

KORELASI KETAATAN SESEORANG TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS

Ayn Zafira Hairunnisa Darsuni Kurniawan

Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

aynzafira1905@gmail.com

Muhammad Reza Aditya

Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

aditpun10@gmail.com

Muhammad Rahmani

Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

moehammad.rahmanie@gmail.com

Abstrak

Artikel ini membahas dampak intensitas ibadah terhadap kesehatan mental individu dalam konteks agama Islam. Penelitian ini menganalisis hubungan antara berbagai bentuk ibadah, seperti shalat, puasa, dzikir, dan doa, dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketaatan dalam beribadah dapat membawa dampak positif pada kesehatan mental, termasuk perasaan ketenangan dan ikhlas dalam menghadapi tantangan hidup.

Kata Kunci: Intensitas Ibadah, Ketaatan, Kesehatan Mental.

Abstract

This article discusses the impact of the intensity of worship on the mental health of individuals in the context of Islam. The research analyzes the relationship between various forms of worship, such as prayer, fasting, remembrance (dhikr), and supplication (dua), with aspects of psychological well-being. The research findings indicate that obedience in worship can have a positive impact on mental health, including feelings of tranquility and sincerity in facing life's challenges.

Keywords: Worship Intensity, Obedience, Mental Health.

PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan zaman yang semakin meningkat, semakin meningkat pula problematika hidup yang dihadapi manusia. Problematika kehidupan tersebut muncul pada setiap lini aktifitas dan merasuk pada semua aspek dan sendi kehidupan manusia sehari-

hari. Implikasi dari derasnya problematika hidup tersebut, manusia banyak yang mengalami stres, depresi, gelisah, berburuk sangka, cemas, tekanan mental sampai pada banyaknya gangguan kejiwaan seperti agresif berlebihan hingga bunuh diri (Mahfud et al., 2015).

Menurut Daradjat kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain meliputi: keadaan ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan Pendidikan.

Ketaatan beribadah dan kecerdasan spiritual sangatlah penting bagi mahasiswa, hal itu ditunjukkan dengan semakin banyak ahli mengaitkan kesehatan mental dengan keagamaan (spiritual) yang kuat. Orang yang pertama mengemukakan tentang pentingnya terapi keagamaan atau keimanan adalah William James, seorang filosof dan ahli jiwa dari Amerika Serikat. Ia mengatakan bahwa tidak diragukan lagi terapi terbaik bagi kesehatan adalah keimanan kepada Tuhan, sebab individu yang benar-benar religius akan selalu siap menghadapi malapetaka yang akan terjadi

Menurut (Aminah, 2020) Ibadah merupakan salah satu pelajaran yang dapat diambil dalam Pendidikan Agama Islam, Ibnu Taimiyah mengartikan ibadah adalah ketaatan dan ketundukan yang sempurna dengan rasa cinta kepada yang disembah untuk mencapai keridaan-Nya dan mengharap imbalan pahala di akhirat kelak. Allah menciptakan manusia hanya untuk beribadah kepada-Nya. Dalam rangka ibadah kepada Allah, manusia telah diberi petunjuk oleh-Nya. Petunjuk Allah tersebut dinamakan Ad-Din (agama). Agama adalah satu kata yang sangat mudah diucapkan dan mudah juga untuk menjelaskan maksudnya (khususnya bagi orang awam), tetapi sangat sulit memberikan batasan (definisi) yang tepat lebih-lebih bagi para pakar.

KAJIAN TEORITIS

1. Pengertian Ibadah

Ibadah, menurut definisi dalam kamus bahasa Indonesia, adalah tindakan kebaktian kepada Allah yang dilakukan dengan niat suci, mengikuti hukum syariah, dan mematuhi perintah serta menjauhi larangan-Nya.

Ibadah dalam bahasa memiliki makna sebagai tindakan tunduk, taat, mengikut, dan doa. Konsep ibadah sebagai ketaatan dinyatakan dalam Al-Quran, termasuk dalam surat Al-Bayinah ayat 5 yang menyatakan bahwa mereka hanya diperintahkan untuk menyembah Allah dengan tulus dan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam menjalankan agama yang benar.

Pada dasarnya, melalui ibadah, manusia mengungkapkan pengabdian mereka sebagai hamba kepada Allah, sebagai bukti ketaqwaan kepada Allah SWT. Dalam surat Al-Baqarah ayat 21, Allah berfirman, "Hai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang sebelummu agar kamu bertaqwa."

Dalam syariat Islam, tujuan akhir dari semua aktivitas manusia adalah pengabdian dan penyerahan diri sepenuhnya kepada ketentuan Allah, yang menghasilkan sikap dan perilaku yang bersumber dari keyakinan dalam pengabdiannya kepada Allah. Ibadah juga merupakan motivasi, dorongan, dan semangat hidup yang bertujuan untuk meraih keridhaan Allah.

Dalam Ensiklopedia Islam, terdapat beberapa klasifikasi dan bentuk ibadah, yaitu: Ibadah khassah (khusus) atau ibadah mahdah (ibadah yang ketentuannya pasti), yang meliputi ibadah seperti sholat, puasa, zakat, dan haji. Ibadah ammah (umum), mencakup semua tindakan yang mendatangkan kebaikan dan dilakukan dengan niat ikhlas karena Allah SWT, seperti makan, minum, bekerja, dan mencari nafkah.

2. Pengertian ketaatan ibadah

Ketaatan beribadah berasal dari 2 kata yaitu taat dan ibadah. Kata taat berasal dari bahasa arab yang berarti taat, tunduk dan patuh. Taat kepada Allah dan Rasulnya hukumnya adalah wajib sebagaimana dalam firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Artinya :

Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya
Volume 2 Nomor 5 (2023)

Wahai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan taatilah Rasul (Muhammad), dan Ulil Amri (pemegang kekuasaan) di antara kamu. Kemudian, jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur'an) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya. (An-Nisa : 59)

Dari ayat ini dapat kita pahami dengan jelas bahwa Allah menyuruh kita untuk taat kepada Allah, Rasul dan Ulil Amri. Diantara Ulil Amri adalah Khualafaurrasyidin, Para mujtahid, Hakim-hakim dan Orang-orang Alim (). Kita wajib mematuhi Ulil amri selama mereka tidak menyuruh kita kepada kemaksiatan sebagaimana dalam hadis Nabi

إِنَّمَا الطَّاعَةُ فِي الْمَعْرُوفِ

Artinya : *Hanyasanya yang dinamakan ketaatan itu dalam hal yang baik.*

Maka dapat disimpulkan ketaatan itu wajib hukumnya kecuali taat kepada makhluk yang memerintahkan kita kepada kemaksiatan. Bentuk ketaatan kita dapat dilaksanakan melalui berbagai macam ibadah, tergantung keadaan dan kondisi tiap individu.

3. Unsur-unsur dalam ketaatan beribadah

Salah satu unsur dalam ketaatan beribadah adalah ilmu. Setiap ibadah harus dilandasi dengan ilmu. Karena setiap ibadah yang tidak berlandaskan ilmu maka akan tertolak-tolak dan sia-sia sebagaimana dalam sebuah syair

أَعْمَالُهُ مَرْدُودَةٌ لَا تُقْبَلُ. وَكُلُّ مَنْ بَغَيْرِ عِلْمٍ يَعْمَلُ

Dan setiap orang yang beramal tanpa ilmu, maka amalnya tertolak, tidak diterima.

Sesungguhnya ilmu itu seperti pondasi, dan ibadah itu adalah bangunannya, dan segala sesuatu yang tidak memiliki pondasi maka tidak akan kuat.(). Bahkan ada sebagian orang yang taat beribadah malah mendapatkan dosa dari Allah SWT karena ibadah mereka tidak seusai dengan syariat/ketentuan Allah.

Seseorang yang taat beribadah atau disebut juga Abid harus menjaga makanan, pakain, dan kebutuhan-kebutuhan hidupnya berasal dari sesuatu yang halal karena ini juga berkaitan dengan diterimanya ibadah individu. Selain itu orang yang taat beribadah juga haru selalu menjaga niatnya agar tidak melenceng dan selalu menjauhi sifat-sifat tercela seperti riya, sombong dan iri dengki, karena itu dapat menjadi penyebab sia-sianya ibadah bahkan mendapatkan azab. Diantara bentuk ketaatan terbaik adalah selalu merasa diawasi Allah dan tidak sombong.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan cara mengisi kuesioner, menggunakan jenis penelitian utamanya adalah kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Tempat penelitian adalah google form. Waktu penelitian adalah bulan Oktober 2023. Sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 responden dengan rentang usia dari 14 tahun ke atas. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang kami dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penyebabnya turun intensitas ibadah seorang hamba adalah karena terlalu cinta dunia dan rasa malas yang ditimbulkan oleh bisikan setan hal ini sesuai dengan firman Allah SWT :

قَالَ فِيمَا أُغْوِيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ

Artinya :

Iblis menjawab, “Karena Engkau telah menyesatkan aku, pasti aku akan selalu menghalangi mereka dari jalan-Mu yang lurus

Sesuai dengan firman Allah Ta’ala pada surah Al-A’raf ayat 16

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharap perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas

Dan kebanyakan penyebab meningkatnya intensitas ibadah dipengaruhi kesadaran diri (hidayah) salah satunya setelah mendengar ceramah. Hal ini juga sesuai dengan firman Allah SWT :

وَرَدَدْنَاهُمْ هُدًى

Artinya :

“Dan Kami tambah pula untuk mereka petunjuk.” (QS. Al-Kahfi: 13).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya korelasi intensitas ibadah seorang hamba terhadap kesehatan mental seorang muslim, yaitu kebanyakan ketika mereka meningkatkan intensitas ibadah mereka maka akan berdampak positif terhadap mental mereka seperti merasa lebih tenang, damai dan ikhlas menerima keadaan dalam menjalani hidup. Dan sebaliknya ketika seorang muslim menurun intensitas ibadahnya maka akan berdampak negatif pada aspek psikologisnya seperti perubahan emosi menjadi mudah gelisah, mudah marah dan merasa cemas.

DAFTAR REFERENSI

- Aminah, S. (2020). Tingkat Ketaatan Siswa Dalam Menjalankan Ibadah Di SMP Negeri 3 Turi Sleman. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 212–216. <https://doi.org/10.31316/G.Couns.V4i2.806>
- Mahfud, D., Mahmudah, & Wihartat, W. (2015). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51. <https://media.neliti.com/media/publications/98301-id-pengaruh-ketaatan-beribadah-terhadap-kes.pdf>
- Munawwir Ahmad Warson. 1997. *Al Munawwir Kamu Arab-Indonesia*. Penerbit Pustaka Progresif. Surabaya.
- Safrihsyah. 2013. *Psikologi Ibadah Dalam Islam*. Lembaga Naskah Aceh (Nasa). Aceh.
- Syeikh Al Imam Ibnu Ruslan. 2013. *Matan Zubad*. Penerbit Mutiara Ilmu Agency. Surabaya.