integratif yang secara sistematis menjelaskan selamatan sebagai manifestasi tasawuf Jawa dalam perspektif psikologi klinis dan kesehatan mental. Ketiadaan kerangka ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan psikologi modern dan praktik spiritual-budaya lokal yang masih hidup di masyarakat.

1.2 Gap Riset dan Justifikasi Kajian

Kajian ini berangkat dari tiga gap riset utama.

Pertama, literatur psikologi klinis dan kesehatan mental masih sangat terbatas dalam mengkaji ritual keagamaan-komunal sebagai mekanisme regulasi psikologis kolektif, meskipun bukti empiris menunjukkan bahwa dukungan sosial berbasis ritual memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental (Kirmayer et al., 2011).

Kedua, studi antropologi dan studi agama tentang selamatan lebih menekankan aspek simbolik, historis, dan sosial, tanpa mengintegrasikannya ke dalam kerangka psikologi klinis berbasis teori dan bukti empiris (Geertz, 1960; Beatty, 1999).

Ketiga, kajian tasawuf dan kesehatan mental umumnya bersifat normatif-teologis atau individualistik, sehingga belum cukup menjelaskan bagaimana tasawuf bekerja secara praksis dalam konteks budaya lokal dan kehidupan sosial sehari-hari (Rassool, 2016; Isgandarova, 2019).

Dengan demikian, kajian ini relevan dan urgen karena berupaya menjembatani ketiga wilayah keilmuan tersebut melalui pendekatan integratif yang memposisikan selamatan sebagai sumber daya kesehatan mental berbasis budaya dan komunitas.

1.3 Kebaruan kajian

Kebaruan kajian ini terletak pada:

1. Perumusan model konseptual integratif selamatantasawuf Jawa-psikologi klinis.
2. Rekonsepsi selamatan sebagai mekanisme psikospiritual promotif dan preventif kesehatan mental.
3. Kontribusi terhadap psikologi klinis lintas budaya dengan menjadikan praktik Jawa sebagai sumber teori.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana selamatan dipahami sebagai manifestasi tasawuf Jawa?
2. Nilai psikospiritual apa yang terkandung dalam selamatan dan relevan bagi kesehatan mental?
3. Bagaimana selamatan berfungsi sebagai mekanisme coping, regulasi emosi, dan kohesi sosial?
4. Bagaimana model konseptual integratif selamatan dalam kerangka psikologi klinis dapat dirumuskan?

1.5 Tujuan kajian

1. Menganalisis selamatan sebagai praktik tasawuf Jawa dalam perspektif psikologi
2. Mengidentifikasi dimensi psikologis dan spiritual dalam selamatan.
3. Merumuskan model konseptual kesehatan mental berbasis budaya Jawa.

1.6 Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif-konseptual dengan desain telaah pustaka kritis dan integratif (*critical integrative literature review*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk menguji hubungan kausal secara empiris, melainkan untuk mengembangkan kerangka konseptual

yang menjelaskan selamatan sebagai manifestasi tasawuf Jawa dalam perspektif psikologi klinis dan kesehatan mental. Selamatan dipahami sebagai praktik spiritual yang hidup dalam keseharian masyarakat (*lived spirituality*), sehingga analisis diarahkan pada makna, nilai, dan fungsi psikospiritual yang terkandung di dalamnya.

Sumber data penelitian berasal dari literatur ilmiah bereputasi internasional di bidang psikologi klinis, psikologi kesehatan, psikologi lintas budaya, studi agama, serta kajian antropologi tentang masyarakat Jawa dan tradisi selamatan. Literatur tasawuf klasik dan kontemporer juga digunakan untuk memperkuat landasan teoretis terkait konsep penyucian jiwa, ketenangan batin, dan keseimbangan psikologis. Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data ilmiah internasional, dengan seleksi berdasarkan relevansi konseptual, kualitas akademik, dan kontribusi teoretis terhadap topik kajian. Analisis dilakukan melalui pembacaan kritis dan analisis tematik untuk mengidentifikasi irisan konseptual antara nilai-nilai tasawuf Jawa seperti *nrima*, *rasa*, *ikhlas*, dan *rukun*—dengan konsep utama psikologi klinis, termasuk regulasi emosi, coping religius, penerimaan psikologis, dan pembentukan makna hidup. Selanjutnya, dilakukan analisis komparatif lintas disiplin untuk menyintesis temuan-temuan tersebut ke dalam suatu model konseptual integratif yang menjelaskan fungsi selamatan sebagai mekanisme psikospiritual promotif dan preventif kesehatan mental berbasis komunitas.

Keabsahan kajian dijaga melalui triangulasi teoretis lintas disiplin, konsistensi penggunaan konsep, serta keterlacakan sumber rujukan ilmiah. Meskipun bersifat konseptual dan tidak melibatkan data empiris lapangan, kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis yang kuat sebagai dasar

pengembangan penelitian empiris lanjutan dan pendekatan psikologi klinis yang lebih peka terhadap konteks budaya lokal.

1.7 Signifikansi Kajian

Secara teoretis, penelitian ini memperluas psikologi klinis dengan perspektif budaya dan spiritual non-Barat. Secara praktis, kajian ini membuka peluang pengembangan pendekatan promotif kesehatan mental berbasis komunitas yang kontekstual dan berkelanjutan.

II Tinjauan Pustaka, *State Of The Art*, Dan Kerangka Teoretik

2.1 Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental: Pergeseran Paradigma Kontemporer

Psikologi klinis secara historis berkembang dalam kerangka medis dan patologis yang memandang kesehatan mental sebagai ketiadaan gejala gangguan psikologis. Namun, dalam beberapa dekade terakhir, terjadi pergeseran paradigma menuju pemahaman kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang dinamis, melibatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, relasi sosial, dan makna hidup (Keyes, 2007). Pergeseran ini menandai transisi dari pendekatan yang semata-mata berorientasi pada diagnosis menuju pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual.

Seiring dengan perkembangan tersebut, psikologi klinis mulai mengakui bahwa kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya dan sistem makna tempat individu hidup. Marsella dan Yamada (2010) menegaskan bahwa konstruksi tentang gangguan dan kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya, struktur sosial, dan praktik keagamaan. Oleh karena itu, pendekatan psikologi klinis lintas budaya menekankan pentingnya memahami praktik lokal sebagai

sumber daya psikologis, bukan sekadar sebagai latar belakang sosial.

Dalam konteks ini, pendekatan *third-wave therapies* seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan *mindfulness-based interventions* menunjukkan keterbukaan psikologi klinis terhadap nilai-nilai penerimaan, kesadaran, dan makna hidup yang sebelumnya banyak ditemukan dalam tradisi spiritual (Hayes et al., 2012). Hal ini membuka ruang dialog antara psikologi modern dan tradisi spiritual non-Barat.

2.2 Spiritualitas dan Kesehatan Mental dalam Psikologi Klinis

Spiritualitas dan religiositas telah diakui sebagai faktor penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa keterlibatan spiritual berkorelasi positif dengan resiliensi psikologis, regulasi emosi, dan penurunan tingkat depresi serta kecemasan (Koenig, 2012; VanderWeele, 2017). Park (2010) menekankan bahwa spiritualitas berperan penting dalam proses *meaning-making*, khususnya ketika individu menghadapi pengalaman krisis, kehilangan, atau penderitaan.

Dalam psikologi klinis, konsep *religious coping* yang dikembangkan oleh Pargament (2013) menjelaskan bagaimana praktik dan keyakinan religius membantu individu mengelola stres dan ketidakpastian hidup. Namun, sebagian besar kajian tentang spiritualitas dan kesehatan mental masih berfokus pada praktik individual, seperti doa personal, meditasi, atau keyakinan pribadi, sehingga dimensi ritual komunal relatif terpinggirkan dalam analisis psikologis.

Keterbatasan ini menjadi penting untuk dicermati, karena penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa dalam masyarakat komunal, praktik spiritual bersama memiliki

dampak psikologis yang lebih kuat dibandingkan praktik individual (Kirmayer et al., 2011). Oleh sebab itu, eksplorasi praktik spiritual komunal menjadi relevan dalam pengembangan psikologi klinis berbasis budaya.

2.3 Tasawuf dan Kesehatan Mental: Perspektif Psikospiritual Islam

Tasawuf dalam tradisi Islam dipahami sebagai jalan spiritual yang bertujuan mencapai penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) dan ketenangan batin (*tuma'ninah*). Dalam perspektif psikologis, tasawuf menawarkan kerangka pemahaman tentang dinamika kejiwaan manusia yang mencakup dimensi kognitif, emosional, dan spiritual secara terpadu (Rassool, 2016).

Sejumlah kajian kontemporer menunjukkan bahwa prinsip-prinsip tasawuf memiliki kesesuaian konseptual dengan psikologi klinis modern, khususnya terkait penerimaan diri, regulasi emosi, dan pengelolaan penderitaan (Isgandarova, 2019). Tasawuf tidak memandang penderitaan sebagai semata-mata kondisi patologis, melainkan sebagai bagian dari proses transformasi batin dan pendalaman makna hidup.

Namun demikian, kajian tasawuf dan kesehatan mental masih didominasi oleh pendekatan normatif-teologis atau praktik spiritual individual. Dimensi praksis sosial tasawuf—bagaimana nilai-nilai sufistik diwujudkan dalam ritual dan kehidupan komunal—masih relatif kurang dieksplorasi dalam literatur psikologi.

2.4 Tasawuf Jawa sebagai Spiritualitas yang Hidup

Tasawuf Jawa merupakan bentuk spiritualitas Islam yang berkembang melalui dialog dengan kosmologi dan budaya lokal Jawa. Spiritualitas ini tidak diekspresikan terutama melalui

diskursus teologis, melainkan melalui nilai-nilai hidup dan praktik sosial sehari-hari, seperti *nrima* (penerimaan), *rasa* (kepekaan batin), *sabar*, *ikhlas*, dan *rukun* (Mulder, 2005).

Nilai-nilai tersebut membentuk cara masyarakat Jawa memahami diri, penderitaan, dan relasi sosial. Dalam perspektif psikologi klinis, nilai *nrima* dapat dipahami sebagai bentuk *acceptance*, sementara *rukun* berfungsi sebagai mekanisme dukungan sosial yang memperkuat kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, tasawuf Jawa dapat dipahami sebagai bentuk *lived spirituality* yang memiliki implikasi psikologis konkret.

2.5 Selamatan dalam Kajian Terdahulu: State of the Art

Selamatan telah lama menjadi objek kajian antropologi dan studi agama. Geertz (1960) memposisikan selamatan sebagai inti kehidupan religius masyarakat Jawa yang berfungsi menjaga keseimbangan kosmis dan stabilitas sosial. Beatty (1999) menambahkan bahwa selamatan merupakan ruang negosiasi makna religius dan sosial yang bersifat inklusif.

Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut cenderung memandang selamatan sebagai fenomena simbolik dan sosial, tanpa mengaitkannya dengan dimensi kesehatan mental atau fungsi psikologisnya. Dengan kata lain, selamatan belum dikaji sebagai praktik yang berpotensi memiliki efek terapeutik atau preventif terhadap distress mental.

Keterbatasan inilah yang menunjukkan adanya celah konseptual dalam literatur, sekaligus membuka ruang bagi integrasi antara kajian selamatan, tasawuf Jawa, dan psikologi klinis.

2.6 Sintesis Teoretik: Selamatan dalam Perspektif Psikologi Klinis

Melalui sintesis lintas disiplin, selamatan dapat dipahami sebagai praktik ritual yang mengoperasikan mekanisme psikologis tertentu, seperti regulasi emosi kolektif, coping religius, dan pembentukan makna hidup secara komunal. Doa bersama dan simbol makanan berfungsi sebagai medium ekspresi emosi, sementara kebersamaan sosial memperkuat rasa aman dan keterhubungan sosial.

Dalam perspektif psikologi klinis, mekanisme tersebut berkontribusi pada penurunan kecemasan, peningkatan ketenangan batin, dan penguatan resiliensi psikologis. Dengan demikian, selamatan dapat diposisikan sebagai manifestasi praksis tasawuf Jawa yang memiliki fungsi kesehatan mental.

2.7 Kerangka Teoretik dan Model Konseptual

Berdasarkan kajian pustaka dan sintesis teoretik, penelitian ini membangun kerangka teoretik yang mengintegrasikan tasawuf Islam, tasawuf Jawa, praktik selamatan, dan konsep kesehatan mental dalam psikologi klinis. Selamatan diposisikan sebagai mediator psikospiritual yang menghubungkan nilai-nilai tasawuf dengan mekanisme psikologis, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan mental individu dan komunitas.

Model ini menegaskan bahwa kesehatan mental dalam konteks masyarakat Jawa tidak dapat dipahami secara individualistik, melainkan sebagai hasil interaksi antara spiritualitas, budaya, dan relasi sosial.

Berikut ulasan deskriptif-analitis atas visual diagram model konseptual Selamatan sebagai manifestasi Tasawuf Jawa dalam kerangka psikologi klinis dan kesehatan mental, Diagram

model konseptual ini menggambarkan suatu alur integratif dan hierarkis yang menjelaskan bagaimana nilai-nilai tasawuf Islam ditransformasikan ke dalam tasawuf Jawa, dimanifestasikan melalui ritual selamatan, dan selanjutnya beroperasi sebagai mekanisme psikospiritual yang berdampak pada kesehatan mental individual dan komunal.



Gambar 1. model konseptual Selamatan sebagai manifestasi Tasawuf Jawa dalam kerangka psikologi klinis dan kesehatan mental

1. Lapisan Teologis-Spiritual: Tasawuf Islam

Pada bagian paling atas diagram, terdapat komponen **Islamic Sufism** yang memuat konsep inti *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa) dan *tuma'ninah* (ketenangan batin). Posisi ini menunjukkan bahwa fondasi konseptual ritual selamatan tidak berdiri di ruang budaya semata, melainkan berakar pada tradisi tasawuf Islam yang menekankan transformasi batin, pengendalian nafs, dan pencapaian ketenteraman psikospiritual. Dalam konteks psikologi klinis, dimensi ini merepresentasikan

orientasi *inner healing* berbasis spiritualitas yang berfungsi sebagai sumber regulasi emosi dan stabilitas mental.

2. Lapisan Kultural-Hermeneutik: Tasawuf Jawa

Lapisan kedua menunjukkan **Tasawuf Jawa** sebagai hasil lokalisasi nilai-nilai sufistik Islam dalam kerangka budaya Jawa. Nilai-nilai seperti *nrima*, *rasa*, *ikhlas*, dan *rukun* tampil sebagai ekspresi etika spiritual yang berorientasi pada keseimbangan batin dan harmoni sosial. Secara visual, posisi Tasawuf Jawa di antara Tasawuf Islam dan ritual selamatan menegaskan perannya sebagai **jembatan hermeneutik** yang mentransformasikan ajaran metafisis menjadi praktik sosial yang dapat diinternalisasi oleh masyarakat. Dari perspektif psikologi kesehatan mental, nilai-nilai ini berkorelasi dengan penerimaan diri (*acceptance*), empati afektif, serta resiliensi psikologis.

3. Lapisan Praktik Sosial-Ritual: Selamatan

Bagian tengah diagram menempatkan **ritual selamatan** sebagai manifestasi konkret dari tasawuf Jawa. Elemen seperti doa kolektif, sajian simbolik, dan pertemuan sosial menegaskan bahwa selamatan bukan sekadar tradisi adat, melainkan praktik spiritual-komunal yang sarat makna psikologis. Secara klinis, ritual ini dapat dipahami sebagai *ritualized coping mechanism* yang menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan kecemasan, harapan, dan ketidakpastian hidup dalam bingkai religius yang diterima secara sosial.

4. Lapisan Mekanisme Psikospiritual

Selanjutnya, diagram menunjukkan **mekanisme psikospiritual** yang dimediasi oleh ritual selamatan, yakni: regulasi emosi, koping religius, pemaknaan hidup (*meaning-*

making), dan dukungan sosial. Keempat mekanisme ini ditampilkan sejajar untuk menekankan sifatnya yang saling berinteraksi dan tidak hierarkis. Dalam psikologi klinis modern, mekanisme-mekanisme tersebut dikenal sebagai faktor protektif utama terhadap gangguan mental seperti stres kronis, kecemasan, dan depresi.

5. Lapisan Outcome: Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Komunal

Pada bagian paling bawah, diagram menampilkan outcome berupa **ketenangan batin, resiliensi psikologis, dan kesejahteraan komunal**. Posisi ini menegaskan bahwa dampak selamatan tidak berhenti pada individu, tetapi meluas ke tatanan sosial. Dengan demikian, kesehatan mental dipahami secara holistik – mencakup dimensi personal, relasional, dan spiritual – sejalan dengan pendekatan psikologi komunitas dan psikologi budaya.

6. Sintesis Konseptual

Secara keseluruhan, visual diagram ini memperlihatkan bahwa **selamatan dapat diposisikan sebagai model psikospiritual indigenous** yang menjembatani tasawuf, budaya, dan psikologi klinis. Model ini memperkuat argumen bahwa praktik tradisi lokal tidak hanya relevan secara kultural, tetapi juga memiliki potensi konseptual dan terapeutik yang signifikan dalam pengembangan paradigma kesehatan mental berbasis budaya dan spiritualitas.

III Analisis Hasil Kajian

3.1 Selamatan sebagai Ruang Regulasi Emosi Kolektif

Hasil kajian menunjukkan bahwa ritual selamatan berfungsi sebagai **mekanisme regulasi emosi kolektif** dalam

masyarakat Jawa. Melalui doa bersama, kehadiran sosial, dan suasana sakral yang tenang, individu memperoleh ruang untuk menyalurkan kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian hidup tanpa harus mengekspresikannya secara verbal maupun individualistik. Temuan ini memperkuat argumen bahwa regulasi emosi dalam konteks budaya Jawa tidak selalu bersifat intrapsikis, tetapi sering kali **ditangani melalui medium ritual dan relasi sosial**.

Dalam perspektif psikologi klinis, praktik ini sejalan dengan konsep *emotion regulation through contextual containment*, di mana lingkungan sosial-religius berfungsi sebagai wadah aman (*holding environment*) bagi emosi negatif. Selamatan, dengan struktur ritual yang berulang dan dapat diprediksi, menciptakan rasa aman psikologis yang berkontribusi pada penurunan ketegangan emosional dan peningkatan ketenangan batin (*tuma'nīnah*).

3.2 Selamatan sebagai Bentuk Coping Religius Berbasis Komunitas

Analisis menunjukkan bahwa selamatan merepresentasikan **coping religius kolektif** (*collective religious coping*). Doa-doa yang dipanjatkan secara bersama-sama memindahkan beban psikologis individu ke dalam bingkai kepercayaan transendental, sehingga tekanan mental tidak ditanggung secara personal semata. Dalam konteks tasawuf Jawa, sikap *nrīma* dan *ikhlas* tidak dimaknai sebagai kepasrahan pasif, melainkan sebagai strategi adaptif untuk menerima realitas hidup dengan kesadaran spiritual.

Hasil ini memperluas kajian coping religius yang selama ini lebih banyak berfokus pada praktik individual, seperti doa pribadi atau meditasi. Selamatan memperlihatkan bahwa **coping**

religius dalam masyarakat Jawa bekerja melalui mekanisme sosial-ritual, di mana kekuatan spiritual diperoleh melalui kebersamaan dan solidaritas.

3.3 Selamatan dan Proses Meaning-Making dalam Krisis Kehidupan

Kajian ini juga menemukan bahwa selamatan berperan penting dalam **proses pemaknaan hidup (*meaning-making*)**, terutama pada fase-fase transisi dan krisis, seperti kelahiran, pernikahan, sakit, kematian, atau peristiwa-peristiwa yang dianggap rawan secara kosmologis. Melalui simbol-simbol makanan, narasi doa, dan struktur ritual, pengalaman hidup yang tidak pasti direkonstruksi menjadi bagian dari tatanan kosmis yang bermakna.

Dalam kerangka psikologi klinis, kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif merupakan faktor protektif terhadap gangguan psikologis. Selamatan menyediakan kerangka simbolik yang membantu individu menafsirkan penderitaan bukan sebagai kegagalan personal, melainkan sebagai bagian dari perjalanan spiritual dan sosial. Hal ini berkontribusi pada penguatan resiliensi psikologis.

3.4. Dukungan Sosial dan Kohesi Komunitas sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental

Temuan kajian menunjukkan bahwa selamatan secara konsisten memperkuat **dukungan sosial dan kohesi komunitas**, yang merupakan determinan utama kesehatan mental menurut psikologi komunitas. Kehadiran tetangga, kerabat, dan tokoh agama dalam ritual selamatan menciptakan rasa diterima dan diakui secara sosial, yang berimplikasi langsung pada penurunan perasaan kesepian dan keterasingan.

Dalam konteks masyarakat Jawa, dukungan sosial ini tidak diekspresikan melalui diskursus psikologis eksplisit, tetapi melalui kehadiran fisik, kebersamaan makan, dan doa kolektif. Pola ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dipelihara melalui **praktik sosial yang implisit namun efektif secara psikologis**.

3.5 Integrasi Tasawuf Jawa dan Psikologi Klinis: Temuan Konseptual

Analisis hasil kajian mengindikasikan bahwa selamatan dapat dipahami sebagai **manifestasi praksis tasawuf Jawa yang berfungsi terapeutik**, meskipun tidak dirancang sebagai intervensi klinis formal. Nilai-nilai tasawuf seperti *sabar*, *ikhlas*, dan *rukun* diinternalisasi melalui ritual, bukan melalui instruksi kognitif, sehingga bekerja secara afektif dan relasional.

Temuan ini menegaskan bahwa terdapat **kesesuaian epistemologis** antara tasawuf Jawa dan psikologi klinis kontemporer, khususnya dalam hal:

- pengelolaan emosi,
- penerimaan realitas,
- pencarian makna,
- dan pemulihan keseimbangan batin.

Namun, kajian ini juga menunjukkan bahwa kerangka psikologi klinis Barat belum sepenuhnya mampu menangkap kompleksitas mekanisme psikologis berbasis ritual dan budaya lokal tanpa pendekatan interpretatif dan kontekstual.

3.6 Implikasi terhadap Model Konseptual

Berdasarkan analisis hasil kajian, model konseptual yang diajukan memperoleh penguatan empiris-konseptual. Selamatan

terbukti berfungsi sebagai **mediator psikospiritual** yang menghubungkan tasawuf Islam dan tasawuf Jawa dengan outcome kesehatan mental. Mekanisme regulasi emosi, coping religius, meaning-making, dan dukungan sosial bekerja secara simultan dan saling menguatkan.

Dengan demikian, kesehatan mental dalam konteks masyarakat Jawa perlu dipahami sebagai hasil dari interaksi antara dimensi spiritual, budaya, dan sosial, bukan sekadar proses intrapsikis individual.

IV Penutup

4.1 Kesimpulan

Kajian ini menyimpulkan bahwa tradisi selamatan dalam masyarakat Jawa dapat dipahami sebagai manifestasi praksis tasawuf Jawa yang memiliki fungsi signifikan dalam pemeliharaan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, baik pada level individu maupun komunal. Selamatan tidak semata-mata berperan sebagai ritus adat atau simbol budaya, melainkan sebagai mekanisme psikospiritual yang secara implisit bekerja melalui regulasi emosi kolektif, coping religius berbasis komunitas, pemaknaan hidup, serta penguatan dukungan sosial.

Integrasi antara tasawuf Islam, nilai-nilai tasawuf Jawa, dan praktik selamatan menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam konteks budaya Jawa dibangun melalui proses relasional dan spiritual yang hidup dalam praktik sosial sehari-hari. Nilai-nilai seperti *nrima*, *ikhlas*, *sabar*, dan *rukun* tidak hanya berfungsi sebagai etika moral, tetapi juga sebagai strategi adaptif yang berkontribusi terhadap ketenangan batin (*tuma'nīnah*), resiliensi psikologis, dan stabilitas emosional.

Secara konseptual, kajian ini berhasil mengisi kekosongan literatur dengan menghadirkan **model integratif** yang menjelaskan selametan sebagai mediator psikospiritual antara tasawuf dan kesehatan mental dalam kerangka psikologi klinis dan psikologi budaya. Model ini menantang dominasi paradigma individualistik dalam psikologi klinis dengan menegaskan pentingnya pendekatan berbasis budaya dan komunitas dalam memahami dan mempromosikan kesehatan mental.

4.2 Implikasi

1. Implikasi Teoretik

Kajian ini memperluas cakupan psikologi klinis dan psikologi kesehatan mental dengan memperkenalkan **perspektif tasawuf Jawa sebagai kerangka teoretik indigenous**. Temuan ini menunjukkan bahwa konsep-konsep utama dalam psikologi modern—seperti regulasi emosi, coping religius, dan meaning-making—dapat ditemukan dan dioperasionalisasikan melalui praktik spiritual-budaya lokal. Dengan demikian, kajian ini berkontribusi pada pengembangan teori psikologi lintas budaya dan psikologi spiritual yang lebih kontekstual dan inklusif.

2. Implikasi Metodologis

Secara metodologis, penelitian ini menegaskan relevansi **pendekatan kualitatif-interpretatif dan etnopsikologi** dalam mengkaji kesehatan mental berbasis budaya. Temuan menunjukkan bahwa fenomena psikologis yang terintegrasi dengan ritual dan spiritualitas tidak dapat sepenuhnya dipahami melalui instrumen kuantitatif standar tanpa kehilangan makna kontekstualnya. Oleh karena itu, kajian ini mendorong

penggunaan metodologi yang lebih sensitif budaya dalam riset psikologi klinis.

3. Implikasi Klinis dan Praktis

Dalam ranah praktik, temuan ini membuka peluang untuk mengembangkan **pendekatan intervensi kesehatan mental berbasis budaya dan komunitas**. Selametan dapat diposisikan sebagai sumber daya psikososial yang melengkapi layanan kesehatan mental formal, khususnya di masyarakat dengan latar budaya Jawa. Praktisi psikologi dan konselor diharapkan mampu memahami dan menghargai praktik-praktik spiritual lokal sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif kesehatan mental.

4. Implikasi Sosial dan Kebijakan Budaya

Kajian ini juga memiliki implikasi bagi kebijakan pelestarian budaya dan kesehatan masyarakat. Pengakuan terhadap selametan sebagai praktik yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis memperkuat argumen bahwa tradisi lokal tidak hanya bernilai simbolik, tetapi juga memiliki fungsi sosial dan kesehatan yang nyata. Oleh karena itu, pelestarian tradisi seperti selametan perlu dipandang sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental komunitas.

Catatan Penutup

Dengan menempatkan selametan sebagai praktik tasawuf Jawa yang berfungsi psikoterapeutik secara kultural, kajian ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya dan spiritual masyarakat. Penelitian ini diharapkan menjadi pijakan awal bagi pengembangan studi lanjut dan intervensi berbasis budaya yang

lebih berkelanjutan dalam bidang psikologi klinis dan kesehatan mental.

Media Nusa Creative

DAFTAR PUSTAKA

- Beatty, A. (1999). *Varieties of Javanese religion*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511612269>
- Fernando, S. (2017). *Institutional racism in psychiatry and clinical psychology*. Palgrave Macmillan.
<https://doi.org/10.1057/978-1-137-52744-5>
- Geertz, C. (1960). *The religion of Java*. University of Chicago Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. Guilford Press.
- Isgandarova, N. (2019). *Muslim women, domestic violence, and psychotherapy*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315107496>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kirmayer, L. J., et al. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(4), 240–247.
<https://doi.org/10.1177/070674371105600405>
- Kirmayer, L. J., et al. (2011). Rethinking resilience. *Transcultural Psychiatry*, 48(1–2), 19–47.
<https://doi.org/10.1177/1363461510384181>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health. *ISRN Psychiatry*. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koentjaraningrat. (1985). *Javanese culture*. Oxford University Press.
- Marsella, A. J., & Yamada, A. M. (2010). Culture and psychopathology. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 4(2), 103–114. <https://doi.org/10.1375/prp.4.2.103>

- Marsella, A. J., & Yamada, A. M. (2010). Culture and psychopathology. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 4(2), 103–114. <https://doi.org/10.1375/prp.4.2.103>
- Mulder, N. (2005). *Mysticism in Java*. Kanisius.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Rassool, G. H. (2016). *Islamic counselling*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315746961>
- Rassool, G. H. (2016). *Islamic counselling*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315746961>
- VanderWeele, T. J. (2017). Religion and health. *Harvard T.H. Chan School of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0363-4>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

BAB 5

Peran Iman dan Religiusitas dalam Resiliensi Psikologis: Bagaimana Iman, Ibadah, dan Religiusitas Berfungsi sebagai *Coping Mechanism* dalam Menghadapi Stres dan Trauma Pada Remaja

Sri Nugroho Jati

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap perkembangan kritis yang ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, yang sering menyebabkan tingkat stres yang meningkat. Stres ini dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk tekanan akademik, hubungan sosial, dinamika keluarga, dan faktor sosial ekonomi. Dampak dari *stressor* ini pada kesehatan mental remaja sangat mendalam, sering mengakibatkan kecemasan, depresi, dan perilaku maladaptif lainnya yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja.. Remaja mengalami stres karena berbagai faktor, termasuk transisi ke masa dewasa, kegagalan cita-cita masa kanak-kanak, dan pencarian identitas baru dan kelompok sosial. Perubahan fisik, keinginan yang tertekan muncul kembali, dan tantangan dalam keluarga dan hubungan sosial juga berkontribusi pada stress remaja bahkan bisa mengarah pada traumatic apabila tidak cukup memiliki . Namun, tidak semua remaja berhasil melewati masa transisi ini dengan baik selama fase "*storm and stress*".

Stress merupakan kondisi tidak nyaman akibat lingkungan yang dapat menyebabkan munculnya masalah sosial dan kesehatan. Adanya stres dan trauma pada remaja adalah fenomena kompleks yang secara signifikan berdampak pada kesehatan mental, perkembangan. Pappas (2025) menyatakan

bahwa otak remaja sangat rentan terhadap efek stres dan trauma yang menyebabkan perubahan morfologis dan psikologis yang signifikan. Perubahan-perubahan yang terjadi bisa dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan dan gejala depresi. gangguan stres pasca trauma (PTSD) pada remaja dapat dihasilkan dari peristiwa traumatis, yang mengarah pada konsekuensi psikologis negatif seperti pikiran mengganggu dan perilaku penghindaran. ada hubungan yang kuat antara penilaian trauma dan gejala stres pasca trauma (PTS) pada anak-anak dan remaja (Mitchell et al., 2017)

Prevalensi terjadinya stress pada remaja di dunia memiliki rentang mulai dari 55-70% (Cash & Bridge, 2009) Peningkatan prevalensi stress remaja Indonesia juga diperlihatkan dari adanya peningkatan setiap tahun sebesar 6% (Suratmini & Afriani, 2019). Remaja berada pada risiko tinggi untuk stres dan trauma, dengan prevalensi PTSD berkisar antara 3-57%. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hal ini termasuk usia, jenis kelamin, trauma berulang, dan dukungan sosial yang buruk. Trauma dapat menyebabkan masalah signifikan seperti penyalahgunaan zat, masalah akademik, dan perilaku bunuh diri (Nooner et al., 2012) Faktor risiko PTSD termasuk trauma interpersonal, paparan langsung terhadap peristiwa tersebut, dan mekanisme penanggulangan individu. Gejala mungkin termasuk ingatan yang mengganggu, perilaku penghindaran, dan gairah yang meningkat. Sementara beberapa remaja beradaptasi dengan baik, yang lain mungkin memerlukan dukungan kesehatan mental profesional. untuk mengatasi dampak jangka panjang dari pengalaman traumatis tersebut. Intervensi yang tepat dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Mekanisme koping atau disebut

sebagai *coping mechanism* didefinisikan sebagai pemikiran atau perilaku yang dilakukan untuk mengatur situasi stres baik secara internal maupun eksternal. Berbanding terbalik dengan mekanisme pertahanan (*defense mechanism*). yang merupakan respons adaptif secara sadar maupun tidak sadar, namun keduanya bertujuan mengurangi dan menghadapi stres (Chao & Wang, 2013).

Salah satu bentuk mekanisme koping yang dapat mendukung remaja dalam menghadapi stres dan trauma adalah religiusitas. Religiusitas mencakup keyakinan, praktik ibadah, dan nilai-nilai spiritual yang dianut seseorang, yang dapat memberikan makna, ketenangan batin, dan pedoman dalam menghadapi kesulitan. Bagi remaja, tingkat religiusitas yang tinggi sering dikaitkan dengan kemampuan mengelola tekanan hidup, meningkatkan optimisme, dan memperkuat resiliensi psikologis. Religiusitas berfungsi tidak hanya sebagai sumber dukungan emosional dan sosial, tetapi juga sebagai faktor protektif yang membantu remaja beradaptasi secara positif terhadap pengalaman stres dan trauma ((Batmaz & Meral, 2022; Egbaria, 2024; Bukhori et al., 2022)

B. Landasan Teori: Resiliensi Psikologis pada Remaja

1. Definisi dan Konsep Resiliensi Psikologis

Secara umum, resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan dan didukung oleh beberapa ahli sebagai berikut. Aprilia (Nashori & Saputro, 2021) menjelaskan bahwa resiliensi diadaptasi dari kata *resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk memantul kembali seperti pegas. Lopez et al. (2014) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan untuk memantul kembali atau beradaptasi secara positif dalam

kesulitan ataupun risiko yang signifikan. Kemudian, Southwick & Charney (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi kesulitan. Individu yang resilien tidak berarti akan kebal terhadap tekanan psikologis seperti depresi, PTSD, ingatan intrusif berulang ataupun hipervalensi. Namun demikian, meskipun mengalami kondisi tersebut, individu yang resilien tetap mampu menjalankan aspek-aspek penting dalam kehidupannya, menemukan makna, serta bertumbuh dari pengalaman traumatis yang dialami.

Lebih lanjut, Daulay et al. (2024) menyebutkan bahwa resiliensi merupakan hal yang kompleks dan bersifat multidimensional serta dinamik, khususnya apabila individu mengalami sebuah kesulitan maka individu tersebut cenderung lebih kompeten dalam domain tertentu dari hidup dibanding orang lain. Hefferon & Boniwell (2011) memandang konsep resiliensi sebagai konstruk yang multi-definisional bahkan lebih multifaset daripada definisi-definisi yang telah ada seperti yang didefinisikan oleh Tugade et al (dalam Hefferon & Boniwell, 2011) yang menyebutkan bahwa resiliensi sebagai fleksibilitas individu dalam mengubah kebutuhan situasional dan kemampuan untuk memantulkan kembali pengalaman-pengalaman emosional yang negatif. Sedangkan, Lepore and Revenson (dalam Hefferon & Boniwell, 2011) memisahkan resiliensi menjadi beberapa tahapan seperti pemulihan (*recovery*), daya tahan (*resistance*) dan konfigurasi ulang (*reconfiguration*). Pemulihan merujuk pada kemampuan individu dalam mengembalikan kondisi hidupnya ke tingkat fungsi dasar, sedangkan daya tahan merujuk kepada kemampuan individu dalam menunjukkan ketiadaan tanda-tanda gangguan (tekanan/stress yang rendah) pada saat mengalami sebuah

tragedi traumatis. Dan terakhir, konfigurasi ulang menunjukkan bahwa individu telah kembali ke homeostasis dalam bentuk yang berbeda seperti telah berubah menjadi lebih positif maupun negatif dari pengalaman traumatis yang dimiliki. Elemen terakhir memiliki kesamaan dengan *post-traumatic growth*.

Dalam kajian resiliensi, Lopez et al. (2014) juga menjelaskan debat antara peneliti resiliensi tentang pentingnya adaptasi eksternal seperti pemenuhan ekspektasi masyarakat perihail sosial, pendidikan, kebudayaan dan pekerjaan. Meskipun begitu, peneliti resiliensi ikut terbagi dalam pandangan mengenai adaptasi internal yang terdiri dari kesejahteraan psikologis positif juga menjadi hal yang penting dalam menetapkan individu yang resilien, termasuk pada masa remaja yang ditandai oleh berbagai perubahan dan tantangan perkembangan.

Berdasarkan berbagai definisi dan perspektif para ahli, resiliensi dapat disimpulkan sebagai kapasitas individu yang dinamis dan multidimensional untuk bangkit, beradaptasi serta berfungsi secara positif dalam menghadapi kesulitan, risiko maupun peristiwa traumatik, baik melalui pemulihan fungsi, daya tahan terhadap stres maupun penyesuaian diri yang lebih adaptif secara psikologis.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi Psikologis Remaja

Resiliensi psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti hubungan interpersonal yang baik, hubungan sosial dan kepercayaan diri yang terus memperluas hubungan dengan individu lain, memiliki sumber daya internal seperti optimisme dan pemikiran positif serta spiritualitas yang tinggi termasuk religiusitas (Tedeschi and Kilmer, 2005; Bonanno et al., 2007;

Hegney et al., 2007; Boardman et al., 2008; dalam Wahyudi \& Partini, 2018). Selanjutnya, Nashori & Saputro (2021) menjabarkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh 11 faktor diantaranya ialah usia dan gender, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, religiusitas, koping stres, efikasi diri (*self-efficacy*), intelegensi emosi, optimisme, kebersyukuran, gaya pola asuh dan dukungan sosial.

Dalam konteks remaja, Penelitian Mampane (2014) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki resiliensi berdasarkan siapa dirinya (percaya diri, tangguh, berkomitmen dalam mencapai tujuan, bertanggung jawab dan mandiri), apa yang bisa mereka lakukan (menggunakan kemampuan sendiri dalam menyelesaikan masalah dan menentukan tujuan masa depan, kontrol diri, mengidentifikasi siapa yang bisa mendukung dirinya) dan apa yang mereka punya (*role model*, dukungan sosial dari rumah dan sekolah). Selain itu, ditunjukkan bahwa pelajar yang resilien mendefinisikan dirinya sebagai seseorang yang memiliki kepercayaan diri, mempunyai kontrol diri, memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan dukungan sosial, serta tangguh, berkomitmen dan berorientasi pada prestasi dibandingkan pelajar yang kurang resilien.

Atak & Bebiş (2024) menyebutkan banyak faktor risiko signifikan yang mempengaruhi seperti hubungan interpersonal yang dimiliki remaja, kepercayaan diri (*self-confidence*), harga diri (*self-esteem*), kemampuan menyelesaikan masalah dan empati serta pengabaian orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, kemiskinan sosio ekonomis, sejarah penyalahgunaan zat-zat terlarang, penolakan teman sebaya, kurangnya sumber daya yang mendukung dukungan sosial dan rendahnya performa

akademik mempengaruhi resiliensi dalam tingkat individual, keluarga dan lingkungan.

Baumgardner dan Crother (2014) mengemukakan adanya tiga kelompok faktor pelindung yang menjadi sumber resiliensi pada masa kanak-kanak, yaitu faktor dalam diri, faktor keluarga dan faktor komunitas. Faktor pelindung dalam diri mencakup kemampuan intelektual yang baik dan kemampuan menyelesaikan masalah, perilaku yang mudah bergaul dan kemampuan untuk beradaptasi dalam perubahan, memiliki gambaran diri yang positif dan efektivitas pribadi (kemampuan untuk memanfaatkan semua sumber daya yang dimiliki seperti energi, waktu, keterampilan dan dukungan orang lain secara maksimal), kepribadian yang optimistik, kemampuan untuk meregulasi dan mengontrol emosi serta impuls, bakat diri yang dihargai oleh anak itu sendiri dan budayanya, selera humor yang baik. Selanjutnya, faktor pelindung dalam kehidupan keluarga meliputi hubungan yang dekat dengan orang tua atau pengasuh utama, pola asuh orang tua yang hangat dan suportif sehingga dapat memberikan ekspektasi dan peraturan yang jelas, kondisi emosional dan hubungan interpersonal orang tua yang positif, lingkungan rumah yang terstruktur dan terorganisasi, keterlibatan orang tua pendidikan anak, serta kecukupan sumber daya ekonomi. Sementara itu, faktor pelindung dalam kehidupan berkomunitas mencakup kualitas sekolah yang dimiliki anak, keterlibatan dalam organisasi sosial di lingkungan sekolah dan komunitas, lingkungan yang peduli dan aman, ketersediaan layanan kesehatan dan sosial yang baik.

Southwick & Charney (2018) menjabarkan bahwa resiliensi dibentuk oleh 10 faktor diantaranya yakni 1) optimisme realistis, 2) menghadapi ketakutan, 3) kompas moral, 4) agama dan spiritualitas, 5) dukungan sosial, 6) panutan yang resilien

(*resilient role models*), 7) kebugaran jasmani, 8) kebugaran otak, 9) fleksibilitas kognitif dan emosional, dan 10) makna dan tujuan. Meskipun, faktor-faktor tersebut tidak bersifat komprehensif dan pasti dalam mempengaruhi ketahanan saat menghadapi stres karena faktor pendukung lainnya.

Kerangka yang dikemukakan oleh para ahli sebelumnya menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas dipandang sebagai salah satu faktor yang berkontribusi dalam pembentukan resiliensi psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana religiusitas berperan dalam memperkuat resiliensi psikologis, yang akan dibahas lebih lanjut pada sub bab berikutnya.

3. Komponen Pembentuk Resiliensi Psikologis Remaja

Reivich dan Shatte (Sarmadi, 2018) menandai individu yang resilien dengan adanya kestabilan dalam pengelolaan emosi (regulasi emosi, kemampuan berempati (*empathy*), kemampuan untuk meminta bantuan (*reaching out*), kemampuan mengendalikan diri (*impuls control*), optimisme (*optimism*), kemampuan menganalisis permasalahan (*causal analysis*) serta keyakinan diri (*self-efficacy*).

Connor dan Davidson (Nashori & Saputro, 2021) menyebutkan adanya 5 komponen yang dapat membentuk resiliensi dalam diri diantaranya ialah kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, percaya kepada orang lain dan memiliki toleransi pada emosi negatif serta tegar dalam menghadapi stres, kontrol diri dan yang terakhir spiritualitas. Sedangkan, Hefferon & Boniwell (2011) memasukkan 5 komponen resiliensi sebagai berikut a) *reframing*, b) pengalaman emosi positif, c) partisipasi dalam aktivitas fisik, d) dukungan

sosial yang terpercaya, penggunaan kekuatan pribadi dan autentik serta e) optimisme.

Berdasarkan teori para ahli, resiliensi psikologis pada remaja diartikan sebagai suatu konsep multidimensional yang ditujukan untuk memahami kemampuan dinamis individu dalam bangkit, beradaptasi serta tetap berfungsi secara positif ketika menghadapi kesulitan, stres, atau pengalaman traumatik. Resiliensi dibentuk melalui interaksi faktor internal dan eksternal seperti regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dukungan sosial, keluarga, lingkungan, serta agama dan spiritualitas, dan tercermin dalam kemampuan pemulihan, daya tahan terhadap stres, serta penyesuaian diri yang adaptif dalam menghadapi tantangan perkembangan remaja.

C. Peran Iman, Ibadah, dan Religiusitas sebagai *Coping Mechanism* pada Remaja

Adanya problematika atau permasalahan baik dalam dirinya ataupun tekanan dari lingkungan membutuhkan kematangan religiusitas dan ketahanan sebagai bentuk kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi kesulitan yang tidak jarang akan berdampak pada kondisi secara psikologis. Arafat et al. (2022) menyatakan religiusitas secara positif mempengaruhi ketahanan remaja, menumbuhkan ketulusan, mengurangi stres psikologis, dan meningkatkan kepuasan hidup. Remaja dengan religiusitas tinggi menunjukkan mekanisme koping dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam situasi yang menantang, berkontribusi secara signifikan terhadap ketahanan dan kemampuan mereka secara keseluruhan untuk mengatasi kesulitan. Pentingnya religiusitas dalam kehidupan remaja tidak hanya terlihat dari peningkatan ketahanan, tetapi juga dalam pengembangan hubungan sosial

yang sehat dan dukungan emosional yang mereka terima dari komunitas yang dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang kuat, membantu remaja membangun jaringan sosial yang positif dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Religiusitas memainkan peran penting dalam menumbuhkan ketahanan di kalangan remaja yang menghadapi stres dan trauma. Berbagai penelitian menyoroti bagaimana keyakinan dan religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme penanggulangan yang efektif, meningkatkan kesejahteraan emosional dan pertumbuhan pribadi selama masa-masa sulit. Sintesis ini mengeksplorasi hubungan beragam antara religiusitas dan ketahanan remaja, menekankan dampaknya pada strategi koping dan dukungan emosional. Egbaria (2024) menjelaskan adanya iman dan religiusitas secara signifikan berdampak pada ketahanan psikologis (resiliensi) sehingga bisa membantu individu mengatasi stress dan meningkatkan keterikatan dan kepercayaan, berkontribusi juga pada peningkatan kesehatan mental pada remaja. Yildirim & Gürsu (2021) menjelaskan dalam studinya menemukan hubungan positif religiusitas dan ketahanan psikologis, bahwa iman dan keyakinan agama meningkatkan ketahanan psikologis.

Iman, sebagai keyakinan mendalam terhadap kekuatan ilahi, berfungsi sebagai sumber harapan dan tujuan hidup, yang saling terkait dengan resiliensi. Menurut Teori Religious Coping dari Pargament (2011), iman positif memungkinkan individu mencari makna dari penderitaan, mengubah stres menjadi peluang pertumbuhan. Iman dapat mengurangi rasa putus asa dengan menanamkan keyakinan bahwa trauma adalah ujian yang akan membawa kebaikan, sehingga meningkatkan motivasi untuk rehabilitasi. Keterhubungan ini terlihat dalam bagaimana

iman mempengaruhi regulasi emosi, di mana remaja yang beriman cenderung lebih optimis, mengurangi gejala depresi hingga 20-30\% seperti yang ditemukan dalam studi pada *youth offenders*.

Mekanisme koping atau *coping mechanism* merupakan salah satu faktor yang mendapatkan dukungan kuat dalam meningkatkan resiliensi (Southwick et al., 2015). Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya perubahan, baik secara kognitif maupun perilaku dalam mengelola kebutuhan eksternal atau internal yang dianggap melebihi kapasitas seseorang. Folkman (Yarosh et al., 2021) menyebut strategi koping sebagai strategi dalam menguasai dan menata hubungan individu dengan lingkungannya. Kemudian, konsep koping digunakan untuk menggambarkan strategi yang dilakukan secara sadar dalam mengatasi stres atau kejadian lagi yang menyebabkan kecemasan. Lazarus dan Folkman (dalam Baumgardner & Crothers, 2014) menjelaskan bahwa perilaku koping terbagi menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* yang berfokus pada upaya mengubah, mengurangi ataupun menghilangkan sumber stres dan *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres.

Dalam konteks mekanisme koping, religiusitas bekerja sebagai mekanisme koping *emotional* dan *problem-focused coping*, dengan mengajarkan individu berbagai macam strategi mengelola stres dan krisis yang dialami. Salah satu bentuk yang dapat dilakukan adalah melalui berdoa, yang mana berfungsi sebagai sarana regulasi emosi dengan memberikan rasa tenang, lega dan dukungan batin sehingga membantu remaja menghadapi tekanan psikologis secara adaptif (Bänziger et al., 2008). Iman dan religiusitas tidak hanya berperan sebagai *coping mechanism* dalam memperkuat resiliensi psikologis remaja, tetapi juga

berkontribusi penting dalam pembentukan *moral awareness*. Melalui ibadah, pengajaran nilai agama, dan pembinaan spiritual, remaja mengembangkan kesadaran akan nilai moral, pengendalian diri, serta tanggung jawab atas tindakannya, sehingga membantu mencegah perilaku negatif dan mendukung proses resiliensi psikologis. Kesadaran moral yang berlandaskan nilai-nilai keislaman, termasuk nilai-nilai Al-Islam dan Kemuhammadiyah (AIK) seperti *ta'awun*, ibadah personal dan berjamaah, perilaku islami, serta kedisiplinan, berperan strategis dalam membangun resiliensi remaja (Aminu, 2022). Hal ini karena praktik AIK yang selaras dengan konsep *religious coping* dan religiusitas dalam psikologi dapat digunakan sebagai kerangka nilai (*value-based framework*) dalam membentuk respons resiliensi remaja.

D. Faktor-faktor Religiusitas terhadap *Coping Mechanism*

1. Dimensi Religiusitas

Religiusitas dalam kajian psikologi tidak dipahami melalui konstruk tunggal melainkan secara multidimensional. Glock dan Stark (1970) dalam *American Piety: The Nature of Religious Commitment* memandang religiusitas sebagai konstruk multidimensional dengan konsep yang disebut *religious commitment* yang mencakup lima dimensi utama, yaitu kepercayaan, praktik religius, pengalaman, pengetahuan, dan konsekuensi. Dimensi kepercayaan berkaitan dengan penerimaan individu terhadap ajaran teologis, sedangkan praktik religius mencakup ibadah ritual yang bersifat formal maupun praktik personal yang mencerminkan hubungan individu dengan Tuhan. Dimensi pengalaman merujuk pada pengalaman religius subjektif seperti perasaan dan persepsi akan relasi dengan Tuhan atau realitas transendental, sementara

dimensi pengetahuan berkaitan dengan pemahaman individu terhadap prinsip dasar keimanan, kitab suci, dan tradisi agama. Adapun dimensi konsekuensi menekankan pada implikasi religiusitas terhadap sikap dan perilaku moral dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, Fukuyama yang dirangkum oleh Cardwell (Holdcroft, 2006) mengemukakan empat dimensi religiusitas, yaitu kognitif, kultus, kredo, dan pengabdian, yang masing-masing merepresentasikan aspek pengetahuan keagamaan, praktik ritual, keyakinan pribadi, serta pengalaman dan perasaan religius. Sejalan dengan itu itu, Barnett et al (Asih et al., 2020) mengonseptualisasikan religiusitas ke dalam tiga dimensi, yakni kognitif, afektif, dan perilaku, yang digunakan untuk memahami tingkat religiusitas individu berdasarkan keyakinan, praktik ibadah, serta pengaruh agama dalam kehidupan sehari-hari.

Cornwall et al., (1986) melalui model konseptual *The Dimensions of Religiosity* mengemukakan bahwa religiusitas terdiri atas tiga komponen utama, yaitu keyakinan (*belief*), komitmen (*commitment*), dan perilaku keagamaan (*behavior*), yang masing-masing dapat berlangsung dalam mode personal maupun institusional. Dalam konteks Islam, ketiga komponen tersebut dapat dikontekstualisasikan menjadi iman, ihsan/taqwa, dan Islam/ibadah, baik dalam praktik personal maupun institusional. Pendekatan multidimensional ini memperoleh dukungan empiris dalam konteks Muslim melalui studi pengembangan dan validasi instrumen religiusitas yang mencakup aspek iman, Islam, dan ihsan, sehingga memperkuat relevansi lintas budaya dan agama dari model religiusitas multidimensional (Cornwall et al., 1986). Pendekatan multidimensional terhadap religiusitas sebagaimana

dikemukakan oleh Cornwall et al. (1986) juga mendapatkan dukungan empiris dalam konteks Muslim.

Penelitian *Religiosity among Muslims: A Scale Development and Validation Study* dilakukan untuk mengembangkan dan memvalidasi instrumen religiusitas di kalangan Islam berdasarkan perspektif Islam yang mencakup pada tindakan tubuh atau aktivitas manusia (Islam), pikiran atau pemahaman tentang Tuhan (iman) dan semangat atau aktualisasi kebajikan dan kebaikan (ihsan). Temuan ini turut memperkuat relevansi lintas budaya dan agama dari model multidimensional religiusitas sebagaimana dikemukakan oleh Cornwall et al. (1986) serta para tokoh lainnya, meskipun dikembangkan dalam konteks sosial-keagamaan yang berbeda.

2. Faktor Internal dan Eksternal

Dalam konsep religiusitas, banyak ahli yang membagi faktor-faktor religiusitas menjadi faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Allport dan Ross (Holdcroft, 2006) membagi religiusitas menjadi dimensi intrinsik dan ekstrinsik. Religiusitas intrinsik merujuk pada penghayatan agama yang terinternalisasi dan menjadi orientasi utama kehidupan individu, sedangkan religiusitas ekstrinsik memandang agama secara utilitarian sebagai sarana untuk memperoleh kenyamanan, status sosial, atau pembenaran diri, sehingga berfungsi lebih sebagai alat sosial daripada sumber penghayatan internal.

Sejalan dengan pembagian tersebut model konseptual religiusitas Cornwall et al. (1986) mengemukakan mode personal dan institusional dalam religiusitas. Mode personal merefleksikan penghayatan religius internal yang berfungsi sebagai sumber koping internal, sementara mode institusional berkaitan dengan keterlibatan individu dalam praktik dan

struktur keagamaan kolektif yang berperan sebagai sumber dukungan sosial dan kerangka nilai dalam menghadapi stres. Pemisahan faktor internal dan eksternal ini juga sejalan dengan perbedaan antara spiritualitas dan religiusitas. Pargament (Asih et al., 2020) memandang spiritualitas sebagai aspek intrinsik yang berfokus pada pencarian makna dan relasi personal dengan Tuhan, sedangkan religiusitas lebih menekankan aspek ekstrinsik berupa praktik, simbol, dan institusi keagamaan. Dengan demikian, religiusitas dan spiritualitas berfungsi secara komplementer sebagai sumber koping internal dan eksternal dalam membantu individu, khususnya remaja, memaknai dan menghadapi stres secara adaptif.

E. Mekanisme Psikologis: Bagaimana Religiusitas Bekerja?

Religiusitas dalam kajian psikologi agama tidak dipahami semata-mata sebagai seperangkat doktrin atau praktik ritual melainkan sebagai sistem psikologis yang mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak (Cornwall et al., 1986; Loewenthal, 2001; Holdcroft, 2006; Asih et al., 2020). Hood et al. (2009) dalam bukunya *The Psychology of Religion* menegaskan bahwa psikologi agama berfokus pada bagaimana agama berfungsi secara psikologis, baik pada level personal maupun institusional. Dalam kerangka ini, pengaruh religiusitas terhadap coping dan resiliensi tidak bersifat langsung, melainkan bekerja melalui mekanisme psikologis yang memediasi respons individu terhadap stres dan pengalaman hidup yang menantang. Mekanisme utama tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. *Meaning Making* sebagai pemberian kekuatan dan makna tujuan hidup, Park (Hood et al., 2009) membedakan antara *global meaning* sebagai kerangka makna hidup yang relatif stabil dan *meaning making* sebagai proses penyesuaian

makna ketika individu menghadapi krisis. Religiusitas menyediakan kerangka transenden yang memungkinkan remaja menafsirkan pengalaman negatif secara lebih adaptif, sehingga mengurangi distress psikologis dan memperkuat resiliensi (Park dalam Hood et al., 2009; Southwick & Charney, 2018).

2. *Positive Religious Coping* sebagai metode pengaktifan proses coping positif melalui religiusitas). Pargament (2011) menjelaskan bahwa agama memengaruhi coping melalui proses *appraisal* terhadap stres, pembentukan makna, serta penguatan kontrol diri. Praktik religius seperti doa dan ibadah membantu individu melakukan reinterpretasi penderitaan sebagai tantangan atau peluang pertumbuhan, coping ini disebut sebagai *positive religious coping*. Sebaliknya, *negative religious coping*, seperti kemarahan kepada Tuhan atau atribusi penderitaan sebagai hukuman ilah, berhubungan dengan peningkatan depresi dan kecemasan karena agama tidak lagi berfungsi sebagai sumber makna, melainkan konflik psikologis (Pargament dalam Argyle, 2000).
3. Religiusitas sebagai upaya mengurangi kerentanan psikologis terhadap stres dan trauma bekerja melalui mekanisme kontrol diri dan regulasi diri.

Religiusitas juga bekerja melalui mekanisme kontrol diri (*self-control*) dan regulasi diri (*self-regulation*) yang diharapkan dapat mengurangi kerentanan psikologis terhadap stres dan trauma pada remaja. Hood et al. (2009) menjelaskan bahwa agama berperan dalam membentuk pengendalian dorongan, emosi, dan perilaku yang berpotensi maladaptif ketika individu menghadapi tekanan hidup, sehingga kontrol dan regulasi diri berfungsi sebagai

mekanisme perlindungan terhadap kerentanan psikologis. Sejalan dengan itu, Baumeister et al (dalam Hood et al. 2009) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan menghambat respons yang tidak diinginkan agar individu tetap berorientasi pada tujuan yang lebih adaptif. Kontrol diri juga dipandang sebagai “otot moral” yang menjadi fondasi berbagai kebajikan yang diajarkan oleh agama seperti welas asih (*compassion*), keadilan (*justice*), kebijaksanaan (*wisdom*) dan lainnya. Baumeister dan Exline (Hood et al., 2009) juga menegaskan bahwa praktik kebajikan menuntut kemampuan mengendalikan diri demi kebaikan bersama, sehingga religiusitas memperkuat *self-regulation* sebagai mekanisme moral sekaligus psikologis yang pada akhirnya mengurangi kerentanan remaja terhadap stres dan trauma.

4. *Benevolent reframing* sebagai upaya memfasilitasi penerimaan dan membantu mengolah pengalaman negative dan mempercepat pemulihan psikologis

Benevolent reframing merupakan mekanisme koping kognitif yang memungkinkan individu menilai kembali pengalaman stres atau trauma melalui kerangka keyakinan religius. Konsep ini diperkenalkan oleh Pargament (Argyle, 2000) sebagai kemampuan individu dalam melihat kejadian negatif menjadi hal yang positif sebagai kehendak Tuhan. Teori ini sejalan dengan konsep *cognitive reappraisal* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres dapat dikelola melalui penilaian ulang makna peristiwa yang difasilitasi oleh keyakinan terhadap kehendak dan rencana Tuhan.

Hood et al. (2009) menjelaskan bahwa *benevolent religious reappraisal* tercermin dalam pandangan bahwa

musibah dipahami sebagai ujian dari Tuhan. Dalam Islam, konsep ini ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah : 286 yang berarti:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang dikerjakannya."

Ayat ini memperkuat resiliensi sebagai kemampuan mental dan spiritual untuk tetap tegar, sabar, dan berusaha dalam menghadapi tekanan serta trauma, sekaligus mendukung pembentukan *moral awareness*. Relevansi serupa juga terdapat dalam QS. Al-Insyirah: 6-7 yang berarti:

" Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain." (QS. Al-Insyirah 94:6-7)

menanamkan optimisme, ketekunan, dan motivasi untuk bangkit dari kesulitan. Dengan demikian, iman dan religiusitas dalam kerangka Al-Islam dan Kemuhammadiyah berperan memperkuat resiliensi psikologis remaja melalui pemaknaan positif pengalaman hidup serta penguatan kesadaran moral, sehingga menjadi landasan *coping mechanism* yang adaptif dalam menghadapi stres dan trauma.

5. Religiusitas sebagai upaya memberi dukungan sosial melalui komunitas)

Merupakan salah satu bentuk coping berbasis emosi yang efektif dalam menghadapi stres dan trauma (Lazarus dan Folkman dalam Daulay et al., 2024). Keterlibatan dalam kegiatan keagamaan atau komunitas religius memberikan

dukungan emosional, spiritual, dan sosial bagi individu yang rentan terhadap tekanan psikologis (Sarmadi 2018; Argyle, 2000). Dalam model religiusitas Cornwall et al. (1986), hal ini tercermin dalam *model institusional* sebagai faktor eksternal yang menyediakan solidaritas, rasa memiliki, dan dukungan sosial. Partisipasi remaja dalam ibadah berjamaah dan komunitas keagamaan terbukti meningkatkan efektivitas mekanisme koping emosional serta mengurangi dampak psikologis stres dan trauma (Pargament dalam Asih et al., 2020; Cornwall et al. 1986; Allport & Ross dalam Holdcroft, 2006).

Dengan demikian, religiusitas tidak hanya dipahami sebagai kepatuhan terhadap syariat, tetapi sebagai sistem mekanisme psikologis yang saling terkait dalam menghadapi stres dan trauma. Melalui *meaning making*, *positive religious coping*, kontrol dan regulasi diri, *benevolent reframing*, serta dukungan sosial, religiusitas memediasi cara remaja menilai, mengelola, dan merespons pengalaman negatif secara adaptif, sehingga memperkuat kapasitas koping dan resiliensi psikologis.

F. Intervensi Berbasis Iman

Intervensi berbasis iman merujuk pada pendekatan psikologis yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan religius secara menyeluruh ke dalam proses intervensi, mulai dari pembentukan hubungan, asesmen, konseptualisasi masalah, hingga pemilihan strategi serta evaluasi hasil intervensi. Pendekatan ini tidak sekadar “menambah” praktik keagamaan ke dalam intervensi yang sudah ada melainkan meleburkan nilai, keyakinan dan makna religius ke dalam seluruh proses intervensi psikologis secara konsisten dan terstruktur (Sperry,

2025). Penerapan intervensi berbasis iman ditunjukkan pada cakupan berikut:

1. Intervensi Individual

Pada level individual, intervensi berbasis iman berfokus pada penguatan sumber daya internal remaja melalui integrasi praktik religius dan proses psikologis intrapersonal sebagai bentuk koping internal. Dalam konteks Islam, praktik ibadah seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, serta puasa sunnah dan wajib berfungsi sebagai mekanisme koping religius. Shalat yang dilakukan secara rutin memberikan ketenangan batin dan memperkuat kedekatan dengan Allah SWT., selaras dengan konsep *collaborative religious coping* Pargament yang memandang Tuhan sebagai mitra aktif dalam menghadapi kesulitan, dan terbukti lebih adaptif dibandingkan koping religius negatif (Hood et al., 2009).

Praktik dzikir dan doa juga dapat dipahami sebagai intervensi berbasis *mindfulness* karena melibatkan pemusatan perhatian pada pikiran, perasaan, dan kesadaran spiritual (Leeming et al., 2010). Dzikir membantu menenangkan jiwa dan memperkuat keyakinan akan adanya solusi ilahi sebagai bentuk *positive religious coping*, sedangkan doa berperan menurunkan *distress*, meningkatkan harapan dan *sense of control*, serta menjadi sarana katarsis emosional kepada Tuhan (Sperry, 2025; Argyle, 2000; Hood et al., 2009; Bänziger et al., 2008).

Membaca Al-Qur'an dalam *faith-based intervention* juga berfungsi sebagai terapi spiritual melalui proses meditasi dan kontemplasi, serta menjadi sumber makna dan kekuatan spiritual dalam menghadapi stres

psikologis (Leeming et al., 2010; (Pargament dalam Asih et al., 2020). Sementara itu, puasa sunnah dan wajib berperan dalam melatih pengendalian diri, disiplin, dan regulasi diri, yang pada akhirnya memperkuat ketahanan psikologis dan mengurangi kerentanan terhadap stres dan trauma.

2. Intervensi Kelompok

Pada level kelompok, intervensi berbasis iman memungkinkan remaja berbagi pengalaman, memperoleh validasi emosional, serta membangun makna religius secara kolektif dalam menghadapi stres. Kelompok keagamaan berfungsi sebagai ruang sosial yang memfasilitasi coping berbasis emosi dan makna melalui kebersamaan, solidaritas, dan praktik keagamaan bersama. Pargament (Hood et al., 2009) menegaskan bahwa dukungan sosial religius merupakan bentuk *positive religious coping* yang efektif karena menumbuhkan rasa memiliki, harapan, dan penguatan iman.

Pada remaja Muslim, intervensi kelompok dapat diwujudkan melalui pengajian remaja, majelis dzikir, mentoring keagamaan, atau diskusi keislaman sebaya. Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan kolektif meningkatkan kesejahteraan psikologis karena agama menyediakan struktur sosial yang mendukung individu dalam menghadapi tekanan hidup (Argyle, 2000). Selain itu, interaksi kelompok memungkinkan proses *modeling* dan penguatan nilai-nilai adaptif melalui pembelajaran sosial. Dalam model religiusitas Cornwall et al. (1986), dimensi institusional berperan penting dalam

menyediakan dukungan sosial, solidaritas, dan identitas kolektif yang memperkuat resiliensi psikologis remaja.

3. Intervensi Sekolah/Komunitas

Pada level sekolah dan komunitas, intervensi berbasis iman memanfaatkan lingkungan sosial dan struktural sebagai sarana penguatan resiliensi remaja. Fokusnya adalah menciptakan kegiatan kolektif yang mengintegrasikan praktik keagamaan dengan pengembangan kompetensi sosial, emosional, dan moral, sehingga mendukung kemampuan remaja untuk menghadapi tekanan dan stres secara adaptif. Di sekolah, intervensi dapat diwujudkan melalui kegiatan rutin berbasis nilai-nilai keagamaan yang sesuai dengan karakteristik peserta. Intervensi berbasis iman di level sekolah dan komunitas juga memanfaatkan prinsip dukungan sosial, *peer guidance*, dan *role modeling* untuk memperkuat strategi coping remaja. Southwick & Charney (2018) menekankan bahwa keterlibatan dalam komunitas yang suportif dapat meningkatkan optimisme, kontrol diri, serta makna hidup, yang merupakan komponen penting dalam membangun resiliensi psikologis.

4. Peranan Muhammadiyah dalam Intervensi Psikososial

Muhammadiyah memiliki peran strategis dalam pelaksanaan intervensi psikososial berbasis nilai keislaman yang bertujuan membantu individu dan komunitas dalam menghadapi stres, krisis, dan trauma. Peran tersebut diwujudkan melalui berbagai program nyata yang mengintegrasikan pendekatan *coping*

mechanism, dukungan sosial, serta pemulihan psikologis, baik pada level individu maupun komunitas. Salah satu bentuk intervensi tersebut adalah program *trauma healing* yang dilaksanakan oleh *Muhammadiyah Disaster Management Center* (MDMC), khususnya pada situasi bencana alam dan konflik kemanusiaan. Program ini berfokus pada pemulihan psikologis korban, termasuk anak dan remaja, melalui dukungan emosional, konseling dasar, serta aktivitas psikososial berbasis komunitas.

Selain itu, Gerakan Aisyiyah Cinta Anak (GACA) merupakan wujud kepedulian Aisyiyah dalam merespons permasalahan kekerasan terhadap anak. Program ini menekankan perlindungan anak, penguatan ketahanan psikologis, serta pendampingan berbasis keluarga dan komunitas sebagai upaya pencegahan dan pemulihan trauma. Muhammadiyah juga terlibat dalam program *Peacebuilding Lab* bagi pemuda Palestina yang difokuskan pada intervensi psikososial dan konseling trauma. Program ini bertujuan memperkuat resiliensi psikologis pemuda melalui pengelolaan stres, pemaknaan pengalaman traumatis, serta penguatan kapasitas personal dan sosial. Di samping program-program tersebut, Muhammadiyah secara konsisten memberikan berbagai bentuk bantuan kemanusiaan lainnya, baik dukungan psikologis maupun bantuan material, sebagai bagian dari upaya pemulihan kehidupan masyarakat terdampak bencana. Keseluruhan intervensi ini menunjukkan komitmen Muhammadiyah dalam mengintegrasikan nilai-nilai Al-Islam dan Kemuhammadiyahan sebagai kerangka

psikososial dalam membangun resiliensi dan kesejahteraan psikologis masyarakat.

G. Diskusi dan Keterbatasan

1. Diskusi Temuan

- a. Temuan menunjukkan bahwa religiusitas berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi psikologis remaja yang menghadapi stres dan trauma, sejalan dengan konsep *positive religious coping*. (Pargament, 2011; Hood et al., 2009; Arafat et al., 2022)
- b. Mekanisme utama yang dimediasi religiusitas meliputi *meaning making*, kontrol diri dan *self-regulation*, *benevolent reframing*, serta dukungan sosial religius melalui komunitas (Southwick & Charney, 2018; Argyle, 2000).
- c. Praktik religius individual berfungsi sebagai coping internal yang menenangkan dan memperkuat harapan serta efikasi diri, sementara praktik keagamaan kelompok menyediakan dukungan sosial, modeling perilaku adaptif, dan penguatan identitas kolektif (Leeming et al., 2010; Sperry, 2025).

2. Implikasi Teoritis

- a. Temuan mendukung kerangka resiliensi psikologis multidimensional yang mencakup aspek intrapersonal, interpersonal, dan makna/nilai (Reivich & Shatte dalam Sarmadi, 2018; (Hefferon & Boniwell, 2011)
- b. Studi ini menegaskan relevansi integrasi konsep religiusitas dalam teori coping dan resiliensi remaja, memperluas pemahaman bahwa coping

religius positif tidak hanya mempengaruhi adaptasi individu, tetapi juga membentuk hubungan sosial dan komunitas yang mendukung.

- c. Menunjukkan bahwa religiusitas bukan hanya praktik ritual, tetapi juga mekanisme psikologis yang kompleks, menguatkan konsep *faith-based intervention* sebagai model intervensi psikologis adaptif.

3. Implikasi Praktis

- a. Pendidikan dan program berbasis nilai keislaman, termasuk AIK, berpotensi memperkuat resiliensi remaja melalui pengembangan spiritualitas, kontrol diri, dan dukungan sosial.
- b. Sekolah, komunitas, dan praktisi psikologi dapat mengimplementasikan intervensi kelompok berbasis iman sebagai strategi pendukung kesejahteraan psikologis remaja.

4. Keterbatasan Kajian

- a. Kajian ini berbasis *literature review*, sehingga belum merepresentasikan temuan empiris langsung pada remaja Indonesia.
- b. Mayoritas rujukan berasal dari konteks Barat, sehingga generalisasi ke konteks Islam dan AIK memerlukan penelitian empiris lanjutan.
- c. Analisis belum mengukur pengaruh religiusitas secara kuantitatif maupun membahas secara mendalam dinamika *negative religious coping*.

H. Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan pembahasan, kesimpulan dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Stres dan trauma pada remaja merupakan fenomena yang kompleks dan signifikan, dipengaruhi oleh tekanan akademik, relasi sosial, dinamika keluarga, serta pengalaman traumatik. Tanpa mekanisme koping yang adaptif, kondisi ini berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental dan perkembangan psikososial remaja.
2. Resiliensi psikologis remaja dipahami sebagai kapasitas multidimensional untuk bangkit, beradaptasi, dan tetap berfungsi secara positif. Resiliensi dibentuk oleh interaksi faktor intrapersonal, interpersonal, serta dimensi makna dan nilai spiritual.
3. Religiusitas berperan sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stres dan trauma. Melalui iman, ibadah, dan praktik keagamaan, religiusitas memfasilitasi proses *meaning making*, *positive religious coping*, penguatan kontrol diri dan *self-regulation*, *benevolent reframing*, serta dukungan sosial religius.
 - a. Membentuk *meaning making*, menemukan makna hidup dan tujuan melalui pengalaman sulit.
 - b. Mengaktifkan *positive religious coping*, seperti doa dan ibadah, untuk mengatur respons emosional.
 - c. Memperkuat kontrol diri dan *self-regulation* sehingga dapat mengurangi kerentanan psikologis terhadap stres.
 - d. Menggunakan *benevolent reframing* yang membantu remaja dalam menilai ulang pengalaman negatif secara positif.

- e. Memanfaatkan dukungan sosial religius, baik melalui komunitas maupun kelompok keagamaan, sebagai sumber kekuatan dan solidaritas.
4. Intervensi berbasis iman pada level individual, kelompok, dan komunitas berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi psikologis remaja. Praktik spiritual yang terstruktur membantu remaja mengelola stres dan mengembangkan strategi koping yang adaptif. Secara keseluruhan, religiusitas dan praktik berbasis iman merupakan faktor protektif yang signifikan dalam memperkuat resiliensi psikologis remaja terhadap stres dan trauma, sekaligus mendukung pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan mental jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminu, N. (2022). Peran Mata Kuliah Al Islam dan Kemuhammadiyah Terhadap Pembentukan Akhlak Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2330–2341. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V6I2.2300>
- Arafat, M. Y. H., Netrawati, N., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2022). Youth Resilience review based on Religiosity and Social Support. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.24036/005510IJACCS>
- Argyle, M. (2000). *PSYCHOLOGY AND RELIGION: an introduction*. Routledge.
- Asih, D., Setini, M., Swastha Dharmmesta, B., & Maria Purwanto, B. (2020). Religiosity and spirituality: Conceptualization, measurement and its effect on frugality. *Management Science Letters*, 10, 4023–4032. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2020.7.007>
- Atak, N. T., & Bebiş, H. (2024). Risk Factors Affecting the Psychological Resilience of Adolescents in Institutional Care: A Systematic Review. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(3), 252. <https://doi.org/10.5152/PCP.2024.23782>
- Bänziger, S., van Uden, M., & Janssen, J. (2008). Praying and coping: The relation between varieties of praying and religious coping styles. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(1), 101–118. <https://doi.org/10.1080/13674670600748386;CSUBTYPE:STRING:SPECIAL;PAGE:STRING:ARTICLE/CHAPTER>

- Batmaz, H., & Meral, K. (2022). The Mediating Effect of Religiousness in the Relationship Between Psychological Resilience and Fear of COVID-19 in Turkey. *Journal of Religion & Health*, 61(2), 1684-1702. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01513-9>
- Baumgardner, S., & Crothers, M. (2014). *Positive psychology*. Pearson.
- Boardman, J. D., Blalock, C. L., & Button, T. M. (2008). Sex differences in the heritability of resilience. *Twin Research and Human Genetics*, 11(1), 12-27.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Death Studies*, 31(10), 863-883.
- Bukhori, B., Ma'arif, S., Panatik, S. A. binti, Siaputra, I. B., & Afghani, A. A. A. (2022). *A Study on Muslim University Students in Indonesia: The Mediating Role of Resilience in the Effects of Religiosity, Social Support, Self-Efficacy on Subjective Well-being*. <http://repository.ubaya.ac.id/43954/>
- Cash, S. J., & Bridge, J. A. (2009). Epidemiology of youth suicide and suicidal behavior. *Current Opinion in Pediatrics*, 21(5), 613-619. <https://doi.org/10.1097/MOP.0B013E32833063E1>
- Chao, R. C.-L., & Wang, C. (2013). Coping and Coping Styles. In Keith (Ed.), *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology* (pp. 253-255). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp107>
- Cornwall, M., Albrecht, S. L., Cunningham, P. H., & Pitcher, B. L. (1986). The Dimensions of Religiosity: A Conceptual

- Model with an Empirical Test. *Review of Religious Research*, 27(3), 226. <https://doi.org/10.2307/3511418>
- Daulay, N., Arsini, Y., Rangkuti, R. P., Ozar, B. M., Salianto, & Riowati. (2024). *RESILIENSI MASYARAKAT INDONESIA* (F. Indriani, Ed.; 1st ed.). UMSU Press.
- Egbaria, H. A. (2024). The contribution of emotional intelligence and religiosity in predicting psychological resilience among Israeli Palestinian high school students. *European Journal of Social Sciences Studies*, 9(6). <https://doi.org/10.46827/ejsss.v9i6.1683>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*. Open University Press.
- Hegney, D. G., Buikstra, E., Baker, P., Rogers-Clark, C., Pearce, S., & Ross, H. (2007). Individual resilience in rural people: A Queensland study, Australia. *Rural and Remote Health*, 7(4), 620–625.
- Holdcroft, B. (2006). *REVIEW OF RESEARCH WHAT IS RELIGIOSITY?*
- Hood, Ralph. W. J., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The Psychology of Religion*. The Guilford Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing. https://books.google.com/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?hl=id&id=i-ySQQuUpr8C
- Leeming, D. A., Madden, K., & Marlan, S. (2010). *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Springer Science+Business Media.
- Loewenthal, K. M. (2001). *The Psychology of Religion: a short introduction*. Oneworld Publication.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2014). *Positive Psychology Third Edition* (3rd ed.). Sage.

- Mampane, M. R. (2014). Factors contributing to the resilience of middle-adolescents in a South African township: Insights from a resilience questionnaire. *South African Journal of Education*, 34(4), 1. <http://www.sajournalofeducation.co.za>
- Mitchell, R., Brennan, K., Curran, D., Hanna, D., & Dyer, K. F. W. (2017). A Meta-Analysis of the Association Between Appraisals of Trauma and Posttraumatic Stress in Children and Adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 88–93. <https://doi.org/10.1002/JTS.22157>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Nooner, K. B., Linares, L. O., Batinjane, J., Kramer, R., Silva, R. R., & Cloitre, M. (2012). Factors Related to Posttraumatic Stress Disorder in Adolescence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 13(3), 153–166. <https://doi.org/10.1177/1524838012447698>
- Pappas, I., Yu, T., Liu, O., & Srinivasan, N. (2025). Adolescent Brain Development Under Stress and Trauma: Evidence-Based Treatments. *Berkeley Pharma Tech Journal of Medicine*, 5(1), 36–72. <https://doi.org/10.52243/BPTJM.V5I1.73>
- Pargament, K. I. (2011). Religion and coping: The current state of knowledge. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 269–288). Oxford University Press.
- Sarmadi, S. (2018). *PSIKOLOGI POSITIF* (S. Nurjan, Ed.). Titah Surga.
- Southwick, S., & Charney, D. (2018). What Is Resilience? In *RESILIENCE: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press.

- Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Tsai, J., Krystal, J. H., & Charney, D. (2015). Resilience: An Update. *PTSD Research Quarterly*, 25(4), 1-0. www.ptsd.va.gov
- Sperry, L. (2025). *Spiritually Integrated Psychotherapy* (3rd ed.). Routledge.
- Stark, Rodney., & Glock, C. Young. (1970). *American piety: the nature of religious commitment* (2nd ed.). University of California Press.
https://books.google.com/books/about/American_Pietry.html?hl=id&id=MLN6qjKQtqIC
- Suratmini, D., & Afriani, T. (2019). Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja Yang Efektif Dan Efisien Melalui Aplikasi: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 542-547. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i1.293>
- Tedeschi, R. G., & Kilmer, R. P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 230-237.
- Wahyudi, A., & Partini, S. (2018). Factors Affecting Individual Resilience. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 21-22.
- Yarosh, N., Mateiko, N., Savchyn, M., Zamishchak, M., Zabolotska, S., & Kulyk, V. (2021). Theories of a Stress-Coping Behavior: Searching for Neurocognitive Mechanisms. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 57-79. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/238>
- Yildirim, S., & Gürsu, O. (2021). Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *TARR*, 6(1), 27-54. <https://doi.org/10.30622/TARR.865014>

BAB 6

Psikologi Daimoku: Dampak Spiritual dan Kognitif terhadap Ketenangan Jiwa: Pengaruh Gerakan dan Lantunan Daimoku untuk regulasi emosi, Fokus, Ketenangan Batin dan kecanduan

Sandi Kartasasmita

Relevansi Ketenangan Jiwa dengan Kesehatan Mental di Era Modern

Perubahan merupakan keniscayaan dalam kehidupan manusia. Tidak ada satu pun kondisi yang bersifat tetap dan kekal. Namun demikian, manusia secara alamiah selalu berupaya mempertahankan keadaan yang dirasa menyenangkan dan menghindari kondisi yang menimbulkan penderitaan (Delle Fave et al., 2025; Pavlova et al., 2025). Dorongan untuk terus berada dalam situasi yang nyaman, aman, dan membahagiakan ibarat hidup dalam "*dunia surga*" merupakan naluri yang sangat manusiawi. Sebaliknya, pengalaman hidup yang penuh tekanan, ketidakpastian, dan rasa sakit yang kerap dianalogikan sebagai "*neraka*" menjadi sesuatu yang dihindari sejauh mungkin. Masalahnya, kehidupan tidak pernah berjalan statis. Hidup berubah dari detik ke detik, sering kali tanpa memberi ruang bagi manusia untuk benar-benar siap menghadapinya. Di titik inilah paradoks kehidupan modern semakin tampak dengan jelas.

Paradoks tersebut semakin menguat seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi. Kemajuan teknologi komunikasi, yang pada awalnya dimaksudkan untuk mendekatkan manusia satu sama lain, justru menghadirkan dinamika psikologis baru yang tidak selalu menenangkan (Meier & Reinecke, 2024). Pada masa lalu, proses menunggu balasan

surat baik melalui pos, telegram, maupun media komunikasi lain yang membutuhkan waktu menjadi bagian dari pengalaman hidup yang diterima dengan kesabaran. Menunggu memberi ruang bagi refleksi, pengolahan emosi, serta penerimaan terhadap ketidakpastian. Sebaliknya, di era komunikasi instan saat ini, pesan dapat terkirim dan terbaca hanya dalam hitungan detik. Namun ketika pesan tersebut telah dibaca tanpa balasan, pikiran manusia modern dengan cepat dipenuhi berbagai asumsi negatif: perasaan ditolak, diabaikan, tidak lagi dianggap penting, atau bahkan dicurigai secara berlebihan. Reaksi emosional muncul hampir seketika, sering kali tanpa disadari, dan meninggalkan rasa tidak nyaman yang mendalam.

Kondisi ini menunjukkan bahwa tantangan kesehatan mental di era modern tidak lagi dapat dilepaskan dari cara manusia memaknai relasi, waktu, dan perubahan. Ketenangan jiwa menjadi semakin sulit dicapai, bukan semata-mata karena beban hidup yang berat, melainkan karena pikiran manusia terus-menerus dipaksa untuk bereaksi cepat terhadap rangsangan yang datang silih berganti. Tekanan psikologis yang muncul bersifat laten, berlangsung terus-menerus, dan sering kali tidak disadari sebagai sumber kelelahan mental. Sejumlah kajian dalam psikologi modern menunjukkan bahwa paparan stimulasi berlebihan, tuntutan responsivitas yang tinggi, serta fragmentasi perhatian berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Baumeister & Vohs, 2007; Diener et al., 2018).

Kondisi sosial semacam ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar atau pada kelompok masyarakat tertentu. Fenomena ini telah menjadi pengalaman yang bersifat universal, dialami oleh manusia lintas usia, latar belakang sosial, maupun wilayah tempat tinggal baik di kota maupun di desa. Lebih dari sekadar

angka statistik untuk kepentingan penelitian atau perumusan kebijakan publik, situasi ini mencerminkan keadaan mental manusia yang secara perlahan kehilangan rasa makna hidup, kedalaman relasi dengan sesama, serta arah hidup yang jelas. Kehidupan modern semakin sering diukur dari pencapaian material dan produktivitas, sementara kualitas relasi antar manusia direduksi menjadi hubungan yang bersifat fungsional: *untung atau rugi, berguna atau tidak*.

Laporan *World Mental Health Report* yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa banyak individu mengalami penderitaan psikologis bukan terutama karena kekurangan sumber daya eksternal, melainkan karena ketidakmampuan menemukan makna dan tujuan hidup yang stabil di tengah perubahan sosial yang cepat dan tuntutan kehidupan yang terus meningkat (WHO, 2022). Hidup dijalani secara otomatis sebagai rangkaian rutinitas yang berulang, tanpa ruang refleksi yang memadai. Temuan ini sejalan dengan kajian psikologi eksistensial yang menekankan bahwa ketiadaan makna hidup merupakan salah satu sumber utama penderitaan psikologis manusia modern, bahkan ketika kebutuhan material relatif terpenuhi (Frankl, 2006).

Pergeseran ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak lagi dapat dipahami hanya sebagai ketiadaan gangguan psikopatologis, sebagaimana pendekatan medis tradisional. Kesehatan mental perlu dilihat sebagai kondisi kesejahteraan batin yang mencakup rasa makna, keterhubungan dengan sesama, serta orientasi hidup yang jelas. Perspektif ini juga ditegaskan oleh pendekatan psikologi positif, yang memandang kesejahteraan psikologis sebagai hasil dari integrasi antara emosi positif, keterlibatan hidup, relasi yang bermakna, serta tujuan hidup yang dirasakan bernilai (Seligman, 2011).

Dalam konteks inilah kesehatan mental mengalami pergeseran makna yang fundamental. Ia tidak lagi semata-mata menjadi persoalan klinis individual yang dapat diselesaikan melalui diagnosis dan intervensi terapeutik semata, melainkan menjadi fenomena psikososial dan eksistensial yang menyentuh inti kemanusiaan. Ketenangan jiwa tidak hanya berkaitan dengan stabilitas emosi, tetapi juga dengan cara manusia memaknai hidup, menjalin relasi, dan menempatkan dirinya di tengah perubahan yang tidak pernah berhenti. Pemahaman ini membuka ruang bagi pendekatan yang lebih utuh dan transdisipliner termasuk pendekatan spiritual dan nilai-nilai kemanusiaan universal sebagai fondasi penting dalam menjaga dan mengembangkan kesehatan mental manusia modern.

Spiritualitas sebagai Kerangka Nilai Kemanusiaan, Etika, dan Tanggung Jawab Sosial

Spiritualitas pada dasarnya tidak dapat dipersempit hanya sebagai praktik keagamaan formal atau kepatuhan terhadap ritual tertentu. Dalam pengertian yang lebih luas, spiritualitas merupakan kerangka nilai yang membantu manusia memahami dirinya, relasinya dengan sesama, serta tanggung jawabnya terhadap kehidupan secara kolektif. Pada titik ini, spiritualitas berfungsi sebagai fondasi etika dan kemanusiaan yang menuntun cara berpikir, bersikap, dan bertindak, terutama ketika individu dihadapkan pada kompleksitas kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tuntutan.

Dalam konteks masyarakat kontemporer, krisis kesehatan mental sering kali berjalan beriringan dengan krisis nilai. Ketika hidup dipersempit menjadi sekadar pencapaian material, efisiensi, dan produktivitas, dimensi kemanusiaan manusia seperti empati, kepedulian, dan rasa tanggung jawab

sosial perlahan terpinggirkan. Sejumlah kajian menunjukkan bahwa keterputusan manusia dari nilai-nilai transendental dan makna hidup berkorelasi dengan meningkatnya perilaku individualistik, penurunan empati, serta melemahnya kohesi sosial (Pargament, 2013; Baumeister, 1991). Dalam kondisi seperti ini, spiritualitas berperan sebagai pengingat bahwa manusia tidak hidup semata untuk dirinya sendiri, melainkan berada dalam jejaring relasi yang saling bergantung.

Dari perspektif psikologi, spiritualitas sering dipahami sebagai sumber daya internal (*inner resource*) yang membantu individu menghadapi tekanan hidup, mengambil keputusan etis, serta mempertahankan keseimbangan batin (Božek et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi spiritual yang sehat cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, serta kepedulian sosial yang lebih tinggi (Koenig, 2012). Spiritualitas, dalam pengertian ini, tidak berfungsi sebagai pelarian dari realitas, melainkan sebagai landasan untuk menghadapi realitas dengan kesadaran dan tanggung jawab.

Kerangka nilai spiritual juga memiliki implikasi langsung terhadap etika dan tanggung jawab sosial. Nilai-nilai seperti welas asih, keadilan, kejujuran, dan penghormatan terhadap martabat manusia merupakan inti dari berbagai tradisi spiritual dan kemanusiaan. Nilai-nilai tersebut menjadi kompas moral yang membimbing individu dalam berinteraksi dengan sesama, terutama dalam situasi yang sarat kepentingan, konflik, atau ketimpangan kekuasaan. Dalam konteks masyarakat yang semakin terfragmentasi, spiritualitas dapat berfungsi sebagai perekat sosial yang menumbuhkan kesadaran kolektif tentang pentingnya menjaga kehidupan bersama yang bermartabat.

Dalam tradisi *Buddhism*, spiritualitas juga dipahami sebagai jalan pembebasan dari penderitaan yang tidak terlepas dari kepedulian terhadap makhluk lain. Prinsip Maitri Karuna dan kebijaksanaan menjadi landasan etis dalam membangun relasi yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, spiritualitas dalam berbagai tradisi keagamaan pada hakikatnya bertemu pada nilai universal: penghormatan terhadap kehidupan, tanggung jawab sosial, dan upaya mengurangi penderitaan manusia. Melalui perspektif ini, spiritualitas dapat dipahami sebagai kerangka yang relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental dan kemanusiaan di era modern. *Buddhism* menyediakan landasan etis yang membantu manusia tidak terjebak dalam reduksi materialistik, sekaligus menawarkan arah hidup yang lebih bermakna dan berorientasi pada kebaikan bersama. Kerangka nilai inilah yang menjadi jembatan penting antara kesehatan mental individual dan tanggung jawab sosial kolektif, serta membuka ruang dialog yang konstruktif antara ilmu pengetahuan, spiritualitas, dan kemanusiaan.

Psikologi Spiritualitas dan Regulasi Diri: Jembatan Ilmiah tanpa Dogma

Ketika spiritualitas dibicarakan dalam konteks kesehatan mental, salah satu tantangan utama yang sering muncul adalah kecenderungan untuk memisahkannya secara kaku dari pendekatan ilmiah. Spiritualitas kerap dianggap sebagai wilayah iman, keyakinan, atau pengalaman subjektif yang sulit diverifikasi, sementara psikologi ditempatkan sebagai disiplin ilmiah yang menuntut objektivitas, pengukuran, dan replikasi. Dikotomi semacam ini, meskipun historis dapat dipahami,

semakin tidak relevan dalam menghadapi kompleksitas kesehatan mental manusia modern.

Dalam beberapa dekade terakhir, psikologi kontemporer justru menunjukkan keterbukaan yang semakin besar terhadap dimensi spiritual sebagai bagian dari pengalaman manusia yang sah dan bermakna. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk membenarkan atau membantah keyakinan tertentu, melainkan untuk memahami bagaimana pengalaman spiritual dalam bentuk makna, nilai, kesadaran diri, dan keterhubungan berperan dalam regulasi psikologis manusia. Dengan kata lain, psikologi tidak menilai *apa yang harus diyakini*, tetapi mengkaji *bagaimana pengalaman tersebut bekerja* dalam struktur kognitif, emosional, dan perilaku individu.

Salah satu konsep kunci dalam psikologi yang relevan dengan spiritualitas adalah regulasi diri. Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang dan nilai yang diyakini penting. Baumeister dan Vohs (2007) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan fondasi utama fungsi adaptif manusia, termasuk pengambilan keputusan, pengendalian impuls, dan ketahanan menghadapi stres. Ketika regulasi diri melemah, individu menjadi lebih rentan terhadap kecemasan, perilaku impulsif, dan berbagai bentuk disfungsi psikologis.

Spiritualitas, dalam konteks ini, dapat dipahami sebagai salah satu sumber internal yang memperkuat regulasi diri. Orientasi spiritual yang sehat menyediakan kerangka makna yang membantu individu menafsirkan pengalaman hidup, terutama pengalaman yang penuh tekanan atau penderitaan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kerangka makna yang kuat cenderung lebih mampu menoleransi ketidakpastian, mengelola emosi negatif, dan mempertahankan

arah hidup meskipun menghadapi kesulitan (Park, 2010). Makna hidup berfungsi sebagai jangkar psikologis yang menstabilkan batin di tengah perubahan yang tidak terhindarkan.

Selain makna, spiritualitas juga berkaitan erat dengan **kesadaran diri** (*self-awareness*). Dalam psikologi, kesadaran diri dipahami sebagai kemampuan untuk mengamati pengalaman internal pikiran, perasaan, dan dorongan tanpa langsung bereaksi secara impulsif. Proses ini sangat penting dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan yang adaptif. Berbagai praktik yang berakar pada tradisi spiritual, seperti meditasi, doa, atau pelantunan mantra, telah diteliti dalam kerangka psikologi kognitif dan afektif sebagai sarana untuk meningkatkan perhatian, menurunkan reaktivitas emosional, dan memperkuat kontrol diri (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

Pendekatan ini menandai pergeseran penting: spiritualitas tidak lagi dipahami semata sebagai pengalaman metafisik, melainkan sebagai praktik mental yang memiliki implikasi neuropsikologis dan psikologis yang dapat diamati. Studi neuropsikologi menunjukkan bahwa praktik-praktik yang melibatkan fokus perhatian dan pengulangan ritmis dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, menurunkan respons stres, serta meningkatkan rasa tenang dan stabilitas emosi (Thayer & Lane, 2009). Dengan demikian, jembatan antara spiritualitas dan psikologi bukanlah iman, melainkan mekanisme regulasi diri yang bekerja melalui sistem kognitif dan afektif manusia.

Lebih jauh, integrasi spiritualitas dalam psikologi juga relevan dalam konteks perilaku adiktif dan gangguan kontrol impuls. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecanduan tidak hanya berkaitan dengan ketergantungan biologis, tetapi juga dengan kekosongan makna, rendahnya regulasi diri, dan

ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif (Koob & Volkow, 2016). Dalam kerangka ini, spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber nilai dan kesadaran yang membantu individu membangun kembali kontrol diri serta orientasi hidup yang lebih bermakna.

Penting untuk ditekankan bahwa pendekatan psikologi spiritual tidak bertujuan untuk menggantikan intervensi klinis atau terapi berbasis bukti, melainkan untuk melengkapinya. Spiritualitas diposisikan sebagai *psychological resource*, bukan sebagai doktrin atau kewajiban iman. Pada saat dapat menempatkan spiritualitas dalam kerangka regulasi diri dan kesejahteraan psikologis, dialog antara ilmu pengetahuan dan pengalaman batin menjadi lebih terbuka, kritis, dan inklusif.

Melalui jembatan ilmiah ini, spiritualitas dapat dipahami sebagai bagian integral dari upaya memahami manusia secara utuh sebagai makhluk biologis, psikologis, sosial, dan eksistensial. Pendekatan ini membuka ruang bagi pembahasan praktik-praktik spiritual tertentu secara objektif dan bertanggung jawab, dengan fokus pada mekanisme psikologis yang terlibat, bukan pada klaim dogmatis semata. Perspektif inilah yang menjadi landasan untuk membahas praktik Daimoku bukan sebagai ekspresi iman semata, tetapi sebagai praktik psikologi spiritual yang memiliki implikasi nyata bagi regulasi emosi dan ketenangan batin.

Daimoku sebagai Praktik Psikologi Spiritual dalam Perspektif Ajaran Nichiren Shoshu

Dalam tradisi Buddhisme Nichiren Shoshu, Daimoku pelafalan *Nam-myoho-renge-kyo*, bukan sekadar praktik verbal atau teknik meditatif, melainkan inti dari seluruh ajaran agama Buddha sekte Nichiren Shoshu. Daimoku dipahami sebagai

ekspresi langsung dari Hukum Gaib (*Myoho*) yang menjiwai seluruh fenomena kehidupan. Dalam doktrin Nichiren Shoshu, pelafalan Daimoku (*shōdaigyō*) merupakan praktik utama yang memungkinkan individu membangkitkan kondisi mencapai kesadaran Buddha (*Buddhahood*) yang secara laten ada dalam setiap manusia (Nichiren Shoshu, n.d.).

Makna *Nam-myoho-renge-kyo* sendiri bersifat filosofis sekaligus eksistensial. *Nam* berasal dari bahasa Sanskerta *namas*, yang berarti “mendedikasikan diri” atau “menyerahkan hidup”. *Myoho* merujuk pada Hukum Gaib sebab-akibat yang tak terpisahkan dari kehidupan itu sendiri. *Renge* (teratai) melambangkan kesatuan sebab dan akibat yang terjadi secara simultan, sementara *Kyo* berarti suara, ajaran, atau getaran fundamental kehidupan. Berdasarkan pemahaman tersebut, Daimoku tidak dipahami sebagai permohonan eksternal, melainkan sebagai praktik menyelaraskan diri dengan hukum kehidupan yang paling mendasar (Nichiren Daishonin, *The Goshō*, “*On Attaining Buddhahood in This Lifetime*”).

Dalam kerangka Nichiren Shoshu, Daimoku dipraktikkan di hadapan *Gohonzon*, objek pemujaan yang diyakini sebagai perwujudan konkret dari Hukum Gaib tersebut. Namun penting ditekankan bahwa esensi Daimoku bukan terletak pada aspek ritualistik semata, melainkan pada transformasi kondisi batin praktisnya. Nichiren Daishonin menegaskan bahwa perubahan sejati tidak dimulai dari dunia luar, melainkan dari revolusi batin individu (*human revolution*), yang kemudian memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari (Nichiren Daishonin, *The Goshō*).

Dari perspektif psikologi spiritual, prinsip dasar ini memiliki resonansi yang kuat. Praktik Daimoku melibatkan

fokus perhatian yang terpusat, pengulangan ritmis, serta keterlibatan makna yang mendalam. Ketiga unsur ini dikenal dalam psikologi sebagai komponen penting dalam regulasi diri dan stabilisasi emosi. Pengulangan Daimoku menciptakan kondisi perhatian terfokus (*focused attention*), yang secara konsisten ditemukan mampu menurunkan aktivitas pikiran yang tidak terarah dan reaktif (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

Selain itu, pelantunan Daimoku secara vokal memiliki implikasi fisiologis. Getaran suara, ritme napas, dan irama pengulangan berkontribusi pada aktivasi respons relaksasi, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian mengenai praktik doa dan mantra lintas tradisi (Benson & Proctor, 2010). Dalam konteks Nichiren Shoshu, efek ini tidak dipahami sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai kondisi pendukung bagi munculnya kejernihan batin dan keberanian menghadapi realitas hidup, termasuk penderitaan dan konflik.

Aspek lain yang penting dalam ajaran Nichiren Shoshu adalah pandangan bahwa penderitaan bukan sesuatu yang harus dihindari, melainkan dipahami dan ditransformasikan. Konsep ini sejalan dengan prinsip psikologi modern yang menekankan penerimaan (*acceptance*) dan kemampuan menghadapi pengalaman tidak menyenangkan tanpa menghindar secara maladaptif (Hayes et al., 2006). Daimoku, dalam hal ini, berfungsi sebagai sarana untuk menghadapi penderitaan secara sadar, bukan menekannya, sekaligus memperkuat kapasitas batin untuk merespons secara konstruktif.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa Daimoku bukan praktik eskapistik, melainkan latihan mental yang menguatkan daya lenting psikologis (*psychological resilience*). Dalam konteks kehidupan modern yang sarat tekanan, ketidakpastian, dan godaan perilaku impulsif, Daimoku dapat dipahami sebagai

praktik regulasi diri berbasis nilai. Nilai tersebut bukan sekadar nilai moral abstrak, tetapi orientasi hidup yang berakar pada keyakinan akan martabat dan potensi manusia itu sendiri.

Penting untuk ditegaskan kembali bahwa analisis psikologis terhadap Daimoku tidak dimaksudkan untuk mereduksi makna spiritualnya. Sebaliknya, pendekatan ini justru membuka ruang dialog yang jujur dan bertanggung jawab antara ajaran Nichiren Shoshu dan ilmu pengetahuan modern. Pada saat dapat memahami mekanisme psikologis Daimoku, praktik ini dapat ditempatkan secara lebih luas sebagai contoh konkret bagaimana ajaran spiritual tradisional memiliki relevansi empiris dalam mendukung kesehatan mental dan ketenangan batin manusia kontemporer.

Landasan doktrinal dan mekanisme psikologis inilah yang menjadi titik tolak untuk membahas implikasi Daimoku terhadap kesehatan mental dan perilaku adiktif khususnya dalam konteks kekosongan makna, lemahnya regulasi diri, dan pencarian pelarian instan yang banyak dialami manusia modern.

Implikasi bagi Kesehatan Mental dan Perilaku Adiktif

Krisis ketenangan jiwa yang dialami manusia modern tidak hanya termanifestasi dalam bentuk kecemasan atau depresi, tetapi juga dalam meningkatnya berbagai perilaku adiktif. Perilaku ini tidak terbatas pada ketergantungan zat, melainkan mencakup adiksi perilaku seperti perjudian, penggunaan media digital berlebihan, *game online*, belanja kompulsif, hingga pola kerja yang eksploitatif terhadap diri sendiri (Brand et al., 2019; Koob & Volkow, 2016). Dalam banyak kasus, perilaku adiktif berfungsi sebagai pelarian sementara dari kekosongan makna, tekanan emosional, dan ketidakmampuan menghadapi realitas hidup secara sadar.

Pendekatan psikologi kontemporer menunjukkan bahwa adiksi tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan kelemahan moral atau ketergantungan biologis. Model biopsikososial menempatkan adiksi sebagai hasil interaksi antara kerentanan biologis, kondisi psikologis, serta konteks sosial dan eksistensial individu (Koob & Volkow, 2016). Salah satu faktor psikologis yang semakin mendapat perhatian adalah lemahnya regulasi diri dan ketidakmampuan mengelola emosi negatif secara adaptif. Dalam kondisi ini, individu cenderung mencari bentuk pelarian instan yang memberikan rasa nyaman sementara, meskipun berdampak destruktif dalam jangka panjang.

Kekosongan makna hidup merupakan salah satu latar belakang penting dalam munculnya perilaku adiktif. Frankl (2006) telah lama menegaskan bahwa ketika manusia kehilangan makna hidup, ia akan berusaha mengisinya dengan kesenangan sesaat, kekuasaan, atau kompensasi lain yang sering kali tidak menyentuh akar persoalan. Dalam konteks modern, pelarian tersebut semakin mudah diakses melalui teknologi dan berbagai bentuk stimulasi instan. Akibatnya, siklus adiksi menjadi semakin sulit diputus karena ia tidak hanya mengaktifkan sistem reward biologis, tetapi juga menumpulkan kesadaran reflektif individu terhadap dirinya sendiri.

Dalam kerangka ini, praktik psikologi spiritual seperti Daimoku memiliki implikasi yang relevan bagi kesehatan mental dan pencegahan perilaku adiktif. Melalui mekanisme perhatian terfokus dan pengulangan ritmis, Daimoku membantu memperkuat regulasi diri dan menurunkan reaktivitas impulsif. Individu belajar untuk berhenti sejenak dari dorongan otomatis dan kembali pada kondisi batin yang lebih stabil. Proses ini sejalan dengan temuan bahwa peningkatan kesadaran diri dan

kontrol atensi berperan penting dalam pemulihan dari perilaku adiktif (Tang et al., 2015).

Selain aspek regulasi diri, Daimoku juga berkontribusi pada rekonstruksi makna hidup. Praktik yang dilakukan secara konsisten tidak hanya memberikan ketenangan sesaat, tetapi juga membentuk orientasi hidup yang lebih berakar pada nilai dan tanggung jawab personal. Dalam ajaran Nichiren Shoshu, perubahan batin individu dipahami sebagai titik awal perubahan perilaku dan realitas hidup. Dari perspektif psikologi, orientasi makna yang kuat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu bertahan menghadapi stres dan godaan perilaku maladaptif (Park, 2010).

Lebih jauh, praktik spiritual yang berakar pada kesadaran dan nilai juga memiliki implikasi sosial. Ketika individu mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif dan menemukan makna hidup yang lebih stabil, relasi dengan sesama menjadi lebih sehat dan tidak eksploitatif (Eldesouky et al., 2025). Hal ini penting mengingat banyak perilaku adiktif berkembang dalam konteks relasi yang dangkal, kesepian sosial, dan lemahnya dukungan emosional. Spiritualitas, dalam pengertian ini, berfungsi sebagai jembatan antara kesehatan mental individual dan kualitas kehidupan sosial yang lebih manusiawi.

Penting untuk dicatat bahwa Daimoku tidak dimaksudkan sebagai pengganti terapi psikologis atau intervensi klinis berbasis bukti. Dalam konteks adiksi yang berat atau gangguan mental yang kompleks, intervensi profesional tetap diperlukan. Namun, sebagai praktik psikologi spiritual, Daimoku dapat berfungsi sebagai sumber daya pelengkap (*adjunct resource*) yang memperkuat proses pemulihan, meningkatkan ketahanan mental, dan membantu individu

membangun kembali hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri (Pargament, 2013; Koob & Volkow, 2016; Tang et al., 2015).

Oleh karena itu, implikasi Daimoku bagi kesehatan mental dan perilaku adiktif terletak pada kemampuannya memperkuat regulasi diri, menumbuhkan kesadaran reflektif, serta mengisi kekosongan makna yang sering menjadi akar penderitaan psikologis manusia modern (Baumeister & Vohs, 2007; Park, 2010; Tang et al., 2015). Pendekatan ini tidak hanya relevan bagi individu yang bergulat dengan adiksi, tetapi juga bagi siapa pun yang berusaha menjaga ketenangan jiwa dan keutuhan diri di tengah dinamika kehidupan kontemporer yang penuh tekanan.

Refleksi Nilai Universal: Titik Temu Buddhisme dan Kemanusiaan

Pada akhirnya, pembahasan tentang kesehatan mental, ketenangan jiwa, dan perilaku manusia tidak dapat dilepaskan dari pertanyaan yang lebih mendasar: bagaimana manusia memaknai hidupnya sebagai manusia (Park, 2010; Martela & Steger, 2016). Pertanyaan ini melampaui batas disiplin ilmu, agama, maupun sistem kepercayaan tertentu. Ia menyentuh wilayah universal tentang penderitaan, makna, relasi, dan tanggung jawab terhadap kehidupan. Dalam konteks inilah, dialog antara spiritualitas dan kemanusiaan menemukan relevansinya yang paling mendalam.

Buddhisme, khususnya dalam ajaran Nichiren Shoshu, menempatkan manusia sebagai subjek utama transformasi. Ajaran ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki potensi pencerahan (*Buddhahood*) yang melekat dalam kehidupannya, terlepas dari kondisi eksternal yang dihadapi. Pandangan ini

sejalan dengan prinsip kemanusiaan universal yang menekankan martabat intrinsik setiap manusia. Dari sudut pandang psikologi, pengakuan terhadap potensi internal ini berkorelasi dengan konsep *self-efficacy* dan *human agency*, yaitu keyakinan bahwa individu memiliki kapasitas untuk memengaruhi hidupnya secara sadar dan bertanggung jawab (Bandura, 1997).

Dalam ajaran Nichiren Shoshu, praktik Daimoku tidak dimaksudkan untuk melarikan diri dari realitas sosial atau penderitaan dunia, melainkan untuk menghadapi kehidupan secara utuh dengan keberanian dan kejernihan batin. Prinsip ini memiliki resonansi yang kuat dengan nilai kemanusiaan yang menempatkan manusia sebagai agen kebaikan bagi sesama dan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, spiritualitas tidak berhenti pada pengalaman batin personal, tetapi berlanjut pada tanggung jawab sosial yang konkret. Nilai welas asih (*compassion*) menjadi salah satu titik temu paling jelas antara Buddhisme dan kemanusiaan universal.

Dalam psikologi kontemporer, welas asih tidak lagi dipahami sekadar sebagai sikap moral, tetapi sebagai kapasitas psikologis yang dapat dilatih dan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, kualitas relasi sosial, dan kesejahteraan kolektif (Gilbert, 2014). Praktik spiritual yang menumbuhkan welas asih terbukti berkontribusi pada penurunan kecenderungan agresivitas, peningkatan empati, serta kemampuan menghadapi penderitaan—baik penderitaan diri sendiri maupun orang lain—secara lebih adaptif.

Refleksi ini juga mengarah pada pemahaman bahwa krisis kesehatan mental yang dialami masyarakat modern bukan semata-mata persoalan individual, melainkan cerminan dari krisis kemanusiaan yang lebih luas. Ketika nilai hidup direduksi menjadi produktivitas, pencapaian material, dan efisiensi,

manusia berisiko kehilangan kedalaman relasi dan orientasi hidup yang bermakna. Spiritualitas, dalam pengertian yang inklusif dan reflektif, menawarkan kerangka nilai yang mengembalikan manusia pada kesadaran akan keterhubungan, tanggung jawab, dan makna hidup yang melampaui kepentingan diri semata.

Dalam konsep ini, titik temu antara Buddhisme dan kemanusiaan tidak terletak pada keseragaman doktrin, melainkan pada kesamaan orientasi nilai: penghormatan terhadap martabat manusia, pengurangan penderitaan, penguatan kesadaran diri, serta tanggung jawab sosial. Perspektif ini membuka ruang bagi pendekatan kesehatan mental yang lebih utuh pendekatan yang tidak hanya menargetkan gejala psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi makna, nilai, dan kesadaran batin sebagai fondasi kehidupan manusia yang bermartabat.

Sebagai penutup, refleksi ini mengajak kita semua untuk melihat ketenangan jiwa bukan sebagai kondisi pasif atau pelarian dari realitas, melainkan sebagai kualitas batin yang memungkinkan manusia hidup secara sadar, bertanggung jawab, dan berbelas kasih di tengah dunia yang terus berubah. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tantangan, integrasi antara spiritualitas dan kemanusiaan menjadi bukan sekadar pilihan, tetapi kebutuhan mendasar bagi keberlangsungan kesehatan mental dan kualitas hidup manusia modern.

Media Nusa Creative

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001>.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation revolution: Enhancing your personal health through the science and genetics of mind-body healing*. Scribner.
- Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1997. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Delle Fave, A., Huta, V., & Waterman, A. S. (2025). Belief in a just world fosters the pursuit of eudaimonia and tolerance of pain through future orientation. *Personality and Individual Differences*, 240, Article 113166. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113166>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

- Eldesouky, L., Gross, J. J., & English, T. (2025). *Trait emotion regulation similarity and well-being*. *Scientific Reports*, 15, Article 28820. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-08245-2>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). *The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance*. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2024). *Social media use and subjective well-being: Systematic review and meta-analysis*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0001>
- Nichiren Daishonin. (1999). *The writings of Nichiren Daishonin (Gosho)*. Soka Gakkai. <https://www.nichirenlibrary.org>

- Nichiren Shoshu. (n.d.). *Basics of Nichiren Shoshu Buddhism*.
<https://www.nichirensoshu.or.jp/eng/>
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Pavlova, I., Rogowska, A. M., Skinner, A. T., & Kurapov, A. (2025). *Health and psychological adaptations to life challenges and stressful conditions*. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1691571. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1691571>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(2), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.08.004>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Media Nusa Creative

BAB 7

Peran Kecerdasan Spiritual (SQ) dalam Psikologi Pendidikan Islam:

Kontribusi Kecerdasan Spiritual terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik Menurut Islam dan Psikologi Pendidikan

Winda Lestari

Pendahuluan

Psikologi pendidikan adalah cabang psikologi yang mengkaji bagaimana manusia belajar dan bagaimana kondisi internal (kognitif, motivasional, sosial-emosional) serta konteks lingkungan memengaruhi proses dan hasil belajar, terutama di setting pendidikan formal seperti sekolah dan perguruan tinggi (Díaz-burgos et al., 2025). Lebih lanjut dikemukakan bahwa tujuan utama psikologi pendidikan adalah meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan peserta didik melalui penerapan teori dan temuan empiris ke dalam desain pembelajaran, pengajaran, penilaian, dan kebijakan pendidikan.

Isu pendidikan karakter mengemuka dan menjadi bahasan utama dalam wacana pendidikan global serta kajian psikologi pendidikan pada beberapa tahun terakhir. Tepatnya dalam rentang waktu tahun 2021 - 2024 yang menunjukkan peningkatan perhatian akademis terhadap isu-isu karakter di tengah dinamika pendidikan global pasca-pandemi (Hadi et al., 2025). Hal ini berbeda dengan pendekatan lama yang menunjukkan fokus psikologi pendidikan pada keberhasilan pendidikan dari capaian akademik dan keterampilan kognitif. Berbagai kajian dalam psikologi pendidikan menunjukkan bahwa pendekatan tersebut belum cukup untuk menjelaskan

perkembangan peserta didik secara utuh. Fenomena meningkatnya perilaku indisipliner, rendahnya integritas akademik, serta melemahnya kepekaan sosial peserta didik mengindikasikan adanya kesenjangan antara penguasaan pengetahuan dan pembentukan karakter. Pendekatan yang dominan pada pencapaian akademik, cenderung mengabaikan dimensi regulasi diri dan fungsi adaptif individu dalam konteks sosial yang beragam, sehingga menciptakan kesenjangan antara penguasaan pengetahuan dan pembentukan kapasitas personal yang mendasari karakter (Díaz-burgos et al., 2025, Chow & Toste, 2025)

Lebih lanjut, globalisasi telah memicu krisis moral peserta didik, yang ditandai dengan menurunnya rasa hormat terhadap guru dan orang tua, meningkatnya kenakalan remaja, serta melemahnya empati sosial. Kondisi ini menuntut pendidikan karakter yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi menyentuh dimensi afektif dan perilaku (Hermawan et al., 2025). Pendapat ini didukung oleh pandangan Lickona (dikutip oleh Hermawan et al., 2025) yang menyatakan bahwa pendidikan karakter harus membentuk manusia seutuhnya, bukan sekadar individu berprestasi akademik.

Peserta didik dalam psikologi pendidikan kontemporer dipandang sebagai individu yang berkembang secara holistik atau menyeluruh, mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan moral. Berdasarkan pandangan ini, karakter peserta didik dipahami sebagai suatu konfigurasi nilai moral, sosial, dan personal. Karakter akan tercermin dalam sikap, kebiasaan, serta pola perilaku peserta didik di berbagai konteks kehidupan, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Jeffery-Schwikkard et al., 2025).

Sejalan dengan hal tersebut, psikologi pendidikan Islam memandang peserta didik sebagai makhluk bertauhid yang memiliki fitrah baik dan potensi untuk berkembang menuju insan kamil melalui proses tarbiyah yang menyentuh aspek kognitif, afektif, sosial, dan spiritual secara terpadu (Hamami & Nuryana, 2022). Dalam kajian psikologi pendidikan Islam, tujuan pendidikan tidak hanya diarahkan pada keberhasilan akademik, tetapi juga pada pembentukan kepribadian muslim yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia (Hamami & Nuryana, 2022)

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa karakter peserta didik bukanlah faktor bawaan yang bersifat statis, tetapi berkembang melalui proses sosialisasi dan pendidikan yang melibatkan berbagai interaksi dinamis. Interaksi dari individu dengan lingkungan keluarganya, lingkungan sekolah, guru, teman sebaya, serta media/lingkungan digital mempengaruhi pembentukan karakter peserta didik (Zhu et al., 2022, Rofik, et al., 2025, Benish-Weisman et al., 2022, Oldham & McLoughlin, 2025)

Meskipun demikian, sebagian besar pendekatan pendidikan karakter dalam psikologi pendidikan masih menempatkan karakter dalam kerangka non-kognitif yang relatif instrumental, seperti *self-regulation*, *grit*, atau *social-emotional learning*. Pendekatan ini menekankan pengelolaan perilaku dan emosi, tetapi sering kali belum menyentuh dimensi terdalam pembentukan karakter, yaitu sumber makna, orientasi nilai, dan tujuan hidup peserta didik. Padahal, literatur psikologi pendidikan menunjukkan bahwa motivasi, regulasi diri, dan konsistensi perilaku moral sangat dipengaruhi oleh sejauh mana individu mampu memaknai aktivitas belajarnya secara personal dan eksistensial (Díaz-Burgos et al., 2025).

Dalam konteks inilah kecerdasan spiritual (Spiritual Quotient/SQ) memperoleh relevansi yang semakin kuat dalam kajian psikologi pendidikan dan psikologi pendidikan Islam. Kecerdasan spiritual dipahami sebagai kapasitas individu untuk memberi makna terdalam pada kehidupan, mengaitkan tindakan dengan nilai-nilai transendental, serta menjadikan tujuan hidup sebagai dasar pengambilan keputusan moral (Zohar & Ian Marshall, 2000). Berbeda dengan IQ yang menguatkan kemampuan kognitif dan EQ yang mengelola emosi serta relasi, SQ mengarahkan keduanya dan berfungsi sebagai dimensi pengarah yang menentukan arah dan kualitas pemanfaatan kecerdasan lainnya (Zohar & Ian Marshall, 2000, Alfi, et al., 2025)

Urgensi pembahasan kecerdasan spiritual dalam pembentukan karakter peserta didik semakin menguat di era digital dan globalisasi. Paparan nilai yang beragam, intensitas penggunaan teknologi, serta tekanan kompetisi akademik menuntut peserta didik memiliki kompas nilai internal yang kokoh. Tanpa landasan spiritual yang kuat, perkembangan kognitif dan emosional berisiko kehilangan arah dan makna, sehingga karakter menjadi rapuh dan mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, book chapter ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif kontribusi kecerdasan spiritual terhadap pembentukan karakter peserta didik menurut perspektif Islam dan psikologi pendidikan. Pembahasan diarahkan pada integrasi konsep karakter peserta didik, teori kecerdasan spiritual, dan kerangka psikologi pendidikan Islam, serta implikasinya bagi desain kurikulum, pembelajaran, dan budaya sekolah. Dengan pendekatan ini, diharapkan bab ini dapat memberikan kontribusi teoretis dan

praktis bagi pengembangan pendidikan karakter yang holistik, bermakna, dan berkelanjutan.

Karakter peserta didik Definisi

Berbagai definisi mengenai karakter peserta didik telah dikemukakan para ahli. Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan karakter sebagai kekuatan psikologis (*character strenght*) yang mencerminkan kebajikan moral dan memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dalam konteks peserta didik, karakter dipahami sebagai kekuatan psikologis yang memungkinkan individu bertindak secara etis, bertanggung jawab, serta adaptif dalam lingkungan pendidikan. Sejalan dengan definisi ini, Lerner et al. (2015) mengemukakan karakter sebagai salah satu *developmental assets* yang memungkinkan peserta didik berkembang secara sehat dan berkontribusi positif bagi masyarakat. Pandangan ini menunjukkan bahwa karakter mencakup nilai moral, tanggung jawab sosial, serta komitmen berkontribusi untuk kebaikan bersama. (Jeffery-Schwikkard et al. 2025).

Lickona (1991, 2012) membahas karakter dari segi moral yang terinternalisasi. Pada sudut pandang ini karakter peserta didik dipahami sebagai integrasi antara *moral knowing* (pengetahuan moral), *moral feeling* (perasaan moral), dan *moral behavior* (perilaku moral). Karakter bukan hanya berarti mengetahui nilai yang baik, tetapi juga merasakan komitmen moral dan mewujudkannya dalam tindakan nyata (Hadi et al., 2025)

Definisi lain dikemukakan oleh Nucci, et al (2014) yang memandang karakter sebagai hasil interaksi antara penalaran moral individu dan konteks sosial-budaya. Dalam perspektif ini,

karakter peserta didik dipengaruhi oleh nilai-nilai dan budaya yang berkembang dan tidak dipahami sebagai seperangkat nilai universal yang berdiri sendiri (Jeffery-Schwikkard et al., 2025). Definisi lain menekankan karakter dalam kaitannya dengan moral dan religiusitas, dikemukakan oleh Nurhayati (2024) dan Katni (2024) yang mendefinisikan karakter peserta didik sebagai integrasi nilai moral, sosial, dan religius yang tercermin dalam sikap, perilaku, dan tanggung jawab sosial (dikutip dalam Hadi et al., 2025).

Berdasarkan definisi-definisi di atas, Jeffery-Schwikkard et al. (2025) menjelaskan karakter sebagai konstruksi multidimensional yang dapat dipelajari, dilatih, dan dikembangkan melalui pengalaman pendidikan yang terstruktur. Karakter inilah yang memandu cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam konteks pembelajaran dan kehidupan sosial. Karakter tidak direduksi semata-mata sebagai kepatuhan terhadap norma moral, melainkan mencakup kekuatan psikologis (*character strengths*), kecenderungan moral, kompetensi sosial, serta orientasi nilai yang menjadi dasar bagi peserta didik untuk beradaptasi dan berkontribusi dalam berbagai konteks kehidupan. Lebih lanjut karakter peserta didik dipahami sebagai seperangkat atribut psikologis yang relatif stabil namun bersifat berkembang.

Secara keseluruhan, dapat dikatakan bahwa definisi karakter peserta didik mencakup berbagai perspektif, mulai dari karakter sebagai kekuatan psikologis, disposisi moral yang terinternalisasi, kompetensi sosial-moral kontekstual, aset perkembangan positif, hingga integrasi nilai moral dan spiritual. Keragaman definisi ini memperkuat argumen bahwa karakter peserta didik merupakan konstruk multidimensional.

Faktor yang mempengaruhi karakter peserta didik

Psikologi pendidikan banyak dipengaruhi oleh pendekatan psikologi positif dalam memahami karakter peserta didik. Melalui kerangka *Values in Action* (VIA), karakter diposisikan sebagai kumpulan kebajikan universal yang berkontribusi pada *human flourishing*. *Human flourishing* adalah konsep kunci dalam psikologi positif dan psikologi pendidikan yang merujuk pada kondisi optimal perkembangan manusia, di mana individu tidak hanya berfungsi secara efektif, tetapi juga menjalani kehidupan yang bermakna, bernilai, dan berkontribusi bagi diri sendiri serta lingkungan sosialnya. Menurut Peterson & Seligman (2004) kebajikan universal tersebut mencakup kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, pengendalian diri, dan transendensi. Pada konteks pendidikan, kebajikan tersebut terwujud dalam bentuk regulasi diri dalam belajar, kejujuran akademik, empati terhadap sesama, ketekunan menghadapi kesulitan, serta kemampuan membangun relasi sosial yang sehat. (Jeffery-Schwikkard et al., 2025).

Lebih lanjut, psikologi pendidikan memandang karakter peserta didik sebagai hasil dari proses perkembangan yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan. Karakter tidak bersifat statis atau bawaan sejak lahir, melainkan terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor individual dan lingkungan, termasuk keluarga, sekolah, komunitas, serta budaya yang melingkupinya.

Beberapa penelitian menunjukkan berbagai faktor yang mempengaruhi perkembangan karakter peserta didik (Zhu et al., 2022, Rofik, et al., 2025, Benish-Weisman et al., 2022, Oldham & McLoughlin, 2025). Faktor keluarga, dalam hal ini orang tua, memiliki pengaruh yang kuat pada perkembangan karakter anak. Penelitian Zhu et al. (2022) menunjukkan bahwa faktor-

faktor dari orang tua seperti kontrol perilaku, pemberian dukungan, hubungan antara orang tua dengan anak, dan kontrol psikologis serta faktor-faktor sekolah berupa hubungan guru dengan siswa dan hubungan siswa dengan siswa lainnya mempengaruhi karakter remaja dalam hal memperlakukan orang lain dengan baik, disiplin diri dan kepatuhan pada hukum. Penelitian ini menunjukkan adanya interaksi antara faktor keluarga dan lingkungan sekolah dalam pembentukan karakter anak.

Selain peran orang tua atau keluarga, penelitian dari Lukman et al., (2021) serta Fernández Espinosa & López González, (2023) menyimpulkan bahwa pembentukan karakter peserta didik sangat dipengaruhi oleh peran guru, pendekatan pedagogis, dan budaya sekolah. Hasil riset menunjukkan bahwa guru berfungsi sebagai *hidden curriculum*, dengan kepribadian dan gaya kepemimpinan mereka memengaruhi internalisasi nilai peserta didik (Oldham & McLoughlin, 2025). Sedangkan pada penelitian lain, pengaruh teman sebaya terbukti memberikan pengaruh yang signifikan pada perkembangan karakter anak. Nilai-nilai teman sebaya memberikan penguatan nilai-nilai anak yang sesuai. Selain itu, nilai-nilai teman sebaya memiliki efek tidak langsung pada perilaku anak (Benish-Weisman et al., 2022).

Kemajuan teknologi dan globalisasi turut mempengaruhi karakter dari peserta didik. Dikutip dari Rofik dkk. (2025) penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, menimbulkan dampak negatif baik psikologis maupun perilaku seperti kecemasan, depresi, cyberbullying, perbandingan sosial yang maladaptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidik dalam hal ini guru, memiliki peran yang penting bagi karakter peserta didik. Pendidik yang memiliki kompetensi teknologi dan etika digital, akan lebih efektif dalam membimbing pengelolaan saat

menggunakan media sosial secara bertanggung jawab, sehingga membantu pembentukan karakter disiplin, kontrol diri, dan resiliensi psikologis (Rofik et al., 2025)

Berdasarkan hasil-hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa karakter peserta didik bukanlah faktor bawaan yang bersifat statis, tetapi berkembang melalui proses sosialisasi dan pendidikan yang melibatkan berbagai interaksi dinamis. Interaksi dari individu dengan lingkungan keluarganya, lingkungan sekolah, guru, teman sebaya, serta media/lingkungan digital mempengaruhi pembentukan karakter peserta didik

Pendidikan Karakter

Bukti empiris yang dirangkum oleh Jeffery-Schwikkard et al. (2025) menunjukkan bahwa karakter berkembang secara berbeda pada tahap-tahap perkembangan individu, yaitu masa anak, remaja, hingga dewasa muda. Perkembangan karakter ini sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi guru dengan siswa, iklim sekolah, desain kurikulum serta praktik pendidikan. Dengan demikian, pendidikan memiliki peran strategis sebagai wahana utama pembentukan dan penguatan karakter peserta didik.

Dalam kerangka psikologi pendidikan, karakter juga diposisikan sebagai prediktor dan mediator berbagai luaran pendidikan. Sejumlah studi yang dianalisis menunjukkan bahwa kekuatan karakter memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, perilaku prososial, serta penyesuaian diri peserta didik di lingkungan sekolah. Karakter seperti pengaturan diri, harapan, rasa syukur, dan spiritualitas berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, sekaligus menurunkan risiko masalah perilaku dan gangguan psikologis (Jeffery-Schwikkard et al., 2025).

Aspek penting lain yang ditekankan adalah dimensi kontekstual dan kultural dalam memahami karakter peserta didik. Dalam konteks negara berkembang, karakter peserta didik sering kali terintegrasi dengan nilai kolektivisme, religiositas, tanggung jawab sosial, dan spiritualitas, yang tidak selalu terakomodasi secara memadai dalam kerangka universalistik seperti VIA. Oleh karena itu, psikologi pendidikan didorong untuk mengadopsi pendekatan yang lebih kontekstual dan berakar pada realitas sosial-budaya peserta didik (Jeffery-Schwikkard et al., 2025).

Dengan pemahaman ini, pendidikan karakter tidak dipandang sebagai pelengkap kurikulum, melainkan sebagai inti dari proses pendidikan yang berorientasi pada pembentukan manusia seutuhnya.

Pendidikan dalam Islam: Hakikat dan Tujuan

Pada hakikatnya, pendidikan dalam Islam merupakan proses pengembangan manusia secara menyeluruh yang mencakup dimensi intelektual, moral, spiritual, dan sosial. Febriana et al. (2022) menegaskan bahwa pembentukan insan kamil adalah tujuan utama pendidikan Islam berkemajuan, yaitu manusia paripurna yang memiliki akhlak Qurani, keimanan yang kokoh, wawasan keilmuan, kebijaksanaan, serta karakter yang meneladani pribadi Nabi Muhammad SAW. Berdasarkan tujuan ini, pendidikan Islam tidak diarahkan pada pencapaian kognitif semata, namun lebih pada upaya pengembangan kepribadian utuh yang selaras dengan fitrah kemanusiaan dan nilai ketuhanan.

Konsep tujuan pendidikan Islam tersebut berakar pada pandangan tentang manusia sebagai hamba Allah (*'abdullāh*) sekaligus khalifah di muka bumi. Febriana et al. (2022)

menjelaskan bahwa pendidikan Islam berkembang bertujuan menumbuhkan kesadaran religius yang kaffah, yakni kesadaran akan tanggung jawab spiritual dan sosial manusia. Pendidikan diposisikan sebagai sarana transformasi nilai, yang mengintegrasikan nilai agama, ilmu pengetahuan, dan etika, sehingga peserta didik mampu memaknai kehidupannya secara transendental dan kontekstual sekaligus.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembentukan karakter merupakan inti dari proses pendidikan Islam. Dalam konteks ini, karakter dipahami sebagai manifestasi nilai-nilai Islam yang terinternalisasi dalam sikap dan perilaku peserta didik. Permasalahan yang muncul dan menjadi salah satu tantangan utama dalam pendidikan Islam kontemporer adalah lemahnya pendidikan karakter akibat paradigma kurikulum yang tidak kontekstual dan terlalu menekankan aspek kognitif (Muthmainnah et al., 2025). Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Jeffery-Schwikkard et al., (2025)

Pendidikan Islam menekankan pembinaan moralitas sebagai fondasi awal pembentukan kepribadian insan kamil. Namun demikian karakter seperti amanah, kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, dan kepedulian sosial tidaklah dipandnag sebagai hasil pengajaran normatif semata, melainkan hasil dari proses pendidikan yang menumbuhkan kesadaran diri dan kedekatan spiritual dengan Allah (Febriana et al., 2022). Berkaitan dengan hal tersebut, pendidikan Islam harus kembali menempatkan penguatan karakter dan spiritualitas sebagai tujuan utama, bukan sekadar pelengkap pencapaian akademis. Dalam perspektif ini, pendidikan karakter dipahami sebagai proses jangka panjang yang membutuhkan integrasi nilai dalam

kurikulum, pembelajaran, dan budaya institusi pendidikan (Muthmainnah et al., 2025).

Pembentukan karakter peserta didik dalam pendidikan Islam dilakukan melalui proses yang sistematis, berkelanjutan, dan kontekstual. Febriana et al. (2022) menekankan bahwa karakter tidak dapat dibentuk secara instan melalui indoktrinasi nilai, melainkan melalui pembiasaan, keteladanan, dan refleksi pengalaman hidup peserta didik. Hal ini berarti pendidikan harus memberi ruang bagi peserta didik untuk menafsirkan dan memaknai pengalaman belajarnya, sehingga nilai-nilai Islam benar-benar terinternalisasi dalam kesadaran dan tindakan mereka. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Muthmainnah et al. (2025) yang menegaskan pentingnya reformasi pedagogis dalam pendidikan Islam. Penekanan ini berimplikasi bahwa penguatan karakter harus dilakukan melalui integrasi pembelajaran berbasis nilai, penguatan peran pendidik sebagai teladan moral, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan spiritual dan etis peserta didik. Dengan demikian, pembentukan karakter menjadi bagian inheren dari seluruh proses pendidikan, bukan sekadar mata pelajaran tertentu.

Pendidikan Muhammadiyah: Visi Pendidikan Berkemajuan dan Karakter

Pendidikan Muhammadiyah merupakan representasi konkret dari pendidikan Islam berkemajuan yang memadukan nilai keislaman dengan ilmu pengetahuan modern. Hamami dan Nuryana (2022) menjelaskan bahwa pendidikan Muhammadiyah bertujuan membentuk manusia beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berilmu, dan memiliki tanggung jawab sosial. Pendidikan dipahami sebagai instrumen pencerahan dan transformasi sosial,

yang menyiapkan peserta didik untuk berkontribusi aktif dalam pembangunan masyarakat.

Ciri utama pendidikan Muhammadiyah adalah pendekatan holistik-integratif. Hamami dan Nuryana (2022) menegaskan bahwa sistem pendidikan Muhammadiyah mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, intelektual, dan transendental secara simultan dalam kurikulum dan pembelajaran. Pendekatan ini menolak dikotomi antara ilmu agama dan ilmu umum, serta menempatkan pembentukan karakter sebagai tujuan strategis pendidikan.

Kecerdasan Spiritual (Spiritual Quotient/SQ):

Konsep mengenai kecerdasan spiritual yang terkenal, dikemukakan oleh Zohar & Marshal (2000). Kecerdasan spiritual diposisikan sebagai dimensi kecerdasan tertinggi yang melampaui kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ). SQ didefinisikan sebagai kemampuan manusia untuk memberi makna terhadap kehidupan, bertindak berdasarkan nilai-nilai transendental, serta menempatkan perilaku dalam konteks tujuan hidup yang lebih luas. SQ tidak hanya berkaitan dengan religiusitas formal, melainkan dengan kesadaran eksistensial yang memungkinkan individu menjawab pertanyaan mendasar tentang makna, nilai, dan arah hidup (Zohar & Marshall, 2000). Lebih lanjut dijelaskan bahwa SQ berfungsi sebagai ultimate intelligence yang memberi orientasi moral dan etis terhadap penggunaan kecerdasan lainnya. Tanpa SQ, IQ dan EQ berpotensi digunakan secara mekanistik, pragmatis, atau bahkan manipulatif. Dalam konteks pendidikan, hal ini menjadi krusial karena tujuan pendidikan tidak semata menghasilkan peserta didik yang cerdas secara kognitif, tetapi

juga individu berkarakter yang mampu menggunakan kecerdasannya secara bertanggung jawab.

Pembentukan kecerdasan spiritual pada peserta didik merupakan proses jangka panjang. Prosesnya melibatkan refleksi diri, merasakan pengalaman yang bermakna, serta internalisasi nilai. Zohar dan Marshall (2000) menegaskan bahwa SQ berkembang ketika individu dilatih untuk berpikir reflektif, mempertanyakan asumsi dasar, dan menilai tindakan yang dilakukannya berdasarkan makna dan nilai dan bukan sekadar hasil instrumental. Dengan demikian, SQ tidak tumbuh melalui transfer pengetahuan semata, tetapi melalui pengalaman belajar yang memungkinkan peserta didik berjumpa dengan dilema moral, pertanyaan eksistensial, dan kesadaran akan tujuan hidup. Lebih lanjut Maduerawae et al. (2025) menekankan bahwa lingkungan pendidikan memiliki peran strategis dalam pembentukan SQ, khususnya melalui kurikulum yang holistik. Pendidikan yang mengintegrasikan dimensi intelektual, emosional, dan spiritual memberi ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan kesadaran nilai secara utuh. Dalam konteks ini, praktik refleksi, keteladanan guru, dialog nilai, dan aktivitas pembelajaran bermakna menjadi sarana utama internalisasi kecerdasan spiritual (Maduerawae et al., 2025)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan SQ yang baik, ketika individu melakukan perilaku tertentu, perilaku yang dilakukan tersebut telah didasari dengan pemahaman terhadap maknanya dan berdasarkan nilai-nilai, serta dikaitkan dengan tujuan hidup dari individu.

Pengaruh SQ terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik

Kecerdasan spiritual berkontribusi langsung terhadap pembentukan karakter peserta didik. Hal ini disebabkan karena

SQ berfungsi sebagai sumber nilai internal yang mengarahkan perilaku secara konsisten. Zohar dan Marshall (2000) menyatakan bahwa individu dengan SQ yang berkembang cenderung menunjukkan karakter seperti integritas, kejujuran, empati, tanggung jawab, dan keberanian moral. Karakter tersebut tidak bergantung pada kontrol eksternal, melainkan lahir dari kesadaran internal tentang makna dan nilai tindakan.

Maduerawae et al. (2025) memperkuat pandangan ini dengan menegaskan bahwa SQ memungkinkan nilai-nilai moral terinternalisasi secara mendalam, sehingga karakter peserta didik tidak berhenti pada kepatuhan normatif, tetapi berkembang menjadi disposisi kepribadian yang stabil. Dengan kata lain, SQ menjembatani kesenjangan antara pengetahuan moral dan perilaku moral. Peserta didik tidak hanya memiliki pengetahuan mengenai apa yang baik, tetapi juga terdorong secara intrinsik untuk melakukannya.

Hal ini menggambarkan bahwa SQ berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang bekerja pada level pemaknaan terhadap pengalaman belajar dan kehidupan, bukan hanya sebagai ciri personal yang normatif. Dalam pandangan psikologi pendidikan, kemampuan pemaknaan individu terhadap aturan, tugas akademik, relasi sosial, serta tantangan hidup merupakan prasyarat bagi terbentuknya motivasi intrinsik dan konsistensi perilaku moral (Díaz-Burgos et al., 2025). SQ memungkinkan peserta didik memahami mengapa suatu nilai harus dipegang, bukan sekadar mengetahui definisinya. Pemahaman ini membuat perilaku berkarakter tidak bergantung pada kontrol eksternal, melainkan pada kesadaran internal yang stabil. Dengan demikian, peran SQ dalam pembentukan karakter bersifat struktural dan fundamental, bukan sekadar tambahan dari pengembangan kognitif dan emosional.

Spiritual Quotient (SQ) secara konsisten dikaitkan dengan penguatan karakter peserta didik, terutama pada dimensi moralitas, kejujuran, tanggung jawab, dan ketangguhan menghadapi masalah. Sejumlah penelitian 10 tahun terakhir menunjukkan bahwa peningkatan SQ melalui strategi pendidikan tertentu berkorelasi positif dengan pembentukan karakter di berbagai jenjang pendidikan

Penelitian dari Effendi dkk., (2025) menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai kecerdasan spiritual seperti ketulusan, kesabaran, rasa syukur, dan tanggung jawab yang diintegrasikan melalui pembelajaran Pendidikan Agama Islam, pembiasaan ibadah, dan teladan guru secara sistematis, telah terbukti mampu membentuk karakter mulia siswa yang tercermin dalam kesopanan, empati sosial, dan kesadaran beragama. Hasil ini menekankan pentingnya penguatan dimensi spiritual dalam pendidikan Islam dan memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan model pendidikan karakter berbasis nilai-nilai spiritual di lingkungan madrasah (Effendi et al., 2025).

Penelitian Nurhan, dkk. (2023) menunjukkan kecerdasan spiritual berpengaruh positif dan signifikan terhadap penguatan karakter siswa SMA. Semakin tinggi SQ guru dan siswa maka semakin kuat pula budaya sekolah yang religius-berkarakter yang selanjutnya memperkuat perilaku jujur, disiplin, dan tanggung jawab. Sedangkan penelitian Rambe & Siregar (2024) menunjukkan bahwa implementasi SQ melalui kesadaran spiritual, latihan refleksi, dan pembiasaan nilai ilahiah membentuk karakter mahasiswa yang berintegritas, berpikiran terbuka, toleran, serta lebih bijaksana dalam mengambil keputusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SQ mendorong keterbukaan, ketahanan, dan empati pada individu, yang sangat

penting untuk mengatasi tantangan di lingkungan akademik yang beragam (Rambe et al., 2024)

Keterkaitan antara SQ dengan penguatan karakter siswa juga menjadi salah satu hasil dari penelitian Rosadi (2023). Penelitian di SMA Negeri 1 Jambi menunjukkan bahwa pengaruh SQ terhadap karakter sebagian besar dimediasi oleh budaya sekolah; SQ yang tinggi memperkuat budaya sekolah religius berkarakter, dan budaya tersebut kemudian menguatkan karakter siswa. Pada penelitian ini SQ tidak menjadi predictor utama, tetapi bersama dengan EQ menguatkan karakter siswa SLTA di Jambi (Rosadi, 2023). Penelitian lain menunjukkan karakter seperti kejujuran, empati, kesabaran, dan kepedulian sosial tampak meningkat ketika program pengembangan SQ dijalankan secara rutin dalam kurikulum dan budaya sekolah (Mulawarman et al., 2024, Anshari et al., 2025). Riset sebelumnya juga menunjukkan bahwa SQ berkorelasi dengan sifat kepribadian positif seperti keterbukaan, kesediaan bekerja sama, dan tanggung jawab (*conscientiousness*) yang menjadi basis karakter baik (Mahasneh et al., 2015)

Penelitian-penelitian di atas memberikan landasan empiris mengenai peran SQ dalam pembentukan karakter peserta didik. Dalam hal ini SQ cenderung memperkuat motivasi internal untuk berbuat baik dan menaati norma sehingga mendukung terbentuknya karakter yang bertanggung jawab dan berakhlak. Dengan demikian, SQ memiliki peran strategis dalam pencapaian karakter yang diharapkan dalam pendidikan Islam. Febriana et al. (2022) mengemukakan bahwa kesadaran spiritual merupakan prasyarat terbentuknya akhlak ilahiah, yaitu karakter yang merefleksikan sifat-sifat ketuhanan dalam diri manusia. Peserta didik dengan SQ yang berkembang akan menunjukkan perilaku berkarakter bukan karena tekanan

eksternal, melainkan karena kesadaran internal yang bersumber dari iman.

Temuan ini diperkuat oleh Nuha et al. (2024) yang menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam evaluasi pendidikan melalui model Context, Input, Process, Product (CIPP), berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter peserta didik. Mereka menegaskan bahwa pendidikan yang menekankan dimensi spiritual dalam konteks, proses, dan hasil pembelajaran mampu menghasilkan lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki integritas moral dan spiritual yang kuat.

Menurut Lickona (1991, 2012) karakter adalah moralitas yang terinternalisasi (Hadi et al., 2025). Dalam kerangka ini SQ berperan sebagai jembatan yang mengintegrasikan *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral behavior*. SQ memperdalam moral knowing dengan membantu peserta didik memahami nilai moral dalam tujuan hidup dan maknanya. Pada level moral feeling, SQ memperkuat keterikatan afektif terhadap nilai melalui kesadaran spiritual, seperti rasa tanggung jawab ilahiah, empati berbasis iman, dan kesadaran akan konsekuensi moral tindakan. Selanjutnya, pada level moral behavior, SQ mendorong konsistensi perilaku moral dalam situasi yang tidak diawasi, karena tindakan didasarkan pada kesadaran diri, bukan semata kepatuhan normatif dan karena adanya pengawasan eksternal. Dengan demikian, SQ menjelaskan bagaimana pengetahuan moral dapat berubah menjadi karakter yang stabil dan berkelanjutan.

Muthmainnah et al. (2025) menunjukkan bahwa lemahnya karakter peserta didik sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan pendidikan dalam menghubungkan ajaran moral dengan kesadaran spiritual. Dengan SQ yang kuat, nilai-

nilai seperti kejujuran, amanah, dan tanggung jawab tidak berhenti pada tataran kognitif, tetapi terwujud dalam perilaku nyata.

Dalam konteks pendidikan, Hamami dan Nuryana (2022) menegaskan bahwa penguatan SQ menjadi kunci keberhasilan pendidikan holistik-integratif. SQ memungkinkan peserta didik memaknai ilmu sebagai bagian dari ibadah dan pengabdian sosial, sehingga karakter yang terbentuk bersifat autentik, konsisten, dan berkelanjutan.

Integrasi IQ, EQ, dan SQ dalam Pembentukan Karakter

Pembentukan karakter peserta didik yang utuh mensyaratkan integrasi antara IQ, EQ, dan SQ. IQ berperan dalam kemampuan berpikir logis, analitis, dan pemecahan masalah; EQ berfungsi dalam pengelolaan emosi, empati, dan relasi sosial; sedangkan SQ memberi arah nilai dan tujuan dari penggunaan kedua kecerdasan tersebut. Zohar dan Marshall (2000) menegaskan bahwa SQ menentukan mengapa dan untuk apa IQ dan EQ digunakan.

Integrasi IQ, EQ, dan SQ merupakan fondasi utama dalam pendidikan Islam dan Muhammadiyah. Hamami dan Nuryana (2022) menunjukkan bahwa kurikulum holistik-integratif Muhammadiyah dirancang untuk mengembangkan potensi intelektual (IQ), emosional (EQ), dan spiritual (SQ) peserta didik secara seimbang. IQ berperan dalam penguasaan ilmu dan kemampuan berpikir kritis, EQ mendukung kecakapan sosial dan pengelolaan emosi, sementara SQ menjadi pusat nilai yang memberi makna dan arah bagi seluruh proses pendidikan.

Febriana et al. (2022) menegaskan bahwa tanpa penguatan SQ, pengembangan IQ dan EQ berpotensi kehilangan orientasi moral dan spiritual. SQ memungkinkan peserta didik

memahami tujuan hidup, menumbuhkan kesadaran ketuhanan, dan menginternalisasi nilai-nilai ilahiah dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, SQ berfungsi sebagai landasan etik dan spiritual yang mengarahkan penggunaan kecerdasan intelektual dan emosional secara bertanggung jawab

Sejalan dengan Febrina, Maduerawae et al. (2025) mengemukakan bahwa integrasi ketiga kecerdasan ini dalam kurikulum pendidikan menghasilkan pendekatan holistik yang efektif dalam pembentukan karakter. IQ tanpa SQ berisiko menghasilkan individu cerdas namun miskin orientasi moral. EQ tanpa SQ dapat melahirkan individu yang adaptif secara emosional tetapi oportunistik secara etis. Sebaliknya, SQ tanpa dukungan IQ dan EQ berpotensi melahirkan idealisme yang tidak operasional. Oleh karena itu, karakter peserta didik yang matang hanya dapat terbentuk ketika ketiga kecerdasan tersebut bekerja secara sinergis.

Hal penting yang perlu untuk ditegaskan adalah, bahwa kecerdasan spiritual tidak identik dengan religiusitas formal atau kepatuhan ritual semata. Religiusitas normatif cenderung menekankan aspek praktik dan kepatuhan terhadap aturan agama, sedangkan SQ menekankan kesadaran reflektif terhadap makna nilai dan tujuan hidup yang melandasi praktik tersebut (Zohar & Marshall, 2000). Demikian pula, kecerdasan emosional berfokus pada pengelolaan emosi dan relasi sosial, namun belum tentu memberikan orientasi moral terhadap penggunaan kemampuan tersebut. SQ berfungsi sebagai kompas nilai yang mengarahkan IQ dan EQ agar digunakan secara etis, bermakna, dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, kontribusi SQ terhadap pembentukan karakter terletak pada kemampuannya menjelaskan ketahanan moral, integritas personal, serta konsistensi perilaku etis dalam situasi kompleks dan ambigu.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditegaskan bahwa karakter peserta didik terbentuk secara optimal tidak hanya melalui penguatan kognitif dan emosional saja, tetapi memerlukan dimensi spiritual sebagai fondasi nilai. SQ memungkinkan peserta didik mengintegrasikan pengetahuan (IQ), pengelolaan emosi (EQ), dan kesadaran makna (SQ) ke dalam satu sistem kepribadian yang utuh. Dengan demikian, kontribusi SQ terhadap karakter bukan bersifat tambahan (*additive*), melainkan struktural dan fundamental. Integrasi IQ, EQ, dan terutama SQ menjadi dasar strategis dalam membentuk peserta didik yang berkarakter, bermakna, dan mampu menjawab tantangan zaman tanpa kehilangan identitas keislamannya (Febriana et al., 2022; Hamami & Nuryana, 2022; Muthmainnah et al., 2025; Nuha et al., 2024).

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan dapat ditegaskan bahwa karakter peserta didik merupakan konstruk multidimensi mencakup berbagai perspektif, mulai dari karakter sebagai kekuatan psikologis, disposisi moral yang terinternalisasi, kompetensi sosial-moral kontekstual, aset perkembangan positif, hingga integrasi nilai moral dan spiritual. Karakter menjadi dasar bagi peserta didik untuk beradaptasi dan berkontribusi dalam berbagai konteks kehidupan.

Psikologi pendidikan memandang karakter peserta didik sebagai sesuatu yang tidak bersifat statis, melainkan merupakan hasil dari proses perkembangan yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan, yang terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor individual dan lingkungan, termasuk keluarga, sekolah, komunitas, serta budaya yang melingkupinya.

Tujuan psikologi pendidikan adalah meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan peserta didik, sedangkan pendidikan dalam Islam berorientasi pada pembentukan manusia seutuhnya melalui integrasi nilai, ilmu, dan spiritualitas. Pendidikan Islam tidak diarahkan pada pencapaian kognitif semata, namun lebih pada upaya pengembangan kepribadian utuh yang selaras dengan fitrah kemanusiaan dan nilai ketuhanan. Demikian pula pendidikan Muhammadiyah bertujuan membentuk manusia beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berilmu, dan memiliki tanggung jawab social. Dengan tujuan ini, maka pendidikan karakter bukanlah tujuan tambahan, melainkan inti dari pendidikan itu sendiri.

SQ berperan dalam pembentukan karakter yaitu sebagai pusat orientasi pendidikan karakter, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis nilai dan spiritualitas. SQ memungkinkan peserta didik mengintegrasikan pengetahuan (IQ), pengelolaan emosi (EQ), dan kesadaran makna (SQ) ke dalam satu sistem kepribadian yang utuh. Sehingga dapat ditegaskan bahwa karakter peserta didik terbentuk secara optimal tidak hanya melalui penguatan kognitif dan emosional saja, tetapi memerlukan dimensi spiritual sebagai fondasi atau dasar nilai.

Implikasi

Implikasi praktis dari tulisan ini adalah perlu adanya pergeseran paradigma pada pendidikan karakter, yaitu dari pendekatan yang bersifat normatif menuju pendekatan holistik berbasis pemahaman makna dan nilai. Pengembangan kecerdasan spiritual (SQ) ditempatkan sebagai inti dari pembentukan karakter peserta didik, dalam desain kurikulum,

praktik pedagogis, dan budaya sekolah, bukan sekadar pelengkap dari pengembangan akademik dan sosial-emosional.

Pada level kurikulum, pendidikan karakter perlu mengintegrasikan pengalaman belajar yang mendorong peserta didik dapat melakukan refleksi makna, kesadaran nilai, dan orientasi tujuan hidupnya. Sedangkan pada praktek pembelajaran yang dilakukan, pendidik/guru berperan strategis sebagai teladan moral dan spiritual, serta fasilitator bagi peserta didik untuk melakukan refleksi dan dialog terkait nilai dari proses dan pengalaman-pengalaman belajar. Selanjutnya, pada level budaya sekolah, lingkungan pendidikan perlu dikembangkan sehingga mendukung internalisasi karakter melalui keteladanan, pembiasaan bermakna, dan evaluasi yang tidak hanya berfokus pada perilaku tampak, tetapi juga orientasi nilai yang dimiliki peserta didik.

Terakhir, pengembangan karakter merupakan proses yang melibatkan banyak pihak, karena itu diperlukan upaya berkesinambungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial tidak hanya dari segi pemberian pengetahuan namun juga penerapan SQ yang menekankan makna, terhadap kehidupan, bertindak berdasarkan nilai-nilai transendental, serta menempatkan perilaku dalam konteks tujuan hidup yang lebih luas. Dengan demikian, penguatan kecerdasan spiritual dalam pendidikan diharapkan mampu menghasilkan peserta didik yang tidak hanya cerdas dan adaptif, tetapi juga memiliki integritas moral, ketahanan karakter, serta kesadaran etis-spiritual yang relevan dengan tantangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, M. I., Hady, M. S., Wahyuni, E. N., Anshari, M. I., Hady, M. S., Wahyuni, E. N., Maulana, U. I. N., & Ibrahim, M. (2025). *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Terhadap Perilaku Jujur Siswa*. 8(4), 1063–1080. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i4.1737>.
- Benish-Weisman, M., Oreg, S., & Berson, Y. (2022). The Contribution of Peer Values to Children's Values and Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(6), 844–864. <https://doi.org/10.1177/01461672211020193>
- Chow, J. C., & Toste, J. R. (2025). Using incremental science to improve inclusive educational psychology research. *Educational Psychologist*, 60(3), 172–188. <https://doi.org/10.1080/00461520.2025.2486140>
- Díaz-burgos, A., García-sánchez, J. N., Kauffman, D. F., Hsu, T., & Fuente, J. De. (2025). *Reviews in Educational Psychology (Frontiers in Psychology 2010 – 2024): typology, topics, regional comparative and methodology toward digital and AI approaches*. April, 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1588242>
- Effendi, E., & Abrianto, D. (2025). *Implementation of the Spiritual Intelligence Model in Forming Noble Morals of Students in the Digital Era at Mas Miftahussalam Medan*. 10(6), 307–316.
- Febriana, L., Tobroni, Faridi, Mustamin, A. A., & Sari, T. N. (2022). Implikasi Konsep Insan Kamil Ibnu Arabi terhadap

- Pendidikan Islam Berkemajuan. *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1(1), 133–144.
- Hadi, Y., Kholis, N., Remanita, Y., & Harta, L. I. (2025). Systematic Literature Review on Character Education Strategies in Primary and Secondary Schools. *Journal of Educational Research and Practice*, 3(2), 321–340. <https://doi.org/10.70376/jerp.v3i2.389>
- Hamami, T., & Nuryana, Z. (2022). A holistic-integrative approach of the Muhammadiyah education system in Indonesia. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 78(4), 1–10. <https://doi.org/10.4102/hts.v78i4.7607>
- Jeffery-Schwikkard, D., Li, J., Nagpal, P., & Lomas, T. (2025). Systematic review of character development in low- and middle-income countries. *Journal of Positive Psychology*, 20(1), 169–191. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2322464>
- Maduerawae, M., Samae, H., & Wae-alee, I. (2025). *Integration of intellectual , emotional and spiritual intelligence in the Islamic education curriculum : a holistic approach*. 5(3), 565–575.
- Mulawarman, W. G., Tubagus, M., & Judianto, L. (2024). *Character Education Management in Improving Students ' Spiritual Intelligence*. 79–90.
- Muthmainnah S., Bachtiar F., Yassin A., S. E. (2025). *Jurnal Pendidikan Progresif Islamic Education Development*

Prospects : Study of The. 15(03).
<https://doi.org/10.23960/jpp.v15i3.pp1>

Oldham, P., & McLoughlin, S. (2025). Character education empirical research: A thematic review and comparative content analysis. *Journal of Moral Education*, 00(00), 1–29.
<https://doi.org/10.1080/03057240.2025.2480185>

Rambe, U. K., Siregar, H. S., Islam, U., & Sumatera, N. (2024). *Exploring Spiritual Quotient (SQ) Implementation at the Faculty of Ushuluddin and Islamic Studies*. 10(2), 205–220.
<https://doi.org/10.24952/fitrah.v10i2.11763>

Rosadi, K. I. (2023). The effect of emotional intelligence , spiritual intelligence , and school culture on strengthening senior high school student ' s character in Jambi Province The effect of emotional intelligence , spiritual intelligence , and school culture on strengthen. *Cogent Social Sciences*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2194564>

Zhu, X., Shek, D. T. L., & Yu, L. (2022). Parental and School Influences on Character Attributes Among Chinese Adolescents. *Frontiers in Pediatrics*, 10(February).
<https://doi.org/10.3389/fped.2022.817471>

Zohar & Ian Marshall. (2000). Important Points - Danah Zohar and Ian Marshall: SQ-Spiritual Intelligence, the ultimate intelligence. *Book Review*, 3(January), 1–8.
<https://www.alisonmorgan.co.uk/Books/Zohar>
2000.pdf

BAB 8

Psikologi Remaja Muslim: Tantangan Identitas di Era Digital

Lenny Syamsuddin

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan manusia, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang fundamental. Ini adalah fase pencarian jati diri, eksplorasi nilai-nilai, dan pembentukan identitas yang akan menjadi landasan bagi kehidupan dewasa. Erikson (1968) secara klasik mengidentifikasi krisis identitas versus kebingungan peran sebagai tugas perkembangan utama pada masa remaja. Remaja berupaya mengintegrasikan berbagai aspek diri mereka yaitu peran sosial, nilai-nilai, keyakinan, dan aspirasi masa depan, menjadi sebuah kesatuan yang koheren dan stabil. Proses ini secara inheren kompleks, sering kali melibatkan konflik internal dan eksternal, serta memerlukan dukungan signifikan dari lingkungan sosial mereka.

Bagi remaja Muslim, proses pembentukan identitas ini diperkaya sekaligus dihadapkan pada lapisan kompleksitas tambahan. Identitas keagamaan, yang berakar pada ajaran Islam, bukan sekadar seperangkat ritual atau dogma, melainkan sebuah kerangka hidup yang komprehensif, mencakup moralitas, etika, pandangan dunia, dan hubungan dengan Tuhan serta sesama manusia. Remaja Muslim dituntut untuk menginternalisasi nilai-nilai Islam, memahami peran mereka dalam komunitas Muslim, dan mengintegrasikan identitas keagamaan ini dengan identitas personal, sosial, dan budaya mereka. Di Indonesia, dengan

mayoritas penduduk Muslim dan dinamika sosial-keagamaan yang unik, identitas Muslim sering kali juga terkait erat dengan identitas kebangsaan dan budaya lokal.

Dalam konteks yang lebih spesifik, remaja Muslim yang tumbuh dalam lingkungan Al Islam Kemuhmadiyah menghadapi tantangan dan peluang yang khas. Muhammadiyah, sebagai gerakan Islam pembaharuan di Indonesia, menekankan pada pemurnian ajaran Islam, ijtihad, rasionalitas, dan kemajuan. Remaja Muhammadiyah diharapkan tidak hanya memahami dasar-dasar Islam, tetapi juga mengamalkan nilai-nilai progresif, toleran, dan berorientasi pada kemajuan sosial. Ini berarti mereka didorong untuk menjadi individu yang kritis, reflektif, dan berkontribusi aktif dalam masyarakat, sambil tetap teguh pada prinsip-prinsip Islam. Integrasi identitas keagamaan Muhammadiyah dengan identitas personal mereka membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang ajaran dan gerakan, serta kemampuan untuk menavigasi berbagai interpretasi dan praktik keagamaan yang ada di masyarakat.

Era digital, dengan segala inovasi dan disrupasinya, telah mengubah lanskap sosial dan psikologis secara fundamental, terutama bagi generasi muda. Internet, media sosial, gawai pintar, dan platform digital lainnya kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Mereka adalah "*digital native*" yang tumbuh dengan akses tak terbatas terhadap informasi, hiburan, dan interaksi sosial virtual. Meskipun era digital menawarkan banyak peluang untuk belajar, berkreasi, dan terhubung, ia juga membawa serangkaian tantangan baru bagi pembentukan identitas. Paparan terhadap beragam budaya, ideologi, dan gaya hidup global melalui media sosial dapat memicu kebingungan identitas, memunculkan tekanan untuk

menyesuaikan diri dengan standar kecantikan atau kesuksesan yang tidak realistis, serta meningkatkan risiko perbandingan sosial yang merugikan.

Bagi remaja Muslim, tantangan identitas di era digital ini menjadi lebih berlapis. Mereka dihadapkan pada narasi keagamaan yang beragam, bahkan kontradiktif, yang tersebar luas di internet, mulai dari interpretasi moderat hingga ekstremis. Ini dapat mempersulit mereka dalam memilah informasi yang benar, memahami ajaran Islam secara komprehensif, dan membentuk identitas keagamaan yang kokoh. Media sosial juga seringkali menjadi arena di mana identitas keagamaan dipertanyakan, dicemooh, atau bahkan dimanipulasi. Remaja Muslim mungkin merasa tertekan untuk menampilkan citra keislaman tertentu secara daring, yang terkadang tidak selaras dengan realitas internal mereka, atau sebaliknya, mereka mungkin merasa terasing dari identitas keagamaan mereka karena pengaruh budaya populer yang dominan.

Lebih jauh, kecanduan internet dan media sosial, cyberbullying, penyebaran hoaks, dan eksploitasi data pribadi adalah realitas pahit era digital yang dapat merusak kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Tekanan untuk selalu terhubung, takut ketinggalan (*FOMO – Fear of Missing Out*), dan kebutuhan akan validasi daring dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial, meskipun secara paradoks mereka dikelilingi oleh konektivitas digital. Semua faktor ini secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kemampuan remaja untuk membangun identitas diri yang positif, otentik, dan stabil.

Dalam konteks Al Islam Kemuhammadiyah, tantangan ini menjadi lebih relevan. Gerakan Muhammadiyah,

dengan penekanannya pada pemahaman Islam yang rasional dan progresif, perlu membekali remajanya dengan literasi digital dan ketahanan psikologis yang kuat. Bagaimana remaja Muhammadiyah dapat memfilter informasi keagamaan di internet, membedakan antara ajaran yang benar dan hoaks, serta mempertahankan identitas keislaman mereka di tengah arus globalisasi dan sekularisasi digital? Bagaimana nilai-nilai Muhammadiyah seperti tajdid (pembaruan), tawasuth (moderat), dan tasamuh (toleransi) dapat menjadi benteng pertahanan bagi remaja dalam menghadapi tantangan identitas di ruang siber? Pertanyaan-pertanyaan ini menggarisbawahi urgensi untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis remaja Muslim di era digital, khususnya mereka yang berafiliasi dengan Muhammadiyah.

Signifikansi penelitian ini terletak pada beberapa aspek krusial yang saling terkait. **Pertama**, secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan literatur psikologi remaja, khususnya dalam konteks non-Barat dan beragama. Sebagian besar teori perkembangan identitas berasal dari konteks budaya Barat, yang mungkin tidak sepenuhnya relevan atau cukup komprehensif untuk menjelaskan pengalaman remaja Muslim. Dengan fokus pada identitas keagamaan dan pengaruh Muhammadiyah, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana identitas dibentuk dalam interaksi antara faktor personal, keagamaan, budaya, dan teknologi. Ini juga dapat membantu mengidentifikasi variabel-variabel unik yang mempengaruhi identitas remaja Muslim, yang mungkin terabaikan dalam studi yang lebih umum.

Kedua, secara praktis, penulisan ini memiliki implikasi penting bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pembinaan dan pendidikan remaja Muslim.

- Bagi para pendidik dan pengelola sekolah Muhammadiyah, temuan penelitian dapat memberikan wawasan berharga tentang tantangan psikologis yang dihadapi siswa mereka. Ini dapat membantu dalam merancang kurikulum yang lebih relevan, mengembangkan program bimbingan konseling yang efektif, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pembentukan identitas positif dan ketahanan digital.
- Bagi orang tua, tulisan ini dapat menjadi panduan untuk memahami dunia digital anak-anak mereka dan tantangan yang menyertainya. Dengan pemahaman yang lebih baik, orang tua dapat mengimplementasikan strategi pengasuhan yang lebih tepat, memfasilitasi komunikasi terbuka, dan membimbing anak-anak mereka dalam menavigasi kompleksitas identitas di era digital, sambil menguatkan nilai-nilai keislaman dan kemuhammadiyah.
- Bagi pemimpin agama dan organisasi kemasyarakatan Islam, khususnya Muhammadiyah, penelitian ini dapat menyoroti area-area di mana intervensi atau dukungan diperlukan untuk remaja. Ini dapat menginformasikan pengembangan program dakwah, kegiatan kepemudaan, dan inisiatif komunitas yang relevan dengan kebutuhan psikologis dan spiritual remaja di era digital. Memahami bagaimana remaja menginterpretasikan dan mengamalkan Islam di tengah tekanan digital dapat membantu organisasi dalam merumuskan pesan yang lebih efektif dan relevan.
- Bagi mahasiswa psikologi dan bidang terkait, buku ini akan berfungsi sebagai sumber referensi yang

komprehensif, memberikan gambaran mendalam tentang isu-isu kontemporer dalam psikologi remaja Muslim. Ini dapat merangsang penelitian lebih lanjut dan memicu diskusi kritis tentang peran agama, budaya, dan teknologi dalam perkembangan manusia.

Ketiga, penulisan ini juga memiliki signifikansi sosial yang lebih luas. Dengan memahami bagaimana remaja Muslim membentuk identitas mereka di era digital, kita dapat berkontribusi pada penciptaan masyarakat yang lebih inklusif, toleran, dan resilien. Remaja yang memiliki identitas diri yang kuat dan positif, serta mampu menavigasi tantangan digital dengan bijak, cenderung menjadi anggota masyarakat yang produktif, inovatif, dan bertanggung jawab. Sebaliknya, remaja yang mengalami krisis identitas atau kebingungan dapat menjadi rentan terhadap pengaruh negatif, radikalisasi, atau masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, investasi dalam pemahaman dan dukungan terhadap perkembangan identitas remaja Muslim adalah investasi dalam masa depan bangsa.

Secara keseluruhan, penulisan ini berupaya mengisi kekosongan pengetahuan tentang interaksi kompleks antara psikologi remaja Muslim, tantangan identitas di era digital, dan kerangka Al Islam Kemuhammadiyah. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan, baik secara teoritis maupun praktis, dalam membantu remaja Muslim di Indonesia untuk tumbuh menjadi individu yang beriman, berilmu, beramal, dan berakhlak mulia, siap menghadapi dinamika dunia modern tanpa kehilangan jati diri keislaman mereka. Urgensi penelitian ini semakin meningkat mengingat laju perubahan teknologi yang eksponensial dan dampaknya yang mendalam pada generasi muda.

1.2 Tujuan Penulisan

Penelitian dan penulisan buku ini tidak sekadar menjadi eksplorasi akademis, melainkan sebuah upaya sistematis untuk memahami secara mendalam kompleksitas psikologi remaja Muslim di tengah arus deras era digital. Identitas, sebuah konstruksi yang senantiasa dinamis, menjadi semakin menantang untuk dibentuk dan dipertahankan dalam lanskap sosial-media yang serba terhubung. Oleh karena itu, penetapan tujuan dan pertanyaan penelitian yang jelas menjadi krusial sebagai kompas yang memandu seluruh pembahasan dalam buku ini, memastikan fokus yang tajam dan relevansi yang tinggi bagi pembaca, khususnya mahasiswa.

Tujuan utama dari buku ini adalah untuk menyediakan kerangka analisis komprehensif mengenai dinamika pembentukan identitas remaja Muslim dalam konteks psikologis dan sosiokultural era digital, dengan penekanan khusus pada peran dan kontribusi nilai-nilai Al-Islam Kemuhammadiyah. Tujuan ini lahir dari observasi bahwa meskipun banyak penelitian telah membahas identitas remaja secara umum, atau identitas Muslim secara terpisah, masih jarang ditemukan kajian yang secara eksplisit mengintegrasikan kedua dimensi tersebut dengan tantangan spesifik era digital, serta menawarkan perspektif solusi dari kerangka Kemuhammadiyah yang khas.

Landasan Teori Psikologi Remaja

2.1 Teori Perkembangan Psikososial Erikson

Teori perkembangan psikososial yang dicetuskan oleh Erik Erikson merupakan salah satu landasan paling fundamental dalam memahami dinamika pertumbuhan manusia sepanjang rentang kehidupan. Berbeda dengan Sigmund Freud yang lebih menekankan pada aspek psikoseksual, Erikson, seorang

psikoanalisis yang juga murid Anna Freud, memperluas cakupan teori perkembangan dengan menyoroti dimensi sosial dan budaya sebagai faktor krusial pembentuk kepribadian. Erikson berpendapat bahwa perkembangan manusia tidak berhenti pada masa kanak-kanak, melainkan berlanjut melalui delapan tahapan yang saling terkait, masing-masing ditandai oleh konflik atau krisis psikososial yang perlu diatasi. Keberhasilan dalam menyelesaikan krisis pada setiap tahapan akan menghasilkan kekuatan ego atau kebajikan (virtues) tertentu, yang menjadi modal penting untuk menghadapi tahapan berikutnya.

Prinsip epigenetik menjadi inti dari teori Erikson, yang menyatakan bahwa perkembangan kepribadian mengikuti pola yang telah ditentukan secara genetik, di mana setiap komponen muncul pada waktu tertentu dan tersusun secara hierarkis. Ibarat pembangunan sebuah rumah, pondasi harus kuat sebelum dinding dapat dibangun, dan dinding harus kokoh sebelum atap dipasang. Demikian pula, setiap krisis psikososial muncul pada waktu yang tepat dan harus diselesaikan agar individu dapat berkembang secara sehat. Kegagalan dalam mengatasi krisis pada satu tahap tidak berarti kegagalan total, namun dapat menciptakan kerentanan yang mungkin muncul kembali di kemudian hari.

Mari kita telaah lebih dalam delapan tahapan perkembangan psikososial Erikson:

1. Kepercayaan vs. Ketidakpercayaan (Trust vs. Mistrust) - Usia 0-1 tahun

Tahap pertama ini berpusat pada bayi yang sepenuhnya bergantung pada pengasuh utamanya. Jika kebutuhan dasar bayi seperti makan, kenyamanan, dan kasih sayang dipenuhi secara konsisten dan responsif, bayi akan mengembangkan rasa

kepercayaan dasar terhadap dunia dan orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, jika perawatan tidak konsisten, tidak responsif, atau bahkan diabaikan, bayi akan mengembangkan rasa ketidakpercayaan, kecurigaan, dan kecemasan. Keberhasilan pada tahap ini menghasilkan harapan (hope), keyakinan bahwa kebutuhan akan terpenuhi.

2. Otonomi vs. Rasa Malu dan Keraguan (Autonomy vs. Shame and Doubt) – Usia 1-3 tahun

Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kemandirian fisik dan mental. Mereka belajar berjalan, berbicara, mengontrol buang air, dan membuat pilihan sederhana. Orang tua yang mendukung eksplorasi anak, namun tetap memberikan batasan yang aman, akan membantu anak mengembangkan rasa otonomi. Namun, jika orang tua terlalu protektif, terlalu kritis, atau mempermalukan anak atas kegagalannya, anak dapat mengembangkan rasa malu dan keraguan terhadap kemampuan mereka sendiri. Kekuatan ego yang muncul dari tahap ini adalah kehendak (will), kapasitas untuk membuat pilihan dan bertindak secara mandiri.

3. Inisiatif vs. Rasa Bersalah (Initiative vs. Guilt) – Usia 3-6 tahun

Anak prasekolah pada tahap ini mulai mengambil inisiatif dalam bermain, merencanakan aktivitas, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Mereka memiliki energi yang besar untuk mengeksplorasi lingkungan dan mencoba hal-hal baru. Dorongan untuk berinisiatif ini harus didukung oleh orang tua dan guru. Jika inisiatif anak terlalu sering ditekan, dikritik, atau dianggap merepotkan, anak dapat mengembangkan rasa bersalah dan merasa tidak berharga. Kebajikan yang diperoleh

adalah tujuan (purpose), kemampuan untuk merencanakan dan mencapai tujuan.

4. Industri vs. Inferioritas (Industry vs. Inferiority) – Usia 6-12 tahun

Memasuki usia sekolah dasar, anak-anak mulai memfokuskan energi mereka untuk menguasai keterampilan akademik dan sosial. Mereka belajar bekerja sama, bersaing, dan menyelesaikan tugas. Guru dan teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk rasa kompetensi mereka. Jika anak berhasil dalam tugas-tugas ini dan mendapatkan pengakuan, mereka mengembangkan rasa industri atau kompetensi. Sebaliknya, kegagalan yang berulang atau kritik yang merusak dapat menyebabkan anak merasa rendah diri (inferioritas) dan tidak mampu. Kekuatan ego pada tahap ini adalah kompetensi (competence), keyakinan pada kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas.

5. Identitas vs. Kebingungan Peran (Identity vs. Role Confusion) – Usia 12-18/20 tahun

Tahap kelima ini adalah yang paling krusial dan relevan bagi pembahasan psikologi remaja. Remaja berada dalam pencarian intensif untuk menemukan siapa diri mereka. Ini adalah periode eksplorasi diri yang mendalam, di mana mereka mencoba berbagai peran, nilai, keyakinan, dan gaya hidup. Pertanyaan fundamental yang mereka hadapi adalah "Siapa saya?" dan "Di mana posisi saya di dunia?".

Proses pembentukan identitas pada remaja melibatkan beberapa dimensi:

- Identitas Pekerjaan: Eksplorasi minat karir dan pilihan pendidikan.

- Identitas Seksual: Memahami orientasi seksual dan peran gender.
- Identitas Ideologis: Mengembangkan sistem nilai, keyakinan politik, dan pandangan hidup.
- Identitas Sosial: Menentukan kelompok pertemanan, afiliasi sosial, dan peran dalam masyarakat.
- Identitas Keagamaan: Memahami dan menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan keagamaan, yang sangat relevan bagi remaja Muslim yang seringkali menghadapi dinamika antara ajaran agama, tradisi keluarga, dan pengaruh budaya modern atau digital.

Erikson memperkenalkan konsep "moratorium psikososial," yaitu periode penundaan yang diberikan masyarakat kepada remaja untuk bereksperimen dengan berbagai identitas tanpa komitmen yang mengikat. Selama moratorium ini, remaja dapat mencoba peran yang berbeda, bergabung dengan berbagai kelompok, dan mengeksplorasi ide-ide baru. Lingkungan yang mendukung, seperti keluarga, sekolah, dan komunitas, sangat penting untuk memberikan ruang aman bagi eksplorasi ini.

Namun, jika remaja gagal dalam proses eksplorasi ini, atau jika mereka terlalu ditekan untuk mengadopsi identitas yang tidak sesuai dengan diri mereka, mereka dapat mengalami kebingungan peran. Kebingungan peran ini dimanifestasikan sebagai ketidakpastian tentang siapa diri mereka, apa tujuan mereka, dan bagaimana mereka seharusnya berinteraksi dengan dunia. Mereka mungkin merasa tidak memiliki arah, tidak cocok di mana pun, atau bahkan mengadopsi identitas negatif sebagai bentuk pemberontakan. Bagi remaja Muslim di era digital, tantangan ini semakin kompleks karena mereka harus

menavigasi identitas keislaman di tengah arus informasi, budaya populer, dan nilai-nilai yang mungkin bertentangan dengan ajaran agama. Mereka mungkin mencari identitas melalui konten digital, komunitas daring, atau figur-figur idola yang tidak selalu sejalan dengan nilai-nilai Al-Islam Kemuhammadiyah yang diajarkan.

Keberhasilan dalam tahap ini menghasilkan kesetiaan (*fidelity*), kemampuan untuk berkomitmen pada nilai-nilai, ideologi, dan hubungan meskipun ada tantangan dan ambiguitas. Ini adalah pondasi untuk membangun hubungan intim yang sehat di kemudian hari.

6. Keintiman vs. Isolasi (Intimacy vs. Isolation) - Usia 20-40 tahun

Setelah berhasil membentuk identitas yang kuat, individu siap untuk menjalin hubungan intim yang mendalam dengan orang lain. Keintiman di sini tidak hanya merujuk pada hubungan romantis, tetapi juga persahabatan yang erat dan komitmen sosial. Ini melibatkan kemampuan untuk berbagi diri secara otentik, membangun kepercayaan, dan menerima kerentanan. Kegagalan dalam tahap ini, seringkali karena identitas yang belum kokoh atau ketakutan akan kehilangan diri, dapat menyebabkan isolasi, kesepian, dan kesulitan dalam membentuk ikatan emosional yang berarti. Kekuatan ego yang muncul adalah cinta (*love*), kemampuan untuk membentuk komitmen yang mendalam.

7. Generativitas vs. Stagnasi (Generativity vs. Stagnation) - Usia 40-60 tahun

Pada usia paruh baya, fokus individu bergeser dari diri sendiri ke generasi berikutnya. Generativitas adalah dorongan

untuk berkontribusi pada masyarakat, membimbing generasi muda, membesarkan anak, atau memberikan kontribusi positif melalui pekerjaan atau kegiatan sosial. Ini adalah tentang meninggalkan warisan dan merasa bermanfaat. Sebaliknya, individu yang gagal mengembangkan generativitas akan mengalami stagnasi, merasa tidak produktif, tidak berarti, dan terlalu fokus pada kebutuhan dan kenyamanan diri sendiri. Kebajikan yang diperoleh adalah kepedulian (care), perhatian terhadap kesejahteraan orang lain.

8. Integritas Ego vs. Keputusasaan (Ego Integrity vs. Despair) - Usia 60 tahun ke atas

Tahap terakhir ini adalah masa refleksi atas kehidupan yang telah dijalani. Individu meninjau kembali keputusan, pencapaian, dan kegagalan mereka. Jika mereka merasa puas dengan pilihan hidup mereka, menerima takdir, dan menemukan makna dalam pengalaman mereka, mereka akan mencapai integritas ego. Ini adalah rasa damai, penerimaan diri, dan kebijaksanaan. Namun, jika mereka menyesali keputusan masa lalu, merasa hidup mereka tidak bermakna, atau tidak dapat menerima kematian, mereka akan mengalami keputusasaan, ketakutan, dan penyesalan. Kebajikan terakhir adalah kebijaksanaan (wisdom), kemampuan untuk melihat kehidupan secara utuh dan menerima keberadaannya.

Kontribusi Erikson terhadap pemahaman perkembangan manusia sangatlah besar. Teorinya menyoroti pentingnya interaksi sosial dan budaya di setiap tahapan kehidupan, mengakui bahwa manusia adalah makhluk sosial yang terus berkembang. Konsep identitas, khususnya, telah menjadi landasan bagi banyak penelitian dan teori selanjutnya dalam psikologi remaja. Meskipun kritikus terkadang menunjuk pada

sifatnya yang kurang spesifik dalam mekanisme perubahan dan kesulitan untuk diuji secara empiris, kerangka kerja Erikson tetap menjadi alat yang tak ternilai untuk menganalisis tantangan dan peluang yang dihadapi individu di setiap fase kehidupan, terutama dalam memahami pergulatan identitas remaja Muslim di tengah kompleksitas era digital.

2.2 Teori Kognitif Piaget dan Perkembangan Remaja

Jean Piaget, seorang psikolog perkembangan asal Swiss, dikenal luas atas kontribusinya dalam memahami bagaimana manusia membangun pengetahuan dan pemahaman tentang dunia. Teorinya tentang perkembangan kognitif, yang menekankan bahwa anak-anak secara aktif membangun pemahaman mereka melalui interaksi dengan lingkungan, telah menjadi landasan penting dalam studi psikologi perkembangan, termasuk pada masa remaja. Piaget mengemukakan bahwa perkembangan kognitif terjadi melalui serangkaian tahapan yang berurutan dan tidak dapat dibalik, di mana setiap tahapan ditandai oleh cara berpikir yang berbeda dan lebih kompleks dibandingkan tahapan sebelumnya.

Menurut Piaget, individu bergerak melalui empat tahapan utama: sensorimotor (lahir hingga 2 tahun), pra operasional (2 hingga 7 tahun), operasional konkret (7 hingga 11 tahun), dan operasional formal (11 tahun ke atas). Masa remaja, yang secara umum dimulai sekitar usia 11 atau 12 tahun, menandai transisi ke tahapan operasional formal, sebuah periode dimana kemampuan berpikir individu mengalami perubahan fundamental dan signifikan. Tahapan ini tidak hanya merupakan puncak dari perkembangan kognitif, tetapi juga menjadi fondasi bagi pembentukan identitas, moralitas, dan pemahaman dunia yang lebih kompleks pada remaja.

Transisi ke Tahap Operasional Formal

Tahap operasional formal adalah puncak dari hierarki perkembangan kognitif Piaget dan ditandai oleh munculnya kemampuan berpikir abstrak, logis, dan hipotesis-deduktif. Berbeda dengan tahapan operasional konkret di mana pemikiran anak terikat pada objek dan peristiwa yang konkret dan dapat diamati, remaja pada tahap operasional formal dapat memanipulasi ide-ide dan konsep-konsep abstrak dalam pikiran mereka. Mereka tidak lagi memerlukan objek fisik untuk berpikir tentang suatu masalah; sebaliknya, mereka dapat merumuskan hipotesis, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, dan menarik kesimpulan logis.

Beberapa karakteristik kunci dari pemikiran operasional formal meliputi:

- **Pemikiran Abstrak**

Remaja mulai mampu berpikir tentang konsep-konsep yang tidak memiliki referensi konkret di dunia fisik. Ini termasuk ide-ide seperti keadilan, moralitas, kebebasan, agama, dan identitas. Mereka dapat memahami metafora, perumpamaan, dan simbolisme yang lebih kompleks, yang sangat penting dalam memahami teks-teks keagamaan, sastra, atau filosofi. Kemampuan ini memungkinkan remaja Muslim, misalnya, untuk tidak hanya menghafal rukun iman dan rukun Islam, tetapi juga merenungkan makna filosofis di baliknya, memahami konsep tauhid secara mendalam, atau mempertanyakan implikasi etika dari ajaran Islam dalam konteks kehidupan modern.

- **Penalaran Hipotesis-Deduktif**

Ini adalah kemampuan untuk merumuskan hipotesis tentang bagaimana suatu masalah dapat

diselesaikan, kemudian secara sistematis menguji hipotesis-hipotesis tersebut. Remaja dapat berpikir "apa jika" dan mempertimbangkan berbagai skenario atau kemungkinan yang mungkin terjadi. Ketika dihadapkan pada suatu masalah, mereka tidak lagi mencoba-coba solusi secara acak, melainkan merencanakan strategi, memprediksi hasil, dan mengevaluasi efektivitasnya. Dalam konteks tantangan identitas di era digital, kemampuan ini memungkinkan remaja untuk menganalisis berbagai informasi yang mereka terima dari media sosial atau internet, membedakan antara fakta dan opini, serta mengevaluasi dampak potensial dari pilihan atau keyakinan tertentu terhadap identitas mereka.

- **Pemikiran Proposisional**

Remaja dapat mengevaluasi logika suatu pernyataan atau argumen tanpa harus merujuk pada realitas dunia nyata. Mereka dapat memahami bahwa validitas suatu argumen didasarkan pada struktur logisnya, bukan pada kebenaran faktual dari premisnya. Ini memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam debat, menganalisis argumen orang lain, dan membangun argumen mereka sendiri dengan dasar yang lebih kuat. Kemampuan ini sangat relevan dalam menghadapi narasi yang beragam dan terkadang kontradiktif di era digital, di mana remaja perlu menyaring informasi dan membentuk pandangan mereka sendiri secara kritis.

- **Metakognisi**

Ini adalah kemampuan untuk berpikir tentang berpikir. Remaja menjadi lebih sadar akan proses

kognitif mereka sendiri, bagaimana mereka belajar, bagaimana mereka memecahkan masalah, dan bagaimana mereka dapat meningkatkan pemikiran mereka. Metakognisi memungkinkan mereka untuk melakukan introspeksi, merefleksikan keyakinan dan nilai-nilai mereka, serta memahami bagaimana pikiran mereka bekerja. Kemampuan ini krusial dalam proses pencarian identitas, karena remaja dapat secara sadar mengeksplorasi siapa mereka, apa yang mereka yakini, dan bagaimana mereka ingin menjadi.

Implikasi Teori Piaget pada Perkembangan Remaja

Perkembangan menuju pemikiran operasional formal memiliki implikasi yang mendalam bagi berbagai aspek kehidupan remaja, terutama dalam pembentukan identitas, moralitas, dan pemahaman spiritual.

- **Pembentukan Identitas**

Kemampuan berpikir abstrak dan metakognitif memungkinkan remaja untuk merenungkan pertanyaan-pertanyaan eksistensial tentang diri mereka: "Siapa saya?", "Apa tujuan hidup saya?", "Apa yang saya yakini?". Mereka dapat membandingkan diri mereka saat ini dengan diri mereka di masa lalu, membayangkan diri mereka di masa depan, dan mengeksplorasi berbagai peran dan identitas yang mungkin. Remaja Muslim, misalnya, mulai mempertanyakan makna menjadi seorang Muslim, bukan hanya sebagai warisan keluarga, tetapi sebagai pilihan pribadi yang didasari pemahaman mendalam. Mereka mungkin bergulat dengan bagaimana mengintegrasikan identitas keislaman mereka dengan aspek-aspek lain dari identitas mereka (misalnya, sebagai

pelajar, teman, warga negara) di tengah arus globalisasi dan budaya digital.

- **Perkembangan Moral**

Piaget sendiri mengemukakan bahwa pemikiran kognitif yang lebih tinggi berkorelasi dengan penalaran moral yang lebih kompleks. Dengan kemampuan berpikir abstrak, remaja dapat memahami konsep keadilan, kesetaraan, dan hak asasi manusia pada tingkat yang lebih universal. Mereka dapat mempertimbangkan berbagai perspektif dalam dilema moral, memahami bahwa aturan moral tidak selalu absolut dan dapat dinegosiasikan berdasarkan konteks dan niat. Hal ini menjadi dasar bagi perkembangan moral yang lebih otonom, di mana remaja mulai mengembangkan sistem nilai internal mereka sendiri, bukan hanya mengikuti aturan yang ditetapkan oleh otoritas eksternal. Bagi remaja Muslim, ini berarti mereka dapat memahami prinsip-prinsip etika Islam (akhlak) bukan hanya sebagai daftar larangan dan perintah, tetapi sebagai kerangka kerja yang komprehensif untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan bertanggung jawab, bahkan ketika dihadapkan pada situasi moral yang ambigu di era digital.

- **Perkembangan Sosial dan Politik**

Pemikiran operasional formal memungkinkan remaja untuk menjadi lebih idealis dan kritis terhadap dunia di sekitar mereka. Mereka dapat melihat ketidakadilan sosial, hipokrisi, dan masalah-masalah global, dan mereka seringkali merasa terdorong untuk mencari solusi. Kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai perspektif juga meningkatkan empati dan pemahaman

mereka terhadap orang lain, meskipun pada awalnya, mereka mungkin mengalami bentuk egocentrism remaja (seperti "audiens imajiner" dan "fabel pribadi") di mana mereka percaya bahwa orang lain sama-sama memperhatikan mereka atau bahwa mereka unik dan tak terkalahkan. Namun, seiring waktu, kemampuan ini membantu mereka untuk berinteraksi lebih efektif dalam kelompok, berpartisipasi dalam diskusi sosial dan politik, serta membentuk pandangan mereka sendiri tentang isu-isu kemasyarakatan.

- **Perkembangan Spiritual dan Keagamaan**
Ini adalah area yang sangat relevan dengan tema buku. Dengan munculnya pemikiran operasional formal, remaja Muslim tidak lagi puas dengan pemahaman dogmatis atau cerita-cerita sederhana tentang agama. Mereka mulai mencari makna yang lebih dalam, mempertanyakan doktrin, dan berusaha memahami konsep-konsep teologis yang kompleks seperti sifat Tuhan, takdir, kehidupan setelah mati, atau relevansi agama dalam kehidupan modern. Mereka dapat melakukan refleksi spiritual yang mendalam, mengembangkan hubungan pribadi dengan Tuhan, dan menginternalisasi nilai-nilai Islam secara lebih otentik. Kemampuan berpikir abstrak juga memungkinkan mereka untuk memahami ajaran Al-Qur'an dan Hadis pada tingkat yang lebih metaforis dan filosofis, bukan hanya literal. Ini adalah periode penting di mana iman dapat beralih dari sekadar warisan menjadi keyakinan yang diuji dan dipilih secara sadar, yang sangat penting dalam menghadapi berbagai ideologi dan gaya hidup yang ditawarkan di era digital.

2.3 Model-Model Kesehatan Mental pada Remaja

Memahami kesehatan mental pada remaja adalah tugas yang kompleks, mengingat dinamika perkembangan yang pesat dan interaksi multifaktorial yang mempengaruhinya. Untuk itu, para ahli telah mengembangkan berbagai model konseptual yang membantu dalam menjelaskan, memprediksi, dan mengintervensi kondisi kesehatan mental. Model-model ini menyediakan kerangka kerja sistematis untuk menganalisis faktor-faktor risiko dan pelindung, serta jalur-jalur yang mengarah pada kesejahteraan atau gangguan mental. Pendekatan ini sangat penting bagi mahasiswa psikologi, karena memungkinkan pemahaman yang lebih terstruktur mengenai fenomena yang seringkali tampak sporadis dan personal.

Salah satu model yang paling komprehensif dan banyak digunakan adalah Model Biopsikososial. Model ini mengemukakan bahwa kesehatan dan penyakit mental adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dalam konteks remaja, faktor biologis meliputi aspek genetik, neurobiologis (misalnya, perkembangan otak, neurotransmitter), dan kondisi fisik atau medis lainnya yang dapat memengaruhi fungsi otak dan regulasi emosi. Perubahan hormonal selama pubertas, misalnya, dapat memengaruhi suasana hati dan kerentanan terhadap stres. Predisposisi genetik terhadap kondisi seperti depresi atau kecemasan juga merupakan bagian dari dimensi biologis ini.

Dimensi psikologis dalam Model Biopsikososial mencakup pikiran, perasaan, emosi, kepribadian, kemampuan koping, dan pengalaman hidup individu. Pada remaja, ini melibatkan perkembangan identitas diri, harga diri, dan pola pikir.

Identitas Remaja Muslim dalam Konteks Sosial Budaya

3.1 Konsep Identitas Islam pada Remaja

Pembentukan identitas merupakan salah satu tugas perkembangan krusial yang dihadapi individu selama masa remaja. Erik Erikson, seorang teoritikus perkembangan terkemuka, mengemukakan bahwa remaja berada dalam tahap krisis identitas versus kebingungan peran, di mana mereka berupaya menemukan siapa diri mereka, apa yang mereka yakini, dan di mana posisi mereka dalam masyarakat. Bagi remaja Muslim, proses pencarian identitas ini memiliki dimensi yang unik dan kompleks, karena melibatkan integrasi antara aspek psikologis universal dengan nilai-nilai, ajaran, dan praktik keislaman yang membentuk kerangka eksistensi mereka. Identitas Islam pada remaja bukan sekadar label keagamaan, melainkan sebuah konstruksi multidimensional yang mencakup keyakinan spiritual, komitmen moral, afiliasi sosial, dan ekspresi budaya yang bersumber dari ajaran Islam.

Identitas Islam dapat dipahami sebagai suatu kesadaran diri yang mendalam akan keberadaan sebagai seorang Muslim, yang di dalamnya terkandung pengakuan terhadap Allah sebagai Tuhan Yang Maha Esa, Nabi Muhammad sebagai utusan-Nya, serta Al-Quran dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup. Lebih dari itu, identitas ini juga mencakup internalisasi nilai-nilai Islam ke dalam struktur kepribadian, yang kemudian memengaruhi cara remaja berpikir, merasakan, bertindak, dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Ini bukan proses yang statis, melainkan dinamis dan berkelanjutan, di mana remaja secara aktif mengeksplorasi dan menegosiasikan pemahaman mereka tentang keislaman dalam berbagai konteks kehidupan.

Komponen utama identitas Islam pada remaja dapat diuraikan menjadi beberapa aspek yang saling terkait. **Pertama**

adalah dimensi teologis atau akidah, yang meliputi keyakinan fundamental terhadap rukun iman. Remaja Muslim mulai mempertanyakan dan memperkuat keyakinan mereka tentang ketuhanan, kenabian, hari akhir, takdir, dan kitab-kitab suci. Proses ini seringkali melibatkan refleksi personal, diskusi dengan orang tua atau guru agama, serta pencarian informasi dari berbagai sumber. Penguatan akidah menjadi fondasi bagi seluruh bangunan identitas Islam, memberikan kerangka makna dan tujuan hidup yang kokoh.

Kedua adalah dimensi praktis atau syariah, yang mencakup pelaksanaan rukun Islam dan ajaran-ajaran hukum dalam kehidupan sehari-hari. Ini termasuk shalat, puasa, zakat, haji (jika mampu), serta penerapan prinsip halal dan haram dalam konsumsi, berpakaian, dan interaksi sosial. Bagi remaja, komitmen terhadap praktik-praktik ini seringkali menjadi penanda identitas yang paling terlihat. Keputusan untuk mengenakan hijab bagi remaja putri, menjaga shalat lima waktu, atau menghindari pergaulan yang dianggap tidak sesuai dengan norma Islam, adalah manifestasi konkret dari identitas Islam mereka. Namun, tingkat komitmen ini bisa bervariasi dan seringkali menjadi area eksplorasi dan negosiasi, terutama di tengah tekanan dari lingkungan sosial atau pengaruh budaya populer.

Ketiga adalah dimensi moral atau akhlak, yang mengacu pada internalisasi nilai-nilai etika Islam seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kesabaran, kerendahan hati, dan tanggung jawab sosial. Identitas Islam mendorong remaja untuk mengembangkan karakter yang mulia (akhlakul karimah) dan menjadi pribadi yang bermanfaat bagi sesama. Penerapan akhlak ini tidak hanya terbatas pada interaksi dengan sesama Muslim, tetapi juga dengan seluruh umat manusia dan lingkungan.

Remaja Muslim yang memiliki identitas akhlak yang kuat akan menunjukkan empati, integritas, dan kepedulian dalam perilaku mereka.

Keempat adalah dimensi sosial-kultural. Identitas Islam juga terbentuk melalui afiliasi dengan komunitas Muslim, partisipasi dalam kegiatan keagamaan, dan penghayatan terhadap warisan budaya Islam. Remaja Muslim seringkali menemukan rasa memiliki dan dukungan sosial dalam lingkungan masjid, organisasi pemuda Islam, atau kelompok pengajian. Interaksi dengan sesama Muslim memperkuat rasa kebersamaan (ukhuwah) dan memberikan kesempatan untuk belajar serta berbagi pengalaman keagamaan. Selain itu, aspek kultural seperti perayaan hari raya Islam, tradisi keluarga, dan ekspresi seni Islam turut membentuk pemahaman remaja tentang identitas mereka sebagai bagian dari peradaban Islam yang kaya.

Proses pembentukan identitas Islam pada remaja merupakan perjalanan yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Secara internal, perkembangan kognitif remaja memungkinkan mereka untuk berpikir secara abstrak dan reflektif tentang keyakinan mereka, mempertanyakan dogma, dan mencari pemahaman yang lebih mendalam. Mereka mulai membentuk pandangan dunia yang lebih koheren dan mengintegrasikan identitas keagamaan mereka dengan aspek-aspek lain dari identitas diri, seperti identitas personal, sosial, dan profesional. Perasaan emosional, seperti kebutuhan akan makna, tujuan hidup, dan rasa aman, juga mendorong remaja untuk mencari pegangan dalam ajaran agama.

Secara eksternal, lingkungan keluarga memainkan peran fundamental. Orang tua yang secara konsisten mengajarkan

nilai-nilai Islam, menjadi teladan dalam praktik keagamaan, dan memberikan dukungan emosional, cenderung memfasilitasi pembentukan identitas Islam yang positif pada anak-anak mereka. Lingkungan pendidikan, baik sekolah umum maupun madrasah, juga berkontribusi melalui kurikulum pendidikan agama dan kegiatan ekstrakurikuler keagamaan. Komunitas Muslim, melalui masjid dan organisasi kepemudaan, menyediakan ruang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi dan memperkuat identitas mereka. Selain itu, pengaruh teman sebaya juga sangat signifikan. Remaja cenderung mencari validasi dan penerimaan dari kelompok teman sebaya, dan jika kelompok tersebut memiliki orientasi keagamaan yang kuat, ini dapat mempercepat proses pembentukan identitas Islam.

Namun, proses ini tidak selalu mulus. Remaja Muslim seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam mengukuhkan identitas Islam mereka. Di tengah arus globalisasi dan era digital, mereka dihadapkan pada berbagai narasi dan nilai-nilai yang kadang bertentangan dengan ajaran Islam. Paparan terhadap budaya populer yang sekuler, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan tren yang tidak Islami, serta akses mudah terhadap informasi yang bias atau menyesatkan tentang Islam, dapat menimbulkan kebingungan dan konflik internal. Remaja mungkin bergumul dengan pertanyaan tentang relevansi Islam di dunia modern, atau bagaimana menyeimbangkan antara identitas keagamaan dengan keinginan untuk diterima secara sosial.

Dalam konteks keindonesiaan, khususnya bagi remaja yang tumbuh dalam tradisi Al-Islam Kemuhammadiyah, konsep identitas Islam memiliki nuansa tersendiri. Muhammadiyah, sebagai gerakan Islam modernis, menekankan pada pemurnian ajaran Islam (tajdid), kembali kepada Al-Quran

dan As-Sunnah secara murni, serta rasionalitas dalam beragama. Remaja Muslim yang berafiliasi dengan Muhammadiyah dididik untuk memiliki pemahaman Islam yang komprehensif, bukan hanya pada aspek ritualistik, tetapi juga pada dimensi sosial, intelektual, dan kemasyarakatan. Mereka diajarkan untuk menjadi agen perubahan yang proaktif, berpegang teguh pada prinsip-prinsip Islam sambil tetap terbuka terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Identitas Islam dalam perspektif Kemuhammadiyah mendorong remaja untuk mengembangkan pemikiran kritis terhadap tradisi yang tidak berlandaskan syariat, berani berinovasi dalam dakwah dan amal usaha, serta memiliki kepedulian sosial yang tinggi. Mereka didorong untuk tidak hanya menjadi Muslim yang saleh secara individual, tetapi juga Muslim yang berkontribusi aktif dalam pembangunan masyarakat dan bangsa. Konsep "Islam Berkemajuan" yang diusung Muhammadiyah menjadi kerangka bagi remaja untuk melihat Islam sebagai agama yang relevan, dinamis, dan solutif terhadap berbagai permasalahan kontemporer. Ini menumbuhkan identitas yang kokoh, adaptif, dan berorientasi pada kemaslahatan umat.

Penguatan identitas Islam yang positif pada remaja memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Remaja dengan identitas Islam yang kuat cenderung memiliki tujuan hidup yang jelas, nilai-nilai moral yang kokoh sebagai panduan perilaku, dan sumber daya spiritual untuk menghadapi stres serta tantangan. Mereka menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi, rasa percaya diri yang lebih baik, dan kepuasan hidup yang lebih besar. Identitas ini memberikan rasa aman, makna, dan koneksi sosial yang esensial bagi perkembangan remaja yang sehat dan integral. Oleh karena itu,

memahami dan mendukung proses pembentukan identitas Islam pada remaja adalah krusial bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat secara keseluruhan, terutama di era di mana nilai-nilai dan identitas terus-menerus diuji dan dinegosiasikan.

3.2 Krisis Identitas pada Remaja Muslim

Masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas diri, sebuah proses pencarian dan penemuan siapa diri seseorang, nilai-nilai yang diyakini, serta peran yang ingin dimainkan dalam masyarakat. Dalam konteks Erik Erikson, tahapan ini dikenal sebagai "identitas versus kebingungan peran" (identity versus role confusion), di mana remaja berjuang untuk mengintegrasikan berbagai aspek diri mereka menjadi kesatuan yang koheren. Bagi remaja Muslim, proses ini menjadi lebih kompleks karena melibatkan integrasi identitas keagamaan, budaya, nasional, dan personal di tengah arus globalisasi dan tantangan era digital. Ketika integrasi ini menemui hambatan signifikan, muncullah fenomena yang disebut krisis identitas.

Krisis identitas pada remaja Muslim dapat didefinisikan sebagai periode disorientasi, kebingungan, dan ketidakpastian mengenai siapa diri mereka sebagai individu Muslim, apa yang mereka yakini, dan bagaimana mereka harus berperilaku dalam berbagai konteks sosial. Krisis ini bukan selalu merupakan kondisi patologis, melainkan seringkali merupakan fase normal dari perkembangan yang intens, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan remaja.

Penyebab Krisis Identitas pada Remaja Muslim

Penyebab krisis identitas pada remaja Muslim bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi antara faktor internal dalam diri remaja dan faktor eksternal dari lingkungan sosial-budaya mereka.

Faktor Internal

Secara internal, perkembangan kognitif remaja memungkinkan mereka untuk berpikir secara abstrak, merefleksikan diri, dan mempertanyakan nilai-nilai yang selama ini diterima. Kemampuan ini mendorong mereka untuk mengeksplorasi keyakinan agama secara lebih mendalam, tidak lagi sekadar menerima ajaran orang tua, melainkan mencari pemahaman pribadi yang otentik. Perubahan fisik dan hormonal yang pesat juga berkontribusi pada gejolak emosi dan pencarian jati diri. Remaja mulai merasakan dorongan untuk mandiri, mencari makna hidup yang lebih dalam, dan membentuk sistem nilai pribadi yang mungkin berbeda dari apa yang diajarkan oleh keluarga atau komunitas mereka. Konflik antara nilai-nilai yang diinternalisasi dari keluarga dan nilai-nilai yang mereka temukan sendiri seringkali menjadi pemicu utama krisis.

Faktor Eksternal

Lingkungan eksternal memainkan peran yang sangat signifikan dalam membentuk dan memicu krisis identitas remaja Muslim, terutama di era digital.

- Globalisasi dan Budaya Pop: Remaja Muslim terpapar secara masif pada nilai-nilai dan gaya hidup dari budaya Barat melalui media massa, musik, film, dan internet. Nilai-nilai seperti individualisme, hedonisme, konsumerisme, dan kebebasan ekspresi seringkali

berbenturan dengan nilai-nilai kolektivitas, kesederhanaan, dan moralitas yang diajarkan dalam Islam. Konflik ini dapat menciptakan kebingungan tentang bagaimana mengintegrasikan identitas sebagai seorang Muslim yang taat dengan keinginan untuk menjadi "modern" atau "keren" sesuai standar budaya pop global.

- Media Digital dan Sosial: Era digital adalah pedang bermata dua. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi platform untuk koneksi, ekspresi diri, dan pembelajaran agama. Namun, di sisi lain, media sosial juga menjadi sumber tekanan yang luar biasa. Remaja seringkali membandingkan diri mereka dengan "kehidupan sempurna" yang ditampilkan orang lain, memicu rasa tidak aman, rendah diri, dan kecemasan. Cyberbullying, penyebaran disinformasi tentang Islam, dan paparan konten yang tidak sesuai dengan nilai-nilai agama juga dapat mengguncang identitas keislaman mereka, membuat mereka merasa terasing atau mempertanyakan keyakinan mereka. Algoritma media sosial juga cenderung memperkuat echo chamber, yang dapat mengekspos remaja pada pandangan ekstrem atau polarisasi, baik dalam konteks keagamaan maupun sosial.
- Diskriminasi dan Stereotip: Remaja Muslim di berbagai belahan dunia, termasuk di negara-negara mayoritas Muslim yang masih memiliki isu minoritas, seringkali menghadapi diskriminasi, prasangka, dan stereotip negatif terkait Islam. Pengalaman Islamofobia, baik secara langsung maupun melalui pemberitaan media, dapat menyebabkan mereka merasa malu atau tertekan

dengan identitas keislaman mereka. Tekanan untuk "membuktikan" bahwa mereka adalah Muslim yang "baik" atau "moderat" dapat membebani mereka, sementara internalisasi stereotip negatif dapat merusak harga diri dan identitas mereka. Hal ini dapat memicu reaksi balik, seperti menarik diri dari identitas Muslim atau, sebaliknya, mengadopsi bentuk identitas Muslim yang lebih ekstrim sebagai bentuk perlawanan.

- Peran Keluarga dan Komunitas: Ekspektasi orang tua dan komunitas seringkali menjadi sumber tekanan bagi remaja. Misalnya, pilihan karir yang diharapkan, perijodohan, atau tingkat praktik keagamaan yang ketat dapat bertentangan dengan aspirasi pribadi remaja. Konflik antara tradisi dan modernitas dalam keluarga, atau perbedaan interpretasi agama antar generasi, juga dapat menimbulkan kebingungan. Di satu sisi, keluarga adalah benteng utama identitas; di sisi lain, jika pendekatan keluarga terlalu dogmatis atau tidak responsif terhadap tantangan kontemporer, hal itu dapat mendorong remaja untuk memberontak atau menjauh dari identitas keislaman mereka.
- Pendidikan Agama dan Umum: Kurikulum pendidikan agama yang tidak relevan atau tidak mampu mengintegrasikan identitas keislaman dengan tantangan kontemporer dapat menyebabkan remaja merasa ajaran agama terpisah dari kehidupan nyata mereka. Demikian pula, pendidikan umum yang kurang mengakomodasi dimensi spiritual dan moral dapat membuat remaja mencari pemenuhan di luar sistem pendidikan formal, kadang-kadang ke arah yang kurang konstruktif.

- **Pluralisme Identitas dan Pilihan Keagamaan:** Remaja Muslim modern menghadapi pluralisme identitas yang kompleks. Mereka harus menyeimbangkan identitas sebagai Muslim, warga negara, anggota suku/etnis tertentu, dan individu modern. Di Indonesia, khususnya, mereka juga dihadapkan pada berbagai aliran dan interpretasi keagamaan (misalnya, tradisionalis, modernis, salafi, dll.). Tarik-menarik antara berbagai kelompok ini, yang seringkali menawarkan narasi yang saling bertentangan mengenai "Islam yang benar", dapat sangat membingungkan remaja dan memicu krisis tentang interpretasi agama mana yang harus mereka ikuti.

Manifestasi Krisis Identitas

Krisis identitas pada remaja Muslim dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari kebingungan internal hingga perilaku yang tampak jelas:

- **Kebingungan Peran:** Remaja mungkin merasa tidak yakin tentang peran mereka sebagai anak, pelajar, teman, atau anggota komunitas Muslim. Mereka mungkin kesulitan menentukan apa yang diharapkan dari mereka dan bagaimana mereka harus bertindak.
- **Ketidakpastian Masa Depan:** Krisis identitas seringkali disertai dengan ketidakpastian tentang masa depan, termasuk pilihan karir, pendidikan, pernikahan, dan tujuan hidup secara keseluruhan. Mereka mungkin merasa tidak memiliki arah atau motivasi.
- **Eksperimen Perilaku:** Sebagai upaya untuk menemukan jati diri, remaja mungkin terlibat dalam berbagai eksperimen perilaku. Ini bisa positif (misalnya,

bergabung dengan kelompok studi agama baru, mencoba hobi baru) atau negatif (misalnya, perilaku berisiko, pemberontakan terhadap otoritas, penarikan diri dari praktik agama).

- Penarikan Diri atau Isolasi Sosial: Beberapa remaja mungkin menarik diri dari lingkungan sosial atau keluarga, merasa tidak dipahami atau tidak cocok. Isolasi ini dapat memperburuk perasaan kesepian dan kebingungan.
- Gangguan Emosional: Krisis identitas dapat memicu atau memperburuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, frustrasi, kemarahan, dan rendah diri. Perasaan tidak berharga atau tidak memiliki tujuan dapat sangat merusak kesejahteraan emosional.
- Konflik dengan Otoritas: Remaja yang mengalami krisis mungkin lebih cenderung berkonflik dengan orang tua, guru, atau pemimpin agama, terutama jika mereka merasa tidak didengarkan atau nilai-nilai mereka tidak diakui.
- Pencarian Identitas Ekstrem: Dalam beberapa kasus yang ekstrem, remaja yang bingung mencari identitas yang kuat dan pasti dapat tertarik pada ideologi ekstremis, baik yang bersifat radikal agama maupun sekuler. Ini bisa menjadi upaya untuk menemukan makna dan kepastian dalam dunia yang terasa kacau. Sebaliknya, beberapa juga mungkin mempertanyakan keyakinan agama mereka hingga pada titik ateisme atau agnostisisme.

Peran Al-Islam Kemuhammadiyah dalam Mengatasi Krisis Identitas

Dalam konteks Al-Islam Kemuhammadiyah, terdapat kerangka dan pendekatan yang relevan untuk membantu remaja Muslim menghadapi dan mengatasi krisis identitas. Muhammadiyah, sebagai gerakan Islam modernis, menekankan pada integrasi nilai-nilai Islam dengan kemajuan zaman, rasionalitas, dan ilmu pengetahuan.

- **Kerangka Nilai yang Jelas dan Adaptif:** Muhammadiyah menyediakan kerangka nilai Islam yang kuat, berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah, namun dengan interpretasi yang adaptif dan progresif. Ini membantu remaja memiliki pondasi moral dan spiritual yang kokoh tanpa terjebak dalam dogmatisme yang kaku. Konsep Islam berkemajuan yang diusung Muhammadiyah menawarkan identitas keislaman yang relevan dengan tantangan modern.
- **Pendidikan Holistik:** Institusi pendidikan Muhammadiyah (mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi) mengintegrasikan pendidikan agama dan umum secara seimbang. Pendekatan ini memungkinkan remaja untuk mengembangkan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual secara bersamaan, sehingga mereka dapat melihat Islam sebagai agama yang relevan dan aplikatif dalam segala aspek kehidupan.
- **Pengembangan Karakter dan Kepemimpinan:** Melalui organisasi otonom seperti Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) dan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM), remaja diberikan wadah untuk mengembangkan diri, mengasah keterampilan kepemimpinan, berorganisasi,

dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial-keagamaan. Pengalaman ini sangat penting untuk membangun rasa memiliki, kompetensi, dan tujuan hidup, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan identitas yang kuat dan positif.

- Pendekatan Moderat (*Wasathiyah*): Muhammadiyah mengajarkan Islam wasathiyah, yaitu Islam yang moderat, toleran, dan seimbang. Pendekatan ini melindungi remaja dari tarik-menarik ekstremisme agama atau sekularisme yang berlebihan, membantu mereka menemukan jalan tengah dalam beragama dan berinteraksi dengan masyarakat majemuk.
- Penekanan pada Ijtihad dan Rasionalitas: Muhammadiyah mendorong ijtihad (penalaran independen) dalam memahami ajaran agama, yang memungkinkan remaja untuk bertanya, berdiskusi, dan mencari pemahaman yang mendalam tentang Islam secara rasional. Ini membantu mereka menginternalisasi keyakinan agama secara pribadi, bukan sekadar mengikuti tradisi buta, sehingga identitas keislaman mereka menjadi lebih kokoh dan otentik.

Dengan demikian, krisis identitas pada remaja Muslim adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, terutama di era digital. Memahami penyebab dan manifestasinya adalah langkah awal untuk memberikan dukungan yang tepat. Dalam konteks Muhammadiyah, pendekatan yang holistik, progresif, dan berbasis nilai-nilai Islam wasathiyah dapat menjadi panduan penting bagi remaja dalam menavigasi masa-masa sulit ini dan

membentuk identitas Muslim yang kuat, adaptif, dan berkembang.

Era Digital dan Media Sosial

4.1 Perkembangan Teknologi dan Digitalisasi Remaja

Era digital telah meresap ke dalam setiap sendi kehidupan manusia modern, namun dampaknya terasa paling mendalam dan transformatif pada generasi remaja. Mereka adalah "digital natives", individu yang lahir dan tumbuh besar dalam lingkungan yang sudah sepenuhnya terintegrasi dengan teknologi digital, internet, dan media sosial. Bagi mereka, dunia tanpa konektivitas instan, tanpa akses informasi tak terbatas, dan tanpa platform interaksi daring adalah konsep yang asing. Perkembangan teknologi yang eksponensial ini bukan hanya mengubah cara remaja berinteraksi dengan dunia, tetapi juga membentuk ulang struktur kognitif, emosional, sosial, dan bahkan spiritual mereka.

Transformasi ini dimulai dengan munculnya internet pada akhir abad ke-20, yang kemudian berkembang pesat dengan adopsi luas telepon seluler pada awal milenium baru. Namun, titik balik sesungguhnya bagi remaja adalah kedatangan smartphone dan jaringan internet bergerak berkecepatan tinggi. Smartphone bukan sekadar alat komunikasi; ia adalah gerbang portabel ke seluruh ekosistem digital, menjadi perpanjangan tangan yang tak terpisahkan dari identitas remaja. Dengan smartphone, akses ke informasi, hiburan, pendidikan, dan interaksi sosial menjadi tak terbatas, kapan pun dan di mana pun.

Digitalisasi remaja tidak hanya berarti mereka menggunakan perangkat digital, tetapi juga bahwa pengalaman hidup mereka secara fundamental dibentuk oleh dan melalui teknologi ini. Mereka menghabiskan sebagian besar waktu luang

mereka di dunia maya, mulai dari berkomunikasi dengan teman melalui aplikasi pesan instan, menelusuri umpan berita media sosial, menonton video daring, bermain game, hingga mencari informasi untuk tugas sekolah. Batasan antara dunia fisik dan digital menjadi semakin kabur, menciptakan realitas hibrida di mana identitas dan interaksi mereka terjalin erat di kedua ranah tersebut.

Salah satu karakteristik paling menonjol dari digitalisasi remaja adalah kemudahan akses terhadap informasi. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang harus bergantung pada perpustakaan fisik, ensiklopedia, atau media massa tradisional, remaja saat ini memiliki seluruh pengetahuan umat manusia di ujung jari mereka. Ini memberikan potensi luar biasa untuk pembelajaran mandiri, penelitian, dan pengembangan minat. Seorang remaja Muslim, misalnya, dapat dengan mudah mengakses tafsir Al-Qur'an, hadis, ceramah ulama dari berbagai mazhab, atau bahkan kursus daring tentang fiqh atau sejarah Islam. Potensi ini sangat relevan dalam konteks Al-Islam Kemuhammadiyah, di mana penekanan pada ijtihad, tajdid, dan pemahaman Islam yang rasional serta berkemajuan dapat di akselerasi melalui akses informasi yang luas dan terverifikasi. Remaja dapat belajar langsung dari sumber-sumber primer atau pandangan-pandangan ulama Muhammadiyah yang relevan, memperkaya pemahaman mereka tentang prinsip-prinsip Islam yang berkemajuan.

Namun, ketersediaan informasi yang melimpah ini juga membawa tantangan besar. Kemampuan untuk memilah informasi yang akurat dari hoaks, propaganda, atau konten yang menyesatkan menjadi krusial. Remaja seringkali kurang memiliki keterampilan literasi digital yang memadai untuk mengevaluasi kredibilitas sumber, membedakan fakta dari opini,

atau mengenali bias dalam berita. Hal ini dapat membuat mereka rentan terhadap disinformasi, ideologi ekstrem, atau bahkan konten yang bertentangan dengan nilai-nilai agama dan moral. Bagi remaja Muslim, ini berarti mereka harus menghadapi spektrum luas interpretasi Islam, beberapa di antaranya mungkin radikal atau menyimpang, serta paparan terhadap budaya dan nilai-nilai sekuler yang mungkin bertentangan dengan ajaran Islam.

Aspek lain yang tak kalah penting adalah perubahan dalam pola komunikasi dan sosialisasi. Interaksi tatap muka seringkali digantikan atau dilengkapi dengan komunikasi daring. Aplikasi pesan instan, media sosial, dan platform video call memungkinkan remaja untuk tetap terhubung dengan teman-teman mereka secara konstan, membentuk jaringan sosial yang luas melintasi batasan geografis. Ini dapat memperkuat ikatan persahabatan, memungkinkan ekspresi diri, dan memberikan dukungan sosial. Bagi remaja Muslim, platform ini bisa menjadi sarana untuk berinteraksi dengan sesama Muslim dari berbagai latar belakang, berbagi pengalaman spiritual, atau bahkan berpartisipasi dalam komunitas daring yang berfokus pada diskusi keagamaan. Hal ini dapat memperkuat rasa kebersamaan (ukhuwah) dan identitas keislaman mereka.

Namun, komunikasi daring juga memiliki sisi gelapnya. Kurangnya isyarat non-verbal dapat menyebabkan kesalahpahaman, dan anonimitas relatif dapat memicu perilaku negatif seperti *cyberbullying* atau ujaran kebencian. Perbandingan sosial yang konstan di media sosial, di mana setiap orang cenderung menampilkan versi ideal dari diri mereka, dapat memicu rasa tidak aman, kecemasan, dan depresi pada remaja yang merasa tidak mampu memenuhi standar yang tidak realistis tersebut. Tekanan untuk selalu "on" dan merespons

pesan secara instan juga dapat mengganggu tidur, konsentrasi, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Digitalisasi juga secara signifikan mempengaruhi perkembangan identitas remaja. Masa remaja adalah periode krusial untuk eksplorasi diri dan pembentukan identitas. Di era digital, eksplorasi ini meluas ke ranah daring, di mana remaja dapat menciptakan persona digital, bereksperimen dengan berbagai aspek identitas mereka, dan mencari validasi dari teman sebaya melalui "likes" dan komentar. Mereka dapat menunjukkan sisi diri yang berbeda di platform yang berbeda, atau bahkan membangun identitas yang sama sekali baru. Bagi remaja Muslim, ini adalah ruang untuk mengeksplorasi bagaimana identitas keislaman mereka berinteraksi dengan aspek-aspek lain dari diri mereka –sebagai pelajar, seniman, gamer, atau aktivis. Mereka mungkin mencari role model Muslim di media sosial, mengikuti influencer yang mempromosikan gaya hidup Islami, atau bahkan menjadi influencer diri mereka sendiri yang menginspirasi orang lain.

Namun, eksplorasi identitas daring ini juga dapat menimbulkan kebingungan atau konflik. Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan tren daring yang populer, yang seringkali berasal dari budaya Barat, dapat bertentangan dengan nilai-nilai Islami yang mereka pegang. Remaja Muslim mungkin merasa terjebak di antara keinginan untuk diterima oleh teman sebaya daring dan komitmen terhadap prinsip-prinsip agama mereka. Misalnya, standar kecantikan yang dipromosikan di media sosial mungkin bertentangan dengan konsep kesederhanaan (*haya'*) dalam Islam, atau gaya hidup konsumtif yang diiklankan dapat berbenturan dengan etika Islam tentang kesederhanaan dan kepedulian sosial. Tantangan ini menjadi lebih kompleks dalam konteks Kemuhammadiyah, yang

mendorong kemajuan dan keterbukaan namun tetap berpegang teguh pada nilai-nilai Islam yang murni. Remaja Muhammadiyah dituntut untuk adaptif terhadap perubahan zaman, termasuk era digital, tanpa kehilangan identitas keislaman mereka.

Dalam konteks pendidikan, digitalisasi telah membuka peluang baru yang tak terhitung. Sumber belajar daring, platform e-learning, dan alat kolaborasi digital telah mengubah cara belajar dan mengajar. Remaja dapat mengakses kursus dari universitas terkemuka dunia, belajar keterampilan baru melalui tutorial video, atau berpartisipasi dalam proyek kelompok dengan teman-teman dari berbagai lokasi. Ini memungkinkan pendidikan yang lebih personal, fleksibel, dan interaktif. Organisasi seperti Muhammadiyah, dengan jaringan pendidikan yang luas, telah memanfaatkan teknologi ini untuk memperluas jangkauan dakwah dan pendidikan Islam mereka, menyediakan konten-konten Islami yang relevan dan mudah diakses bagi para remaja.

Namun, ada juga kekhawatiran tentang potensi gangguan dari perangkat digital selama pembelajaran, penurunan rentang perhatian akibat paparan konten yang cepat berganti, serta kesenjangan digital yang dapat memperlebar kesenjangan pendidikan antara mereka yang memiliki akses dan yang tidak. Selain itu, ketergantungan pada teknologi dapat mengurangi kemampuan berpikir kritis dan analitis jika tidak diimbangi dengan metode pembelajaran yang tepat.

Digitalisasi juga mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja. Gaya hidup yang semakin menetap di depan layar dapat berkontribusi pada masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan penglihatan, dan masalah postur tubuh. Paparan cahaya biru dari layar di malam hari dapat mengganggu

pola tidur, yang sangat penting untuk perkembangan remaja. Secara mental, penggunaan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan rasa kesepian, meskipun hubungan kausalitasnya masih kompleks dan multidimensional. Fenomena "*Fear of Missing Out*" (FOMO), di mana remaja merasa cemas tidak berpartisipasi dalam pengalaman menyenangkan yang dilihat teman-teman mereka di media sosial, adalah contoh nyata tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh era digital.

Melihat kompleksitas ini, penting untuk memahami bahwa digitalisasi remaja bukanlah fenomena tunggal yang seragam. Pengalaman setiap remaja dengan teknologi digital sangat bervariasi, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti latar belakang sosial ekonomi, dukungan keluarga, lingkungan budaya, dan kepribadian individu. Remaja Muslim, khususnya, membawa lapisan identitas dan nilai-nilai tambahan ke dalam interaksi mereka dengan dunia digital, yang dapat berfungsi sebagai pelindung sekaligus sumber konflik.

Perkembangan teknologi dan digitalisasi remaja adalah pedang bermata dua. Di satu sisi, ia menawarkan potensi tak terbatas untuk akses pengetahuan, konektivitas sosial, ekspresi diri, dan inovasi. Di sisi lain, ia juga menghadirkan tantangan serius terkait literasi digital, kesehatan mental, pembentukan identitas, dan paparan terhadap konten yang berbahaya atau bertentangan dengan nilai-nilai luhur. Memahami lanskap yang kompleks ini adalah langkah pertama untuk memberdayakan remaja agar dapat menavigasi era digital dengan bijak, memaksimalkan manfaatnya, dan meminimalkan risikonya, khususnya bagi remaja Muslim dalam mempertahankan dan mengembangkan identitas Islam yang kuat dan berkemajuan sesuai dengan semangat Kemuhammadiyah. Ini

membutuhkan upaya kolaboratif dari orang tua, pendidik, komunitas agama, dan pembuat kebijakan untuk membekali remaja dengan keterampilan, nilai-nilai, dan dukungan yang mereka butuhkan di dunia yang semakin terdigitalisasi ini.

4.2 Dampak Positif Media Sosial terhadap Identitas

Era digital, dengan media sosial sebagai salah satu manifestasi utamanya, memang telah menghadirkan serangkaian tantangan kompleks bagi remaja Muslim dalam proses pembentukan identitas mereka. Namun, adalah suatu kekeliruan jika kita hanya memandang media sosial dari sudut pandang negatif semata. Sebagaimana pisau bermata dua, media sosial juga menyimpan potensi besar untuk memberikan dampak positif yang signifikan terhadap eksplorasi, pembentukan, dan penguatan identitas remaja Muslim, terutama dalam konteks nilai-nilai Al Islam Kemuhammadiyah. Pemahaman yang komprehensif akan aspek-aspek positif ini menjadi krusial agar remaja dapat memanfaatkan platform digital secara bijaksana dan produktif.

Salah satu dampak positif paling mendasar dari media sosial adalah kemampuannya untuk memfasilitasi ekspresi diri dan eksplorasi identitas. Bagi remaja, masa ini adalah periode pencarian jati diri yang intens. Media sosial menyediakan ruang yang relatif aman dan anonim, di mana mereka dapat mencoba berbagai persona, mengekspresikan minat, pandangan, keyakinan, dan bahkan keraguan tanpa tekanan langsung dari lingkungan fisik. Remaja Muslim dapat menggunakan platform ini untuk berbagi pemikiran mereka tentang keislaman, praktik ibadah, pemahaman terhadap Al-Qur'an dan Sunnah, serta pandangan mereka terhadap isu-isu kontemporer dari perspektif Islam. Ini memungkinkan mereka untuk menguji batasan,

menerima umpan balik, dan secara bertahap memahami siapa diri mereka di luar ekspektasi keluarga atau masyarakat terdekat. Mereka dapat bereksperimen dengan berbagai aspek identitas keislaman mereka, dari gaya berpakaian hingga cara berinteraksi, dan melihat bagaimana hal tersebut diterima oleh komunitas online.

Lebih jauh, media sosial sangat efektif dalam pembentukan komunitas dan dukungan sosial. Remaja Muslim seringkali merasa terisolasi atau berbeda di lingkungan fisik mereka, terutama jika mereka memiliki minat atau pemahaman keagamaan yang spesifik. Media sosial menjembatani kesenjangan ini dengan memungkinkan mereka menemukan individu lain yang memiliki minat, nilai, latar belakang, atau bahkan tantangan yang serupa. Komunitas online yang berlandaskan nilai-nilai Islam atau Kemuhammadiyahan, seperti grup kajian Al-Qur'an, forum diskusi fiqh, komunitas pecinta seni Islam, atau grup aktivis sosial Muhammadiyah, menjadi wadah penting. Di sini, mereka dapat berbagi pengalaman, mencari nasihat, mendapatkan dukungan emosional, dan merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar. Rasa memiliki ini sangat krusial bagi perkembangan identitas yang sehat, mengurangi rasa kesepian, dan memperkuat identitas kolektif sebagai seorang Muslim dan bagian dari gerakan Kemuhammadiyahan. Dukungan dari teman sebaya yang memahami perjuangan mereka dalam menjaga identitas Muslim di era digital dapat menjadi benteng yang kuat.

Selain itu, media sosial telah merevolusi akses informasi dan pengetahuan. Remaja Muslim kini memiliki akses tak terbatas ke berbagai sumber informasi tentang Islam, ajaran Kemuhammadiyahan, sejarah peradaban Islam, serta isu-isu sosial dan politik dari perspektif Islam. Mereka dapat mengikuti

akun-akun ulama terkemuka, cendekiawan Muslim, lembaga dakwah, atau influencer yang menyampaikan konten edukatif dan inspiratif. Ini tidak hanya memperkaya pengetahuan keagamaan mereka tetapi juga membantu mereka dalam pencarian makna dan pemahaman yang lebih mendalam tentang ajaran Islam. Bagi remaja yang berafiliasi dengan Kemuhammadiyah, mereka dapat dengan mudah mengakses materi tentang tafsir Al-Qur'an dan Sunnah yang sesuai dengan manhaj Muhammadiyah, sejarah perjuangan Muhammadiyah, serta pandangan Muhammadiyah terhadap isu-isu kontemporer. Akses informasi ini memungkinkan mereka membangun identitas keislaman yang kokoh dan berlandaskan ilmu, bukan sekadar ikut-ikutan.

Dampak positif lainnya adalah pengembangan keterampilan dan bakat. Media sosial menyediakan platform unik bagi remaja Muslim untuk menunjukkan dan mengasah bakat mereka, baik itu dalam bidang seni kaligrafi, tilawah Al-Qur'an, dakwah digital, menulis puisi Islami, atau bahkan mengembangkan konten edukatif. Melalui unggahan karya mereka, remaja dapat menerima umpan balik dari audiens yang lebih luas, mendapatkan inspirasi dari kreator lain, dan terus meningkatkan kualitas diri. Banyak remaja Muslim telah berhasil membangun reputasi dan mengembangkan keterampilan digital yang berharga melalui platform ini, yang nantinya dapat bermanfaat bagi masa depan profesional mereka. Kemampuan untuk menciptakan dan mengelola konten digital, misalnya, adalah keterampilan yang sangat relevan di era ini.

Media sosial juga berfungsi sebagai alat pemberdayaan dan advokasi. Remaja Muslim yang peduli terhadap isu-isu umat atau masyarakat luas dapat menggunakan platform ini untuk menyuarakan pendapat mereka, menggalang dukungan, dan

menjadi agen perubahan positif. Mereka bisa terlibat dalam kampanye kesadaran tentang Islamofobia, isu kemanusiaan, keadilan sosial, atau mempromosikan nilai-nilai toleransi dan perdamaian berdasarkan ajaran Islam. Organisasi otonom Muhammadiyah seperti Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) atau Nasyiatul Aisyiyah (NA) seringkali memanfaatkan media sosial untuk mengorganisir kegiatan, menyebarkan informasi, dan mengadvokasi program-program mereka. Melalui partisipasi aktif ini, remaja Muslim dapat memperkuat rasa kebermaknaan dan tujuan hidup mereka, serta membangun identitas sebagai individu yang berkontribusi positif bagi masyarakat.

Peningkatan harga diri dan kepercayaan diri juga merupakan dampak positif yang tidak bisa diabaikan. Ketika remaja Muslim mengekspresikan diri secara otentik di media sosial dan menerima validasi positif dalam bentuk "likes," komentar membangun, atau pengikut, hal ini dapat meningkatkan harga diri mereka. Validasi ini bukan sekadar superficial, melainkan dapat memperkuat keyakinan mereka terhadap identitas dan kontribusi yang mereka berikan. Bagi remaja yang mungkin merasa kurang percaya diri di lingkungan fisik, media sosial dapat menjadi tempat di mana mereka merasa dihargai dan diakui atas keunikan mereka, termasuk identitas keislaman mereka. Ini membangun kepercayaan diri dalam mengekspresikan pandangan dan keyakinan, yang merupakan pondasi penting bagi perkembangan identitas yang kokoh.

Terakhir, media sosial juga membuka pintu bagi jejaring profesional dan peluang karir. Bagi mahasiswa atau remaja yang mendekati usia dewasa, platform seperti LinkedIn atau grup profesional di media sosial lainnya dapat menjadi sarana untuk membangun koneksi dengan individu atau organisasi di bidang

minat mereka. Remaja Muslim dapat menemukan mentor, peluang magang, atau bahkan prospek pekerjaan yang selaras dengan nilai-nilai Islam atau visi Muhammadiyah. Mereka dapat mempromosikan portofolio atau karya mereka kepada audiens yang relevan, membuka jalan bagi karir yang tidak hanya menguntungkan secara materi tetapi juga memberikan dampak positif bagi umat dan masyarakat.

Dengan demikian, ketika digunakan secara bijaksana dan dengan panduan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat yang ampuh bagi remaja Muslim untuk mengeksplorasi dan memperkuat identitas mereka. Platform ini memungkinkan mereka untuk terhubung dengan komunitas yang mendukung, mengakses pengetahuan yang luas, mengembangkan bakat, menjadi agen perubahan, dan membangun kepercayaan diri. Kunci utamanya adalah literasi digital yang kuat dan kesadaran akan potensi positif dan negatifnya, sehingga remaja Muslim dapat memaksimalkan manfaat media sosial untuk membangun identitas yang resilien, berlandaskan nilai-nilai Al Islam Kemuhammadiyah, dan siap menghadapi tantangan era digital.

4.3 Dampak Negatif: Cyberbullying, FOMO, dan Perbandingan Sosial

Era digital, dengan segala inovasi dan kemudahannya, tak hanya membawa dampak positif, tetapi juga serangkaian tantangan psikologis yang signifikan, khususnya bagi remaja muslim. Interaksi yang intens di media sosial dan dunia maya dapat memicu berbagai fenomena negatif seperti *cyberbullying*, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan perbandingan sosial yang merusak. Dampak-dampak ini tidak hanya mengancam kesehatan mental remaja secara umum, tetapi juga secara spesifik

mempengaruhi proses pembentukan identitas keislaman dan kemuhammadiyah mereka.

Cyberbullying: Kekerasan Maya yang Mengikis Martabat

Cyberbullying, atau perundungan siber, merupakan bentuk kekerasan yang dilakukan melalui perangkat elektronik dan media komunikasi digital. Ini mencakup tindakan berulang dan disengaja untuk menyakiti, mengancam, mempermalukan, atau merendahkan individu lain. Berbeda dengan perundungan konvensional, *cyberbullying* dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, seringkali tanpa diketahui oleh orang dewasa, dan dengan audiens yang jauh lebih luas. Bagi remaja muslim, *cyberbullying* dapat mengambil berbagai bentuk, mulai dari komentar negatif tentang penampilan fisik, gaya berpakaian muslimah, praktik ibadah, hingga penyebaran rumor atau fitnah yang merusak reputasi.

Mekanisme *cyberbullying* di era digital seringkali melibatkan anonimitas atau identitas palsu, yang memberikan keberanian semu bagi pelaku dan mempersulit korban untuk mengidentifikasi sumber serangan. Hal ini dapat berupa pengiriman pesan teks yang mengancam, penyebaran foto atau video yang memalukan, pembuatan akun palsu untuk merendahkan, atau bahkan pengucilan dari grup daring. Ketika remaja muslim menjadi target, serangan seringkali diarahkan pada aspek keagamaan mereka, seperti mengolok-olok jilbab, mencemooh cara beribadah, atau meragukan keimanan mereka. Hal ini tidak hanya menyasar individu, tetapi juga dapat menciptakan rasa malu atau ketidaknyamanan terhadap identitas keislaman yang sedang mereka bangun.

Dampak psikologis *cyberbullying* sangat serius. Korban seringkali mengalami peningkatan tingkat kecemasan, depresi,

stres, dan perasaan tidak berdaya. Mereka mungkin menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami penurunan prestasi akademik, gangguan tidur, dan bahkan dalam kasus ekstrem, memiliki pikiran untuk bunuh diri. Bagi remaja muslim, pengalaman *cyberbullying* yang menyerang identitas keagamaan mereka dapat menyebabkan krisis identitas, di mana mereka mulai mempertanyakan keyakinan atau merasa malu untuk mengekspresikan keislaman mereka di ruang publik. Rasa tidak aman ini dapat menghambat proses internalisasi nilai-nilai keislaman dan kemuhammadiyahan yang seharusnya menjadi fondasi karakter mereka.

Dalam perspektif Islam, tindakan *cyberbullying* sangat bertentangan dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Hujurat ayat 11, "Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri dan janganlah kamu panggil memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman. Dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim." Ayat ini secara eksplisit melarang tindakan merendahkan, mencela, dan memanggil dengan gelar yang buruk, yang semuanya relevan dengan praktik *cyberbullying*.

Lebih lanjut, Islam melarang keras ghibah (menggunjing), fitnah (menyebarkan tuduhan palsu), dan namimah (adu domba), yang seringkali menjadi inti dari *cyberbullying*. Prinsip ukhuwah islamiyah (persaudaraan Islam) menekankan pentingnya saling menghormati, melindungi

kehormatan sesama muslim, dan menciptakan lingkungan yang aman dan damai. Muhammadiyah, dengan penekanannya pada akhlak mulia, pendidikan karakter, dan pembentukan masyarakat Islam yang berkemajuan, secara aktif menentang segala bentuk perundungan dan mendorong penguatan nilai-nilai toleransi, empati, dan tanggung jawab sosial dalam diri setiap individu, termasuk dalam interaksi daring.

FOMO (*Fear of Missing Out*): Kecemasan karena Ketinggalan

Fear of Missing Out (FOMO) adalah kecemasan atau perasaan khawatir bahwa seseorang mungkin melewatkan pengalaman menyenangkan atau penting yang sedang dialami orang lain, seringkali dipicu oleh postingan di media sosial. Fenomena ini sangat merajalela di kalangan remaja, yang secara alami memiliki kebutuhan kuat akan penerimaan sosial dan rasa memiliki. Media sosial, dengan aliran informasi yang tak henti tentang aktivitas teman, pesta, liburan, atau pencapaian, menjadi katalisator utama FOMO.

Bagi remaja muslim, FOMO bisa muncul dalam berbagai konteks. Mereka mungkin merasa cemas ketika melihat teman-teman mereka menghadiri acara sosial yang tidak sesuai dengan nilai-nilai keislaman mereka, namun pada saat yang sama, mereka juga takut dianggap tidak gaul atau terasing. Atau, mereka mungkin merasa ketinggalan dari tren fashion, gaya hidup, atau bahkan diskusi keagamaan tertentu yang sedang viral di media sosial. Kecemasan ini diperparah oleh citra yang seringkali terkurasi dan idealistik yang ditampilkan di media sosial, di mana setiap orang tampak bahagia, sukses, dan memiliki kehidupan yang sempurna.

Dampak psikologis FOMO meliputi peningkatan tingkat kecemasan, stres, ketidakpuasan hidup, dan rendahnya harga

diri. Remaja yang mengalami FOMO cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial, secara kompulsif memeriksa notifikasi dan *feed* mereka, dalam upaya untuk tetap terhubung dan tidak ketinggalan. Perilaku ini dapat mengganggu konsentrasi belajar, mengurangi kualitas tidur, dan menyebabkan isolasi sosial di dunia nyata karena mereka terlalu terpaku pada dunia maya. Mereka mungkin juga merasa tidak mampu menikmati momen saat ini karena terus-menerus khawatir tentang apa yang mungkin terjadi di tempat lain.

Dalam konteks pembentukan identitas muslim, FOMO dapat mengaburkan prioritas. Remaja muslim yang terlalu terobsesi untuk tidak ketinggalan tren atau aktivitas sosial yang tidak sejalan dengan nilai-nilai Islam mungkin akan mengorbankan prinsip-prinsip mereka demi penerimaan sosial. Hal ini dapat menghambat mereka dalam mengembangkan qana'ah (rasa cukup dan puas), sebuah nilai fundamental dalam Islam yang mengajarkan untuk bersyukur atas apa yang dimiliki dan tidak terlalu terpengaruh oleh apa yang dimiliki orang lain.

Islam mendorong umatnya untuk fokus pada kualitas hidup dan kebahagiaan sejati yang bersumber dari hati dan kedekatan dengan Allah, bukan dari perbandingan dengan kehidupan orang lain. Konsep zuhud (tidak terlalu terikat pada dunia) mengajarkan untuk tidak terlalu mengejar kesenangan duniawi yang fana. Muhammadiyah, melalui program pendidikan dan pembinaan remajanya, senantiasa menekankan pentingnya membangun kepribadian yang mandiri, berprinsip, dan memiliki orientasi hidup yang jelas berdasarkan ajaran Islam, sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh tren atau tekanan sosial yang tidak sesuai.

Perbandingan Sosial: Ilusi Kesempurnaan dan Rasa Inadekuat

Perbandingan sosial adalah kecenderungan alami manusia untuk mengevaluasi diri sendiri dengan membandingkan diri dengan orang lain. Meskipun dalam batas tertentu dapat memotivasi, media sosial telah memperkuat fenomena ini hingga menjadi sumber masalah psikologis yang signifikan. Remaja muslim, yang sedang dalam tahap krusial pembentukan identitas, sangat rentan terhadap dampak negatif dari perbandingan sosial ini.

Di media sosial, perbandingan sosial seringkali terjadi secara *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan seseorang yang dianggap lebih baik, lebih sukses, lebih cantik/tampan, atau lebih bahagia. Namun, citra yang ditampilkan di media sosial seringkali merupakan versi yang sangat terkurasi dan idealistik dari kehidupan seseorang, yang jauh dari realitas. Remaja muslim melihat teman-teman mereka dengan liburan mewah, gadget terbaru, penampilan yang sempurna, atau bahkan pencapaian akademik/keagamaan yang menonjol, dan secara tidak sadar mulai membandingkan dengan kehidupan mereka sendiri.

Dampak negatif dari perbandingan sosial yang intens ini sangat beragam. Remaja dapat mengalami penurunan harga diri, rasa tidak puas dengan diri sendiri, kecemasan sosial, dan bahkan depresi. Mereka mungkin mengembangkan citra tubuh negatif (*body image issues*) jika membandingkan penampilan mereka dengan standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial. Perbandingan dalam hal materi juga dapat memicu sifat konsumtif dan ketidakpuasan terhadap apa yang mereka miliki. Bagi remaja muslim, perbandingan sosial juga bisa merambah ke aspek religius, di mana mereka membandingkan tingkat ketaatan atau pemahaman keagamaan mereka dengan orang lain, yang

dapat menimbulkan perasaan tidak cukup baik atau riya' (pamer) jika dorongan untuk beribadah didasarkan pada keinginan untuk dilihat orang lain.

Islam mengajarkan pentingnya qana'ah (rasa cukup), bersyukur atas nikmat Allah, dan fokus pada peningkatan diri sendiri tanpa perlu membandingkan dengan orang lain secara berlebihan. Rasulullah SAW bersabda, "Lihatlah orang yang di bawahmu dan janganlah melihat orang yang di atasmu, karena yang demikian itu lebih patut agar kamu tidak meremehkan nikmat Allah kepadamu." (HR. Muslim). Hadis ini secara jelas mendorong perbandingan sosial ke bawah untuk menumbuhkan rasa syukur, bukan ke atas yang cenderung menimbulkan rasa tidak puas.

Muhammadiyah, sebagai gerakan Islam yang berorientasi pada pembentukan individu dan masyarakat yang berakhlak mulia, senantiasa menekankan pentingnya tazkiyatun nafs (pembersihan jiwa) dan pengembangan karakter yang mandiri, percaya diri, serta bersyukur. Melalui pendidikan dan dakwahnya, Muhammadiyah berupaya membimbing remaja untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada perbandingan atau kepemilikan materi, melainkan pada ketakwaan, amal saleh, dan kontribusi positif bagi masyarakat.

Saling Keterkaitan dan Implikasi Identitas

Ketiga dampak negatif ini *cyberbullying*, FOMO, dan perbandingan sosial seringkali saling terkait dan memperparah satu sama lain. *Cyberbullying* dapat memicu FOMO karena korban merasa diasingkan dan takut ketinggalan interaksi positif. FOMO dapat memperkuat perbandingan sosial karena remaja terus-menerus memantau kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik. Sementara itu, perbandingan sosial yang

negatif dapat membuat individu lebih rentan terhadap *cyberbullying* karena rendahnya harga diri.

Secara kolektif, fenomena-fenomena ini memiliki implikasi serius terhadap pembentukan identitas remaja muslim di era digital. Mereka dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan, di mana remaja merasa perlu untuk terus-menerus menampilkan citra yang sempurna, sesuai dengan ekspektasi sosial, dan terkadang bertentangan dengan nilai-nilai keislaman mereka. Hal ini dapat menyebabkan:

- Krisis Kepercayaan Diri: Remaja mungkin merasa tidak berharga atau tidak cukup baik jika terus-menerus menjadi korban *cyberbullying* atau membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis.
- Konflik Nilai: Tekanan untuk tidak ketinggalan tren atau gaya hidup tertentu yang dipicu oleh FOMO dapat bertabrakan dengan nilai-nilai Islam tentang kesederhanaan, qana'ah, atau menghindari kemaksiatan.
- Identitas yang Tidak Otentik: Remaja mungkin membangun identitas daring yang palsu atau tidak otentik untuk mendapatkan penerimaan, yang dapat menyebabkan kebingungan identitas di dunia nyata.
- Penarikan Diri atau Pemberontakan: Beberapa remaja mungkin menarik diri dari media sosial atau lingkungan sosial, sementara yang lain mungkin memberontak dengan menolak nilai-nilai yang mereka rasa terlalu membatasi.

Untuk mengatasi tantangan ini, penting bagi remaja muslim untuk mengembangkan literasi digital yang kuat, kemampuan berpikir kritis terhadap konten media sosial, dan terutama, fondasi identitas keislaman yang kokoh. Penguatan

pemahaman akan ajaran Islam, penanaman nilai-nilai Muhammadiyah, serta dukungan dari keluarga dan komunitas akan menjadi benteng pertahanan yang esensial dalam menavigasi kompleksitas era digital dan membangun identitas diri yang positif dan resilien.

Bab 5: Nilai-nilai Islam sebagai Penguat Jati Diri

5.1 Prinsip-Prinsip Etika Islam dalam Kehidupan Remaja

Pembentukan jati diri yang kokoh pada remaja Muslim tidak dapat dilepaskan dari fondasi etika yang kuat. Dalam konteks Islam, etika dikenal sebagai akhlak, sebuah konsep yang jauh melampaui sekadar sopan santun atau tata krama. Akhlak adalah manifestasi dari iman, cerminan dari keyakinan tauhid yang mendalam, dan panduan komprehensif untuk setiap aspek kehidupan. Bagi remaja Muslim, khususnya di era digital yang penuh dengan tantangan identitas, pemahaman dan pengamalan prinsip-prinsip etika Islam menjadi krusial sebagai benteng diri sekaligus kompas moral. Etika Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya, tetapi juga hubungan manusia dengan sesama manusia, dengan alam, bahkan dengan dirinya sendiri.

Sumber utama dari etika Islam ini adalah Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad saw. Al-Qur'an, sebagai firman Allah SWT, menyediakan kerangka moral yang fundamental dan universal, berisi perintah dan larangan yang membentuk karakter mulia. Sementara itu, As-Sunnah, yang mencakup perkataan (qaul), perbuatan (fi'il), dan persetujuan (taqrir) Nabi Muhammad saw, berfungsi sebagai teladan praktis dan interpretasi hidup dari ajaran Al-Qur'an. Kehidupan Nabi Muhammad saw adalah manifestasi akhlak Al-Qur'an itu sendiri, menjadikannya *uswatun hasanah* (teladan terbaik) bagi seluruh

umat manusia, termasuk remaja Muslim. Selain itu, ijtihad para ulama melalui ijma' (konsensus) dan qiyas (analogi) juga turut memperkaya pemahaman etika Islam dalam menghadapi isu-isu kontemporer yang tidak secara eksplisit disebutkan dalam Al-Qur'an dan Sunnah, namun tetap berlandaskan pada ruh dan prinsip dasar keduanya.

Etika Islam memiliki beberapa karakteristik fundamental yang membedakannya dengan sistem etika lainnya. Pertama, ia bersifat Rabbaniyyah, artinya bersumber dari wahyu Ilahi, bukan buatan manusia. Ini memberikan etika Islam otoritas mutlak, universalitas, dan keabadian, tidak terikat oleh perubahan zaman atau budaya. Kedua, ia bersifat Syumuliyyah, yang berarti komprehensif dan mencakup seluruh aspek kehidupan, mulai dari ibadah personal, interaksi sosial, ekonomi, politik, hingga hubungan dengan lingkungan. Tidak ada celah kehidupan yang luput dari panduan etika Islam. Ketiga, ia bersifat Waqi'iyah, yakni realistis dan praktis. Ajaran etika Islam dapat diamalkan oleh setiap individu sesuai dengan kapasitasnya, tanpa membebani di luar batas kemampuan manusia. Keempat, ia menjunjung tinggi Tawazun atau keseimbangan, baik antara hak dan kewajiban, dunia dan akhirat, individu dan masyarakat, maupun material dan spiritual. Terakhir, ia bersifat Insaniyyah, berorientasi pada kemaslahatan dan kesejahteraan manusia, menjaga harkat dan martabat manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang paling mulia.

Dalam kehidupan remaja, pengamalan prinsip-prinsip etika Islam ini menjadi sangat relevan dan mendesak. Beberapa prinsip utama yang perlu ditanamkan secara mendalam antara lain:

- Tauhid sebagai Dasar Etika. Prinsip paling mendasar dalam etika Islam adalah tauhid, keyakinan akan keesaan

Allah SWT. Kesadaran bahwa Allah adalah satu-satunya Pencipta, Penguasa, dan Pengawas segala sesuatu, membentuk fondasi moral yang kokoh. Bagi remaja, tauhid menumbuhkan rasa tanggung jawab, kejujuran, dan integritas. Ketika seorang remaja menyadari bahwa setiap perkataan dan perbuatannya senantiasa diawasi oleh Allah, ia akan cenderung berlaku jujur, menjauhi kebohongan, dan bertanggung jawab atas tindakan-tindakannya, baik di dunia nyata maupun di ruang digital yang seringkali terasa anonim. Tauhid juga membebaskan remaja dari ketergantungan pada hal-hal duniawi semata, seperti pengakuan sosial, popularitas di media sosial, atau harta benda, yang seringkali menjadi pemicu perilaku tidak etis.

- Amanah dan Tanggung Jawab. Remaja Muslim, sebagai bagian dari umat manusia, adalah khalifah di muka bumi yang mengemban amanah dari Allah. Amanah ini meliputi tanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan lingkungan. Terhadap diri sendiri, remaja bertanggung jawab menjaga kesehatan fisik dan mental, menuntut ilmu, dan mengembangkan potensi diri. Terhadap keluarga, ia memiliki tanggung jawab untuk berbakti kepada orang tua (*birrul walidain*), menjaga nama baik keluarga, dan berkontribusi positif. Di era digital, tanggung jawab ini meluas hingga bagaimana remaja menggunakan waktu dan sumber daya internet secara bijak, tidak terjerumus pada perilaku adiktif atau konten negatif.
- Kejujuran (*Siddiq*) dan Integritas. Kejujuran adalah mahkota akhlak seorang Muslim. Remaja harus diajarkan pentingnya kejujuran dalam setiap perkataan dan

perbuatan. Ini mencakup menghindari kebohongan, penipuan, serta perilaku merugikan seperti ghibah (menggunjing) dan fitnah. Di era digital, prinsip kejujuran sangat vital. Remaja harus jujur dalam menyampaikan informasi, menghindari penyebaran hoaks, tidak melakukan plagiarisme dalam tugas akademik, dan tidak berpura-pura menjadi orang lain di dunia maya. Integritas berarti keselarasan antara hati, perkataan, dan perbuatan, yang membentuk pribadi yang dapat dipercaya.

- Keadilan (Adl) dan Kesetaraan. Islam mengajarkan umatnya untuk berlaku adil kepada siapa pun, tanpa memandang suku, agama, ras, atau status sosial. Remaja harus dilatih untuk tidak melakukan diskriminasi, bullying, atau perlakuan tidak adil lainnya, baik di lingkungan sekolah maupun di media sosial. Keadilan juga berarti memberikan hak kepada yang berhak dan tidak mengambil hak orang lain. Dalam interaksi online, ini berarti tidak melakukan cyberbullying, tidak merendahkan orang lain, dan menghargai perbedaan pendapat dengan bijak.
- Kebaikan (Ihsan) dan Kasih Sayang. Ihsan berarti berbuat baik melebihi batas kewajiban, melakukan sesuatu dengan kualitas terbaik seolah-olah melihat Allah, atau setidaknya menyadari bahwa Allah melihat kita. Prinsip ini mendorong remaja untuk memiliki empati, tolong-menolong, dan menyebarkan kebaikan. Kasih sayang (rahmah) adalah inti dari ajaran Islam, yang mendorong remaja untuk menghargai perbedaan, menunjukkan toleransi (tasamuh) terhadap sesama, serta menyayangi semua makhluk ciptaan Allah, termasuk hewan dan

lingkungan. Ini berarti tidak merusak lingkungan, tidak menyakiti hewan, dan berinteraksi dengan sesama secara santun dan penuh penghargaan.

- Kesederhanaan (Qana'ah) dan Menghindari Pemborosan (Israf). Di tengah arus konsumerisme dan budaya pamer di era digital, prinsip kesederhanaan menjadi sangat penting. Qana'ah mengajarkan remaja untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan tidak berlebihan dalam keinginan. Ini melawan gaya hidup hedonis dan materialistis. Remaja diajarkan untuk bijak dalam mengelola keuangan, tidak boros dalam membeli barang yang tidak perlu, serta tidak menghambur-hamburkan waktu dan kuota internet untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Israf, atau pemborosan, dilarang dalam Islam karena merupakan bentuk ketidakbersyukuran atas nikmat Allah.
- Menjaga Kehormatan Diri (Iffah) dan Kesopanan (Haya'). Iffah adalah upaya menjaga kesucian diri dari hal-hal yang diharamkan, termasuk menjaga pandangan, perkataan, dan perbuatan. Haya' (rasa malu) adalah perisai bagi iffah, yang mendorong seseorang untuk menghindari segala bentuk perbuatan tercela. Bagi remaja, ini berarti berpakaian sopan sesuai syariat, menghindari pergaulan bebas, menjauhi pornografi, dan berhati-hati dalam berinteraksi di media sosial agar tidak mengumbar privasi atau terpancing pada konten negatif. Rasa malu yang sehat akan membimbing remaja untuk memilih konten yang pantas dan menjaga citra diri yang baik.
- Ukhuwah Islamiyah (Persaudaraan Islam). Islam sangat menekankan pentingnya menjalin persaudaraan antar

sesama Muslim. Prinsip ini mengajarkan remaja untuk saling mengasihi, tolong-menolong dalam kebaikan, dan menghindari perselisihan atau permusuhan. Di era digital, ukhuwah Islamiyah dapat diwujudkan melalui pembentukan komunitas online yang positif, saling mendukung dalam kebaikan, berbagi ilmu, dan menjaga etika dalam berdiskusi. Ini juga mencakup solidaritas terhadap sesama Muslim yang tertindas di berbagai belahan dunia.

5.2 Konsep Al-Islam Kemuhammadiyah

Dalam upaya memahami dan memperkuat jati diri remaja Muslim, khususnya di tengah gelombang tantangan era digital, penting untuk menelaah berbagai kerangka pemikiran keislaman yang relevan. Salah satu konsep yang menawarkan landasan kokoh bagi pembentukan identitas adalah Al-Islam Kemuhammadiyah. Konsep ini bukan sekadar identitas keorganisasian, melainkan sebuah manhaj (metodologi) beragama yang sistematis, rasional, dan progresif, yang diusung oleh Persyarikatan Muhammadiyah sejak awal abad ke-20 di Indonesia. Memahami Al-Islam Kemuhammadiyah berarti menyelami bagaimana Islam dipahami, diinterpretasikan, dan diamalkan dalam konteks modernitas, dengan penekanan pada pemurnian ajaran dan pembaruan sosial.

Al-Islam Kemuhammadiyah berakar pada semangat kembali kepada sumber ajaran Islam yang murni, yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah Ash-Shahihah. Ini adalah fondasi utama yang membedakannya dari corak keislaman lain yang mungkin lebih kental dengan tradisi lokal atau interpretasi yang dianggap tidak memiliki dasar kuat dalam nash-nash syar'i. Pendiri Muhammadiyah, K.H. Ahmad Dahlan, melihat adanya

percampuran antara ajaran Islam dengan praktik-praktik takhayul, bid'ah, dan khurafat (TBC) yang melemahkan umat serta menghambat kemajuan. Oleh karena itu, gerakan Muhammadiyah sejak awal mengusung misi purifikasi atau pemurnian akidah dan ibadah dari segala bentuk TBC, sekaligus revitalisasi pemahaman Islam agar relevan dengan tuntutan zaman.

Konsep kembali kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah bukan berarti menolak akal atau ijtihad. Justru sebaliknya, Al-Islam Kemuhammadiyah sangat menganjurkan ijtihad, yakni pengerahan segala kemampuan akal dan daya pikir untuk menggali hukum-hukum syariat dari sumbernya yang primer. Ijtihad dipandang sebagai kunci dinamisme Islam, yang memungkinkan umat untuk menjawab persoalan-persoalan baru yang tidak ditemukan secara eksplisit dalam nash. Dalam konteks ini, Muhammadiyah memposisikan dirinya sebagai gerakan tajdid (pembaruan) yang mencakup dua dimensi: purifikasi dan dinamisasi. Purifikasi adalah upaya membersihkan Islam dari unsur-unsur non-Islam, sedangkan dinamisasi adalah upaya mengembangkan ajaran Islam agar selalu relevan dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan.

Pilar-pilar teologis Al-Islam Kemuhammadiyah dapat dirinci sebagai berikut:

- Tauhid Murni: Menekankan keesaan Allah SWT tanpa syirik sedikit pun. Ini berarti menolak segala bentuk penyembahan selain Allah, termasuk praktik-praktik yang berpotensi mengarah pada syirik seperti pemujaan kuburan atau meminta pertolongan kepada selain-Nya. Tauhid yang murni menjadi dasar akidah yang kuat,

membimbing individu pada keyakinan yang teguh dan tidak mudah goyah.

- Ibadah Sesuai Tuntunan: Mengamalkan ibadah mahdhah (seperti salat, puasa, zakat, haji) sesuai dengan tuntunan Nabi Muhammad SAW yang termaktub dalam As-Sunnah Ash-Shahihah. Muhammadiyah sangat menekankan pentingnya beribadah dengan ilmu dan menjauhi praktik-praktik yang tidak memiliki dasar syar'i yang kuat.
- Ijtihad dan Tajdid: Mendorong umat untuk terus berijtihad dalam memahami dan mengamalkan ajaran Islam, terutama dalam menghadapi persoalan-persoalan kontemporer. Tajdid bukan hanya berarti pembaruan pemikiran, tetapi juga pembaruan dalam amal usaha yang konkret, seperti pengembangan pendidikan, kesehatan, dan pelayanan sosial.
- Islam sebagai Agama Rahmatan Lil 'Alamin: Menekankan bahwa Islam adalah agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam. Ini mendorong umat untuk berbuat kebaikan, menegakkan keadilan, dan menyebarkan nilai-nilai kemanusiaan universal, tanpa memandang suku, agama, atau ras.

Dalam implementasinya, Al-Islam Kemuhammadiyah tidak hanya berhenti pada ranah teologis dan ibadah, tetapi juga merambah ke ranah muamalah duniawiyah (urusan kemasyarakatan). Muhammadiyah dikenal luas dengan amal usahanya yang masif di bidang pendidikan, kesehatan, dan pelayanan sosial. Institusi pendidikan mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi, rumah sakit, panti asuhan, dan berbagai lembaga sosial lainnya adalah manifestasi nyata dari

pemahaman bahwa Islam adalah agama yang mendorong umatnya untuk aktif berkontribusi pada kemajuan peradaban dan kesejahteraan umat manusia. Ini adalah bentuk nyata dari tajdid dalam konteks sosial, di mana ajaran Islam diwujudkan dalam aksi nyata yang bermanfaat bagi masyarakat.

Bagi remaja Muslim, khususnya dalam menghadapi tantangan identitas di era digital, konsep Al-Islam Kemuhammadiyah menawarkan beberapa keunggulan signifikan:

- Rasionalisme dan Kritisisme dalam Beragama: Di era digital, informasi mengalir deras tanpa filter, termasuk informasi keagamaan. Al-Islam Kemuhammadiyah mengajarkan remaja untuk tidak taklid buta, melainkan berpikir kritis dan merujuk pada sumber otentik Al-Qur'an dan As-Sunnah. Ini membekali mereka dengan kemampuan menyaring informasi, membedakan mana ajaran yang benar dan mana yang menyimpang, sehingga mencegah mereka terjerumus pada pemahaman ekstremis atau liberal yang tanpa dasar.
- Kemandirian Berpikir dan Bertindak: Penekanan pada ijtihad mendorong remaja untuk menjadi individu yang mandiri dalam beragama, tidak hanya mengandalkan figur atau tradisi semata. Mereka diajak untuk memahami dalil, membangun argumentasi, dan mengambil keputusan keagamaan berdasarkan pemahaman yang mendalam, bukan sekadar ikut-ikutan. Ini sangat penting untuk membentuk identitas yang kokoh dan tidak mudah digoyahkan oleh tren atau tekanan sosial.
- Orientasi pada Amal Saleh dan Kontribusi Sosial: Dengan melihat banyaknya amal usaha Muhammadiyah, remaja

Muslim diajarkan bahwa iman tidak cukup hanya diyakini dalam hati, tetapi harus diwujudkan dalam tindakan nyata yang bermanfaat bagi sesama. Ini menumbuhkan rasa tanggung jawab sosial, empati, dan semangat untuk berkontribusi positif di masyarakat, baik secara langsung maupun melalui platform digital. Mereka akan melihat bahwa berislam berarti menjadi agen perubahan yang konstruktif.

- Keseimbangan Tradisi dan Modernitas: Al-Islam Kemuhammadiyah menawarkan jalan tengah antara konservatisme yang menolak modernitas dan liberalisme yang cenderung mengabaikan tradisi. Ia menganjurkan adaptasi terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, selama tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip dasar Islam. Ini membantu remaja untuk merasa nyaman dengan identitas keislaman mereka di tengah arus modernitas, tanpa merasa harus memilih antara menjadi "religius" atau "modern".
- Ketahanan terhadap Konflik Identitas di Era Digital: Era digital seringkali memunculkan kebingungan identitas akibat paparan terhadap berbagai ideologi dan gaya hidup. Al-Islam Kemuhammadiyah, dengan landasan yang jelas dan metodologi yang kokoh, memberikan peta jalan yang terang bagi remaja untuk membangun identitas Muslim yang otentik dan kuat. Mereka memiliki panduan yang jelas dalam menentukan nilai-nilai, prioritas, dan tujuan hidup, yang tidak mudah terombang-ambing oleh dinamika media sosial atau tekanan budaya populer.

Di era digital, tantangan bagi remaja Muslim semakin kompleks. Mereka dihadapkan pada arus informasi yang tak terbatas, narasi keagamaan yang beragam, hingga tekanan untuk membangun persona digital yang sempurna. Dalam konteks ini, Al-Islam Kemuhammadiyah dapat menjadi benteng sekaligus kompas. Benteng yang melindungi dari pemahaman yang sesat dan kompas yang menuntun mereka untuk menggunakan teknologi secara bijak demi kemaslahatan. Konsep tajdid, misalnya, mendorong remaja untuk tidak hanya menjadi konsumen teknologi, melainkan juga produsen konten Islami yang berkualitas, menyebarkan dakwah yang moderat dan mencerahkan melalui platform digital.

Dengan demikian, konsep Al-Islam Kemuhammadiyah bukan hanya sekedar ajaran keagamaan, melainkan sebuah kerangka hidup yang holistik. Ia membimbing remaja Muslim untuk memiliki akidah yang lurus, ibadah yang benar, akhlak yang mulia, dan semangat untuk berkontribusi bagi kemajuan umat dan bangsa. Dalam proses pembentukan jati diri, pemahaman mendalam tentang Al-Islam Kemuhammadiyah akan membekali remaja dengan fondasi spiritual, intelektual, dan sosial yang kuat, memungkinkan mereka menghadapi tantangan era digital dengan percaya diri dan menjadi pribadi Muslim yang unggul dan berdaya.

5.3 Integrasi Nilai Islam dalam Penggunaan Media Digital

Era digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, termasuk remaja Muslim. Media digital, dengan segala inovasi dan jangkauannya, menawarkan spektrum luas kesempatan sekaligus tantangan yang signifikan bagi pembentukan identitas. Bagi remaja Muslim, penggunaan media digital bukan sekedar aktivitas rekreasi atau komunikasi,

melainkan sebuah medan tempat nilai-nilai keislaman mereka diuji dan diperkuat, atau sebaliknya, terkikis. Integrasi nilai-nilai Islam dalam penggunaan media digital menjadi krusial untuk memastikan bahwa teknologi ini berfungsi sebagai alat penguat jati diri, bukan pembias atau perusak.

Strategi Praktis Integrasi Nilai Islam dalam Penggunaan Media Digital

Untuk mengimplementasikan nilai-nilai Islam secara konkret dalam penggunaan media digital, beberapa strategi praktis dapat diterapkan:

- Niat dan Tujuan: Mengarahkan Penggunaan Media untuk Kebaikan

Sebelum berinteraksi dengan media digital, remaja Muslim perlu menetapkan niat yang jelas. Apakah tujuannya untuk mencari ilmu, bersilaturahmi, berdakwah, atau sekadar rekreasi yang halal? Niat yang baik akan mengarahkan pada penggunaan yang bertanggung jawab dan produktif.

- Literasi Digital Berbasis Islam: Filter Konten dan Pengetahuan

Remaja perlu dibekali dengan literasi digital yang kuat, bukan hanya dari sisi teknis tetapi juga dari perspektif Islam. Ini mencakup kemampuan untuk:

- Mengevaluasi konten secara kritis: Mempertimbangkan apakah konten tersebut sejalan dengan nilai-nilai Islam, bermanfaat, dan benar.
- Memahami algoritma dan bias informasi: Menyadari bagaimana platform digital bekerja dan dapat memengaruhi pandangan.
- Mengidentifikasi dan menghindari hoaks, ujaran kebencian, dan konten merusak.

- Memilih sumber informasi keagamaan yang sahih dan terpercaya.
- Manajemen Waktu dan Keseimbangan: Menghindari Ketergantungan

Waktu adalah anugerah Allah yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Penggunaan media digital yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, mengabaikan ibadah, belajar, interaksi sosial di dunia nyata, dan kesehatan. Remaja perlu belajar:

- Menetapkan batas waktu penggunaan media digital.
- Membuat jadwal yang seimbang antara aktivitas daring dan luring.
- Prioritaskan kewajiban agama, pendidikan, dan interaksi keluarga.
- Melatih diri untuk "detoks digital" secara berkala.
- Komunikasi Etis: Menjaga Ukhuwah dan Menghindari Fitnah

Prinsip ukhuwah Islamiyah (persaudaraan Islam) harus tercermin dalam setiap interaksi daring. Remaja harus:

- Menggunakan bahasa yang santun dan hormat.
- Menghindari perdebatan yang tidak produktif atau memecah belah.
- Tidak menyebarkan aib atau rahasia orang lain.
- Menjadi pendengar yang baik dan memberikan dukungan positif.
- Berhati-hati dalam mengkritik, lakukan dengan cara yang konstruktif dan pribadi jika memungkinkan.
- Privasi dan Keamanan: Menjaga Diri dan Informasi

Islam mengajarkan pentingnya menjaga kehormatan dan aurat. Di dunia digital, ini meluas pada perlindungan data pribadi dan privasi. Remaja perlu:

- Memahami pengaturan privasi di media sosial.

- Tidak membagikan informasi pribadi yang sensitif secara sembarangan.
- Waspada terhadap modus penipuan atau peretasan.
- Menjaga kehormatan diri dengan tidak mengunggah foto atau video yang tidak pantas.
- Dakwah Digital yang Konstruktif: Menyebarkan Cahaya Islam

Media digital adalah alat dakwah yang sangat efektif jika digunakan dengan bijak. Remaja Muslim dapat berkontribusi dengan:

- Berbagi konten Islami yang inspiratif, edukatif, dan mudah dipahami.
- Menjadi teladan yang baik dalam interaksi daring.
- Menggunakan platform untuk mengklarifikasi kesalahpahaman tentang Islam.
- Mengajak pada kebaikan dan persatuan umat.

Peran Al-Islam Kemuhammadiyah dalam Membentuk Jati Diri Digital

Persyarikatan Muhammadiyah, dengan semangat tajdid (pembaruan) dan ijtihadnya, memiliki peran signifikan dalam membimbing remaja Muslim di era digital. Pendekatan Muhammadiyah yang menekankan pada rasionalitas, kemajuan, dan kemaslahatan umat sangat relevan.

- Semangat Tajdid dan Ijtihad: Adaptasi Nilai dalam Konteks Baru

Muhammadiyah mendorong umatnya untuk berpikir kritis dan adaptif, tidak jumud. Ini berarti nilai-nilai Islam tidak hanya dipertahankan, tetapi juga diinterpretasikan dan diterapkan secara kontekstual sesuai perkembangan zaman, termasuk era digital. Remaja Muhammadiyah didorong untuk memahami

bahwa teknologi adalah alat yang netral, yang kebermanfaatannya bergantung pada cara penggunaannya. Mereka dilatih untuk tidak menolak teknologi, melainkan untuk menguasainya dan mengarahkannya pada tujuan-tujuan yang Islami.

- Pendidikan dan Gerakan Sosial: Membimbing Remaja Muhammadiyah

Melalui lembaga pendidikan dan organisasi otonom seperti Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) dan Nasyyatul Aisyiyah, Muhammadiyah aktif memberikan pendidikan dan pelatihan literasi digital berbasis Islam. Kurikulum Al-Islam dan Kemuhammadiyahan di sekolah dan perguruan tinggi Muhammadiyah secara eksplisit mengintegrasikan pembahasan tentang etika digital, bahaya hoaks, dan pentingnya dakwah digital yang cerdas dan mencerahkan. Muhammadiyah juga mendorong remaja untuk berpartisipasi dalam gerakan sosial digital yang bertujuan untuk menyebarkan nilai-nilai kebaikan, keadilan, dan kemajuan.

5.4 Praktik Spiritual dan Kesejahteraan Psikologis

Kebutuhan akan spiritualitas adalah dimensi fundamental dalam eksistensi manusia, sebuah kerinduan intrinsik untuk terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, mencari makna, tujuan, dan transendensi. Bagi remaja Muslim, praktik spiritual bukan sekadar serangkaian ritual keagamaan, melainkan sebuah jalan hidup yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual. Dalam konteks era digital yang serba cepat dan penuh tekanan, di mana identitas sering kali menjadi cair dan mudah terombang-ambing oleh arus informasi, praktik spiritual Islam menawarkan jangkar yang kokoh, membantu remaja membangun

kesejahteraan psikologis yang mendalam dan jati diri yang autentik.

Kesejahteraan psikologis, dalam perspektif Islam, tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan mental, tetapi juga dari keberadaan rasa syukur, kepuasan hidup, makna, tujuan, dan kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam masyarakat. Praktik spiritual Islam, yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah, dirancang untuk memelihara dan meningkatkan dimensi-dimensi ini. Mereka menyediakan kerangka kerja untuk mengelola emosi, mengembangkan resiliensi, menumbuhkan empati, dan memperkuat hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama.

Salah satu pilar utama praktik spiritual dalam Islam adalah shalat atau salat. Shalat lima waktu adalah ibadah wajib yang dilakukan pada waktu-waktu tertentu sepanjang hari. Lebih dari sekadar gerakan fisik, shalat adalah momen meditasi dan komunikasi langsung dengan Allah. Secara psikologis, shalat memiliki beberapa manfaat signifikan. Pertama, ia berfungsi sebagai mekanisme pengaturan waktu dan disiplin diri. Menjaga waktu shalat secara teratur membantu remaja mengembangkan struktur dalam kehidupan mereka, sebuah elemen penting untuk stabilitas mental. Kedua, shalat melibatkan konsentrasi dan fokus, mengalihkan perhatian dari hiruk pikuk duniawi dan potensi tekanan digital. Ini mirip dengan praktik mindfulness, di mana individu hadir sepenuhnya dalam momen, mengurangi kecemasan dan stres. Gerakan-gerakan shalat yang teratur dan berulang juga dapat menenangkan sistem saraf, mempromosikan relaksasi. Ketiga, shalat menumbuhkan rasa syukur dan kerendahan hati ketika seorang hamba bersujud kepada Penciptanya, menyadari ketergantungannya dan karunia yang telah diberikan. Perasaan ini dapat meningkatkan kepuasan

hidup dan mengurangi kecenderungan terhadap perasaan tidak cukup atau perbandingan diri yang sering muncul di media sosial.

Puasa, khususnya puasa Ramadan, adalah praktik spiritual lain yang memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis. Puasa bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga dari hawa nafsu dan perkataan buruk. Ini melatih pengendalian diri (self-control) yang kuat, sebuah keterampilan krusial bagi remaja yang menghadapi godaan konstan di era digital, mulai dari kecanduan gawai hingga paparan konten negatif. Kemampuan untuk mengendalikan keinginan fisik dan emosional dapat meningkatkan rasa harga diri dan efikasi diri. Selain itu, puasa menumbuhkan empati terhadap mereka yang kurang beruntung, mendorong refleksi tentang privilese dan mendorong tindakan amal. Dimensi sosial puasa, seperti berbuka bersama dan shalat Tarawih berjamaah, juga memperkuat ikatan komunitas dan rasa memiliki, yang merupakan penangkal penting terhadap perasaan isolasi di dunia maya.

Dzikir atau zikir, yaitu mengingat Allah melalui pengucapan kalimat-kalimat suci seperti "Subhanallah" (Maha Suci Allah), "Alhamdulillah" (Segala Puji bagi Allah), dan "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar), serta membaca Al-Qur'an (tilawah), adalah praktik spiritual yang menenangkan jiwa. Pengulangan dzikir secara teratur dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi mantra, menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus. Al-Qur'an, sebagai firman Allah, memberikan panduan moral dan spiritual yang jelas. Membaca, memahami, dan merenungkan ayat-ayatnya (tadabbur) dapat memberikan makna dan tujuan hidup yang mendalam, membantu remaja menavigasi pertanyaan eksistensial dan

tantangan identitas. Suara merdu bacaan Al-Qur'an sendiri terbukti memiliki efek terapeutik, menciptakan suasana ketenangan dan kedamaian batin. Remaja yang secara rutin berinteraksi dengan Al-Qur'an cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan.

Doa atau du'a, yaitu permohonan dan munajat kepada Allah, adalah ekspresi langsung dari ketergantungan seorang hamba kepada Tuhannya. Doa bukan hanya tentang meminta, tetapi juga tentang menyerahkan diri, mencari penghiburan, dan mengungkapkan rasa syukur. Secara psikologis, doa memberikan saluran untuk mengekspresikan emosi, baik itu harapan, ketakutan, atau rasa syukur. Ini dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif, memberikan harapan di tengah kesulitan dan mengurangi perasaan putus asa. Keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih tinggi yang mendengarkan dan peduli dapat memberikan ketenangan batin yang luar biasa, mengurangi beban psikologis yang sering dirasakan remaja. Doa juga memperkuat optimisme dan kepercayaan diri, karena seorang Muslim diajarkan bahwa Allah selalu mendengar dan akan menjawab doa dengan cara terbaik bagi hamba-Nya.

Selain ibadah ritual, praktik spiritual dalam Islam juga mencakup dimensi sosial dan etis. Sedekah dan infaq (amal jariyah) adalah contoh nyata bagaimana spiritualitas diterjemahkan menjadi tindakan nyata yang bermanfaat bagi orang lain. Memberi kepada yang membutuhkan tidak hanya membantu penerima, tetapi juga memberikan kepuasan psikologis yang mendalam bagi pemberi. Rasa altruisme, empati, dan koneksi sosial yang timbul dari praktik ini dapat meningkatkan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan memperkuat rasa tujuan hidup. Dalam era di mana

individualisme dan materialisme sering kali ditekankan, sedekah mengingatkan remaja akan pentingnya berbagi dan kepedulian terhadap komunitas.

Mengkaji ilmu agama dan mengikuti majelis taklim juga merupakan praktik spiritual yang esensial. Pengetahuan agama yang mendalam memberikan fondasi intelektual bagi keimanan, membantu remaja memahami hikmah di balik ajaran Islam dan menjawab keraguan yang mungkin muncul dari berbagai narasi di era digital. Diskusi dan pembelajaran dalam komunitas keagamaan juga memfasilitasi pembentukan identitas kolektif, memberikan dukungan sosial, dan memperkuat nilai-nilai moral. Ini membantu remaja mengembangkan pemikiran kritis terhadap informasi yang beredar luas dan membangun narasi identitas yang kokoh berdasarkan prinsip-prinsip Islam.

Dalam konteks Al-Islam Kemuhammadiyah, praktik spiritual ditekankan dengan pendekatan yang tajdid (pembaharuan) dan purifikasi. Muhammadiyah mendorong pemahaman Islam yang rasional, kembali kepada Al-Qur'an dan Sunnah secara murni, dan menolak praktik-praktik yang dianggap bid'ah. Pendekatan ini tidak mengurangi esensi spiritualitas, justru memperkuatnya dengan menekankan keaslian dan kemurnian ibadah. Muhammadiyah juga sangat menekankan pentingnya amal saleh (perbuatan baik) dan kebermanfaatan sosial sebagai manifestasi iman. Bagi remaja Muslim, ini berarti praktik spiritual tidak boleh terpisah dari kehidupan sehari-hari dan tanggung jawab sosial. Shalat, puasa, dzikir, dan doa harus tercermin dalam perilaku yang baik, kejujuran, integritas, dan kontribusi positif terhadap masyarakat. Dengan demikian, Muhammadiyah mengajarkan bahwa spiritualitas adalah kekuatan pendorong untuk menjadi individu yang saleh secara personal dan bermanfaat secara sosial. Ini

adalah pendekatan holistik yang selaras dengan upaya membangun kesejahteraan psikologis yang komprehensif.

Dengan demikian, praktik spiritual Islam bukan hanya kewajiban agama, tetapi juga investasi strategis dalam kesejahteraan psikologis dan pembentukan identitas yang kokoh bagi remaja Muslim di era digital. Konsistensi dalam menjalankan praktik-praktik ini, dengan pemahaman yang mendalam dan niat yang tulus, akan membekali mereka dengan kekuatan batin untuk menghadapi tantangan zaman, mempertahankan nilai-nilai luhur, dan meraih kebahagiaan dunia serta akhirat. Mereka akan menemukan bahwa kedekatan dengan Sang Pencipta adalah sumber ketenangan, kekuatan, dan bimbingan yang tak terbatas dalam perjalanan hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunt, G. R. (2009). *Muslims: Rewiring the House of Islam*. University of North Carolina Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Hidayat, R. (2011). Identitas Religius Remaja Muslim dalam Konteks Multikultural. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 209-224.
- Jamaluddin, A. (2017). Tantangan Identitas Remaja Muslim di Era Post-Modern. *Jurnal Studi Pemikiran dan Kebudayaan Islam*, 1(1), 1-18.
- Khoirunisa, A., & Adiyanti, M. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja Muslim. **Jurnal Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 15(1), 1-15.
- Nashir, H. (2015). *Muhammadiyah: Gerakan Pembaharuan dan Pencerahan*. Suara Muhammadiyah.
- Rohman, A. (2017). Internalisasi Nilai-nilai Islam Kemuhammadiyahan dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 1-18.
- Sari, R. Y., & Astuti, S. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Komunikasi Islam*, 8(2), 203-220.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Setyorini, H., & Suryani, N. (2019). Pembentukan Identitas Remaja Muslim di Era Digital: Studi Kasus di Pesantren Modern. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 123-138.
- Ulfa, M. (2018). Resiliensi Remaja Muslim dalam Menghadapi Tantangan Era Digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 4(1), 1-10.

BAB 9

Konsep Sabar dan Syukur dalam Psikologi Positif: Integrasi Perspektif Islam dengan Teori *Flourishing*, *Well-Being*, dan *Happiness*

Achmad Irfan Muzni

1. Pendahuluan

Perkembangan psikologi sebagai disiplin ilmu selama sebagian besar abad ke-20 didominasi oleh paradigma yang berorientasi pada patologi, gangguan mental, dan disfungsi psikologis. Fokus utama lebih kepada mengidentifikasi, mengklasifikasikan, serta mengintervensi kondisi-kondisi yang dianggap menyimpang dari norma kesehatan mental. Pendekatan ini menghasilkan kemajuan signifikan dalam diagnosis dan terapi gangguan psikologis. Namun muncul kritik atas kecenderungannya yang dianggap mengabaikan aspek-aspek positif dari pengalaman manusia seperti kebahagiaan, makna hidup, kebajikan, dan potensi optimal individu. Sebagai respons, psikologi positif berkembang sebagai sebuah paradigma yang menekankan kajian ilmiah terhadap kekuatan manusia, sumber daya psikologis, serta kondisi-kondisi yang memungkinkan individu dan komunitas untuk berfungsi secara optimal (Rashid & Seligman, 2018).

Psikologi positif memfokuskan perhatian pada konsep-konsep seperti *flourishing*, *well-being*, *happiness*, resiliensi, harapan, dan makna hidup. Pendekatan ini berupaya memahami apa yang membuat hidup bernilai dan bermakna, bukan sekadar bebas dari gangguan psikologis. Psikologi positif telah diaplikasikan dalam bidang pendidikan, kesehatan, organisasi, serta intervensi klinis dan komunitas, termasuk pada populasi

yang mengalami kerentanan sosial dan trauma berat (Bintliff et al., 2018; Crisp & Johnson, 2024).

Perkembangan psikologi positif tidak terlepas dari kritik, khususnya terkait dengan akar epistemologis dan kulturalnya yang kuat dalam tradisi Barat modern. Salah satu yang sering disoroti adalah kurangnya integrasi dimensi spiritual dan religius dalam kerangka psikologi positif arus utama. Padahal, bagi banyak individu dan komunitas di seluruh dunia, agama dan spiritualitas merupakan sumber utama makna hidup, regulasi emosi, serta coping terhadap stres dan penderitaan. Studi-studi empiris menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik, termasuk pada pasien kanker, penderita penyakit kronis, dan lansia (Almaraz et al., 2022; Coelho-Junior et al., 2022; Mendes et al., 2021). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan manusia tidak dapat dipahami secara utuh tanpa mempertimbangkan dimensi transendental dan keyakinan religius.

Islam sebagai jalan dan pedoman hidup menawarkan kerangka nilai dan pandangan hidup yang komprehensif, termasuk konsep-konsep psikospiritual yang berkaitan erat dengan kesejahteraan mental dan kebahagiaan. Dua konsep sentral dalam ajaran Islam yang memiliki implikasi psikologis yang kuat adalah sabar dan syukur. Sabar dalam Islam tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan diri secara pasif, tetapi mencakup keteguhan, ketahanan, dan regulasi diri dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Syukur, di sisi lain, tidak sekadar dipahami sebagai rasa terima kasih, melainkan sebagai sikap eksistensial yang melibatkan kesadaran, pengakuan, dan aktualisasi nikmat dalam kehidupan sehari-hari.

Relevansi konsep sabar dan syukur semakin nyata dalam konteks kesehatan mental modern, yang ditandai oleh meningkatnya kompleksitas tekanan psikososial, ketidakpastian hidup, dan krisis makna. Penelitian mengenai kelompok-kelompok rentan, seperti penyintas perdagangan manusia, menunjukkan bahwa pemulihan jangka panjang tidak hanya bergantung pada intervensi klinis, tetapi juga pada penguatan makna hidup, harapan, dan nilai-nilai yang memberi arah dan tujuan (Bintliff et al., 2018). Crisp dan Johnson (2024) menunjukkan bahwa pendekatan psikologi positif yang mengintegrasikan dimensi nilai dan makna mampu memberdayakan penyintas trauma secara lebih berkelanjutan. Temuan ini mengisyaratkan bahwa konsep-konsep religius seperti sabar dan syukur berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang signifikan dalam proses pemulihan dan *flourishing*.

Meskipun psikologi positif telah memberikan kontribusi signifikan dalam memahami kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, masih terdapat kesenjangan konseptual dalam mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam secara sistematis ke dalam kerangka teoretisnya. Konsep sabar dan syukur sering kali dipahami secara normatif atau teologis, namun belum sepenuhnya dielaborasi sebagai konstruksi psikologis yang dapat dipetakan secara konseptual dengan teori-teori psikologi positif, seperti *flourishing*, *well-being*, dan *happiness*.

Permasalahan utama yang muncul adalah bagaimana konsep sabar dan syukur dalam Islam dapat dipahami secara psikologis tanpa mereduksi makna spiritual dan transendentalnya. Diperlukan pemahaman tentang bagaimana kedua konsep tersebut dapat diintegrasikan dengan model-model psikologi positif yang telah mapan, seperti *flourishing* dan

well-being, yang sebagian besar dikembangkan dalam konteks Barat. Pertanyaan ini menjadi semakin relevan dalam konteks upaya pengembangan psikologi yang lebih inklusif, lintas budaya, dan sensitif terhadap nilai religius.

2. Landasan Teoretis Psikologi Positif

2.1 Psikologi Positif: Sejarah dan Paradigma

Psikologi positif lahir sebagai sebuah gerakan ilmiah pada pergantian abad ke-21 sebagai respons kritis terhadap dominasi paradigma psikologi yang berorientasi pada patologi. Psikologi sebagai ilmu tidak hanya bertugas untuk memperbaiki hal-hal yang salah dalam kehidupan manusia, tetapi juga untuk membangun kualitas hidup yang baik dan bermakna (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psikologi positif, dengan demikian, didefinisikan sebagai kajian ilmiah tentang pengalaman subjektif yang positif, karakter individu yang optimal, serta institusi sosial yang mendukung berkembangnya potensi manusia (Rashid & Seligman, 2018).

Csikszentmihalyi, melalui konsep *flow* dan penelitiannya mengenai kreativitas dan pengalaman optimal, menunjukkan bahwa manusia memiliki kapasitas intrinsik untuk mengalami keterlibatan mendalam, makna, dan kepuasan yang tidak dapat direduksi menjadi ketiadaan gangguan psikologis semata (Csikszentmihályi & Lebeda, 2017). Pemikiran ini menjadi salah satu fondasi konseptual bagi lahirnya psikologi positif sebagai paradigma alternatif.

Peralihan paradigma dari pendekatan yang berorientasi pada patologi (*pathology-oriented approach*) menuju pendekatan berbasis kekuatan (*strength-based approach*) merupakan ciri utama psikologi positif. Kesehatan mental dipahami bukan sekadar sebagai absennya penyakit, melainkan sebagai keberadaan

kualitas-kualitas psikologis positif seperti emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial yang bermakna, tujuan hidup, dan pencapaian. Diener et al. (2017) menegaskan bahwa temuan-temuan dalam ilmu kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup memiliki implikasi penting bagi kesehatan, produktivitas, dan kualitas relasi sosial. Oleh karena itu, kajian mengenai *well-being* menjadi pusat perhatian psikologi positif dan memperluas pemahaman tentang apa yang dimaksud dengan kehidupan yang baik.

Paradigma *strength-based* dalam psikologi positif juga tercermin dalam pengembangan berbagai model teoretis dan intervensi praktis. Salah satu kontribusi penting adalah pengembangan model PERMA, yang menekankan lima komponen kesejahteraan: *positive emotion, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment* (Seligman, 2011). Model ini kemudian diadaptasi dan dioperasionalisasikan dalam berbagai konteks, termasuk dunia kerja dan pendidikan (Kun et al., 2016). Penelitian-penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa penguatan kekuatan psikologis, seperti harapan, optimisme, resiliensi, dan regulasi emosi, berkorelasi positif dengan kualitas hidup dan kesejahteraan mental (Tansey et al., 2016; Dincer & Kilicoglu, 2023).

Perkembangan psikologi positif tidak luput dari kritik. Salah satunya diarahkan pada kecenderungannya untuk melegitimasi individualisme, khususnya dalam konteks masyarakat Barat. Cabanas (2018) berargumen bahwa psikologi positif sering kali menempatkan tanggung jawab kesejahteraan sepenuhnya pada individu, tanpa cukup mempertimbangkan faktor struktural, sosial, dan budaya yang memengaruhi kualitas hidup. Kritik ini penting karena menyoroti potensi

reduksionisme dalam paradigma *strength-based* jika tidak disertai dengan sensitivitas konteks dan nilai-nilai kolektif.

Menanggapi kritik tersebut, psikologi positif mengalami perkembangan menuju apa yang dikenal sebagai *second wave positive psychology*. Pendekatan ini menekankan dialektika antara aspek positif dan negatif dalam pengalaman manusia, serta mengakui bahwa penderitaan, emosi negatif, dan keterbatasan merupakan bagian integral dari kehidupan yang bermakna. Lomas dan Ivztan (2015) menegaskan bahwa kesejahteraan tidak dapat dipahami secara linear atau satu arah, melainkan sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara kekuatan dan kerentanan. Pergeseran ini memperluas cakupan psikologi positif dan membuka ruang bagi integrasi nilai-nilai filosofis, budaya, dan spiritual dalam kajian kesejahteraan.

Dalam konteks lintas budaya, psikologi positif juga mulai berkembang di luar dunia Barat, termasuk di negara-negara Arab dan Asia. Basurrah et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan di negara-negara Arab, asalkan disesuaikan dengan nilai budaya dan religius setempat. Temuan ini memperkuat argumen bahwa psikologi positif tidak dapat diterapkan secara universal tanpa adaptasi kontekstual.

Upaya mengaitkan psikologi positif dengan tradisi religius mulai mendapat perhatian dalam literatur akademik. Foroozanfar (2020), misalnya, menunjukkan adanya kesesuaian konseptual antara konstruksi psikologi positif seperti harapan, resiliensi, dan pemaafan dengan ajaran Al-Qur'an. Temuan ini mengindikasikan bahwa nilai-nilai spiritual dan religius bukanlah entitas yang terpisah dari psikologi positif, melainkan dapat menjadi sumber konseptual yang memperkaya pemahaman tentang kesejahteraan manusia.

2.2 Konsep *Flourishing*

Konsep *flourishing* menempati posisi sentral dalam psikologi positif sebagai representasi dari kondisi optimal keberfungsian manusia. *Flourishing* merujuk pada keadaan di mana individu mampu berkembang secara psikologis, sosial, dan eksistensial (Seligman, 2011). VanderWeele et al. (2019) mendefinisikan *flourishing* sebagai kondisi menyeluruh yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, sosial, fisik, serta dimensi makna dan tujuan hidup.

Perkembangan konsep *flourishing* juga menunjukkan adanya pergeseran dari pemahaman kesejahteraan yang semata-mata hedonik menuju perspektif eudaimonik. Perspektif hedonik menekankan perasaan senang dan kepuasan hidup, sedangkan perspektif eudaimonik menyoroti realisasi potensi diri, kebajikan, dan kehidupan yang bermakna (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Keyes, 2002). Dalam konteks ini, *flourishing* mengintegrasikan kedua perspektif tersebut dengan menempatkan kebahagiaan emosional dan makna hidup sebagai komponen yang saling melengkapi.

Untuk mengoperasionalkan konsep *flourishing*, model PERMA menjadi salah satu kerangka teoretis paling berpengaruh dalam psikologi positif dan banyak digunakan dalam penelitian empiris maupun intervensi praktis. Butler dan Kern (2016) mengembangkan PERMA-Profiler sebagai instrumen multidimensional yang dirancang untuk mengukur tingkat *flourishing* individu berdasarkan kelima komponen tersebut. Instrumen ini telah divalidasi dalam berbagai konteks budaya dan menunjukkan reliabilitas serta validitas yang baik sebagai alat ukur kesejahteraan holistik.

Komponen *positive emotion* merujuk pada pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan, kepuasan, dan rasa syukur.

Emosi positif tidak hanya berkontribusi pada perasaan subjektif yang menyenangkan, tetapi juga berfungsi memperluas kapasitas kognitif dan sumber daya psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa emosi positif berkaitan dengan peningkatan resiliensi dan adaptasi terhadap stres (McDermott et al., 2020). Dalam konteks *flourishing*, emosi positif berperan sebagai fondasi afektif yang mendukung keberfungsian psikologis secara keseluruhan.

Komponen kedua, *engagement*, mengacu pada keterlibatan mendalam individu dalam aktivitas yang bermakna, sering kali dikaitkan dengan pengalaman *flow*. Ketika individu terlibat secara penuh dalam suatu aktivitas, perhatian, motivasi, dan keterampilan menyatu secara optimal. Keterlibatan semacam ini tidak hanya meningkatkan kepuasan intrinsik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kompetensi dan identitas diri. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa *engagement* berperan penting dalam *flourishing*, baik dalam konteks pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan komunitas (Martela, 2024).

Komponen *relationships* menekankan pentingnya hubungan sosial yang positif, suportif, dan bermakna. Manusia sebagai makhluk sosial sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi interpersonalnya, dan relasi yang sehat terbukti menjadi prediktor kuat kesejahteraan psikologis. Deng et al. (2024) menunjukkan bahwa modal sosial komunitas meningkatkan kesejahteraan subjektif individu melalui mediasi *psychological flourishing*. Temuan ini menegaskan bahwa *flourishing* tidak hanya merupakan fenomena individual, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan relasional.

Komponen *meaning* dalam model PERMA merujuk pada perasaan bahwa hidup memiliki tujuan, arah, dan nilai yang

melampaui kepentingan diri sendiri. Dimensi makna sering kali dikaitkan dengan nilai moral, spiritualitas, dan kontribusi terhadap sesuatu yang lebih besar. Jankowski et al. (2020) menekankan bahwa kebajikan dan makna hidup merupakan elemen penting dalam *flourishing*, khususnya dalam konteks psikoterapi. Dimensi ini memiliki relevansi langsung dengan konsep-konsep religius dan spiritual, termasuk dalam tradisi Islam, yang memandang kehidupan sebagai amanah dan sarana pengabdian kepada Tuhan.

Komponen terakhir, *accomplishment*, berkaitan dengan pencapaian tujuan dan perasaan kompetensi. Pencapaian tidak selalu berarti kesuksesan material, tetapi mencakup keberhasilan personal dalam merealisasikan tujuan yang bernilai bagi individu. Penelitian menunjukkan bahwa pencapaian berkontribusi pada harga diri, efikasi diri, dan *flourishing* secara keseluruhan (Pignault et al., 2023). Namun, dalam psikologi positif kontemporer, pencapaian dipahami secara seimbang dengan komponen lain, sehingga tidak mengarah pada perfeksionisme atau tekanan berlebihan.

Seiring berkembangnya penelitian, konsep *flourishing* juga diperkaya dengan temuan empiris yang menunjukkan peran berbagai faktor psikologis dan kontekstual sebagai prediktor atau mediator. Studi menunjukkan bahwa rasa syukur, mindfulness, dan koneksi diri berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan dan *flourishing* (Klussman et al., 2020; Phillips et al., 2022).

2.3 Well-Being dalam Psikologi

Well-being dipahami sebagai kondisi multidimensional yang mencerminkan bagaimana individu mengevaluasi dan menjalani kehidupannya secara subjektif maupun objektif.

Perkembangan kajian *well-being* menunjukkan adanya diferensiasi konseptual yang semakin jelas antara pendekatan hedonik dan eudaimonik, serta upaya integratif untuk memahami kesejahteraan psikologis secara lebih holistik (Disabato et al., 2016; Joshanloo & Weijers, 2019).

Pendekatan hedonik terhadap *well-being* menekankan pencapaian kesenangan serta penghindaran penderitaan. Pendekatan ini banyak dikembangkan melalui konsep *subjective well-being*, yang mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya afek negatif. *Hedonic well-being* berfokus pada evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya, terutama sejauh mana kehidupan tersebut dirasakan menyenangkan dan memuaskan (Diener, 1984).

Namun pendekatan hedonik dianggap terlalu menekankan kesenangan jangka pendek dan kurang memperhatikan dimensi makna serta pertumbuhan personal. Ford et al. (2015) menunjukkan bahwa pencarian kebahagiaan secara eksplisit tidak selalu menghasilkan kesejahteraan yang lebih tinggi, dan dalam beberapa konteks budaya justru berkorelasi negatif dengan *well-being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemaknaan terhadap kebahagiaan dan kesenangan sangat dipengaruhi oleh norma budaya dan sistem nilai yang dianut individu.

Perspektif eudaimonik berkembang dengan menekankan realisasi potensi diri, aktualisasi kebajikan, dan kehidupan yang bermakna (Ryan & Deci, 2001). Pendekatan ini menekankan aspek-aspek seperti makna hidup, pertumbuhan pribadi, otonomi, dan kontribusi sosial. Disabato et al. (2016) menunjukkan bahwa *hedonic* dan *eudaimonic well-being* merupakan konstruksi yang berkaitan tetapi berbeda, dan

keduanya memberikan kontribusi unik terhadap fungsi psikologis individu.

Upaya untuk menjembatani pendekatan hedonik dan eudaimonik menghasilkan berbagai model integratif dalam kajian *well-being*. Joshanloo dan Weijers (2019) mengusulkan kerangka dua dimensi yang membedakan antara perasaan subjektif yang menyenangkan dan keberfungsian psikologis yang optimal. Martela dan Sheldon (2019) menambahkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dapat dipandang sebagai inti bersama yang menghubungkan *well-being hedonik* dan *eudaimonik*. Pendekatan ini memperkuat argumen bahwa kedua perspektif tersebut tidak bersifat dikotomis, melainkan saling melengkapi dalam menjelaskan kesejahteraan manusia.

Dalam konteks psikologi positif, konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff menjadi salah satu model eudaimonik yang paling berpengaruh. Ryff (2014) merumuskan kesejahteraan psikologis sebagai konstruksi multidimensional yang terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Model ini menekankan bahwa kesejahteraan sejati tidak hanya diukur melalui perasaan senang, tetapi juga melalui kualitas fungsi psikologis dan kemampuan individu dalam mengelola kehidupannya secara bermakna.

2.4 Happiness dalam Perspektif Psikologi

Kebahagiaan (*happiness*) umumnya dipahami melalui kerangka *subjective well-being* (SWB), yang mencakup evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan afek negatif (Medvedev & Landhuis, 2018).

Pendekatan ini menempatkan kebahagiaan sebagai pengalaman subjektif yang sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kehidupannya, bukan semata-mata oleh kondisi objektif. Farhadi (2023), melalui *Shell and Core Model of Subjective Well-Being*, memperluas pemahaman ini dengan menunjukkan bahwa kebahagiaan terdiri dari lapisan-lapisan pengalaman, mulai dari aspek permukaan yang bersifat situasional hingga inti yang lebih stabil dan terkait dengan nilai, identitas, dan makna hidup. Model ini menegaskan bahwa kebahagiaan bukanlah kondisi statis, melainkan proses dinamis yang dibentuk oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal.

Meskipun SWB banyak digunakan sebagai indikator kebahagiaan, penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa makna dan pencarian kebahagiaan sangat dipengaruhi oleh konteks budaya. Ford et al. (2015) menunjukkan bahwa dalam budaya tertentu, terutama yang menekankan harmoni sosial dan kolektivitas, upaya eksplisit untuk mengejar kebahagiaan personal justru dapat berkorelasi negatif dengan *well-being*. Temuan ini menantang asumsi universalitas konsep kebahagiaan yang berorientasi individualistik dan menegaskan pentingnya sensitivitas budaya dalam kajian *happiness*.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa dalam banyak budaya, kebahagiaan tidak semata-mata dipahami sebagai pencapaian kepuasan pribadi, tetapi juga sebagai kondisi relasional yang melibatkan keluarga, komunitas, dan kewajiban sosial. Di berbagai konteks budaya, nilai keluarga sering kali lebih diutamakan dibandingkan kebahagiaan personal, dan kesejahteraan individu dipandang tidak terpisah dari kesejahteraan kolektif (Krys et al., 2023). Perspektif ini membuka ruang bagi integrasi nilai-nilai kolektif dan spiritual dalam pemahaman *happiness*.

Beberapa penelitian psikologi menunjukkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrapersonal, interpersonal, dan kontekstual. Salah satu faktor intrapersonal yang konsisten ditemukan berperan penting adalah regulasi emosi. Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan dan resiliensi mahasiswa.

Selain regulasi emosi, resiliensi juga merupakan faktor penting dalam pembentukan kebahagiaan, terutama dalam menghadapi tekanan dan peristiwa hidup yang menantang. Penelitian di berbagai konteks budaya, termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa kombinasi regulasi emosi dan resiliensi berperan signifikan dalam menjelaskan variasi kebahagiaan individu (Yunanto, 2023). Temuan ini menegaskan bahwa kebahagiaan bukanlah kondisi yang bebas dari penderitaan, melainkan kemampuan adaptif dalam merespons dinamika kehidupan.

Faktor interpersonal dan kontekstual juga memainkan peran penting dalam kebahagiaan. Kualitas hubungan sosial, dukungan keluarga, dan keterlibatan komunitas terbukti berkontribusi pada kebahagiaan individu. Kim et al. (2019) menunjukkan bahwa kesejahteraan komunitas pedesaan dapat ditingkatkan melalui aktivitas kolektif, seperti olahraga komunitas, yang memperkuat ikatan sosial dan rasa memiliki. Temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki dimensi sosial yang tidak dapat diabaikan dan sangat bergantung pada kualitas interaksi sosial.

3. Konsep Sabar dan Syukur dalam Islam

3.1 Sabar dalam Perspektif Islam

Konsep sabar menempati posisi sentral dalam ajaran Islam dan berfungsi sebagai landasan etis-spiritual dalam menghadapi dinamika kehidupan manusia. Dalam kerangka Islam, sabar tidak dipahami sebagai sikap pasif atau penyerahan diri tanpa usaha, melainkan sebagai kemampuan aktif untuk mengelola dorongan, emosi, dan tindakan secara konsisten sesuai dengan nilai-nilai ketuhanan (Safitri, 2025; Syamsuddin, 2010). Oleh karena itu, sabar memiliki dimensi moral, psikologis, dan spiritual yang saling terintegrasi, menjadikannya relevan untuk dikaji secara mendalam dalam dialog dengan psikologi positif yang menekankan penguatan kapasitas internal individu.

Secara etimologis, kata *sabar* berasal dari bahasa Arab *sabara-yasbiru*, yang bermakna menahan, mengendalikan, atau membatasi diri (Salahah, 2010). Makna ini menunjukkan bahwa sabar berkaitan erat dengan kemampuan pengendalian diri terhadap dorongan emosional maupun perilaku impulsif. Secara terminologis, para ulama tafsir mendefinisikan sabar sebagai kemampuan jiwa untuk tetap teguh dalam ketaatan kepada Allah, menjauhi larangan-Nya, serta menerima ketentuan-Nya dengan ketenangan dan keteguhan hati (Rahmawati, 2023). Definisi ini menegaskan bahwa sabar bukan sekadar reaksi terhadap penderitaan, tetapi merupakan disposisi psikologis dan spiritual yang menyertai seluruh aspek kehidupan beragama.

Sabar disebutkan dalam Al-Qur'an secara berulang sebagai karakter utama orang beriman dan sebagai prasyarat keberhasilan spiritual. Sabar sering dikaitkan dengan keimanan, ketakwaan, dan pertolongan Ilahi, yang menunjukkan bahwa ia berfungsi sebagai mekanisme koping religius yang adaptif. Rehman (2025) menegaskan bahwa konsep sabar dalam Al-

Qur'an berkaitan erat dengan pandangan Islam tentang *nafs* (jiwa), di mana pengelolaan dorongan dan emosi merupakan bagian dari kesehatan psikologis menurut perspektif Islam. Dengan demikian, sabar dapat dipahami sebagai bentuk regulasi diri yang terinternalisasi secara spiritual.

Ulama klasik dan kontemporer umumnya membagi sabar ke dalam tiga dimensi utama, yaitu sabar dalam ketaatan, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi musibah (Rahmawati, 2023). Pembagian ini menunjukkan keluasan cakupan sabar, yang tidak terbatas pada kondisi penderitaan, tetapi juga mencakup konsistensi moral dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi pertama, sabar dalam ketaatan, merujuk pada keteguhan individu dalam melaksanakan perintah Allah meskipun menghadapi kesulitan, kelelahan, atau godaan untuk meninggalkannya. Pelaksanaan ibadah secara konsisten membutuhkan pengendalian diri, disiplin, dan ketahanan psikologis, terutama dalam konteks kehidupan modern yang sarat distraksi.

Dimensi kedua adalah sabar dalam menjauhi maksiat, yaitu kemampuan menahan diri dari perilaku yang dilarang meskipun terdapat dorongan kuat atau kesempatan untuk melakukannya. Dimensi ini menekankan aspek inhibisi perilaku dan pengelolaan impuls, yang dalam psikologi modern dikaitkan dengan fungsi eksekutif dan regulasi emosi. Sabar dalam menjauhi maksiat mencerminkan integrasi antara regulasi emosi dan pengendalian diri, di mana pengendalian diri diarahkan oleh nilai moral dan kesadaran spiritual. Hal ini memperkuat argumen bahwa sabar bukan hanya kapasitas psikologis, tetapi juga orientasi nilai yang membimbing perilaku.

Dimensi ketiga adalah sabar dalam menghadapi musibah, yang sering kali menjadi fokus utama dalam

pemahaman populer tentang sabar. Dimensi ini merujuk pada kemampuan menerima dan merespons peristiwa negatif, seperti kehilangan, penderitaan, atau trauma, dengan keteguhan iman dan tanpa keputusan. Dalam konteks ini, sabar berfungsi sebagai mekanisme koping religius yang membantu individu memaknai penderitaan sebagai bagian dari ujian kehidupan. Penelitian Cinaroglu (2024) menunjukkan bahwa *Islamic coping*, termasuk sikap sabar, berperan penting dalam pemulihan psikologis individu yang mengalami trauma berat, seperti pascabencana alam. Temuan ini menguatkan posisi sabar sebagai sumber daya psikologis yang signifikan dalam konteks kesehatan mental.

Dalam praktik konseling dan intervensi psikologis berbasis Islam, konsep sabar sering digunakan sebagai fondasi untuk membantu individu mengelola stres, emosi negatif, dan konflik internal. Almashyra dan Tazkia (2024) menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami yang menekankan sabar dan keteguhan iman efektif dalam membantu korban kekerasan digital, terutama dalam mengelola emosi negatif dan membangun kembali harga diri. Demikian pula, Rahim dan Jaafar (2025) menemukan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus yang menggunakan strategi koping religius berbasis sabar menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa sabar berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang relevan dalam berbagai konteks kehidupan kontemporer.

Sabar juga memiliki implikasi kebijakan dan pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan Islam. Ferianto et al. (2025) menekankan pentingnya integrasi nilai sabar dalam pendekatan konseling dan pendidikan di sekolah menengah, terutama untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan pengendalian diri

peserta didik. Integrasi ini menunjukkan bahwa sabar dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan pembiasaan, bukan semata-mata sebagai sifat bawaan.

Sabar, dengan ketiga dimensinya, mencerminkan kemampuan adaptif individu dalam mengelola dorongan internal, tekanan eksternal, dan makna penderitaan. Nilai ini tidak hanya berkontribusi pada ketahanan psikologis, tetapi juga pada pembentukan makna hidup dan orientasi moral yang lebih luas.

3.2 Syukur dalam Perspektif Islam

Syukur merupakan salah satu konsep fundamental dalam ajaran Islam yang memiliki kedudukan penting dalam pembentukan kepribadian, etika, dan kesejahteraan psikologis manusia. Bersama dengan sabar, syukur sering diposisikan sebagai respons ideal seorang mukmin terhadap seluruh kondisi kehidupan, baik dalam situasi kelapangan maupun kesempitan (Islamiyah, 2025). Jika sabar merepresentasikan kemampuan bertahan dan mengelola kesulitan, maka syukur mencerminkan kemampuan mengakui, menghayati, dan memaknai nikmat sebagai anugerah Ilahi.

Secara etimologis, syukur berasal dari kata Arab *syakara-yaskuru*, yang bermakna membuka, menampakkan, atau mengakui kebaikan. Lawan kata syukur adalah *kufri*, yang berarti menutup atau mengingkari nikmat (Al-Raghib al-Isfahani, t.th). Secara terminologis, syukur didefinisikan sebagai pengakuan atas nikmat Allah yang diwujudkan melalui kesadaran batin, ungkapan verbal, dan perilaku nyata yang selaras dengan kehendak-Nya (Hajar & Aji, 2021). Definisi ini menunjukkan bahwa syukur bukan sekadar perasaan positif, melainkan suatu sikap komprehensif yang mencakup dimensi kognitif, afektif,

dan perilaku. Naibin (2020), dalam kajian etika Islam, menegaskan bahwa syukur merupakan kebajikan moral yang menghubungkan kesadaran manusia akan sumber kebaikan dengan tanggung jawab etis dalam penggunaan nikmat tersebut.

Al-Qur'an secara eksplisit menempatkan syukur sebagai karakter utama manusia beriman dan sebagai faktor penentu bertambahnya nikmat, baik secara material maupun spiritual (QS Ibrahim 14:7; QS Luqman 31:12). Dalam perspektif ini, syukur tidak hanya berdampak pada relasi vertikal manusia dengan Tuhan, tetapi juga membentuk relasi horizontal dengan sesama dan lingkungan. Afandi dan Komariah (2021), melalui kajian tafsir Al-Misbah, menunjukkan bahwa syukur dipahami sebagai fondasi *spiritual well-being*, karena ia menumbuhkan rasa cukup, ketenangan batin, dan orientasi hidup yang bermakna. Hal itu berarti bahwa syukur memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Para ulama dan pemikir Islam umumnya membagi syukur ke dalam tiga dimensi utama, yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. Dimensi pertama, syukur dengan hati, merujuk pada kesadaran internal dan pengakuan batin bahwa seluruh nikmat berasal dari Allah (Hajar & Aji, 2021). Dimensi ini mencerminkan aspek kognitif dan afektif dari syukur, di mana individu mengembangkan cara pandang positif terhadap kehidupan serta mengurangi kecenderungan untuk mengeluh dan membandingkan diri secara negatif. Dalam psikologi, aspek ini sejalan dengan konsep *positive appraisal* dan *cognitive reframing*, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian Islamiyah (2025) menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki orientasi syukur internal yang kuat cenderung menunjukkan tingkat

kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, terutama dalam menghadapi tekanan kerja.

Dimensi kedua adalah syukur dengan lisan, yaitu mengungkapkan rasa terima kasih dan pengakuan atas nikmat melalui ucapan, baik dalam bentuk doa, pujian kepada Allah, maupun apresiasi kepada sesama manusia. Dimensi ini menekankan aspek ekspresif dari syukur, yang dalam psikologi positif dikenal sebagai *expressed gratitude*. Penelitian empiris menunjukkan bahwa ungkapan syukur secara verbal berkontribusi pada peningkatan emosi positif, kualitas relasi sosial, dan kepuasan hidup. Tarihoran et al. (2021) menemukan bahwa rasa syukur yang diekspresikan secara terbuka berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup guru, dengan dukungan sosial berperan sebagai mediator utama. Temuan ini menunjukkan bahwa syukur dengan lisan tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga memperkuat jaringan sosial yang suportif.

Dimensi ketiga adalah syukur dengan perbuatan, yang dianggap sebagai bentuk syukur tertinggi dalam Islam. Dimensi ini merujuk pada penggunaan nikmat Allah secara bertanggung jawab dan sesuai dengan nilai-nilai moral dan kemaslahatan. Syukur dengan perbuatan menuntut konsistensi antara kesadaran batin, ucapan, dan tindakan nyata, sehingga menjadikan syukur sebagai karakter yang terinternalisasi. Afandi et al. (2023) menegaskan bahwa syukur sebagai karakter dasar dalam pendidikan Islam berfungsi membentuk perilaku prososial, tanggung jawab moral, dan komitmen terhadap kebaikan bersama.

3.3 Sabar dan Syukur sebagai Kekuatan Psikologis

Sabar dan syukur tidak hanya dipahami sebagai kewajiban moral atau sikap religius normatif, melainkan juga sebagai kekuatan psikologis (*psychological strengths*) yang berfungsi adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan. Keduanya merepresentasikan kapasitas internal yang memungkinkan individu mengelola emosi, mempertahankan keseimbangan mental, serta membangun makna hidup yang berkelanjutan. Dalam konteks integrasi dengan psikologi positif, sabar dan syukur dapat diposisikan sebagai sumber daya psikologis yang selaras dengan konsep regulasi emosi, resiliensi, emosi positif, dan makna hidup, yang semuanya merupakan fondasi utama *flourishing* dan *well-being*.

Sabar memiliki kedekatan konseptual dengan regulasi emosi dan ketahanan psikologis. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar selaras dengan tuntutan situasi dan tujuan jangka panjang. Sabar dalam konteks Islam menuntut kemampuan menahan dorongan emosional yang destruktif, seperti kemarahan berlebihan, keputusan, dan kecemasan, serta menggantinya dengan sikap tenang, tawakal, dan harapan kepada Allah. Dengan demikian, sabar berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang berlandaskan nilai spiritual.

Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan kesabaran berkontribusi signifikan terhadap resiliensi psikologis. Sevilgen dan Tolan (2024) menemukan bahwa kesabaran berperan sebagai mediator antara gaya koping dan resiliensi, yang menunjukkan bahwa individu yang mampu bersabar lebih efektif dalam mengubah strategi koping menjadi ketahanan psikologis. Dalam konteks

pendidikan tinggi, Emerson et al. (2022) menunjukkan bahwa resiliensi berfungsi sebagai mekanisme koping utama dalam mengurangi distress psikologis dan burnout pada mahasiswa. Temuan ini relevan dengan konsep sabar dalam Islam, yang mendorong keteguhan dan konsistensi dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Pada situasi krisis dan bencana, sabar juga terbukti sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis. Zhuang et al. (2024) menegaskan bahwa *forbearance coping*, yang memiliki kemiripan dengan konsep sabar, berkontribusi pada kesehatan mental melalui penguatan resiliensi keluarga dan komunitas pada konteks masyarakat religius. Hal ini menguatkan argumen bahwa sabar bukan hanya kapasitas individual, tetapi juga memiliki dimensi sosial yang memperkuat daya lenting kolektif.

Pendekatan intervensi berbasis nilai Islam juga menunjukkan efektivitas sabar sebagai kekuatan psikologis. Hapsari et al. (2021) menemukan bahwa pelatihan psikologi positif berbasis nilai Islam, yang menekankan kesabaran dan keteguhan iman, efektif meningkatkan resiliensi mahasiswa. Demikian pula, Herliana dan Pant (2023) melaporkan bahwa *patience therapy* dengan teknik sufistik mampu meningkatkan resiliensi remaja secara signifikan.

Jika sabar berperan utama dalam pengelolaan emosi negatif dan ketahanan terhadap kesulitan, maka syukur berfungsi sebagai penguat emosi positif dan pembangun makna hidup. Dalam psikologi positif, emosi positif seperti rasa syukur terbukti memperluas kapasitas kognitif dan perilaku individu, sehingga memperkaya sumber daya psikologis jangka panjang. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa syukur berhubungan erat dengan peningkatan emosi positif, kepuasan hidup, dan kesejahteraan subjektif. Dickens dan DeSteno (2016) menemukan

bahwa individu yang mengalami syukur dalam kehidupan sehari-hari cenderung lebih sabar dan memiliki kontrol diri yang lebih baik, yang menunjukkan adanya hubungan sinergis antara syukur dan sabar sebagai kekuatan psikologis.

Syukur juga berperan penting dalam pembentukan makna hidup (*meaning in life*), yang merupakan salah satu pilar utama kesejahteraan eudaimonik. Dalam konteks religius, Villani et al. (2019) menemukan bahwa spiritualitas dan religiusitas, yang di dalamnya terkandung praktik syukur, berkontribusi signifikan terhadap *subjective well-being*. Syukur memungkinkan individu menafsirkan pengalaman hidup, termasuk penderitaan, dalam kerangka makna yang lebih luas dan transendental.

Berbagai penelitian empiris dalam konteks Indonesia dan internasional menunjukkan bahwa syukur berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok populasi. Hayuningputri dan Arbi (2022) menemukan bahwa remaja panti asuhan dengan tingkat syukur yang lebih tinggi menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, meskipun berada dalam kondisi kehidupan yang penuh keterbatasan. Temuan serupa dilaporkan oleh Humaira dan Wahyudi (2023) pada orang tua yang memiliki anak autisme, di mana syukur berkontribusi pada penerimaan diri dan penurunan stres psikologis. Addini dan Eva (2025), melalui analisis sistematis, juga menegaskan bahwa gratitude merupakan prediktor penting *psychological well-being*, terutama ketika didukung oleh relasi sosial yang positif.

Dalam konteks klinis, syukur juga terbukti berperan dalam kesehatan mental individu dengan gangguan psikologis. Vandeventer et al. (2024) menunjukkan bahwa pada pasien rawat inap dengan depresi, syukur yang terintegrasi dengan religiusitas berkaitan dengan tingkat keparahan gejala yang lebih

rendah. Demikian pula, Sulistyarini et al. (2022) menemukan bahwa syukur, bersama dengan religiusitas dan optimisme, berkontribusi signifikan terhadap *subjective well-being* pasien asma. Temuan-temuan ini memperkuat posisi syukur sebagai sumber daya psikologis dan spiritual yang adaptif.

Sabar dan syukur dapat dipahami sebagai dua kekuatan psikologis yang saling melengkapi. Sabar berperan utama dalam mengelola emosi negatif dan mempertahankan ketahanan psikologis, sedangkan syukur memperkuat emosi positif dan membangun makna hidup. Integrasi keduanya menghasilkan keseimbangan emosional dan spiritual yang mendukung *flourishing* secara holistik. Hal itu berarti sabar dan syukur tidak hanya relevan sebagai konsep teologis, tetapi juga sebagai kontribusi substantif Islam terhadap pengembangan psikologi positif yang lebih inklusif, kontekstual, dan berakar pada nilai spiritual.

4. Integrasi Konsep Sabar dan Syukur dengan Psikologi Positif

4.1 Sabar dalam Kerangka *Flourishing* dan *Well-Being*

Integrasi konsep sabar ke dalam kerangka *flourishing* dan *well-being* menuntut pemahaman sabar sebagai kekuatan psikologis yang beroperasi pada level regulasi diri, ketahanan menghadapi tekanan, serta pembentukan makna hidup. Dalam psikologi positif kontemporer, *flourishing* dipahami sebagai kondisi optimal fungsi manusia yang melampaui ketiadaan gangguan psikologis, mencakup keseimbangan emosi, keterlibatan bermakna, tujuan hidup, dan relasi yang sehat. Dalam kerangka ini, sabar dapat diposisikan sebagai disposisi yang menopang kemampuan individu untuk bertahan, menata emosi, dan memaknai pengalaman hidup secara konstruktif,

sehingga berkontribusi langsung pada *well-being* yang berkelanjutan.

Sabar memiliki korespondensi konseptual yang kuat dengan *psychological resilience*, yakni kapasitas untuk bangkit dan beradaptasi secara positif di tengah tekanan, stres, atau peristiwa traumatis. Resiliensi tidak sekadar merujuk pada daya tahan pasif, tetapi pada kemampuan aktif untuk mengelola respons emosional dan kognitif secara adaptif. Dalam Islam, sabar dipahami sebagai kemampuan menahan diri dan tetap teguh dalam kebaikan tanpa kehilangan orientasi makna. Perspektif ini sejalan dengan pandangan Schnitker et al. (2017) yang memosisikan *patience* sebagai kebajikan psikologis yang menghubungkan spiritualitas, pengelolaan penderitaan, dan pertumbuhan psikologis. Dengan demikian, sabar bukan hanya strategi koping sesaat, melainkan sumber daya jangka panjang yang menopang resiliensi.

Penelitian empiris lintas konteks menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif merupakan prasyarat penting bagi terbentuknya resiliensi dan kesejahteraan mental. Costa et al. (2023) menemukan bahwa strategi regulasi emosi adaptif berkorelasi positif dengan penyesuaian psikologis dalam konteks pendidikan, kerja, dan olahraga di berbagai negara. Dalam kerangka Islam, sabar mengarahkan individu untuk mengelola emosi negatif, seperti marah, cemas, dan putus asa, melalui kesadaran spiritual dan pengendalian diri. Dengan demikian, sabar dapat dipahami sebagai bentuk regulasi emosi integratif yang memadukan kontrol diri dengan orientasi nilai dan makna.

Dalam perspektif *self-determination theory* (SDT), regulasi emosi yang integratif mendukung *flourishing* karena memungkinkan individu bertindak selaras dengan nilai internal dan tujuan hidupnya. Curren dan Park (2024) menegaskan

bahwa *integrative emotion regulation* berkontribusi pada *flourishing* melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Sabar, dalam konteks ini, memfasilitasi regulasi emosi yang tidak represif, melainkan reflektif dan bermakna, sehingga individu mampu menerima pengalaman sulit tanpa kehilangan arah hidup. Dengan kata lain, sabar mendukung kesejahteraan bukan dengan meniadakan emosi negatif, tetapi dengan mengelolanya secara konstruktif.

Selain berkontribusi pada resiliensi, sabar juga memiliki peran penting dalam pembentukan *meaning in life*, yang merupakan komponen utama *eudaimonic well-being*. Makna hidup sering kali muncul dari kemampuan individu untuk memahami penderitaan dan tantangan sebagai bagian dari narasi hidup yang lebih luas. Dalam Islam, sabar mengajarkan bahwa kesulitan memiliki nilai ujian dan potensi transformasi spiritual. Perspektif ini memungkinkan individu menafsirkan pengalaman stres bukan sebagai ancaman semata, melainkan sebagai peluang pertumbuhan. Ruiz et al. (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang terarah pada ideal diri berkontribusi pada *flourishment*, karena individu mampu menyelaraskan pengalaman emosional dengan tujuan dan nilai personal. Sabar, dalam hal ini, berfungsi sebagai jembatan antara pengalaman emosional dan makna hidup yang lebih dalam.

Keterkaitan antara sabar, makna hidup, dan *well-being* juga terlihat dalam konteks profesi yang sarat tekanan. Lengua et al. (2024) melaporkan bahwa program promosi kesejahteraan yang meningkatkan resiliensi dan koping aktif berkontribusi pada peningkatan *well-being* penyedia layanan yang bekerja dengan anak dan keluarga. Nilai-nilai yang sejalan dengan sabar seperti ketekunan, penerimaan, dan komitmen memungkinkan individu mempertahankan makna kerja meskipun menghadapi

tuntutan emosional yang tinggi. Dalam kerangka ini, sabar berfungsi sebagai sumber makna yang menopang kesejahteraan jangka panjang.

Hubungan sabar dengan regulasi stres dan emosi menjadi semakin relevan dalam konteks kehidupan modern yang ditandai oleh intensitas tekanan akademik, sosial, dan profesional. Lu et al. (2025) menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *self-regulation* memediasi hubungan antara stres yang dirasakan dan *subjective well-being* pada mahasiswa. Meskipun berasal dari tradisi psikologi kontemporer, temuan ini paralel dengan konsep sabar dalam Islam, yang menekankan kesadaran, pengendalian diri, dan ketenangan batin dalam menghadapi tekanan.

Dalam konteks trauma dan bencana, kemampuan regulasi emosi yang didukung oleh kesabaran menjadi faktor protektif utama bagi kesehatan mental. Okur et al. (2025) menemukan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi berkaitan erat dengan distress psikologis yang lebih tinggi, sementara resiliensi memediasi hubungan tersebut dengan *mental well-being* pascabencana. Temuan ini memperkuat argumen bahwa sabar, sebagai disposisi regulasi emosi dan ketahanan, memiliki peran krusial dalam menjaga *well-being* individu dalam kondisi ekstrem. Intervensi berbasis regulasi emosi, sebagaimana ditunjukkan oleh Nejad et al. (2017) dan Sharifi et al. (2021), juga efektif meningkatkan *well-being* dan efikasi diri, yang semakin menegaskan pentingnya kemampuan ini dalam konteks klinis dan komunitas.

Dalam kerangka *flourishing*, sabar dapat dipahami sebagai fondasi yang memungkinkan individu mempertahankan keseimbangan emosional, membangun makna hidup, dan mengembangkan resiliensi yang berkelanjutan. Sabar tidak mengeliminasi penderitaan, tetapi memfasilitasi transformasi

pengalaman sulit menjadi sumber pertumbuhan psikologis dan spiritual. Dengan demikian, integrasi konsep sabar Islam ke dalam teori *flourishing* dan *well-being* memperkaya psikologi positif dengan perspektif nilai yang menekankan kesabaran, keteguhan, dan makna transendental sebagai prasyarat kesejahteraan manusia yang utuh. Bagian ini menjadi jembatan konseptual menuju pembahasan selanjutnya tentang peran syukur dalam kerangka *happiness* dan *well-being*, yang bersama-sama membentuk model integratif sabar-syukur dalam psikologi positif berbasis spiritualitas.

4.2 Syukur dalam Kerangka *Happiness* dan *Well-Being*

Dalam kerangka psikologi positif, *happiness* dan *well-being* dipahami sebagai kondisi kesejahteraan yang tidak hanya mencerminkan pengalaman emosi positif, tetapi juga evaluasi kognitif terhadap kehidupan serta kualitas relasi sosial yang dimiliki individu. Syukur (*gratitude*) menempati posisi penting dalam kerangka ini karena berfungsi sebagai emosi positif, disposisi kepribadian, sekaligus mekanisme psikososial yang berkontribusi terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif. Sejalan dengan pembahasan sebelumnya mengenai integrasi nilai-nilai Islam dan psikologi positif, syukur dapat dipahami sebagai kekuatan psikologis yang menjembatani dimensi afektif, kognitif, dan sosial dari *well-being*.

Syukur memiliki hubungan yang kuat dengan emosi positif, yang merupakan komponen utama dari *happiness*. Emosi positif berperan penting dalam memperluas rentang perhatian, fleksibilitas kognitif, serta kapasitas individu untuk membangun sumber daya psikologis dan sosial. Dalam konteks ini, syukur tidak sekadar menghadirkan perasaan menyenangkan sesaat, tetapi juga membentuk pola emosi positif yang lebih stabil. Algoe

et al. (2020) mengemukakan bahwa syukur memiliki fungsi sosial yang khas, di mana ekspresi syukur tidak hanya meningkatkan kesejahteraan pemberi dan penerima, tetapi juga individu lain yang menyaksikannya. Fenomena yang disebut sebagai *witnessing effect* ini menunjukkan bahwa syukur beroperasi pada level interpersonal dan kolektif, memperluas dampak emosi positif ke dalam jaringan sosial yang lebih luas. Dengan demikian, syukur berkontribusi terhadap *happiness* bukan hanya sebagai pengalaman subjektif individual, tetapi juga sebagai emosi yang memperkuat iklim emosional positif dalam relasi sosial.

Temuan empiris mendukung pandangan bahwa syukur berkaitan erat dengan peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif. Studi eksperimental yang dilakukan oleh Datu et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis syukur dan kebaikan secara signifikan meningkatkan emosi positif dan kepuasan hidup, sekaligus menurunkan emosi negatif dan kecemasan terkait pandemi COVID-19. Hasil ini menegaskan bahwa syukur berfungsi sebagai sumber daya emosional yang adaptif, terutama dalam konteks stres dan ketidakpastian. Dengan kata lain, syukur dapat dipahami sebagai mekanisme regulasi afek yang mendukung keseimbangan emosional, yang merupakan fondasi penting bagi *happiness* yang berkelanjutan.

Selain berperan dalam pembentukan emosi positif, syukur juga terbukti sebagai prediktor signifikan *subjective well-being*. *Subjective well-being* mencakup evaluasi kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan, seperti kepuasan hidup, serta keseimbangan antara afek positif dan negatif. Meta-analisis yang dilakukan oleh Davis et al. (2016) menunjukkan bahwa intervensi syukur secara konsisten menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis, meskipun dengan ukuran efek yang

bervariasi. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa syukur merupakan faktor psikologis yang stabil dan relevan dalam memprediksi kesejahteraan subjektif lintas konteks dan populasi. Syukur, dalam hal ini, berkontribusi pada cara individu menilai kehidupannya secara lebih positif, bukan dengan mengabaikan kesulitan, tetapi dengan menempatkan pengalaman hidup dalam kerangka makna dan apresiasi.

Hubungan antara syukur dan *subjective well-being* sering kali dimediasi oleh variabel psikologis lain, seperti harga diri dan evaluasi diri yang positif. Lin (2015) menemukan bahwa harga diri memediasi hubungan antara syukur disposisional dan kesejahteraan, yang menunjukkan bahwa individu yang bersyukur cenderung memiliki pandangan diri yang lebih positif, sehingga lebih mampu mengevaluasi hidupnya secara memuaskan. Temuan ini memperkuat argumen bahwa syukur tidak hanya bekerja pada level emosi, tetapi juga pada level kognitif, dengan membentuk cara individu memaknai diri dan kehidupannya. Scurtu et al. (2024) juga menunjukkan bahwa syukur berperan sebagai mediator antara kebahagiaan subjektif, afek positif dan negatif, serta kepuasan hidup, yang menegaskan posisi sentral syukur dalam struktur *well-being*.

Peran syukur menjadi semakin penting ketika dikaitkan dengan hubungan sosial dan kepuasan hidup. Kualitas relasi sosial merupakan salah satu determinan utama *well-being* jangka panjang, dan syukur berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat relasi tersebut. Williams dan Bartlett (2015) menunjukkan bahwa ekspresi syukur memfasilitasi afiliasi sosial dalam hubungan baru melalui persepsi kehangatan, yang pada gilirannya meningkatkan kedekatan dan kepercayaan interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa syukur berperan

dalam membangun fondasi emosional bagi hubungan yang sehat dan memuaskan.

Dalam konteks hubungan yang telah terjalin, seperti pernikahan dan keluarga, syukur berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres relasional. Barton et al. (2015) menemukan bahwa ekspresi syukur pasangan memediasi hubungan antara tekanan finansial dan kualitas pernikahan, dengan mengurangi pola interaksi negatif seperti *demand/withdraw*. Studi lanjutan oleh Barton et al. (2022) menegaskan bahwa baik syukur yang dirasakan maupun yang diekspresikan berkontribusi terhadap kualitas hubungan yang lebih baik, khususnya pada pasangan Afrika-Amerika. Temuan ini menunjukkan bahwa syukur tidak hanya meningkatkan kepuasan hidup secara individual, tetapi juga menjaga stabilitas dan kualitas hubungan interpersonal yang menjadi sumber utama kebahagiaan.

Lebih jauh, syukur juga memiliki implikasi sosial yang lebih luas, termasuk dalam konteks norma timbal balik dan tanggung jawab sosial. Faldetta (2018) menunjukkan bahwa syukur dapat memunculkan dimensi positif dalam kondisi yang secara objektif menekan, seperti utang, dengan mendorong perilaku etis dan orientasi pada hubungan yang lebih bermakna. Dari perspektif neuropsikologis, Yu et al. (2017) menemukan bahwa intensi di balik ekspresi syukur memengaruhi respons neural dan konsekuensi sosialnya, yang menunjukkan bahwa syukur melibatkan proses kognitif-afektif yang kompleks dan berorientasi sosial. Dengan demikian, syukur berkontribusi terhadap *well-being* tidak hanya melalui peningkatan kepuasan hidup, tetapi juga melalui penguatan kohesi sosial dan kualitas interaksi interpersonal.

Secara keseluruhan, syukur dalam kerangka *happiness* dan *well-being* dapat dipahami sebagai kekuatan psikologis yang mengintegrasikan dimensi emosi positif, evaluasi kognitif terhadap kehidupan, dan kualitas hubungan sosial. Syukur meningkatkan *happiness* dengan memperkaya pengalaman emosi positif, memperkuat kepuasan hidup, dan membangun relasi sosial yang bermakna. Dalam koherensi dengan kerangka besar artikel ini, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa syukur, terutama ketika dipadukan dengan sabar, membentuk fondasi penting bagi *well-being* yang berkelanjutan. Dengan demikian, syukur tidak hanya relevan sebagai konsep moral atau spiritual, tetapi juga sebagai konstruk psikologis yang empiris dan aplikatif dalam upaya meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup manusia.

4.3 Model Integratif Sabar-Syukur dan Psikologi Positif

Pengembangan model integratif antara sabar dan syukur dalam kerangka psikologi positif merupakan upaya konseptual untuk menjembatani nilai-nilai spiritual Islam dengan teori dan temuan empiris psikologi Barat. Sebagaimana dibahas pada bab-bab sebelumnya, psikologi positif menempatkan *flourishing* sebagai tujuan utama perkembangan manusia, yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, sosial, dan eksistensial. Di sisi lain, Islam telah lama menawarkan kerangka etis dan spiritual melalui konsep sabar dan syukur yang secara substantif selaras dengan tujuan tersebut. Oleh karena itu, sintesis antara kedua tradisi ini tidak hanya bersifat komplementer, tetapi juga memperkaya pemahaman tentang kesejahteraan manusia secara holistik.

Sintesis nilai Islam dan teori Barat dapat dimulai dengan mengidentifikasi titik temu konseptual antara sabar-syukur dan

konstruk utama psikologi positif. Dalam psikologi positif, kebajikan (*virtues*) dan kekuatan karakter (*character strengths*) dipandang sebagai fondasi *well-being* dan *flourishing*. Sabar dan syukur, dalam perspektif Islam, dapat diposisikan sebagai kebajikan inti yang berfungsi serupa. Penelitian lintas konteks menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif yang menekankan emosi positif, makna hidup, dan kekuatan karakter efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan menurunkan distres psikologis (Chakhssi et al., 2018; Melnyk et al., 2020). Ketika nilai-nilai religius dan spiritual diintegrasikan secara sensitif dengan intervensi tersebut, dampaknya cenderung lebih berkelanjutan dan kontekstual, terutama pada populasi religius (Captari et al., 2022).

Sabar dalam kerangka ini dapat dipahami sebagai mekanisme regulasi diri dan ketahanan psikologis yang berorientasi pada makna transendental. Psikologi positif menekankan pentingnya regulasi emosi, ketekunan, dan *grit* sebagai prediktor kepuasan hidup dan keberfungsian adaptif. Temuan Oriol et al. (2020) menunjukkan bahwa jalur menuju kepuasan hidup melibatkan kombinasi kontrol diri, afek positif, rasa syukur, dan makna hidup. Sabar dalam Islam mengintegrasikan dimensi-dimensi tersebut dengan orientasi spiritual yang jelas, yakni kesadaran akan kehendak Tuhan dan tujuan hidup yang melampaui kepuasan sesaat. Dengan demikian, sabar tidak hanya berfungsi sebagai strategi koping, tetapi juga sebagai fondasi eksistensial yang mendukung *flourishing* jangka panjang, khususnya dalam kondisi adversitas tinggi (Maturlu, 2025).

Syukur, di sisi lain, berperan sebagai penguat emosi positif dan mediator kesejahteraan dalam berbagai konteks kehidupan. Psikologi positif secara konsisten menunjukkan

bahwa syukur merupakan prediktor penting *subjective well-being* dan kesehatan mental (Davis et al., 2016; Bohlmeijer et al., 2022). Dalam perspektif Islam, syukur tidak hanya dimaknai sebagai respons emosional terhadap kebaikan, tetapi juga sebagai sikap hidup yang melibatkan kesadaran, pengakuan, dan penggunaan nikmat secara bertanggung jawab. Integrasi ini memperluas pemahaman psikologi positif tentang syukur dari sekadar emosi menjadi praktik spiritual yang berkelanjutan. Studi intervensi menunjukkan bahwa praktik syukur dapat memediasi hubungan antara stres dan kecemasan publik, terutama dalam situasi krisis seperti pandemi (Mei et al., 2023), yang menegaskan peran strategis syukur dalam menjaga keseimbangan psikologis.

Dalam model integratif sabar-syukur, kedua konsep tersebut berfungsi secara dinamis dan saling melengkapi sebagai fondasi spiritual *flourishing*. Sabar berperan dominan dalam konteks penderitaan, tekanan, dan ketidakpastian, dengan membantu individu mempertahankan stabilitas emosional, harapan, dan orientasi makna. Syukur berperan dominan dalam konteks kelimpahan, relasi sosial, dan pencapaian, dengan memperkuat emosi positif, kepuasan hidup, dan ikatan sosial. Namun, keduanya tidak bekerja secara terpisah. Syukur dapat memperkuat sabar dengan menumbuhkan perspektif positif terhadap cobaan, sementara sabar dapat memperdalam syukur dengan mencegah sikap reaktif dan keluhan berlebihan. Interaksi ini menciptakan siklus kebajikan yang mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual secara simultan.

Pendekatan ini sejalan dengan temuan penelitian psikologi positif berbasis intervensi yang menekankan pentingnya pendekatan integratif dan kontekstual. AlHugail dan Alateeq (2025) menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif yang disesuaikan dengan konteks budaya dan religius efektif

meningkatkan kesejahteraan mental pada ibu-ibu di Arab Saudi. Demikian pula, Bazargan-Hejazi et al. (2021) menegaskan bahwa kerangka konseptual psikologi positif yang komprehensif dapat mengurangi *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan profesional kesehatan. Temuan-temuan ini memperkuat argumen bahwa integrasi nilai spiritual, seperti sabar dan syukur, bukanlah tambahan perifer, melainkan komponen inti dalam desain intervensi kesejahteraan yang berkelanjutan.

Secara konseptual, model integratif sabar-syukur dan psikologi positif dapat digambarkan secara naratif sebagai berikut. Pada tingkat dasar, individu dihadapkan pada berbagai kondisi kehidupan yang mencakup kesenangan dan penderitaan. Sabar berfungsi sebagai mekanisme internal untuk mengelola penderitaan melalui regulasi emosi, ketahanan, dan orientasi makna transendental. Syukur berfungsi sebagai mekanisme internal dan interpersonal untuk mengelola kesenangan dan pencapaian melalui emosi positif, apresiasi, dan relasi sosial. Kedua mekanisme ini berkontribusi pada dimensi utama *flourishing*, yaitu kesejahteraan emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam jangka panjang, integrasi sabar dan syukur membentuk karakter yang adaptif, bermakna, dan berdaya tahan tinggi, baik pada level individu maupun komunitas, sebagaimana ditunjukkan dalam model *flourishing communities* (Goodman et al., 2022).

Model integratif sabar-syukur menawarkan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan psikologi positif yang lebih inklusif dan transkultural. Model ini menegaskan bahwa *flourishing* tidak hanya berakar pada optimasi emosi positif dan pencapaian individual, tetapi juga pada kebajikan spiritual yang membimbing individu dalam menghadapi realitas hidup secara seimbang. Dalam koherensi dengan kerangka besar artikel ini,

integrasi sabar dan syukur menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam memiliki relevansi empiris dan konseptual yang kuat dalam memperkaya teori dan praktik psikologi positif kontemporer.

5. Penutup

Kajian ini menegaskan bahwa psikologi positif telah memberikan kontribusi penting dalam memahami kesejahteraan, kebahagiaan, dan flourishing manusia, namun masih memerlukan pengayaan konseptual agar lebih sensitif terhadap dimensi spiritual dan kultural. Integrasi konsep sabar dan syukur dalam perspektif Islam menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan optimalisasi emosi positif dan pencapaian individual, tetapi juga dengan kemampuan mengelola penderitaan, membangun makna hidup, serta menjaga orientasi nilai yang transendental. Sabar dipahami sebagai kekuatan psikologis yang berperan dalam regulasi emosi, resiliensi, dan pembentukan makna hidup, sehingga memungkinkan individu bertahan dan berkembang secara adaptif dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian (Ryff, 2014; VanderWeele et al., 2019). Syukur, di sisi lain, berfungsi sebagai penguat emosi positif, pembentuk evaluasi kognitif yang lebih adaptif terhadap kehidupan, serta penggerak relasi sosial yang bermakna, yang secara konsisten berkaitan dengan peningkatan subjective well-being dan kualitas hubungan interpersonal (Algoe et al., 2020; Dickens & DeSteno, 2016).

Paparan konseptual ini menegaskan bahwa sabar dan syukur merupakan kontribusi substantif Islam terhadap pengembangan psikologi positif, bukan sekadar sebagai nilai normatif religius, tetapi sebagai kekuatan psikologis yang memiliki dasar empiris. Integrasi keduanya menawarkan keseimbangan antara pengelolaan emosi negatif dan penguatan

emosi positif, antara ketahanan menghadapi penderitaan dan apresiasi terhadap nikmat, serta antara usaha aktif manusia dan kesadaran akan keterhubungan dengan Yang Transenden. Dalam konteks kritik terhadap psikologi positif yang cenderung individualistik dan berorientasi sekuler, sabar dan syukur menghadirkan perspektif alternatif yang menekankan makna, nilai moral, dan tanggung jawab eksistensial (Cabanas, 2018; Lomas & Ivztan, 2015).

Integrasi sabar dan syukur memperkuat argumen perlunya pengembangan psikologi yang lebih holistik dan transendental, yaitu psikologi yang mengakui peran sistem makna religius dalam membentuk kesejahteraan manusia. Pendekatan ini membuka ruang bagi dialog yang lebih produktif antara psikologi modern dan tradisi spiritual, serta mendorong lahirnya kerangka teoretis dan intervensi kesejahteraan yang lebih inklusif, kontekstual, dan berkelanjutan. Harapannya, psikologi di masa depan tidak hanya berfokus pada bagaimana manusia mencapai kebahagiaan, tetapi juga pada bagaimana manusia menjalani kehidupan yang bermakna, bernilai, dan selaras dengan dimensi spiritual eksistensinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini, N., & Eva, N. (2025). Pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap psychological well-being: Sebuah analisis sistematis. *PJP*, 2(2).
<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548>
- Afandi, N., & Komariah, A. (2021). The spiritual values of gratitude concept in Tafsir Al-Misbah in the perspective of spiritual well-being. *Potret Pemikiran*, 25(2), 168.
<https://doi.org/10.30984/pp.v25i2.1653>
- Afandi, N., Wiguna, A., Tajab, M., & Setiawan, W. (2023). Gratitude: Basic character in Islamic education. *Istawa Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 234–252.
<https://doi.org/10.24269/ijpi.v7i2.5909>
- Algoe, S. B., Dwyer, P. C., Young, A., & Oveis, C. (2020). A new perspective on the social functions of emotions: Gratitude and the witnessing effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(1), 40–74.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000202>
- AlHugail, M., & Alateeq, D. (2025). Effects of a positive psychology intervention on mental health and well-being among mothers in Riyadh, Saudi Arabia. *Healthcare*, 13(15), 1925. <https://doi.org/10.3390/healthcare13151925>
- Almaraz, D., Galdós, J., Martín, F., Sánchez-Iglesias, I., Fernández, A., & Goldsby, T. (2022). What aspects of religion and spirituality affect the physical health of cancer patients? A systematic review. *Healthcare*, 10(8), 1447. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081447>
- Almashyra, A., & Tazkia, R. (2024). An Islamic counseling approach to helping victims of digital violence

- (cyberbullying). *JOIS*, 1(3), 145–154.
<https://doi.org/10.35335/p32mxs05>
- Al-Qur'an dan terjemahnya. (t.th.). Terjemah: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, Departemen Agama RI. Medinah Munawwarah. Lembaga Pencetakan Al Qur'an Raja Fahd.
- Al-Raghib al-Isfahani (t.th.). *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an* (sebagai dikutip dalam jurnal Syukur dalam perspektif al-Qur'an). *Jurnal Mimbar*, 5(1), 61–72.
<https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.378>
- Basurrah, A., Baddar, M., & Blasi, Z. (2022). Positive psychology interventions as an opportunity in Arab countries to promoting well-being. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.793608>
- Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality: The intermediary roles of demand/withdraw and spousal gratitude expressions. *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
<https://doi.org/10.1111/pere.12094>
- Barton, A. W., Jenkins, A. L., Gong, Q., Sutton, N. M., & Beach, S. R. H. (2022). The protective effects of perceived gratitude and expressed gratitude for relationship quality among African American couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1622–1644.
<https://doi.org/10.1177/02654075221131288>
- Bazargan-Hejazi, S., Shirazi, A., Wang, A., Shlobin, N., Karunungan, K., Shulman, J., & Slavin, S. (2021). Contribution of a positive psychology-based conceptual framework in reducing physician burnout and improving well-being: A systematic review. *BMC Medical Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03021-y>

- Bintliff, A., Stark, C., Brown, L., & Alonso, A. (2018). Lifelong wellbeing for survivors of sex trafficking: Collaborative perspectives from survivors, researchers, and service providers. *Dignity: A Journal of Analysis of Exploitation and Violence*, 3(3).
<https://doi.org/10.23860/dignity.2018.03.03.03>
- Bohlmeijer, E., Kraiss, J., Schotanus-Dijkstra, M., & Klooster, P. (2022). Gratitude as mood mediates the effects of a 6-weeks gratitude intervention on mental well-being. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.799447>
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Cabanas, E. (2018). Positive psychology and the legitimization of individualism. *Theory & Psychology*, 28(1), 3–19.
<https://doi.org/10.1177/0959354317747988>
- Captari, L. E., Sandage, S. J., Vandiver, B. J., Jankowski, P. J., & Hook, J. N. (2022). Integrating positive psychology, religion/spirituality, and a virtue focus within culturally responsive mental healthcare. In *Positive psychology and spirituality* (pp. 413–428). https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_26
- Chakhssi, F., Kraiss, J., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples. *BMC Psychiatry*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Chen, X., Huang, Z., & Lin, W. (2022). The effect of emotion regulation on happiness and resilience of university students: The chain mediating role of learning motivation

- and target positioning. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029655>
- Çınaroğlu, M. (2024). Islamic coping, post traumatic stress disorder (PTSD) and Islam oriented trauma focused cognitive behavioral therapy (IO-TF-CBT) in post-Kahramanmaraş earthquake period. *Eskiyeni*, (52), 351-376. <https://doi.org/10.37697/eskiyeni.1410050>
- Coelho-Júnior, H., Calvani, R., Panza, F., Allegri, R., Picca, A., Marzetti, E., & Alves, V. (2022). Religiosity/spirituality and mental health in older adults: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.877213>
- Costa, S., Oriol, X., Páez, D., Díaz, V., Carrasco, C., & Izquierdo, A. (2023). Emotion regulation strategies in educational, work and sport contexts: An approach in five countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), 6865. <https://doi.org/10.3390/ijerph20196865>
- Crisp, J., & Johnson, B. (2024). Using a positive psychology framework to empower survivors of human trafficking. In *Positive psychology interventions* (pp. 229-253). <https://doi.org/10.1037/0000379-011>
- Csikszentmihályi, M., & Lebudá, I. (2017). A window into the bright side of psychology: Interview with Mihaly Csikszentmihalyi. *Europe's Journal of Psychology*, 13(4), 810-821. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i4.1482>
- Curren, R., & Park, S. (2024). Flourishing and integrative emotion regulation: An SDT perspective. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409377>
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., McInerney, D. M., & Cayubit, R. F. O. (2021). The effects of gratitude and kindness on life

- satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(2), 347-361.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12306>
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., & Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31.
<https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- Deng, X., Wei, Z., Lu, H., Tu, C., & Yang, Y. (2024). Community social capital enhances the subjective well-being of urban residents: The mediating role of psychological flourishing and moderating effect of educational attainment. *Social Sciences*, 13(4), 214.
<https://doi.org/10.3390/socsci13040214>
- Dickens, L., & DeSteno, D. (2016). The grateful are patient: Heightened daily gratitude is associated with attenuated temporal discounting. *Emotion*, 16(4), 421-425.
<https://doi.org/10.1037/emo0000176>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Heintzelman, S., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2), 87-104.
<https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Dinçer, D., & Kılıçoğlu, N. (2023). The direct and indirect effects of positive future expectations on psychological well-being of college students: Quiet ego as a mediator. *İnsan ve Sosyal*

- Bilimler Dergisi*, 6(Education Special Issue), 185–207.
<https://doi.org/10.53048/johass.1358124>
- Disabato, D., Goodman, F., Kashdan, T., Short, J., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482.
<https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Emerson, D., Hair, J., & Smith, K. (2022). Psychological distress, burnout, and business student turnover: The role of resilience as a coping mechanism. *Research in Higher Education*, 64(2), 228–259. <https://doi.org/10.1007/s11162-022-09704-9>
- Faldetta, G. (2018). The bright side of indebtedness. *Society and Business Review*, 15(1), 26–34. <https://doi.org/10.1108/sbr-11-2018-0132>
- Farhadi, A. (2023). Shell and core model of subjective well-being: Extending the reach of happiness beyond the field of positive psychology.
<https://doi.org/10.20944/preprints202309.0294.v1>
- Ferianto, F., Saprialman, S., Supardi, E., Gani, R., Sein, L., & Hajimasamae, M. (2025). Optimizing hypnotherapy-based counseling in secondary schools: Implications for Islamic education policy. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 15(3), 1829–1845. <https://doi.org/10.23960/jpp.v15i3.pp1829-1845>
- Ford, B., Dmitrieva, J., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., & Mauss, I. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053–1062.
<https://doi.org/10.1037/xge0000108>

- Foroozanfar, A. (2020). Positive psychology and the Qur'an: A comparative study of the constructs of hope, resilience, and forgiveness. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 2(3), 208–224. <https://doi.org/10.29252/ieepj.2.3.208>
- Giuntoli, L., & Vidotto, G. (2020). Exploring Diener's multidimensional conceptualization of well-being through network psychometrics. *Psychological Reports*, 124(2), 896–919. <https://doi.org/10.1177/0033294120916864>
- Goodman, M., Theron, L., Seidel, S., Elliott, A., Raimer-Goodman, L., Keiser, P., & Gatwiri, C. (2022). Flourishing communities: A new model to promote sustainable community leadership. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(3), 756–772. <https://doi.org/10.1002/casp.2665>
- Hajar, S., & Aji, T. S. (2021). *Hakikat bersyukur perspektif Al-Qur'an. Al-Mufasssir: Jurnal Ilmu Alquran, Tafsir dan Studi Islam*, 3(1), 1–19. <https://doi.org/10.32534/amf.v3i1.1737>
- Hapsari, D., Karyani, U., & Hertinjung, W. (2021). Pelatihan online psikologi positif berbasis nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 36–48. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i3.14043>
- Hayuningputri, E., & Arbi, D. (2022). Hubungan antara gratitude dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 667–676. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36587>
- Herliana, D., & Pant, A. (2023). The effectiveness of patience therapy with sufistic techniques in increasing resilience in adolescents. *Pamomong Journal of Islamic Educational*

- Counseling*, 4(1), 43-55.
<https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.43-55>
- Humaira, A., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh gratitude terhadap psychological well-being orangtua dengan anak autisme di Pangkalpinang. *Bandung Conference Series Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5476>
- Islamiyah, N. (2025). Syukur dalam perspektif psikologi Islam terhadap kesejahteraan pekerja: Kajian narasi literatur. *JIPBS*, 3(4), 149-159.
<https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i4.1111>
- Jankowski, P., Sandage, S., Bell, C., Davis, D., Porter, E., Jessen, M., & Owen, J. (2020). Virtue, flourishing, and positive psychology in psychotherapy: An overview and research prospectus. *Psychotherapy*, 57(3), 291-309.
<https://doi.org/10.1037/pst0000285>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2019). A two-dimensional conceptual framework for understanding mental well-being. *PLoS One*, 14(3), e0214045.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214045>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
<https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kim, Y., Magnusen, M., Weaver, A., & Kim, M. (2019). Rural community well-being through minor league sport. *Sport Business and Management: An International Journal*, 9(4), 328-343. <https://doi.org/10.1108/sbm-10-2018-0092>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: Self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>

- Kryś, K., Yeung, J., Haas, B., Osch, Y., Kosiarczyk, A., Kocimska-Zych, A., & Uchida, Y. (2023). Family first: Evidence of consistency and variation in the value of family versus personal happiness across 49 different cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(3), 323–339. <https://doi.org/10.1177/00220221221134711>
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. (2016). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56. <https://doi.org/10.3311/ppso.9326>
- Lengua, L., Calhoun, R., Balinbin, I., Long, R., Spink, K., & Angeles, M. (2024). A well-being promotion program increases self-compassion, resilience and active coping among providers who work with children and families. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3912071/v1>
- Lin, C. C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85, 145–148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.045>
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2015). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Lu, X., Talif, R., & Motevalli, S. (2025). Mediating role of mindfulness and self-regulation in the relationship between perceived stress and subjective well-being among university students. *Iranian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.18502/ijps.v20i3.19041>
- Martela, F. (2024). Flourishing as the central aim of education: Steps toward a consensus. *Theory and Research in Education*,

- 22(2), 180–188.
<https://doi.org/10.1177/14778785241258857>
- Martela, F., & Sheldon, K. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458–474.
<https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
- Maturlu, N. (2025). The moderating effects of religious coping on the relationship between spirituality and flourishing under high adversity. *The LaB*, 1(1).
<https://doi.org/10.63994/cvq4pd>
- McDermott, R., Fruh, S., Williams, S., Hauff, C., Graves, R., Melnyk, B., & Hall, H. (2020). Nursing students' resilience, depression, well-being, and academic distress: Testing a moderated mediation model. *Journal of Advanced Nursing*, 76(12), 3385–3397. <https://doi.org/10.1111/jan.14531>
- Medvedev, O., & Landhuis, C. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, e4903. <https://doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Mei, Y., Tan, L., Yang, W., Luo, J., Xu, L., Lei, Y., & Li, H. (2023). Risk perception and gratitude mediate the negative relationship between COVID-19 management satisfaction and public anxiety. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29815-2>
- Melnyk, B. M., Kelly, S. A., Stephens, J., Dhakal, K., McGovern, C., Tucker, S., & Bird, S. B. (2020). Interventions to improve mental health and well-being in physicians and nurses. *American Journal of Health Promotion*, 34(8), 929–941. <https://doi.org/10.1177/0890117120920451>
- Mendes, N., Malaguti, C., Sena, L., Lucchetti, G., Jesus, L., Vitorino, L., & Oliveira, C. (2021). Spirituality and

- religiosity are associated with physical and psychological status in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Journal of Clinical Nursing*, 31(5-6), 669-678. <https://doi.org/10.1111/jocn.15926>
- Naibin, N. (2020). Murtadha Muthahhari: Filsafat Etika Islam . *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 10(1), 104-120.
- Nejad, F., Sabet, F., & Borjali, A. (2017). Effectiveness of emotion regulation training on increasing self-efficacy and well-being in drug-dependent individuals. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 6(1), 9-16. <https://doi.org/10.18869/acadpub.johe.6.1.9>
- Okur, S., Satıcı, S., Erdinç, B., & Akyıl, Y. (2025). Longitudinal serial mediation study after the 2023 earthquake in Türkiye. *Psychiatric Quarterly*, 96(3), 577-591. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10130-0>
- Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C., & Benavente, E. (2020). Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00907>
- Pignault, A., Rastoder, M., & Houssemand, C. (2023). The relationship between self-esteem, self-efficacy, and career decision-making difficulties: Psychological flourishing as a mediator. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 13(9), 1553-1568. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090113>
- Rahim, Z., & Jaafar, N. (2025). Religious coping in parenting special needs: Insights from Islamic teachings. *Journal of Quran Sunnah Education & Special Needs*, 9(1), 73-82. <https://doi.org/10.33102/jqss.vol9no1.232>

- Rahmawati, L. (2023). Konsep sabar dalam perspektif ulama tafsir. *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam*, 5(2), 1-?? <https://doi.org/10.51900/alhikmah.v5i2.19382>
- Rashid, Tayyab, and Martin P. Seligman, *Positive Psychotherapy: Clinician Manual* (New York, 2018; online edn, Oxford Academic, 1 July 2018), <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780195325386.001.0001>
- Rehman, A. (2025). *Qur'an aur nafsiati sehat: Qur'an ka tasawwur-e-nafs aur jadeed psychology ka taqabul*. *Al-Aasar Journal*, 2(3), 441-461. <https://doi.org/10.63878/aaj629>
- Ruiz, F., Soria, A., & Echavarría, M. (2024). Emotional regulation and Arnold's self-ideal: A way to flourishing. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425850>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*. 52:141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Safitri, L. D. (2025). A philosophical study of Stoicism in the perspective of the Qur'an: A thematic analysis of the concepts of patience (Sabr), contentment (Ridha), and trust in God (Tawakkul). *Nizham: Jurnal Studi Keislaman*, 13(02), 105-119. <https://doi.org/10.32332/nizham.v13i02.11759>

- Salahan, A. (2010). *Pelangi Kesabaran*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Schnitker, S., Houltberg, B., Dyrness, W., & Redmond, N. (2017). The virtue of patience, spirituality, and suffering. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 264–275. <https://doi.org/10.1037/rel0000099>
- Scurtu, M., Espinosa, V., & Díaz, B. (2024). The emotion of gratitude as a mediator between subjective happiness, positive and negative affect, and satisfaction with life in Spanish adults. *Anales de Psicología*, 40(2), 335–343. <https://doi.org/10.6018/analesps.579291>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sevilgen, M., & Tolan, Ö. (2024). The mediating role of patience in the relationship between coping styles and resilience. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 569–584. <https://doi.org/10.34056/aujef.1286250>
- Sharifi, N., Basharpour, S., & Narimani, M. (2021). Comparison of the effectiveness of resilience training and emotion regulation on psychological well-being and self-efficacy of firefighters. *AJNPP*, 199–204. <https://doi.org/10.32592/ajnpp.2021.8.4.105>
- Sulistiyarini, R., Novita, D., Pambudiarti, D., Pratiwi, E., & Andriansyah, Y. (2022). Gratitude, optimism, religiosity, and subjective well-being among asthma patients in Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 5(2), 145–154. <https://doi.org/10.53894/ijirss.v5i2.445>

- Syamsuddin, D. (2010). *Islam berkembang: Refleksi atas pemikiran dan gerakan Muhammadiyah*. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Tansey, T., Bezyak, J., Kaya, C., Ditchman, N., & Catalano, D. (2016). Resilience and quality of life. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 60(3), 163–174. <https://doi.org/10.1177/0034355216655146>
- Tarihoran, Y., Heng, P., & Tiatri, S. (2021). Dukungan sosial sebagai mediator pengaruh rasa syukur terhadap kepuasan hidup guru pada saat pembelajaran daring. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 5(2), 560. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.12102.2021>
- VanderWeele, T., McNeely, E., & Koh, H. (2019). Reimagining health—Flourishing. *JAMA*, 321(17), 1667. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.3035>
- Vandeventer, S., Rufer, M., Eglin, M., Koenig, H., & Hefti, R. (2024). Gratitude and religiosity in psychiatric inpatients with depression. *Depression Research and Treatment*, 2024, 1–5. <https://doi.org/10.1155/2024/7855874>
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Williams, L. A., & Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.1037/emo0000017>
- Wilt, J., Grubbs, J., Exline, J., & Pargament, K. (2016). Personality, religious and spiritual struggles, and well-being. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(4), 341–351. <https://doi.org/10.1037/rel0000054>

- Yu, H., Cai, Q., Shen, B., Gao, X., & Zhou, X. (2017). Neural substrates and social consequences of interpersonal gratitude: Intention matters. *Emotion*, 17(4), 589–601. <https://doi.org/10.1037/emo0000258>
- Yunanto, T. (2023). Happiness in the Javanese context: Exploring the role of emotion regulation and resilience. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 149–158. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i2.42>
- Zhuang, X., Li, Q., Liu, S., & Mo, J. (2024). Forbearance coping, community resilience, family resilience and mental health during the post-pandemic in China. *Psychiatry Investigation*, 21(12), 1349–1359. <https://doi.org/10.30773/pi.2024.0162>
- Zulfeqar, S. (2024). Exploring Ibn Taimiyyah's model of psychological resilience in the light of Islam and psychology. *International Journal of Emerging Issues in Islamic Studies*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.31098/ijeis.v4i1.2355>

Media Nusa Creative

BAB 10

Terapi Psikologis Islami: Integrasi Dzikir, Doa, Tilawah, dan Relaksasi sebagai Teknik Terapi Psikologi Islam Modern

Purwo Erina Wahyuriko

Pendahuluan

Gangguan kesehatan mental, beberapa tahun belakangan telah menjadi perhatian penting dalam sektor kesehatan di Indonesia. Tingginya kasus stres kronis, gangguan kecemasan berlebih, depresi dan masalah psikologis lainnya, membutuhkan adanya metode intervensi atau penanganan yang adaptif terhadap kultur lokal. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, prevalensi gangguan kesehatan mental pada usia 15 tahun ke atas menunjukkan angka yang signifikan. Sayangnya, stigma negatif masyarakat masih menjadi penghalang dalam aksesibilitas layanan kesehatan mental. Kondisi ini mendesak perlunya integrasi pendekatan klinis dengan pertimbangan sosiokultural dan nilai-nilai religius sebagai alternatif yang bisa menjad solusi yang komprehensif.

Sebagai respons terhadap tantangan tersebut, dzikir sering kali dimanfaatkan sebagai media untuk memperoleh ketenangan batin. Namun, bukti empiris yang menguji dzikir sebagai teknik relaksasi yang terukur secara ilmiah masih terbatas, sehingga disinilah menyisakan celah penelitian (research gap). Dzikir, yang secara esensial merupakan repetisi kognitif terhadap asma Tuhan, berpotensi menjadi mekanisme untuk meningkatkan kestabilan emosi dan menurunkan stres. Maka, analisis terhadap dzikir perlu diperluas selain hanya ritual

keagamaan semata, yakni dengan mengadopsi perspektif psikologi kognitif yang berpadu dengan tradisi sufi.

Pendekatan ini berpotensi sesuai dan tepat guna bagi permasalahan kesehatan mental global saat ini. Merujuk pada laporan WHO, tingginya prevalensi gangguan mental di mana 1 dari 8 mengalami gangguan psikologis, menandakan perlunya strategi penanganan yang bersifat holistik. Faktor penyebab yang kompleks, mulai dari beban ekonomi hingga alienasi spiritual, menuntut metode penanganan yang lebih komprehensif. Oleh sebab itu, integrasi antara metode psikoterapi dan aspek spiritualitas (seperti dzikir) kini dipandang sebagai pendekatan alternatif yang menjanjikan dalam tata laksana kesehatan jiwa (Fathyka et al., 2025).

Pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan ilmu agama dan psikologi telah berkembang pesat dalam dunia akademis. Integrasi ini berfokus pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi mengatasi stres dan cara mencapai ketenangan batin (Zaleha & Yusrianto, 2025). Adopsi psikologi positif dan pendekatan komprehensif dalam bidang kesehatan mental telah mendorong pengakuan terhadap kontribusi praktik-praktik keagamaan, seperti meditasi, dzikir, doa, dan ritual spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Terdapat distingsi fundamental antara psikologi Islam dan psikologi barat, khususnya pada dimensi spiritual dan orientasi akhirnya. Jika psikologi barat cenderung memusatkan perhatian pada aspek materialistik dan biologis semata, psikologi Islam justru mengadopsi pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan fisik. Integrasi ini sangat krusial untuk menjamin bahwa intervensi yang diterapkan selaras dengan akidah dan nilai-nilai yang dianut oleh klien muslim (Rassool, 2023).

Seiring berjalannya waktu, ilmu psikologi makin terbuka dengan hadirnya cabang psikologi spiritual. Cabang ini mengakui bahwa sisi agama dan spiritualitas sangat krusial bagi kesehatan jiwa. Banyak riset modern membuktikan bahwa aktivitas seperti berdoa dan koping stres lainnya yang berbasis spiritual cukup ampuh meredakan cemas dan stres. Sayangnya, rujukan-rujukan ini masih didominasi oleh kebudayaan barat, sehingga metode yang ditawarkan kerap kali kurang relevan jika diterapkan berdasarkan nilai-nilai Islam (Ariadi, 2013). Terapi spiritual Islami didefinisikan sebagai intervensi psikologis sistematis yang berlandaskan pada prinsip-prinsip Al-Quran dan As-Sunnah. Pendekatan ini memposisikan keimanan dan intensitas hubungan vertikal dengan Allah sebagai modalitas utama dalam remediasi gangguan mental, termasuk depresi. Tujuannya tidak hanya terbatas pada pemulihan klinis, melainkan juga pada optimalisasi kualitas hidup manusia secara menyeluruh.

Secara fundamental, orientasi terapi spiritual Islami melampaui sekadar membantu pemulihan gangguan psikologis. Substansi utamanya terletak pada peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) yang memfasilitasi individu untuk memahami makna atau hakikat dirinya. Hal ini relevan dengan motivasi klien dalam psikoterapi, yang tidak semata-mata mencari kesembuhan simptomatik, melainkan juga berupaya menemukan kebermaknaan hidup (*meaning of life*) dan mencapai aktualisasi diri (Razak et al., 2014). Di era jaman yang makin maju ini, stres telah menjadi isu kesehatan mental yang semakin dominan, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Peningkatan ini disebabkan oleh beragam faktor, termasuk persaingan yang intens, jam kerja yang panjang, kemacetan, dan kelebihan informasi. Dalam menghadapi tantangan kehidupan

modern yang kompleks, kesehatan mental menjadi isu krusial yang membutuhkan perhatian serius. Psikologi Islam menawarkan suatu pendekatan holistik yang tidak memisahkan antara dimensi spiritual, mental, dan fisik manusia.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dipahami sebagai kesejahteraan paripurna yang mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan fisik. Konsep ini menegaskan bahwa stabilitas psikologis hanya dapat dicapai melalui keseimbangan berbagai aspek kehidupan, di mana kualitas hubungan vertikal antara hamba dengan Allah SWT (*Hablum Minallah*) menjadi fondasi utamanya (Medicine, 2021).

Salah satu bentuk intervensi yang berakar kuat pada tradisi Islam adalah integrasi antara dzikir (mengingat Allah), doa (permohonan), tilawah (membaca Al-Qur'an), dan relaksasi. Pendekatan ini bertujuan untuk mencapai ketenangan jiwa (*nafs al-muthmainnah*) dengan menjadikan hubungan vertikal dengan Sang Pencipta sebagai fondasi utama penyembuhan.

Dzikir terbukti memiliki fungsi ganda sebagai intervensi psikologis dan fisiologis. Secara mekanistik, dzikir bekerja dengan cara mengaktivasi sistem saraf parasimpatik, menyerupai respons yang dihasilkan oleh teknik relaksasi konvensional, khususnya pada kelompok lansia (Mawardi, 2024). Pernyataan tersebut juga di dukung oleh penelitian lainnya bahwa dzikir bisa digunakan sebagai modalitas relaksasi spiritual bagi pasien dengan penyakit kronis (Safitri et al., 2017). Pada aplikasinya secara lebih spesifik, terdapat korelasi positif antara latihan dzikir dengan penurunan gangguan kecemasan berlebih (*anxiety disorder*) pada masa kehamilan (Maimunah & Retnowati, 2011). Selain dampak fisiologis tersebut praktik dzikir dapat berperan dalam meningkatkan resiliensi terhadap emosi

negatif, memperdalam makna hidup, dan menumbuhkan rasa syukur melalui pendekatan spiritual.

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan diatas, tulisan ini bermaksud untuk menganalisis secara mendalam terkait bagaimana keempat elemen tersebut (dzikir, doa, tilawah, dan relaksasi) dapat diintegrasikan menjadi sebuah teknik terapi yang komprehensif dalam kerangka psikologi islam. Analisis akan diperkuat dengan dalil-dalil dari Al-Qur'an dan Hadis, serta merujuk pada pandangan para sarjana muslim yang relevan.

Landasan Teoretis

Dalam sudut pandang Agama Islam yang bersumber dari Al-Qur'an, kesehatan jiwa tidak sesederhana 'tidak gila' atau 'bebas stres'. Definisi ini jauh lebih positif dan mendalam, yakni mencakup keadaan hati yang tenang, damai, dan memiliki ikatan kuat dengan iman. Seseorang baru dikatakan sehat jiwanya apabila ia mampu menyelaraskan pikiran, perasaan, dan tindakannya di bawah naungan ketakwaan kepada Allah (Abdulah et al., 2022). Hal ini mempertegas pandangan Islam yang komprehensif (menyeluruh) tentang hakikat manusia. Islam memandang bahwa, manusia bukan hanya terdiri dari jiwa dan raga semata, tetapi memiliki dimensi ruhani yang senantiasa membutuhkan sandaran dan hubungan yang kuat dengan Tuhannya agar tetap kokoh (Amiruddin & Aini, 2025).

Di tengah arus kehidupan modern yang sarat dengan persaingan dan tekanan, ajaran Al-Qur'an hadir sebagai solusi yang sangat relevan untuk menjaga kewarasan jiwa. Banyak orang kini terjebak dalam kehampaan makna hidup dan stres yang tak berujung. Dalam kondisi demikian, Al-Qur'an menawarkan sandaran yang kuat. Ketika seseorang menyadari bahwa setiap kesulitan adalah ujian yang ada hikmahnya dan

meyakini bahwa Allah selalu bersamanya, maka beban berat kehidupan tidak terlalu membebani. Konsep spiritualitas semacam inilah yang dibutuhkan untuk menyembuhkan luka batin, dan juga melahirkan pribadi yang resilien atau tangguh dan tidak pernah berputus asa (optimis) (Amiruddin & Aini, 2025).

Secara subjektif, spiritualitas melibatkan kesadaran diri, penetapan tujuan hidup, dan hubungan dengan entitas yang lebih besar dari diri sendiri. Spiritualitas sering dianggap sebagai komponen penting dalam kesehatan mental karena kemampuannya memberikan rasa bermakna, ketenangan, dan dukungan emosional. Berbagai riset juga menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi dapat berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan mental, termasuk penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi.

Spiritualitas dalam Islam merupakan komponen utama dalam kehidupan yang terfokus pada hubungan dengan Allah (tauhid), refleksi diri, dan implementasi nilai-nilai moral. Spiritualitas ini memberikan kontribusi yang substansial bagi kesehatan mental melalui beberapa mekanisme, diantaranya adalah praktik ibadah, penguatan keyakinan, dan penemuan makna hidup. Ibadah yang spesifik seperti shalat, zikir, dan doa, berfungsi sebagai ekspresi spiritual yang menenangkan jiwa, bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai alat untuk meredakan ketegangan emosional dan mencapai ketenangan jiwa internal (Djuddah et al., 2024).

Spiritualitas Islam mendorong introspeksi rutin (*muhasabah*) untuk mengevaluasi perilaku, niat, dan tujuan hidup (Djuddah et al., 2024). Refleksi diri ini memperkuat kesadaran diri dan mendorong kematangan emosional dan moral. Kesadaran yang terbentuk membuat individu lebih mudah

menerima keadaan, memaafkan diri, dan memperbaiki hubungan dengan orang lain, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang stabil.

Selain itu, spiritualitas memberikan makna mendalam bagi kehidupan. Keyakinan bahwa cobaan adalah ujian dan proses pembelajaran, maka hal ini mencegah individu menyerah di tengah kesulitan. Pandangan hidup yang bermakna ini mendukung ketahanan mental dan motivasi, menjadikan spiritualitas bukan hanya sekedar dimensi agama, tetapi juga fondasi utama bagi kesejahteraan psikologis.

Kontribusi psikologi terhadap manajemen stres dapat dikategorikan menjadi tiga aspek penting:

1. Pendekatan Kognitif:

Pendekatan ini berfungsi untuk mengidentifikasi dan memodifikasi distorsi kognitif atau pemikiran yang salah, yang berpotensi meningkatkan stres (Leni et al., 2023). Integrasi dengan spiritualitas memungkinkan penafsiran kembali pemikiran positif sebagai manifestasi dari syukur kepada Tuhan.

2. Inovasi Teknik Relaksasi:

Psikologi menyediakan berbagai teknik intervensi, termasuk *mindfulness* dan terapi perilaku kognitif, yang dapat diadaptasi agar selaras dengan nilai-nilai spiritual individu (Bunyamin, 2021).

3. Penjelasan Biologis tentang Respons Stres:

Pengetahuan mendalam tentang respons tubuh terhadap stres (seperti aktivasi sistem saraf simpatik) berperan dalam memberikan penjelasan fisiologis mengenai efektivitas dan manfaat dari praktik keagamaan atau ibadah tertentu (Lumban, 2016).

Penerapan spiritual dalam sudut pandang agama, seperti doa, zikir, wirid, dan puasa, adalah bentuk praktik yang tampak secara lahiriah. Namun, hakikat dan dampaknya hanya dapat dirasakan di dalam hati dan pikiran setiap individu yang melakukannya. Dalam Islam, spiritualitas sangat berperan penting untuk membantu individu mengatasi krisis spiritual dan meningkatkan kesejahteraan mental. Keyakinan, praktik keagamaan, dan hubungan dengan yang transenden secara signifikan memengaruhi kedamaian batin dan kesehatan mental seseorang (Damayanti et al., 2023).

Melalui pelaksanaan ibadah secara teratur, seseorang dapat membentuk koneksi yang kuat dengan Tuhan. Konsistensi dalam praktik seperti shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, dan dzikir memperkuat keimanan, yang pada gilirannya menumbuhkan kedamaian serta ketenangan batin. Kondisi spiritual yang optimal ini meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidup dan mendukung pemulihan yang lebih cepat dari gejala cemas atau sedih. Oleh karena itu, perkembangan spiritual via ibadah menjadi dasar utama dalam memelihara mental yang stabil (Zaleha & Yusrianto, 2025).

Pembahasan

1. Dzikir

Dzikir dalam pengertian etimologi berarti mengingat, sementara dalam konteks terapi dzikir dapat bermakna sebagai aktivitas lisan dan hati untuk senantiasa mengingat Allah SWT (Safaria & Aaputra, 2012). Aktivitas ini berfungsi sebagai penambatan kesadaran yang mengalihkan fokus individu dari kecemasan dan pikiran negatif kepada kebesaran dan kasih sayang Allah SWT. Secara psikologis, dzikir yang dilakukan secara repetitif/berulang dapat menginduksi keadaan relaksasi,

menurunkan detak jantung, dan menstabilkan tekanan darah, serupa dengan efek meditasi.

Dalil utama mengenai fungsi dzikir sebagai penenteram hati terdapat dalam Al-Qur'an:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Dalam sebuah hadis qudsi, Allah SWT juga berfirman:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عِبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَإٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَإٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ

"Aku sesuai persangkaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya apabila ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku akan mengingatkannya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di tengah kumpulan orang, maka Aku akan mengingatkannya di tengah kumpulan yang lebih baik dari mereka." (HR. Bukhari dan Muslim)

Dzikir yang dilakukan dengan cara menyebut dan mengingat nama Allah. Sebagai kebutuhan spiritual bagi setiap muslim, baik kalangan sufi maupun awam, dzikir dapat dipraktikkan secara lisan (*jahr*) maupun dalam hati (*sirr*). Dzikir secara sederhana juga dapat diartikan sebagai aktivitas "mengingat", yang bermakna menghadirkan Allah dalam hati sembari berkomitmen menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya (Louis, 1986).

Sementara itu dalam perspektif psikologi, dzikir merupakan kemampuan kognitif untuk menerima, menyimpan, dan memproduksi pemahaman. Sebagai fungsi intelektual, kemampuan mengingat ini memungkinkan seseorang memecahkan masalah, menyerap informasi baru, dan menerima

realitas (Suyanto, 1979). Landasan teologis mengenai dzikir sebagai upaya mengingat Allah ini ditegaskan dalam Al-Quran Surah An-Nisa' ayat 103 yang berbunyi:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ فِيْمَا وَقَعْتُمْ عَلَيْهِ وَاعْلَمْتُمْ أَنَّكُمْ تَصَلُّونَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْفُورًا

"Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sungguh, shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman."

Dzikir bisa dijadikan fondasi terapi karena ia membangun kesadaran akan kehadiran dan pertolongan Allah yang merupakan sumber utama kekuatan dan ketenangan bagi seorang Muslim. Secara fundamental, praktik dzikir mendukung mekanisme spiritual yang memperkuat hubungan vertikal antara individu dan Sang Pencipta (*habl min Allah*). Konektivitas transendental ini berkorelasi positif dengan tercapainya stabilitas emosional dan integritas psikospiritual. Selanjutnya, intensitas hubungan ini berimplikasi pada peningkatan resiliensi individu dalam merespons dinamika dan tekanan permasalahan kehidupan yang makin kompleks di jaman ini.

Dalam konteks ini, dzikir berfungsi sebagai media yang menjembatani dimensi internal individu dengan keberadaan Ilahiah, menghadirkan ketenangan batin yang berakar pada kesadaran spiritual yang kokoh. Pola konsisten pada aktifitas dzikir berperan aktif dalam menurunkan skala gangguan kecemasan berlebih (*anxiety disorder*) dan meredakan tekanan psikologis, serta memperkuat ketahanan spiritual. Temuan tersebut mendukung argumen bahwa dzikir dapat

dioperasionalkan sebagai metode relaksasi yang efektif, terutama jika dipahami dalam lanskap interdisipliner antara psikologi kognitif dan tasawuf (Fathyka et al., 2025).

Dzikir memainkan peran krusial dalam mempengaruhi perhatian manusia. Melalui proses ini, atensi individu dialihkan dari stimulus internal yang bersifat negatif menuju kefokus yang bermakna, yakni sifat-sifat Ilahiah. Repetisi lafaz dzikir menciptakan mekanisme bahwa “pemikiran positif” secara efektif mampu memutus rantai pikiran yang salah. Secara operasional, dzikir bertindak sebagai strategi pengalihan yang sehat (*healthy distraction*), yang berfungsi mengeluarkan diri dari ruminasi, meningkatkan regulasi diri, dan menciptakan fokus mental yang lebih adaptif. Fenomena ini sejalan dengan prinsip kerja meditasi *mindfulness*, dimana pikiran dilatih untuk mempertahankan kesadaran penuh pada objek tertentu.

Dari perspektif neurosains, praktik dzikir terbukti menginduksi perubahan neurofisiologis yang signifikan pada struktur otak. Dzikir mampu menstimulasi aktivitas prefrontal cortex, area yang memegang fungsi eksekutif dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Secara simultan, dzikir memodulasi penurunan aktivitas amigdala, struktur neural yang bertanggung jawab atas respons rasa takut dan ansietas. Temuan ini menegaskan bahwa dzikir melampaui dimensi ritualistik semata, ia memiliki landasan neurobiologis konkret yang memengaruhi sistem kognitif dan afektif, yang secara langsung memediasi respons relaksasi (Fathyka et al., 2025).

Secara substansial, dzikir merupakan komponen integratif yang tidak terpisahkan dalam layanan konseling berbasis spiritualitas. Ia berfungsi strategis dalam menghadirkan ketenangan psikospiritual serta memberdayakan individu untuk menavigasi permasalahan kehidupan. Efektivitas ini dicapai

melalui pembentukan persepsi konstruktif dan transformasi perilaku, menjadikan dzikir sebagai modalitas intervensi yang holistik (Zein et al., 2023).

2. Doa

Doa adalah esensi dari ibadah dan merupakan bentuk komunikasi langsung antara hamba dengan Tuhannya. Sebagai instrumen terapi, doa memiliki beberapa fungsi psikologis. Pertama, doa dapat menjadi sarana katarsis, saat berdoa seseorang dapat mengungkapkan segala keluh kesah, harapan, dan ketakutannya tanpa penghakiman. Kedua, doa menanamkan optimisme dan harapan karena keyakinan bahwa setiap permohonan didengar dan akan dijawab oleh Allah SWT pada waktu dan cara yang terbaik. Hal ini membantu mengurangi perasaan tidak berdaya (*helplessness*) yang sering menyertai gangguan psikologis.

Doa dapat dipahami bukan sekadar sebagai permohonan, melainkan sebagai komunikasi batin yang memberikan kedamaian dan harapan. Praktik berdoa secara rutin melatih individu untuk berserah diri, menerima situasi, dan menjaga optimisme terhadap masa depan. Perasaan bahwa ada kekuatan transenden yang senantiasa mendengarkan dan memahami kesulitan yang dialami menimbulkan rasa aman dan mereduksi kecemasan. Fenomena ini berfungsi sebagai terapi spiritual yang menenangkan pikiran dan memperkuat ketahanan mental.

Dalam khazanah pemikiran Islam, urgensi kesehatan mental menempati posisi yang krusial. Al-Qur'an, sebagai referensi otoritatif dan sumber primer ajaran, menyediakan kerangka pedoman yang komprehensif terkait pemeliharaan stabilitas psiko-spiritual. Pedoman tersebut mencakup

mekanisme regulasi emosi, strategi manajemen kesedihan (*coping mechanism*), serta pencapaian ketenangan batin (*inner peace*) yang direalisasikan melalui intensitas ibadah dan penghambaan total kepada Allah (Andini et al., 2021).

Selain itu, keterlibatan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan memberikan makna dan arahan bagi individu. Keyakinan bahwa segala sesuatu mengandung hikmah ilahi, bahkan dalam kondisi sulit, membuat seseorang lebih mampu bertahan dan tidak mudah menyerah. Spiritual yang demikian mendorong sikap sabar, bersyukur, dan berserah, yang merupakan elemen penting dalam menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, hubungan yang semakin erat dengan Tuhan melalui ibadah dan doa berkorelasi langsung dengan stabilitas kondisi mental dan emosional (Zaleha & Yusrianto, 2025).

Allah SWT secara eksplisit memerintahkan hamba-Nya untuk berdoa dan menjanjikan pengabulan:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

"Dan Tuhanmu berfirman: 'Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu'." (QS. Ghafir: 60)

Doa juga merupakan senjata orang beriman, sebagaimana sabda Rasulullah saw:

الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ، وَعِمَادُ الدِّينِ، وَنُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

"Doa adalah senjata seorang mukmin, tiang agama, serta cahaya langit dan bumi." (HR. Al-Hakim).

Melalui doa, individu merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah, yang secara signifikan dapat meningkatkan resiliensi psikologis. Menurut perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, doa memiliki khasiat terapeutik yang signifikan karena memuat unsur sugesti dan keyakinan spiritual. Secara teologis, kesembuhan mutlak berasal dari Allah, bukan

semata-mata dari intervensi obat-obatan. Hal ini sejalan dengan fitrah biologis manusia yang memiliki mekanisme penyembuhan mandiri (*self-healing*). Oleh karena itu, terapi dapat berlangsung efektif melalui perantara apa pun, bahkan tanpa medikasi fisik, asalkan didasari oleh keyakinan yang kuat dan tidak menggunakan sarana yang najis atau haram (Al-Jauziyah, 2004).

Dalam perspektif kesehatan mental, doa memiliki dimensi psikoterapeutik yang signifikan. Kekuatan spiritual yang terkandung di dalamnya mampu menstimulasi optimisme, sementara elemen zikir yang inheren dalam doa memberikan dampak stabilisasi pada jiwa. Proses terapi melalui doa ini terstruktur dalam tiga tahapan fundamental:

1. Tahap Kesadaran Eksistensial (Penghambaan): Individu menyadari posisinya yang lemah sebagai hamba. Sering kali, gangguan psikis atau penyakit fisik menjadi pemicu (*trigger*) yang menyadarkan seseorang akan ketidakberdayaan dirinya, sebuah kondisi prasyarat untuk mencapai kekhusyukan doa yang autentik.
2. Tahap Internalisasi Kekuasaan Allah: Pada fase ini, muncul kesadaran penuh akan kekuatan Allah SWT. Individu mulai memandang penyakit atau ujian yang dialami sebagai mekanisme purifikasi (pembersihan) diri dari dosa-dosa.
3. Tahap Komunikasi Transendental: Ini merupakan fase katarsis di mana seorang hamba melakukan pengakuan dosa (*confession*) dan menumpahkan segala kegelisahan (*anxiety*) yang dirasakan. Segala beban psikologis diserahkan sepenuhnya kepada Allah melalui dialog spiritual ini (Sufairok et al., 2022).

Al-Qur'an memberikan solusi praktis bagi siapa saja yang mendambakan kedamaian batin, yakni melalui perbanyak zikir dan doa. Tuntunan ini diperkuat oleh janji Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, yang menjamin bahwa hati manusia akan menemukan ketenangannya hanya ketika ia kembali mengingat Penciptanya. Hal ini semakin memperjelas bahwa dzikir dan doa bukan sekadar rutinitas ibadah biasa. Lebih dari itu, keduanya menyimpan kekuatan penyembuhan yang nyata untuk menjaga kewarasan dan memulihkan jiwa yang terguncang. Islam memandang kesembuhan sebagai proses yang menyeluruh (holistik), bukan hanya fisik atau pikiran yang diobati, tetapi aspek spiritual juga harus disentuh (Amiruddin & Aini, 2025).

Kisah-kisah dalam Al-Qur'an memberikan teladan nyata bagaimana para nabi mengelola tekanan batin yang berat. Salah satu contoh paling ikonik adalah Nabi Yunus saat terperangkap dalam perut ikan (QS. Al-Anbiya: 87). Dalam kondisi yang mencekam itu, beliau memilih untuk berdoa dan mengakui kelemahan diri, sebuah sikap yang menunjukkan kepasrahan total, bukan keputusan. Begitu pula dengan Nabi Ayyub yang didera penyakit parah (QS. Al-Anbiya: 83-84); beliau menjadikan doa sebagai sumber kekuatan di tengah rasa sakit. Kedua nabi ini mengajarkan kita bahwa doa adalah 'senjata' psikologis yang ampuh untuk menjaga ketenangan jiwa dan membangun kembali kepercayaan diri saat manusia berada di titik terendah.

Banyaknya variasi doa menunjukkan betapa vitalnya kegiatan ini dalam kehidupan seorang mukmin, terutama doa yang berisi permintaan atau permohonan. Menariknya, Islam mengajarkan bahwa takdir Tuhan bukanlah sesuatu yang kaku tanpa harapan, ia bisa dipengaruhi oleh kesungguhan permintaan manusia. Sebagaimana disabdakan Nabi SAW, doa memiliki kekuatan dahsyat untuk menolak kepastian (Qadha)

Allah. Dalam riwayat lain, doa bahkan digambarkan sebagai pasukan penolong dari Allah yang bertugas menghalau takdir yang akan menimpa seseorang (Supradewi, 2008).

Sebagai kebutuhan pokok bagi jiwa, doa adalah cermin dari ketidakberdayaan manusia yang senantiasa membutuhkan pertolongan, baik dari sesama maupun dari Tuhannya. Karena banyaknya keutamaan yang terkandung di dalamnya, doa seharusnya menjadi amalan yang dilakukan secara terus-menerus (*istiqamah*). Sejalan dengan pandangan Mujib, aspek ruhani ini menggambarkan hakikat kehidupan manusia yang sejati, yang nilainya tidak terbatas oleh usia atau rentang waktu kehidupan di dunia saja (Mujib, 2016).

Sering kali, manusia kesulitan mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata, dan doa hadir sebagai saluran untuk menumpahkan emosi tersebut. Aktivitas ini memberi kesempatan bagi seseorang untuk meresapi dan menerima apa yang mereka rasakan, sehingga beban batin berkurang dan pikiran menjadi lebih tenang. Proses reflektif ini pada akhirnya memperkuat mental seseorang. Doa membantu melepaskan perasaan negatif seperti cemas, sedih, atau marah dengan cara yang lebih tertata, sehingga efektif untuk meredakan stres (Yuliawati, 2024).

Ketika seseorang merasa terhimpit oleh tekanan dan kecemasan, doa hadir menawarkan jeda untuk merenung dan menenangkan diri. Hal ini membuat situasi yang tadinya tampak tak terkendali menjadi lebih bisa dihadapi. Dengan berdoa, pikiran seseorang dialihkan dari masalah yang membebani menuju rasa syukur dan harapan baru. Hasilnya, dampak buruk stres dapat berkurang, digantikan oleh peningkatan kesejahteraan emosional dan tumbuhnya sikap optimis dalam menghadapi ujian hidup.

Saat seseorang khusyuk berdoa, ia cenderung jujur membuka sisi tergelap hatinya mulai dari rasa gagal, penyesalan, hingga rasa bersalah yang terpendam. Keterbukaan ini membantu mereka memproses emosi-emosi sulit tersebut, yang akhirnya melahirkan rasa damai karena mampu menerima kekurangan diri sendiri dan memaafkan orang lain. Kekuatan pengampunan dalam doa inilah yang mengobati luka batin. Doa sejatinya bekerja dua arah yaitu memperlambat hubungan spiritual dengan Tuhan dan secara bersamaan bertindak sebagai alat terapi untuk memulihkan kesehatan mental (D'attira et al., 2024).

Rutinitas berdoa menawarkan perasaan kedamaian yang sangat dibutuhkan untuk meredakan beratnya berbagai macam tekanan hidup. Saat seseorang hanyut dalam doa, timbul perasaan berdaya yang membekalinya kekuatan untuk menghadapi setiap rintangan dengan kepala dingin dan kearifan. Oleh sebab itu, doa bukan sekadar ritual, melainkan sarana ampuh untuk membangun mental yang baja dan meminimalisir efek buruk dari stres yang mendera (Syahrudin & Bayhaqy, 2025).

Tidak hanya ampuh untuk mengelola stres dan berdamai dengan diri sendiri, doa juga bekerja efektif dalam menstabilkan emosi. Cara kerjanya mirip dengan meditasi, saat berdoa, tubuh dan pikiran diajak untuk rileks, yang secara langsung menenangkan sistem saraf yang tegang. Dampaknya, seseorang menjadi lebih tenang dan tidak mudah terpancing oleh reaksi emosional yang meledak-ledak (Kirana & Machdi, 2024).

Dalam proses berdoa, pikiran seseorang secara alami dibimbing untuk mengalihkan fokus dari masalah menuju ke "perasaan" yang membangun, seperti rasa syukur dan harapan. Pengalihan fokus ini menjadi perisai ampuh untuk melawan emosi negatif yang mendalam. Saat hati dipenuhi oleh hal-hal

baik, ruang untuk rasa cemas, marah, atau takut yang sering menghantui keseharian berpotensi menurun. Dengan demikian, doa sejatinya bukan hanya ritual ibadah, melainkan juga teknik psikologis yang nyata untuk menata hati dan menciptakan kebahagiaan emosional yang menyeluruh (Nurani, 2024).

3. Tilawah

Tilawah atau membaca Al-Qur'an bukan sekadar aktivitas ritual, melainkan sebuah proses interaksi dengan firman Allah SWT yang berfungsi sebagai penyembuh (*syifa*). Al-Qur'an sendiri mengklaim perannya sebagai obat bagi penyakit yang ada di dalam dada/jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang ritmis terbukti memiliki efek menenangkan pada sistem saraf. Lebih dari itu, tadabbur atau perenungan makna ayat-ayatnya dapat memberikan bimbingan, perspektif baru, dan kekuatan kognitif untuk merekonstruksi pikiran-pikiran negatif.

Saat ini, para ahli makin gencar meneliti tilawah Al-Qur'an, baik dari segi teori maupun praktiknya, sebagai salah satu metode penyembuhan penyakit jiwa. Hasil kajian mereka menunjukkan bahwa mendengarkan atau membaca Al-Qur'an bukan hanya ibadah semata, melainkan terapi yang membawa pengaruh positif nyata bagi kesehatan mental (Irwan et al., 2024).

Keindahan ayat-ayat Al-Quran tidak hanya menyejukkan hati siapa pun yang membacanya, tetapi juga menyimpan kekayaan ilmu yang melatih kita untuk berpikir jernih dan rasional berlandaskan petunjuk Ilahi. Hal ini sangat relevan dengan konsep kesehatan mental yang sesungguhnya. Orang yang sehat mentalnya bukan hanya mereka yang terlihat bahagia, tetapi mereka yang mampu bangkit dari tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan membawa manfaat nyata bagi lingkungan sekitarnya.

Penting untuk membedakan antara sekadar membaca (*qira'ah*) dan membaca dengan pemahaman (*tilawah*). *Qira'ah* bisa jadi hanya melafalkan huruf, namun *tilawah* menuntut pembacanya untuk mengerti maksud di balik ayat tersebut. Karena itulah, orang yang bertilawah dengan benar pasti akan sampai pada tahap *ittiba'*, yaitu mengikuti petunjuk Al-Qur'an. Ibnu al-Qayyim menjelaskan bahwa *tilawah* yang sejati (*hakiki*) bukan hanya lisan, melainkan 'membaca maknanya'. Hal ini dibuktikan dengan sikap membenarkan isi Al-Qur'an, menjalankan perintah-Nya, dan menjauhi segala larangan-Nya.

Allah SWT berfirman:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Al-Isra': 82)

Dalam ayat lain, disebutkan secara spesifik sebagai penyembuh penyakit dalam dada:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57).

Mendengarkan atau membaca Al-Qur'an dapat mengalihkan perhatian dari sumber stres dan mengisi ruang kognitif dan emosional dengan ketenangan dan harapan. Al-Qur'an mengandung khasiat penyembuhan yang ampuh untuk meredakan hati yang gelisah dan penuh curiga. Hal ini terjadi karena Al-Qur'an berfungsi sebagai penghubung antara hati manusia dengan Allah SWT yang dapat menghadirkan rasa tenang dan damai. Kunci keberhasilan pengobatan ini terletak pada sugesti positif dan iman, jika seseorang yang sakit meyakini

sepenuh hati bahwa Al-Qur'an adalah obat, lalu ia mengamalkannya secara rutin dan tak kenal lelah, maka kesembuhan akan datang kepadanya (Salam et al., 2013).

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian bahwa kekuatan penyembuhan Al-Qur'an dengan eksperimen terhadap 121 pasien. Dalam prosedur ini, pasien diperdengarkan ayat-ayat Al-Qur'an sebelum menjalani pengobatan. Hasilnya sangat menggembirakan; pasien melaporkan pengaruh penyembuhan yang nyata. Mereka yang rutin mengikuti sesi terapi ini merasa sangat terbantu dan puas, terutama karena mereka meyakini bahwa Al-Qur'an adalah bagian tak terpisahkan dari hidup mereka (Ali et al., 2020). Studi ini membuktikan bahwa mendengarkan lantunan Al-Qur'an adalah metode pengobatan yang efektif untuk masalah kejiwaan dan spiritual.

4. Relaksasi Sebagai Penyelarasan Jiwa dan Raga

Relaksasi adalah suatu kondisi di mana individu mencapai tingkat ketenangan, bebas dari ketegangan, dan keadaan rileks. Secara psikologis, ini diakui sebagai strategi atau teknik fundamental untuk mereduksi stres. Stres merupakan respons komprehensif yaitu interaksi antara fisiologis, emosional, dan perilaku yang diaktifkan ketika tuntutan eksternal atau tekanan melampaui kemampuan adaptif individu.

Sebagai salah satu bentuk terapi perilaku, relaksasi berfokus pada pengarahannya perhatian, terutama pada pernapasan. Prosedur penerapannya meliputi langkah awal seperti memejamkan mata dan mengatur pernapasan, diikuti dengan upaya sadar untuk meregangkan dan merilekskan otot-otot yang semula tegang, demi mencapai kenyamanan fisik dan stabilitas emosional (Mutohharoh, 2022).

Ketika seorang individu mengalami stres psikologis, tubuh merespons dengan memasuki status waspada, yang ditunjukkan oleh peningkatan sekresi hormon kortisol. Jika keadaan ini berkelanjutan, risiko gangguan kesehatan fisik dan mental meningkat, mencakup kelelahan kronis, insomnia, dan gangguan kecemasan. Melalui implementasi teknik relaksasi (seperti pernapasan dalam, meditasi, atau visualisasi positif) tubuh dan pikiran dapat dipandu untuk kembali mencapai kondisi keseimbangan dan ketenangan.

Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam (*deep breathing*) atau relaksasi otot progresif, merupakan komponen penting dalam banyak pendekatan psikoterapi modern. Dalam konteks psikologi Islam, teknik ini diselaraskan dengan nilai-nilai spiritual. Relaksasi tidak hanya bertujuan untuk mengendurkan ketegangan fisik, tetapi juga untuk mempersiapkan jiwa agar lebih khusyuk dalam berdzikir, berdoa, dan bertilawah. Proses ini membantu individu mencapai keadaan *mindfulness* atau kehadiran penuh, yang dalam terminologi Islam disebut *khudhurul qalb* (hadirnya hati).

Relaksasi yang diintegrasikan dengan dzikir, misalnya dengan menyelaraskan irama napas dengan lafal "La ilaha illallah", menciptakan sinergi yang kuat. Tarikan napas diiringi kesadaran akan ciptaan Allah, dan hembusan napas diiringi pengakuan akan keesaan-Nya. Praktik ini secara simultan menenangkan sistem fisiologis dan memperkuat koneksi spiritual. Shalat itu sendiri, jika dilakukan dengan *tuma'ninah* (ketenangan), adalah bentuk relaksasi dan meditasi yang paling utama dalam Islam, yang menggabungkan gerakan fisik, konsentrasi mental, dan kekhusyukan spiritual.

Sinergi antara spiritualitas dan psikologi menghasilkan kontribusi signifikan dalam manajemen stres, yaitu:

1. Penguatan Ketahanan (Resilien)
Keyakinan spiritual secara inheren meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi stres (Akbar et al., 2024), sementara disiplin psikologi melengkapi dengan menyediakan strategi intervensi yang terukur dan praktis.
2. Solusi komprehensif (Holistik)
Perpaduan kedua bidang ini memungkinkan adopsi pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada mitigasi gejala, tetapi juga mempertimbangkan penyebab mendasar dan merumuskan solusi yang konsisten dengan sistem nilai personal individu.
3. Peningkatan etika dan hubungan sosial
Integrasi ini berkontribusi pada penguatan kesadaran etis dan pengembangan rasa empati. Hal ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial, yang merupakan faktor penting dalam penyembuhan dari tekanan psikologis (Maryam & Rahim, 2024).

Model Integrasi Terapeutik

Saat ini, dunia kesehatan mental makin menyadari pentingnya menghadirkan nilai-nilai spiritual ke dalam ruang terapi. Pendekatan ini menawarkan penyembuhan yang utuh (holistik), di mana pasien tidak hanya dilihat dari sisi kejiwaannya saja, melainkan juga sisi rohaninya. Jadi, pasien tidak sekadar diajarkan cara 'bertahan' melawan depresi atau cemas, tetapi juga dibimbing untuk menemukan kedamaian hati dan tujuan hidup yang sesungguhnya. Dengan menghubungkan diri pada sesuatu yang lebih agung dari masalah mereka, pasien mendapatkan kekuatan baru yang membuat proses kesembuhan menjadi lebih bermakna dan mendalam (Cahya, 2023).

Islam sebagai agama yang menyeluruh menuntun umatnya untuk senantiasa menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Hubungan yang buruk dengan Tuhan, yang ditandai dengan perbuatan dosa dan meninggalkan perintah-Nya, diyakini berdampak buruk dan menimbulkan penyakit hati (Al-Thabthaba'i, 1397 H). Hal ini sejalan dengan pandangan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang melihat manusia secara utuh (holistik). Menurut WHO, manusia yang sehat harus memenuhi empat unsur yaitu fisik, mental, sosial, dan spiritual (Wulur, 2016). Keseimbangan di antara keempatnyalah yang menciptakan kesehatan sejati, dengan spiritualitas memegang peranan penting dalam membangun pribadi yang kuat.

Tidak semua penyakit dapat diselesaikan di ruang praktik dokter atau dengan resep obat semata. Sering kali, manusia dihadapkan pada penderitaan batin yang kompleks seperti stres, kekecewaan, ketakutan, penyesalan masa lalu, hingga perasaan hampa akibat jauh dari Allah SWT karena melalaikan kewajiban agama. Masalah-masalah yang menyangkut kesehatan jiwa dan ruhani ini memerlukan penanganan khusus yang menyentuh akar spiritualnya, yaitu melalui metode terapi Islam (Tahir & Husna, 2023).

Integrasi keempat elemen ini (fisik, mental, sosial, dan spiritual) dapat disusun dalam sebuah sesi terapi yang terstruktur. Sesi dapat dimulai dengan teknik relaksasi pernapasan untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Setelah kondisi rileks tercapai, klien dibimbing untuk melakukan dzikir secara perlahan dan penuh penghayatan. Dzikir ini membuka "pintu hati" dan menciptakan suasana spiritual yang kondusif.

Selanjutnya sesi dilanjutkan dengan tilawah Al-Qur'an, terapis dapat memilih ayat-ayat yang relevan dengan kondisi klien, seperti ayat-ayat tentang kesabaran, harapan, dan kasih

sayang Allah. Klien bisa mendengarkan atau membaca sendiri. Puncak dari sesi ini adalah doa, dimana klien, dalam keadaan hati yang sudah tenang dan terhubung, memanjatkan permohonan dan mencurahkan isi hatinya kepada Allah SWT. Model ini bekerja secara siklis dan holistik yaitu relaksasi menenangkan fisik, dzikir menambatkan hati, tilawah memberikan pencerahan kognitif dan spiritual, dan doa menjadi puncak ekspresi emosional dan penyerahan diri (*tawakkal*).

Integrasi spiritual dan psikologi merupakan pendekatan yang melibatkan penggabungan perspektif religius dengan teori psikologi guna mencapai pemahaman stres yang komprehensif. Pendekatan ini berakar pada premis bahwa manusia adalah entitas multidimensi yang mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, tujuannya adalah menciptakan keselarasan fungsional antara keyakinan agama dan prinsip psikologis kontemporer untuk manajemen stres yang efektif (Zaleha & Yusrianto, 2025).

Kontribusi spiritual terhadap manajemen stres dapat diuraikan menjadi tiga poin penting:

1. Penetapan Makna dan Tujuan Hidup

Keyakinan agama menyediakan makna eksistensial yang mendalam, memungkinkan individu menghadapi stres dengan perspektif yang lebih komprehensif (Asir, 2014). Sebagai contoh, kesulitan dapat diinterpretasikan sebagai ujian atau jalur untuk mendekatkan diri kepada entitas transenden.

2. Efek Relaksasi dari Ibadah

Pelaksanaan ritual ibadah seperti salat, meditasi, zikir, atau wudhu menghasilkan efek menenangkan yang sebanding dengan manfaat yang diperoleh dari teknik relaksasi psikologis.

3. Peran Dukungan Sosial Komunitas

Kehadiran komunitas keagamaan berfungsi sebagai penyedia dukungan sosial yang vital. Dukungan ini berperan sebagai faktor pelindung yang signifikan dalam mengurangi kerentanan individu terhadap stres (Satra & Muarifah, 2024).

Berdasarkan uraian sebelumnya, pendekatan integratif memanfaatkan spiritualitas sebagai basis nilai dan sumber motivasi, sekaligus menggunakan teori psikologi untuk menyediakan metode ilmiah yang terstruktur. Hasil integrasi ini memungkinkan individu untuk memahami dan mengelola stres dengan efektivitas yang lebih tinggi. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang komprehensif tentang manusia sebagai entitas yang tidak hanya terdiri dari komponen fisik dan psikologis, tetapi juga spiritual (Maryam Rahim, 2024).

Ketika nilai-nilai spiritual diintegrasikan sebagai fondasi dalam intervensi psikologis, individu tidak sekadar dibantu untuk meredakan gejala stres; mereka juga diarahkan untuk menemukan makna, harapan, dan tujuan hidup (Bunyamin, 2021). Hal ini menjadikan proses penyembuhan bersifat lebih mendalam dan berkelanjutan, karena menyentuh esensi fundamental dari eksistensi manusia.

Implementasi praktis dari pendekatan integratif ini dapat dicapai melalui kombinasi teknik relaksasi, konseling kognitif, dan adopsi nilai-nilai spiritual, seperti doa, zikir, dan introspeksi. Klien yang menerima terapi jenis ini akan mendapatkan keuntungan berlipat: wawasan ilmiah mengenai mekanisme kerja pikiran, serta dukungan spiritual yang memperkuat keyakinan mereka dalam mengatasi kesulitan. Kolaborasi antara spiritualitas dan psikologi juga berkontribusi pada perasaan

keutuhan diri dan penerimaan, sebab pendekatan ini menghormati dan menghargai seluruh dimensi kehidupan individu, termasuk keyakinan dan sistem nilai personalnya.

Penerapan dzikir secara konsisten telah divalidasi kemanfaatannya bagi kesejahteraan psikologis bahwa dzikir merupakan elemen vital dalam konseling Islam, berperan tidak hanya sebagai ritual peribadatan tetapi juga sebagai modalitas terapi yang ampuh (Seprianto et al., 2022). Fenomena ini merefleksikan kebutuhan akan pendekatan kesehatan mental yang memadukan variabel spiritual dan psikologis secara sinergis (Seprianto et al., 2022). Selain itu, psikoterapi berbasis nilai Qur'ani dan dzikir efektif dalam meresolusi permasalahan multidimensi yang dihadapi individu, mencakup aspek psikis, spiritual, moral, dan fisik (Samsualam & Masriadi, 2022).

Kesimpulan

Tulisan ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental menurut Al-Qur'an adalah perpaduan harmonisasi antara hati yang tenang, jiwa yang bersih, dan ikatan yang kuat dengan sang pencipta yaitu Allah SWT. Al-Qur'an bukan hanya berbicara dalam tataran teori, tetapi menuntun kita melalui langkah-langkah nyata seperti ibadah, zikir, introspeksi, dan penyucian jiwa (tazkiyatun nafs). Karena pendekatannya yang menyeluruh menyentuh sisi emosi, fisik, sosial, dan spiritual, ajaran ini hadir sebagai jawaban abadi untuk mengobati kehampaan jiwa yang dialami masyarakat modern saat ini.

Integrasi dzikir, doa, tilawah, dan relaksasi menawarkan sebuah model terapi psikologi islam yang komprehensif dan berakar kuat pada Al-Qur'an dan Sunnah. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penghilangan gejala, tetapi pada penyembuhan fundamental dengan cara memperbaiki dan

memperkuat hubungan hamba dengan Tuhannya. Dengan menyatukan aspek spiritual, kognitif, emosional, dan fisiologis, teknik ini berpotensi besar untuk membantu individu mencapai ketenangan jiwa yang sejati dan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah Salami Nasution & Moenawar. (2022). Psikoterapi dalam Perspektif Al Qur ' an dan Hadits. *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah (JIGM)*, 1(2), 66–82.
- Akbar Rohman Ismail Utami & Elsyafitri. (2024). Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>
- Al-Jauziyah. (2004). *Thib al-Nabi* (Al-Maidani (ed.)). Griya Ilmu.
- Al-Thabthaba'i. (1397). *Al-Mizan Fi Tafsir Al-Qur'an* (13 ed.). Dar Al- Kitab Al-Islamiyah.
- Ali Saged Yakub Mohd Latif Hilmi Al-rahmi Al-samman Alias & Zeki. (2020). Impact of quran in treatment of the Psychological disorder and spiritual illness. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 1824–1837.
- Amiruddin & Aini. (2025). Konsep Kesehatan Jiwa dalam Al-Qur'an: Membahas Penyembuhan Melalui Doa dan Dzikir dalam Perspektif Psikologi. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(1), 130–141.
- Andini Aprilia & Distina. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia*, 3(2), 165–186.
- Ariadi. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Pendahuluan. *Syifa'Medika*, 3(2), 118–127.
- Asir. (2014). Agama Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Umat Manusia. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, 1(1), 57.
<http://journal.uim.ac.id/index.php/alulum/article/view/234>

- Bunyamin. (2021). 20971-Article%20Text-60250-1-10-20210627. *Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis*, V(1), 149.
- Cahya. (2023). Dilema Spiritualitas Dalam Penanganan Gangguan Mental: Analisis Opini Publik. *The 6th ICODIE Proceedings*, 17–27.
- D'attira Luthfia & Maharani. (2024). Pengaruh Ibadah Serta Peran Doa Dalam Pemulihan Psikologis Perspektif Islam. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3).
- Damayanti Nasichah Qoblia & Supriyono. (2023). Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 1(5), 269–276. <https://jkm.my.id/index.php/komunikasi/article/view/29>
- Djuddah Abubakar & Mahfudz. (2024). Wudhu Dalam Tinjauan Islam, Kesehatan Jasmani Dan Psikis. *Jurnal Ushuluddin*, 26(1), 134 -143.
- Fathyka Psikologi Psikologi Pela & Jakarta. (2025). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. 14(2), 1–12.
- Irwan Putri Putri & Kibtyah. (2024). Penerapan Terapi Islam pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran. *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, 11(2), 129–138.
- Kirana & Machdi. (2024). *Jejak Sang Napas; Kekuatan Pemulihan Tanpa Batas*. Nas Media Pustaka.
- Leni Dwidianti & Fitrikasari. (2023). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 471– 480. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5611>

- Louis. (1986). *al-Munjid Fi al-Lughah*. al-Matba.
- Lumban Gaol. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Maimunah & Retnowati. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika*, 8(1), 1–22.
- Mawardi. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 1–12.
- Medicine. (2021). *Muslim Mental Health & Islamic Psychology*.
- Mujib. (2016). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. PT Raja Grafindo Persada.
- Mutohharoh. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88.
- Nurani. (2024). Edukasi Peran Zikir Terhadap Peningkatan Derajat Kesehatan Mental Pada Dewasa Awal. *Jurnal J-BKPI*, 03(02), 9 –19.
- Rassool. (2023). *Integrated research methodologies in Islāmic psychology* (1st ed.). Routledge.
- Razak Mokhtar & Sulaiman. (2014). Terapi Spiritual Islami : Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 68–73.
- Safaria & Aaputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Safitri Nashori & Sulistyarini. (2017). Efektifitas Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Stes Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 1–15.
- Salam Nubli Wahab Ibrahim & Razak. (2013). Potentiality of taubah (Islamic repentance) and listening to the Holy Quran recitation on galvanic skin response. *International*

- Journal of Psychology and Counselling*, 5(February), 33-37.
<https://doi.org/10.5897/IJPC12.034>
- Samsualam & Masriadi. (2022). Dhikr and Prayer Guidance on Peace of Mind and Blood Pressure Control. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 16(2), 351-357.
- Satra & Muarifah. (2024). Tinjauan Literatur tentang Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(1), 42-60.
<https://doi.org/10.30631/qudwahquraniyah.v2i1.2392>
- Seprianto Warsah & Purnama. (2022). Psikoterapi Islam Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Muhafadzah*, 2(2), 49-60.
- Sufairok Paradila Maharani & Meylinda. (2022). Dampak Doa Bagi Kesehatan Mental Pada Pemuda Muslim. *Proceeing Cnference On Da'wah And Communication Studies*, 1(1), 1-10.
- Supradewi. (2008). *Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negative Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Syahrudin & Bayhaqy. (2025). Peran Doa Dalam Proses Penyembuhan Gangguan Jiwa: Pendekatan Integratif Antara Spiritualitas Dan Psikoterapi Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental. *Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 11-21.
- Tahir & Husna. (2023). Konsep Terapi Dalam Islam (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa). *Jurnal La Tenriruwa*, 2(1), 27- 40.
- Wulur. (2016). *Psikoterapi Islam*. Deepublish.
- Yuliatwati. (2024). *Tetap Waras Dan Bahagia di Dunia Kerja: Refleksi di Tengah Kesibukan*. Penerbit Universitas Ciputra.
- Zaleha & Yusrianto. (2025). Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi dan Stres: Studi Integrasi Agama dan Ilmu

Psikologi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 10(1), 65–83. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2025.vol10\(1\)](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2025.vol10(1)).

Zein Muthi'ah & Hartati. (2023). Amaliah Recitation of Ratib AL - Kubra'in The Routine of Wednesday Night Remembrance Assemblies Jatiseeng Kidul Village , Ciledug District , Cirebon Regency (Study of Living Hadith) . *Journal of Edunity: Social Science and Education Studies*, 2(3), 416–430.

BAB 11

Psikologi Sosial dalam Islam: Solidaritas, Empati, dan Altruisme dalam Perspektif Qurani

Rikha Surtika Dewi

Bab ini mengeksplorasi konsep-konsep psikologi sosial-solidaritas, empati, dan altruisme-melalui lensa ajaran Islam yang bersumber dari Al-Quran dan Hadis, dengan penekanan pada relevansinya dalam paradigma Al-Islam Kemuhammadiyah. Pembahasan difokuskan pada tiga pilar utama: Ukhuwah Islamiyah (persaudaraan), empati sebagai landasan moral, dan prinsip tolong-menolong sebagai manifestasi praktis. Bab ini juga mengintegrasikan konsep-konsep Qurani tersebut dengan teori-teori psikologi sosial kontemporer, menunjukkan bagaimana Islam tidak hanya selaras tetapi juga memperkaya pemahaman ilmiah tentang perilaku prososial. Implementasi konsep-konsep ini dalam kehidupan individu dan kolektif, khususnya dalam konteks gerakan Muhammadiyah, turut dibahas sebagai bentuk praksis Islam yang berkemajuan.

1. Psikologi Sosial dan Pandangan Dunia Islam

Psikologi sosial, sebagai cabang ilmu yang berasal dari tradisi Barat modern, mempelajari bagaimana pikiran, perasaan, dan tindakan individu saling terhubung, dipengaruhi, dan dimodifikasi oleh keberadaan orang lain dalam berbagai cara yang nyata, imajiner, atau tersirat tersirat (Allport, 1985). Dalam memahami dorongan manusia untuk berperilaku pro-sosial seperti solidaritas, empati, dan altruisme psikologi sosial menawarkan sejumlah lensa teoritis yang memperlihatkan

bagaimana individu terhubung dan saling mendukung di luar kepentingan diri. Teori Identitas Sosial (*Social Identity Theory*) dari Henri Tajfel dan John Turner di tahun 1970-an yang menunjukkan bahwa solidaritas kelompok tumbuh dari proses kategorisasi diri, di mana individu mengidentifikasi diri dengan kelompok tertentu, lalu mengembangkan rasa bangga dan loyalitas yang mendorong mereka bertindak untuk kebaikan bersama. Sementara itu, Hipotesis Empati-Altruisme karya Batson menjelaskan bahwa empati yang tulus mampu memicu motivasi altruistik murni untuk meringankan penderitaan orang lain, bahkan ketika tidak ada keuntungan bagi diri sendiri. Penelitian terkini dalam neurosains sosial juga mengonfirmasi bahwa ketika manusia menyaksikan orang lain dalam kesulitan, jaringan saraf seperti *insula anterior* dan *korteks cingulate anterior* turut aktif, mencerminkan kemampuan alamiah kita untuk "merasakan" pengalaman orang lain, yang pada gilirannya mendorong respons menolong. Mekanisme psikologis seperti *reciprocity norm* dan *social exchange theory* pun menjelaskan bahwa dalam banyak konteks, tolong-menolong dapat memperkuat ikatan sosial dan menciptakan hubungan timbal balik yang menguntungkan secara kolektif.

Namun, ketika kita menengok perspektif Islam, konsep-konsep ini tidak berhenti pada penjelasan psikologis atau neurologis semata. Di sini, solidaritas (*al-ta'awun*), empati (*al-ta'athuf*), dan altruisme (*al-itsar*) dipandang sebagai manifestasi iman yang transendental dan suci. Islam mengangkatnya dari sekadar fenomena perilaku yang teramati menjadi ibadah sosial yang bernilai spiritual, di mana setiap tindakan menolong sesama adalah wujud ketundukan kepada Allah dan pengamatan hakikat penciptaan manusia sebagai makhluk yang saling melengkapi. Dalam kerangka ini, dorongan untuk berbagi,

melindungi, dan peduli tidak hanya berasal dari proses kognitif atau penguatan sosial, tetapi bersumber dari kesadaran akan hubungan vertikal dengan Sang Pencipta sebuah kesadaran yang mengubah perilaku menolong menjadi amal shalih yang bernilai pahala dan pendekatan diri kepada Allah.

Konsep seperti ukhuwah islamiyah (persaudaraan Islam) dan rahmah (kasih sayang ilahi) memberikan fondasi teologis yang membuat solidaritas dan empati menjadi lebih dalam, lebih tahan lama, dan lebih universal, melampaui batas-batas kelompok atau kepentingan sementara. Dengan demikian, meskipun psikologi sosial berhasil memetakan mekanisme dan fungsi pro-sosial dalam kehidupan manusia, Islam memberikan makna sakral dan tujuan akhir yang mengintegrasikan tindakan sosial dengan jalan spiritual menjadi bukti bahwa koneksi manusiawi yang paling luhur sesungguhnya adalah cerminan dari hubungan kita dengan yang Ilahi.

Dimensi ini menghubungkan seorang manusia dengan Penciptanya. Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad tidak hanya menjelaskan tetapi juga memberikan kerangka teologis dan etis yang komprehensif dan koheren, kerangka ini berfungsi sebagai dasar ontologis dan epistemologis untuk perilaku sosial Muslim yang berlandaskan pada tauhid, yang memandang umat manusia sebagai ciptaan yang bersatu dan menempatkan tanggung jawab sosial sebagai bagian integral dari ketakwaan. Dalam konteks pendekatan Al Islam dan Kemuhammadiyahan, menekankan tauhid yang murni dari segala bentuk syirik sosial dan mempromosikan pemahaman agama yang progresif, tentu saja relevan. Ini tidak menjadikan ajaran sosial Islam sebagai doktrin permanen, melainkan tradisi hidup yang terus berinteraksi dengan realitas zaman. Ini mengubah prinsip-prinsip Qur'ani tentang ukhuwah, empati, dan ta'awun menjadi

tindakan sosial yang konkret dan berkelanjutan, inisiatif pendidikan, dan program pemberdayaan. Dengan demikian, relevansi Islam sebagai berkah bagi semesta dapat diimplementasikan secara konkret dalam menghadapi kompleksitas tantangan sosial saat ini.

2. Persaudaraan: landasan teologis solidaritas sosial

Dalam Islam, konsep persaudaraan (*ukhuwah*) memiliki landasan teologis yang sangat kuat dan menjadi prinsip fundamental yang membentuk kesalehan individu sekaligus tatanan sosial. Landasan utamanya bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah, yang menegaskan bahwa seluruh umat manusia pada hakikatnya bersaudara sebagai ciptaan Allah SWT (Qs. Al-Hujurat: 13), dan ikatan khusus dibangun di antara sesama Muslim berdasarkan akidah yang sama (Qs. Ali Imran: 103). Ikatan ini, yang dikenal sebagai Ukhuwah Islamiyah, bukan sekadar perasaan simbolis, melainkan sebuah ikatan spiritual-hukum yang melahirkan hak dan kewajiban. Solidaritas sosial dalam Islam lahir dari kesadaran teologis ini, di mana iman yang benar harus terwujud dalam kepedulian konkret terhadap sesama. Rasulullah SAW menegaskan hal ini dalam sabdanya, *"Perumpamaan orang-orang beriman dalam hal saling mencintai, mengasihi, dan menyayangi adalah seperti satu tubuh. Jika satu anggota badan mengeluh, seluruh tubuh akan merasakan demam dan tidak bisa tidur"* (HR. Muslim). Dari sini, solidaritas seperti dalam bentuk zakat, infaq, shadaqah, dan wakaf menjadi kewajiban ibadah dan mekanisme keadilan distributif, bukan sekadar anjuran moral. Lebih jauh, ukhuwah dalam Islam juga melampaui batas internal umat Muslim, mencakup Ukhuwah Insaniyah (persaudaraan kemanusiaan universal) yang mewajibkan berbuat adil dan baik kepada semua manusia selama tidak memusuhi agama. Dengan

demikian, solidaritas sosial dalam kerangka Islam bersifat komprehensif dan terinstitusionalisasi, bertujuan mewujudkan masyarakat yang adil, penuh kasih (rahmatan lil 'alamin), dan mencerminkan tauhid yang diyakini, di mana mengabaikan penderitaan saudara seiman bahkan sesama manusia merupakan pengingkaran terhadap kesempurnaan iman itu sendiri.

2.1 Konsep Qurani tentang ukhuwah

Dalam Al-Quran, konsep persaudaraan yang melampaui ikatan-ikatan primordial berpusat pada Ukhuwah Islamiyah dan Ukhuwah Insaniyah. Al-Hujurat 49:10 :

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat”. Dari ayat ini, atribusi percaya menciptakan relasi persaudaraan yang kuat, memaksa orang-orang untuk berdamai kembali dengan setiap anggota keluarga dan tetap berhubungan harmonis. Al-Maidah 5:2 :

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah sangat berat hukuman-Nya”.

2.2 Relevansi untuk teori psikologi sosial: mengkonsolidasi, melampaui, dan mendukung teori identitas sosial

Teori Identitas Sosial oleh Henri Tajfel dan John Turner (1979) memberikan kerangka teoretis penting dalam memahami solidaritas kelompok. Mereka menunjukkan bahwa orang cenderung kategorikan diri dan orang lain ke dalam kelompok sosial berbeda berdasarkan agama, etnis, nasionalitas, dan itu

individu yang lebih identik menjadi terus bergerak lebih jauh dalam perbandingan sosial mereka. Identitas ini tercipta dari perbandingan sosial yang berpikiran untuk dapat membantu rasa identitas kelompok, dan itulah yang menetapkan hubungan kuat antara perbandingan sosial dalam kelompok. Yang pertama terjadi, favoritisme kelompok dalam, harus dalam batas-batas jelas yang beretika untuk menghindari agensi kelompok dalam dan mempromosikan tujuan antar kelompok. Di sinilah konsep Ukhuwah Islamiyah terlibat dalam dialog kritis dan konstruktif dengan teori psikologis ini. Pertama, Ukhuwah memang memperkuat identitas sosial sebagai "Muslim," menciptakan identitas superordinat yang sangat kuat dan bermakna secara spiritual. Namun, Islam membingkai identitas kolektif ini dalam kerangka etika universal yang mencegahnya berubah menjadi chauvinisme kelompok. Persaudaraan tidak dibentuk untuk menegaskan superioritas fiktif atas kelompok lain, tetapi berdasarkan penyerahan bersama kepada Allah SWT dan tanggung jawab moral terhadap semua ciptaan-Nya. Oleh karena itu, Ukhuwah mengubah favoritisme kelompok egois menjadi tanggung jawab kelompok yang berbasis pelayanan. Kedua, Ukhuwah tidak berhenti pada kohesi internal dan solidaritas pasif, namun secara aktif memotivasi tanggung jawab moral proaktif kepada sesama anggota kelompok.

Perintah *Ishlah* adalah contoh utamanya, tanggung jawab kolektif untuk mendamaikan saudara-saudara yang berseteru menunjukkan bahwa kohesi kelompok bukanlah tujuan itu sendiri, tetapi kondisi yang harus dipelihara dan ditingkatkan secara aktif untuk mencapai perdamaian dan keadilan internal. Selain itu, Ukhuwah diperluas menjadi Ukhuwah Insaniyah dan Ukhuwah Wathaniyah. Ini berarti bahwa identitas Islam, daripada sektarianisme, adalah dasar

untuk kerjasama dan cinta melampaui batas-batasnya. Selain itu, konsep Ukhuwah Islamiyah mencerminkan mekanisme psikologis yang telah dijelaskan sebelumnya oleh Teori Identitas Sosial, tetapi dalam proses, itu tidak hanya mengakui tetapi menyempurnakan dan menjamin tujuan-tujuan yang lebih mulia. Ia mengubah dinamika identitas manusia dari yang potensial konflik menjadi potensial kolaborasi, dari peningkatan harga diri semata menjadi peningkatan amal kebajikan, dan dari solidaritas eksklusif menjadi solidaritas inklusif yang proaktif yang disertai dengan tanggung jawab. Dalam Al-Islam Kemuhammadiyah, hal ini menjadi wujud dalam gerakan yang sangat kuat terkait pendidikan, pelayanan kesehatan, dan ekonomi, menunjukkan bahwa, bahkan dengan identitas kolektif yang sangat kuat, ia dapat menjadi pendorong universal kesejahteraan, alih-alih hanya alat untuk mempertahankan kelompok diri.

2.3 Implementasi dalam Al-Islam Kemuhammadiyah

Implementasi dalam Al-Islam Kemuhammadiyah Muhammadiyah membuktikan bahwa konsep Ukhuwah Islamiyah dan Ukhuwah Insaniyah tidak sebatas wacana normatif, tetapi sebagai prakarsa manifestatif dan sistemik. Lebih jauh, Ukhuwah Islamiyah dan Ukhuwah Insaniyah secara efektif diimplementasikan melalui bangunan organisasi hisbah yang tidak hanya menjadi alat, tetapi kendaraan sosial, memungkinkan meshing antara teologi dari solidaritas ke aksi daring dan tebal yang bersama-sama hampir seluruh aspek kehidupan. Institusi pendidikan, dari tingkat Raudhatul Atfal hingga Perguruan Tinggi, bukan hanya lembaga pembelajaran, tetapi ukhuwah college, tempat dimana norma solidaritas, keadilan, dan "*social care for other*" yang diajarkan dan

dilaksanakan. Rumah Sakit dan Klinik Muhammadiyah adalah wadah empati, tempat kesehatan yang komprehensif dan terjangkau adalah “mengalami penderitaan saudara seperti penderitaanmu sendiri”, berdasarkan hadits frasa tentang kesatuan tubuh umat. Panti Asuhan, lembaga ekonomi umat, dan Panti Jompo adalah struktur masyarakat utuh yang melakukan pendampingan dan pemberdayaan pada kelompok masyarakat terpinggirkan. Semua suri tauladan amal usaha ini pada prinsipnya adalah perwujudan integrasi vertikal-horisontal dalam iman: spirit of hablum minannas, hubungan harmonis antara manusia, sebagai buah dari hablum minallah, hubungan yang paling dalam dengan Allah.

Sebagaimana dilihat dari perspektif Al Islam dan Kemuhammadiyahan, Tajdid dan Ijtihad Sosial, layanan ini bukanlah *charity* semata, tetapi dakwah bil-hal dan upaya islah al-mujtama' untuk membentuk masyarakat Islam; munaqosah liluji terwujudnya nilai-nilai Islam yang sebenarnya. Ini berarti, ukhuwah dalam Muhammadiyah berjalan di luar retorika, menjadi kekuatan yang aktif berbicara untuk membangun peradaban *civilizational building*, memecahkan masalah sosial; nyawa, relevan dan responsif terhadap isu-isu kemiskinan, ketimpangan, penjajahan umat manusia di setiap zaman. Inilah praksis bagaimana solidaritas berbasis tauhid dapat menjadi energi progresif, inklusif dan berkelanjutan.

3. Empati: Fondasi Moral dalam Hubungan Sosial

Dalam perspektif Islam, empati (*ta'athuf* atau *al-itsar*) jauh lebih dalam daripada sekadar rasa kasihan atau simpati pasif; ia merupakan fondasi moral yang bersifat aktif dan berbasis iman yang memandu seluruh hubungan sosial. Landasannya bersumber dari kesadaran tauhid bahwa seluruh manusia adalah

hamba Allah yang memiliki martabat sama, serta dari teladan Nabi Muhammad SAW yang dikenal sebagai Rasul yang penuh belas kasih (Qs. Al-Taubah: 128). Al-Qur'an secara berulang mengajak manusia untuk memasuki pengalaman orang lain, misalnya dalam perintah untuk "membela orang yang teraniaya" (Qs. Al-Nisa: 75) atau larangan mencela, karena bisa jadi yang dicela lebih baik di mata Allah (Qs. Al-Hujurat: 11). Empati dalam Islam bersifat konkret dan terimplementasi melalui sejumlah kewajiban sosial, seperti menafkahkan harta kepada kerabat, anak yatim, dan orang miskin (Qs. Al-Baqarah: 177), serta diperkuat oleh sabda Rasulullah SAW, *"Tidak beriman salah seorang di antara kamu hingga ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri"* (HR. Bukhari-Muslim). Dari sini, empati menjadi motor penggerak utama dari solidaritas sosial; ia mengubah kepedulian batin menjadi tindakan nyata seperti zakat, infaq, shadaqah, silaturahmi, dan menolong yang lemah. Bahkan dalam ibadah mahdhah seperti puasa (Ramadhan), umat Muslim dirancang untuk merasakan langsung penderitaan kelaparan, sehingga timbul empati terhadap kaum dhuafa. Dengan demikian, dalam bangunan masyarakat Islami, empati bukanlah pilihan melainkan tuntutan akhlak yang melandasi keadilan dan kebaikan kolektif. Tanpa empati, hukum dan aturan sosial kehilangan ruhnya, karena Islam menghendaki keseimbangan antara hak individu dan tanggung jawab komunal yang dilandasi oleh kesadaran spiritual dan kepekaan hati terhadap sesama.

3.1 Fondasi Empati dalam Al-Qur'an dan Hadis

Empati dalam Islam bukanlah sekadar perasaan; melainkan kemampuan untuk merasakan dan merespons

penderitaan orang lain yang didorong oleh kesadaran akan persatuan umat manusia.

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ ...
...وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ

QS An-Nisa' : (4) 36 Artinya: "Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu pun, dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, kerabat, anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman dekat, musafir, dan hamba sahaya yang kamu miliki..." Perintah untuk berbuat baik kepada berbagai kelompok rentan menunjukkan pentingnya mengembangkan perspektif dan sensitivitas terhadap kondisi mereka. Hadis riwayat Bukhari dan Muslim:

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَىٰ لَهُ "
..سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَى

Artinya: "Perumpamaan orang-orang beriman dalam saling kasih sayang, belas kasih, dan empati adalah seperti satu tubuh. Ketika satu bagian dari tubuh itu sakit, bagian lainnya akan merasakan gelisah dengan insomnia dan demam."

3.2 Relevansi dengan Teori Psikologi Sosial: Hipotesis Empati-Altruisme

Dalam diskursus psikologi sosial kontemporer, C. Daniel Batson memberikan batu loncatan yang kritis melalui Hipotesis Empati-Altruisme (Cialdini, Brown, Lewis, Luce, & Neuberg, 1997). Hipotesis ini menyatakan bahwa empati yang menimbulkan penderitaan yang didefinisikan sebagai perhatian atau kehangatan yang bersifat simpatik terhadap orang lain mendorong motivasi altruisme intrinsik. Tujuan utama dari bentuk motivasi ini bukan untuk menghilangkan penderitaan seseorang atau mendapatkan imbalan sosial (Meuwly, Mabire, &

Nussberger, 2016), tetapi semata-mata untuk mengurangi penderitaan individu yang dirasakan empati. Teori ini bertentangan dengan paradigma dominan dalam ilmu perilaku; yang cenderung menyederhanakan perilaku membantu menjadi konsep pertukaran sosial atau strategi untuk memaksimalkan kepentingan diri.

Namun, perspektif Qurani mengungkapkan dimensi pada hadis tersebut yang melampaui kerangka Batson. Hadis Nabi Muhammad SAW tentang kesatuan tubuh kaum beriman memberikan konfirmasi yang sangat mendalam pada pikiran tentang alasan yang berada di luar kerangka psikologis Batson. Metafora biologis hadis yang diberikan tidak hanya menguatkan “hubungan empati-altruisme”, tetapi juga menyatakan kesatuan ontologis dan psikologis diri yang membuat penderitaan orang lain secara harfiah menjadi penderitaan diri sendiri. Respons yang diperoleh bukanlah pilihan motivasi antara altruisme dan egoisme, tetapi reaksi otomatis, organik, dan wajib; analognya dalam tes sakit tubuh manusia. Intinya, konsep ini mendukung empati radikal di mana bidang antara “diri” dan “orang lain” menjadi kabur, dan tindakan menolong dilakukan tanpa kalkulasi. Perspektif Qurani memperkenalkan dimensi yang lebih dalam, jika teori Batson berbicara tentang motivasi (empati-altruisme), Qurani menekankan makna transendental yang tidak layak untuk memberikan makna tersembunyi tentang mengapa alam telah membuat manusia altruistik. Motivasi utamanya adalah berbakti kepada Tuhan, di mana tujuan meringankan penderitaan sesama disamakan dengan memenangkan belas kasih Tuhan. Dalam perspektif tersebut, orang-orang.

Dalam konteks Al-Islam Kemuhammadiyah, sintesis antara pemahaman psikologis dan teologis ini diimplementasikan dalam program-program yang tidak hanya

responsif secara emosional tetapi juga responsif strategis dan berkelanjutan. Lembaga sosial Muhammadiyah, seperti Lazismu dan Majelis PKU, mendesain mekanisme pelayanan yang memudahkan masyarakat untuk menyalurkan empati menjadi aksi altruis yang terstruktur, sekaligus senantiasa menyegarkan niat melalui edukasi bahwa bantuan tersebut adalah wujud ibadah. Dengan demikian, Muhammadiyah membangun ekosistem altruisme berbudgetkan iman, di mana teori empati-altruisme menemukan tempat praktik yang paling subur, sekaligus ditingkatkan dimensinya menjadi manifestasi sosial keimanan yang sah.

3.3 Aksi: Dari Sentimen ke Aksi - Membangun Ekosistem Empati yang Sistemik dan Berkelanjutan

Dalam kerangka Al-Islam Kemuhammadiyahan ini, empati tidak menguap ke udara sebagai sentimen pasif atau retorika sementara dari belas kasih yang sementara. Sebaliknya, ia diinstitusikan menjadi ekosistem empati yang sistemik, responsif, dan berkelanjutan. Transformasi dari perasaan ke tindakan empati afektif menjadi tindakan belas kasih adalah kristalisasi dari prinsip bahwa iman harus terwujud dalam perbuatan baik yang terlihat dalam kehidupan. Oleh karena itu, Muhammadiyah membangun saluran institusional yang akan menjembatani gejolak empati di hati dengan solusi nyata di lapangan. Implementasi empati ini bersifat multidimensional. Di tingkat pencegahan dan pemberian kekuatan, lembaga pendidikan Muhammadiyah, dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi, berfungsi sebagai tempat untuk menumbuhkan karakter profesional yang empatik di satu sisi, dan beasiswa untuk dhuafa sebagai tindakan akses yang setara yang konkret, di sisi lain. Logika serupa berlaku di tingkat kuratif

dan responsif, karena rumah sakit, klinik, dan layanan kesehatan masyarakat Muhammadiyah tidak hanya menangani penyakit tetapi juga mengobati penyakit kemiskinan melalui subsidi silang dan pengobatan gratis bagi yang tidak mampu, menjadikan layanan kesehatan sebagai hak yang inklusif. MDMC, yang mewujudkan tindakan tertinggi dari organisasi empatik, ada di tingkat terakhir dari keadaan darurat dan rehabilitasi. Struktur empatik di sini sepenuhnya diselesaikan.

MDMC tidak hanya mengumpulkan donasi dan dukungan logistik selama bencana tetapi juga memobilisasi relawan terlatih dan merespons dengan cepat bantuan psikososial dan rehabilitasi jangka panjang, mencerminkan sabda Nabi, “bantulah saudaramu baik ketika ia berbuat salah atau ketika ia diperlakukan salah,” mengartikan ‘membantu’ korban dalam alternatif terakhir sebagai kewajiban kolektif. Lebih dari sekadar tindakan amal, seluruh spektrum tindakan ini adalah manifestasi dari da’wah bil-hal memerintahkan kebaikan dan melarang kejahatan dengan menjadi contoh yang mereka berikan. Dari sudut pandang ini, empati berubah menjadi penggerak perubahan sosial yang strategis. Memberikan beasiswa adalah pelarangan kejahatan terhadap kebodohan; memberikan layanan kesehatan adalah perintah kebaikan untuk menyelamatkan nyawa sebagai anugerah Tuhan; respons bencana adalah jihad kemanusiaan untuk mengangkat penderitaan. Empati, yang dimanifestasikan oleh Muhammadiyah, di sini bersifat progresif dan memberdayakan, bertujuan tidak hanya untuk menyelamatkan bantuan, tetapi juga pemberdayaan, dan mentransformasi struktur yang tidak seimbang menjadi Penyelamat. Dengan cara ini, “perasaan” empati diuji dan divalidasi oleh “tindakan” yang terukur, berdampak dan mendorong, serta berakar pada prinsip tauhid.

4. Altruisme dan Tolong-Menolong (Al-Ta'awun): Manifestasi Iman yang Praktis

Dalam Islam, altruisme atau pengorbanan diri untuk kebaikan orang lain dikenal dengan istilah **al-itsar** sebuah konsep luhur di mana seorang Muslim mendahulukan kepentingan saudaranya meskipun diri sendiri membutuhkan. Konsep ini tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan puncak dari bangunan spiritual dan sosial yang dilandasi oleh iman dan ketakwaan. Al-Ta'awun (tolong-menolong) secara tegas diperintahkan dalam Al-Qur'an: "Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan ketakwaan, dan jangan tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan" (QS. Al-Maidah: 2). Ayat ini menegaskan bahwa solidaritas dalam Islam bersifat aktif, terarah, dan bernilai ibadah, di mana setiap tindakan menolong sesama merupakan bentuk konkret dari ketaatan kepada Allah SWT. Rasulullah SAW memberikan teladan nyata melalui sabda dan perilaku, menjadikan tolong-menolong sebagai indikator kekuatan iman. Sabda beliau, "*Allah senantiasa menolong hamba selama hamba tersebut menolong saudaranya*" (HR. Muslim), menunjukkan hubungan simbiosis antara bantuan sosial dan pertolongan ilahi. Bahkan, dalam hadis lain dinyatakan bahwa memenuhi kebutuhan saudaranya lebih utama daripada i'tikaf sunnah di Masjid Nabawi. Hal ini mengangkat derajat tolong-menolong dari sekadar aktivitas sosial menjadi ibadah sosial yang memiliki nilai spiritual tinggi.

Manifestasinya dalam kehidupan Muslim terlihat dalam berbagai bentuk. Pada level wajib, terdapat zakat yang merupakan mekanisme redistribusi kekayaan untuk mengatasi kesenjangan. Pada level sunnah dan anjuran, terdapat infaq, shadaqah, wakaf, qardhul hasan (pinjaman tanpa bunga), serta bantuan tenaga, pikiran, dan advokasi. Tolong-menolong dalam

Islam juga bersifat preventif dan kuratif; tidak hanya memberi saat terjadi kesusahan, tetapi juga membangun sistem yang mencegah kemiskinan melalui pendidikan, pemberdayaan, dan penciptaan lapangan kerja. Intinya, *Al-Ta'awun* dalam Islam adalah cerminan dari tauhid yang hidup. Ia menunjukkan bahwa iman bukan hanya soal ritual vertikal, tetapi juga hubungan horizontal yang penuh kasih dan keadilan. Dengan menolong sesama, seorang Muslim memperkuat ikatan ukhuwah, mempraktikkan empati, dan sekaligus mendekatkan diri kepada Allah. Dalam kerangka ini, altruisme menjadi bukti nyata keimanan sebuah manifestasi praktis dari keyakinan bahwa segala harta, ilmu, dan kemampuan adalah amanah dari Allah yang harus digunakan untuk kemaslahatan bersama, sebagai bagian dari tanggung jawab manusia sebagai khalifah di muka bumi.

4.1 Ajaran Al-Quran tentang Altruisme

Ajaran Al-Quran tentang altruisme membingkai pengorbanan diri untuk orang lain bukan sekadar sebagai sikap moral yang terpuji, melainkan sebagai manifestasi keimanan yang mendalam dan jalan mendekatkan diri kepada Allah. Konsep ini diwujudkan melalui istilah-istilah kunci seperti *al-itsar* (mendahulukan orang lain), *al-infāq* (menafkahkan harta), dan *al-ihsān* (berbuat baik). Al-Quran tidak hanya mendorong altruisme, tetapi menjadikannya sebagai ciri orang yang bertakwa (QS. Ali Imran: 134), yang rela berbagi meski dalam keadaan serba kekurangan (QS. Al-Hasyr: 9). Ayat-ayat seperti “Kamu tidak akan memperoleh kebajikan, sebelum kamu menginfakkan sebagian harta yang kamu cintai” (QS. Ali Imran: 92) menegaskan bahwa nilai sebuah pengorbanan diukur dari tingkat kecintaan terhadap apa yang diberikan, bukan sekadar

jumlahnya. Lebih jauh, Al-Quran mengaitkan erat antara altruisme dengan keadilan sosial dan spiritual; membantu orang lain terutama anak yatim, orang miskin, dan musafir dipandang sebagai realisasi dari ibadah dan keadilan ilahi (QS. Al-Baqarah: 177). Bahkan, dalam konteks yang lebih luas, altruisme menjadi bukti kesalehan sosial yang holistik, di mana kepedulian terhadap sesama manusia tanpa memandang agama atau latar merupakan bagian tak terpisahkan dari tanggung jawab manusia sebagai khalifah di bumi. Dengan demikian, Al-Quran mengangkat altruisme dari sekadar tindakan sukarela menjadi kewajiban rohani yang berakar pada iman, sekaligus menciptakan tatanan masyarakat yang saling menguatkan, penuh belas kasih, dan merefleksikan rahmat Allah bagi semesta alam. Islam mendorong altruisme yang melampaui pertukaran sosial (*reciprocity*), menuju pengorbanan yang mengutamakan orang lain (*itsar*).

QS Al-Insan (76):8-9

وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا . إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا

Artinya: "Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim, dan tawanan. (Sambil berkata), 'Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharap ridha Allah, kami tidak mengharap balasan dan terima kasih dari kamu.'"

Ayat ini menggambarkan altruisme murni yang dimotivasi oleh spiritualitas (*li wajhillah*).

QS Al-Baqarah (2):267

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Infakkanlah sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untukmu..."

4.2 Keterkaitan dengan Teori Psikologi Sosial: Mengatasi Dikotomi Altruisme-Egoisme melalui Paradigma Ikhlas

Kontroversi utama dalam psikologi sosial adalah apakah bantuan manusia dapat benar-benar menjadi altruisme murni yaitu, dimotivasi semata-mata oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain atau selalu dibungkus dalam motivasi egois yang tersembunyi. Paradigma egois berargumen bahwa membantu pada akhirnya didorong oleh kebutuhan untuk diri sendiri, termasuk mengurangi penderitaan emosional, melarikan diri dari perasaan bersalah, mendapatkan imbalan sosial, bahkan sekadar menyesuaikan diri dengan norma sosial untuk diterima. Hipotesis Empati-Altruisme Batson memberikan pengecualian terhadap hal ini, menyarankan bahwa empati yang autentik dapat mengarah pada motivasi altruistik yang tulus. Namun, perdebatan ini sering kali terbungkus dalam kerangka psikologis-materialis dikotomis yang melihat manusia semata-mata melalui lensa pertukaran sosial duniawi.

Al-Qur'an tidak hanya menyelesaikan tetapi juga melampaui dikotomi ini dengan memperkenalkan dimensi ketiga yang supernatural-integratif. Motivasi utamanya adalah mencari ridha Allah (*mardhatillah*), sebagaimana difirmankan dalam QS Al-Insan [76]:9, "*Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharap wajah Allah.*" . Dalam kerangka ini, tindakan "altruis" seorang Muslim adalah tindakan sosial ibadah yang secara sinergis menggabungkan kepentingan sosial-horizontal dan keuntungan transendental-vertikal (konsolidasi dengan Yang Maha Kuasa). Oleh karena itu,

motivasi duniawi-egois dan motivasi altruistik psikologis keduanya diangkat ke dalam motivasi transendental-ibadah. Sistem ini bukan sekadar dorongan individualistik menuju tindakan amal tetapi lebih sebagai penyebab altruisme yang terstruktur, terprogram, dan adil. Sistem Zakat-amal wajib adalah mekanisme struktural dari perampokan kekayaan yang juga merupakan sarana pembersihan kekayaan jiwa/individu dan pengurangan kemiskinan struktural. Infak dan Sedekah kedermawanan bebas adalah sarana sukarela dan bebas untuk mengekspresikan empati dan kebajikan. Secara kolektif, ZIS berfungsi sebagai:

- a. Mekanisme Penguatan Kohesi Sosial: Dengan mengalirkan sumber daya dari yang kaya kepada yang membutuhkan, sistem ini memperkuat ikatan ukhuwah dan mencegah polarisasi sosial.
- b. Instrumen Keadilan Ekonomi: Sebagai kebijakan fiskal ilahiah, sistem ini mendorong sirkulasi harta dan mengurangi kesenjangan.
- c. Disiplin Spiritual dan Psikologis: Ia melatih individu untuk melampaui kelekatan pada harta dan ego, memurnikan niat, dan membentuk *habit of giving* yang berkelanjutan.

4.3. Implementasi: Ta'awun sebagai Pilar Peradaban Gerakan

Dalam konteks Al-Islam Kemuhammadiyah, prinsip Ta'awun telah bertransformasi dalam bentuk ajaran moral individu menjadi DNA organisasi dan pilar peradaban gerakan yang berkelanjutan. Implementasinya menjadi sistemik, terlembagakan, dan multidimensi, menjadikan semangat ayat sebagaimana sistem QS. Al-Maidah: 2 sebagai nafas operasional seluruh amal usaha. Pertama, Ta'awun diprofesional melalui Lazismu, yaitu sebagai jantung filantropi Islam modern. Lazismu

adalah institusi filantropi Islam dan bukan amal usaha, dan bukan semata-mata dilihat sebagai penyalur dana sosial, tetapi lebih kepada mekanisme di mana filantropi Islam dikelola dengan prinsip profesionalitas, akuntabilitas, dan transparansi sesuai standar nasional. Misalnya, dengan program beasiswa utuh, yang berupa beasiswa bidikmisi untuk masyarakat tidak mampu yang perlu ditekankan adalah biaya kuliah, biaya hidup, kesehatan, dan biaya kepengurusan. Dari sini, dana Zakat Infak dan Sedekah masyarakat, berubah menjadi program beasiswa biayanya maha lama dari sebelumnya mahasiswa hanya menerima dana untuk memenuhi biaya hidup, Bangku harus duduk di halaman kereta, letakkan kursi ini di bawah kursi dan meletakkannya di atas kepala kursi. Kedua, prinsip ta'awun menjadi ekosistem sinergi insidental laborna amal usaha Muhammadiyah. Misalnya, sinergi yang tercipta di antara rumah sakit dengan perguruan tinggi kedokteran dan keperawatan.

Selanjutnya, ta'awun diperluas cakupannya dalam artian partisipasi aktif dalam pembangunan masyarakat luas, tanpa pandangan etnis. Muhammadiyah terlibat dalam program pengentasan kemiskinan, advokasi kebijakan publik berkeadilan, konservasi lingkungan, sampai dengan respon kebencanaan yang cepat dan terkoordinasi melalui MDMC. Semua dilandasi oleh paradigma Islam sebagai rahmatan lil-'alamin, di mana misi menebar manfaat adalah kewajiban universal. Secara keseluruhan, ta'awun di Muhammadiyah adalah sistem sosial-transendental yang terintegrasi. Ia tidak hanya mengaitkan dimensi spiritual, yaitu niyyah ibadah; dimensi sosial, yaitu jiwa pemberdayaan dan keadilan; tetapi juga mengaitkan dimensi kelembagaan, termasuk profesionalitas tenaga ahli dan prinsip sinergisitas lembaga. Prinsip ini juga bukan sekadar bagian dari gerakan tersebut, melainkan juga merupakan pondasi peradaban

yang telah jadi dan membiaskan Muhammadiyah untuk bertahan dan *up-to-date* selama setengah abad terakhir.

5. Integrasi dan Kesimpulan: Menuju Paradigma Psikologi Sosial Berbasis Qurani yang Holistik

Implementasi sistem ini dalam konteks Al-Islam Kemuhammadiyah dimodernisasi dengan lembaga amal zakat profesional, yaitu Lazismu. Lazismu memoderasi motivasi transendental ibadah ZIS menjadi program pemberdayaan berkualitas, transparan, dan lestari, seperti beasiswa, modal usaha, dan program kesehatan sehingga Altruisme melampaui bantuan konsumtif menjadi investasi sosial untuk meraih kemandirian. Dengan demikian, Muhammadiyah membuktikan bahwa paradigma Qurani tidak hanya mengakhiri debat teoritis altruisme-egoisme, tetapi juga menjadi kekuatan transformatif yang membakar gerakan sipil yang produktif.

Integrasi dan Kesimpulan: Menuju Paradigma Psikologi Sosial Holistik Berbasis Al-Qur'an Studi ini menunjukkan secara komprehensif bahwa konsep inti psikologi sosial modern solidaritas, empati, dan altruisme tidak hanya bergema tetapi juga diperkaya, diperdalam, dan diubah menjadi pandangan dunia holistik berbasis Al-Qur'an. Dalam konteks Islam, konsep-konsep ini diremediasi dari fenomena psikologis-sosiologis sekuler menjadi konstruksi teologis-antropologis yang kuat di mana manusia (*insan*) dipandang sebagai makhluk yang secara alami sosial dan pada saat yang sama bertanggung jawab secara ilahi. Ukhuwah melampaui teori identitas sosial dengan pengartikulasian identitas kolektif positif yang berakar pada Tauhid dan berorientasi pada rahmat universal.

Empati (*Al- Ta'athuf*) melampaui model empati-altruisme dengan fondasi emosional-moral organik-metaforis yang serupa

(sebagai satu tubuh) dan diperkuat oleh kesadaran transendental. Pada saat yang sama, *Ta'awun* mewujudkan perilaku prososial yang bersifat spontan dan terinstitusional yang dijamin tidak hanya oleh organon transrasional tetapi juga transmoral (seperti ZIS), sehingga menciptakan mekanisme berkelanjutan untuk keadilan dan kohesi. Al-Islam Kemuhammadiyah, dengan dialektika khas Pemurnian dan Tajdid, beroperasi sebagai manifesto praktik hidup. Gerakan ini membuktikan bahwa solidaritas, empati, dan altruisme adalah kekuatan sosial yang perlu diorganisir, dikelola, dan diarahkan dengan tepat untuk kegiatan pembangunan peradaban. Oleh karena itu, dakwah bil-hal tidak perlu menjadi objek integrasi tetapi, sebaliknya, metode integrasi. Dengan demikian, ini bukan sekadar integrasi dua disiplin tetapi lahirnya perspektif integratif paradigma Psikologi Sosial berbasis Al-Qur'an. Paradigma ini menolak pembagian dikotomis antara sekuler dan spiritual, motivasi intrinsik dan ekstrinsik, serta kebaikan duniawi dan ukhrawi.

Dalam paradigma ini, perilaku sosial positif tidak didefinisikan secara tunggal; ia tidak memiliki makna dan motivasi yang jelas dari mana definisi dapat diturunkan. Ini bermanfaat bagi kesehatan mental individu, mengurangi kecemasan, menumbuhkan kebahagiaan; memperkuat kohesi dan ketahanan komunitas di dunia; dan sekaligus berharga tidak hanya sebagai ibadah yang jatuh pada jiwa tetapi juga sebagai investasi yang bijaksana untuk kehidupan abadi. Studi ini menyimpulkan bahwa pendekatan integratif semacam ini tidak hanya memberikan kerangka motivasi dan makna yang lebih kaya untuk memahami perilaku manusia prososial tetapi juga cara yang tidak terduga dan transformatif untuk membangun masyarakat yang lebih kohesif, adil, dan penuh kasih sebuah visi

yang konsisten dengan misi Islam sebagai rahmatan lil-'alamin. Tantangan selanjutnya adalah terus memperkuat dialog interdisipliner yang intens dan mengembangkan metodologi penelitian yang dapat mengukur dimensi spiritual-transendental ini dalam dinamika sosial yang nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan Artinya. (2020). Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2018). "Empathy, Justice, and Moral Behavior." *AJOB Neuroscience*.
- Muhammadiyah, P. P. (2017). *Pedoman Hidup Islami Warga Muhammadiyah*. Suara Muhammadiyah.
- Nashori, F. (2013). *Psikologi Sosial Islami*. Pustaka Pelajar.
- Piliavin, J. A., et al. (2021). "Empathy, Altruism, and Social Solidarity: New Neuroscientific and Behavioral Evidence." *Social Neuroscience*.
- Ramayulis. (2015). *Psikologi Agama*. Kalam Mulia.
- Rofi'ie, A. H. (2020). *Al-Islam dan Kemuhammadiyahan: Esensi dan Aktualisasi*. UMM Press.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- Thomas, K. A., & DeScioli, P. (2020). "The Social Heuristics of Human Cooperation." *Nature Human Behaviour*.
- Wahab, R., & Hajam, H. A. (2019). *Konsep Ukhuwah dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Kehidupan Sosial*. Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Hadis, 20(2), 145-164.
- Zaidan, A. K. (2014). *Konsep Empati dalam Al-Qur'an dan Hadis serta Aplikasinya dalam Bimbingan Konseling Islam*. Disertasi, UIN Syarif Hidayatullah.

BAB 6

Psikologi Daimoku: Dampak Spiritual dan Kognitif terhadap Ketenangan Jiwa: Pengaruh Gerakan dan Lantunan Daimoku untuk regulasi emosi, Fokus, Ketenangan Batin dan kecanduan

Sandi Kartasasmita

Relevansi Ketenangan Jiwa dengan Kesehatan Mental di Era Modern

Perubahan merupakan keniscayaan dalam kehidupan manusia. Tidak ada satu pun kondisi yang bersifat tetap dan kekal. Namun demikian, manusia secara alamiah selalu berupaya mempertahankan keadaan yang dirasa menyenangkan dan menghindari kondisi yang menimbulkan penderitaan (Delle Fave et al., 2025; Pavlova et al., 2025). Dorongan untuk terus berada dalam situasi yang nyaman, aman, dan membahagiakan ibarat hidup dalam "*dunia surga*" merupakan naluri yang sangat manusiawi. Sebaliknya, pengalaman hidup yang penuh tekanan, ketidakpastian, dan rasa sakit yang kerap dianalogikan sebagai "*neraka*" menjadi sesuatu yang dihindari sejauh mungkin. Masalahnya, kehidupan tidak pernah berjalan statis. Hidup berubah dari detik ke detik, sering kali tanpa memberi ruang bagi manusia untuk benar-benar siap menghadapinya. Di titik inilah paradoks kehidupan modern semakin tampak dengan jelas.

Paradoks tersebut semakin menguat seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi. Kemajuan teknologi komunikasi, yang pada awalnya dimaksudkan untuk mendekatkan manusia satu sama lain, justru menghadirkan dinamika psikologis baru yang tidak selalu menenangkan (Meier & Reinecke, 2024). Pada masa lalu, proses menunggu balasan

surat baik melalui pos, telegram, maupun media komunikasi lain yang membutuhkan waktu menjadi bagian dari pengalaman hidup yang diterima dengan kesabaran. Menunggu memberi ruang bagi refleksi, pengolahan emosi, serta penerimaan terhadap ketidakpastian. Sebaliknya, di era komunikasi instan saat ini, pesan dapat terkirim dan terbaca hanya dalam hitungan detik. Namun ketika pesan tersebut telah dibaca tanpa balasan, pikiran manusia modern dengan cepat dipenuhi berbagai asumsi negatif: perasaan ditolak, diabaikan, tidak lagi dianggap penting, atau bahkan dicurigai secara berlebihan. Reaksi emosional muncul hampir seketika, sering kali tanpa disadari, dan meninggalkan rasa tidak nyaman yang mendalam.

Kondisi ini menunjukkan bahwa tantangan kesehatan mental di era modern tidak lagi dapat dilepaskan dari cara manusia memaknai relasi, waktu, dan perubahan. Ketenangan jiwa menjadi semakin sulit dicapai, bukan semata-mata karena beban hidup yang berat, melainkan karena pikiran manusia terus-menerus dipaksa untuk bereaksi cepat terhadap rangsangan yang datang silih berganti. Tekanan psikologis yang muncul bersifat laten, berlangsung terus-menerus, dan sering kali tidak disadari sebagai sumber kelelahan mental. Sejumlah kajian dalam psikologi modern menunjukkan bahwa paparan stimulasi berlebihan, tuntutan responsivitas yang tinggi, serta fragmentasi perhatian berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Baumeister & Vohs, 2007; Diener et al., 2018).

Kondisi sosial semacam ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar atau pada kelompok masyarakat tertentu. Fenomena ini telah menjadi pengalaman yang bersifat universal, dialami oleh manusia lintas usia, latar belakang sosial, maupun wilayah tempat tinggal baik di kota maupun di desa. Lebih dari sekadar

angka statistik untuk kepentingan penelitian atau perumusan kebijakan publik, situasi ini mencerminkan keadaan mental manusia yang secara perlahan kehilangan rasa makna hidup, kedalaman relasi dengan sesama, serta arah hidup yang jelas. Kehidupan modern semakin sering diukur dari pencapaian material dan produktivitas, sementara kualitas relasi antar manusia direduksi menjadi hubungan yang bersifat fungsional: *untung atau rugi, berguna atau tidak*.

Laporan *World Mental Health Report* yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa banyak individu mengalami penderitaan psikologis bukan terutama karena kekurangan sumber daya eksternal, melainkan karena ketidakmampuan menemukan makna dan tujuan hidup yang stabil di tengah perubahan sosial yang cepat dan tuntutan kehidupan yang terus meningkat (WHO, 2022). Hidup dijalani secara otomatis sebagai rangkaian rutinitas yang berulang, tanpa ruang refleksi yang memadai. Temuan ini sejalan dengan kajian psikologi eksistensial yang menekankan bahwa ketiadaan makna hidup merupakan salah satu sumber utama penderitaan psikologis manusia modern, bahkan ketika kebutuhan material relatif terpenuhi (Frankl, 2006).

Pergeseran ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak lagi dapat dipahami hanya sebagai ketiadaan gangguan psikopatologis, sebagaimana pendekatan medis tradisional. Kesehatan mental perlu dilihat sebagai kondisi kesejahteraan batin yang mencakup rasa makna, keterhubungan dengan sesama, serta orientasi hidup yang jelas. Perspektif ini juga ditegaskan oleh pendekatan psikologi positif, yang memandang kesejahteraan psikologis sebagai hasil dari integrasi antara emosi positif, keterlibatan hidup, relasi yang bermakna, serta tujuan hidup yang dirasakan bernilai (Seligman, 2011).

Dalam konteks inilah kesehatan mental mengalami pergeseran makna yang fundamental. Ia tidak lagi semata-mata menjadi persoalan klinis individual yang dapat diselesaikan melalui diagnosis dan intervensi terapeutik semata, melainkan menjadi fenomena psikososial dan eksistensial yang menyentuh inti kemanusiaan. Ketenangan jiwa tidak hanya berkaitan dengan stabilitas emosi, tetapi juga dengan cara manusia memaknai hidup, menjalin relasi, dan menempatkan dirinya di tengah perubahan yang tidak pernah berhenti. Pemahaman ini membuka ruang bagi pendekatan yang lebih utuh dan transdisipliner termasuk pendekatan spiritual dan nilai-nilai kemanusiaan universal sebagai fondasi penting dalam menjaga dan mengembangkan kesehatan mental manusia modern.

Spiritualitas sebagai Kerangka Nilai Kemanusiaan, Etika, dan Tanggung Jawab Sosial

Spiritualitas pada dasarnya tidak dapat dipersempit hanya sebagai praktik keagamaan formal atau kepatuhan terhadap ritual tertentu. Dalam pengertian yang lebih luas, spiritualitas merupakan kerangka nilai yang membantu manusia memahami dirinya, relasinya dengan sesama, serta tanggung jawabnya terhadap kehidupan secara kolektif. Pada titik ini, spiritualitas berfungsi sebagai fondasi etika dan kemanusiaan yang menuntun cara berpikir, bersikap, dan bertindak, terutama ketika individu dihadapkan pada kompleksitas kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tuntutan.

Dalam konteks masyarakat kontemporer, krisis kesehatan mental sering kali berjalan beriringan dengan krisis nilai. Ketika hidup dipersempit menjadi sekadar pencapaian material, efisiensi, dan produktivitas, dimensi kemanusiaan manusia seperti empati, kepedulian, dan rasa tanggung jawab

sosial perlahan terpinggirkan. Sejumlah kajian menunjukkan bahwa keterputusan manusia dari nilai-nilai transendental dan makna hidup berkorelasi dengan meningkatnya perilaku individualistik, penurunan empati, serta melemahnya kohesi sosial (Pargament, 2013; Baumeister, 1991). Dalam kondisi seperti ini, spiritualitas berperan sebagai pengingat bahwa manusia tidak hidup semata untuk dirinya sendiri, melainkan berada dalam jejaring relasi yang saling bergantung.

Dari perspektif psikologi, spiritualitas sering dipahami sebagai sumber daya internal (*inner resource*) yang membantu individu menghadapi tekanan hidup, mengambil keputusan etis, serta mempertahankan keseimbangan batin (Božek et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi spiritual yang sehat cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, serta kepedulian sosial yang lebih tinggi (Koenig, 2012). Spiritualitas, dalam pengertian ini, tidak berfungsi sebagai pelarian dari realitas, melainkan sebagai landasan untuk menghadapi realitas dengan kesadaran dan tanggung jawab.

Kerangka nilai spiritual juga memiliki implikasi langsung terhadap etika dan tanggung jawab sosial. Nilai-nilai seperti welas asih, keadilan, kejujuran, dan penghormatan terhadap martabat manusia merupakan inti dari berbagai tradisi spiritual dan kemanusiaan. Nilai-nilai tersebut menjadi kompas moral yang membimbing individu dalam berinteraksi dengan sesama, terutama dalam situasi yang sarat kepentingan, konflik, atau ketimpangan kekuasaan. Dalam konteks masyarakat yang semakin terfragmentasi, spiritualitas dapat berfungsi sebagai perekat sosial yang menumbuhkan kesadaran kolektif tentang pentingnya menjaga kehidupan bersama yang bermartabat.

Dalam tradisi *Buddhism*, spiritualitas juga dipahami sebagai jalan pembebasan dari penderitaan yang tidak terlepas dari kepedulian terhadap makhluk lain. Prinsip Maitri Karuna dan kebijaksanaan menjadi landasan etis dalam membangun relasi yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, spiritualitas dalam berbagai tradisi keagamaan pada hakikatnya bertemu pada nilai universal: penghormatan terhadap kehidupan, tanggung jawab sosial, dan upaya mengurangi penderitaan manusia. Melalui perspektif ini, spiritualitas dapat dipahami sebagai kerangka yang relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental dan kemanusiaan di era modern. *Buddhism* menyediakan landasan etis yang membantu manusia tidak terjebak dalam reduksi materialistik, sekaligus menawarkan arah hidup yang lebih bermakna dan berorientasi pada kebaikan bersama. Kerangka nilai inilah yang menjadi jembatan penting antara kesehatan mental individual dan tanggung jawab sosial kolektif, serta membuka ruang dialog yang konstruktif antara ilmu pengetahuan, spiritualitas, dan kemanusiaan.

Psikologi Spiritualitas dan Regulasi Diri: Jembatan Ilmiah tanpa Dogma

Ketika spiritualitas dibicarakan dalam konteks kesehatan mental, salah satu tantangan utama yang sering muncul adalah kecenderungan untuk memisahkannya secara kaku dari pendekatan ilmiah. Spiritualitas kerap dianggap sebagai wilayah iman, keyakinan, atau pengalaman subjektif yang sulit diverifikasi, sementara psikologi ditempatkan sebagai disiplin ilmiah yang menuntut objektivitas, pengukuran, dan replikasi. Dikotomi semacam ini, meskipun historis dapat dipahami,

semakin tidak relevan dalam menghadapi kompleksitas kesehatan mental manusia modern.

Dalam beberapa dekade terakhir, psikologi kontemporer justru menunjukkan keterbukaan yang semakin besar terhadap dimensi spiritual sebagai bagian dari pengalaman manusia yang sah dan bermakna. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk membenarkan atau membantah keyakinan tertentu, melainkan untuk memahami bagaimana pengalaman spiritual dalam bentuk makna, nilai, kesadaran diri, dan keterhubungan berperan dalam regulasi psikologis manusia. Dengan kata lain, psikologi tidak menilai *apa yang harus diyakini*, tetapi mengkaji *bagaimana pengalaman tersebut bekerja* dalam struktur kognitif, emosional, dan perilaku individu.

Salah satu konsep kunci dalam psikologi yang relevan dengan spiritualitas adalah regulasi diri. Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang dan nilai yang diyakini penting. Baumeister dan Vohs (2007) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan fondasi utama fungsi adaptif manusia, termasuk pengambilan keputusan, pengendalian impuls, dan ketahanan menghadapi stres. Ketika regulasi diri melemah, individu menjadi lebih rentan terhadap kecemasan, perilaku impulsif, dan berbagai bentuk disfungsi psikologis.

Spiritualitas, dalam konteks ini, dapat dipahami sebagai salah satu sumber internal yang memperkuat regulasi diri. Orientasi spiritual yang sehat menyediakan kerangka makna yang membantu individu menafsirkan pengalaman hidup, terutama pengalaman yang penuh tekanan atau penderitaan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kerangka makna yang kuat cenderung lebih mampu menoleransi ketidakpastian, mengelola emosi negatif, dan mempertahankan

arah hidup meskipun menghadapi kesulitan (Park, 2010). Makna hidup berfungsi sebagai jangkar psikologis yang menstabilkan batin di tengah perubahan yang tidak terhindarkan.

Selain makna, spiritualitas juga berkaitan erat dengan **kesadaran diri** (*self-awareness*). Dalam psikologi, kesadaran diri dipahami sebagai kemampuan untuk mengamati pengalaman internal pikiran, perasaan, dan dorongan tanpa langsung bereaksi secara impulsif. Proses ini sangat penting dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan yang adaptif. Berbagai praktik yang berakar pada tradisi spiritual, seperti meditasi, doa, atau pelantunan mantra, telah diteliti dalam kerangka psikologi kognitif dan afektif sebagai sarana untuk meningkatkan perhatian, menurunkan reaktivitas emosional, dan memperkuat kontrol diri (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

Pendekatan ini menandai pergeseran penting: spiritualitas tidak lagi dipahami semata sebagai pengalaman metafisik, melainkan sebagai praktik mental yang memiliki implikasi neuropsikologis dan psikologis yang dapat diamati. Studi neuropsikologi menunjukkan bahwa praktik-praktik yang melibatkan fokus perhatian dan pengulangan ritmis dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, menurunkan respons stres, serta meningkatkan rasa tenang dan stabilitas emosi (Thayer & Lane, 2009). Dengan demikian, jembatan antara spiritualitas dan psikologi bukanlah iman, melainkan mekanisme regulasi diri yang bekerja melalui sistem kognitif dan afektif manusia.

Lebih jauh, integrasi spiritualitas dalam psikologi juga relevan dalam konteks perilaku adiktif dan gangguan kontrol impuls. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecanduan tidak hanya berkaitan dengan ketergantungan biologis, tetapi juga dengan kekosongan makna, rendahnya regulasi diri, dan

ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif (Koob & Volkow, 2016). Dalam kerangka ini, spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber nilai dan kesadaran yang membantu individu membangun kembali kontrol diri serta orientasi hidup yang lebih bermakna.

Penting untuk ditekankan bahwa pendekatan psikologi spiritual tidak bertujuan untuk menggantikan intervensi klinis atau terapi berbasis bukti, melainkan untuk melengkapinya. Spiritualitas diposisikan sebagai *psychological resource*, bukan sebagai doktrin atau kewajiban iman. Pada saat dapat menempatkan spiritualitas dalam kerangka regulasi diri dan kesejahteraan psikologis, dialog antara ilmu pengetahuan dan pengalaman batin menjadi lebih terbuka, kritis, dan inklusif.

Melalui jembatan ilmiah ini, spiritualitas dapat dipahami sebagai bagian integral dari upaya memahami manusia secara utuh sebagai makhluk biologis, psikologis, sosial, dan eksistensial. Pendekatan ini membuka ruang bagi pembahasan praktik-praktik spiritual tertentu secara objektif dan bertanggung jawab, dengan fokus pada mekanisme psikologis yang terlibat, bukan pada klaim dogmatis semata. Perspektif inilah yang menjadi landasan untuk membahas praktik Daimoku bukan sebagai ekspresi iman semata, tetapi sebagai praktik psikologi spiritual yang memiliki implikasi nyata bagi regulasi emosi dan ketenangan batin.

Daimoku sebagai Praktik Psikologi Spiritual dalam Perspektif Ajaran Nichiren Shoshu

Dalam tradisi Buddhisme Nichiren Shoshu, Daimoku pelafalan *Nam-myoho-renge-kyo*, bukan sekadar praktik verbal atau teknik meditatif, melainkan inti dari seluruh ajaran agama Buddha sekte Nichiren Shoshu. Daimoku dipahami sebagai

ekspresi langsung dari Hukum Gaib (*Myoho*) yang menjiwai seluruh fenomena kehidupan. Dalam doktrin Nichiren Shoshu, pelafalan Daimoku (*shōdaigyō*) merupakan praktik utama yang memungkinkan individu membangkitkan kondisi mencapai kesadaran Buddha (*Buddhahood*) yang secara laten ada dalam setiap manusia (Nichiren Shoshu, n.d.).

Makna *Nam-myoho-renge-kyo* sendiri bersifat filosofis sekaligus eksistensial. *Nam* berasal dari bahasa Sanskerta *namas*, yang berarti “mendedikasikan diri” atau “menyerahkan hidup”. *Myoho* merujuk pada Hukum Gaib sebab-akibat yang tak terpisahkan dari kehidupan itu sendiri. *Renge* (teratai) melambangkan kesatuan sebab dan akibat yang terjadi secara simultan, sementara *Kyo* berarti suara, ajaran, atau getaran fundamental kehidupan. Berdasarkan pemahaman tersebut, Daimoku tidak dipahami sebagai permohonan eksternal, melainkan sebagai praktik menyelaraskan diri dengan hukum kehidupan yang paling mendasar (Nichiren Daishonin, *The Goshō*, “*On Attaining Buddhahood in This Lifetime*”).

Dalam kerangka Nichiren Shoshu, Daimoku dipraktikkan di hadapan *Gohonzon*, objek pemujaan yang diyakini sebagai perwujudan konkret dari Hukum Gaib tersebut. Namun penting ditekankan bahwa esensi Daimoku bukan terletak pada aspek ritualistik semata, melainkan pada transformasi kondisi batin praktisnya. Nichiren Daishonin menegaskan bahwa perubahan sejati tidak dimulai dari dunia luar, melainkan dari revolusi batin individu (*human revolution*), yang kemudian memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari (Nichiren Daishonin, *The Goshō*).

Dari perspektif psikologi spiritual, prinsip dasar ini memiliki resonansi yang kuat. Praktik Daimoku melibatkan

fokus perhatian yang terpusat, pengulangan ritmis, serta keterlibatan makna yang mendalam. Ketiga unsur ini dikenal dalam psikologi sebagai komponen penting dalam regulasi diri dan stabilisasi emosi. Pengulangan Daimoku menciptakan kondisi perhatian terfokus (*focused attention*), yang secara konsisten ditemukan mampu menurunkan aktivitas pikiran yang tidak terarah dan reaktif (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

Selain itu, pelantunan Daimoku secara vokal memiliki implikasi fisiologis. Getaran suara, ritme napas, dan irama pengulangan berkontribusi pada aktivasi respons relaksasi, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian mengenai praktik doa dan mantra lintas tradisi (Benson & Proctor, 2010). Dalam konteks Nichiren Shoshu, efek ini tidak dipahami sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai kondisi pendukung bagi munculnya kejernihan batin dan keberanian menghadapi realitas hidup, termasuk penderitaan dan konflik.

Aspek lain yang penting dalam ajaran Nichiren Shoshu adalah pandangan bahwa penderitaan bukan sesuatu yang harus dihindari, melainkan dipahami dan ditransformasikan. Konsep ini sejalan dengan prinsip psikologi modern yang menekankan penerimaan (*acceptance*) dan kemampuan menghadapi pengalaman tidak menyenangkan tanpa menghindar secara maladaptif (Hayes et al., 2006). Daimoku, dalam hal ini, berfungsi sebagai sarana untuk menghadapi penderitaan secara sadar, bukan menekannya, sekaligus memperkuat kapasitas batin untuk merespons secara konstruktif.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa Daimoku bukan praktik eskapistik, melainkan latihan mental yang menguatkan daya lenting psikologis (*psychological resilience*). Dalam konteks kehidupan modern yang sarat tekanan, ketidakpastian, dan godaan perilaku impulsif, Daimoku dapat dipahami sebagai

praktik regulasi diri berbasis nilai. Nilai tersebut bukan sekadar nilai moral abstrak, tetapi orientasi hidup yang berakar pada keyakinan akan martabat dan potensi manusia itu sendiri.

Penting untuk ditegaskan kembali bahwa analisis psikologis terhadap Daimoku tidak dimaksudkan untuk mereduksi makna spiritualnya. Sebaliknya, pendekatan ini justru membuka ruang dialog yang jujur dan bertanggung jawab antara ajaran Nichiren Shoshu dan ilmu pengetahuan modern. Pada saat dapat memahami mekanisme psikologis Daimoku, praktik ini dapat ditempatkan secara lebih luas sebagai contoh konkret bagaimana ajaran spiritual tradisional memiliki relevansi empiris dalam mendukung kesehatan mental dan ketenangan batin manusia kontemporer.

Landasan doktrinal dan mekanisme psikologis inilah yang menjadi titik tolak untuk membahas implikasi Daimoku terhadap kesehatan mental dan perilaku adiktif khususnya dalam konteks kekosongan makna, lemahnya regulasi diri, dan pencarian pelarian instan yang banyak dialami manusia modern.

Implikasi bagi Kesehatan Mental dan Perilaku Adiktif

Krisis ketenangan jiwa yang dialami manusia modern tidak hanya termanifestasi dalam bentuk kecemasan atau depresi, tetapi juga dalam meningkatnya berbagai perilaku adiktif. Perilaku ini tidak terbatas pada ketergantungan zat, melainkan mencakup adiksi perilaku seperti perjudian, penggunaan media digital berlebihan, *game online*, belanja kompulsif, hingga pola kerja yang eksploitatif terhadap diri sendiri (Brand et al., 2019; Koob & Volkow, 2016). Dalam banyak kasus, perilaku adiktif berfungsi sebagai pelarian sementara dari kekosongan makna, tekanan emosional, dan ketidakmampuan menghadapi realitas hidup secara sadar.

Pendekatan psikologi kontemporer menunjukkan bahwa adiksi tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan kelemahan moral atau ketergantungan biologis. Model biopsikososial menempatkan adiksi sebagai hasil interaksi antara kerentanan biologis, kondisi psikologis, serta konteks sosial dan eksistensial individu (Koob & Volkow, 2016). Salah satu faktor psikologis yang semakin mendapat perhatian adalah lemahnya regulasi diri dan ketidakmampuan mengelola emosi negatif secara adaptif. Dalam kondisi ini, individu cenderung mencari bentuk pelarian instan yang memberikan rasa nyaman sementara, meskipun berdampak destruktif dalam jangka panjang.

Kekosongan makna hidup merupakan salah satu latar belakang penting dalam munculnya perilaku adiktif. Frankl (2006) telah lama menegaskan bahwa ketika manusia kehilangan makna hidup, ia akan berusaha mengisinya dengan kesenangan sesaat, kekuasaan, atau kompensasi lain yang sering kali tidak menyentuh akar persoalan. Dalam konteks modern, pelarian tersebut semakin mudah diakses melalui teknologi dan berbagai bentuk stimulasi instan. Akibatnya, siklus adiksi menjadi semakin sulit diputus karena ia tidak hanya mengaktifkan sistem reward biologis, tetapi juga menumpulkan kesadaran reflektif individu terhadap dirinya sendiri.

Dalam kerangka ini, praktik psikologi spiritual seperti Daimoku memiliki implikasi yang relevan bagi kesehatan mental dan pencegahan perilaku adiktif. Melalui mekanisme perhatian terfokus dan pengulangan ritmis, Daimoku membantu memperkuat regulasi diri dan menurunkan reaktivitas impulsif. Individu belajar untuk berhenti sejenak dari dorongan otomatis dan kembali pada kondisi batin yang lebih stabil. Proses ini sejalan dengan temuan bahwa peningkatan kesadaran diri dan

kontrol atensi berperan penting dalam pemulihan dari perilaku adiktif (Tang et al., 2015).

Selain aspek regulasi diri, Daimoku juga berkontribusi pada rekonstruksi makna hidup. Praktik yang dilakukan secara konsisten tidak hanya memberikan ketenangan sesaat, tetapi juga membentuk orientasi hidup yang lebih berakar pada nilai dan tanggung jawab personal. Dalam ajaran Nichiren Shoshu, perubahan batin individu dipahami sebagai titik awal perubahan perilaku dan realitas hidup. Dari perspektif psikologi, orientasi makna yang kuat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu bertahan menghadapi stres dan godaan perilaku maladaptif (Park, 2010).

Lebih jauh, praktik spiritual yang berakar pada kesadaran dan nilai juga memiliki implikasi sosial. Ketika individu mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif dan menemukan makna hidup yang lebih stabil, relasi dengan sesama menjadi lebih sehat dan tidak eksploitatif (Eldesouky et al., 2025). Hal ini penting mengingat banyak perilaku adiktif berkembang dalam konteks relasi yang dangkal, kesepian sosial, dan lemahnya dukungan emosional. Spiritualitas, dalam pengertian ini, berfungsi sebagai jembatan antara kesehatan mental individual dan kualitas kehidupan sosial yang lebih manusiawi.

Penting untuk dicatat bahwa Daimoku tidak dimaksudkan sebagai pengganti terapi psikologis atau intervensi klinis berbasis bukti. Dalam konteks adiksi yang berat atau gangguan mental yang kompleks, intervensi profesional tetap diperlukan. Namun, sebagai praktik psikologi spiritual, Daimoku dapat berfungsi sebagai sumber daya pelengkap (*adjunct resource*) yang memperkuat proses pemulihan, meningkatkan ketahanan mental, dan membantu individu

membangun kembali hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri (Pargament, 2013; Koob & Volkow, 2016; Tang et al., 2015).

Oleh karena itu, implikasi Daimoku bagi kesehatan mental dan perilaku adiktif terletak pada kemampuannya memperkuat regulasi diri, menumbuhkan kesadaran reflektif, serta mengisi kekosongan makna yang sering menjadi akar penderitaan psikologis manusia modern (Baumeister & Vohs, 2007; Park, 2010; Tang et al., 2015). Pendekatan ini tidak hanya relevan bagi individu yang bergulat dengan adiksi, tetapi juga bagi siapa pun yang berusaha menjaga ketenangan jiwa dan keutuhan diri di tengah dinamika kehidupan kontemporer yang penuh tekanan.

Refleksi Nilai Universal: Titik Temu Buddhisme dan Kemanusiaan

Pada akhirnya, pembahasan tentang kesehatan mental, ketenangan jiwa, dan perilaku manusia tidak dapat dilepaskan dari pertanyaan yang lebih mendasar: bagaimana manusia memaknai hidupnya sebagai manusia (Park, 2010; Martela & Steger, 2016). Pertanyaan ini melampaui batas disiplin ilmu, agama, maupun sistem kepercayaan tertentu. Ia menyentuh wilayah universal tentang penderitaan, makna, relasi, dan tanggung jawab terhadap kehidupan. Dalam konteks inilah, dialog antara spiritualitas dan kemanusiaan menemukan relevansinya yang paling mendalam.

Buddhisme, khususnya dalam ajaran Nichiren Shoshu, menempatkan manusia sebagai subjek utama transformasi. Ajaran ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki potensi pencerahan (*Buddhahood*) yang melekat dalam kehidupannya, terlepas dari kondisi eksternal yang dihadapi. Pandangan ini

sejalan dengan prinsip kemanusiaan universal yang menekankan martabat intrinsik setiap manusia. Dari sudut pandang psikologi, pengakuan terhadap potensi internal ini berkorelasi dengan konsep *self-efficacy* dan *human agency*, yaitu keyakinan bahwa individu memiliki kapasitas untuk memengaruhi hidupnya secara sadar dan bertanggung jawab (Bandura, 1997).

Dalam ajaran Nichiren Shoshu, praktik Daimoku tidak dimaksudkan untuk melarikan diri dari realitas sosial atau penderitaan dunia, melainkan untuk menghadapi kehidupan secara utuh dengan keberanian dan kejernihan batin. Prinsip ini memiliki resonansi yang kuat dengan nilai kemanusiaan yang menempatkan manusia sebagai agen kebaikan bagi sesama dan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, spiritualitas tidak berhenti pada pengalaman batin personal, tetapi berlanjut pada tanggung jawab sosial yang konkret. Nilai welas asih (*compassion*) menjadi salah satu titik temu paling jelas antara Buddhisme dan kemanusiaan universal.

Dalam psikologi kontemporer, welas asih tidak lagi dipahami sekadar sebagai sikap moral, tetapi sebagai kapasitas psikologis yang dapat dilatih dan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, kualitas relasi sosial, dan kesejahteraan kolektif (Gilbert, 2014). Praktik spiritual yang menumbuhkan welas asih terbukti berkontribusi pada penurunan kecenderungan agresivitas, peningkatan empati, serta kemampuan menghadapi penderitaan—baik penderitaan diri sendiri maupun orang lain—secara lebih adaptif.

Refleksi ini juga mengarah pada pemahaman bahwa krisis kesehatan mental yang dialami masyarakat modern bukan semata-mata persoalan individual, melainkan cerminan dari krisis kemanusiaan yang lebih luas. Ketika nilai hidup direduksi menjadi produktivitas, pencapaian material, dan efisiensi,

manusia berisiko kehilangan kedalaman relasi dan orientasi hidup yang bermakna. Spiritualitas, dalam pengertian yang inklusif dan reflektif, menawarkan kerangka nilai yang mengembalikan manusia pada kesadaran akan keterhubungan, tanggung jawab, dan makna hidup yang melampaui kepentingan diri semata.

Dalam konsep ini, titik temu antara Buddhisme dan kemanusiaan tidak terletak pada keseragaman doktrin, melainkan pada kesamaan orientasi nilai: penghormatan terhadap martabat manusia, pengurangan penderitaan, penguatan kesadaran diri, serta tanggung jawab sosial. Perspektif ini membuka ruang bagi pendekatan kesehatan mental yang lebih utuh pendekatan yang tidak hanya menargetkan gejala psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi makna, nilai, dan kesadaran batin sebagai fondasi kehidupan manusia yang bermartabat.

Sebagai penutup, refleksi ini mengajak kita semua untuk melihat ketenangan jiwa bukan sebagai kondisi pasif atau pelarian dari realitas, melainkan sebagai kualitas batin yang memungkinkan manusia hidup secara sadar, bertanggung jawab, dan berbelas kasih di tengah dunia yang terus berubah. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tantangan, integrasi antara spiritualitas dan kemanusiaan menjadi bukan sekadar pilihan, tetapi kebutuhan mendasar bagi keberlangsungan kesehatan mental dan kualitas hidup manusia modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation revolution: Enhancing your personal health through the science and genetics of mind-body healing*. Scribner.
- Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1997. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Delle Fave, A., Huta, V., & Waterman, A. S. (2025). Belief in a just world fosters the pursuit of eudaimonia and tolerance of pain through future orientation. *Personality and Individual Differences*, 240, Article 113166. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113166>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

- Eldesouky, L., Gross, J. J., & English, T. (2025). *Trait emotion regulation similarity and well-being*. *Scientific Reports*, 15, Article 28820. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-08245-2>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). *The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance*. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2024). *Social media use and subjective well-being: Systematic review and meta-analysis*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0001>
- Nichiren Daishonin. (1999). *The writings of Nichiren Daishonin (Gosho)*. Soka Gakkai. <https://www.nichirenlibrary.org>

- Nichiren Shoshu. (n.d.). *Basics of Nichiren Shoshu Buddhism*.
<https://www.nichirensoshu.or.jp/eng/>
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Pavlova, I., Rogowska, A. M., Skinner, A. T., & Kurapov, A. (2025). *Health and psychological adaptations to life challenges and stressful conditions*. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1691571. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1691571>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(2), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.08.004>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026016024, 26 Januari 2026

Pencipta

Nama : **Fikriyah Iftinan Fauzi, Yudhi Suharsono dkk**
Alamat : Jl. W Iskandar Kom IAIN NO11/15. RT008/RW003, Kelurahan Indra Kasih, Kecamatan Medan Tembung, Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Fikriyah Iftinan Fauzi, Yudhi Suharsono dkk**
Alamat : Jl. W Iskandar Kom IAIN NO11/15. RT008/RW003, Kelurahan Indra Kasih, Kecamatan Medan Tembung, Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Al Islam Kemuhammadiyah**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 26 Januari 2026, di Kota Malang
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan : 001096100

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Fikriyah Iftinan Fauzi	Jl. W Iskandar Kom IAIN NO11/15. RT008/RW003, Kelurahan Indra Kasih, Kecamatan Medan Tembung Medan Tembung, Kota Medan
2	Yudhi Suharsono	Jl. Kedawung 75, RT002/RW005, Kelurahan Tulusrejo, Kecamatan Lowokwaru Lowokwaru, Kota Malang
3	Masfuukhatur Rokhmah	Atlantis Hills Blok E No 8, Dusun Klandungan, RT 003/ RW 008, Kelurahan Landungsari, Kecamatan Dau Dau, Kab. Malang
4	Isa Wahyudi	Jl. Cakalang Kav AURI 16, RT 003/ RW002, Kelurahan Polowijen, Kecamatan Belimbing Blimbing, Kota Malang
5	Sri Nugroho Jati	Jl. Petani GG Mandari, RT002/RW038, Kelurahan Sungai Jawi, Kecamatan Potnianak Kota Pontianak Kota, Kota Pontianak
6	SANDY KARTASASMITA	ST Kemayoran 2A, RT 015/ RW 001, Kelurahan Gunung Sahari Selatan, Kecamatan Kemayoran Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat
7	Winda Lestari	Jl. M Yasin GG Cendana no.68, RT002/RW004, Kelurahan Hilir Kantor, kecamatan Putussibau Utara Putussibau Utara, Kab. Kapuas Hulu
8	Lenny Syamsuddin	Jl. Raya Pendidikan Blok B IV/ 1, RT002/RW004, Kelurahan Tidung, kecamatan Rappocini Rappocini, Kota Makassar
9	Achmad Irfan Muzni	DSN III, RT009/RW006, Kelurahan Toto Harjo, Kecamatan Purbolinggo Purbolinggo, Kab. Lampung Timur
10	Purwo Erina wahyuriko	Jl. Anawai no.48D, RT002/RW005, Kelurahan Anawai, Kecamatan Wua Wua Wua-Wua, Kota Kendari
11	Rikha Surtika Dewi	Jl. Krajan, RT004/RW004, Kelurahan Kalibaruwetan, kecamatan kalibaru Kalibaru, Kab. Banyuwangi
12	Faridi	Jl. Mertojoyo P16, RT006/RW004, Kelurahan Merjosari, Kecamatan Lowokwaru Lowokwaru, Kota Malang

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Fikriyah Iftinan Fauzi	Jl. W Iskandar Kom IAIN NO11/15. RT008/RW003, Kelurahan Indra Kasih, Kecamatan Medan Tembung Medan Tembung, Kota Medan
2	Yudhi Suharsono	Jl. Kedawung 75, RT002/RW005, Kelurahan Tulusrejo, Kecamatan Lowokwaru Lowokwaru, Kota Malang
3	Masfuukhatur Rokhmah	Atlantis Hills Blok E No 8, Dusun Klandungan, RT 003/ RW 008, Kelurahan Landungsari, Kecamatan Dau Dau, Kab. Malang
4	Isa Wahyudi	Jl. Cakalang Kav AURI 16, RT 003/ RW002, Kelurahan Polowijen, Kecamatan Belimbing Blimbing, Kota Malang
5	Sri Nugroho Jati	Jl. Petani GG Mandari, RT002/RW038, Kelurahan Sungai Jawi, Kecamatan Potnianak Kota

Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



7	Winda Lestari	Jl. M Yasin GG Cendana no.68, RT002/RW004, Kelurahan Hilir Kantor, kecamatan Putussibau Utara Putussibau Utara, Kab. Kapuas Hulu
8	Lenny Syamsuddin	Jl.Raya Pendidikan Blok B IV/ 1, RT002/RW004, Kelurahan Tidung, kecamatan Rappocini Rappocini, Kota Makassar
9	Achmad Irfan Muzni	DSN III, RT009/RW006, Kelurahan Toto Harjo, Kecamatan Purbolinggo Purbolinggo, Kab. Lampung Timur
10	Purwo Erina wahyuriko	Jl. Anawai no.48D, RT002/RW005, Kelurahan Anawai, Kecamatan Wua Wua Wua-Wua, Kota Kendari
11	Rikha Surtika Dewi	Jl. Krajan, RT004/RW004, Kelurahan Kalibaruwetan, kecamatan kalibaru Kalibaru, Kab. Banyuwangi
12	Faridi	Jl. Mertojoyo P16, RT006/RW004, Kelurahan Merjosari, Kecamatan Lowokwaru Lowokwaru, Kota Malang



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.