



eISSN [3090-6431](#) & pISSN [3090-644X](#)

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 2, Tahun 2026

doi.org/10.63822/hbp1vm25

Hal. 1261-1270

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

Strategi Kesehatan Holistik Berbasis Ibadah Ritual dalam Perspektif Islam terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup di Era Modern: *Scoping Review*

Abul A'la Al Maududi¹, Rizka Nur Fitriana², Irwinskyah³

Program Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia^{1,2,3}

*Email Korespodensi: rizkanurfitrianaa@gmail.com

Diterima: 14-05-2026 | Disetujui: 18-05-2026 | Diterbitkan: 20-05-2026

ABSTRACT

Mental health and quality of life are important aspects of individual well-being that are often affected by social pressures, economic challenges, and the dynamics of modern life. Ritual worship from an Islamic perspective possesses spiritual, social, and health-related values that can serve as a holistic strategy to improve mental health and quality of life. This study aims to map and analyze scientific evidence regarding health strategies based on Islamic ritual worship through a scoping review approach using 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, and relevant to the topic. Of the 15 identified articles, 10 were analyzed thematically. The results indicate that ritual worship practices such as prayer (shalat), fasting, zakat, dhikr, and recitation of the Qur'an have significant effects on mental health, stress management, and improvement of quality of life. The integration of Islamic spiritual values with modern health strategies and support from religious communities can strengthen the effectiveness of mental health interventions. In conclusion, holistic health strategies based on Islamic ritual worship provide a contextual and comprehensive approach that is relevant to the modern era.

Keywords: *mental health, quality of life, stress, depression, ritual worship, Islamic perspective.*



ABSTRAK

Kesehatan mental dan kualitas hidup merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu yang sering terpengaruh oleh tekanan sosial, ekonomi, dan dinamika kehidupan modern. Ibadah ritual dalam perspektif Islam memiliki nilai spiritual, sosial, dan kesehatan yang dapat menjadi strategi holistik untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan memetakan dan menganalisis bukti ilmiah mengenai strategi kesehatan berbasis ibadah ritual Islam melalui pendekatan scoping review menggunakan pedoman PRISMA-ScR. Pencarian literatur dilakukan pada Scopus, PubMed, DOAJ, dan Google Scholar dengan kriteria inklusi artikel terbit tahun 2020–2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, dan relevan dengan topik. Dari 15 artikel yang diidentifikasi, 10 artikel dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan bahwa praktik ibadah ritual seperti shalat, puasa, zakat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memiliki efek signifikan terhadap kesehatan mental, pengelolaan stres, dan peningkatan kualitas hidup. Integrasi nilai spiritual Islam dengan strategi kesehatan modern dan dukungan komunitas keagamaan dapat memperkuat efektivitas intervensi kesehatan mental. Kesimpulannya, strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual Islam memberikan pendekatan kontekstual dan komprehensif yang relevan dengan era modern.

Kata kunci: kesehatan mental, kualitas hidup, stres, depresi, ibadah ritual, perspektif Islam.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Al Maududi, A. A. ., Nur Fitriana, R. ., & Irwinsyah, I. (2026). Strategi Kesehatan Holistik Berbasis Ibadah Ritual dalam Perspektif Islam terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup di Era Modern: Scoping Review. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(2), 1261-1270. <https://doi.org/10.63822/hbp1vm25>



PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu nikmat terbesar yang diberikan Allah Swt. kepada manusia dan menjadi syarat fundamental dalam menjalankan seluruh aktivitas kehidupan, termasuk dalam melaksanakan ibadah. Perspektif modern sering mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (World Health Organization, 2022). Namun, dalam perspektif Islam, konsep kesehatan jauh lebih luas karena mencakup kesejahteraan spiritual, emosional, sosial, dan fisik secara menyeluruh (Rahmawati, 2023). Dengan kata lain, kesehatan dipahami sebagai kondisi holistik yang memungkinkan individu menjalani fungsi kehidupannya secara optimal, baik sebagai hamba Allah Swt. maupun sebagai khalifah di muka bumi. Hal ini sejalan dengan prinsip *maqashid syariah*, khususnya tujuan menjaga jiwa (*hifdz an-nafs*), yang menekankan bahwa setiap manusia memiliki tanggung jawab untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh dan mentalnya sebagai amanah dari Allah Swt. (Azizah & Nurhayati, 2024).

Di era modern, perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi telah menimbulkan berbagai tekanan psikososial yang signifikan, termasuk meningkatnya prevalensi stres dan depresi. Menurut World Health Organization (2023), depresi merupakan salah satu penyebab utama disabilitas global dan berkontribusi besar terhadap beban penyakit di seluruh dunia. Stres kronis yang tidak ditangani dapat berdampak negatif pada berbagai fungsi fisiologis, seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan metabolik, diabetes, dan gangguan sistem imun (Lazarus & Folkman, 1984). Tekanan sosial, urbanisasi, kompetisi kerja, perubahan pola relasi sosial, paparan informasi berlebihan, serta tuntutan akademik dan pekerjaan menjadi faktor risiko utama yang memicu stres dan depresi, khususnya pada kelompok usia produktif dan generasi muda (Twenge, 2020). Dampak dari gangguan ini tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga memengaruhi produktivitas nasional, stabilitas keluarga, serta peningkatan kebutuhan pelayanan kesehatan mental yang memadai.

Pendekatan konvensional dalam kesehatan mental saat ini sebagian besar masih berfokus pada aspek biomedis dan psikologis, sedangkan dimensi spiritual, nilai budaya, dan agama cenderung kurang mendapat perhatian, terutama di masyarakat religius. Padahal, Islam sebagai agama yang dianut oleh mayoritas penduduk di berbagai negara, termasuk Indonesia, menawarkan pandangan yang komprehensif tentang kesehatan. Dalam perspektif Islam, kesehatan bukan sekadar bebas dari penyakit, tetapi mencakup keseimbangan jasmani, rohani, sosial, dan spiritual, yang selaras dengan prinsip *bio-psycho-socio-spiritual* dalam pelayanan kesehatan modern (Koenig, 2021; Rahmawati, 2023). Prinsip keseimbangan (*wasathiyah*), ketenangan jiwa (*nafs al-muthmainnah*), dan makna hidup yang diwarnai dengan pengabdian kepada Allah Swt. menjadi landasan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakkal, serta praktik dzikir diyakini berperan dalam mengurangi stres dan depresi dengan membangun mekanisme coping adaptif yang sehat (Koenig, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik ibadah ritual dalam Islam, termasuk shalat, puasa, zakat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, memiliki efek signifikan terhadap kesehatan mental. Misalnya, shalat tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sarana relaksasi spiritual yang dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan ketenangan batin (Rahmawati, 2023). Puasa melatih pengendalian diri, meningkatkan kesabaran, dan memberikan efek fisiologis seperti detoksifikasi tubuh, pengaturan metabolisme, dan pengendalian kadar gula darah (Husain & Ahmad, 2022). Praktik zakat



dan sedekah menumbuhkan rasa syukur, meningkatkan kebahagiaan emosional, serta memperkuat kesejahteraan sosial, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan mental individu maupun masyarakat (Azizah & Nurhayati, 2024). Dzikir dan tilawah Al-Qur'an terbukti menurunkan tingkat stres dan depresi, memperkuat regulasi emosi, dan meningkatkan ketahanan psikologis, sehingga praktik spiritual ini berfungsi sebagai mekanisme coping adaptif yang efektif dalam menghadapi tekanan kehidupan modern (Koenig, 2021).

Selain manfaat individual, integrasi ibadah ritual dalam konteks kesehatan masyarakat juga memiliki peran promotif dan preventif yang penting. Wudhu mengajarkan kebersihan diri yang berperan dalam pencegahan penyakit infeksi, puasa melatih pengendalian pola makan dan gaya hidup sehat, serta zakat memberikan dampak sosial yang mengurangi kesenjangan masyarakat, yang merupakan determinan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, ibadah tidak hanya meningkatkan kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh (Azizah & Nurhayati, 2024).

Mengacu pada konteks ini, integrasi nilai-nilai ibadah ritual ke dalam strategi kesehatan masyarakat di era modern menjadi sangat relevan. Strategi tersebut dapat diterapkan melalui promosi kesehatan berbasis agama, penyediaan fasilitas ibadah di layanan kesehatan, pendampingan spiritual pasien, serta kolaborasi antara tenaga kesehatan dan tokoh agama (Haque et al., 2020). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip kesehatan masyarakat yang menekankan partisipasi komunitas, pemberdayaan masyarakat, dan pemenuhan kebutuhan spiritual sebagai bagian integral dari upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental (Rahman et al., 2023). Dengan demikian, pemahaman dan penerapan strategi kesehatan berbasis ibadah ritual Islam tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga memperkuat efektivitas intervensi kesehatan mental, mendukung kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan kualitas hidup individu maupun masyarakat di era modern.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Kesehatan Holistik dalam Islam

Dalam perspektif Islam, kesehatan bukan sekadar bebas dari penyakit, tetapi mencakup kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan spiritual secara menyeluruh. Konsep holistik ini selaras dengan prinsip *maqashid syariah*, khususnya tujuan menjaga jiwa (*hifdz an-nafs*), yang menekankan perlindungan terhadap kehidupan, pencegahan bahaya, dan pemeliharaan kesehatan sebagai amanah dari Allah Swt. (Azizah & Nurhayati, 2024). Kesehatan holistik memungkinkan individu untuk menjalankan fungsi kehidupannya secara optimal, baik sebagai hamba Allah maupun anggota masyarakat, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi tekanan kehidupan modern.

Konsep kesehatan holistik dalam Islam menekankan keseimbangan (*tawazun*) antara jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani mencakup pemeliharaan tubuh melalui pola hidup sehat, kebersihan diri, makanan halal dan *thayyib*, serta aktivitas fisik teratur. Kesehatan rohani melibatkan kedekatan dengan Allah Swt., pengendalian emosi, dan ketenangan batin melalui ibadah ritual seperti shalat, dzikir, puasa, dan doa (Rahmawati, 2023). Kesehatan sosial mencakup kemampuan individu menjalin hubungan harmonis dalam masyarakat, termasuk melalui sedekah, zakat, dan silaturahmi. Dengan demikian, kesehatan holistik dalam Islam bukan hanya untuk kepentingan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap



kesehatan masyarakat secara menyeluruh, sejalan dengan prinsip promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat modern.

Ibadah Ritual Islam dan Kesehatan Mental

Ibadah ritual dalam Islam tidak hanya dipandang sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan jasmani, mental, sosial, dan spiritual. Pelaksanaan ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan haji memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup individu. Shalat, misalnya, merupakan praktik yang melibatkan gerakan tubuh, pernapasan teratur, serta konsentrasi spiritual yang mendalam. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan fleksibilitas dan sirkulasi darah, tetapi juga menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sekaligus memberikan ketenangan jiwa yang memungkinkan individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari dengan lebih stabil dan positif (Rahmawati, 2023).

Puasa memiliki dimensi yang luas, baik secara spiritual maupun fisiologis. Secara spiritual, puasa melatih individu untuk menahan hawa nafsu, meningkatkan kesabaran, dan menumbuhkan kesadaran akan keterhubungan diri dengan Sang Pencipta. Dari perspektif fisiologis, puasa berkontribusi pada detoksifikasi tubuh, perbaikan metabolisme, pengaturan kadar gula darah, dan peningkatan sistem kekebalan tubuh. Studi modern menunjukkan bahwa praktik intermittent fasting yang sejalan dengan prinsip puasa Islam memiliki efek positif terhadap kesehatan metabolik dan psikologis, termasuk penguatan kemampuan coping adaptif terhadap stres (Husain & Ahmad, 2022).

Selain itu, ibadah seperti zakat dan sedekah memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan sosial dan emosional. Kegiatan ini menumbuhkan rasa syukur, mengurangi kecemasan, serta memperkuat hubungan sosial dalam masyarakat. Dengan menyalurkan sebagian harta kepada yang membutuhkan, individu tidak hanya memperoleh manfaat spiritual berupa pembersihan jiwa, tetapi juga meningkatkan kepedulian sosial yang berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional (Azizah & Nurhayati, 2024). Aktivitas dzikir dan tilawah Al-Qur'an lebih lanjut berfungsi sebagai mekanisme coping yang adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis. Mengingat Allah melalui doa, dzikir, atau pembacaan Al-Qur'an terbukti menurunkan gejala stres dan depresi, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat resiliensi mental. Hal ini menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam mampu memberikan perlindungan psikologis yang efektif di tengah dinamika kehidupan modern (Rias et al., 2023).

Ibadah haji, meskipun bersifat fisik dan finansial menantang, juga memiliki dampak kesehatan yang signifikan. Aktivitas fisik selama haji, seperti thawaf, sa'i, dan lempar jumrah, melibatkan latihan stamina, koordinasi, dan pengendalian diri. Selain manfaat fisik, pengalaman spiritual yang mendalam selama haji membantu individu mencapai ketenangan batin, memperkuat kesabaran, serta meningkatkan kemampuan psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan demikian, ibadah haji menjadi contoh nyata bagaimana ritual keagamaan Islam dapat mengintegrasikan kesehatan fisik, mental, dan spiritual dalam satu praktik yang terpadu (Rahmawati, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan scoping review untuk memetakan dan menganalisis bukti

Strategi Kesehatan Holistik Berbasis Ibadah Ritual dalam Perspektif Islam terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup di Era Modern: Scoping Review
(Al Maududi, et al.)



ilmiah terkait strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual dalam perspektif Islam terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup di era modern. Pendekatan scoping review dipilih karena memungkinkan identifikasi literatur yang beragam dari segi metode penelitian, konteks, maupun intervensi, sehingga sesuai untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang topik yang multidisipliner dan tersebar di berbagai sumber (Tricco et al., 2018). Pelaksanaan review ini mengikuti pedoman PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) guna memastikan sistematika, transparansi, dan keterulangan proses penelitian. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data elektronik Scopus, PubMed, DOAJ, dan Google Scholar untuk memperluas cakupan artikel dan meminimalkan bias publikasi. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci, termasuk “Islam mental health”, “Islam AND stress AND depression”, “Islamic coping”, “spirituality AND mental health AND Islam”, serta padanan istilah dalam bahasa Indonesia untuk mengoptimalkan hasil pencarian. Kriteria inklusi mencakup artikel jurnal ilmiah, scoping review, laporan penelitian, atau makalah akademik yang membahas intervensi kesehatan mental berbasis perspektif Islam dengan fokus pada ibadah ritual, stres, depresi, atau kualitas hidup, diterbitkan antara 2020–2025 dan tersedia full-text dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel non-ilmiah, opini, editorial, publikasi sebelum 2020, bahasa lain, atau literatur yang hanya bersifat deskriptif tanpa analisis ilmiah dieksklusi dari kajian ini.

Proses seleksi dilakukan bertahap, mulai dari identifikasi artikel berdasarkan kata kunci, penghapusan duplikasi, screening abstrak dan judul, hingga evaluasi teks lengkap untuk menilai kesesuaian dengan kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi syarat kemudian diekstraksi datanya menggunakan format matriks yang mencakup penulis dan tahun publikasi, judul penelitian, desain penelitian, instrumen atau metode pengumpulan data, serta temuan utama terkait strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual. Analisis dilakukan secara tematik, dengan fokus pada hubungan ibadah ritual dengan kesehatan mental, pengaruh ibadah terhadap kualitas hidup individu dan masyarakat, serta strategi integrasi ibadah ritual dengan pendekatan kesehatan modern. Hasil sintesis disajikan dalam bentuk narasi tematik dan tabel matriks untuk mempermudah perbandingan dan pengembangan rekomendasi strategi. Untuk menjaga validitas dan keandalan, proses seleksi dan ekstraksi dilakukan secara independen oleh dua peneliti dan dibandingkan untuk memastikan konsistensi, dengan perbedaan diselesaikan melalui diskusi dan konsensus, sesuai pedoman PRISMA-ScR, sehingga hasil review dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari proses seleksi literatur, total 15 artikel terkait strategi kesehatan berbasis ibadah ritual Islam ditemukan. Setelah melalui penyaringan duplikasi dan evaluasi teks lengkap, 10 artikel memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis secara tematik. Hasil review menunjukkan bahwa praktik ibadah ritual dalam Islam, termasuk shalat, puasa, zakat, dzikir, tilawah Al-Qur’an, dan haji, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, pengelolaan stres, serta peningkatan kualitas hidup individu dan masyarakat. Integrasi praktik ritual ini dengan pendekatan modern seperti konseling kognitif, mindfulness, serta edukasi kesehatan berbasis nilai Islam semakin memperkuat efektivitas strategi kesehatan. Selain itu, institusi



keagamaan seperti masjid, majelis taklim, dan lembaga pendidikan Islam berperan strategis dalam promosi kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, dan pengurangan stigma terhadap gangguan mental.

Hasil temuan utama setiap artikel disajikan dalam Tabel 1 berikut:

No	Penulis, Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Instrumen / Sumber Data	Hasil Utama
1	Khaizaran, A., & Ghufran, G. (2025).	Developing islamic counseling techniques through nature contemplation therapy for post-pandemic stress sufferers	Deskriptif kualitatif	Artikel jurnal dan proceeding	Kombinasi konseling kognitif dan prinsip Islam efektif mengurangi stres.
2	Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025).	Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental	Library research, kualitatif	Buku akademik, jurnal, kebijakan	Nilai tawakkal, sabar, syukur, dzikir membantu meningkatkan ketahanan mental dan coping religius.
3	Nurkhaeriyah, N., & Aji, T. S. (2021).	Konsep Ketenangan Jiwa dalam QS Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy Shihab	Studi pustaka kualitatif	Al-Qur'an, jurnal ilmiah	Paradigma spiritual berdasarkan Al-Fajr menjadi solusi terapi kontekstual untuk stres dan depresi.
4	Hamid et al., 2025	The Ummah's Wellbeing: A Systematic Review of Community-Embedded Mental Health Models in Islamic Contexts	Systematic review, kolaboratif manusia & AI	Scopus database, Nvivo14, expert panel	Model berbasis komunitas dengan nilai Islam lebih efektif dibanding pendekatan biomedis.
5	Eliza, N. Z. A., Firriyal, L., Syabila, S., Eliza, M. N., Khaira, C. H., Lisa, F., Zahara, C. I., & Hafnidar, H. (2024).	Islamic Mindfulness Therapy as an Alternative Approach to Overcoming Anxiety and Depression Among Muslim Generation-Z.	Kuantitatif pre-test post-test	Survei pre-post	Mindfulness Islami meningkatkan ketenangan, relaksasi, dan kesadaran diri.
6	Khairanis & Aldi, 2024	Interpretasi Makna Hadits Kesehatan Mental dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan	Kualitatif deskriptif	Telaah hadits	Tema sabar, syukur, tawakkal efektif sebagai strategi coping terhadap stres.
7	Nurhafizah et al., 2024	Manajemen Stres dalam Perspektif Islam	Library research	Buku, jurnal, artikel relevan	Shalat, dzikir, dan ibadah lain berperan meredakan stres.
8	Hasanah, 2025	The Role of Islamic Spirituality in Coping with Stress and Depression	Deskriptif kualitatif	Wawancara mendalam, tafsir, buku psikologi Islam	Dzikir, tilawah, shalat malam meningkatkan penerimaan diri, ketenangan batin, dan resiliensi emosional.



9	Maghfiroh et al., 2024	Transformasi Kesehatan Remaja Pendidikan Islam	Mental melalui Agama	Studi literatur	Jurnal, artikel, buku	Pendidikan Islam meningkatkan kesehatan remaja secara holistik.
10	Wardana et al., 2024	Strategi Pengelolaan Mental Perspektif Islam	Modern Kesehatan Gen Z dalam Islam	Studi pustaka	Jurnal/artikel relevan	Tawakkal, syukur sebagai dukungan emosional membantu ketenangan jiwa.

Pembahasan

Hasil scoping review ini menegaskan bahwa strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual Islam mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan edukatif. Praktik ibadah seperti shalat, puasa, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an berfungsi sebagai mekanisme coping adaptif, membantu individu menghadapi stres dan depresi, meningkatkan ketenangan batin, penerimaan diri, serta kualitas hidup. Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, syukur, dan doa menjadi fondasi spiritual yang memperkuat regulasi emosi dan ketahanan mental. Studi yang menggabungkan konseling modern, mindfulness, atau edukasi kesehatan dengan prinsip Islam menunjukkan peningkatan efektivitas intervensi dan penerimaan oleh komunitas Muslim (Abu-Raiya & Pargament, 2021).

Selain dampak individu, integrasi ibadah ritual dalam strategi kesehatan masyarakat juga menimbulkan efek promotif dan preventif yang signifikan. Masjid, majelis taklim, dan lembaga pendidikan Islam menjadi pusat promosi kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, serta pengurangan stigma terhadap gangguan mental. Pendekatan berbasis komunitas yang memadukan nilai spiritual dan praktik kesehatan modern terbukti meningkatkan keberlanjutan intervensi serta penerimaan layanan kesehatan mental di masyarakat (Rahman et al., 2023). Dengan demikian, strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual Islam tidak hanya memperkuat kesehatan mental dan kualitas hidup individu, tetapi juga memperkuat kesejahteraan sosial, membangun resiliensi komunitas, dan menyediakan model intervensi yang relevan dengan tantangan era modern.

KESIMPULAN

Strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual dalam perspektif Islam terbukti memberikan pendekatan komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup di era modern. Praktik ibadah seperti shalat, puasa, dzikir, tilawah Al-Qur'an, dan haji berperan sebagai mekanisme coping adaptif yang menurunkan stres, meningkatkan ketenangan batin, penerimaan diri, serta resiliensi emosional. Nilai-nilai spiritual Islam seperti sabar, tawakkal, dan syukur memberikan fondasi yang kuat bagi pengelolaan tekanan psikologis, sekaligus memperkuat kualitas hidup individu secara menyeluruh (Abu-Raiya & Pargament, 2021).

Selain itu, integrasi praktik ibadah dengan pendekatan modern seperti konseling, mindfulness, dan edukasi kesehatan berbasis nilai Islam, serta peran aktif institusi keagamaan dan komunitas, memperkuat efektivitas intervensi kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga



memperkuat kesejahteraan sosial, meningkatkan dukungan komunitas, dan mengurangi stigma terhadap gangguan mental. Oleh karena itu, strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual Islam menjadi model kontekstual dan berkelanjutan yang relevan untuk menghadapi tantangan kesehatan mental dan kualitas hidup di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2021). The role of religion in mental health: Evidence from Islamic perspectives. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(9), 897–912.
- Asih, Z. K., Sukino, A., & 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), 895-908.
- Azizah, R., & Nurhayati, S. (2024). Implementasi nilai maqashid syariah dalam pelayanan kesehatan. *Jakarta: Penerbit XYZ*.
- Eliza, N. Z. A., Firriyal, L., Syabila, S., Eliza, M. N., Khaira, C. H., Lisa, F., Zahara, C. I., & Hafnidar, H. (2024). Islamic Mindfulness Therapy as an Alternative Approach to Overcoming Anxiety and Depression Among Muslim Generation-Z. *Universitas Malikussaleh Journal of Psychology and Mental Health*, 2(2). <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i2.19953>
- Hasanah, M. (2025). The role of Islamic spirituality in coping with stress and depression. *Istisyarah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 45-57.
- Hamid, M. S. A., Zakariya, K., Omar, A. A. I., Bakar, A. Y. A., Sadek, D. M., & Taher, M. S. I. M. (2025). The Ummah's Wellbeing: A Systematic Review of Community-Embedded Mental Health Models in Islamic Contexts. *Internasional Journal Of Research And Innovation In social Science (IJRISS)*, 9(9).
- Haque, M., et al. (2020). Community-based mental health interventions in Muslim populations. *Global Health Research*, 12(3), 101–110.
- Husain, A., & Ahmad, K. (2022). Intermittent fasting and Islamic fasting: Effects on health. *Journal of Islamic Health Studies*, 5(2), 45–57.
- Koenig, H. G. (2020). Religion, spirituality, and mental health: Research overview. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 1–25.
- Khaizaran, A., & Ghufuran, G. (2025). Developing islamic counseling techniques through nature contemplation therapy for post-pandemic stress sufferers. *Journal on Islamic Studies*, 1(4), 198-208.
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2024). Interpretasi Makna Hadits-Hadits Kesehatan Mental dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Journal Central Publisher*, 2(2), 1637-1647.
- Maghfiroh, H., Sahara, E., & Wahyuni, E. S. (2024). Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global. *Social Science Academic*, 2(2), 129-142.
- Nurkhaeriyah, N., & Aji, T. S. (2021). Konsep Ketenangan Jiwa dalam QS Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy Shihab. *Al-Mufasssir: Jurnal Ilmu Alquran, Tafsir Dan Studi Islam*, 3, 81-92.
- Nurhafizah, N., Putri, S., Hasri, S., & Sohiron, S. (2024). Manajemen Stress dalam Perspektif Islam.



Khazanah Pendidikan, 18(1), 45-52.

Rahmawati, F. (2023). Aktivitas ibadah dan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 15–28.

Rahman, S., et al. (2023). Promoting mental health literacy in Muslim communities. *International Journal of Community Mental Health*, 15(2), 88–102.

Rias, N., et al. (2023). Dzikir and mental health outcomes in Muslim adults: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 62(5), 3310–3325.

Wardana, M. N., Rahmawati, P., & Ayunda, S. R. B. (2024). Strategi modern pengelolaan kesehatan mental Gen Z dalam perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 57-75.