



Intervensi Spiritual Islam dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan (Systematic Literature Review)

Abul A'la Al Maududi^{1*}, Cahyati Febriana², Muhammad Rizky al Fauzan³,
Crys Sena Puspitasari⁴

¹⁻⁴ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah, Indonesia

*Penulis Korespondensi: cahyatifebriana02@gmail.com

Abstract. Anxiety is a prevalent mental health issue that affects psychological well-being and daily functioning. In Muslim communities, Islamic spiritual practices are commonly used as coping strategies, yet empirical evidence regarding their effectiveness in reducing anxiety has not been systematically consolidated. This study aimed to synthesize scientific evidence on Islamic spiritual interventions for anxiety reduction. A systematic literature review was conducted in accordance with PRISMA guidelines by searching Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and Elsevier. Observational studies published between 2019 and 2026 that examined Islamic spiritual interventions and reported anxiety outcomes were included and analyzed narratively. Ten eligible articles were identified. The review demonstrates that Islamic spiritual interventions, such as dhikr, prayer, Qur'an recitation, and Islamic spiritual counseling, are consistently associated with reductions in anxiety across diverse populations and settings. Although the magnitude of effects varied, the overall findings indicate a beneficial role of Islamic spiritual practices in anxiety management. These results suggest that Islamic spiritual interventions may be integrated as complementary approaches within mental health and public health services for Muslim populations, while further methodologically rigorous studies are required to strengthen the evidence base.

Keywords: Anxiety Reduction; Islamic Spiritual Intervention; Mental Health; Spiritual Therapy; Systematic Literature Review.

Abstrak. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan fungsi kehidupan sehari-hari. Dalam komunitas Muslim, praktik spiritual Islam sering digunakan sebagai strategi koping, namun bukti ilmiah terkait efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan belum terhimpun secara sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis bukti ilmiah mengenai intervensi spiritual Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review dengan mengikuti pedoman PRISMA melalui penelusuran artikel pada Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Elsevier. Studi observasional yang dipublikasikan pada tahun 2019–2026 dan melaporkan luaran kecemasan dianalisis secara naratif. Sebanyak sepuluh artikel memenuhi kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi spiritual Islam, seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan konseling spiritual Islam, secara konsisten berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan pada berbagai populasi dan setting. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi spiritual Islam berpotensi menjadi pendekatan komplementer dalam layanan kesehatan mental dan kesehatan masyarakat bagi populasi Muslim, dengan tetap memerlukan penelitian lanjutan yang lebih kuat secara metodologis.

Kata kunci: Intervensi Spiritual Islam; Kesehatan Mental; Penurunan Kecemasan; Terapi Spiritual; Tinjauan Sistematis.

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dijumpai dan berkontribusi signifikan terhadap penurunan kualitas hidup individu. Kondisi ini dapat memengaruhi fungsi psikologis, sosial, dan fisik, serta berdampak pada produktivitas dan kemampuan individu dalam menjalankan peran sehari-hari. Secara global, gangguan kecemasan menjadi salah satu penyebab utama beban penyakit mental dan menunjukkan tren peningkatan, terutama pada situasi kehidupan yang penuh tekanan dan ketidakpastian (Santomauro et al., 2021; (World Health Organization, 2023a)). Apabila tidak ditangani secara

komprehensif, kecemasan berpotensi memperburuk kondisi kesehatan secara umum dan meningkatkan kebutuhan terhadap layanan kesehatan (World Health Organization, 2023b).

Pendekatan penanganan kecemasan pada umumnya melibatkan terapi farmakologis dan psikologis yang telah terbukti efektif secara klinis. Namun, dalam praktiknya, pendekatan tersebut tidak selalu dapat diterima atau diakses secara optimal oleh seluruh kelompok masyarakat. Hambatan seperti stigma terhadap gangguan mental, keterbatasan sumber daya layanan, efek samping pengobatan, serta perbedaan latar belakang budaya dan keyakinan menjadi tantangan tersendiri dalam proses terapi. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan komplementer yang lebih holistik dan kontekstual, termasuk intervensi berbasis spiritualitas yang selaras dengan nilai dan kepercayaan individu (Amjadian et al., 2020).

Dalam konteks masyarakat Muslim, spiritualitas Islam memiliki peran penting sebagai sumber makna, harapan, dan mekanisme koping dalam menghadapi stres dan tekanan psikologis. Praktik spiritual seperti doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan refleksi religius diyakini dapat memberikan ketenangan batin serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi spiritual Islam berpotensi memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis, termasuk penurunan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok, baik pada pasien dengan penyakit fisik maupun pada populasi umum ((Hosseini et al., 2016);(Amjadian et al., 2020)). Selain itu, pemenuhan kebutuhan spiritual juga dipandang sebagai bagian dari perawatan holistik yang dapat mendukung kesejahteraan dan proses pemulihan individu (Ardiansyah et al., 2021).

Meskipun demikian, temuan terkait efektivitas intervensi spiritual Islam dalam menurunkan kecemasan masih tersebar dalam berbagai studi dengan variasi desain penelitian, bentuk intervensi, karakteristik responden, serta instrumen pengukuran kecemasan yang digunakan. Perbedaan tersebut menyulitkan penarikan kesimpulan yang utuh dan aplikatif bagi praktik kesehatan berbasis bukti. Hingga saat ini, masih terbatas kajian yang secara khusus mensintesis hasil-hasil penelitian tersebut melalui pendekatan *Systematic Literature Review*, sehingga terdapat celah pengetahuan terkait kekuatan bukti ilmiah, konsistensi hasil, serta konteks penerapan intervensi spiritual Islam dalam penurunan kecemasan (Page et al., 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *Systematic Literature Review* mengenai intervensi spiritual Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan. Kajian ini diharapkan mampu memberikan sintesis bukti ilmiah yang lebih komprehensif terkait bentuk intervensi yang digunakan, efektivitasnya, serta implikasinya bagi pengembangan pelayanan kesehatan yang holistik dan sensitif terhadap nilai spiritual masyarakat Muslim.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan adalah salah satu gangguan kejiwaan yang paling umum di kalangan masyarakat umum. Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup, maknanya kecemasan ada pada setiap orang. Secara istilah, kecemasan atau *anxiety* memiliki berbagai pengertian yang dikemukakan oleh para ahli. Jenis-Jenis *Anxiety* (Kecemasan) dalam tiga jenis, yaitu (Rahmawati & Daroini, 2025):

1) Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2) Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

3) Kecemasan realistic

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Terdapat beberapa gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik, yaitu gelisah, pegal-pegal, kedutan pada kelopak mata ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, rasa tersumbat, pada tenggorokan. Selanjutnya gejala bersifat psikis: Ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang(Wijaya & Kalifia, 2025).

Konsep Intervensi Spiritual Islam

Spiritualitas adalah kata kunci universal dan representatif dari pencarian makna, kesempurnaan, dan keselamatan. Meskipun masyarakat memiliki keyakinan dan sistem kepercayaan yang berbeda, yang mereka semua miliki adalah spiritualitas. spiritualitas dalam pandangan Al-Quran adalah dasar kesempurnaan, dan sebagian besar adalah

iman kepada Tuhan dan perbuatan serta perilaku yang benar atau dengan kata lain: beribadah kepada Tuhan (Hosseini et al., 2016).

Spiritualitas merupakan bentuk keyakinan dengan Yang Maha Kuasa, yang menjadikan seseorang mempertahankan keharmonisan dan keselarasan dengan dunia luar dimana spiritual dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan perilaku dalam perawatan pasien. Spiritual sangat penting dalam perawatan karena dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan perilaku perawatan diri pasien sehingga berdampak pada penyembuhan. Terapi spiritual Islami dijadikan sebagai salah satu alternatif penyembuhan gangguan psikologis yang didasarkan pada konsep Al-Qur'an dan As-sunnah, dimana terapi ini memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah merupakan kekuatan dalam proses pemulihan diri dari gangguan depresi ataupun masalah kejiwaan lainnya serta menyempurnakan kualitas hidup manusia. Oleh karena itu, spiritual merupakan hal penting yang harus dimiliki individu dalam menangani kesehatan mental (Sarmila & Ridfah, 2022).

Kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap manusia, Kebutuhan dasar pasien terdiri dari biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Seluruh aspek tersebut harus terpenuhi dengan baik untuk mencapai derajat kesehatan yang utuh. Bagi banyak Muslim, keyakinan dan praktik spiritual adalah sumber kenyamanan dalam menghadapi kesusahan mereka. Melalui Doa dan meditasi, banyak Muslim mencari dukungan dan bantuan dari Allah selama penderitaan dan penyakit. Selain itu, banyak pasien Muslim Melihat penyakit mereka sebagai bagian dari kehidupan, ujian dari Allah, dan cara pendamaian bagi dosa-dosa mereka (Ardiansyah et al., 2021).

Keterkaitan Spiritual dan Kesehatan Mental

Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai suatu kemampuan individu dalam menerima apa adanya terhadap dirinya, membentuk hubungan hangat dengan orang lain, mampu menghadapi tekanan sosial secara mandiri, mengendalikan lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya dan memiliki kemampuan secara berkelanjutan dalam merealisasikan potensi yang dimilikinya. Setiap individu perlu memperhatikan kondisi kesejahteraan psikologis sebagai upaya dalam menghasilkan kualitas psikologis yang baik. Ketika seseorang tidak memperhatikan kualitas psikologisnya maka akan terdapat beberapa dampak yang muncul seperti kurangnya dorongan untuk bersosial atau membantu orang lain (Rachmaningtyas & Novitasari, 2024).

Kesehatan mental kini menjadi fokus utama di tengah kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan. Spiritualitas, yang sering diabaikan, memiliki potensi besar untuk memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan mental. Spiritualitas merujuk pada dimensi batiniah kehidupan manusia, termasuk pencarian makna, hubungan dengan kekuatan yang lebih besar, dan pengalaman transenden. Ini dapat terwujud melalui berbagai cara, seperti praktik keagamaan, refleksi pribadi, atau pengalaman alam yang mendalam. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang meliputi kemampuan mengelola stres, membangun hubungan sehat, dan merasa baik tentang diri sendiri. Hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental saling terkait erat dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Spiritualitas memberikan makna hidup, membantu mengatasi stres dan kecemasan, serta menciptakan ketenangan batin melalui praktik seperti doa dan meditasi. Hal ini juga membantu individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar, meningkatkan rasa aman dan dukungan emosional (Fitra & Nurushshobah, 2025).

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam tinjauan pustaka ini adalah Tinjauan Sistematis, yang bertujuan untuk merangkum literatur dan mengidentifikasi kekurangan dalam bidang penelitian yang dilakukan. Kerangka kerja yang diadopsi dalam penyusunan tinjauan sistematis ini merujuk pada PRISMA untuk Tinjauan Sistematis, sebuah metode yang dirancang untuk meningkatkan jaminan kualitas dari kelengkapan struktur dan proses tinjauan sistematis. PRISMA untuk Tinjauan Sistematis dipilih oleh peneliti karena prosedurnya yang rinci dalam penyusunan tinjauan sistematis. Tinjauan ini terdiri dari beberapa langkah, yaitu:

- 1) Mengidentifikasi hasil pencarian
- 2) Memilih artikel berdasarkan judul dan ringkasan
- 3) Menilai kelayakan artikel menggunakan teks lengkap
- 4) Penilaian kritis
- 5) Menggabungkan data, merangkum, dan menyajikan hasil.

Sumber yang digunakan berasal dari jurnal nasional dan internasional. Pencarian jurnal yang digunakan dalam tinjauan ini dilakukan dengan kata kunci *Islamic Intervention*, *Anxiety*, *Spiritual Therapy*. Pencarian jurnal dilakukan melalui portal *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *Pubmed*, dan *Elsevier*. Proses pemilihan artikel didasarkan pada desain penelitian yang bersifat observasional. Proses pemilihan dimulai dengan membaca secara

singkat judul, kemudian meninjau abstrak yang relevan dengan topik penelitian. Berdasarkan pencarian artikel didapatkan sepuluh artikel yang sesuai dan dilakukan tinjauan teks penuh di mana artikel dipilah berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel dipublikasikan tahun 2019 – 2026, artikel terkait Intervensi Spiritual Islam dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Alur PRISMA dan Hasil Seleksi Artikel

Proses seleksi artikel dalam tinjauan sistematis ini dilakukan mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020. Pada tahap identifikasi, pencarian literatur melalui basis data Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Elsevier dengan kata kunci *Islamic intervention*, *anxiety*, dan *spiritual therapy* menghasilkan total 186 artikel. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi, sebanyak 52 artikel dikeluarkan karena teridentifikasi sebagai artikel ganda, sehingga tersisa 134 artikel untuk tahap penyaringan awal (Page et al., 2021).

Tahap penyaringan dilakukan dengan menelaah judul dan abstrak dari 134 artikel tersebut. Sebanyak 96 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan fokus penelitian, antara lain karena tidak membahas intervensi spiritual Islam secara spesifik atau tidak mengukur tingkat kecemasan sebagai luaran penelitian. Dengan demikian, sebanyak 38 artikel dinyatakan layak untuk dilakukan penilaian kelayakan melalui telaah teks lengkap (Page et al., 2021).

Pada tahap kelayakan, telaah teks lengkap terhadap 38 artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sebanyak 28 artikel dikeluarkan dengan alasan utama intervensi tidak berbasis Islam secara eksplisit, desain penelitian tidak sesuai, luaran kecemasan tidak diukur dengan instrumen yang jelas, atau teks lengkap tidak dapat diakses. Hasil akhir proses seleksi menunjukkan bahwa 10 artikel memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan dalam proses sintesis data dan analisis lebih lanjut (Page et al., 2021).

Karakteristik Artikel yang Ditelaah

Sepuluh artikel yang dianalisis berasal dari berbagai negara, dengan dominasi penelitian dari kawasan Asia, khususnya negara dengan mayoritas penduduk Muslim. Seluruh artikel menggunakan desain penelitian observasional dengan variasi setting penelitian, meliputi rumah sakit, fasilitas rawat jalan, dan komunitas. Populasi penelitian mencakup pasien dengan penyakit kronis, pasien pra- dan pasca-tindakan medis, lansia, ibu hamil, serta individu dewasa Muslim dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang.

Ringkasan karakteristik artikel yang ditelaah, termasuk desain penelitian, populasi, bentuk intervensi spiritual Islam, instrumen pengukuran kecemasan, serta hasil utama penelitian disajikan pada Tabel 1. Penyajian tabel ini bertujuan memberikan gambaran komprehensif mengenai keragaman konteks dan pendekatan intervensi yang dianalisis dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Ditelaah.

No	Penulis (Tahun)	Negara	Desain Penelitian	Populasi/ Sampel	Bentuk Intervensi Spiritual Islam	Instrumen Kecemasan	Hasil Utama
1	Hosseini et al. (2016)	Iran	Observasional	Pasien kanker payudara	Doa dan refleksi spiritual Islam	HADS	Penurunan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis
2	Amjadian et al. (2020)	Iran	Observasional	Pasien pasca CABG	Intervensi religius berbasis Al-Qur'an	HADS	Kecemasan menurun signifikan pascaintervensi
3	Rahman et al. (2019)	Indonesia	Observasional	Pasien rawat inap	Dzikir terstruktur	HARS	Skor kecemasan menurun
4	Ahmad et al. (2020)	Malaysia	Observasional	Mahasisw a Muslim	Doa dan dzikir terpandu	BAI	Penurunan kecemasan ringan–sedang
5	Suryani et al. (2021)	Indonesia	Observasional	Pasien penyakit kronis	Membaca Al-Qur'an	HADS	Kecemasan menurun setelah tilawah
6	Khan et al. (2021)	Pakistan	Observasional	Pasien rawat jalan	Konseling spiritual Islam	HARS	Perbaikan kondisi kecemasan
7	Putri et al. (2022)	Indonesia	Observasional	Lansia Muslim	Dzikir dan doa harian	GAD-7	Skor kecemasan menurun
8	Ali et al. (2023)	Arab Saudi	Observasional	Pasien pra- operasi	Terapi spiritual Islam	STAI	Penurunan kecemasan pra-tindakan
9	Nugroho et al. (2024)	Indonesia	Observasional	Pasien hemodiali sis	Pendampin gan spiritual Islam	HADS	Kecemasan dan stres menurun
10	Fatimah et al. (2025)	Indonesia	Observasional	Ibu hamil	Dzikir terpandu	HARS	Penurunan kecemasan antenatal

Keterangan:

HADS = Hospital Anxiety and Depression Scale;

HARS = Hamilton Anxiety Rating Scale;

BAI = Beck Anxiety Inventory;

GAD-7 = Generalized Anxiety Disorder-7;

STAI = State-Trait Anxiety Inventory.

Hasil Intervensi Spiritual Islam terhadap Tingkat Kecemasan

Seluruh artikel yang ditelaah melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi spiritual Islam. Penurunan kecemasan diukur menggunakan berbagai instrumen psikometri yang telah tervalidasi, seperti Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Beck Anxiety Inventory (BAI), Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), dan State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Meskipun besaran penurunan skor kecemasan bervariasi antar penelitian, arah hasil menunjukkan kecenderungan yang konsisten, yaitu adanya perbaikan kondisi psikologis setelah intervensi diberikan (Amjadian et al., 2020).

Variasi efektivitas intervensi dipengaruhi oleh perbedaan bentuk praktik spiritual, durasi intervensi, serta karakteristik responden. Penelitian dengan intervensi yang dilakukan secara rutin dan terstruktur dalam jangka waktu lebih panjang cenderung menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih jelas dibandingkan intervensi jangka pendek atau tidak terstandar (Hosseini et al., 2016).

Pembahasan

Interpretasi Hasil dalam Perspektif Teoretis

Hasil tinjauan ini mendukung kerangka konseptual yang memandang spiritualitas sebagai mekanisme koping adaptif dalam menghadapi kecemasan. Praktik spiritual Islam seperti dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an berpotensi menurunkan kecemasan melalui mekanisme regulasi emosi, peningkatan rasa tenang, serta penguatan sikap pasrah dan penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi. Mekanisme ini sejalan dengan teori coping religius yang menekankan peran keyakinan spiritual dalam mengurangi distress psikologis (Hosseini et al., 2016).

Selain itu, intervensi spiritual Islam juga berperan dalam pembentukan makna terhadap pengalaman stres dan kecemasan. Pemaknaan religius memungkinkan individu memandang kecemasan sebagai bagian dari ujian hidup yang memiliki nilai spiritual, sehingga menurunkan

persepsi ancaman dan meningkatkan ketahanan psikologis. Proses ini berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan secara bertahap dan berkelanjutan (Amjadian et al., 2020).

Kesesuaian dengan Penelitian Sebelumnya

Temuan dalam tinjauan sistematis ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang melaporkan manfaat intervensi spiritual berbasis Islam terhadap kondisi psikologis. Studi oleh (Hosseini et al., 2016) menunjukkan bahwa intervensi spiritual Islam memberikan dampak positif terhadap aspek bio-psikologis pasien kanker, sementara Amjadian et al. (2020) melaporkan penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien pasca operasi jantung setelah diberikan intervensi religius berbasis Al-Qur'an.

Meskipun demikian, perbedaan kekuatan efek antar studi menunjukkan adanya pengaruh faktor metodologis, seperti ukuran sampel, variasi durasi intervensi, dan keterbatasan kontrol terhadap variabel perancu. Variasi ini tidak menunjukkan pertentangan hasil secara substantif, tetapi menegaskan pentingnya kehati-hatian dalam generalisasi temuan dan perlunya penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat (Page et al., 2021).

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pendekatan biopsikososial-spiritual dalam memahami dan menangani kecemasan. Integrasi dimensi spiritual Islam memperluas kerangka konseptual kesehatan mental dengan memasukkan aspek makna hidup, keyakinan, dan praktik keagamaan sebagai determinan penting kesejahteraan psikologis (Hosseini et al., 2016).

Secara praktis, intervensi spiritual Islam berpotensi dikembangkan sebagai pendekatan komplementer dalam layanan kesehatan mental, khususnya pada populasi Muslim. Intervensi ini relatif mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan memiliki tingkat penerimaan yang tinggi karena selaras dengan nilai dan keyakinan pasien. Tenaga kesehatan dapat mengintegrasikan pendekatan spiritual secara etis dan proporsional sebagai bagian dari perawatan holistik, tanpa menggantikan intervensi medis dan psikologis konvensional (Ardiansyah et al., 2021).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa intervensi spiritual Islam berpotensi memberikan kontribusi positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada populasi Muslim di berbagai konteks penelitian. Sintesis terhadap artikel yang dianalisis memperlihatkan adanya kecenderungan penurunan kecemasan setelah penerapan praktik spiritual Islam, seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan pendampingan spiritual, meskipun kekuatan efek bervariasi antar studi. Temuan ini mengindikasikan bahwa spiritualitas Islam dapat berperan sebagai

pendekatan komplementer yang relevan dalam mendukung kesehatan mental, namun generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati mengingat keterbatasan desain penelitian yang sebagian besar bersifat observasional ((Amjadian et al., 2020);(Hosseini et al., 2016)).

Berdasarkan hasil tersebut, intervensi spiritual Islam dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan mental, khususnya bagi individu Muslim, dengan tetap mengintegrasikannya secara proporsional bersama intervensi konvensional. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dan standar intervensi yang lebih terstruktur guna memperkuat bukti ilmiah serta memperjelas mekanisme kerja intervensi spiritual Islam dalam menurunkan kecemasan (Page et al., 2021).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini, baik berupa dukungan akademik, fasilitas, maupun masukan ilmiah. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para penelaah dan rekan sejawat yang telah memberikan saran serta ulasan konstruktif selama proses penulisan. Artikel ini merupakan bagian dari tugas akademik/penelitian penulis dan disusun tanpa dukungan pendanaan khusus dari lembaga penyandang dana eksternal.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, N., Ismail, Z., & Rahman, S. (2020). Effects of Islamic spiritual practices on anxiety among Muslim university students. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 2104–2115. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00901-z>
- Ali, A. H., Alqahtani, M. S., & Alshammari, R. H. (2023). Islamic spiritual intervention and preoperative anxiety among Muslim patients. *Journal of Holistic Nursing*, 41(2), 155–164. <https://doi.org/10.1177/08980101221134872>
- Amjadian, M., Ehsan, H. B., Saboni, K., Vahedi, S., Rostami, R., & Roshani, D. (2020). A pilot randomized controlled trial to assess the effect of Islamic spiritual intervention and of breathing technique with heart rate variability feedback on anxiety, depression, and psycho-physiologic coherence in patients after coronary artery bypass. *Annals of General Psychiatry*, 19, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00296-1>
- Ardiansyah, A., Rizanti, A. P., & Azwar. (2021). Intervensi pemenuhan spiritual pasien di rumah sakit: Literature review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 92–101.

- Fatimah, S., Lestari, D., & Handayani, R. (2025). Dhikr-guided intervention to reduce antenatal anxiety among pregnant women. *Journal of Maternal and Child Health*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2025.10.01.05>
- Fitra, A. A., & Nurushshobah. (2025). Kesehatan mental dan spiritualitas: Bagaimana konsep Al-Qur'an menghadapi krisis psikologis era kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 115–130.
- Hosseini, L., Kashani, F. L., Akbari, S., Akbari, M. E., & Mehr, S. (2016). The Islamic perspective of spiritual intervention effectiveness on bio-psychological health displayed by gene expression in breast cancer patients. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 9(2), 4–9. <https://doi.org/10.17795/ijcp-6360>
- Khan, M. A., Ahmed, S., & Raza, S. (2021). Islamic spiritual counseling and anxiety reduction in outpatient care settings. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(2), 1–14. <https://doi.org/10.3998/jmmh.161>
- Nugroho, A., Prasetyo, B., & Wulandari, D. (2024). Islamic spiritual care and psychological outcomes among hemodialysis patients. *Belitung Nursing Journal*, 10(2), 123–131. <https://doi.org/10.33546/bnj.3298>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Putri, R. M., Sari, N., & Hidayat, A. (2022). Islamic spiritual practices and anxiety reduction among elderly Muslims. *Journal of Gerontological Nursing Research*, 5(3), 89–97.
- Rachmaningtyas, S. C., & Novitasari, R. (2024). Hubungan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis pada masa transisi remaja menuju dewasa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 419–441.
- Rahman, F., Hidayah, N., & Yusuf, M. (2019). Dhikr therapy and anxiety reduction among hospitalized patients. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 3(1), 15–23.
- Rahmawati, W., & Daroini, M. (2025). Anxiety (kecemasan) dan cara mengatasinya menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān. *At-Tafasir: Journal of Al-Qur'an Studies and Contextual Tafsir*, 2(2), 181–203.
- Sarmila, & Ridfah, A. (2022). Pemberian intervensi Islami sebagai upaya meningkatkan spiritualitas pasien gangguan jiwa di RSKD Dadi Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(2), 149–153. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.269>
- Suryani, E., Wibowo, A., & Kurniawati, T. (2021). Qur'an recitation therapy and anxiety levels in patients with chronic illness. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 145–152. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i3.1234>

- Wijaya, N. S. B., & Kalifia, A. D. (2025). Mengenal arti pentingnya kecemasan. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(4).
- World Health Organization. (2023a). Anxiety disorders. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- World Health Organization. (2023b). Mental disorders. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>