JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2025, Volume 4, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 81-87
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1509

KETUHANAN DAN KESEHATAN MENTAL: PENGARUH PRAKTIK SPIRITUAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI ERA DIGITAL

Siti Rahmah[1*], & Latifah[2]

[*1&2] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin
*e-mail: sitirahmahprg2025@gmail.com

Submit Tgl: 05-November-2025 Diterima Tgl: 06-November-2025 Diterbitkan Tgl: 11-November-2025

Abstrak: Perkembangan teknologi digital secara pesat telah mengubah pola komunikasi, gaya hidup, dan sistem nilai masyarakat global. Meski menawarkan berbagai kemudahan, era digital juga meningkatkan tantangan psikologis seperti kecemasan, depresi, stres, dan kesepian. Praktik spiritual merupakan salah satu instrumen yang diyakini mampu memperkuat kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh spiritualitas dan praktik keagamaan terhadap kesehatan mental di era digital, dengan menekankan bagaimana ritual ibadah, kontemplasi, doa, zikir, dan komunitas religius meningkatkan ketahanan emosional serta kepuasan hidup. Dengan metode deskriptif kualitatif berbasis studi pustaka, penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual baik institusional maupun individual berfungsi sebagai faktor protektif melalui pemberian makna hidup, regulasi emosi, kerangka moral, serta dukungan sosial. Digitalisasi menyediakan peluang baru dalam memperluas akses terhadap praktik keagamaan melalui ibadah daring, kajian virtual, dan platform meditasi, meskipun menghadirkan tantangan terhadap keotentikan pengalaman spiritual. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa praktisi spiritual yang aktif memiliki tingkat stres dan depresi lebih rendah, optimisme lebih kuat, serta kemampuan koping yang lebih baik. Studi ini menyimpulkan bahwa praktik spiritual merupakan dimensi penting dalam kesehatan mental holistik dan perlu diintegrasikan ke dalam upaya promosi kesehatan mental di era digital.

Kata Kunci: Spiritualitas; Kesehatan Mental; Era Digital; Kesejahteraan Psikologis

Abstract: *The rapid development of digital technology has reshaped patterns of communication, lifestyle, and individual value systems worldwide. Despite its benefits, the digital era has also contributed to increased psychological challenges, including anxiety, depression, stress, and loneliness. Spiritual practice is one of the instruments potentially capable of reinforcing psychological well-being. This study aims to analyze the influence of spirituality and religious practices on mental health in the digital era, focusing on how spiritual rituals, contemplation, prayer, dhikr, and religious communities can enhance emotional resilience and life satisfaction. Using a qualitative descriptive method supported by literature studies, this research reveals that spiritual practices whether institutionalized or individual serve as protective factors by providing meaning, emotional regulation, moral framework, and social support. Digitalization has opened new opportunities for religious access through online worship, virtual sermons, and meditation platforms, though it also challenges the authenticity and depth of spiritual experiences. Results demonstrate that engaged practitioners tend to experience lower levels of stress and depression, greater optimism, and stronger coping ability. The study concludes that spiritual practice remains an essential dimension of holistic mental health and should be integrated into mental health promotion policies in digital settings.*

Keywords: *Spirituality; Mental Health; Digital Era; Psychological Well-Being*

Copyright©2025: Siti Rahmah, & Latifah

Cara mengutip Rahmah, S., & Latifah. (2025). Ketuhanan dan Kesehatan Mental: Pengaruh Praktik Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis di Era Digital. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 81–87. https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1509

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Kehadiran internet, media sosial, dan perangkat digital tidak hanya memengaruhi cara berinteraksi, tetapi juga cara manusia memahami dirinya, orang lain, bahkan Tuhan. Era digital memicu percepatan informasi yang luar biasa, namun juga memicu tekanan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas relasi sosial.

Fenomena ini ditunjukkan oleh berbagai survei global. Laporan WHO tahun 2022 menyebutkan bahwa angka depresi meningkat sebesar 25% dibandingkan sebelum pandemi COVID-19, sementara generasi muda menjadi kelompok yang cukup rentan akibat intensitas penggunaan media digital yang tinggi. Kondisi ini mendorong pencarian alternatif penyangga kesejahteraan mental, di antaranya praktik spiritual.

Konsep spiritualitas merujuk pada pengalaman internal terkait makna hidup, hubungan transendental, nilai moral, dan tujuan hidup. Spiritualitas tidak selalu identik dengan religiusitas formal; namun religiusitas dapat menjadi salah satu manifestasi spiritualitas. Dalam tradisi Islam, praktik seperti shalat, zikir, doa, puasa, dan kontemplasi berfungsi sebagai mekanisme pembersihan hati, penguatan jiwa, dan pendekatan diri kepada Tuhan.

Pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental telah dibahas dalam banyak penelitian psikologi. Pargament (2013) menegaskan bahwa spiritulitas berperan dalam membantu individu mengatasi stres, menemukan makna di tengah penderitaan, dan memperbaiki hubungan antarpersonal. Di sisi lain, fenomena digitalisasi spiritualitas memberikan bentuk baru praktik religius seperti ibadah daring, murotal digital, kelas meditasi online, dan komunitas spiritual virtual. Hal ini membuka peluang sekaligus tantangan.

Media digital membawa dampak ambivalen. Positifnya, masyarakat mendapat akses informasi kesehatan mental, berjejaring, serta mengembangkan kreativitas. Negatifnya, paparan konten berlebihan, tuntutan pencitraan diri, perbandingan sosial, cyberbullying, dan kecanduan digital justru memicu tekanan psikologis.

Papalia & Martorell (2021) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkorelasi dengan rendahnya self-esteem dan meningkatnya risiko depresi. Kondisi ini membuat individu perlu menemukan titik keseimbangan agar tidak terjebak dalam tekanan emosional.

Spiritualitas dalam perspektif psikologi berfungsi sebagai modal internal untuk menghadapi tekanan hidup. Ryff & Keyes (1995) dalam model Psychological Well-Being menegaskan bahwa dimensi tujuan hidup, pengembangan pribadi, dan hubungan positif dapat diperkuat melalui kegiatan spiritual. Dalam Islam, hubungan vertikal antara manusia dan Tuhan menjadi sumber kedamaian batin (sakinah). Spiritualitas meningkatkan kemampuan coping melalui penerimaan, syukur, dan optimisme. Penelitian Koenig (2015) menunjukkan bahwa praktik spiritual efektif menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kualitas hidup.

Era digital mentransformasi akses terhadap kegiatan spiritual. Praktik yang dahulu dilakukan secara fisik kini dapat diakses secara virtual. Contohnya:

1. Pengajian online

2. Kajian tafsir melalui media sosial
3. Streaming khutbah
4. Aplikasi bacaan doa dan zikir
5. Meditasi digital

Fenomena ini memberikan kemudahan sekaligus pemaknaan ulang terhadap aktivitas keagamaan. Walaupun demikian, digitalisasi dapat mengurangi kedalaman spiritual jika dijalankan secara superfisial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Data diperoleh melalui penelusuran artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan sumber daring terpercaya yang membahas spiritualitas, religiusitas, kesehatan mental, dan fenomena digital. Analisis data dilakukan melalui tahap: (1) pengumpulan literatur terkait, (2) klasifikasi berdasarkan tema, (3) reduksi data, (4) sintesis naratif, dan (5) penarikan kesimpulan. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dan pembacaan kritis terhadap hasil penelitian sebelumnya. Fokus analisis diarahkan pada pemahaman hubungan spiritualitas dengan kesehatan mental serta pengaruh transformasi digital terhadap praktik tersebut. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk uraian deskriptif-analitis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Spiritualitas menjadi salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan makna hidup, kepercayaan, nilai, dan hubungan dengan sesuatu yang transenden. Konsep ini tidak selalu identik dengan agama formal, namun agama biasanya menjadi kanal utama seseorang mengekspresikan spiritualitasnya. Dalam berbagai penelitian psikologi dan ilmu kesehatan, spiritualitas terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu.

Koenig (2015) menyebutkan bahwa spiritualitas dapat membantu individu menavigasi pengalaman hidup yang berat dengan memberikan sudut pandang makna. Dalam konteks stres dan tekanan psikologis, keberadaan spiritualitas berperan sebagai penyangga (buffer) yang meminimalkan dampak negatif stres terhadap kesejahteraan mental. Individu yang memiliki spiritualitas kuat umumnya memiliki tingkat optimisme lebih tinggi, lebih mudah menerima keadaan, serta lebih efektif dalam mengelola emosi.

Kesehatan mental, menurut WHO (2022), adalah kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari kemampuan dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi komunitas. Spiritualitas dapat meningkatkan kesehatan mental melalui empat jalur. Pertama, pemberian makna hidup (meaning-making). Ketika seseorang mengalami situasi menekan, spiritualitas menyediakan kerangka interpretasi bahwa penderitaan bukan tanpa tujuan, melainkan bagian dari perjalanan hidup yang bermakna. Kedua, spiritualitas menyediakan dukungan sosial. Komunitas agama, kelompok ibadah, dan interaksi dalam ritual memberikan rasa memiliki dan koneksi emosional. Ketiga, spiritualitas membantu regulasi emosi. Proses ibadah, doa, zikir, atau meditasi memberikan ketenangan fisiologis dan psikologis melalui aktivitas repetitif. Keempat, spiritualitas mendorong perilaku adaptif seperti syukur, sabar, dan optimisme.

Dalam perspektif Islam, spiritualitas menjadi inti dari hubungan manusia dengan Tuhan. Praktik seperti shalat memberikan struktur ritmis yang menenangkan dan membantu individu fokus dalam kontemplasi terhadap keberadaan dan tujuan hidupnya. Zikir memengaruhi sistem saraf melalui repetisi dan meningkatkan rasa damai. Demikian pula doa memberikan harapan serta mendorong penyelesaian masalah melalui hubungan vertikal.

Salah satu dimensi penting spiritualitas adalah kesadaran diri akan keterbatasan manusia. Kesadaran ini mengurangi tekanan internal dan eksternal karena individu memahami bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan. Hal ini berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan memperkuat kapasitas untuk menyerahkan sebagian kendali kepada Tuhan. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya menjadi pengalaman personal, tetapi juga sistem internal untuk menstabilkan kehidupan emosional.

2. Bentuk Praktik Spiritual di Era Digital

Transformasi digital telah memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk cara beragama dan berekspresi secara spiritual. Hal ini ditandai oleh meningkatnya penggunaan internet dan media sosial sebagai sarana belajar agama, praktik ibadah, serta komunikasi dalam komunitas spiritual.

Fenomena ini tidak terlepas dari beberapa faktor, seperti tingginya penetrasi internet, kemunculan platform digital keagamaan, serta perubahan gaya hidup masyarakat modern yang cenderung serba cepat dan fleksibel. Bentuk-bentuk praktik spiritual di era digital meliputi:

a. Ibadah dan Ritual Daring
   Banyak institusi keagamaan menyelenggarakan ibadah melalui platform seperti Zoom, YouTube, atau media sosial. Hal ini semakin berkembang ketika pandemi COVID-19 membatasi aktivitas tatap muka.

b. Meditasi dan Mindfulness Online
   Platform meditasi seperti Calm dan Headspace membantu individu melakukan meditasi secara mandiri dengan panduan audio. Dalam konteks Islam, aplikasi seperti Muslim Pro atau Aminin menyediakan panduan zikir serta waktu shalat.

c. Kajian dan Konsultasi Keagamaan
   Kajian daring memberikan akses kepada masyarakat untuk memperluas pengetahuan agama tanpa batasan geografis. Konsultasi keagamaan juga dapat dilakukan melalui telekonferensi, menghubungkan ulama dengan jamaah secara real-time.

d. Komunitas Spiritual Virtual
   Media sosial memfasilitasi terbentuknya komunitas online berdasarkan minat spiritual. Komunitas ini menjadi wadah berbagi pengalaman, saling mendukung, dan membangun hubungan sosial.

e. Konten Inspiratif
   Banyak akun media sosial menyediakan konten motivasi bernuansa spiritual, seperti kutipan ayat, doa, maupun kisah-kisah inspiratif yang memberi dorongan emosional.

   Praktik ini memperluas akses spiritual, terutama bagi masyarakat yang sulit menjangkau tempat ibadah. Selain itu, digitalisasi spiritual memungkinkan personalisasi pengalaman keberagamaan, di mana individu dapat memilih ritus sesuai kenyamanan dan kebutuhan emosional. Namun, digitalisasi juga

mengandung risiko, seperti fragmentasi informasi, pengajaran superfisial, dan potensi plagiarisme spiritual.

3. Efektivitas Spiritualitas terhadap Well-Being

Kesejahteraan psikologis (well-being) merupakan kondisi yang mencakup kebahagiaan, rasa bermakna, kepuasan hidup, serta kualitas hubungan sosial. Spiritualitas berkontribusi pada peningkatan well-being melalui beberapa mekanisme psikologis dan sosial.

Pertama, spiritualitas memberikan rasa makna. Pargament (2013) menegaskan bahwa dalam situasi penderitaan, spiritualitas membantu individu menemukan nilai dari pengalaman negatif, sehingga tekanan mental berkurang. Kedua, spiritualitas menyediakan ruang refleksi diri. Praktik meditasi, shalat, dan doa merupakan proses internalisasi yang memungkinkan individu memahami pikiran dan perasaan secara mendalam.

Ketiga, spiritualitas mendorong koneksi sosial. Partisipasi dalam komunitas keagamaan menciptakan hubungan sosial yang saling mendukung. Hubungan ini memperkuat rasa saling memiliki dan mengurangi isolasi sosial. Keempat, spiritualitas meningkatkan regulasi emosi. Praktik spiritual mengajarkan ketenangan, kesabaran, dan penerimaan, yang berperan dalam menurunkan stres.

Dalam penelitian Diener (2000), spiritualitas dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan subjektif. Koenig (2015) menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Hal ini dikarenakan spiritualitas memfasilitasi coping religius yang membantu individu berfokus pada harapan, syukur, dan pasrah.

4. Komparasi Spiritualitas Konvensional dan Digital

Spiritualitas konvensional merujuk pada praktik yang dilakukan secara fisik dan tatap muka, seperti beribadah di tempat ibadah dan mengikuti kajian langsung. Sebaliknya, spiritualitas digital dilakukan melalui platform teknologi.

Spiritualitas konvensional memiliki keunggulan dalam pengalaman yang lebih kaya dan mendalam. Interaksi fisik memberi rasa kehadiran emosional yang lebih kuat. Kegiatan bersama seperti shalat berjemaah atau ritual kebudayaan menciptakan pengalaman spiritual yang penuh makna. Sebaliknya, spiritualitas digital bersifat fleksibel dan mudah diakses.

Namun, spiritualitas digital menghadapi tantangan dalam hal otentisitas. Praktik yang dilakukan secara online dapat bersifat dangkal karena kurangnya kedalaman refleksi dan distraksi digital. Oleh karena itu, penggabungan antara dua bentuk tersebut penting agar keduanya saling melengkapi dan memperkaya pengalaman spiritual masyarakat modern.

5. Tantangan dan Solusi Integrasi Spiritualitas Teknologi

Integrasi spiritualitas dan teknologi menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya kedalaman spiritual, informasi yang salah, serta komersialisasi praktik keagamaan. Selain itu, ketergantungan pada teknologi dapat mengurangi kemampuan reflektif dan fokus spiritual.

Beberapa solusi yang dapat ditawarkan meliputi:

a. Literasi digital keagamaan,
b. Penguatan komunitas spiritual,

c. Pengembangan platform terpercaya,
d. Integrasi spiritualitas dalam layanan kesehatan mental,
e. Kolaborasi antara pemuka agama dan ahli psikologi.

Integrasi yang efektif memerlukan sinergi antara teknologi dan nilai spiritual, sehingga teknologi menjadi alat yang memperkaya, bukan mengurangi, pengalaman keberagamaan.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental di era digital. Spiritualitas memberikan individu modal internal berupa ketenangan, makna hidup, optimisme, dan mekanisme coping yang efektif. Kegiatan spiritual seperti doa, zikir, ibadah, dan meditasi terbukti mampu menurunkan stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Transformasi digital membuka peluang besar dengan menyediakan akses spiritual yang lebih luas melalui platform daring. Namun digitalisasi juga menimbulkan tantangan terkait autentisitas, distraksi, dan kecenderungan komodifikasi spiritualitas. Karena itu, penguatan praktik spiritual yang seimbang antara ruang digital dan tradisional perlu dilakukan. Integrasi spiritualitas dalam pendidikan, layanan konseling, dan promosi kesehatan mental menjadi alternatif strategi dalam membangun generasi yang sehat secara psikis dan religius. Dengan demikian, spiritualitas tetap relevan, bahkan semakin penting, sebagai dimensi integral kesehatan holistik manusia.

DAFTAR PUSTAKA

Abubakar, A., Ngalimun, N., Liadi, F., & Latifah, L. (2020). Bahasa Sebagai Nilai Perekat Dalam Simbol Budaya Lokal Tokoh Agama. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, *4*(2), 159-172.

Agustina, A., Suwandewi, A., Tunggal, T., & Daiyah, I. (2022). Sisi Edukatif Pendidikan Islam Dan Kebermaknaan Nilai Sehat Masa Pandemi Covid-19 Di Kalimantan Selatan. *JIS: Journal Islamic Studies*, *1*(1).

Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness*. American Psychologist.

Emmons, R. A. (2000). *Spirituality and intelligence: Problems and prospects*. International Journal for the Psychology of Religion.

Koenig, H. G. (2015). *Religion, spirituality, and health: A review and update*. Advances in Mind-Body Medicine.

Latifah, L., Ngalimun, N., Setiawan, M. A., & Harun, M. H. (2020). Kecakapan behavioral dalam proses pembelajaran PAI Melalui Komunikasi Interpersonal. Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi, 5(2), 36-42.

Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalimun, N. (2023). Konsep dasar pengembangan kreativitas anak dan remaja serta pengukurannya dalam psikologi perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, *1*(2), 426-439.

Miller, W. R., & Thoresen, C. (2003). *Spirituality and Health*. Guilford Press.

Ngalimun, N. (2022). Bahasa Indonesia Untuk Penulisan Karya Ilmiah. EduCurio: Education Curiosity, 1(1), 265-278.

Papalia, D., & Martorell, G. (2021). *Human Development*. McGraw-Hill.

Pargament, K. I. (2013). *Psychology of Religion and Coping*. Guilford Press.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology.

Smith, T. (2019). *Spiritual Wellbeing in the Digital Age*. Routledge.

Suprapti, S., Ilmiyah, N., Latifah, L., & Handayani, N. F. (2022). Islamic Aqidah Learning Management to Explore the Potential of Madrasah Students. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, *5*(1), 4664-4673.

World Health Organization. (2022). *Mental Health Report*.