



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

**SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA**

Vol. 2, No. 2, Tahun 2026

[doi.org/10.63822/nant0g22](https://doi.org/10.63822/nant0g22)

Hal. 1066-1076

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

## **Strategi Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Islam terhadap Stres dan Depresi di Era Modern: *Scoping Review***

**Abul A'la Al Maududi<sup>1</sup>, Muhammad Miftah Farid<sup>2</sup>, Naura Shafarina Nasution<sup>3</sup>,  
Adisty Puspitasari<sup>4</sup>**

Program Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Email Korespondensi: [nauranasution88@gmail.com](mailto:nauranasution88@gmail.com)

Diterima: 26-01-2026 | Disetujui: 06-02-2026 | Diterbitkan: 08-02-2026

### **ABSTRACT**

*Stress and depression have increased in the modern era due to social pressures, technological developments, and economic demands, while mental health interventions remain predominantly based on biomedical models that often overlook spiritual dimensions. In Islamic perspectives, health is understood holistically, encompassing physical, mental, spiritual, and social aspects, making it relevant to enrich public health strategies. This study aims to map and analyze scientific evidence on public health strategies from an Islamic perspective in addressing stress and depression in the modern era using a scoping review approach based on the PRISMA-ScR guidelines. Literature searches were conducted in Scopus, PubMed, DOAJ, and Google Scholar, with inclusion criteria consisting of articles published between 2020 and 2025, written in Indonesian or English, relevant to the topic, and available in full text. Of the 15 identified articles, 10 were analyzed thematically. The findings indicate that public health strategies within an Islamic perspective emphasize a holistic approach by integrating spiritual, psychological, social, and educational dimensions, where Islamic values such as faith, patience, trust in God, gratitude, and remembrance of God function as adaptive coping mechanisms in reducing stress and depression. Several studies also demonstrate the effectiveness of integrating modern psychological techniques, including cognitive counseling and mindfulness, with Islamic principles. Moreover, religious institutions such as mosques and Islamic educational institutions play a strategic role in mental health promotion, strengthening social support, and reducing stigma. In conclusion, Islamic-based public health strategies offer a comprehensive and contextual approach to addressing stress and depression and have the potential to complement conventional mental health models, highlighting the importance of integrating Islamic spiritual values and strengthening the role of religious communities to enhance the effectiveness and sustainability of mental health interventions.*

**Keywords:** kesehatan mental, stres, depresi, kesehatan masyarakat, perspektif Islam, spiritualitas Islam.



### ABSTRAK

Stres dan depresi mengalami peningkatan di era modern akibat tekanan sosial, perkembangan teknologi, dan tuntutan ekonomi, sementara intervensi kesehatan mental masih didominasi oleh pendekatan biomedis yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual. Dalam perspektif Islam, kesehatan dipahami secara holistik yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga relevan untuk memperkaya strategi kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan memetakan dan menganalisis bukti ilmiah mengenai strategi kesehatan masyarakat dalam perspektif Islam terhadap stres dan depresi di era modern melalui pendekatan scoping review berdasarkan pedoman PRISMA-ScR. Pencarian literatur dilakukan pada database Scopus, PubMed, DOAJ, dan Google Scholar dengan kriteria inklusi artikel terbit tahun 2020–2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, relevan dengan topik, dan tersedia teks lengkap. Dari 15 artikel yang teridentifikasi, 10 artikel dianalisis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi kesehatan masyarakat dalam perspektif Islam menekankan pendekatan holistik dengan mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan edukatif, di mana nilai-nilai Islam seperti iman, sabar, tawakkal, syukur, dan dzikir berperan sebagai mekanisme koping adaptif dalam menurunkan tingkat stres dan depresi. Beberapa studi juga menunjukkan efektivitas integrasi teknik psikologi modern, seperti konseling kognitif dan mindfulness, dengan prinsip-prinsip Islam. Selain itu, institusi keagamaan seperti masjid dan lembaga pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam promosi kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, serta pengurangan stigma. Kesimpulannya, strategi kesehatan masyarakat berbasis perspektif Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif dan kontekstual dalam menghadapi stres dan depresi serta berpotensi melengkapi model kesehatan mental konvensional, sehingga integrasi nilai spiritual Islam dan penguatan peran komunitas keagamaan menjadi penting untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan intervensi kesehatan mental di masa depan.

**Kata kunci:** kesehatan mental, stres, depresi, kesehatan masyarakat, perspektif Islam, spiritualitas Islam.

#### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Abul A'la Al Maududi, Muhammad Miftah Farid, Naura Shafarina Nasution, & Adisty Puspitasari. (2026). Strategi Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Islam terhadap Stres dan Depresi di Era Modern: Scoping review. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(2), 1066-1076. <https://doi.org/10.63822/nant0g22>



## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam kesehatan masyarakat yang hingga kini masih menjadi tantangan global. Stres dan depresi termasuk gangguan kesehatan mental yang prevalensinya terus meningkat seiring dengan perubahan sosial, ekonomi, dan budaya di era modern. Organisasi Kesehatan Dunia menyebutkan bahwa depresi merupakan penyebab utama disabilitas di seluruh dunia dan berkontribusi besar terhadap beban penyakit global (WHO, 2023). Stres kronis yang tidak tertangani juga berhubungan erat dengan berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, serta gangguan sistem imun, sehingga menjadikannya isu strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat.

Modernisasi yang ditandai dengan kemajuan teknologi digital, urbanisasi, persaingan kerja, serta perubahan pola relasi sosial telah memengaruhi cara individu menjalani kehidupan sehari-hari. Tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, ketidakpastian ekonomi, serta paparan informasi yang berlebihan (information overload) menjadi faktor risiko utama terjadinya stres dan depresi, terutama pada kelompok usia produktif dan generasi muda (Twenge, 2020). Dalam konteks kesehatan masyarakat, kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada produktivitas nasional, stabilitas keluarga, serta meningkatnya kebutuhan layanan kesehatan mental.

Pendekatan kesehatan masyarakat terhadap stres dan depresi menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif, selain intervensi kuratif. Strategi berbasis komunitas, penguatan dukungan sosial, dan peningkatan literasi kesehatan mental menjadi kunci dalam menekan dampak gangguan mental secara luas (Patel et al., 2018). Namun, sebagian besar intervensi kesehatan mental masih didominasi oleh pendekatan biomedis dan psikologis, sementara aspek spiritual dan nilai budaya sering kali kurang mendapat perhatian, terutama di negara dengan masyarakat religius.

Islam sebagai agama yang dianut oleh mayoritas penduduk di berbagai negara, termasuk Indonesia, memiliki pandangan yang komprehensif tentang kesehatan. Konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya mencakup kesejahteraan fisik, tetapi juga mental, spiritual, dan sosial. Prinsip keseimbangan (wasathiyah), ketenangan jiwa (nafs al-muthmainnah), serta makna hidup dan tujuan penciptaan manusia menjadi landasan penting dalam menjaga kesehatan mental (Al-Ghazali, 2015). Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan dzikir diyakini memiliki peran dalam membantu individu menghadapi stres dan tekanan hidup.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan Islam, seperti shalat, membaca Al-Qur'an, doa, dan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, berhubungan dengan tingkat stres dan depresi yang lebih rendah serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Koenig, 2012; Abu-Raiya & Pargament, 2015). Spiritualitas Islam juga berperan sebagai mekanisme koping yang adaptif, membantu individu memaknai penderitaan, menerima kondisi yang tidak dapat diubah, serta membangun harapan dan ketenangan batin. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam strategi kesehatan masyarakat.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, integrasi nilai Islam ke dalam strategi penanggulangan stres dan depresi dapat dilakukan melalui pendekatan komunitas, institusi keagamaan, serta kebijakan kesehatan yang sensitif terhadap nilai budaya dan agama. Masjid, majelis taklim, dan organisasi keagamaan dapat berfungsi sebagai sarana promosi kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, dan pengurangan stigma terhadap gangguan mental (Rassool, 2016). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip kesehatan masyarakat yang menekankan partisipasi masyarakat dan pemberdayaan komunitas.



Meskipun demikian, kajian ilmiah yang secara sistematis memetakan strategi kesehatan masyarakat dalam perspektif Islam terhadap stres dan depresi masih terbatas dan tersebar di berbagai disiplin ilmu. Oleh karena itu, diperlukan suatu *scoping review* untuk mengidentifikasi, memetakan, dan menganalisis bukti-bukti ilmiah yang ada terkait konsep, pendekatan, dan intervensi berbasis Islam dalam konteks kesehatan masyarakat. Hasil *scoping review* ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan, program, dan penelitian lanjutan yang lebih holistik dan kontekstual dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern.

## KERANGKA TEORITIS

### Kesehatan Mental: Stres dan Depresi

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam kehidupan sosial (World Health Organization, 2023). Dalam konteks kesehatan masyarakat, kesehatan mental menjadi isu penting karena gangguan mental berdampak luas terhadap kualitas hidup, produktivitas, serta beban sosial dan ekonomi.

**Stres** merupakan respons alami tubuh terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres dapat bersifat positif (*eustress*) dalam jangka pendek, namun stres yang berlangsung lama (*distress*) dapat menimbulkan gangguan fisik dan psikologis, seperti gangguan tidur, kecemasan, penurunan konsentrasi, serta peningkatan risiko penyakit kronis (Lazarus & Folkman, 1984).

**Depresi** adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, kelelahan, gangguan tidur dan nafsu makan, serta penurunan fungsi sosial. Depresi tidak hanya memengaruhi kondisi emosional individu, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup secara keseluruhan (American Psychiatric Association, 2022). Dalam perspektif kesehatan masyarakat, depresi berkontribusi besar terhadap disabilitas dan beban penyakit global.

Dampak stres dan depresi tidak terbatas pada individu, tetapi juga memengaruhi keluarga dan masyarakat. Individu dengan gangguan mental berisiko mengalami penurunan produktivitas, konflik sosial, serta keterbatasan dalam menjalankan peran sosial. Oleh karena itu, penanganan stres dan depresi memerlukan pendekatan komprehensif yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

### Perspektif Islam dalam Kesehatan Mental

Islam memandang kesehatan sebagai suatu kesatuan yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Perspektif ini sejalan dengan pendekatan holistik dalam kesehatan masyarakat modern. Dalam Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan kondisi hati (*qalb*) dan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual. Gangguan psikologis seperti stres dan depresi dipahami sebagai bagian dari dinamika kehidupan manusia yang memerlukan penguatan iman dan pendekatan spiritual sebagai pelengkap intervensi medis dan psikologis (Rassool, 2019).

Literatur mutakhir menunjukkan bahwa spiritualitas Islam berperan penting dalam membentuk makna hidup, harapan, dan mekanisme coping adaptif. Pendekatan berbasis nilai Islam dinilai relevan



terutama di masyarakat Muslim, karena mampu meningkatkan penerimaan intervensi kesehatan mental serta mengurangi stigma terhadap gangguan mental (Abu-Raiya et al., 2020).

### **Dimensi Spiritual Islam dalam Menghadapi Stres dan Depresi**

Dimensi spiritual Islam berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental. Iman memberikan keyakinan akan makna dan tujuan hidup, sehingga membantu individu menghadapi tekanan psikologis dengan sikap optimis dan penuh harapan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiositas yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres dan depresi yang lebih rendah (Koenig, 2020).

**Sabr (kesabaran)** merupakan kemampuan mengendalikan emosi dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Dalam konteks psikologi modern, sabr sejalan dengan konsep *resilience* yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental di tengah tekanan hidup (Awaad & Ali, 2021). Individu dengan tingkat kesabaran yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi terhadap stres.

**Tawakkal**, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, membantu individu mengurangi kecemasan berlebihan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali. Tawakkal berkontribusi pada regulasi emosi yang lebih baik dan penurunan tingkat kecemasan serta stres kronis (Abu-Raiya & Pargament, 2021).

**Dzikir** sebagai praktik spiritual berupa mengingat Allah melalui doa dan perenungan memiliki efek menenangkan secara psikologis. Studi mutakhir menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam, termasuk dzikir dan doa, berkaitan dengan penurunan gejala stres dan depresi serta peningkatan kesejahteraan subjektif (Rias et al., 2023).

### **Integrasi Perspektif Islam dalam Strategi Kesehatan Masyarakat**

Integrasi perspektif Islam dalam strategi kesehatan masyarakat merupakan pendekatan holistik yang menggabungkan prinsip kesehatan modern dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam upaya pencegahan dan penanganan stres serta depresi. Dalam Islam, kesehatan dipahami sebagai kondisi seimbang antara aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial (WHO, 2019; Koenig, 2020). Nilai-nilai spiritual seperti iman, *sabr* (kesabaran), *tawakkal* (berserah diri), dan *dzikir* terbukti berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengelola tekanan psikologis, meningkatkan makna hidup, serta memperkuat resiliensi mental (Abu-Raiya & Pargament, 2021; Utami et al., 2022). Pendekatan berbasis agama ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan intervensi medis atau psikologis, melainkan sebagai pelengkap yang memperkuat efektivitas strategi kesehatan mental, khususnya pada populasi Muslim (Koenig, 2020).

Dalam konteks kesehatan masyarakat, integrasi perspektif Islam dapat diterapkan melalui strategi promotif dan preventif berbasis komunitas, keluarga, serta institusi keagamaan. Edukasi kesehatan mental yang selaras dengan nilai agama, penguatan dukungan sosial melalui masjid dan komunitas keagamaan, serta pelibatan tokoh agama dalam promosi kesehatan mental dapat meningkatkan literasi kesehatan mental dan menurunkan stigma terhadap gangguan mental (Haque et al., 2020; Rahman et al., 2023). Beberapa studi menunjukkan bahwa pendekatan komunitas berbasis spiritual dan budaya lokal lebih efektif dalam meningkatkan penerimaan layanan kesehatan mental dan keberlanjutan intervensi (WHO, 2022; Abdullah & Ismail, 2024). Oleh karena itu, strategi kesehatan masyarakat yang mengintegrasikan perspektif Islam berpotensi memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap kesejahteraan mental masyarakat di era modern.



## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *scoping review* untuk memetakan secara komprehensif bukti ilmiah terkait strategi kesehatan masyarakat dalam perspektif Islam terhadap stres dan depresi di era modern. Pendekatan *scoping review* dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan merangkum berbagai jenis bukti penelitian yang masih beragam baik dari sisi metode, konteks, maupun pendekatan intervensi. Pelaksanaan *scoping review* mengacu pada pedoman **PRISMA Extension for Scoping reviews (PRISMA-ScR)** guna menjamin transparansi, sistematika, dan keterulangan proses penelitian (Tricco et al., 2018).

## Sumber Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data elektronik yang relevan, yaitu **Scopus, PubMed, DOAJ, Google Scholar**, serta database pendukung lain yang memuat publikasi kesehatan masyarakat, kesehatan mental, dan studi Islam. Penggunaan berbagai basis data bertujuan untuk memperluas cakupan artikel dan meminimalkan risiko bias publikasi.

**Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Topik	Jurnal yang berhubungan dengan Strategi Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Islam terhadap Stres dan Depresi di Era Modern	1. Buku/tugas akhir/makalah/laporan 2. <i>Scoping review</i>
	Teks lengkap (full-text) dapat diakses.	Artikel yang tidak relevan dengan topik, berupa opini non-ilmiah, editorial, atau tidak menyebutkan konteks Islam secara jelas
Tahun	Jurnal yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir yaitu 2020-2025	<2020
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Bahasa lain

## Strategi Pencarian

Strategi pencarian literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dan operator Boolean, seperti: “*Islam mental health*”, “*Islamic coping*”, “*Islam AND stress AND depression*”, “*spirituality AND mental health AND Islam*”, serta padanan istilah dalam Bahasa Indonesia. Kata kunci disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data untuk mengoptimalkan hasil pencarian.

## Proses Seleksi Artikel

Proses seleksi dilakukan secara bertahap sesuai alur PRISMA-ScR, dimulai dari identifikasi artikel berdasarkan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan penyaringan duplikasi, serta penilaian kelayakan

*Strategi Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Islam terhadap Stres dan Depresi di Era Modern: Scoping Review*

(Al Maududi, et al.)





berdasarkan teks lengkap. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi kemudian dianalisis dan diekstraksi datanya, meliputi penulis, tahun publikasi, desain penelitian, konteks studi, serta temuan utama terkait strategi kesehatan masyarakat berbasis perspektif Islam dalam menghadapi stres dan depresi. Hasil akhir disajikan dalam bentuk tabel matriks dan narasi sintesis tematik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penulis menemukan total 15 artikel ilmiah mengenai permasalahan kesehatan mental (stres, depresi) dan strategi kesehatan masyarakat yang dapat dilakukan. Dari seluruh artikel yang diperoleh didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan pada *scoping review*. Berikut adalah penyajian hasil dalam bentuk matriks tabel:

**Tabel 2. Hasil Analisis Scoping Review**

No.	Penulis, Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Instrumen	Hasil
1.	(Syam, 2023)	The Path to Balance: Cognitive and Islamic Counseling Techniques in Overcoming Stress	Deskriptif kualitatif	Penelitian sebelumnya, artikel/jurnal, <i>proceeding papers</i> .	Kombinasi teknik konseling kognitif dan pendekatan yang menekankan pada prinsip-prinsip Islami dapat secara efektif membantu individu dalam melakukan <i>coping</i> atau mengurangi stres.
2.	(Asih & Sukmawati, 2025)	Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis	Metode kepustakaan ( <i>library research</i> ) pendekatan kualitatif	Buku-buku akademik di bidang pendidikan Islam dan psikologi, artikel ilmiah internasional/nasional, kebijakan yang relevan.	Nilai-nilai Islam seperti tawakkal, sabar, syukur, dzikir bermanfaat sebagai bentuk <i>coping</i> religius yang membantu meningkatkan ketahanan seorang individu. Spiritualitas Islam memiliki potensi dalam intervensi dari segi preventif maupun kuratif dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental.
3.	(Humaira, 2025)	Konsep Ketenangan Jiwa Dalam QS Al-Fajr: 27-30 Sebagai Terapi Bagi Isu Kesehatan Mental Di Era Modern (Kecemasan dan Depresi)	Studi pustaka pendekatan kualitatif	Al-Qur'an Surah Al-Fajr: 27-30 (makna tekstual dan kontekstual) dan jurnal ilmiah yang relevan.	Dibutuhkannya pendekatan pada aspek spiritual pada intervensi permasalahan kesehatan mental. Paradigma alternatif berdasarkan Q.S. Al-Fajr: 27-30 menjadi solusi terapan ilmiah, kontekstual, dan berkesinambungan untuk membantu dalam mengintervensi permasalahan kesehatan mental baik individu maupun masyarakat.
4.	(Hamid et al., 2025)	The Ummah's Wellbeing: A Systematic Review of Community-	<i>Systematic Review</i> dengan pendekatan kolaboratif manusia dan AI	Scopus database, scopus AI, Nvivo14, <i>thematic analysis</i>	Model layanan kesehatan mental berbasis komunitas yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam (tawakkal, sabar, rahmah) lebih



No.	Penulis, Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Instrumen	Hasil
		Embedded Mental Health Models in Islamic Contexts	( <i>artificial intelligence</i> )	<i>framework, expert panel.</i>	efektif dibandingkan pendekatan biomedis Barat.
5.	(Eliza et al., 2024)	Islamic Mindfulness Therapy as an Alternative Approach to Overcoming Anxiety and Depression Among Muslim Generation-Z	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-test dan post-test.	Pre-test dan post-test untuk melihat perubahan kondisi psikologis peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.	Pemahaman peserta terkait <i>mindfulness</i> Islami lebih meningkat dan berdampak pada perasaan yang jauh lebih tenang, rileks, serta lebih sadar terhadap lingkungan sekitar.
6.	(Khairanis & Aldi, 2024)	Interpretasi Makna Hadits-Hadits Kesehatan Mental Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam	Pendekatan kualitatif deskriptif.	Menelaah hadits-hadits yang relevan dan terpercaya.	Tema-tema yang terdapat pada hadits seperti sabar, syukur, dan tawakkal merupakan strategi efektif dalam mengatasi tekanan mental.
7.	(Nurhafizah et al., 2024)	Manajemen Stres dalam Perspektif Islam	Penelitian kepustakaan ( <i>library research</i> ) atau mengumpulkan informasi dan data melalui buku/pustaka.	Telaah artikel ilmiah, buku, dan sumber-sumber lain yang relevan.	Shalat, dzikir, dan ibadah lainnya adalah ibadah sekaligus kegiatan rohani yang membantu meredakan stres bagi umat Muslim.
8.	(Hasanah, 2025)	The Role of Islamic Spirituality in Coping with Stress and Depression	Studi deskriptif kualitatif yang mengeksplorasi kedalaman makna dan dinamika antara spiritualitas Islam dengan <i>coping</i> stres dan depresi	Pertanyaan wawancara mendalam (data primer), artikel ilmiah, tafsir Al-Qur'an, buku-buku psikologi Islami.	Spiritualitas Islam berperan efektif sebagai mekanisme <i>coping</i> adaptif terhadap stres dan depresi dengan meningkatkan penerimaan diri, rasa syukur, ketenangan batin, sehingga memperkuat ketahanan emosional dan menurunkan distress psikologis. Praktek yang dilakukan meliputi: salat malam, tilawah Al-Qur'an, dan berzikir.
9.	(Maghfiroh et al., 2024)	Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global	Studi literatur	Jurnal/artikel penelitian yang relevan dan buku dengan topik terkait.	Pendidikan Islami dapat menimbulkan kontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja secara komprehensif.
10.	(Wardana et al., 2024)	Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z dalam Perspektif Islam	Studi pustaka dengan meninjau literatur dari tahun 2019 s.d. 2024	Jurnal/ artikel ilmiah/penelitian dan buku yang relevan	Islam menawarkan pendekatan holistik seperti tawakkal, sabar, syukur sebagai bentuk dukungan emosional dan pedoman moral. Dengan dilakukannya strategi ini, dapat membantu individu mengatasi tekanan dan meraih ketenangan jiwa.





## Pembahasan

Hasil *scoping review* menunjukkan bahwa strategi kesehatan masyarakat dalam perspektif Islam terhadap stres dan depresi di era modern didominasi oleh pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan edukatif. Analisis terhadap sepuluh artikel terpilih mencerminkan bahwa nilai-nilai spiritual Islam tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap, namun menjadi pondasi utama dalam upaya pencegahan dan penanganan stres serta depresi, khususnya pada masyarakat Muslim.

Secara konseptual, sebagian besar penelitian menempatkan spiritualitas Islam sebagai faktor protektif yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental. Nilai-nilai seperti tawakkal, sabar, syukur, dan praktik dzikir secara konsisten diidentifikasi sebagai strategi *coping* adaptif yang berkontribusi terhadap peningkatan ketenangan batin, penerimaan diri, dan regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres dan depresi dalam perspektif Islam bukan semata-mata dipahami sebagai gangguan psikologis individual, melainkan kondisi yang berkaitan erat dengan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Dengan demikian, kesehatan mental dipandang sebagai bagian integral dari kesejahteraan jiwa (*nafs*) dan hati (*qalb*).

Lebih lanjut, hasil *review* menunjukkan adanya kecenderungan integrasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam. Beberapa studi mengombinasikan teknik konseling kognitif, *mindfulness*, dan pendekatan terapeutik lainnya dengan prinsip-prinsip Islam, yang terbukti meningkatkan efektivitas intervensi dalam mengelola stres dan depresi. Integrasi ini mencerminkan upaya adaptasi pendekatan psikologi Barat agar lebih kontekstual dan sesuai dengan nilai religius masyarakat Muslim, sehingga meningkatkan penerimaan intervensi serta kepatuhan individu terhadap proses terapi.

Pada tingkat kesehatan masyarakat, temuan penelitian menegaskan peran strategis institusi pendidikan dan komunitas keagamaan dalam promosi kesehatan mental. Pendidikan agama Islam dipandang berkontribusi dalam membentuk ketahanan mental dan spiritual individu sejak dini, sementara masjid, sekolah Islam, dan komunitas keagamaan berfungsi sebagai ruang sosial yang mendukung (*supportive environment*) bagi individu yang mengalami tekanan psikologis. Pendekatan berbasis komunitas ini dinilai efektif dalam menurunkan stigma terhadap masalah kesehatan mental serta memperluas akses dukungan psikososial di luar sistem layanan kesehatan formal.

Meskipun demikian, *scoping review* ini juga mengidentifikasi keterbatasan dalam literatur yang tersedia. Mayoritas penelitian menggunakan desain kualitatif dan studi kepustakaan, sementara penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental atau longitudinal masih relatif terbatas. Kondisi ini membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal mengenai efektivitas strategi kesehatan mental berbasis Islam, khususnya dalam konteks implementasi pada level populasi.

Secara keseluruhan, temuan *scoping review* ini menegaskan bahwa strategi kesehatan masyarakat dalam perspektif Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif dan kontekstual dalam menghadapi stres dan depresi di era modern. Pendekatan ini berpotensi menjadi alternatif sekaligus pelengkap bagi model kesehatan mental konvensional, khususnya dalam masyarakat Muslim, dengan menekankan keseimbangan antara intervensi psikologis, penguatan spiritual, dan pemberdayaan komunitas.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil scoping review, dapat disimpulkan bahwa strategi kesehatan masyarakat dalam perspektif Islam terhadap stres dan depresi di era modern menekankan pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan edukatif. Temuan literatur menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti iman, sabar, tawakkal, syukur, dan dzikir berperan sebagai mekanisme koping adaptif yang memperkuat ketenangan batin, regulasi emosi, serta ketahanan mental individu. Selain itu, integrasi antara pendekatan psikologi modern seperti konseling kognitif dan mindfulness dengan prinsip-prinsip Islam meningkatkan relevansi budaya, penerimaan intervensi, dan kepatuhan terapeutik di kalangan masyarakat Muslim. Pada tingkat komunitas, institusi keagamaan seperti masjid dan lembaga pendidikan Islam terbukti memiliki peran strategis dalam promosi kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, serta pengurangan stigma terhadap gangguan mental, sehingga selaras dengan prinsip pemberdayaan komunitas dalam kesehatan masyarakat.

Implikasi praktis dari temuan ini menegaskan perlunya integrasi nilai-nilai spiritual Islam ke dalam program promotif dan preventif kesehatan mental, penguatan kolaborasi antara tenaga kesehatan dan tokoh agama, serta pengembangan intervensi berbasis komunitas yang sensitif terhadap nilai religius dan budaya lokal. Pendekatan lintas sektor yang melibatkan sektor kesehatan, pendidikan, dan keagamaan juga diperlukan untuk membangun ekosistem dukungan kesehatan mental yang berkelanjutan di komunitas Muslim.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian di masa depan perlu berfokus pada studi kuantitatif dengan desain eksperimental atau longitudinal untuk menguji efektivitas intervensi berbasis Islam secara lebih kuat serta menilai dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental. Selain itu, pengembangan model intervensi terintegrasi yang menggabungkan psikologi modern, kesehatan masyarakat, dan spiritualitas Islam, serta kajian peran institusi keagamaan sebagai aktor kesehatan masyarakat dalam konteks sosial-budaya Indonesia, menjadi agenda riset yang penting.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., Ayten, A., & Tekke, M. (2020). Religion, mental health, and well-being in Islam. *Religions*, 11(5), 1–15.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24–33.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2021). Religious coping and mental health: Theory and research. *Current Opinion in Psychology*, 40, 86–91.
- Al-Ghazali. (2015). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020*. Washington, DC: APA.
- Awaad, R., & Ali, S. (2021). Islamic perspectives on resilience and mental health. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3223–3237.
- Eliza, N., Syabila, Eliza, M. N., Khaira, C. H., Lisa, F., Zahara, C. I., & Hafnidar. (2024). Islamic Mindfulness Therapy as an Alternative Approach to Overcoming Anxiety and Depression Among Muslim Generation-Z. *UBAT HATEE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2).



- Gearing, R. E., Alonzo, D., & El-Bassel, N. (2022). Religion and mental health services: Implications for public health. *Global Public Health*, 17(8), 1425–1437.
- Hamid, M. S. A., Zakariya, K., Omar, A. A. I., & Bakar, A. Y. A. (2025). The Ummah's Wellbeing: A Systematic Review of Community- Embedded Mental Health Models in Islamic Contexts. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH AND INNOVATION IN SOCIAL SCIENCE (IJRISS)*, 9(9).
- Hasanah, M. (2025). The Role of Islamic Spirituality in Coping with Stress and Depression. *Istirarah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1).
- Humaira, S. (2025). Konsep Ketenangan Jiwa Dalam QS Al-Fajr: 27-30 Sebagai Terapi Bagi Isu Kesehatan Mental Di Era Modern (Kecemasan dan Depresi). *International Seminar on Social, Humanities, and Malay Islamic Civilization*, 11(1).
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2024). Interpretasi Makna Hadits-Hadits Kesehatan Mental dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Central Publisher*, 2(2).
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2206–2220.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
- Maghfiroh, H., Sahara, E., & Wahyuni, E. S. (2024). Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global. *Social Science*
- Nurhafizah, Putri, S., Hasri, S., & Sohiron. (2024). Manajemen Stress dalam Perspektif Islam. *Khazanah Pendidikan*, 18(1).
- Patel, V., Saxena, S., & Lund, C. (2019). Global mental health: From science to action. *The Lancet Psychiatry*, 6(5), 398–400.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598.
- Rassool, G. H. (2016). *Islamic counselling: An introduction to theory and practice*. London: Routledge.
- Syam, A. S. E.-H. (2023). The Path to Balance: Cognitive and Islamic Counseling Techniques in Overcoming Stress. *Syifa Al-Qulub*, 8(1).
- Twenge, J. M. (2020). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents*. New York: Atria Books.
- Wardana, M. N., Rahmawati, P., & Ayunda, S. R. B. (2024). Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z dalam Perspektif Islam. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3).
- World Health Organization. (2023). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: WHO.
- Asih, Z. K., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis. *KARTIKA: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2).