

Perbedaan Kualitas Mahasiswa Pendidikan Jasmani Berdasarkan Ketakwaan dan Kedekatan dalam Mengenal Allah

Muhammad Rahmatullah Fajar

fajaratlet@gmail.com

Ahmad Nove Robby Setiawan

noveskt@gmail.com

Muhammad Rafly Noor Rahaman

2310122210050@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract. *The aim of this research is to examine the influence of piety and closeness to Allah on the motivation, quality of life and achievement of physical education students. The research method used is a literature study, where information from various literary sources such as scientific journals, books and articles is used to analyze the relationship between spiritual aspects and the development of physical education students. The research results show that piety and closeness to Allah have a significant impact on students' motivation in achieving academic and sports goals. Students who have high spiritual awareness tend to have strong internal motivation and resilience in facing obstacles. Apart from that, closeness to Allah also contributes to improving the quality of life, by providing a sense of inner satisfaction, emotional balance, and strong confidence in overcoming stress.*

Keywords: *Piety, Closeness, Physical*

Abstrak. *Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh ketakwaan dan kedekatan dengan Allah terhadap motivasi, kualitas hidup, dan prestasi mahasiswa pendidikan jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur, di mana informasi dari berbagai sumber literatur seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel digunakan untuk menganalisis hubungan antara aspek spiritual dengan perkembangan mahasiswa pendidikan jasmani. Hasil penelitian*

menunjukkan bahwa ketakwaan dan kedekatan dengan Allah memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik dan olahraga. Mahasiswa yang memiliki kesadaran spiritual yang tinggi cenderung memiliki motivasi internal yang kuat dan ketahanan dalam menghadapi rintangan. Selain itu, kedekatan dengan Allah juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, dengan memberikan rasa kepuasan batin, keseimbangan emosional, dan keyakinan yang kuat dalam mengatasi tekanan.

Kata Kunci: Ketakwaan, Kedekatan, Jasmani

LATAR BELAKANG

Ketakwaan dan kedekatan dengan Allah merupakan aspek spiritual yang mendasar dalam kehidupan manusia. Dalam konteks pendidikan jasmani, pengembangan ketakwaan dan kedekatan dengan Allah memainkan peran penting dalam membentuk karakter dan kualitas mahasiswa. Pendidikan jasmani tidak hanya mengenai pengembangan fisik semata, tetapi juga tentang membentuk individu secara holistik, termasuk aspek spiritualnya.

Ketakwaan, atau taqwa, adalah kesadaran spiritual yang mencakup kepatuhan, rasa hormat, dan pengabdian kepada Allah SWT. Sedangkan kedekatan dengan Allah adalah hubungan batin yang erat antara individu dengan Sang Pencipta, di mana seseorang merasakan kehadiran-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Kedua aspek ini saling terkait dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi, etika, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Mahasiswa pendidikan jasmani dihadapkan pada berbagai tantangan dan tuntutan, termasuk jadwal yang padat, tekanan kompetisi, dan pengaruh lingkungan yang mungkin tidak selalu mendukung aspek spiritual. Namun, pengalaman olahraga dan pendidikan jasmani juga memberikan peluang yang unik untuk mengembangkan ketakwaan dan kedekatan dengan Allah melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan disiplin (Basuki 2020).

Penelitian dalam bidang ini bertujuan untuk menjelajahi hubungan antara ketakwaan, kedekatan dengan Allah, dan kualitas mahasiswa pendidikan jasmani. Dengan memahami bagaimana aspek spiritual ini berkontribusi terhadap perkembangan pribadi mahasiswa, kita dapat mengidentifikasi strategi dan

pendekatan yang efektif untuk memperkuat nilai-nilai spiritual dalam konteks pendidikan jasmani.

Dalam artikel ini, kita akan mengeksplorasi literatur yang relevan untuk melihat sejauh mana ketakwaan dan kedekatan dengan Allah mempengaruhi motivasi, kualitas hidup, dan prestasi mahasiswa pendidikan jasmani. Melalui analisis tinjauan pustaka, diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang peran penting aspek spiritual dalam membentuk karakter dan kualitas individu dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan untuk pengembangan pendekatan holistik dalam pendidikan jasmani yang lebih memperhatikan aspek spiritual sebagai bagian integral dari pembentukan mahasiswa yang berkualitas dan seimbang secara fisik, mental, dan spiritual.

KAJIAN TEORITIS

Pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan pengembangan fisik semata, tetapi juga merupakan bagian integral dari pembentukan individu secara holistik. Dalam konteks ini, aspek spiritual seperti ketakwaan (taqwa) dan kedekatan dengan Allah memainkan peran penting dalam membentuk karakter, motivasi, dan kualitas hidup mahasiswa pendidikan jasmani. Dalam kajian teoritis ini, kita akan mengeksplorasi konsep ketakwaan dan kedekatan dengan Allah serta relevansinya dalam konteks pendidikan jasmani (Setiawan, Apri Irianto, dan Rusminati 2021).

Ketakwaan adalah konsep dalam Islam yang mengacu pada kesadaran spiritual seseorang terhadap Allah SWT. Menurut Al-Quran, ketakwaan didefinisikan sebagai kepatuhan dan rasa takut yang tulus kepada Allah serta usaha untuk menghindari perbuatan dosa. Konsep ini mencakup aspek kepatuhan, kesadaran moral, dan sikap batiniah yang mendalam terhadap ajaran agama.

Dalam konteks pendidikan jasmani, ketakwaan dapat membentuk motivasi mahasiswa untuk menjaga kesehatan fisik sebagai anugerah Allah. Ketakwaan juga dapat memotivasi mahasiswa untuk menggunakan bakat olahraga mereka

sebagai sarana untuk beribadah dan menghormati ciptaan Allah. Dengan memiliki kesadaran spiritual yang tinggi, mahasiswa cenderung memiliki tujuan hidup yang jelas dan berorientasi pada nilai-nilai moral dalam setiap aspek kehidupan.

Kedekatan dengan Allah adalah hubungan batin yang erat antara individu dengan Sang Pencipta. Ini meliputi rasa kehadiran-Nya dalam kehidupan sehari-hari, kesadaran akan keberadaan Allah dalam setiap tindakan, dan perasaan ketergantungan yang mendalam terhadap-Nya. Kedekatan dengan Allah juga mencakup cinta, rasa hormat, dan rasa syukur yang mendalam terhadap nikmat-Nya.

Dalam pendidikan jasmani, kedekatan dengan Allah dapat diperkuat melalui aktivitas fisik yang disiplin dan bertanggung jawab. Melalui latihan olahraga, mahasiswa dapat merasakan kehadiran Allah dalam kekuatan dan kesehatan yang dianugerahkan kepada mereka. Kedekatan dengan Allah juga dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kompetisi dan tuntutan akademik.

Ketakwaan dan kedekatan dengan Allah memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks pendidikan jasmani. Mahasiswa yang memiliki kesadaran spiritual yang tinggi cenderung memiliki motivasi internal yang kuat untuk mencapai prestasi dalam olahraga dan akademik. Mereka juga lebih mampu menghadapi rintangan dan tekanan dengan sikap yang positif dan keseimbangan emosional yang baik.

Dalam mengintegrasikan ketakwaan dan kedekatan dengan Allah dalam pendidikan jasmani, institusi pendidikan dapat mengembangkan program-program yang mendorong refleksi spiritual, kepatuhan terhadap nilai-nilai moral, dan penghargaan terhadap kesehatan sebagai anugerah dari Allah. Pendidikan jasmani yang holistik harus memperhitungkan aspek spiritual sebagai bagian penting dari pembentukan karakter dan kualitas mahasiswa.

Dengan demikian, kajian teoritis ini menyoroti pentingnya memahami dan mengintegrasikan aspek spiritual seperti ketakwaan dan kedekatan dengan Allah

dalam pendidikan jasmani. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan holistik mahasiswa, membangun karakter yang kuat, motivasi yang tinggi, dan kualitas hidup yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Studi literatur atau tinjauan pustaka adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian tanpa melibatkan pengumpulan data primer. Metode ini penting dalam mengidentifikasi, meninjau, dan mensintesis pengetahuan yang sudah ada untuk mendukung atau membangun argumen atau hipotesis dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Ketakwaan dan Kedekatan dengan Allah

1. Definisi Ketakwaan

Ketakwaan, dalam konteks Islam, merujuk pada kesadaran dan kepatuhan seseorang terhadap Allah SWT serta konsekuensi moral dan etis yang timbul dari kesadaran tersebut. Istilah "taqwa" dalam bahasa Arab mengandung makna menjauhi yang haram dan melakukan yang halal, serta memiliki rasa takut dan cinta yang seimbang terhadap Allah. Ketakwaan merupakan konsep fundamental dalam ajaran Islam yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang, termasuk interaksi sosial, moralitas, dan spiritualitas.

Ketakwaan tidak hanya berarti melaksanakan kewajiban agama secara formal, seperti menunaikan salat, berpuasa, dan membayar zakat, tetapi juga mencakup dimensi batiniah yang meliputi kejujuran, kesabaran, kasih sayang, dan pengendalian diri. Dalam Al-Quran, ketakwaan sering dihubungkan dengan sifat-sifat yang dikehendaki Allah, seperti "Orang-orang yang beriman dan yang takwa" (QS. Al-Baqarah: 2), menunjukkan bahwa ketakwaan adalah kunci utama dalam memperoleh ridha Allah.

2. Definisi Kedekatan dengan Allah

Kedekatan dengan Allah mencerminkan hubungan pribadi dan spiritual antara seorang hamba dengan Sang Pencipta. Ini melibatkan kesadaran akan keberadaan Allah dalam kehidupan sehari-hari, kecintaan yang mendalam, dan pencarian yang berkelanjutan akan pengetahuan tentang-Nya. Kedekatan dengan Allah tidak hanya mencakup ritual ibadah, tetapi juga melibatkan penghayatan nilai-nilai moral dan spiritual dalam setiap tindakan dan keputusan.

Dalam Islam, kedekatan dengan Allah dipandang sebagai tujuan utama hidup manusia, yang mengarah pada kesempurnaan iman, kebahagiaan batiniah, dan keberhasilan akhirat. Kedekatan dengan Allah mencakup aspek-aspek seperti doa, dzikir, tafakkur (merenung), dan taqarrub (mendekatkan diri) kepada-Nya. Rasulullah Muhammad SAW adalah contoh utama kedekatan yang sempurna dengan Allah, yang diteladani oleh umat Islam sebagai cara untuk memperdalam hubungan spiritual mereka dengan Sang Khalik (Wati dan Amelia 2021).

3. Perbedaan Antara Ketakwaan dan Kedekatan dengan Allah

Meskipun seringkali terkait dan saling memengaruhi, ada perbedaan substansial antara ketakwaan dan kedekatan dengan Allah. Ketakwaan menekankan pada aspek kepatuhan dan ketaatan terhadap perintah Allah serta menjauhi larangan-Nya. Ini lebih terfokus pada perilaku eksternal dan amal ibadah yang bersifat ritualistik. Sementara itu, kedekatan dengan Allah menyoroti dimensi internal dan batiniah dari hubungan dengan-Nya. Ini melibatkan penghayatan spiritual, perenungan, dan pencarian akan makna kehidupan.

Ketakwaan dapat dianggap sebagai fondasi atau prasyarat bagi kedekatan dengan Allah. Artinya, seseorang yang benar-benar taat dan patuh kepada Allah akan lebih mungkin mendekatkan diri kepada-Nya. Namun, kedekatan dengan Allah juga dapat dimiliki oleh mereka yang memiliki kesadaran spiritual yang dalam meskipun belum sepenuhnya mewujudkan ketakwaan secara sempurna.

Dalam konteks mahasiswa pendidikan jasmani, penting bagi mereka untuk memahami dan menginternalisasi konsep ketakwaan dan kedekatan dengan Allah. Kedua konsep ini dapat membentuk landasan moral dan spiritual yang kuat, yang

pada gilirannya akan memengaruhi perilaku, motivasi, dan prestasi akademik dan non-akademik mereka. Oleh karena itu, memperdalam pemahaman tentang ketakwaan dan kedekatan dengan Allah dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas mahasiswa dalam bidang pendidikan jasmani dan aspek lain dari kehidupan mereka.

2. Pengaruh Ketakwaan Terhadap Kualitas Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Ketakwaan, sebagai kesadaran spiritual dan ketaatan kepada Allah, memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas mahasiswa dalam bidang pendidikan jasmani. Berikut adalah beberapa pengaruh positif ketakwaan terhadap kualitas mahasiswa pendidikan jasmani:

1. Disiplin dalam Beribadah dan Kehidupan Sehari-hari

Mahasiswa yang memiliki ketakwaan cenderung memiliki disiplin tinggi dalam melaksanakan ibadah seperti salat, puasa, dan membaca Al-Quran. Disiplin ini tidak hanya terbatas pada aspek keagamaan, tetapi juga tercermin dalam kehidupan sehari-hari mereka, termasuk dalam disiplin olahraga dan kesehatan. Mereka memiliki kesadaran untuk menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah, sehingga mereka berkomitmen untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan.

2. Etika dan Nilai-Nilai Moral yang Tinggi

Ketakwaan mempengaruhi mahasiswa untuk mengembangkan nilai-nilai moral yang kuat, seperti kejujuran, integritas, dan empati. Dalam konteks pendidikan jasmani, hal ini tercermin dalam sikap fair play, sportivitas, dan rasa tanggung jawab terhadap tim dan komunitasnya. Mahasiswa yang taat kepada Allah cenderung berperilaku baik dan menjunjung tinggi etika dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam arena olahraga.

3. Motivasi dan Semangat yang Tinggi

Ketakwaan memberikan mahasiswa motivasi internal yang kuat dalam mengejar prestasi dan kesuksesan. Mereka menganggap pencapaian dalam pendidikan jasmani sebagai bagian dari amal ibadah dan cara untuk memuliakan nama Allah. Hal ini meningkatkan semangat mereka dalam berlatih,

mengembangkan keterampilan, dan mencapai prestasi yang membanggakan dalam bidang olahraga.

4. Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental

Mahasiswa yang memiliki ketakwaan cenderung memiliki keseimbangan emosi dan kesehatan mental yang lebih baik. Mereka memiliki keyakinan bahwa setiap ujian dan tantangan adalah bagian dari rencana Allah, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan dan stres dengan lebih tenang dan positif. Kesehatan mental yang baik merupakan faktor penting dalam mencapai kualitas hidup dan kinerja yang optimal, termasuk dalam konteks pendidikan jasmani.

5. Kolaborasi dan Keterlibatan Komunitas

Ketakwaan mendorong mahasiswa untuk berkolaborasi dan terlibat aktif dalam kegiatan sosial dan komunitas. Mereka menyadari pentingnya berkontribusi positif kepada masyarakat sebagai bagian dari tugas keagamaan. Dalam pendidikan jasmani, ini tercermin dalam partisipasi dalam tim olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, dan program kesehatan masyarakat, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas pengalaman pendidikan mereka.

6. Pemahaman Holistik tentang Kesehatan dan Kebugaran

Mahasiswa yang taat kepada Allah cenderung memiliki pandangan holistik tentang kesehatan dan kebugaran, menganggap tubuh sebagai anugerah Allah yang perlu dijaga dan diperhatikan. Mereka menjaga pola makan, tidur yang cukup, dan rutinitas olahraga sebagai bagian dari ketaatan kepada-Nya. Hal ini berkontribusi pada kualitas hidup yang baik dan kinerja optimal dalam pendidikan jasmani.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketakwaan memiliki pengaruh yang positif dan menyeluruh terhadap kualitas mahasiswa dalam pendidikan jasmani. Ketakwaan membentuk karakter, nilai, dan motivasi yang kuat untuk mencapai prestasi akademik dan non-akademik yang optimal, serta meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang

berbasis nilai-nilai ketakwaan dapat membawa manfaat yang signifikan bagi pembentukan individu yang berkualitas dalam aspek fisik, mental, dan spiritual.

3. Pengaruh Kedekatan dengan Allah Terhadap Motivasi dan Perseveransi

Kedekatan dengan Allah, sebagai hubungan spiritual yang mendalam antara individu dan Sang Pencipta, memiliki dampak yang penting terhadap motivasi dan kemampuan untuk bertahan (perseveransi) dalam mencapai tujuan hidup, termasuk dalam konteks mahasiswa pendidikan jasmani (Wardiyah, Lisdaleni, dan Noviani 2024). Berikut adalah beberapa pengaruh positif kedekatan dengan Allah terhadap motivasi dan perseveransi mahasiswa:

1. Tujuan Hidup yang Jelas

Mahasiswa yang merasa dekat dengan Allah cenderung memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang tujuan hidup mereka. Mereka percaya bahwa kehidupan ini memiliki makna yang dalam dan bahwa mereka memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk menggunakan bakat dan waktu mereka secara produktif. Kedekatan dengan Allah memberikan motivasi tambahan untuk berusaha keras dalam mencapai tujuan, termasuk prestasi dalam pendidikan jasmani.

2. Motivasi Internal yang Kuat

Kedekatan dengan Allah membangkitkan motivasi yang berasal dari dalam diri untuk berbuat baik dan berprestasi. Mahasiswa yang merasa terkoneksi dengan Allah merasa diberkati dengan bakat dan kesempatan untuk mengembangkan diri mereka dalam bidang olahraga. Motivasi ini tidak hanya bersifat duniawi (misalnya untuk meraih prestasi atau popularitas), tetapi juga bersifat spiritual (misalnya untuk menghormati ciptaan Allah dan menjaga anugerah kesehatan).

3. Ketahanan dalam Menghadapi Rintangan:

Kedekatan dengan Allah memberikan mahasiswa kekuatan spiritual yang diperlukan untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan cobaan. Mereka percaya bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar, dan

ini memberi mereka keyakinan untuk tidak menyerah dalam menghadapi kesulitan. Dalam konteks pendidikan jasmani, mahasiswa yang memiliki kedekatan dengan Allah akan memperlihatkan ketahanan dalam berlatih, mengatasi kelelahan, dan menghadapi tantangan dalam kompetisi.

4. Rasa Kepuasan dan Ketenangan Batin

Mahasiswa yang merasa dekat dengan Allah cenderung merasakan kedamaian dan kepuasan batin yang memotivasi mereka untuk terus berusaha. Mereka menyadari bahwa usaha mereka di bidang pendidikan jasmani adalah bagian dari perjalanan spiritual mereka yang lebih besar. Rasa ini memberi mereka energi positif dan kebahagiaan yang berasal dari ketaatan kepada Allah.

5. Keberanian dan Kemandirian

Kedekatan dengan Allah membangkitkan rasa keberanian dan kemandirian dalam mahasiswa. Mereka percaya bahwa Allah selalu bersama mereka dan akan membantu mereka menghadapi segala rintangan. Ini menguatkan motivasi dan ketekunan mereka dalam mencapai tujuan akademik dan non-akademik, termasuk prestasi dalam bidang pendidikan jasmani.

6. Rasa Tanggung Jawab terhadap Anugerah Kesehatan

Mahasiswa yang merasa dekat dengan Allah memiliki kesadaran yang kuat akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran sebagai bagian dari amanah dari-Nya. Mereka merasa bertanggung jawab untuk menggunakan tubuh mereka dengan baik, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga dan menjaga kesehatan fisik.

Dengan demikian, kedekatan dengan Allah memberikan landasan spiritual yang kuat bagi motivasi dan perseveransi mahasiswa, termasuk dalam bidang pendidikan jasmani. Mahasiswa yang merasa terhubung secara spiritual dengan Sang Pencipta cenderung memiliki semangat yang tinggi, ketahanan yang kuat dalam menghadapi rintangan, serta rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap kesehatan dan prestasi mereka. Oleh karena itu, pengembangan kedekatan dengan

Allah dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi dan kualitas mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik dan non-akademik mereka.

4. Perbandingan Prestasi Akademik dan Non-Akademik

Dalam konteks mahasiswa pendidikan jasmani, prestasi tidak hanya diukur dari segi akademik (nilai dan pencapaian dalam studi) tetapi juga dari segi non-akademik (partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, kesehatan fisik, dan keterampilan olahraga). Perbandingan prestasi akademik dan non-akademik mahasiswa pendidikan jasmani mencerminkan beragam aspek yang menjadi fokus penting dalam pengembangan individu secara holistik. Berikut adalah perbandingan antara kedua jenis prestasi ini:

1. Prestasi Akademik

Prestasi akademik meliputi pencapaian mahasiswa dalam hal nilai, capaian akademik, dan pengetahuan yang diperoleh dari mata pelajaran teoritis yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani. Ini mencakup pemahaman tentang teori olahraga, anatomi, fisiologi, metodologi pelatihan, dan manajemen kebugaran.

Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik:

a. Kualitas Pembelajaran

Efektivitas metode pengajaran dan kegiatan pembelajaran di kelas.

b. Kemampuan Belajar

Kecerdasan, motivasi belajar, konsentrasi, dan komitmen dalam menyelesaikan tugas.

c. Ketersediaan Sumber Daya

Akses terhadap fasilitas dan bahan belajar yang memadai.

d. Dukungan Dosen

Hubungan antara mahasiswa dengan dosen dalam mendukung pencapaian akademik.

2. Prestasi Non-Akademik

Prestasi non-akademik pada mahasiswa pendidikan jasmani meliputi aspek keterampilan olahraga, kesehatan fisik, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan pengalaman praktis dalam lapangan. Ini mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan teoritis ke dalam praktik olahraga dan gaya hidup sehat.

Komponen Prestasi Non-Akademik:

a. Keterampilan Olahraga

Kemampuan teknis dan taktis dalam berbagai jenis olahraga.

b. Kesehatan Fisik

Tingkat kebugaran, stamina, dan kesehatan secara keseluruhan.

c. Partisipasi dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Keterlibatan dalam tim olahraga, kompetisi, atau kegiatan sosial lainnya.

d. Pengembangan Kepemimpinan dan Kerjasama

Kemampuan untuk bekerja dalam tim, mengelola proyek, dan berinteraksi dengan orang lain.

3. Hubungan Antar Prestasi Akademik dan Non-Akademik

Kedua jenis prestasi ini saling memengaruhi dalam pengembangan mahasiswa secara menyeluruh. Seorang mahasiswa yang berhasil secara akademik cenderung memiliki disiplin diri, kemampuan belajar, dan pemahaman yang diperlukan untuk mencapai prestasi non-akademik dalam pendidikan jasmani.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki prestasi non-akademik yang baik, seperti keterampilan olahraga yang tinggi dan kesehatan fisik yang prima, dapat membantu meningkatkan motivasi dan konsentrasi dalam mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi.

4. Tantangan dalam Memadukan Prestasi Akademik dan Non-Akademik

Salah satu tantangan utama adalah menemukan keseimbangan antara waktu dan upaya yang diperlukan untuk mencapai kedua jenis prestasi ini. Mahasiswa perlu mengelola waktu mereka dengan baik untuk dapat fokus pada studi akademik dan tetap aktif dalam kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler.

Selain itu, diperlukan dukungan dari institusi pendidikan dalam menyediakan fasilitas dan program yang mendukung pengembangan prestasi akademik dan non-akademik secara seimbang.

5. Manfaat Holistik dari Prestasi Akademik dan Non-Akademik

Kombinasi prestasi akademik dan non-akademik yang baik akan memberikan manfaat holistik bagi mahasiswa pendidikan jasmani. Mereka akan memiliki keterampilan, pengetahuan, dan gaya hidup sehat yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan dalam karir profesional di bidang olahraga, kesehatan, atau pendidikan.

Dalam kesimpulan, perbandingan prestasi akademik dan non-akademik mahasiswa pendidikan jasmani mencerminkan pentingnya pengembangan individu secara menyeluruh. Mahasiswa perlu menggabungkan keduanya dengan baik untuk mencapai potensi maksimal dalam pendidikan jasmani dan berkontribusi positif dalam masyarakat. Dengan memperhatikan aspek akademik dan non-akademik, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa mempersiapkan diri secara optimal untuk menghadapi tantangan di dunia nyata setelah lulus.

5. Tantangan dan Hambatan yang Dihadapi oleh Mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Ketakwaan dan Kedekatan dengan Allah

Mahasiswa pendidikan jasmani menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam upaya mereka untuk meningkatkan ketakwaan (taqwa) dan kedekatan dengan Allah. Meskipun memiliki dampak positif yang signifikan, pengembangan aspek spiritual ini sering kali dihadapi dengan beberapa kendala yang perlu diatasi. Berikut adalah beberapa tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa dalam konteks ini:

1. Kesibukan dan Jadwal yang Padat

Mahasiswa pendidikan jasmani sering memiliki jadwal yang padat dengan kuliah, latihan olahraga, dan kegiatan ekstrakurikuler. Tantangan utamanya adalah menemukan waktu yang cukup untuk refleksi spiritual, beribadah, dan memperdalam hubungan dengan Allah di tengah-tengah jadwal yang sibuk.

2. Tekanan Kompetisi dan Performa

Mahasiswa yang aktif dalam olahraga sering menghadapi tekanan kompetitif dan tuntutan untuk mencapai performa yang tinggi. Tekanan ini dapat mengganggu fokus pada aspek spiritual dan membuat mereka lebih terfokus pada pencapaian materiil daripada pertumbuhan spiritual.

3. Pengaruh Lingkungan Sekuler

Lingkungan kampus yang cenderung sekuler dan orientasi pada hal-hal duniawi sering kali menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk menjaga dan mengembangkan ketakwaan dan kedekatan dengan Allah. Terpapar dengan budaya hedonistik dan nilai-nilai yang berbeda, mahasiswa mungkin merasa terisolasi atau sulit untuk tetap konsisten dengan nilai-nilai spiritual mereka (Ilallah, Ali, dan Fakhri 2022).

4. Tantangan Internal dan Emosional

Mahasiswa menghadapi tantangan internal seperti keraguan, kecemasan, dan perasaan tidak seimbang. Masalah emosional ini dapat mempengaruhi kedekatan dengan Allah karena mereka mungkin merasa jauh atau terasing dari-Nya dalam saat-saat sulit.

5. Kurangnya Dukungan dan Kesadaran Spiritual

Beberapa institusi pendidikan mungkin kurang memberikan dukungan atau kesadaran terhadap pentingnya pengembangan aspek spiritual bagi mahasiswa. Kurangnya akses terhadap komunitas atau program yang mendukung pertumbuhan spiritual dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa.

6. Tantangan Etis dan Moral dalam Olahraga

Dalam beberapa kasus, mahasiswa pendidikan jasmani mungkin dihadapkan pada tantangan etis dan moral dalam olahraga, seperti tekanan untuk menggunakan obat terlarang atau tidak menghormati prinsip-prinsip fair play. Tantangan semacam ini dapat menguji nilai-nilai spiritual mereka.

7. Kesulitan Mempraktikkan Ajaran Agama

Ada juga mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam mempraktikkan ajaran agama mereka karena faktor lingkungan atau keterbatasan sumber daya. Misalnya, kesulitan menemukan tempat untuk beribadah atau mendapatkan akses ke materi keagamaan.

8. Strategi Mengatasi Tantangan dan Hambatan

Untuk mengatasi tantangan dan hambatan ini, ada beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa pendidikan jasmani:

1. Manajemen Waktu yang Efektif

Mahasiswa perlu mengatur jadwal mereka dengan bijaksana untuk mencakup waktu untuk beribadah, refleksi spiritual, dan kesehatan mental.

2. Membangun Komunitas Dukungan

Mencari komunitas atau kelompok keagamaan di kampus atau di luar kampus yang dapat memberikan dukungan moral dan spiritual.

3. Menetapkan Prioritas yang Jelas

Mahasiswa perlu menetapkan prioritas yang jelas antara prestasi akademik, olahraga, dan pertumbuhan spiritual untuk menjaga keseimbangan yang sehat.

4. Membangun Ketahanan Emosional

Mengembangkan keterampilan ketahanan emosional dan strategi manajemen stres untuk mengatasi tekanan dan tantangan internal.

5. Berpegang pada Nilai-nilai Etis dan Moral

Memiliki komitmen kuat untuk mempraktikkan nilai-nilai etis dan moral dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari, meskipun menghadapi tekanan atau godaan.

6. Mencari Bimbingan dan Dukungan Spiritual

Mendapatkan bimbingan dan dukungan dari tokoh agama, konselor, atau pembimbing rohani untuk membantu memperdalam hubungan spiritual dan mengatasi kendala yang dihadapi.

Dengan mengatasi tantangan ini, mahasiswa pendidikan jasmani dapat mengembangkan diri secara holistik, mencapai keseimbangan yang baik antara prestasi akademik dan non-akademik, serta memperdalam ketakwaan dan kedekatan dengan Allah dalam perjalanan pendidikan mereka (Sari 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Secara keseluruhan, mahasiswa pendidikan jasmani menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam upaya meningkatkan ketakwaan dan kedekatan dengan Allah. Tantangan tersebut meliputi kesibukan dan jadwal yang padat, tekanan kompetisi dan performa dalam olahraga, pengaruh lingkungan sekuler di lingkungan kampus, tantangan internal dan emosional, kurangnya dukungan dan kesadaran spiritual, serta kesulitan mempraktikkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mengatasi tantangan ini, mahasiswa dapat menerapkan beberapa strategi, seperti manajemen waktu yang efektif, membangun komunitas dukungan spiritual, menetapkan prioritas yang jelas, mengembangkan ketahanan emosional, berpegang pada nilai-nilai etis dan moral, serta mencari bimbingan dan dukungan spiritual dari tokoh agama atau konselor. Pengembangan ketakwaan dan kedekatan dengan Allah memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi, kualitas hidup, dan prestasi mahasiswa pendidikan jasmani. Kedekatan dengan Allah memotivasi mahasiswa untuk memiliki tujuan hidup yang jelas, membangkitkan motivasi internal yang kuat, memberikan ketahanan dalam

menghadapi rintangan, memberikan rasa kepuasan dan ketenangan batin, meningkatkan keberanian dan kemandirian, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik.

Dengan memperhatikan aspek akademik dan non-akademik, mahasiswa pendidikan jasmani dapat mencapai kesuksesan yang holistik dalam pendidikan mereka. Kombinasi prestasi akademik dan non-akademik yang baik akan membantu mereka menjadi individu yang seimbang, berkualitas, dan mampu berkontribusi positif dalam masyarakat. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dalam pengembangan mahasiswa, yang mencakup aspek spiritual, sangat penting dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di dunia nyata dengan keyakinan dan integritas.

b. Saran

Jika memungkinkan, cari bimbingan dan nasihat dari tokoh agama, konselor, atau pembimbing rohani di lingkungan kampus atau komunitas lokal. Berdiskusi tentang tantangan dan perjalanan spiritual Anda untuk mendapatkan perspektif yang bermanfaat. Pertahankan komunikasi yang terbuka dengan Allah melalui doa, dzikir, dan tawakal. Percayalah bahwa Allah selalu mendengarkan dan memberikan petunjuk dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dengan menerapkan saran ini secara konsisten, mahasiswa pendidikan jasmani dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik dan secara bertahap meningkatkan ketakwaan serta kedekatan dengan Allah. Yang terpenting, tetaplah teguh dalam keyakinan dan tujuan hidup Anda, dan jadikan setiap langkah dalam pendidikan jasmani sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

DAFTAR REFERENSI

Basuki, Sunarno. 2020. "Supervisi Pendidikan Jasmani."

Ilallah, Muhajir, Mufti Ali, dan Ade Fakih. 2022. "Konsep Akhlak Tasawuf Dalam Proses Pendidikan Islam." *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan* 2(4):306–17.

- Sari, Maula. 2022. "Hubungan Ilmu dan Agama dalam Perspektif Imam Al-Ghazali." *At-Tafkir* 15(1):30–43.
- Setiawan, Bramianto, S. H. Apri Irianto, dan Susi Hermin Rusminati. 2021. *Dasar-Dasar Pendidikan: Kajian Teoritis Untuk Mahasiswa PGSD*. CV Pena Persada.
- Wardiyah, Wardiyah, Lisdaleni Lisdaleni, dan Dwi Noviani. 2024. "Implementasi Pendidikan Dari QS Al Hujurat Ayat 13 Tentang Litaarafu Dalam Proses Interaksi Pendidik Dengan Peserta Didik." *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2(1):136–52.
- Wati, Salmi, dan Rezki Amelia. 2021. "Pendidikan Keimanan dan Ketaqwaan Bagi Anak-Anak." *Al Mabhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama* 6(2):139–76.