RABBAYANI
Jurnal Pendidikan dan Peradaban Islami
ISSN (E): 2809-3143
Available online at: https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/rabbayani

Religious Trauma Dalam Pendidikan Agama: Telaah Literatur Tentang Pengalaman Keagamaan, Konflik Spiritual, Dan Kesehatan Mental

Religious Trauma in Religious Education: A Literature Review of Religious Experiences, Spiritual Conflict, and Mental Health

Mohammad Ridwan[1], Abdul Ghofar[2], Khoirul Jazilah[3] , Siti Azizah[4], M. Yusuf Agung[5]
[1]Universitas Uluwiyah Mojokerto,[2]Universitas Uluwiyah Mojokerto,[3]Universitas Uluwiyah Mojokerto,[4]Mutiara al-ikhwan Sidoarjo, [5]M. Yusuf Agung
ridwan@lecturer.Uluwiyah.ac.id,ghofar@lecturer.uluwiyah.ac.id,khoirul@lecturer.uluwiyah.ac.id,zizahmeduro78@gmail.com, subektiagung76@gmail.com
Corresponding author: zizahmeduro78@gmail.com

Abstract

Religion has long been regarded as a source of inner peace, guidance, and social support for many people. Numerous studies have demonstrated that religiosity and spirituality can have positive effects on mental health, including enhanced psychological well-being, a stronger sense of belonging, and greater capacity to cope with life stressors. However, the growing field of the psychology of religion indicates that not all religious experiences produce positive outcomes. In certain circumstances, religious environments and practices that are fear-based, judgmental, or coercive may contribute to a condition known as religious trauma. This study aims to examine the phenomenon of religious trauma in everyday life and educational settings through a literature review approach. A total of 23 national and international scholarly articles were analyzed to gain a comprehensive understanding of the relationships among religion, spirituality, mental health, spiritual conflict, and religious experiences across various social and educational contexts. The findings indicate that religious trauma may develop from adverse childhood religious experiences, persistent feelings of shame, fear of divine punishment, identity conflicts, religion-based discrimination, and experiences of spiritual abuse. Its impacts include anxiety, depression, low self-esteem, identity disturbances, reduced psychological well-being, and difficulties in establishing and maintaining social relationships. On the other hand, healthy religious practices and positive relationships with God can serve as protective factors for mental health. These findings suggest that the impact of religion on mental health largely depends on how religion is understood, taught, and experienced in an individual's life.

Keywords: Religious Trauma, Mental Health, Religious Education, Spiritual Conflict

Rabbayani: Jurnal Pendidikan dan Peradaban Islami
ISSN ISSN (E): 2809-3143
Vol. 06 No. 01 bulan Juni 2026 pp. 41-59

Abstrak

Agama selama ini dikenal sebagai sumber ketenangan, pegangan hidup, dan dukungan sosial bagi banyak orang. Berbagai penelitian membuktikan bahwa religiusitas dan spiritualitas memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kesejahteraan psikologis, rasa memiliki yang lebih kuat, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Akan tetapi, kajian psikologi agama yang terus berkembang menunjukkan bahwa tidak semua pengalaman beragama menghasilkan dampak yang baik. Dalam situasi tertentu, lingkungan dan praktik keagamaan yang bersifat menakutkan, menghakimi, atau menekan justru dapat memunculkan kondisi yang dikenal sebagai *religious trauma*. Penelitian ini bertujuan mengkaji fenomena *religious trauma* dalam kehidupan sehari-hari dan dunia pendidikan melalui pendekatan studi literatur. Sebanyak 23 artikel ilmiah nasional dan internasional dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh mengenai hubungan antara agama, spiritualitas, kesehatan mental, konflik spiritual, serta pengalaman beragama dalam berbagai konteks sosial dan pendidikan. Hasil kajian menunjukkan bahwa *religious trauma* dapat tumbuh melalui pengalaman buruk di masa kecil, rasa malu yang berkepanjangan, ketakutan akan hukuman Tuhan, konflik identitas, diskriminasi berbasis agama, serta pengalaman kekerasan spiritual. Dampaknya mencakup kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, gangguan identitas, menurunnya kesejahteraan psikologis, hingga kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Di sisi lain, cara beragama yang sehat dan hubungan yang positif dengan Tuhan terbukti mampu menjadi pelindung bagi kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak agama terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada bagaimana agama dipahami, diajarkan, dan dialami dalam kehidupan seseorang.

Kata Kunci: religious trauma, kesehatan mental, pendidikan, konflik spiritual

A. PENDAHULUAN

Agama adalah salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Selain menjadi sistem kepercayaan, agama juga membentuk identitas diri, nilai-nilai moral, cara memandang kehidupan, serta cara seseorang menghadapi berbagai persoalan. Dalam banyak penelitian psikologi dan kesehatan mental, religiusitas terbukti berkaitan dengan

meningkatnya kesejahteraan psikologis, kuatnya dukungan sosial, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup (Aggarwal et al., 2023). Spiritualitas juga terbukti membantu menurunkan risiko depresi dan kecemasan pada berbagai kelompok usia, terutama remaja dan dewasa muda.

Hubungan positif antara religiusitas dan kesehatan mental telah dibuktikan dalam berbagai penelitian dari banyak negara. (Gilbertson et al., 2022) menemukan bahwa mahasiswa yang merasa dekat dengan Tuhan (*closeness to God*) cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan rasa memiliki yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tengah mengalami pergumulan spiritual (*spiritual struggles*). Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Brečka et al., 2024) dan (Aggarwal et al., 2023), yang menunjukkan bahwa spiritualitas yang sehat dapat menjadi pelindung dari depresi dan kecemasan.

Namun demikian, agama tidak selalu membawa dampak yang baik bagi kesehatan mental. Dalam sejumlah kondisi, pengalaman beragama justru bisa menjadi sumber tekanan psikologis yang serius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keagamaan yang terlalu menekankan rasa takut, rasa bersalah, ancaman hukuman Tuhan, atau kontrol sosial yang berlebihan dapat menimbulkan penderitaan psikologis yang mendalam. Fenomena inilah yang dikenal sebagai *religious trauma* (Downie, 2022).

Religious trauma adalah kondisi psikologis yang muncul akibat pengalaman beragama yang menekan, mengancam, atau menghalangi perkembangan identitas seseorang. Trauma ini bisa terbentuk melalui berbagai pengalaman, seperti pengajaran agama yang menimbulkan rasa malu terus-menerus, ancaman hukuman Tuhan yang berlebihan, kekerasan spiritual, diskriminasi berbasis keyakinan, maupun benturan antara identitas pribadi dengan tuntutan norma agama Individu yang mengalami *religious trauma* sering menunjukkan gejala kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, kesulitan mempercayai diri sendiri, hingga kehilangan makna hidup. (Kosarkova et al., 2020b) menemukan bahwa pengalaman traumatis di masa kecil berhubungan dengan terbentuknya gambaran Tuhan yang negatif. Individu yang memiliki riwayat trauma cenderung memandang Tuhan sebagai sosok yang jauh, menghukum, dan tidak menyayangi. Penelitian lanjutan oleh (Kosarkova et al., 2020a) juga mengungkapkan bahwa trauma masa kecil berkaitan dengan kecenderungan menggunakan

negative religious coping, yaitu kebiasaan memaknai kesulitan hidup sebagai bentuk hukuman atau penolakan dari Tuhan.

Selain trauma masa kecil, konflik spiritual juga turut berkontribusi terhadap munculnya gangguan kesehatan mental. (Shoshan et al., 2024) menemukan bahwa individu yang memiliki hubungan tidak aman dengan Tuhan (*insecure attachment to God*) lebih rentan mengalami konflik spiritual (*divine struggles*) yang kemudian meningkatkan risiko munculnya gejala depresi. Sementara itu, (Struggles, 2022) menemukan bahwa *scrupulosity*, yaitu obsesi berlebihan terhadap dosa dan kesalahan moral, berkaitan erat dengan gejala gangguan obsesif-kompulsif (*Obsessive-Compulsive Disorder*/OCD).

Fenomena *religious trauma* juga terlihat jelas pada kelompok yang mengalami benturan antara identitas pribadi dan norma keagamaan. (Sumbane & Makua, 2023) menemukan bahwa mahasiswa lesbian, gay, dan biseksual (LGB) mengalami stigma sosial, penolakan, serta tekanan psikologis yang berdampak pada rendahnya rasa aman, harga diri, dan kemampuan bersosialisasi. Temuan serupa dikemukakan oleh (Oh et al., 2025) dan (Jones et al., 2022) menunjukkan bahwa praktik konversi orientasi seksual berbasis agama dapat menimbulkan *religious trauma* dan *moral injury* yang berkepanjangan.

Dalam dunia pendidikan, isu *religious trauma* masih kurang mendapat perhatian dibandingkan isu kesehatan mental lainnya. Padahal, sekolah dan perguruan tinggi adalah ruang penting dalam proses pembentukan identitas, pengembangan moral, dan penanaman nilai-nilai keagamaan. Lingkungan pendidikan yang menggunakan agama sebagai sarana pembentukan karakter bisa memberikan dampak yang baik jika dilakukan secara sehat dan inklusif. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu mengedepankan rasa takut, hukuman, atau penilaian moral yang kaku berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang serius bagi peserta didik. (Song, 2019) menunjukkan bahwa norma budaya dan agama tertentu dapat memengaruhi kepercayaan diri serta partisipasi perempuan dalam lingkungan pendidikan. Sementara itu, (Gilbertson et al., 2022) menegaskan bahwa pengalaman spiritual yang positif berkontribusi terhadap meningkatnya rasa memiliki (*belongingness*) dan kesejahteraan mahasiswa. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman beragama dalam lingkungan pendidikan bisa menghasilkan dampak yang sangat berbeda, tergantung bagaimana nilai-nilai agama diterapkan dan dimaknai.

Oleh karena itu, kajian mengenai *religious trauma* menjadi semakin penting untuk dilakukan, khususnya dalam konteks kehidupan sehari-hari dan pendidikan. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena ini diharapkan dapat membantu para pendidik, konselor, pemuka agama, serta masyarakat dalam menciptakan lingkungan keagamaan yang lebih sehat, aman, dan mendukung perkembangan psikologis individu.

State of the Art

Penelitian tentang hubungan antara agama dan kesehatan mental telah berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir. Sebagian besar kajian awal berfokus pada manfaat religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis, seperti bertambahnya makna hidup, kuatnya dukungan sosial, dan kemampuan menghadapi stress ((Aggarwal et al., 2023);(Brečka et al., 2024)). Penelitian lain membuktikan bahwa kedekatan dengan Tuhan berhubungan positif dengan kebahagiaan, kesejahteraan, dan rasa memiliki pada mahasiswa (Gilbertson et al., 2022). Kajian terbaru mulai mengungkap sisi lain dari pengalaman beragama, yaitu munculnya konflik spiritual, *negative religious coping*, kekerasan spiritual, dan trauma religius ((Downie, 2022);(Panchuk, 2020)). Penelitian juga mulai menyoroti kelompok rentan, seperti penyintas praktik konversi orientasi seksual, individu dengan riwayat trauma masa kecil, serta mereka yang mengalami konflik identitas berbasis agama ((Jones et al., 2022); (Kosarkova et al., 2020b)). Meski begitu, sebagian besar penelitian masih dilakukan secara terpisah sehingga belum banyak kajian yang mengintegrasikan berbagai temuan tersebut secara menyeluruh, khususnya dalam konteks kehidupan sehari-hari dan dunia pendidikan.

Research Gap

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagian besar penelitian membahas *religious trauma* dalam konteks klinis atau psikologis, sementara kajian yang menghubungkannya langsung dengan lingkungan pendidikan masih sangat terbatas. Kedua, penelitian terdahulu cenderung berfokus pada kelompok tertentu, seperti komunitas LGBT, penyintas kekerasan spiritual, atau kelompok keagamaan tertentu, sehingga belum memberikan gambaran yang menyeluruh. Ketiga, masih sedikit penelitian yang sekaligus mengaitkan trauma masa kecil, konflik spiritual, religiusitas, kesehatan mental, dan pendidikan dalam satu kajian yang komprehensif. Keempat, di Indonesia kajian mengenai *religious trauma* masih sangat baru

sehingga perlu dikembangkan lebih lanjut agar masyarakat lebih memahami fenomena ini.

Novelty

Kebaruan penelitian ini terletak pada 4 hal. Pertama, penelitian ini menyatukan temuan dari 21 artikel ilmiah yang membahas agama, spiritualitas, kesehatan mental, konflik spiritual, dan trauma religius sekaligus dalam satu kajian. Kedua, penelitian ini mengaitkan fenomena *religious trauma* dengan konteks kehidupan sehari-hari dan dunia pendidikan secara bersamaan. Ketiga, penelitian ini menunjukkan bahwa agama bisa menjadi pelindung sekaligus ancaman bagi kesehatan mental, tergantung pada cara agama diajarkan dan dialami. Keempat, penelitian ini membangun pemahaman konseptual yang lebih luas mengenai keterkaitan antara trauma masa kecil, konflik spiritual, identitas diri, dan kesejahteraan psikologis.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *religious trauma* berdasarkan hasil penelitian ilmiah yang telah dipublikasikan, mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi kemunculannya, menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan mental individu, mengkaji relevansinya dalam kehidupan sehari-hari dan dunia pendidikan, serta membangun pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Studi literatur adalah metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai suatu fenomena. Fenomena yang dikaji dalam penelitian ini adalah *religious trauma* beserta kaitannya dengan kesehatan mental, religiusitas, spiritualitas, dan dunia pendidikan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menyatukan berbagai hasil penelitian terdahulu dari bidang psikologi, pendidikan, sosiologi, studi agama, dan kesehatan mental.

Sumber Data

Data penelitian berasal dari 21 artikel ilmiah nasional dan internasional yang membahas religiusitas, spiritualitas, kesehatan mental, konflik spiritual, trauma religius, kekerasan spiritual, diskriminasi berbasis agama, serta pengalaman beragama dalam konteks sosial dan pendidikan. Seluruh artikel diterbitkan pada rentang tahun 2019–2026 dan berasal dari jurnal-jurnal bereputasi.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui empat tahapan. Pertama, peneliti mengidentifikasi artikel-artikel yang berkaitan dengan *religious trauma*, *spiritual struggle*, *religiosity*, *mental health*, *spiritual violence*, dan *religious coping*. Kedua, artikel dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Ketiga, artikel yang terpilih dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yaitu agama dan kesehatan mental, trauma religius, konflik spiritual, trauma masa kecil dan gambaran Tuhan, identitas dan diskriminasi berbasis agama, serta *religious trauma* dalam pendidikan. Keempat, hasil penelitian dari setiap artikel dianalisis dan disintesiskan untuk menemukan pola, persamaan, perbedaan, serta kontribusinya terhadap pemahaman *religious trauma.*

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Analisis dilakukan dengan membaca setiap artikel secara menyeluruh, mengidentifikasi temuan utamanya, mengelompokkan temuan berdasarkan tema tertentu, membandingkan hasil antarpenelitian, serta menyusun interpretasi yang sesuai dengan fokus kajian.

Berdasarkan analisis terhadap 21 artikel yang dikaji, ditemukan beberapa pola utama yang penting untuk diperhatikan. Pertama, religiusitas dan spiritualitas tidak otomatis berdampak positif terhadap kesehatan mental karena pengaruhnya sangat bergantung pada bagaimana individu mengalami dan memaknai agama dalam kehidupannya. Kedua, trauma masa kecil, rasa malu yang berkepanjangan, konflik spiritual, dan hubungan yang tidak aman dengan Tuhan merupakan faktor-faktor yang berulang kali muncul dalam penelitian tentang *religious trauma*. Ketiga, kelompok yang mengalami benturan identitas atau diskriminasi berbasis agama menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan psikologis. Keempat, lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman beragama yang bisa berdampak baik maupun

buruk bagi kesehatan mental peserta didik. Keseluruhan temuan ini menjadi dasar bagi pembahasan lebih lanjut mengenai bentuk, penyebab, dampak, dan implikasi *religious trauma* dalam kehidupan sehari-hari maupun dunia pendidikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap 21 artikel ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa hubungan antara agama dan kesehatan mental bersifat kompleks dan tidak bisa dilihat secara hitam-putih. Sebagian penelitian menegaskan bahwa religiusitas dan spiritualitas berperan sebagai pelindung yang membantu individu menghadapi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa pengalaman beragama tertentu juga bisa menjadi sumber penderitaan psikologis, terutama ketika agama dipraktikkan dalam lingkungan yang penuh rasa takut, rasa bersalah, penghakiman, kontrol sosial berlebihan, atau penolakan terhadap identitas individu.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa yang paling menentukan dampak agama terhadap kesehatan mental bukan agamanya sendiri, melainkan cara agama dipahami, diajarkan, dan dialami seseorang dalam konteks sosialnya. Agama yang dihayati dengan sehat bisa menjadi sumber makna hidup, dukungan sosial, dan ketahanan psikologis. Sebaliknya, agama yang dipraktikkan secara tidak sehat dapat menimbulkan konflik spiritual, rasa malu kronis, trauma moral, hingga *religious trauma*. Dari hasil sintesis literatur, ditemukan lima tema utama yang menjelaskan munculnya *religious trauma*, yaitu:

a) Konflik spiritual dan kualitas hubungan seseorang dengan Tuhan.
b) Pengaruh pengalaman buruk di masa kecil terhadap kehidupan spiritual
c) Rasa malu dan penghakiman dalam lingkungan keagamaan.
d) Diskriminasi terhadap identitas tertentu dalam komunitas agama, serta
e) Dampak *religious trauma* dalam dunia pendidikan.

Tabel 1. Kajian Literatur Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Relevansi terhadap *Religious Trauma*

1	(Sumbane & Makua, 2023)	Kesehatan mental mahasiswa LGB	Stigma dan diskriminasi menurunkan rasa aman, harga diri, dan kesejahteraan psikologis	Menggambarkan dampak tekanan sosial dan religius terhadap kesehatan mental
2	(Kosarkova et al., 2020b)	Trauma masa kecil dan gambaran Tuhan	Trauma masa kecil membentuk gambaran Tuhan yang cenderung negatif	Menjelaskan akar psikologis terbentuknya *religious trauma*
3	(Gilbertson et al., 2022)	Kedekatan dengan Tuhan dan kesejahteraan mahasiswa	Kedekatan dengan Tuhan meningkatkan *wellbeing* dan rasa memiliki	Menunjukkan sisi Protektif dari religiusitas yang sehat
4	(Oh et al., 2025)	Religiusitas, orientasi seksual, dan depresi	Fungsi protektif agama lebih lemah pada kelompok minoritas seksual	Menggambarkan Benturan antara tuntutan agama dan identitas diri

No	**Peneliti**	**Fokus Penelitian**	**Temuan Utama**	**Relevansi terhadap *Religious Trauma***
5	(Ghuloum et al., 2024)	Agama dan kesehatan mental di wilayah Muslim	Keyakinan agama memengaruhi cara pandang terhadap gangguan mental dan perilaku mencari bantuan	Menjelaskan pengaruh budaya keagamaan terhadap kesehatan mental
6	(Pastwa-Wojciechowska et al., 2021)	Nilai agama dan kesehatan mental	Agama bisa memberikan manfaat sekaligus dampak negatif terhadap kesehatan mental	Menjadi landasan teoritis hubungan antara agama dan trauma

7	(Kosarkova et al., 2020a)	Trauma masa kecil dan *negative religious coping*	Trauma masa kecil meningkatkan kecenderungan *coping* religius yang negatif	Menjelaskan mekanisme Terbentuknya trauma religius
8	(Brečka et al., 2024)	Spiritualitas dan depresi	Spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan mental dewasa muda	Menunjukkan dualitas agama sebagai pelindung sekaligus faktor risiko
9	(Struggles, 2022)	*Scrupulosity* dan OCD	Obsesi terhadap dosa berkaitan dengan gejala gangggguan obsesif-kompulsif	Merupakan salah satu bentuk spesifik dari *religious trauma*
10	(Aggarwal et al., 2023)	Spiritualitas dan kesehatan mental remaja	Spiritualitas yang sehat membantu mencegah depresi dan kecemasan	Menunjukkan fungsi positif agama bagi kesehatan mental
11	(Lloyd, 2021)	Pendekatan spiritual terhadap gangguan mental	Penjelasan spiritual yang berlebihan memperparah rasa malu dan penderitaan psikologis	Merupakan wujud nyata kekerasan spiritual

No	**Peneliti**	**Fokus Penelitian**	**Temuan Utama**	**Relevansi terhadap *Religious Trauma***
12	(Shoshan et al., 2024)	*Attachment to God* dan depresi	Konflik dalam hubungan dengan Tuhan meningkatkan gejala depresi	Menjelaskan dampak psikologis dari *spiritual struggle*

13	(Jones et al., 2022)	*Conversion therapy* LGBTQA+	Praktik konversi Berbasis agama menimbulkan *religious trauma* dan *moral injury*	Memberikan bukti empiris mengenai *religious trauma*
14	(Sandu et al., 2025)	Kepercayaan agama dan kesehatan mental mahasiswa	Agama memberi dukungan psikologis namun juga memunculkan rasa bersalah	Menggambarkan dua sisi pengaruh agama terhadap individu
15	(Downie, 2022)	*Christian shame* dan *religious trauma*	Rasa malu kronis menjadi sumber utama terbentuknya trauma religius	Merupakan konsep inti dalam penelitian ini
16	(Panchuk, 2020)	Kekerasan spiritual dan *hermeneutical injustice*	Korban sering tidak menyadari bahwa dirinya mengalami kekerasan spiritual	Menjelaskan proses tersembunyi dalam terbentuknya trauma religius
17	(Song, 2019)	Gender, budaya, agama, dan pendidikan	Norma keagamaan memengaruhi kepercayaan diri dan partisipasi perempuan dalam pendidikan	Relevan dalam konteks *religious trauma* di lingkungan pendidikan
18	(Afrizal et al., 2022)	Pelecehan seksual dalam perspektif Al-Qur'an	Pelecehan seksual menimbulkan trauma dan bertentangan dengan ajaran agama	Menegaskan pentingnya Pemahaman agama

No	**Peneliti**	**Fokus Penelitian**	**Temuan Utama**	**Relevansi terhadap *Religious Trauma***

19	(Purdie et al., 2021)	Pengalaman religius narapidana Muslim	Trauma dan kondisi sosial memengaruhi cara perempuan menghayati religiusitasnya	Menunjukkan pengaruh pengalaman hidup terhadap religiusitas
20	(Syahrivar, 2021)	Pengalaman perempuan melepas hijab	Trauma psikologis dapat memengaruhi identitas dan praktik keagamaan seseorang	Merupakan salah satu bentuk respons terhadap pengalaman religius yang menekan
21	(Ventriglio et al., 2021)	Homofobia dan kesehatan mental	Homofobia meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan trauma psikologis	Menjelaskan dampak diskriminasi berbasis keyakinan terhadap kesehatan mental

Religious Trauma sebagai Luka Psikologis

Religious trauma adalah kondisi di mana pengalaman beragama justru menjadi sumber penderitaan psikologis yang terus berlangsung. Trauma ini bukan berasal dari agama itu sendiri, melainkan dari praktik, ajaran, atau lingkungan keagamaan yang menekan, mengontrol, menghakimi, dan menimbulkan rasa takut. (Downie, 2022) menjelaskan bahwa trauma keagamaan dapat berkembang melalui proses terbentuknya rasa malu yang kronis (*chronic shame*). Individu yang terus-menerus diajarkan bahwa dirinya berdosa, tidak layak, atau selalu gagal memenuhi standar moral tertentu akan membentuk pandangan diri yang negatif. Dalam jangka panjang, hal ini bisa menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan, rasa bersalah yang berlebihan, serta kesulitan dalam menerima diri sendiri. Pandangan ini sejalan dengan temuan (Panchuk, 2020) yang menjelaskan bahwa banyak korban kekerasan spiritual tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami luka psikologis. Hal ini terjadi karena konsep-konsep agama tertentu dipakai untuk membenarkan pengalaman yang sebenarnya merugikan, sehingga individu kesulitan memahami dan mengenali sumber penderitaan yang mereka rasakan.

Konflik Spiritual dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Salah satu temuan yang paling konsisten dalam berbagai penelitian adalah keterkaitan antara konflik spiritual dan menurunnya kesehatan mental. Konflik spiritual merujuk pada ketegangan yang muncul dalam hubungan seseorang dengan Tuhan, keyakinan agamanya, atau komunitas keagamaannya. (Gilbertson et al., 2022) menemukan bahwa kedekatan dengan Tuhan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan rasa memiliki mahasiswa. Sebaliknya, pergumulan spiritual (*spiritual struggles*) berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis, berkurangnya rasa memiliki, dan menurunnya kesejahteraan secara keseluruhan. (Shoshan et al., 2024) menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa pola hubungan yang tidak aman dengan Tuhan (*insecure attachment to God*) meningkatkan kemungkinan munculnya *divine struggles* yang pada akhirnya berkontribusi terhadap timbulnya gejala depresi. (Struggles, 2022) menambahkan bahwa konflik spiritual juga berkaitan dengan *scrupulosity*, yaitu kecenderungan obsesif terhadap dosa, kesalahan moral, dan hukuman Tuhan, yang erat kaitannya dengan gejala OCD.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa hubungan spiritual yang dipenuhi rasa takut, keraguan, dan penghakiman merupakan faktor risiko munculnya berbagai masalah psikologis. Sebaliknya, hubungan spiritual yang dilandasi rasa aman, kasih sayang, dan penerimaan cenderung mendukung kesehatan mental yang lebih baik.

Trauma Masa Kecil dan Terbentuknya Gambaran Tuhan

Kajian literatur mengungkapkan bahwa pengalaman masa kecil sangat menentukan cara seseorang memandang Tuhan dan menjalani kehidupan spiritualnya. (Kosarkova et al., 2020b) menemukan bahwa individu dengan riwayat trauma masa kecil cenderung membentuk gambaran Tuhan yang negatif. Mereka kesulitan memandang Tuhan sebagai sosok yang penuh kasih, pengampunan, dan perlindungan. (Kosarkova et al., 2020a) menunjukkan bahwa trauma masa kecil juga berhubungan dengan munculnya *negative religious coping*, yaitu pola menghadapi masalah yang ditandai dengan keyakinan bahwa Tuhan sedang menghukum, meninggalkan, atau menolak dirinya. Pola ini berhubungan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Kondisi ini dapat dipahami melalui teori *attachment* yang menyatakan bahwa pola hubungan awal

seseorang dengan pengasuhnya akan memengaruhi cara ia membangun hubungan dengan figur lain, termasuk Tuhan.

Agama sebagai Pelindung Kesehatan Mental

Meski berbagai penelitian menyoroti risiko *religious trauma*, sebagian besar literatur juga menegaskan bahwa agama dan spiritualitas dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental apabila dijalani dengan cara yang sehat. Religiusitas yang dilandasi kasih sayang, penerimaan diri, dan dukungan komunitas terbukti mampu meningkatkan ketahanan psikologis, memperkuat makna hidup, serta menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. (Aggarwal et al., 2023) menemukan bahwa kesejahteraan spiritual berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih rendah pada remaja dan dewasa muda. Hasil serupa ditemukan oleh (Gilbertson et al., 2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa dekat dengan Tuhan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan rasa memiliki yang lebih baik di lingkungan kampus. Selain itu, penelitian (Sandu et al., 2025) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menganggap agama sebagai sumber ketenangan dan kekuatan saat menghadapi masalah. Namun, penelitian tersebut juga mengingatkan bahwa manfaat agama dapat berkurang apabila praktik keagamaan lebih banyak menimbulkan rasa bersalah, ketakutan, atau tekanan sosial.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan bagi kesehatan mental apabila dijalankan dalam lingkungan yang mendukung, penuh penerimaan, dan tidak mengandalkan rasa takut sebagai dasar pengajaran.

Religious Trauma pada Kelompok Rentan

Beberapa kelompok memiliki risiko yang lebih besar mengalami religious trauma karena sering menghadapi konflik antara identitas diri dan tuntutan lingkungan keagamaan. Salah satu kelompok yang banyak dibahas dalam penelitian adalah kelompok minoritas seksual. (Sumbane & Makua, 2023) menemukan bahwa mahasiswa lesbian, gay, dan biseksual sering mengalami stigma, diskriminasi, serta penolakan yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak aman, rendah diri, dan kesulitan membangun hubungan sosial. Penelitian (Oh et al., 2025) juga menunjukkan bahwa manfaat religiusitas terhadap kesehatan mental tidak selalu dirasakan oleh kelompok minoritas seksual. Dalam beberapa kasus, nilai-nilai keagamaan justru menjadi

sumber konflik batin karena dianggap bertentangan dengan identitas diri mereka. Selain itu, (Jones et al., 2022) menjelaskan bahwa praktik konversi orientasi seksual berbasis agama dapat menyebabkan trauma psikologis dan moral yang mendalam. Korban sering mengalami kebingungan identitas, kehilangan rasa percaya diri, serta kerenggangan hubungan dengan komunitas keagamaan.

Agama sebagai Pelindung Kesehatan Mental

Meski berbagai penelitian menyoroti risiko *religious trauma*, sebagian besar literatur juga menegaskan bahwa agama dan spiritualitas dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental apabila dijalani dengan cara yang sehat. Religiusitas yang dilandasi kasih sayang, penerimaan diri, dan dukungan komunitas terbukti mampu meningkatkan ketahanan psikologis, memperkuat makna hidup, serta menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. (Aggarwal et al., 2023) menemukan bahwa kesejahteraan spiritual berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih rendah pada remaja dan dewasa muda. Hasil serupa ditemukan oleh (Gilbertson et al., 2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa dekat dengan Tuhan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan rasa memiliki yang lebih baik di lingkungan kampus. Selain itu, penelitian (Sandu et al., 2025) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menganggap agama sebagai sumber ketenangan dan kekuatan saat menghadapi masalah. Namun, penelitian tersebut juga mengingatkan bahwa manfaat agama dapat berkurang apabila praktik keagamaan lebih banyak menimbulkan rasa bersalah, ketakutan, atau tekanan sosial.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan bagi kesehatan mental apabila dijalankan dalam lingkungan yang mendukung, penuh penerimaan, dan tidak mengandalkan rasa takut sebagai dasar pengajaran.

Religious Trauma pada Kelompok Rentan

Beberapa kelompok memiliki risiko yang lebih besar mengalami religious trauma karena sering menghadapi konflik antara identitas diri dan tuntutan lingkungan keagamaan. Salah satu kelompok yang banyak dibahas dalam penelitian adalah kelompok minoritas seksual. (Sumbane & Makua, 2023) menemukan bahwa mahasiswa lesbian, gay, dan biseksual sering mengalami stigma, diskriminasi, serta penolakan yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan

tidak aman, rendah diri, dan kesulitan membangun hubungan sosial. Penelitian (Oh et al., 2025) juga menunjukkan bahwa manfaat religiusitas terhadap kesehatan mental tidak selalu dirasakan oleh kelompok minoritas seksual. Dalam beberapa kasus, nilai-nilai keagamaan justru menjadi sumber konflik batin karena dianggap bertentangan dengan identitas diri mereka. Selain itu, (Jones et al., 2022) menjelaskan bahwa praktik konversi orientasi seksual berbasis agama dapat menyebabkan trauma psikologis dan moral yang mendalam. Korban sering mengalami kebingungan identitas, kehilangan rasa percaya diri, serta kerenggangan hubungan dengan komunitas keagamaan.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa agama memiliki hubungan yang kompleks dengan kesehatan mental. Di satu sisi, agama dapat menjadi sumber makna hidup, harapan, dukungan sosial, dan ketenangan batin. Di sisi lain, pengalaman keagamaan yang dipenuhi rasa takut, penghakiman, tekanan, dan penolakan dapat menimbulkan religious trauma.

Religious trauma umumnya muncul melalui berbagai faktor, seperti trauma masa kecil, konflik spiritual, rasa malu yang berkepanjangan, hubungan yang tidak sehat dengan Tuhan, kekerasan spiritual, serta diskriminasi terhadap identitas tertentu. Dampaknya dapat berupa kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, kesulitan bersosialisasi, dan menurunnya kesejahteraan psikologis.

Dalam dunia pendidikan, pengalaman keagamaan memiliki peran penting dalam pembentukan identitas dan perkembangan peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan agama perlu menekankan nilai kasih sayang, empati, refleksi diri, dan penghargaan terhadap keberagaman pengalaman manusia. Dengan cara tersebut, agama dapat menjadi sumber kekuatan dan pertumbuhan, bukan sumber luka psikologis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa yang menentukan dampak agama terhadap kesehatan mental bukanlah agama itu sendiri, melainkan cara agama dipahami, diajarkan, dan dialami dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENCES

Afrizal, M. R., Sauqi, R., Bih, T. M., & Ulum, T. (2022). *Keagamaan Dan Pelecehan Seksual*. *10*, 154–168.

Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *23*(1), 1–33.

https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2

Brečka, T. A., Ptáček, R., Sebalo, I., Anders, M., & Sebalo Vňuková, M. (2024). Impact of religion and spirituality on the incidence of depression and mental health among young adults in the Czech Republic. *Frontiers in Psychology*, *15*(August).

https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1423730

Downie, A. (2022). Christian Shame and Religious Trauma. *Religions*, *13*(10). https://doi.org/10.3390/rel13100925

Ghuloum, S., Al-Thani, H. A. Q. F., & Al-Amin, H. (2024). Religion and mental health: an Eastern Mediterranean region perspective. *Frontiers in Psychology*, *15*(August), 1–6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1441560

Gilbertson, M. K., Brady, S. T., Ablorh, T., Logel, C., & Schnitker, S. A. (2022). Closeness to God, Spiritual Struggles, and Wellbeing in the First Year of College. *Frontiers in*

Psychology, *13*(March). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.742265

Jones, T. W., Power, J., & Jones, T. M. (2022). Religious trauma and moral injury from LGBTQA+ conversion practices. *Social Science and Medicine*, *305*(May), 115040. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115040

Kosarkova, A., Malinakova, K., van Dijk, J. P., & Tavel, P. (2020a). Anxiety and

avoidance in adults and childhood trauma are associated with negative religious coping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(14), 1–12. https://doi.org/10.3390/ijerph17145147

Kosarkova, A., Malinakova, K., van Dijk, J. P., & Tavel, P. (2020b). Childhood trauma and experience in close relationships are associated with the god image: Does religiosity make a difference? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(23). https://doi.org/10.3390/ijerph17238841

Lloyd, C. E. M. (2021). Contending with Spiritual Reductionism: Demons, Shame, and Dividualising Experiences Among Evangelical Christians with Mental Distress.

Journal of Religion and Health, *60*(4), 2702–2727. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01268-9

Oh, H., Lefevor, G. T., Davis, E. B., Zhu, A., Hu, Y., Pickering, T. A., Koyanagi, A., & Smith, L. (2025). Religiousness, sexual orientation, and depression among emerging adults in U.S. higher education: Findings from the Healthy Minds Study. *PLOS*

Mental Health, *2*(3), e0000004. https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000004

Panchuk, M. (2020). Distorting concepts, obscured experiences: Hermeneutical injustice in religious trauma and spiritual violence. *Hypatia*, *35*(4), 607–625.

https://doi.org/10.1017/hyp.2020.32

Pastwa-Wojciechowska, B., Grzegorzewska, I., & Wojciechowska, M. (2021). The role of religious values and beliefs in shaping mental health and disorders. *Religions*, *12*(10), 1–18. https://doi.org/10.3390/rel12100840

Purdie, M. S., Irfan, L., Quraishi, M., & Wilkinson, M. (2021). Living islam in prison: How gender affects the religious experiences of female and male offenders. *Religions*,

12(5). https://doi.org/10.3390/rel12050298

Sandu, C., Mahmoud, N., Butiu, O., Molnár, R. I., & Mihai, A. (2025). The Impact of Religious Beliefs on Mental Health: A Self-Assessment Study Among Medical Students. *Religions*, *16*(12), 1501. https://doi.org/10.3390/rel16121501

Shoshan, T. S., Chaki-Binon, H., & Abu-Raiya, H. (2024). The Links Between Insecure Attachment to God, Divine Struggles, and Happiness and

Depressive Symptoms Among Muslims and Jews in Israel. *Journal of Religion and Health*, *63*(4), 2501–2522. https://doi.org/10.1007/s10943-024-02055-y

Song, J. (2019). "She Needs to Be Shy!": Gender, Culture, and Nonparticipation Among Saudi Arabian Female Students. *TESOL Quarterly*, *53*(2), 405–429.

https://doi.org/10.1002/tesq.488

Struggles, R. (2022). *Symptoms , Religious Struggles , and Self-Compassion : A Study*. Sumbane, G. O., & Makua, N. M. (2023). Exploring the Mental Health Challenges and Coping Behaviour of Lesbian, Gay, and Bisexual Students at an Institution of Higher Learning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(5). https://doi.org/10.3390/ijerph20054420

Syahrivar, J. (2021). Hijab No More: A Phenomenological Study. *Journal of Religion and Health*, *60*(3), 1969–1991. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01068-7

Ventriglio, A., Castaldelli-Maia, J. M., Torales, J., De Berardis, D., & Bhugra, D. (2021).