

Kegiatan Pengajian Untuk Ketenangan Jiwa Jemaah

Adinda Falsyah¹, Asmiranda², Rachael Nabila Ramadhani³, Nanda Choirun Nisa⁴, Sufiati Ningsih⁵, Nur Farde Putri Utami⁶

¹⁻⁵ UIN RADEN FATAH PALEMBANG

⁶ UNIVERSITAS TRIDINANTI

Corresponding Email: adindapalsyah@gmail.com, asmi59216@gmail.com, rachaelnabila0@gmail.com, nanda211220@gmail.com, nurfardeputriutami09@gmail.com

Number Whatsapp: 0887437443547, 081278654530

Abstract

Religious study groups (Koran recitation) are religious activities that not only serve as a means of religious learning but also play a crucial role in providing spiritual peace for congregants. This study aims to understand congregants' experiences in attaining inner peace through Koran recitation, identify the components of Koran recitation that most influence their spiritual peace, and examine the psychological changes experienced after regularly attending Koran recitation. The study used qualitative methods using in-depth interviews, observation, and documentation of two elderly congregants who actively attend Koran recitation at the Nurul Hidayah Mosque.

The results indicate that Koran recitation provides spiritual peace through several aspects: social support from peers, positive emotional experiences such as a sense of relief and spaciousness, meaningful spiritual routines during retirement, a conducive mosque atmosphere, increased religious knowledge, and changes in daily attitudes and behavior. The peace gained is not temporary, but has long-term impacts in the form of increased spiritual steadfastness and religious fervor. These findings confirm that Koran recitation is an effective form of religious activity in improving the mental health, spiritual peace, and spiritual quality of congregants.

Keywords : *Koran recitation, spiritual peace, spirituality, social support, psychology of religion.*

Abstrak

Kegiatan pengajian merupakan aktivitas keagamaan yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran agama, tetapi juga memiliki peran penting dalam memberikan ketenangan jiwa bagi jemaah. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman jemaah dalam memperoleh ketenangan batin melalui kegiatan pengajian, mengidentifikasi komponen pengajian yang paling berpengaruh terhadap ketenangan jiwa, serta mengetahui perubahan psikologis yang dialami setelah mengikuti pengajian secara rutin. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap dua jemaah lanjut usia yang aktif mengikuti pengajian di Masjid Nurul Hidayah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengajian memberikan ketenangan jiwa melalui beberapa aspek, yaitu: dukungan sosial dari teman sebaya, pengalaman emosional positif seperti rasa lega dan lapang, rutinitas spiritual yang bermakna di masa pensiun, suasana masjid yang kondusif, peningkatan pengetahuan agama, serta perubahan sikap dan perilaku sehari-hari. Ketenangan yang diperoleh tidak bersifat sementara, tetapi memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan keteguhan spiritual dan semangat religius. Temuan ini menegaskan bahwa pengajian merupakan salah satu bentuk aktivitas religius yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, ketenangan jiwa, dan kualitas spiritual jemaah.

Kata kunci: Pengajian, ketenangan jiwa, spiritualitas, dukungan sosial, psikologi agama.

Pendahuluan

Latar Belakang

Kegiatan pengajian merupakan salah satu bentuk aktivitas keagamaan yang umum berlangsung dalam masyarakat Muslim, baik dalam skala kecil seperti kelompok majelis taklim, maupun skala besar di masjid atau komunitas tertentu. Secara sederhana, pengajian adalah wadah untuk belajar, memahami, serta menghayati ajaran agama melalui ceramah, tadarus, diskusi, maupun kegiatan sosial keagamaan lainnya. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai proses transfer ilmu agama, tetapi juga menjadi sarana untuk penguatan spiritual, integrasi sosial, dan penyeimbang emosi bagi para pesertanya.

Dalam perspektif psikologi agama, kegiatan seperti pengajian memberikan ruang bagi seseorang untuk menata pikiran, mengelola emosi, serta menemukan makna hidup. Ketika seseorang mengikuti

pengajian, biasanya ia memperoleh nasihat moral, penguatan iman, dan pemahaman baru yang membuat dirinya merasa lebih terarah. Nilai-nilai spiritual yang disampaikan dalam pengajian berperan sebagai coping mekanisme, yaitu cara untuk menghadapi masalah hidup dengan lebih tenang dan terstruktur.

Beberapa studi juga menggambarkan bahwa mendengarkan kajian agama dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa syukur, serta menumbuhkan optimisme dalam menghadapi masalah hidup. Hal ini sejalan dengan teori psikologi positif yang menyatakan bahwa dimensi spiritual dapat memperkuat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) melalui penghayatan makna hidup dan penerimaan diri (Putri & Budiman, 2021).

Selain itu, suasana kebersamaan dalam pengajian menciptakan rasa keterhubungan sosial. Individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi persoalan hidup, karena ia berada dalam lingkungan yang mendukung dan memiliki nilai yang sama. Ikatan sosial ini terbukti secara psikologis mampu mengurangi stres, rasa cemas, dan beban pikiran, sehingga berdampak pada peningkatan ketenangan jiwa.

Dari sudut pandang spiritualitas, ketenangan jiwa muncul ketika seseorang merasakan adanya kedekatan dengan Tuhan, menemukan makna, serta memiliki orientasi hidup yang lebih jelas. Pengajian menjadi sarana yang memfasilitasi proses tersebut. Ketika seseorang mendengar pesan-pesan keagamaan, mengikuti doa bersama, atau merenungi ayat-ayat Al-Qur'an, sistem sarafnya cenderung berada pada kondisi yang lebih relaks. Hal ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa praktik religius- termasuk pengajian-berkontribusi pada peningkatan well-being, menurunkan stres, dan memperbaiki regulasi emosi.

Kegiatan pengajian bukan hanya sekadar kegiatan informatif atau ritual, melainkan proses pembinaan spiritual dan psikologis yang membantu individu meraih ketenteraman batin. Di tengah tekanan hidup modern, kegiatan pengajian menjadi salah satu sumber ketenangan jiwa, karena memberikan harapan, makna, serta dukungan sosial yang sangat dibutuhkan manusia.

Dengan demikian, kegiatan pengajian tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan pengetahuan religius, tetapi juga sebagai media pembinaan mental yang memberikan keteduhan, stabilitas emosi, dan ketenangan jiwa. Hubungan ini terlihat dari bagaimana pengajian memberi ruang bagi individu untuk mendekat kepada Tuhan, mendapatkan dukungan sosial, serta memperkuat kemampuan menghadapi tekanan hidup (Hasanah, 2018; Firmansyah, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian :

1. Bagaimana peran kegiatan pengajian dalam memberikan ketenangan jiwa kepada jemaah?
2. Bagaimana persepsi jemaah terhadap perubahan kondisi psikologis mereka setelah mengikuti pengajian secara rutin?

Dan untuk menjawab rumusan masalah, penelitian ini merencanakan beberapa langkah :

1. Melakukan observasi dan wawancara dengan jemaah untuk menggali pengalaman subjektif mereka terkait ketenangan jiwa.
2. Menganalisis struktur kegiatan pengajian untuk mengidentifikasi unsur-unsur yang mendukung kenyamanan emosional dan spiritual.
3. Menggunakan kerangka teori psikologi dan psikologi agama untuk menilai pengaruh aktivitas spiritual terhadap kondisi emosional.

Lalu untuk tujuannya sendiri dari penelitian ini bertujuan untuk :

1. Menjelaskan peran kegiatan pengajian terhadap ketenangan jiwa jemaah.
2. Mengidentifikasi aspek-aspek pengajian yang paling signifikan memengaruhi ketenangan jiwa.
3. Memahami persepsi dan pengalaman jemaah terkait perubahan kondisi psikologis setelah mengikuti pengajian.

Ringkasan Kajian Teori

Penelitian ini didukung oleh beberapa konsep teori yaitu :

Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental

Spiritualitas Islam merupakan dimensi religius yang menekankan hubungan batin antara manusia dan Allah melalui ibadah, dzikir, doa, tilawah Al-Qur'an, dan refleksi spiritual. Dalam psikologi agama modern, spiritualitas dipandang sebagai sumber daya internal yang berperan dalam memperkuat regulasi emosi, memberi makna hidup, serta meningkatkan ketenangan jiwa. Menurut teori keterikatan kepada Tuhan (*attachment to God*), hubungan seorang Muslim dengan Allah dapat berfungsi seperti kelekatan aman yang memberikan rasa dilindungi, diterima, dan dituntun dalam menghadapi kesulitan hidup. Semakin kuat spiritualitas seseorang, semakin stabil pula kondisi emosinya. (Bonab et al., 2013, *Journal of Religion and Health*)

Dalam perspektif *religious coping*, spiritualitas Islam dianggap sebagai strategi mengatasi stres melalui doa, tawakal, penghayatan ayat Al-Qur'an, dan pemaknaan musibah. Coping religius membantu individu mengurangi beban psikologis dan memperkuat daya pulih ketika menghadapi stresor berat. Dalam tinjauan global tentang agama dan kesehatan mental, praktik religius terbukti menurunkan depresi, kecemasan, dan meningkatkan ketenangan batin. (Ibrahim, 2021, *Journal of Religion and Health*).

Dalam konteks kesehatan mental modern, spiritualitas Islam dipahami sebagai faktor protektif, yaitu sumber kekuatan psikologis yang melindungi individu dari stres, kecemasan, dan tekanan hidup. Nilai-nilai seperti tawakkul, syukur, sabar, dan praktik dzikir berfungsi menurunkan ketegangan emosional karena memberikan rasa penerimaan dan keyakinan bahwa Allah pasti memberi jalan keluar. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki spiritualitas kuat cenderung lebih tenang, stabil, dan memiliki optimisme yang lebih tinggi dalam menghadapi masalah sehari-hari. (Asih et al., 2024).

Spiritualitas juga berkaitan dengan teori *meaning-making*, yaitu proses menemukan makna atas pengalaman hidup. Bagi umat Muslim, keyakinan terhadap takdir, hikmah, dan kasih sayang Allah membantu membingkai pengalaman sulit dengan lebih positif. Meaning-making berbasis nilai religius berkontribusi pada ketenangan jiwa karena individu merasa hidupnya berada dalam kendali Tuhan dan tidak berjalan secara acak. (Koenig et al., 2012, *Handbook of Religion and Health*)

Aspek kesehatan mental dalam spiritualitas Islam juga dijelaskan melalui efek ritual. Ibadah seperti shalat, dzikir, dan tilawah mengaktifkan mekanisme relaksasi dan *mindfulness* fokus pada satu titik perhatian, irama napas teratur, repetisi bacaan, dan penyerahan diri. Studi modern menemukan bahwa praktik dzikir atau meditasi Sufi mampu menurunkan detak jantung, stres fisiologis, dan kecemasan. (Cetinkaya, 2023, *Mental Health, Religion & Culture*)

Selain faktor intrapersonal, spiritualitas berhubungan erat dengan dukungan sosial religius. Komunitas Muslim, termasuk kelompok pengajian, menyediakan lingkungan emosional yang aman, rasa memiliki, serta dukungan moral. Dukungan religius telah terbukti menjadi pelindung signifikan terhadap stres dan gangguan mental, terutama di komunitas Muslim minoritas maupun mayoritas. (alHarbi et al., 2023, *Current Psychiatry Reports*)

Praktik sosial-spiritual seperti pengajian atau majelis taklim sangat membantu meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Studi di perguruan tinggi menunjukkan bahwa keaktifan akademik mahasiswa berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, optimisme yang lebih besar, dan ketenangan jiwa yang lebih besar. Pengajian juga berfungsi sebagai tempat untuk menanamkan nilai, meningkatkan makna hidup, dan menjadi tempat untuk melepaskan tekanan dan tekanan yang terkait dengan pendidikan. (Hapsari et al., 2024, *Profetika: Jurnal Studi Islam*)

Penelitian lain menunjukkan bahwa intensitas mengikuti majelis taklim memediasi hubungan antara religiositas dan *psychological well-being*. Artinya, seseorang yang religius akan lebih tenang secara mental apabila ia juga mengikuti kegiatan pengajian secara rutin. Pengajian berperan memperkuat efek positif religiositas melalui praktik kolektif, dukungan kelompok, dan internalisasi ajaran. (Tribakti, 2024, *Jurnal Ilmu Syariah dan Psikologi Islam*)

Kajian studi kasus di Surabaya mengungkap bahwa aktivitas pengajian rutin dapat menurunkan kesepian, kecemasan, dan gejala depresi pada peserta. Mereka menyatakan merasa lebih damai, lebih

didengar, dan lebih terhubung secara sosial setelah bergabung dengan kelompok pengajian. (Unitomo Case Study, 2023, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*)

Penelitian lain juga menyoroti bahwa pengajian yang menekankan pembelajaran Al-Qur'an, tafsir, dan dzikir memberikan efek terapeutik terhadap stres. Aktivitas bersama ustaz/kyai memberikan bimbingan kognitif dan spiritual, yang membantu peserta memaknai masalah hidup secara religius. (Rofiqoh, 2025, *Jurnal Psikologi Islam dan Qur'anic Studies*)

Pada komunitas generasi muda Indonesia, ibadah rutin dan pengajian terbukti membantu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi ringan. Pengajian memberi wadah untuk curhat, belajar nilai agama, serta membangun harapan. Dengan demikian, pengajian dipandang sebagai sarana intervensi komunitas dalam kesehatan mental. (JRPP, 2024, *Jurnal Riset Psikologi dan Pendidikan*)

Psikologi Agama

1. Teori Fakulti (*Faculty Theory*)

Teori Fakulti menjelaskan bahwa perilaku keagamaan muncul dari perpaduan antara tiga kemampuan jiwa: akal, perasaan, dan kemauan. Dalam konteks pengajian, ketiganya bekerja bersamaan: akal dipakai untuk memahami materi kajian, emosi tersentuh lewat suasana spiritual, dan kemauan diarahkan untuk mengamalkan nilai agama. Interaksi ketiga aspek ini membantu seseorang merasakan ketenangan batin karena pikirannya tercerahkan, hatinya lebih tenang, dan tindakannya memiliki arah yang jelas.

2. Teori Monistik

Teori ini menyatakan bahwa pengalaman keagamaan bersumber dari satu aspek dominan, biasanya berupa rasa kagum terhadap sesuatu yang sakral. Pengajian dapat memunculkan rasa keberagamaan ini melalui doa, dzikir, atau penyampaian ceramah yang menyentuh dimensi spiritual. Ketika seseorang merasakan kedekatan dengan hal yang suci, muncul perasaan damai dan tenteram yang menstabilkan kondisi jiwa.

3. Teori Coping Religius (*Religious Coping*)

Menurut Pargament, agama dapat berfungsi sebagai cara individu menghadapi tekanan hidup. Coping religius mencakup strategi seperti berdoa, mencari makna spiritual, atau merasakan kedekatan dengan Tuhan.

Melalui pengajian, individu memperoleh panduan religius yang memperkuat coping positif misalnya memahami bahwa hidup memiliki rencana Tuhan atau mendapatkan motivasi dari komunitas. Hal ini mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa. Lubis menegaskan bahwa coping religius adalah strategi utama masyarakat Indonesia ketika menghadapi tekanan psikologis, terutama melalui doa, membaca Al-Qur'an, dan mendekatkan diri pada Allah

4. Teori Dukungan Sosial Keagamaan (*Religious Social Support*)

Psikologi agama juga menekankan pentingnya dukungan sosial dari komunitas keagamaan. Pengajian menyediakan ruang bagi seseorang untuk mendapatkan penguatan emosional, dukungan moral, dan rasa kebersamaan. Ketika individu merasa didukung dan dipahami oleh kelompok religiusnya, stres berkurang dan ketenangan batin meningkat.

5. Teori Pembentukan Makna Religius (*Religious Meaning-Making*)

Agama dipahami sebagai sumber makna hidup. Melalui ajaran keagamaan, seseorang dapat memahami tujuan, cobaan, dan nilai kehidupannya. Pada kegiatan pengajian, peserta diberi kesempatan merenungkan kembali hidup dalam kerangka spiritual. Proses ini membantu mereka menemukan makna dan arah, yang pada akhirnya menciptakan stabilitas emosi dan ketenangan jiwa.

6. Teori Efektivitas Praktik Spiritual

Penelitian dalam psikologi menunjukkan bahwa aktivitas spiritual, seperti doa, dzikir, dan ritual keagamaan, dapat menurunkan stres, menstabilkan emosi, dan meningkatkan *well-being*. Pengajian sering berisi aktivitas semacam ini, sehingga berperan seperti meditasi religius yang

memunculkan relaksasi fisik dan mental. Hal ini membuat pengajian menjadi salah satu sarana efektif untuk membangun ketenangan jiwa.

Teori Dukungan Sosial

Teori dukungan sosial menjelaskan bahwa hubungan sosial yang positif dapat menyediakan berbagai bentuk bantuan, baik emosional, informasi, maupun rasa kebersamaan, yang berpengaruh langsung pada kondisi psikologis seseorang. Dalam kajian klasik, dukungan sosial dipahami bekerja melalui dua mekanisme utama. Pertama, model buffering, yaitu ketika dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres. Kedua, model main-effect, yang menegaskan bahwa dukungan sosial tetap memberi manfaat bagi kesejahteraan mental meskipun seseorang tidak sedang mengalami tekanan tertentu. Kedua model ini menjadi dasar untuk memahami bagaimana individu merasa lebih tenang dan mampu menghadapi situasi sulit ketika memiliki jaringan sosial yang mendukung (Cobb,1976:300; Cohen,1985:310; Feeney,2014:113).

Secara lebih rinci, teori dukungan sosial memaparkan bahwa bantuan sosial dapat mengurangi persepsi terhadap ancaman, meningkatkan rasa keberhargaan diri, memperkuat makna hidup, serta menciptakan rasa aman dalam hubungan interpersonal. Rangkaian proses psikososial inilah yang kemudian menjelaskan mengapa seseorang dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki ketahanan mental lebih kuat dan tingkat ketenangan jiwa yang lebih tinggi. Sejumlah peneliti, seperti Thoits, menegaskan bahwa dukungan sosial bukan hanya memberikan rasa nyaman, tetapi juga menumbuhkan rasa kontrol, arah hidup, serta motivasi positif (Thoits,2011:145). Dalam konteks keagamaan, kegiatan pengajian atau majelis taklim menjadi salah satu bentuk nyata dari lingkungan sosial yang mendukung. Pengajian tidak hanya menjadi tempat berbagi informasi keagamaan, tetapi juga wahana untuk saling menguatkan secara emosional, bertukar pengalaman hidup, dan membangun rasa kebersamaan. Unsur sosial ini berpadu dengan dimensi spiritual, seperti doa, dzikir, dan kajian Al-Qur'an, sehingga menciptakan pengalaman psikologis yang menenangkan. Oleh sebab itu, pengajian dapat dipandang sebagai aktivitas yang memberikan dual support: dukungan sosial dan dukungan spiritual, yang keduanya terbukti efektif dalam menciptakan ketenangan batin (Ulfah,2024:32; Lestari,2024:467).

Hasil penelitian baik pada level internasional maupun nasional menunjukkan keterkaitan yang konsisten antara dukungan sosial, aktivitas religius, dan kesehatan mental. Misalnya, penelitian Lestari (2024) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan signifikan dengan indikator psikologis positif pada remaja, dan keterlibatan religius turut memperkuat hubungan tersebut. Temuan serupa muncul dalam penelitian kualitatif Ulfah (2024), yang melaporkan bahwa peserta kegiatan yasinan merasakan ketenangan hati dan pengalaman emosional yang lebih stabil setelah mengikuti kegiatan keagamaan kelompok.

Temuan temuan ini menguatkan bahwa praktik keagamaan yang diikuti secara kolektif dapat menjadi sumber dukungan sosial sekaligus sarana coping religius yang efektif (Lestari,2024:467; Ulfah,2024:32). Selain itu, penelitian terbaru oleh Acoba (2024) mengungkap bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental sebagian besar dimediasi oleh perceived stress, yaitu tingkat stres yang dirasakan individu. Semakin kuat dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan, yang pada akhirnya meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan psikologis. Mekanisme ini selaras dengan model buffering yang telah dijelaskan dalam teori-teori sebelumnya (Acoba,2024:1). Melalui sintesis kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengajian berpotensi besar menjadi sumber ketenangan jiwa karena memenuhi hampir seluruh komponen dukungan sosial: dukungan emosional, informasi, instrumental, dan rasa memiliki. Ketika aspek-aspek tersebut dipadukan dengan praktik spiritual yang mengarah pada peningkatan makna hidup dan penguatan hubungan dengan Tuhan, maka efek ketenangan jiwa menjadi lebih kuat dan stabil.

Dengan demikian, pengajian dapat dipahami sebagai kegiatan yang tidak hanya berdampak spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dan ketenangan batin (Cohen,1985:310; Thoits,2011:145).

Psikologi Positif

1. Emosi Positif dalam Kegiatan Pengajian

Dalam perspektif psikologi positif, emosi positif menjadi dasar penting bagi terciptanya ketenangan dan kesejahteraan mental. Aktivitas pengajian seperti dzikir, ceramah, dan suasana spiritual mampu menumbuhkan rasa syukur, harapan, ketenteraman, dan kelegaan emosional. Kondisi ini sejalan dengan broaden-and-build theory yang menyatakan bahwa emosi positif dapat memperluas pola pikir serta membangun ketahanan psikologis, sehingga jemaah lebih mudah mencapai ketenangan jiwa. (Fredrickson, 2001; Lucchetti et al., 2021).

2. Makna Hidup (*Meaning*) Melalui Pengajian

Pengajian membantu jemaah memahami tujuan hidup, menerima ujian, dan menemukan makna spiritual dalam pengalaman sehari-hari. Berdasarkan meaning-making model, agama merupakan sumber utama yang membantu individu menafsirkan pengalaman hidup secara lebih mendalam. Melalui pemaknaan religius yang diperoleh dari pengajian, jemaah dapat mengurangi kegelisahan serta membangun ketenangan emosional. (Park, 2013; Lucchetti et al., 2021).

3. Pengembangan Kebajikan (*Virtues*) dan Ketenangan Jiwa

Psikologi positif menekankan pentingnya kebajikan seperti kesabaran, pengendalian diri, syukur, dan kasih sayang sebagai fondasi bagi kesejahteraan mental. Nilai-nilai tersebut diperkuat melalui pengajian yang memuat ajaran akhlak dan pesan moral. Ketika jemaah menginternalisasi kebajikan ini, mereka cenderung memiliki karakter yang lebih stabil dan tenang secara emosional. (Baysal & Arslan, 2023; Shafranske et al., 2022).

4. Pengajian sebagai Bentuk Dukungan Sosial

Selain sebagai kegiatan spiritual, pengajian berfungsi sebagai wadah sosial yang memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, dan kebersamaan antarjemaah. Dalam psikologi positif, dukungan sosial merupakan faktor utama yang meningkatkan well-being dan menurunkan stres. Interaksi dan kegiatan bersama dalam pengajian mampu menciptakan rasa aman dan ketenteraman batin. (Lucchetti et al., 2021; Fitri, 2023). Menurut Wahyuni (2018) dalam konteks masyarakat Indonesia, pengajian bukan hanya berfungsi sebagai aktivitas keagamaan, tetapi juga menjadi wadah dukungan sosial (*social support*) yang memperkuat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis jemaah. Dukungan sosial dalam pengajian dapat muncul dalam bentuk, Dukungan emosional (perasaan diterima, disayangi, didengarkan), Dukungan instrumental (bantuan nyata seperti informasi kegiatan atau bantuan sosial), Dukungan informasional (pengetahuan agama, nasihat moral), Dukungan persahabatan (kebersamaan dan rasa memiliki kelompok)

5. Peran Syukur (*Gratitude*) dalam Mencapai Ketenangan

Syukur merupakan salah satu intervensi psikologi positif yang efektif dalam meningkatkan emosi positif dan ketenangan jiwa. Pengajian sering menekankan pentingnya bersyukur melalui penjelasan ayat dan kisah spiritual, sehingga jemaah terdorong untuk lebih menyadari nikmat yang dimiliki. Riset menunjukkan bahwa praktik syukur yang didasari nilai spiritual dapat memperkuat kemampuan menghadapi tekanan serta meningkatkan kebahagiaan. (Ubaidah, 2023; Srivastava, 2023; Sholichatun, 2023). Menurut Arham, teori menyatakan bahwa syukur dalam psikoterapi Islam mampu mengubah pola pikir dan emosi, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan kedamaian batin melalui penerimaan takdir dan rasa terima kasih sebagai ibadah.

6. Religiusitas Jemaah Pengajian dan *Well-Being*

Religiusitas yang tumbuh melalui kegiatan pengajian, baik melalui peningkatan keimanan, ibadah, maupun kebiasaan spiritual, berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Studi pada kelompok pengajian menemukan bahwa tingkat religiusitas yang lebih tinggi terkait dengan perasaan tenang,

optimis, dan stabil secara emosional. Pengajian juga memperkuat regulasi diri serta coping religius positif yang mendukung ketenangan jiwa. (Fitri, 2023; Firdaus, 2023).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang bertujuan memahami secara mendalam pengalaman jemaah dalam memperoleh ketenangan jiwa melalui kegiatan pengajian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi persepsi, makna, dan pengalaman spiritual yang dirasakan jemaah selama mengikuti pengajian. Buku Moleong (2018) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam, terutama pengalaman, makna, dan pandangan subjek. Ini sesuai dengan penelitianmu yang berfokus menggali pengalaman jemaah dalam memperoleh ketenangan jiwa melalui pengajian, termasuk makna spiritual, perubahan emosional, dan alasan mereka mengikuti kegiatan tersebut. Moleong juga menegaskan bahwa pemilihan informan dalam penelitian kualitatif biasanya menggunakan purposive sampling, yaitu memilih orang yang paling memahami fenomena, dalam hal ini, dua jemaah lansia yang aktif mengikuti pengajian dan dianggap memiliki pengalaman mendalam.

Dalam penelitian ini, variabel yang difokuskan yaitu kegiatan pengajian berpengaruh atau tidak sih untuk ketenangan jiwa jemaah? fokus penelitian diarahkan pada pengalaman jemaah selama mengikuti pengajian, bentuk kegiatan yang memberi pengaruh pada ketenangan jiwa, alasan mereka terus mengikuti kegiatan pengajian, serta perubahan emosional dan spiritual yang mereka rasakan setelah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Lokasi penelitian yaitu Masjid Nurul Hidayah. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dinilai paling memahami fenomena, seperti jemaah yang aktif mengikuti pengajian. Jumlah informan ditentukan yaitu sebanyak dua orang yang merupakan jemaah lanjut usia yang sudah sering mengikuti pengajian tersebut. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap jemaah, observasi selama kegiatan pengajian berlangsung, serta dokumentasi berupa foto.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan dengan para jemaah, ditemukan sejumlah tema utama yang menggambarkan pengalaman mereka dalam memperoleh ketenangan jiwa melalui kegiatan pengajian. Tema-tema tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Dukungan Sosial Melalui Kehadiran Bersama Teman

Dari wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa jemaah merasa lebih nyaman bila datang bersama teman. Informan menyatakan bahwa *"Biasanya bareng teman-teman. Kadang kami janji dulu... lebih sering sama teman biar ada temennya pulang-pergi dan sekalian ngobrol ringan sebelum atau sesudah pengajian."* Dengan ini menegaskan adanya dukungan sosial yang memperkuat kenyamanan dan motivasi mengikuti pengajian. Hal ini selaras dengan teori dukungan sosial Cohen & Wills (1985) yang menyebutkan bahwa keberadaan orang terdekat dapat menjadi *emotional buffer* yang menurunkan stres. Kehadiran teman membuat jemaah merasa diterima, diperhatikan, dan terhubung secara emosional. Dalam konteks psikologi agama, kebersamaan dalam aktivitas keagamaan memperkuat identitas spiritual dan menumbuhkan rasa menjadi bagian dari komunitas religius yang hangat, sejalan dengan pengalaman informan yang merasa lebih tenang ketika hadir bersama teman.

2. Pengalaman Emosional Setelah Pengajian : Rasa Lega dan Tenang

Perasaan tenang setelah mengikuti pengajian ditunjukkan dengan verbal yang sangat kuat: *"Iya, tenang banget. Bener-bener kayak hati tuh adem. Rasanya pikiran yang tadinya rame langsung plong... kayak membawa suasana damai ke rumah."* Emosi positif seperti lega, lapang, dan adem ini sejalan dengan teori *positive emotion* Fredrickson (2001) yang menyatakan bahwa emosi positif memperluas pola pikir dan meningkatkan resiliensi. Dalam perspektif spiritual

Islam, kondisi ini menggambarkan *sakinah*, yaitu ketenangan hati ketika seseorang memperoleh ilmu dan mendekat kepada Allah. Konsistensi perasaan damai yang disebutkan jemaah menjelaskan mengapa mereka terus termotivasi mengikuti pengajian.

3. Pengajian sebagai Rutinitas Spiritual Sejak Masa Pensiun

Informan menjelaskan bahwa aktivitas pengajian menjadi rutin setelah pensiun *“Setelah pensiun, sekitar tahun 2011... baru saya punya waktu luang, jadi mulai rutin. Dari situ saya merasa ternyata mengikuti pengajian tuh bikin hati lebih teratur.”* Hal ini menggambarkan transisi peran setelah pensiun yang kemudian diisi dengan kegiatan bermakna. Hal ini sesuai teori *successful aging* yang menekankan pentingnya kegiatan bermakna untuk menjaga stabilitas mental lansia. Dalam perspektif psikologi agama, pengajian memberikan *sense of meaning* dan membantu individu menemukan struktur hidup baru, terutama ketika peran pekerjaan sudah tidak ada lagi. Rutinitas spiritual ini memberikan ketenangan emosional dan konsistensi perilaku religius pada lansia.

4. Masjid Nurul Hidayah sebagai Tempat Pengajian yang Paling Menenangkan

Informan menyatakan bahwa Masjid Nurul Hidayah memberikan kenyamanan khusus, *“Lebih sering di masjid ini, soalnya sudah terbiasa dan suasananya nyaman... ceramahnya mudah dipahami, saya merasa nyaman.”* Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan seperti suasana masjid, kenyamanan ruang, dan cara penyampaian ustaz menjadi hal penting. Teori psikologi lingkungan menjelaskan bahwa lingkungan fisik dapat mempengaruhi emosi, fokus, dan pengalaman spiritual seseorang. Dalam Islam sendiri, masjid dipandang sebagai ruang sakral yang menghadirkan ketenangan sehingga jemaah lebih mudah merasakan keterhubungan spiritual ketika berada di lingkungan yang kondusif.

5. Motivasi Utama Mengikuti Pengajian: Menambah Ilmu Agama dan Menyegarkan Jiwa

Informan menggambarkan kebutuhan spiritual yang menjadi motivasi utama, *“Saya ngerasa kayak jiwa ini butuh disiram, butuh diisi lagi. Kadang kehidupan sehari-hari bikin kita lupa... kalau ikut pengajian itu rasanya seperti diingetin lagi.”* Dengan ini menegaskan bahwa motivasi jemaah bersifat intrinsik, selaras dengan konsep *intrinsic religious motivation* (Allport & Ross, 1967). Pengajian dijadikan sarana menambah ilmu sekaligus menyegarkan jiwa. Dalam psikologi positif, kegiatan yang memberi makna (*meaningful activities*) terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis. Nilai ini juga sesuai dengan ajaran Islam mengenai keutamaan menuntut ilmu yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan menentramkan hati.

6. Pengaruh Pengajian terhadap Sikap dan Perilaku Sehari-hari

Perubahan perilaku tampak jelas dari pernyataan informan, *“Saya ngerasa jadi lebih ngerti mana yang harus diperbaiki, jadi lebih sabar juga. Emosi lebih dibawa halus. Kalau mau ngomong jadi lebih hati-hati... sekarang lebih bisa nahan dan mikir dulu.”* Ini menunjukkan internalisasi nilai religius yang berperan sebagai *moral guidance*. Dalam psikologi agama, ajaran spiritual dapat membentuk perilaku moral karena nilai tersebut menjadi pedoman hidup. Konsep *character strengths* Peterson & Seligman (2004), seperti *self-regulation*, *kindness*, dan *wisdom*, tampak muncul dari proses refleksi yang dipicu oleh pengajian. Verbatim ini menggambarkan bagaimana ilmu yang diperoleh di pengajian berdampak langsung pada perilaku sehari-hari jemaah.

7. Ketenangan Jiwa yang Bertahan Lama dan Meningkatkan Semangat Religius

Informan menegaskan bahwa ketenangan yang dirasakan tidak hanya berlangsung sesaat, *“Kadang sampai beberapa hari masih kerasa tenangnya... kalau ada masalah suka keingat kata-kata ceramah, terus jadi lebih tenang lagi.”* Kutipan ini menunjukkan fungsi agama sebagai *coping mechanism* jangka panjang. Spiritualitas Islam memandang ketenangan yang bertahan lama sebagai bagian dari *tazkiyatun nafs* (penjernihan jiwa). Dalam psikologi modern, pengalaman spiritual yang konsisten meningkatkan *spiritual well-being* yang merupakan salah satu penanda kesehatan mental menurut WHO. Selain itu, verbatim seperti, *“Pengen datang*

terus... rasanya kayak makin dekat sama Allah.” menggambarkan adanya positive spiritual growth yang memperkuat komitmen religius jemaah.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa pengajian memiliki peran penting sebagai sumber ketenangan emosional, dukungan sosial, dan penguatan spiritual bagi jemaah, terutama mereka yang berada pada tahap kehidupan setelah pensiun. Kehadiran teman dalam pengajian memperkuat rasa diterima dan nyaman, sejalan dengan teori dukungan sosial Cohen & Wills (1985) yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal dapat mengurangi stres dan menghadirkan rasa aman.

Pengalaman emosional berupa rasa lega, adem, dan tenang setelah mengikuti pengajian menunjukkan bahwa aktivitas ini mampu menumbuhkan emosi positif yang berkontribusi pada peningkatan resiliensi, sebagaimana dijelaskan oleh teori *broaden-and-build* Fredrickson (2001). Selain itu, pengajian menjadi kegiatan bermakna pada masa pensiun, mendukung konsep *successful aging* melalui aktivitas spiritual yang memberikan struktur, tujuan, dan makna baru dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor lingkungan seperti suasana Masjid Nurul Hidayah, cara penyampaian ceramah, dan kenyamanan ruang turut memperkuat pengalaman spiritual jemaah, sesuai dengan teori psikologi lingkungan yang menekankan pengaruh ruang fisik terhadap kondisi emosional dan kognitif. Motivasi intrinsik jemaah untuk menambah ilmu agama juga selaras dengan teori motivasi religius Allport & Ross (1967), menunjukkan bahwa dorongan spiritual internal menjadi faktor utama keterlibatan mereka. Temuan juga menunjukkan bahwa pengajian menghasilkan perubahan perilaku dan sikap moral, termasuk meningkatnya kesabaran, kontrol emosi, dan kehati-hatian dalam bertindak. Hal ini menguatkan konsep *character strengths* Peterson & Seligman (2004) yang menyatakan bahwa aktivitas bermakna dapat mengembangkan kualitas karakter positif. Selain itu, ketenangan dan kelegaan yang bertahan lama mengindikasikan bahwa pengajian berperan sebagai *spiritual coping* yang efektif, menopang *spiritual well-being* jemaah dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pengajian tidak hanya menjadi sumber pengetahuan agama, tetapi juga menjadi sarana untuk memperkuat dimensi psikologis dan spiritual melalui dukungan sosial, emosi positif, aktivitas bermakna, perubahan perilaku, serta pertumbuhan religius berkelanjutan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan pengajian memiliki peran signifikan dalam menciptakan ketenangan jiwa bagi jemaah. Pengajian tidak hanya menjadi sarana menambah ilmu agama, tetapi juga berfungsi sebagai ruang spiritual dan sosial yang membantu individu menata emosi, memperkuat regulasi diri, dan merasa lebih dekat dengan Tuhan. Beberapa aspek yang berkontribusi besar terhadap ketenangan jiwa meliputi: dukungan sosial yang muncul dari kebersamaan sesama jemaah, pengalaman emosional yang menenangkan setelah pengajian, rutinitas spiritual yang terbangun terutama pada jemaah lanjut usia, serta lingkungan masjid yang nyaman dan kondusif.

Selain itu, pengajian memberikan dampak positif terhadap sikap dan perilaku sehari-hari, seperti meningkatnya kesabaran, kemauan berbuat baik, serta kemampuan mengendalikan emosi. Ketenangan yang dirasakan jemaah bersifat berkelanjutan dan memperkuat komitmen religius dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pengajian dapat dipahami sebagai aktivitas religius yang memiliki nilai psikologis dan spiritual yang kuat, serta berpotensi menjadi salah satu bentuk intervensi komunitas dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Kelompok peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada jemaah Masjid Nurul Hidayah yang telah bersedia menjadi informan dan berbagi pengalaman spiritualnya dengan penuh kehangatan. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada pengurus masjid yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses observasi berlangsung. Tidak lupa, penghargaan diberikan kepada dosen pembimbing serta rekan-rekan yang telah memberikan dukungan, masukan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga penelitian ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik keagamaan di masyarakat.

Daftar Pustaka

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion & Health*, 55(6), 1929–1937.
- Abdullah, A., Hort, K., Abidin, A. Z., & Amin, F. M. (2012). How much does it cost to achieve coverage targets for primary healthcare services? A costing model from Aceh, Indonesia. *International Journal of Health Planning and Management*, 27(3), 226–245.
- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Aggarwal, N. K. (2013). Cultural psychiatry, medical anthropology and the DSM-5 field trials. *Medical Anthropology*, 32(4), 393–398.
- Alang, S. M. (2016). “Black folk don’t get no severe depression”: Meanings and expressions of depression in a predominantly Black urban neighborhood in Midwestern United States. *Social Science & Medicine*, 157, 1–8.
- Ananta, A., Arifin, E. N., Hasbullah, M. S., Handayani, N. B., & Pramono, A. (2015). *Demography of Indonesia’s ethnicity*. Institute of Southeast Asian Studies.
- Anjani, V. M. D. (n.d.). Dukungan sosial dengan strategi coping religius pada janda polisi (Warakawuri). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Arham, A. B., & Azizah, E. N. *Peran Syukur dalam Psikoterapi Islam: Pendekatan Holistik untuk Mengatasi Kecemasan*. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*. DOI: 10.33367/jtpigc.v2i1.7052
- Asna, A., & Fitria, D. (2025). Psikologi agama dan kesehatan mental. *Inovasi Pendidikan Nusantara*, 6(1).
- Asih, Z. K. A., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2024). *Spiritualitas Islam sebagai faktor protektif kesehatan mental*. *Kartika: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 6(1), 45–58.
- Buchalter, S. I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. Jessica Kingsley Publishers.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Darwati, Y., & Hafil, A. S. (n.d.). Kontribusi koping religius dalam mengatasi stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha. *Empirisma: Jurnal Pemikiran dan Kebudayaan Islam*.
- Firmansyah, A. (2022). Aktivitas keagamaan sebagai media penguatan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi dan Pengembangan*, 4(1), 55-66

- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Hasanah, N. (2018). Peran pengajian dalam membentuk ketenangan batin masyarakat. *Jurnal Ilmu Sosial dan Keagamaan*, 6(2), 134-146.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and mental health: Research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, Article 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lubis, N. L., & Wulandari, R. (2021). Religious coping dan kesejahteraan psikologis pada masyarakat dewasa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 145–158.
- Moleong, L. J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif Remaja Rosdakarya. *Inter Komunika, Stikom InterStudi*, 4(13), 543-560.
- Nurhayati, S., & Putri, L. D. (2020). Religiusitas dan kesehatan mental pada masyarakat. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 45–57.
- Oman, D., & Thoresen, C. E. (2005). Do religion and spirituality influence health? In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Putri, A., & Budiman, R. (2021). Spiritualitas dan psychological well-being pada jamaah pengajian. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 9(1), 12-25.
- Rahmawati, H. (2019). Peran majelis taklim dalam meningkatkan ketenangan batin jamaah. *Jurnal Studi Keislaman dan Masyarakat*, 14(2), 112–123.
- Rohma, S., & Tondok, M. S. (n.d.). Peran coping religius dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Szczęśniak, M., Kroplewski, Z., & Szałachowski, R. (2020). The mediating effect of coping strategies on religious/spiritual struggles and life satisfaction. *Religions*, 11(4), 195.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–636.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Universitas Islam Indonesia. (n.d.). Peran coping religius dan kesejahteraan subjektif. *Psikologika*.
- Wahyuni, R. (2018). Fungsi majelis taklim sebagai sumber dukungan sosial bagi perempuan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 9(1), 55–68.

Surat Balasan

MASJID NURUL HIDAYAH

Jl. Letnan Jaimas No.746, 24 Ilir, Kec. Ilir Tim. I, Kota Palembang
Telepon: (0711) 319894

Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Para Mahasiswi Penelitian Kelompok 1
di Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian yang saudara-saudari ajukan kepada pengurus Masjid Nurul Hidayah dengan nama mahasiswi :

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. Adinda Falsyah | (24051460362) |
| 2. Rachael Nabila. R. | (24051460389) |
| 3. Nanda Choirun Nisa | (24051460362) |
| 4. Asmiranda | (24051460367) |
| 5. Sufiati Ningsih | (24051460382) |

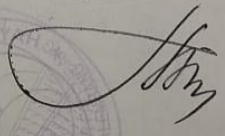
Yang terlibat dalam kegiatan penelitian dengan judul "*Kegiatan Pengajian untuk Ketenangan Jiwa Jemaah*", kami menyampaikan bahwa permohonan tersebut kami terima dan disetujui.

Saudari-saudari diperkenankan untuk melaksanakan kegiatan penelitian di lingkungan Masjid Nurul Hidayah hingga selesai dengan tetap menjaga ketertiban, sopan santun, serta menyesuaikan kegiatan dengan jadwal kegiatan di masjid.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Semoga kegiatan penelitian saudara-saudari dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Hormat kami,
Pengurus Masjid


RHM. SYARIFUDDIN

Dokumentasi

