

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

Korelasi antar Ibadah dengan Kesehatan Mental

Muhammad Chesta Adabi Putra Kurniawan

muhammadchesta33@gmail.com

Siti Noor Azizah

tkrcgilang@gmail.com

Tegar Widodo

tegar150606@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract

This study evaluates the relationship between religious practice and mental health of adolescent and adult individuals. As the prevalence of mental health disorders increases, spirituality and religious practices are considered as potential factors that can influence psychological well-being. The study involved 21 respondents from various religious backgrounds who were asked to report on the frequency and intensity of their worship as well as the mental health conditions they experienced. The results showed that individuals who regularly engage in acts of worship, such as prayer and meditation, tend to have lower stress levels, and report higher life satisfaction compared to those who rarely worship. These findings support the view that religious practices can act as an effective coping mechanism in dealing with life stressors and maintaining emotional stability. Thus, integration of spiritual aspects in mental health therapy can be considered as part of a holistic approach to improve the quality of life of individuals.

Keywords: Worship, Mental Health, Spirituality, Anxiety, Depression

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi hubungan antara pelaksanaan ibadah dengan kesehatan mental individu remaja dan dewasa. Seiring meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental, spiritualitas dan praktik keagamaan dipertimbangkan sebagai faktor potensial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Studi ini melibatkan 21 responden dari latar belakang agama Islam yang diminta untuk melaporkan frekuensi dan intensitas ibadah mereka serta kondisi kesehatan mental yang mereka alami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin melaksanakan ibadah, seperti doa dan meditasi, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dan melaporkan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang beribadah. Temuan ini mendukung pandangan bahwa praktik ibadah dapat berperan sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup dan menjaga stabilitas emosi. Dengan demikian, integrasi aspek spiritual dalam terapi kesehatan mental dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk meningkatkan kualitas hidup individu.

Kata Kunci: Ibadah, Kesehatan Mental, Spiritualitas, kecemasan, Depresi

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan tantangan, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendapat perhatian. Kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan hubungan sosial seseorang. Bagi umat Islam, ibadah bukan hanya kewajiban spiritual, tetapi juga dapat menjadi jalan untuk memperoleh ketenangan jiwa. Selain memberikan kedamaian batin, ibadah dalam Islam juga berperan sebagai bentuk pengendalian diri dan cara menjaga kesehatan mental. Ibadah-ibadah yang dilakukan dengan konsisten membantu seseorang menanamkan nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, dan sikap berserah diri kepada Allah. Nilai-nilai ini penting dalam menjaga keseimbangan emosi, terutama ketika seseorang menghadapi ujian atau kesulitan.

Berbagai bentuk ibadah, seperti shalat, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an, telah diyakini memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa praktik-praktik ini mampu mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan rasa syukur, serta memberikan ketenangan dan rasa percaya diri. Artikel ini akan membahas korelasi antara pelaksanaan ibadah dalam Islam dan kesehatan mental, serta bagaimana ibadah dapat menjadi sumber ketenangan batin di tengah tantangan hidup sehari-hari. Artikel ini bertujuan untuk mengulas lebih dalam mengenai peran ibadah dalam Islam terhadap kesehatan mental, baik dari

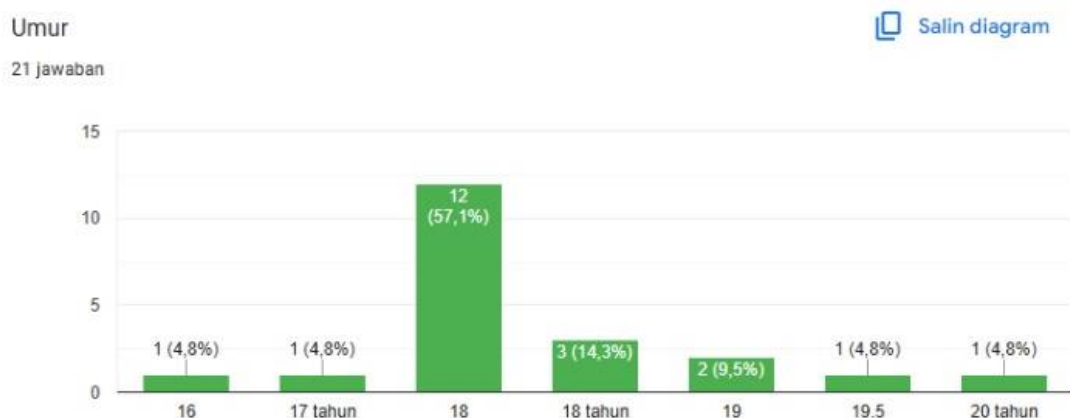
perspektif spiritual maupun ilmiah, serta bagaimana manfaat ini dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari umat Muslim.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang kami gunakan adalah kuesioner dengan pendekatan kuantitatif, alasan kami menggunakan metode penelitian kuesioner dengan pendekatan kuantitatif karena memiliki beberapa kelebihan, terutama untuk mengumpulkan data secara sistematis dan objektif dalam jumlah besar. Alasan utama memilih pendekatan ini adalah untuk mendapatkan gambaran statistik yang dapat diukur tentang preferensi atau persepsi responden, yang akan memudahkan analisis dalam bentuk angka dan persentase. Dengan data kuantitatif, hasil dari kuesioner dapat diolah secara matematis, memungkinkan perbandingan yang lebih akurat, serta membantu dalam pengambilan keputusan yang didasarkan pada hasil konkret.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 21 responden, kami dapat menyimpulkan beberapa poin penting dari jawaban yang diberikan melalui kuesioner. Dengan menggunakan data kuantitatif, kami mengidentifikasi pola, preferensi, dan opini yang dominan dalam kelompok sampel ini.



Berikut adalah beberapa kesimpulan utama yang dapat diambil dari analisis jawaban:

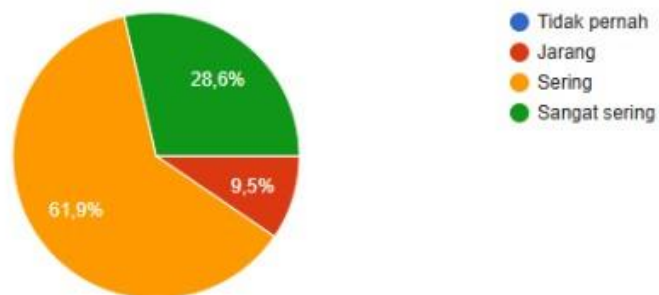
1. Seberapa seringkah anda beribadah saat ini?

Menurut data yang diperoleh, dari 21 responden dengan rata rata usia responden 16-20 tahun, ada 13 orang yang memilih sering, 6 orang sangat sering, dan 2 orang memilih jarang.

1. Seberapa seringkah anda beribadah saat ini?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



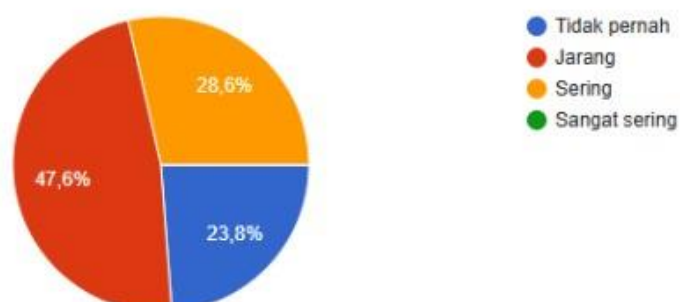
2. Seberapa sering anda meninggalkan ibadah?

Berdasarkan data yang diperoleh kami mendapati bahwa 10 remaja memilih jarang yang artinya mereka sering beribadah, 6 orang sering meninggalkan ibadahnya, dan 5 orang tidak pernah meninggalkan ibadah.

2. Seberapa sering anda meninggalkan ibadah?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



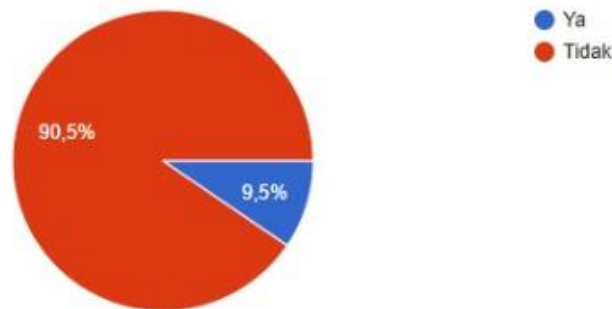
3. Apakah 6 bulan ini anda sering meninggalkan ibadah?

Dari data, 19 orang mengatakan bahwa mereka tidak sering meninggalkan ibadah, sedangkan 2 diantaranya mengatakan mereka sering meninggalkan ibadah dalam 6 bulan terakhir.

3. Apakah dalam 6 bulan ini anda sering meninggalkan ibadah?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



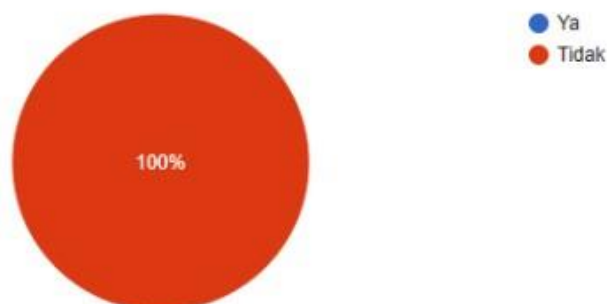
4. Apakah ibadah mengganggu kegiatan anda?

Dari data yang diperoleh, ke 21 responden menjawab bahwa ibadah tidak mengganggu kegiatan mereka.

4. Apakah ibadah mengganggu kegiatan anda?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



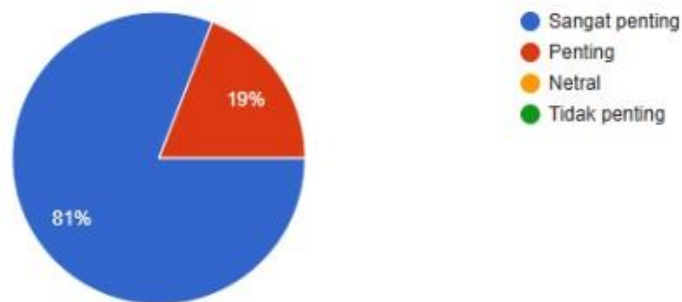
5. Bagaimana prioritas ibadah dalam kehidupan sehari hari?

Dari hasil kuesioner 17 orang mengatakan sangat penting memprioritaskan ibadah dalam kehidupan mereka, dan 5 diantaranya mengatakan penting.

5. Bagaimana prioritas ibadah dalam kehidupan anda sehari hari?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



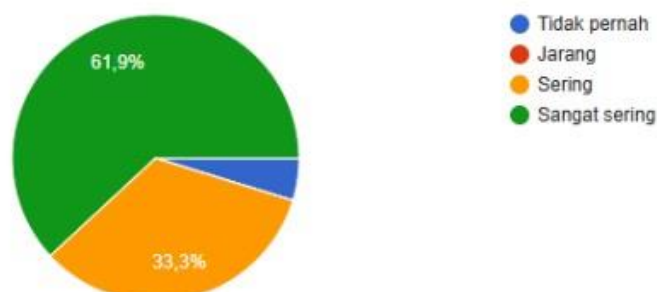
6. Apakah anda sering merasa cemas atau tidak nyaman ketika meninggalkan ibadah?

Dari hasil kuesioner, 13 orang sangat sering merasa cemas ketika meninggalkan ibadah, 7 orang sering, dan 1 orang jarang merasa cemas ketika meninggalkan ibadah.

6. Apakah anda sering merasa cemas atau tidak nyaman ketika meninggalkan ibadah?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



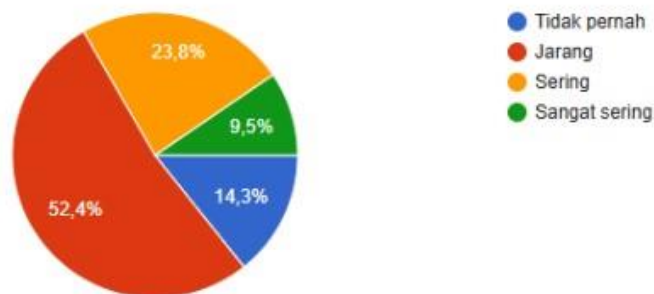
7. Apakah anda dalam 6 bulan ini mengalami ketidaknyamanan dalam kesehatan mental anda?

Dari hasil kuesioner, 11 orang merasa jarang mengalami ketidaknyamanan dalam kesehatan mental, 3 orang tidak pernah, 5 orang sering, dan 2 orang sangat sering mengalami ketidaknyamanan Kesehatan mental dalam kurun waktu 6 bulan terakhir.

7. Apakah anda dalam 6 bulan ini mengalami ketidaknyamanan dalam kesehatan mental anda?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



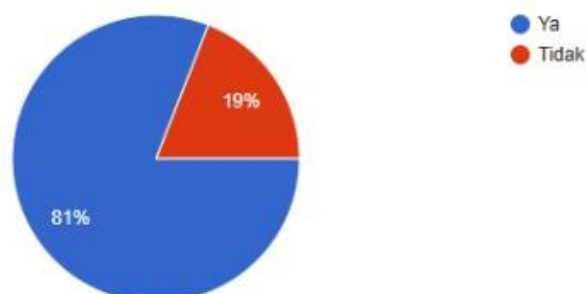
8. Apakah anda setuju kurangnya ibadah mempengaruhi kesehatan mental?

Dari hasil kuesioner, 17 orang menjawab iya atau setuju jika kurangnya ibadah mempengaruhi kesehatan mental, dan 4 orang menjawab tidak.

8. Apakah anda setuju kurangnya ibadah mempengaruhi kesehatan mental?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



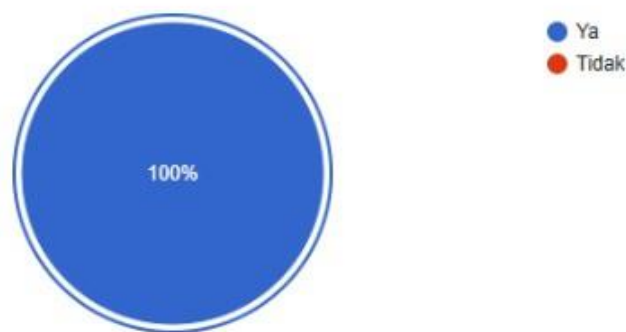
9. Apakah menurut anda ibadah dapat menstabilkan kesehatan mental?

Dari hasil kuesioner, Semua orang menjawab iya atau setuju jika ibadah dapat menstabilkan kesehatan mental.

9. Apakah menurut anda ibadah dapat menstabilkan kesehatan mental?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



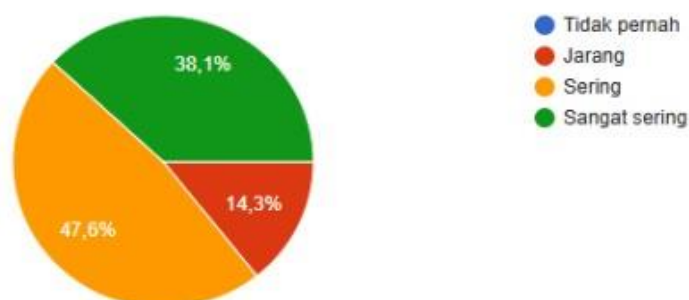
10. Apakah anda melakukan ibadah ketika mengalami ketidaknyamanan dalam kesehatan mental anda?

Dari hasil kuesioner, 8 orang menjawab sangat sering melakukan ibadah ketika mengalami ketidaknyamanan dalam Kesehatan mental, 10 orang menjawab sering, dan 3 orang menjawab jarang.

10. Apakah anda melakukan ibadah ketika mengalami ketidaknyamanan dalam kesehatan mental anda?

[Salin diagram](#)

21 jawaban



KESIMPULAN

Dari hasil yang kami dapat, mayoritas responden merasa bahwa ibadah memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan mental mereka. Namun, ada juga beberapa responden yang bersikap netral, menganggap ibadah sebagai aktivitas rutin yang tidak terlalu mempengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan. Dan sebagian kecil lainnya menganggap ibadah bukanlah faktor penting bagi kesehatan mental mereka, terlihat dari penerapannya, tidak semua responden taat dalam melaksanakan ibadah.

Yang dapat kami simpulkan dari hasil kuesioner tersebut adalah, mayoritas kuesioner setuju bahwa kesehatan mental dan ibadah saling berhubungan, jika kondisi kesehatan mental sedang kurang stabil maka dapat diobati dengan cara beribadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawan, A. Z. H. D., Aditya, M. R., & Rahmani, M. (2023). KORELASI KETAATAN SESEORANG TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(5), 538-543.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(22), 93-106.
- Hastuti, S., Hamengkubuwono, H., & Amrullah, A. (2023). Korelasi Antara Pengetahuan Keagamaan dan Ritual Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) Angkatan 2019 IAIN Curup (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).