

## PSIKOLOGI IBADAH: SHOLAT, DZIKIR, DAN PUASA

Safana Hani Hamidah<sup>1</sup>, Siti Nabilah<sup>2</sup>, Rafiff Fendiansyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Agama Islam/Fakultas Agama Islam/Universitas Singaperbangsa Karawang/Indonesia.  
[safanahaniamidah@gmail.com](mailto:safanahaniamidah@gmail.com)<sup>1</sup>, [nabilahsiti812@gmail.com](mailto:nabilahsiti812@gmail.com)<sup>2</sup>, [rafiffendiansyah@gmail.com](mailto:rafiffendiansyah@gmail.com)<sup>3</sup>.

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Diterima: 28-05-26

Disetujui: 03-06-26

#### Kata Kunci:

psikologi ibadah,  
sholat, dzikir,  
puasa, psikologi  
agama

**Abstract:** *Worship in Islam encompasses not only spiritual obedience but also significant psychological dimensions. This study aims to analyze the psychological effects of prayer (shalat), remembrance (dzikir), and fasting (puasa) on individual psychological conditions. This research uses a qualitative approach with a literature review method by examining recent scientific journals and classical Islamic sources. The results indicate that shalat functions as a relaxation and concentration medium, dzikir serves as emotional regulation that reduces anxiety, and fasting enhances self-control and psychological resilience. These forms of worship collectively contribute to psychological balance and emotional stability.*

**Abstrak:** Ibadah dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga mengandung dimensi psikologis yang berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh ibadah sholat, dzikir, dan puasa terhadap kondisi psikologis individu. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui studi pustaka dengan memanfaatkan jurnal ilmiah terbaru dan literatur klasik Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sholat memberikan efek relaksasi dan ketenangan, dzikir membantu menurunkan kecemasan, dan puasa meningkatkan pengendalian diri serta ketahanan mental. Ketiga ibadah ini berperan dalam membentuk keseimbangan psikologis individu.

---

◆

## PENDAHULUAN

Kondisi psikologis individu menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, mengelola emosi, serta berperilaku secara adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam era modern yang ditandai dengan perkembangan teknologi, tuntutan sosial, serta tekanan akademik, individu seringkali mengalami stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa manusia membutuhkan pendekatan yang komprehensif dalam menjaga keseimbangan psikologis, tidak hanya melalui pendekatan medis dan psikologis, tetapi juga melalui pendekatan spiritual.

Dalam Islam, ibadah memiliki fungsi yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga sebagai sarana pembinaan mental dan pengendalian diri. Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28), yang menunjukkan adanya hubungan erat antara aktivitas spiritual dengan kondisi psikologis individu.

Dalam kajian psikologi agama, praktik keagamaan dipandang sebagai salah satu bentuk *coping mechanism* dalam menghadapi tekanan hidup (Pargament, 1997). Selain itu, religiusitas juga berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Koenig, 2012). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa ibadah

memiliki kontribusi nyata terhadap ketenangan jiwa dan kemampuan individu dalam menghadapi masalah kehidupan (Putri et al., 2024).

Sholat sebagai ibadah wajib memiliki potensi sebagai sarana relaksasi dan meditasi karena melibatkan konsentrasi, gerakan terstruktur, dan penghayatan spiritual. Dzikir berfungsi sebagai regulasi emosi yang membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Sementara itu, puasa melatih pengendalian diri (*self-control*), kesabaran, serta kemampuan individu dalam mengelola dorongan emosional dan biologis.

Ketiga ibadah tersebut memiliki peran yang saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan psikologis individu. Namun, kajian yang mengintegrasikan ketiganya dalam satu perspektif psikologi agama masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh sholat, dzikir, dan puasa terhadap kondisi psikologis individu secara komprehensif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian konsep, teori, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan psikologi ibadah, khususnya sholat, dzikir, dan puasa, serta hubungannya dengan kondisi psikologis individu. Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari data primer dan sekunder. Data primer berupa Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam serta literatur klasik seperti karya Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku psikologi agama, jurnal ilmiah nasional dan internasional terbaru (tahun 2022–2025), serta artikel akademik yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan identifikasi, seleksi, dan klasifikasi literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu dengan mendeskripsikan konsep-konsep ibadah dalam Islam, kemudian menganalisis keterkaitannya dengan kondisi psikologis individu berdasarkan teori dan hasil penelitian yang ada. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan cara membandingkan berbagai referensi yang berbeda sehingga diperoleh data yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai peran ibadah dalam perspektif psikologi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia secara menyeluruh dan integral, baik dalam hubungan manusia dengan Allah Swt. (*hablum minallah*) maupun hubungan dengan sesama manusia serta lingkungan sekitarnya (*hablum minannas*). Ajaran Islam tidak hanya berfokus pada pelaksanaan ibadah ritual semata, tetapi juga mencakup pengaturan nilai sosial, moral, etika, ekonomi, pendidikan, dan pembentukan kepribadian manusia secara utuh. Dengan demikian, Islam hadir sebagai sistem kehidupan (*way of life*) yang memberikan pedoman komprehensif dalam mengarahkan perilaku manusia

menuju kehidupan yang seimbang, harmonis, dan bermakna. Dalam pandangan Islam, keberhasilan hidup tidak hanya diukur melalui pencapaian material atau sosial, tetapi juga melalui kualitas spiritual dan moral individu yang tercermin dalam perilaku sehari-hari.

Konsep keseimbangan tersebut menunjukkan bahwa ibadah dalam Islam tidak dapat dipahami sebatas aktivitas ritual formal, melainkan memiliki makna yang lebih luas sebagai sarana pembinaan diri dan penguatan kualitas kemanusiaan. Sholat, puasa, dzikir, dan berbagai bentuk ibadah lainnya tidak hanya bertujuan memenuhi kewajiban religius, tetapi juga mengandung nilai pendidikan spiritual dan psikologis yang membentuk karakter serta kesehatan mental individu. Oleh karena itu, ibadah dalam Islam memiliki dimensi spiritual sekaligus psikologis yang saling berkaitan dalam membentuk keseimbangan hidup manusia.

Dalam perspektif psikologi Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani yang saling memengaruhi satu sama lain. Ketidakseimbangan pada salah satu dimensi tersebut dapat berdampak pada kondisi psikologis dan perilaku individu. Al-Ghazali menjelaskan bahwa hati (*qalb*) memiliki posisi sentral dalam kehidupan manusia karena menjadi pusat kesadaran, niat, dan pembentukan perilaku. Menurutnya, kesehatan spiritual dan moral seseorang sangat bergantung pada kondisi hati yang bersih dari penyakit batin seperti iri, sombong, riya', dan cinta dunia yang berlebihan. Oleh sebab itu, ibadah dipandang sebagai sarana *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa yang membantu manusia memperbaiki kondisi batin sekaligus membangun kepribadian yang lebih baik (Al-Ghazali, 2011).

Pandangan mengenai pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan manusia juga memiliki relevansi dengan teori psikologi modern. Abraham Maslow melalui teori hierarki kebutuhan menjelaskan bahwa manusia tidak hanya memiliki kebutuhan fisiologis dan rasa aman, tetapi juga kebutuhan akan makna, aktualisasi diri, serta pengalaman transendensi (*self-transcendence*). Pada tahap tertinggi perkembangan manusia, individu terdorong mencari tujuan hidup dan pengalaman yang melampaui kepentingan material semata (Maslow, 1968). Dalam konteks Islam, ibadah menjadi salah satu jalan untuk memenuhi kebutuhan tersebut karena memberikan orientasi hidup yang jelas serta membantu individu memahami keberadaannya sebagai hamba Allah Swt. dan khalifah di bumi.

Selain Maslow, Viktor Frankl melalui teori *logotherapy* menegaskan bahwa kebutuhan paling mendasar manusia adalah menemukan makna hidup (*meaning of life*). Menurut Frankl (1985), hilangnya makna hidup dapat menimbulkan kehampaan eksistensial, kecemasan, dan krisis psikologis. Islam melalui ibadah memberikan kerangka makna yang kuat karena setiap aktivitas manusia diarahkan kepada tujuan pengabdian kepada Allah Swt. Ketika seseorang menjalankan ibadah dengan kesadaran dan keikhlasan, individu tersebut tidak hanya merasakan kedekatan spiritual, tetapi juga memperoleh rasa aman, harapan, dan tujuan hidup yang membantu menjaga stabilitas psikologisnya.

Lebih lanjut, kajian psikologi agama menunjukkan bahwa religiusitas dan praktik spiritual memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. Kenneth Pargament menjelaskan bahwa agama dan ibadah dapat menjadi bentuk *religious coping*, yaitu strategi menghadapi masalah melalui pendekatan spiritual yang membantu individu mengelola stres, mempertahankan optimisme, dan membangun ketahanan psikologis (Pargament, 1997). Dalam konteks Islam, ibadah memberikan ruang refleksi, penguatan emosional, dan

penyerahan diri kepada Allah Swt. sehingga individu lebih mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan.

Dengan demikian, ajaran Islam menunjukkan bahwa kehidupan manusia tidak hanya membutuhkan pemenuhan kebutuhan fisik dan sosial, tetapi juga kebutuhan spiritual yang menjadi fondasi keseimbangan psikologis. Ibadah dalam Islam memiliki fungsi yang luas, yaitu tidak hanya sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt., tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, penguatan moral, serta pemeliharaan kesehatan mental. Hal ini menegaskan bahwa Islam memandang manusia secara holistik, yaitu sebagai makhluk spiritual, psikologis, dan sosial yang membutuhkan keseimbangan dalam seluruh aspek kehidupannya.

Psikologi ibadah merupakan salah satu cabang dalam psikologi Islam yang membahas pengaruh aktivitas ibadah terhadap kondisi mental, emosional, dan perilaku manusia. Psikologi ibadah menekankan bahwa ibadah bukan hanya bentuk kepatuhan kepada Allah Swt., tetapi juga sarana untuk mencapai ketenangan jiwa, kebahagiaan, dan kesehatan mental yang optimal. Ibadah yang dilakukan dengan penuh kesadaran, keikhlasan, dan rasa syukur mampu membantu individu memperbaiki diri, meningkatkan kualitas akhlak, serta mengurangi perilaku negatif (Deswita et al., 2022).

Dalam perspektif psikologi Islam, ibadah memiliki peran penting dalam meningkatkan ketakwaan dan memperkuat hubungan spiritual manusia dengan Allah Swt. Hubungan spiritual tersebut memberikan makna hidup, rasa aman, serta ketenangan batin bagi individu. Ketika seseorang merasa dekat dengan Allah Swt., individu tersebut cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup dan mengendalikan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Selain meningkatkan ketakwaan, ibadah juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Aktivitas ibadah seperti sholat, dzikir, dan doa memberikan kesempatan bagi seseorang untuk melakukan refleksi diri, menenangkan pikiran, serta mengurangi tekanan mental. Kondisi tersebut membantu individu mencapai ketenangan batin dan mengurangi tingkat kecemasan maupun stres. Menurut Abu Raiya (2012), aktivitas spiritual yang dilakukan secara konsisten dapat membantu menciptakan keseimbangan emosional dan memperbaiki kondisi psikologis seseorang.

Sholat merupakan salah satu bentuk ibadah yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Sholat dilakukan secara rutin lima kali sehari sehingga menciptakan pola hidup yang disiplin dan teratur. Dalam pelaksanaannya, sholat melibatkan gerakan fisik, bacaan doa, serta konsentrasi spiritual yang mampu memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran. Gerakan-gerakan dalam sholat seperti rukuk dan sujud membantu tubuh menjadi lebih rileks, sedangkan bacaan ayat Al-Qur'an dan doa membantu individu memusatkan perhatian kepada Allah Swt. sehingga pikiran menjadi lebih tenang.

Secara psikologis, sholat dapat menjadi sarana coping mechanism ketika individu menghadapi tekanan hidup, masalah pribadi, ataupun kondisi emosional yang tidak stabil. Sholat membantu seseorang menenangkan diri, meningkatkan rasa optimisme, dan memberikan keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki jalan keluar. Selain itu, sholat berjamaah juga memberikan manfaat sosial karena dapat mempererat hubungan antarindividu serta menciptakan rasa kebersamaan dalam lingkungan masyarakat.

Dzikir juga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis individu. Dzikir dilakukan dengan mengingat dan menyebut nama Allah Swt. secara berulang sehingga membantu seseorang memusatkan pikiran dan mengurangi gangguan mental maupun emosional. Dalam psikologi modern, aktivitas dzikir memiliki kesamaan dengan praktik mindfulness karena sama-sama membantu individu fokus pada kondisi saat ini dan mengurangi pikiran negatif yang dapat memicu stres dan kecemasan (Abu Raiya, 2012).

Selain membantu mengurangi stres, dzikir juga mampu memberikan ketenangan batin dan meningkatkan rasa syukur dalam diri individu. Ketika seseorang berdzikir secara rutin, individu tersebut akan merasa lebih dekat dengan Allah Swt. sehingga muncul rasa damai, aman, dan tenteram dalam hati. Dzikir juga membantu individu mengontrol emosi negatif seperti marah, sedih, dan kecewa sehingga kondisi psikologis menjadi lebih stabil.

Puasa merupakan ibadah yang tidak hanya memiliki manfaat spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan pengendalian diri. Dalam pelaksanaannya, puasa melatih individu untuk menahan lapar, haus, serta berbagai dorongan hawa nafsu. Proses tersebut membantu seseorang meningkatkan kesabaran, kedisiplinan, serta kemampuan mengontrol emosi dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut penelitian Berthelot et al. (2021), puasa memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis karena mampu membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, perubahan pola hidup selama berpuasa seperti menjaga pola makan, mengurangi kebiasaan buruk, serta memperbaiki pola tidur turut memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental individu. Puasa juga membantu individu meningkatkan rasa empati terhadap orang lain, terutama mereka yang mengalami kesulitan ekonomi dan kekurangan makanan.

Ibadah dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi spiritual yang menghubungkan manusia dengan Allah Swt., tetapi juga memiliki dimensi sosial yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Berbagai aktivitas ibadah seperti shalat berjamaah, dzikir bersama, pengajian, maupun buka puasa bersama tidak hanya menjadi sarana penghambaan kepada Tuhan, tetapi juga media interaksi sosial yang mampu mempererat hubungan antarindividu dalam masyarakat. Melalui ibadah kolektif, individu belajar membangun rasa persaudaraan, saling menghargai, dan memperkuat solidaritas sosial. Kehadiran orang lain dalam aktivitas ibadah menciptakan pengalaman kebersamaan yang memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai sebagai bagian dari suatu komunitas.

Dalam perspektif psikologi sosial, hubungan interpersonal yang sehat memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial (*social support*) yang diperoleh melalui interaksi sosial terbukti membantu seseorang menghadapi tekanan hidup, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketahanan mental. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan melalui *buffering hypothesis* bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung psikologis yang membantu individu mengurangi dampak negatif stres. Ketika seseorang menghadapi masalah atau tekanan hidup, keberadaan lingkungan sosial yang suportif dapat membantu individu merasa tidak sendirian sehingga lebih mampu mengelola emosi dan mengambil keputusan secara lebih sehat.

Dalam konteks ibadah Islam, dukungan sosial tersebut dapat ditemukan melalui praktik-praktik keagamaan bersama. Sholat berjamaah, misalnya, bukan hanya

mengandung nilai pahala spiritual, tetapi juga mengajarkan kesetaraan, kedisiplinan, dan kebersamaan. Ketika individu berdiri sejajar dalam satu saf tanpa membedakan status sosial, ekonomi, maupun latar belakang, tercipta pengalaman psikologis berupa rasa persamaan dan solidaritas yang memperkuat identitas kolektif umat. Pengalaman tersebut memiliki dampak emosional yang positif karena individu merasa menjadi bagian dari kelompok yang memiliki tujuan dan nilai yang sama.

Pandangan mengenai pentingnya relasi sosial juga dikemukakan oleh Abraham Maslow dalam teori hierarki kebutuhan. Menurut Maslow (1968), manusia memiliki kebutuhan akan cinta, rasa memiliki (*belongingness*), dan penerimaan sosial setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu dapat mengalami kesepian, keterasingan, bahkan gangguan emosional. Dalam hal ini, aktivitas ibadah bersama berfungsi memenuhi kebutuhan sosial tersebut melalui interaksi yang hangat dan penuh makna. Sholat berjamaah, dzikir bersama, dan kegiatan keagamaan lainnya menyediakan ruang sosial yang memungkinkan individu merasakan kebersamaan sekaligus dukungan emosional.

Pandangan serupa juga dapat ditemukan dalam teori Erik Erikson mengenai perkembangan psikososial. Erikson menegaskan bahwa manusia berkembang melalui relasi sosial yang sehat dan pengalaman kebersamaan dengan lingkungannya. Individu yang memiliki hubungan sosial positif cenderung menunjukkan identitas diri yang lebih stabil dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan maupun tekanan hidup (Erikson, 1963). Aktivitas ibadah kolektif dalam Islam berkontribusi terhadap pembentukan identitas sosial dan moral karena individu belajar bekerja sama, saling menghormati, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap sesama.

Selain itu, perspektif psikologi agama yang dikemukakan oleh Kenneth Pargament menjelaskan bahwa komunitas religius sering kali menjadi sumber *religious coping* yang penting bagi individu. Menurut Pargament (1997), keterlibatan dalam komunitas keagamaan mampu menyediakan dukungan emosional, spiritual, dan sosial yang membantu individu menghadapi krisis kehidupan seperti kehilangan, kegagalan, maupun tekanan psikologis. Dalam praktik Islam, kegiatan seperti dzikir bersama dan buka puasa bersama menciptakan ruang sosial yang tidak hanya mempererat hubungan antarindividu, tetapi juga memperkuat rasa empati dan kepedulian sosial. Ketika seseorang merasa didukung oleh komunitas religiusnya, individu tersebut cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Dengan demikian, dimensi sosial ibadah menunjukkan bahwa Islam memandang manusia sebagai makhluk spiritual sekaligus makhluk sosial. Ibadah tidak hanya berfungsi memperkuat hubungan vertikal dengan Allah Swt., tetapi juga membangun hubungan horizontal antarmanusia melalui solidaritas, dukungan emosional, dan rasa memiliki dalam komunitas. Oleh karena itu, ibadah dalam Islam memiliki kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental karena mampu menciptakan lingkungan sosial yang sehat, suportif, dan penuh makna bagi kehidupan manusia.

Dalam psikologi Islam, tujuan utama ibadah tidak hanya terbatas pada pencapaian ketenangan psikologis semata, tetapi juga diarahkan pada proses penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs*. Penyucian jiwa merupakan proses pembinaan diri yang dilakukan melalui pengendalian hawa nafsu, peningkatan kualitas akhlak, serta pembiasaan perilaku positif

dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Deswita et al. (2022), proses *tazkiyatun nafs* membantu individu membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri, sombong, dengki, dan kebencian sehingga tercipta ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Dalam konteks ini, ibadah tidak hanya dipahami sebagai ritual formal, tetapi juga sebagai sarana transformasi psikologis yang membentuk kepribadian manusia secara lebih sehat dan matang.

Pemikiran mengenai penyucian jiwa memiliki akar yang kuat dalam tradisi psikologi Islam klasik. Al-Ghazali menjelaskan bahwa hati (*qalb*) merupakan pusat kepribadian manusia yang sangat menentukan baik buruknya perilaku seseorang. Menurutnya, gangguan psikologis dan kerusakan moral sering kali berawal dari hati yang dipenuhi penyakit spiritual seperti *riya'*, hasad, dan cinta dunia yang berlebihan. Oleh karena itu, ibadah seperti sholat, dzikir, dan puasa dipandang sebagai media penyembuhan jiwa (*spiritual healing*) yang membantu membersihkan hati serta memperkuat hubungan manusia dengan Allah Swt. Melalui proses tersebut, individu mampu mencapai keadaan jiwa yang lebih tenang, stabil, dan terarah (Al-Ghazali, 2011).

Pandangan serupa juga dikemukakan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang menegaskan bahwa jiwa manusia pada hakikatnya membutuhkan kedekatan spiritual dengan Allah Swt. sebagaimana tubuh membutuhkan makanan dan minuman. Menurut Ibnu Qayyim, hati dan jiwa manusia memiliki kebutuhan fitri untuk mengenal, mengingat, dan mencintai Allah Swt. Ketika kebutuhan spiritual tersebut tidak terpenuhi, manusia cenderung mengalami kegelisahan batin, kekosongan makna hidup, serta ketidakstabilan emosional. Dalam pandangannya, berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, kegundahan, dan ketidaktenangan sering kali berakar pada jauhnya hubungan manusia dengan Tuhan dan dominannya orientasi duniawi dalam kehidupan. Oleh karena itu, kedekatan spiritual melalui ibadah dipandang sebagai kebutuhan mendasar yang berfungsi menjaga kesehatan jiwa sekaligus mengarahkan manusia pada kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna (Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 2003).

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa hati manusia dapat mengalami “penyakit” spiritual seperti kesombongan, iri hati, *riya'*, cinta dunia yang berlebihan, dan lemahnya kesadaran terhadap kehadiran Allah Swt. Penyakit-penyakit tersebut bukan hanya berdampak pada aspek moral, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis seseorang, seperti munculnya kegelisahan, ketidakpuasan hidup, dan konflik batin yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, ibadah dipahami sebagai sarana penyembuhan (*spiritual healing*) yang membantu membersihkan hati dan memulihkan keseimbangan jiwa. Sholat, dzikir, doa, dan puasa tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt., tetapi juga sebagai proses pendidikan batin yang melatih kesabaran, ketundukan, dan pengendalian diri.

Lebih lanjut, Ibnu Qayyim menegaskan bahwa ketenangan jiwa tidak dapat diperoleh hanya melalui pemenuhan kebutuhan material atau pencapaian duniawi semata. Menurutnya, kebahagiaan sejati terletak pada keterhubungan spiritual dengan Allah Swt. yang diwujudkan melalui ibadah yang dilakukan dengan kesadaran, keikhlasan, dan penghayatan yang mendalam. Ketika seseorang menjalankan ibadah secara sungguh-sungguh, individu tersebut tidak hanya memperoleh pahala spiritual, tetapi juga mengalami proses pemulihan emosional dan penguatan mental. Ibadah membantu manusia membangun rasa aman, harapan, dan optimisme sehingga lebih mampu menghadapi tekanan hidup serta berbagai persoalan yang dihadapi sehari-hari.

Pandangan Ibnu Qayyim tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan kajian psikologi modern mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan religius dan praktik spiritual dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kemampuan coping, serta memperkuat kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menunjukkan bahwa ibadah tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga dimensi psikologis yang penting dalam menjaga stabilitas emosi, membangun ketahanan mental, dan mewujudkan keseimbangan hidup manusia secara menyeluruh.

Dalam perspektif psikologi modern, gagasan mengenai penyucian jiwa memiliki keterkaitan dengan konsep *self-regulation* dan pengendalian diri. Albert Bandura melalui teori *social cognitive* menjelaskan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikirannya melalui proses kontrol diri (*self-regulation*). Kemampuan tersebut sangat penting dalam membentuk perilaku adaptif dan menjaga kesehatan mental. Ibadah dalam Islam, khususnya sholat dan puasa, melatih individu untuk mengendalikan dorongan impulsif serta membiasakan perilaku yang disiplin dan terarah. Dengan demikian, ibadah berfungsi sebagai latihan psikologis yang membantu individu membangun kemampuan regulasi diri secara berkelanjutan (Bandura, 1991).

Selain Bandura, konsep penyucian jiwa juga dapat dipahami melalui teori Abraham Maslow mengenai aktualisasi diri (*self-actualization*). Maslow berpendapat bahwa manusia memiliki kebutuhan bertingkat yang pada puncaknya mengarah pada pencarian makna dan aktualisasi potensi diri. Dalam perspektif psikologi Islam, proses *tazkiyatun nafs* dapat dipahami sebagai bentuk aktualisasi diri spiritual, yaitu usaha manusia untuk mencapai kualitas diri yang lebih baik melalui kedekatan dengan Allah Swt. dan pengembangan akhlak mulia. Individu yang berhasil mencapai kondisi tersebut cenderung memiliki rasa damai, penerimaan diri, dan keseimbangan emosional yang lebih baik dibandingkan individu yang mengalami konflik batin berkepanjangan (Maslow, 1968).

Pandangan lain yang relevan berasal dari Viktor Frankl melalui teori *logotherapy*. Frankl menegaskan bahwa kebutuhan mendasar manusia bukan sekadar mencari kesenangan, tetapi menemukan makna hidup (*meaning of life*). Kehilangan makna hidup sering kali menjadi sumber kehampaan eksistensial, kecemasan, dan depresi. Dalam Islam, ibadah memberikan kerangka makna yang jelas mengenai tujuan hidup manusia sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi. Ketika seseorang memahami ibadah sebagai bagian dari tujuan hidupnya, individu tersebut cenderung lebih mampu menghadapi penderitaan, tekanan, maupun kehilangan dengan sikap yang lebih sabar dan optimis. Oleh karena itu, ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai sumber makna psikologis yang memperkuat daya tahan mental manusia (Frankl, 1985).

Dalam kajian psikologi agama kontemporer, Kenneth Pargament menjelaskan bahwa religiusitas dan praktik keagamaan dapat berfungsi sebagai *religious coping*, yaitu strategi menghadapi masalah melalui pendekatan spiritual. Menurut Pargament (1997), individu yang memiliki keterlibatan religius yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, mempertahankan harapan, serta menghadapi situasi sulit dengan emosi yang lebih stabil. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ibadah dalam Islam tidak hanya relevan dalam konteks spiritual, tetapi juga memiliki fungsi psikologis yang nyata sebagai sumber ketahanan mental dan kesejahteraan emosional.

Dengan demikian, konsep *tazkiyatun nafs* dalam psikologi Islam memiliki keterkaitan yang erat dengan berbagai teori psikologi modern mengenai pengendalian diri, pencarian makna hidup, dan kesehatan mental. Ibadah menjadi sarana yang tidak hanya membentuk kesalehan spiritual, tetapi juga membantu individu mencapai kematangan emosional, penguatan karakter, serta keseimbangan psikologis secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam mengenai ibadah memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab kebutuhan kesehatan mental manusia modern.

Dengan demikian, shalat, dzikir, dan puasa memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam membentuk kesehatan mental dan keseimbangan psikologis individu. Shalat membantu menciptakan ketenangan dan disiplin hidup, dzikir membantu mengendalikan emosi dan menenangkan pikiran, sedangkan puasa melatih pengendalian diri dan ketahanan mental. Ketiga ibadah tersebut menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental manusia secara menyeluruh, baik dari aspek spiritual, emosional, maupun sosial.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Pada bagian ini penulis merincikan kesimpulan dari hasil pembahasan dan analisa data dan diperbolehkan untuk menyampaikan implikasi dan saran serta penelitian lanjutan untuk peneliti berikutnya. Ibadah dalam Islam seperti shalat, dzikir, dan puasa tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan. Shalat berfungsi sebagai sarana relaksasi dan meningkatkan konsentrasi, dzikir berperan dalam menenangkan emosi serta mengurangi kecemasan, sedangkan puasa melatih pengendalian diri dan memperkuat ketahanan mental. Ketiga ibadah ini saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan psikologis, meningkatkan kesejahteraan mental, serta membantu individu menghadapi stres dan tekanan hidup. Dengan demikian, praktik ibadah dapat menjadi mekanisme yang efektif dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual secara holistik.

### **Saran**

Disarankan agar individu lebih konsisten dan khusyuk dalam menjalankan ibadah sehari-hari, karena manfaatnya tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga psikologis. Bagi pendidik dan praktisi pendidikan, nilai-nilai psikologi ibadah dapat diintegrasikan dalam pembelajaran untuk membantu peserta didik mengelola emosi dan stres. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian empiris (lapangan) untuk menguji secara lebih mendalam pengaruh ibadah terhadap kesehatan mental, sehingga diperoleh data yang lebih konkret dan aplikatif

## **DAFTAR REFERENSI**

- Abu Raiya, H. (2012). *Towards a systematic Qura'nic theory of personality*. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 217–233.
- Al-Ghazali. (2011). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.

Al-Qur'an Al-Karim, QS. Ar-Ra'd: 28.

Amalia, A. L., Hegemur, H. D., & Al-Mumtazah, Y. N. (2023). Keterkaitan antara puasa dan kesehatan mental bagi masyarakat dalam perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 800–808.

Berthelot, N., et al. (2021). The effects of fasting on mental health, stress, anxiety, and depression. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2453–2467.

Deswita, D., et al. (2022). Tazkiyatun nafs sebagai pendekatan psikologi Islam dalam pembentukan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 120–132.

Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*.

Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. ISRN Psychiatry, 2012, 1–33.

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.

Putri, R., et al. (2024). Peran ibadah terhadap ketenangan jiwa dan kesehatan mental individu. *Jurnal Psikologi Agama*, 12(1), 45–57.

Syukri, & Sabariah. (2022). *Psikologi Agama: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.