

Psikologi Ibadah dalam Kesehatan Mental

Ganesya Silvia Putri¹, Vivik Shofiah², Khairunnas Rajab³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim

Article Info

Article history:

Received Desember, 2024

Revised Desember, 2024

Accepted Desember, 2024

Kata Kunci:

Psikologi Ibadah, Kesehatan Mental

Keywords:

Psychology of worship, Mental Health

ABSTRAK

Diantara berbagai agama di dunia, Islam adalah agama yang paling istimewa dibandingkan dengan yang lain dan paling dicintai oleh Allah SWT. Dalam Islam, ada banyak sekali ibadah yang mendapatkan pahala, baik itu ibadah wajib maupun ibadah sunnah. Dari aspek psikologis, salah satu manfaat yang diperoleh adalah ketenangan jiwa. Orang yang memahami dan menghayati praktik ibadah cenderung memiliki Kesehatan mental yang lebih baik karena mereka mampu mengatasi permasalahan hidup yang mereka hadapi. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menyimpulkan bahwa ibadah dalam Islam, termasuk shalat, dzikir, pengajian, dan bentuk-bentuk ibadah lainnya, dapat menjadi sarana untuk mencapai Kesehatan mental. Sebagai manusia, hidup memang penuh dengan cobaan. Jika seseorang tidak mampu mengendalikan atau melarikan diri dari cobaan yang menimpanya, hal ini cenderung memperburuk kesehatan mental. Pada hakikatnya semua ilmu pendidikan saat ini sebenarnya saling berkaitan satu sama lain. Salah satunya adalah bahwa Islam dan psikologi adalah satu dan sama. Psikologi dapat digunakan untuk mengukur, membandingkan, dan menanamkan ajaran Islam dengan baik. Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Berdasarkan hasil tinjauan pustaka, orang yang memahami dan mengamalkan akidah Islam mampu mengatasi dan menghayati masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya, bekerja secara efektif, beradaptasi dengan lingkungannya dan memiliki hubungan dengan lingkungan danTuhannya.

ABSTRACT

Among the various religions in the world, Islam is the most special religion compared to other religions and is the religion most loved by Allah SWT. In Islam, there are many acts of worship that deserve rewards, both obligatory and sunnah acts of worship. From a psychological aspect, one of the benefits obtained is peace of mind. Individuals who understand and live out acts of worship are able to overcome the problems of life they face so that they tend to have good mental health. The results of previous studies concluded that worship in the context of Islam, such as prayer, dhikr, reciting the Koran, and other acts of worship, can be a means to achieve mental health. As a human being, you have to go through challenges in life. If someone cannot control or free themselves from the challenges that befall them, this tends to worsen their mental health. In essence, all educational sciences today are actually interrelated. One of them is that Islam and psychology are one unit. With psychology, someone can measure, compare and instill Islamic teachings well. This scientific article uses a library research method. Based on the results of literature research, it shows that individuals who understand and practice Islamic beliefs are able to overcome the problems of life they face, are grateful, work effectively, and adapt to the environment, have a relationship with the environment and God. so that they tend to have good mental health standards.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Ganesya Silvia Putri

Institution: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, Panam, Jl. HR. Soebrantas No.Km. 15, RW.15, Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau 28293

Email: silviaganesya@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Ibadah merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam konteks agama. Menurut Syafrilsyah (2013), banyak orang yang sering memandang ibadah hanya sebagai kewajiban rutin, seperti shalat atau puasa. Tafsir Al-Wajibat menjelaskan bahwa ibadah meliputi ketundukan, penyediaan, dan ketaatan. Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah rahimahullah menyatakan, "Ibadah adalah sebuah kata yang mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai oleh Allah, baik berupa perkataan, perbuatan, baik yang tersembunyi maupun yang tampak. Ibadah adalah satu kata yang mencakup semua yang dicintai dan diridhai Allah, baik berupa perkataan maupun perbuatan, baik yang tersembunyi maupun yang tampak". Ibadah, secara bahasa, berarti tunduk, patuh, taat, dan doa.

Dalam konteks ketaatan, ibadah dijelaskan dalam Al-Quran, termasuk dalam surat Al-Bayinah ayat 5 yang berbunyi: "Sesungguhnya mereka tidak diperintahkan kecuali untuk mengabdikan kepada Allah dengan memurnikan kesetiaan kepada-Nya dalam melaksanakan agama yang benar." Intinya, melalui ibadah, manusia menunjukkan komitmennya sebagai hamba kepada Allah, sebagai wujud ketaqwaan kepada-Nya. Dalam surat Al-Baqarah ayat 21, Allah berfirman: "Wahai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa."

Secara umum, Ibadah dibedakan menjadi dua kategori:

- 1) Ibadah khassah (khusus) atau ibadah mahdah (ibadah yang aturannya jelas), yang telah ditetapkan pelaksanaannya seperti shalat, puasa, zakat, dan haji.
- 2) Ibadah ammah (umum) adalah segala perbuatan yang memberikan kebaikan dan dilakukan dengan niat yang tulus karena Allah SWT, seperti makan, minum, bekerja mencari rezeki.

Dalam pandangan syariat Islam, setiap aktivitas manusia memiliki tujuan untuk mencapai pengabdian total, yaitu penyerahan diri sepenuhnya kepada ketentuan Allah, yang memungkinkan terwujudnya sikap dan perilaku yang dilandasi keyakinan akan pengabdian kepada-Nya. Psikologi Islam dipahami sebagai kesatuan yang harmonis dan seimbang antara unsur-unsur jiwa manusia, dalam upaya beradaptasi dengan sesama, serta berinteraksi dengan lingkungan dan alam sesuai dengan nilai ketakwaan.

Psikologi Islam adalah ilmu yang membahas berbagai aspek dan perilaku jiwa manusia menurut perspektif Islam, dengan tujuan untuk secara sadar meningkatkan kualitas diri dan meraih kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Dari sudut pandang ontologi, Psikologi Islam bersifat transendental, sementara dari segi aksiologi, ia dilandasi oleh nilai-nilai moral dan religius. Dalam Psikologi Islam, praktik ibadah seperti shalat yang teratur, puasa di bulan Ramadhan, memberikan sebagian rezeki baik dalam keadaan lapang maupun sulit, melaksanakan haji bagi yang mampu, serta berdoa dan bertasbih secara rutin, berfungsi sebagai penghubung antara dimensi psikologis spiritualitas dengan aspek sosial masyarakat. dan kemanusiaan.

Psikologi Islam telah banyak meneliti hubungan antara ibadah dan kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa aktivitas spiritual dapat menjadi sarana untuk meredakan stres, memberi makna dalam hidup, dan memperkuat daya tahan individu dalam menghadapi kesulitan hidup. Kesehatan mental dipandang sebagai keseimbangan antara dimensi iman, Islam, dan insani, yang

mencakup hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, alam, serta ilmu pengetahuan (Ariadi, 2019). Jika faktor-faktor ini tidak seimbang, maka kondisi kesehatan mental dianggap tidak normal. Namun penilaian terhadap ketidakehatan tersebut disertai dengan rekomendasi untuk mencapai kesehatan mental, termasuk melalui terapi keagamaan seperti konseling spiritual.

Dalam berbagai ajaran agama, ibadah sering dipandang tidak hanya sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan kesejahteraan mental. Psikologi Ibadah, sebagai cabang dari psikologi Islam, membahas alasan, metode, dan dampak ibadah terhadap kesejahteraan jiwa individu yang beragama (Faridah, 2022). Psikologi sendiri merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan tindakan manusia. Dalam konteks ini, psikologi fokus pada analisis perilaku dan praktik manusia. Sebagai disiplin ilmu, psikologi mempelajari masalah-masalah terkait kondisi mental dan perilaku, termasuk topik seperti kebahagiaan, ketenangan, kenyamanan, serta kecemasan (Syarifin, 2018). Dengan pemahaman psikologi, seseorang dapat memikirkan, membandingkan, dan menginternalisasi ajaran Islam secara lebih efektif (Hayati, 2020). Di sisi lain, ibadah adalah cara untuk menyucikan diri, yang secara psikologis dapat membebaskan individu dari tindakan yang tidak bermoral dan menjijikkan. Ibadah merupakan suatu sistem keyakinan yang memberikan petunjuk mengenai cara melakukan tindakan tertentu.

Psikologi ibadah dapat dipahami sebagai cabang ilmu psikologi yang mengkaji aspek-aspek jiwa yang terkait dengan sikap, perilaku, dan tindakan yang sejalan dengan keyakinan agama seseorang. Dengan kata lain, kajian ini menganalisis perilaku keagamaan dari sudut pandang psikologis (Lubis, 2019). Fokus utama psikologi ibadah adalah mempelajari praktik keagamaan dalam konteks budaya tertentu. Oleh karena itu, psikologi ibadah menyoroti kesadaran keagamaan dan dampaknya terhadap perilaku sehari-hari.

Berdasarkan teori-teori yang ada serta mempertimbangkan berbagai isu, terdapat beberapa tantangan yang dapat diidentifikasi, seperti hubungan antara kesehatan mental dan Islam, peran unsur spiritual dalam kesehatan mental, gangguan mental pada individu, serta standar untuk menilai kesehatan mental seseorang. Selain itu, kontribusi psikologi ibadah terhadap kesehatan mental dan penelitian terkait juga menjadi bagian penting dalam kajian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara psikologi ibadah dan kesehatan mental.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Para ilmuwan telah lama menyadari hubungan antara iman, ibadah, dan kesehatan mental. Dalam bukunya *The Modern Man In Search of Spirit*, Carl Gustav Jung menulis, "Selama 30 tahun, banyak orang dari berbagai peradaban datang kepada saya untuk meminta nasihat. Saya telah menangani ratusan pasien, beberapa di antaranya berusia lebih dari 35 tahun. Tidak satu pun dari mereka yang kembali ke agama sebagai cara hidup, namun mereka kembali ke agama dan sembuh." Peningkatan kesehatan mental melalui ibadah dapat dijelaskan dengan Merujuk pada sebuah penelitian yang berjudul Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam mendukung kesehatan mental (Reza, IF, 2015). Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa amalan ibadah dalam Islam terbukti efektif, seperti salat berjamaah, dzikir, dan pembacaan Al-Quran yang biasanya dilakukan di tempat-tempat ibadah seperti masjid, musholla, dan langgar. Berdasarkan wawancara dengan peneliti (Reza, IF, 2015), kegiatan keagamaan dapat dipecah menjadi lima jenis: 1) kegiatan harian seperti salat lima waktu di masjid; 2) kegiatan mingguan seperti pengajian; 3) kegiatan bulanan yang mencakup dua kali pengajian serta pengajian setiap minggu; 4) kegiatan tahunan untuk memperingati dan merayakan hari besar Islam; dan 5) partisipasi dalam seminar serta pelatihan terkait Islam dan agama (Reza, IF, 2015).

Terkait dengan kesejahteraan psikologis dan etika seseorang, Pulungan (2011) menyatakan bahwa moralitas bukanlah sekedar peran yang dimainkan oleh individu, tetapi merupakan nilai dan

norma yang muncul dari hati nurani. Moralitas mencakup tiga unsur utama: tindakan, pengakuan, dan cinta. Dimensi moralitas ini sejalan dengan ajaran Islam, yakni tauhid, syukur, dan pengalaman. Karena itu, penting untuk meningkatkan ibadah Islam di kalangan anak-anak dan remaja, diyakini dapat meningkatkan kognisi, afeksi, serta perilaku moral mereka.

Sementara itu, dalam penelitian Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti (dalam Lubis, BH, & Nashori, F., 2002) menjelaskan bahwa ketika ibadah shalat dilakukan dengan memahami dan menjalani delapan posisi tubuh (arkan) secara terpisah serta membaca ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan setiap posisi, maka ini dapat meningkatkan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Misalnya saja postur sujud dalam shalat mempunyai dampak positif terhadap sistem pernapasan, peredaran darah, dan pembersihan saraf. Ketika berada dalam postur sujud, seseorang akan merasakan kelegaan pada tubuh, peningkatan suasana hati, peningkatan oksigenasi seluruh tubuh, serta keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan parasimpatis.

Gerakan shalat yang dimulai dengan takbiratul ihram dan berakhir dengan duduk tahyat memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan posisi tubuh, hormon, dan kelenjar, serta mendukung pembentukan kesehatan dan keseimbangan kepribadian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ibadah Islam, terutama shalat, memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, untuk memperoleh manfaat maksimal bagi kesehatan mental, penting untuk menjaga konsistensi dan kesungguhan dalam menjalankan ibadah kepada Allah swt.

Sangat wajar jika mengharuskan para siswanya untuk melaksanakan ibadah secara sistematis. Bentuk dan pelaksanaan ibadah tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya nilai-nilai mulia yang pada akhirnya menumbuhkan perasaan berhasil sebagai pengabdian Tuhan yang setia. Kegiatan ibadah juga memberikan kontribusi pada cara hidup yang lebih seimbang. Artinya, semakin banyak orang terlibat dalam ibadah, mereka menjadi semakin mirip dengan Tuhan, yang akan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi kekecewaan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Ini membuktikan bahwa mendekatkan diri kepada Tuhan merupakan terapi yang efektif untuk mengatasi permasalahan hidup yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Sebagai makhluk yang memiliki kesatuan fisik dan spiritual, manusia membutuhkan pendekatan yang dapat memenuhi kedua aspek tersebut (Faridah, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan metode studi literatur yang menganalisis berbagai sumber, termasuk jurnal yang membahas tentang psikologi ibadah dalam konteks kesehatan mental. Studi literatur merupakan jenis penelitian yang tidak memerlukan pengumpulan data langsung dari partisipan, melainkan mengandalkan artikel jurnal dan literatur yang sudah dipublikasikan. Melfianora (2017) menjelaskan bahwa studi literatur adalah suatu proses pencarian ilmiah yang meliputi sumber-sumber seperti buku, jurnal, artikel, dan terbitan lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

Selain itu, Marzali (2017) menyatakan bahwa studi literatur dapat digunakan untuk mengembangkan tulisan terkait masalah tertentu atau topik yang ingin diteliti. Penelitian ini dilakukan dengan kesadaran bahwa pengetahuan selalu berkembang, dan komponen-komponen dalam penelitian, seperti subjek, masyarakat, dan wilayah penelitian, telah dieksplorasi oleh peneliti sebelumnya (Djamba & Neuman, 2002). Studi sastra, menurut Marzali (2017), juga bertujuan untuk memperluas wawasan tentang topik penelitian, dalam hal ini psikologi ibadah dalam kesehatan mental, serta membantu peneliti menentukan arah penelitian dan menghasilkan karya yang dapat memperkenalkan kajian baru terkait topik tersebut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Ilmu Kesehatan Mental dalam Islam

Secara fundamental, manusia terdiri dari dua elemen yang saling terhubung, yaitu yang terlihat (fisik) dan yang tersembunyi namun menjadi sumber kesadaran individu (psikis atau jiwa). Sifat jiwa adalah mengenali Allah dan selalu berupaya untuk mendekat kepada-Nya. Mengabaikan Allah SWT sama dengan menyimpang dari kembali pada keadaan aslinya, hal ini menjadi pemicu gangguan mental (psikis) (Zaini, 2015). Istilah kesehatan mental berakar dari konsep kebersihan psikologis, di mana kata mental diambil dari bahasa Latin 'psyche' yang memiliki pengertian serupa dengan jiwa, yaitu psikis, mental, atau kejiwaan (Asrori dkk, 2023). Ilmu psikologi adalah suatu disiplin yang mempelajari isu-isu kesehatan mental dan kondisi psikologis, dengan tujuan untuk mencegah munculnya gangguan atau penyakit mental dan emosional, serta berusaha untuk mengurangi atau menyembuhkan kelainan jiwa dan meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat. (Kartono, 2000).

Tujuan dari kesehatan jiwa adalah untuk mempertahankan kesehatan jiwa yang optimal. Namun, dalam praktiknya, banyak tenaga kesehatan jiwa yang lebih menekankan pada penanganan gangguan jiwa daripada upaya mempromosikan kesehatan jiwa secara umum. (Dewi, 2012). Hubungan antara kepercayaan religius dan kesehatan mental terletak pada sikap penyerahan diri individu kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Sikap ini dapat menumbuhkan harapan dalam diri seseorang, yang berujung pada perasaan positif seperti kebahagiaan, kepuasan, kesuksesan, cinta, rasa aman, dan lain sebagainya. Dengan menjalankan ibadah dengan baik sesuai petunjuk, seorang muslim akan merasakan kenyamanan dalam hidupnya, yang pada akhirnya membawa pada kondisi kesehatan mental yang baik.

Kegiatan ibadah dapat memberikan warna dan makna dalam kehidupan seseorang. Dengan semakin banyaknya ibadah yang dilakukan, seseorang akan semakin dekat dengan Sang Pencipta, yang pada gilirannya akan menenangkan hati dan mempersiapkan diri untuk menghadapi kekecewaan dan masalah hidup. Hal ini menunjukkan bahwa berserah diri kepada Allah adalah solusi yang tepat untuk mengatasi masalah kehidupan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Sebagai sekelompok orang yang memiliki hubungan fisik dan non-fisik, manusia membutuhkan perhatian yang dapat membantu mereka memahami kedua aspek tersebut. Menurut Al-Ghazali, manusia terdiri dari dua aspek, yaitu material (tubuh) dan spiritual (jiwa). Oleh karena itu, kedua aspek ini perlu dikembangkan. Untuk mencapai kesehatan mental yang optimal (Syakur, 2007).

Islam beserta seluruh pedoman yang terkandung dalam al-Qur'an berfungsi sebagai penawar bagi jiwa atau penyembuh dari berbagai keluhan hati yang ada dalam diri manusia (spiritual). Firman Allah Swt dalam surat Yunus 57: "Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu petunjuk (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi problem yang berada di dalam dada (spiritual), sebagai panduan serta anugerah bagi orang yang beriman." Panduan ajaran Islam mensyaratkan bagi manusia untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan Allah Swt, sesama manusia, serta dengan alam dan lingkungan sekitar. Peran agama Islam dapat memberikan bantuan kepada manusia dalam menyembuhkan jiwa mereka dan mencegah gangguan mental serta memelihara kondisi kesehatan mental. Dengan meresapi dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam, manusia bisa meraih kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan baik di dunia maupun di akhirat.

Menurut Khoruddin (2017), jiwa yang memiliki keyakinan kepada Allah serta menjalankan ibadah sebagai bagian dari praktik agama adalah indikator penting untuk menilai apakah seseorang telah mencapai kesejahteraan mental. Keyakinan kepada Tuhan merupakan salah satu aspek fundamental yang dapat memandu individu dalam menjalani kehidupan. Ibadah juga sangat mempengaruhi transformasi jiwa dan perilaku, baik dalam hal positif maupun negatif. Dengan menjalankan ibadah Islam secara sungguh-sungguh, individu dapat mengembangkan potensi diri

dan meningkatkan kesehatan mentalnya, yang pada gilirannya dapat memperkuat hubungan dengan diri sendiri, lingkungan, dan sesama manusia.

4.2 Dimensi Spiritual dalam Kesehatan mental

Pandangan al-Ghazali tentang pentingnya spiritualitas dalam menilai kesehatan mental manusia dibahas oleh Muhammad Audah serta Kamal Ibrahim (Fuad, 2016):

- a. Aspek spiritual, Aspek spiritual mencakup keyakinan terhadap Tuhan, pelaksanaan ibadah, penerimaan terhadap takdir, dan upaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui dzikir.
- b. Aspek psikologis, termasuk di dalamnya adalah kejujuran, bebas dari rasa cemburu dan dengki, memiliki rasa percaya diri, kemampuan untuk mengatasi kegagalan dan kecemasan, menghindari hal-hal yang dapat merugikan jiwa, menjaga keseimbangan emosional dan toleransi, serta kemudahan dalam menerima kenyataan hidup dan menjalani kehidupan secara mandiri.
- c. Aspek sosial, hal-hal yang mencakup perasaan kasih sayang terhadap keluarga, teman, dan anak, membantu orang yang membutuhkan, kejujuran, keberanian untuk menyatakan kebenaran, rasa tanggung jawab, serta cinta terhadap sesama. Di sisi lain, tindakan buruk seperti berbohong, manipulasi, pencurian, perzinahan, dan pembunuhan merupakan perilaku yang dapat menimbulkan bahaya. Selain itu, kesaksian palsu, penggelapan harta anak yatim, pencemaran nama baik, pengkhianatan, dan kekejaman juga termasuk dalam perbuatan tercela.
- d. Aspek biologis, meliputi upaya untuk terhindar dari berbagai penyakit, bebas dari gangguan fisik, menjaga kondisi tubuh tetap sehat, serta menghindari tekanan fisik yang melebihi kemampuan

Beberapa dimensi psikologis yang terkandung dalam ibadah adalah (Faridah, 2022):

a. Dimensi Kesehatan

Dalam konteks kesehatan, ibadah seperti salat, haji, dan umrah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik. Aktivitas yang dilakukan dalam ritual-ritual tersebut berperan serupa dengan olahraga yang mampu mencegah beragam penyakit, baik yang berat maupun ringan, seperti penyakit jantung, gangguan paru-paru, radang sendi, masalah pada kandung kemih dan ginjal, serta nyeri pada pinggang dan tulang belakang, dan lain sebagainya.

b. Dimensi Meditasi

Ibadah, jika dilakukan dengan benar, penuh konsentrasi, dan tulus hanya kepada Allah, dapat menghasilkan dampak serupa dengan meditasi atau yoga tingkat lanjut. Aktivitas ibadah semacam ini dapat mempengaruhi seluruh sistem tubuh kita, seperti sistem saraf, peredaran darah, pernapasan, pencernaan, kelenjar, otot, sistem reproduksi, dan lainnya.

c. Dimensi Pendidikan

Ibadah berpotensi mempengaruhi jiwa seseorang dengan memberikan pelajaran berharga sebagai panduan untuk refleksi diri dalam kehidupan, antara lain:

- 1) Mengembangkan jiwa kepemimpinan
- 2) Menanamkan disiplin
- 3) Membangun rasa tanggung jawab
- 4) Mengajarkan sifat kesabaran
- 5) Mendorong fokus terhadap tujuan

d. Dimensi Perilaku

Ibadah memiliki dampak yang sangat besar dalam kehidupan manusia karena tujuannya adalah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, sebagai media komunikasi antara makhluk dan penciptanya, serta menentukan sejauh mana kedekatan seorang hamba dengan Tuhan. Dengan ibadah, jiwa akan terus mengingat Tuhan dan terlindungi dari perbuatan yang dilarang serta perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran Allah.

e. Dimensi Autosugesti

Proses mengarahkan diri sendiri dengan mengulang kalimat positif yang diyakini sepenuh hati. Bacaan dalam ibadah seringkali mengandung hal-hal baik seperti pujian, doa, permohonan ampun, dan lainnya. Melalui pengulangan tersebut, kata-kata itu dapat memberikan pengaruh sugestif atau bahkan menghipnotis individu yang mengucapkannya.

f. Dimensi Relaksasi Kesadaran Indra

Seseorang yang sedang mendengarkan merasakan seolah-olah dirinya langsung berhubungan dengan Allah tanpa adanya perantara. Setiap bacaan dan perbuatan yang dilakukannya, yang dipahami, dirasakan, dan diingat hanya untuk Allah, mirip dengan perhatian dari indra yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan, tekanan, depresi, gangguan tidur, dan masalah mental lainnya.

g. Dimensi Sosial

Salat berjamaah secara langsung dapat memperlambat rasa kebersamaan, kasih sayang, dan persamaan. Dalam ibadah bersama ini, kita punya kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama jamaah. Oleh karena itu, jika ada yang tidak hadir, jamaah lainnya akan saling mencari tahu alasan ketidakhadirannya. Bila ada yang sakit, jamaah lain akan segera mengunjungi dan mendoakan kesembuhannya.

4.3 Penyakit mental yang ada dalam diri manusia

Dalam pandangan psikologi Islam, penyakit mental yang biasa berjangkit pada diri manusia, antara lain (Langgulung, 1986):

- a. Riya'. Penyakit ini melibatkan penipuan karena melibatkan pernyataan yang tidak benar. Orang yang melanggar riya membuat pernyataan dan berperilaku dengan cara yang tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.
- b. Hasad dan dengki, yaitu Sikap terluca oleh suka cita atau kemuliaan orang lain dan mencoba mengambil suka cita atau kemuliaan tersebut dari orang tersebut dan mengalihkannya kepada diri sendiri.
- c. Rakus, yaitu sifat tercela yang mengekspresikan keinginan berlebihan terhadap harta benda, makanan, dan kesenangan duniawi.
- d. Was-was. penyakit ini adalah hasil dari angan-angan dalam bisikan, keinginan, nafsu, dan kegembiraan hati.
- e. Berbicara berlebihan. Keinginan untuk banyak bicara adalah salah satu sifat manusia yang paling merusak. Hal ini dapat menyebabkan pembicaraan yang sia-sia dan kebohongan.

4.4 Kriteria Seseorang Sehat Secara Mental

Menurut Maslow dan Mitelmann, seorang individu yang sehat secara mental akan memiliki beberapa kriteria, antara lain:

- a. Merasa aman;
- b. Memiliki. Evaluasi diri dan pemahaman yang logis;
- c. Memiliki spontanitas dan ekspresi emosional yang sesuai;
- d. Berinteraksi dengan realitas secara efektif;
- e. Memiliki motivasi dan keinginan fisik yang kuat dan kemampuan untuk memenuhi serta memuaskan kebutuhan;
- f. Memiliki pemahaman diri yang memadai;
- g. Menetapkan tujuan hidup yang sesuai;
- h. Mampu mengambil pelajaran dari pengalaman;
- i. Terdapat kemampuan untuk memenuhi tuntutan dan kebutuhan kelompoknya;
- j. Terdapat sikap emansipatif yang positif terhadap kelompoknya dan budaya;
- k. Terdapat proses integrasi dalam aspek kepribadiannya (Kartini dan Kartono, 2009).

4.5 Peran Psikologi Ibadah dalam Kesehatan Mental

Penelitian telah menunjukkan bahwa praktik Psikologi Ibadah dapat berperan sebagai pelindung bagi kesehatan mental. Beberapa peran ibadah dalam kesehatan mental meliputi:

- a. Pengurangan Stres dan Kecemasan
Ibadah memberikan ruang yang dapat menciptakan ketenangan batin, memungkinkan individu untuk melepaskan beban emosionalnya. Doa atau diadaptasi sering dijadikan cara untuk mengurangi kecemasan dan meraih ketenangan. Penelitian Koenig dkk. (2001) menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan, seperti doa dan ritual, memiliki hubungan positif dengan pengurangan gejala kecemasan dan stres.
- b. Peningkatan Makna Hidup
Makna hidup adalah elemen penting dalam kesejahteraan psikologis. Melalui ibadah, banyak individu merasakan bahwa hidup mereka memiliki tujuan yang lebih besar. Viktor Frankl, dalam teori logoterapinya, menekankan pentingnya mencari makna dalam hidup, khususnya saat menghadapi penderita. Ibadah sering kali memberikan perspektif yang lebih dalam bagi individu untuk menemukan makna dalam setiap pengalaman hidup mereka, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan.
- c. Penguatan Dukungan Sosial
Ibadah dalam lingkungan keagamaan dapat meningkatkan dukungan sosial, yang merupakan salah satu faktor perlindungan utama bagi kesehatan mental. Partisipasi dalam aktivitas ibadah secara bersama-sama dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan kebersamaan, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan mental.
- d. Pengembangan Resiliensi
Ibadah dan keyakinan spiritual dapat mendukung individu dalam mengembangkan ketahanan diri, yaitu kemampuan untuk pulih dari kesulitan atau trauma. Agama seringkali memberikan panduan yang mendalam untuk memahami penderitaan, yang membantu individu menerima dan menghadapi masa-masa sulit.

5. KESIMPULAN

Salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia adalah kesehatan mental, karena berhubungan langsung dengan kualitas hidup dan kebahagiaan. Tanpa kesehatan mental yang baik, masyarakat akan kesulitan mencapai kebahagiaan dan mengembangkan potensi sumber daya manusia secara optimal. Pada dasarnya, kebahagiaan manusia dijamin oleh kesejahteraan jiwa, kesehatan, dan agama. Islam memiliki pandangan khas mengenai kesehatan mental yang didasarkan pada ajaran agama dan prinsip filosofis dalam Islam. Ada enam prinsip utama yang mendasari pemahaman Islam tentang kesehatan mental. Keyakinan dan religiositas memiliki keterkaitan yang erat dengan isu psikologis, dan iman serta takwa dianggap sebagai inti dari kesehatan jiwa dalam perspektif Islam.

Psikologi ibadah memiliki peran yang sangat penting dalam kesehatan mental. Melalui praktik ibadah, individu dapat belajar cara mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus menemukan makna hidup dan dukungan sosial. Sebagai salah satu bentuk coping religius, ibadah menawarkan cara yang mendalam untuk menghadapi tantangan hidup dan memajukan kesejahteraan mental secara menyeluruh. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperluas pemahaman tentang hubungan antara berbagai jenis ibadah dan pengaruhnya terhadap berbagai aspek kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Asrori, Maulana. M. M & Masrufah. M.U. (2023). *Psikologi Agama*. Zamron Presindo.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*.
- Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2002). *Social Research Method: Qualitative and Quantitative Approaches*. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3). <https://doi.org/10.2307/3211488>

- Faridah, Siti. (2022). Psikologi Ibadah: Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi. Banjarmasin: Aswaja Pressindo
- Fathurahman, P. (2011). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Pustaka Setia
- Firmansyah, F. (2013). Kesehatan mental Islami dalam pendidikan Islam menurut perspektif pemikiran Hasan Langgulung (Doctoral dissertation, Pascasarjana UIN SU).
- Fuad, Ikhwan. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikolog*. Vol. 1 No. 1
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis). *Spiritualita*, 4(2).
- Khoiruddin, M. A. (2017). Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 2(1), 1-17.
- Kartono, Kartini. (2009). Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual. Bandung: Mandar Maju.
- Kartono, K. (2000) Kesehatan Mental Konsep dan Terapi, UMM Press Kartini.
- Langgulung, Hasan. (1986). Teori-Teori Kesehatan Mental. Jakarta: Pustaka al-Husna.
- Levin, J. (2010). Religion and mental health: Theory and research. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 102–115.
- Marzali, A. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.31947/etnosia.vli2.1613>
- Melfianora. (2017). Penulisan Karya Ilmiah Dengan Studi Literatur. *Open Science Framework*, 1-3.
- Pulungan, S. (2011). Membangun Moralitas Melalui Pendidikan Agama. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 8(1), 9-24
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105-115.
- Syarifin, A. (2018). Aspek Psikologi Dan Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Aqidah Dan Ibadah Peserta Didik. *Jurnal Nuansa*, 11(1).
- Zaini, A. 2015. "Shalat sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6(2):319–34.