

Pengaruh I'tikaf terhadap Peningkatan Psychological Well-Being Jemaah di Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang

Inaya Fawazilla¹, Najwa Ul-khoiriyyah Al-madinah², Nurul Aulia Istiqomah³, M. Andre Seprizal Saputra⁴, Annisa Zuhro⁵, Muhammad Sayyid Thantowi Idris⁶

¹⁻⁵ Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁶ Program Studi Manajemen, Fakultas Manajemen, Universitas Muhammadiyah Palembang

Corresponding Email: nayaavc@gmail.com, wawapsikologi@gmail.com, nurulauliaistiqomah@gmail.com,

andreseprizal510@gmail.com, zuhroannisa209@gmail.com, sayyidthanthowi@gmail.com

Number Whatsapp: 0831-6393-4105

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital membawa berbagai dampak psikologis bagi individu, termasuk meningkatnya stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hubungan sosial. Spiritualitas kemudian menjadi salah satu cara yang diyakini mampu memulihkan ketenangan batin dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Salah satu praktik spiritual yang dinilai memiliki potensi tersebut adalah i'tikaf. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh i'tikaf terhadap peningkatan *psychological well-being* jemaah di Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik purposive sampling, melibatkan dua subjek yang mengikuti i'tikaf secara penuh. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa i'tikaf memberikan tiga dampak utama terhadap *psychological well-being* jemaah, yaitu: meningkatnya ketenangan batin dan regulasi emosi melalui suasana masjid yang tenang serta praktik ibadah seperti dzikir dan membaca Al-Qur'an, meningkatnya kejernihan berpikir dan kesadaran diri, karena i'tikaf memberi ruang untuk refleksi diri dan penataan kembali tujuan hidup; serta penguatan hubungan spiritual dan pemaknaan hidup melalui keterlibatan mendalam dalam ibadah dan proses kontemplasi religius. Temuan ini menegaskan bahwa i'tikaf bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga bentuk intervensi spiritual yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program i'tikaf yang lebih terstruktur sebagai upaya peningkatan kesehatan mental jemaah.

Kata kunci: I'tikaf, Psychological Well-Being, Spiritualitas, Regulasi Emosi, Kesehatan Mental

Abstrack

The development of information and communication technology in the digital era has brought various psychological impacts on individuals, including increased stress, anxiety, and a decline in the quality of social relationships. Spirituality has become one way believed to restore inner peace and improve psychological well-being. One spiritual practice considered to have this potential is i'tikaf. This study aims to determine the effect of i'tikaf on improving the psychological well-being of congregants at the Sultan Mahmud Badaruddin Grand Mosque in Palembang.

The study used a qualitative approach with a purposive sampling technique, involving two subjects who fully participated in i'tikaf. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation, then analyzed using thematic analysis methods. The results of the study indicate that i'tikaf has three main impacts on the psychological well-being of the congregation, namely: increased inner peace and emotional regulation through the calm atmosphere of the mosque and worship practices such as dhikr and reading the Qur'an; increased clarity of thought and self-awareness, because i'tikaf provides space for self-reflection and reorganization of life goals; and strengthening spiritual connections and the meaning of life through deep involvement in worship and the process of religious contemplation. These findings confirm that i'tikaf is not only a worship ritual, but also an effective form of spiritual intervention in improving psychological well-being. This research is expected to become a foundation for the development of a more structured i'tikaf program as an effort to improve the mental health of the congregation.

Keywords: I'tikaf, Psychological Well-Being, Spirituality, Emotional Regulation, Mental Health

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara hidup manusia secara besar-besaran. Internet, media sosial, dan perangkat digital membuat komunikasi lebih mudah, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan mengurangi kualitas hubungan sosial (Rahmah & Latifah, 2025). Dalam situasi semacam itu, spiritualitas menjadi sumber ketenangan dan makna dalam hidup. Spiritualitas tidak selalu berarti beragama secara formal, namun kegiatan seperti shalat, zikir, doa, dan puasa bisa menjadi cara membersihkan hati dan memperkuat jiwa (Rahmah & Latifah, 2025).

Menurut penelitian psikologi, spiritualitas penting dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Pargament (2013, dikutip dalam Rahmah & Latifah, 2025) menjelaskan bahwa spiritualitas membantu individu menemukan makna dalam kesulitan dan memperbaiki hubungan sosial. Selain itu, Ryff dan Keyes (1995, dikutip dalam Rahmah & Latifah, 2025) menyatakan bahwa kegiatan spiritual bisa meningkatkan aspek Psychological Well-Being, seperti tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan hubungan sosial yang positif.

I'tikaf adalah salah satu bentuk praktik spiritual dalam Islam, yaitu berdiam di masjid untuk beribadah dan menjauh dari kegiatan dunia. Dalam fiqh, i'tikaf adalah berdiam di masjid dengan niat mendekatkan diri kepada Allah, seperti disebutkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 125. Aktivitas ini biasanya diisi dengan shalat, dzikir, membaca al-Qur'an, dan berpikir mendalam. Dari segi psikologis, i'tikaf dapat menghasilkan gelombang otak alpha yang memberi rasa tenang, meningkatkan pengendalian diri, serta mengurangi stres dan kecemasan (Muna, Himmawan, & Rusydi, 2023).

Psychological Well-Being (PWB) adalah kondisi ketika seseorang bisa hidup dengan optimal, menerima diri sendiri, mandiri, bisa menghadapi lingkungan, punya tujuan hidup jelas, dan terus berkembang. Aspek-aspek tersebut mencakup self-acceptance, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya tentang merasa bahagia, tetapi juga tentang kemampuan seseorang untuk menjalani hidup yang bermakna dan terus berkembang. (Ryff, 1989, dikutip dalam Cholili et al., 2024).

Melalui i'tikaf, jamaah memiliki kesempatan untuk memperdalam hubungan spiritual dalam suasana yang lebih tenang dan bebas dari gangguan. Waktu yang digunakan untuk berdiam di masjid, membaca Al-Qur'an, atau bermeditasi secara religius memberi kesempatan bagi mereka untuk memulihkan kondisi mental dan emosional. Dengan pengalaman ini, i'tikaf bisa menjadi salah satu sarana untuk membangun ketenangan batin dan meningkatkan kesejahteraan psikologis jamaah.

Meskipun banyak penelitian membahas hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, penelitian khusus yang meneliti dampak i'tikaf terhadap Psychological Well-Being masih sangat terbatas, terutama dalam konteks masjid besar. Belum ada penelitian yang mengkaji jemaah Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang, sehingga diperlukan penelitian lebih spesifik untuk mengisi celah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh i'tikaf terhadap peningkatan Psychological Well-Being di antara jemaah Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang.

Konsep I'tikaf dalam Islam

I'tikaf merupakan salah satu praktik spiritual dalam Islam yang dilakukan dengan berdiam di masjid untuk beribadah sambil menjauhi urusan dunia. Secara bahasa, i'tikaf berarti menetap atau tinggal di suatu tempat (Muna, Himmawan, & Rusydi, 2023). Dalam perspektif fiqh, i'tikaf didefinisikan sebagai berdiam di masjid dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 125 (Supriadi, 2023). Kegiatan ini biasanya meliputi shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta refleksi diri (muhasabah) (Ainiyah, 2021). I'tikaf, terutama pada sepuluh hari terakhir Ramadan, menjadi retret spiritual yang dianjurkan untuk meraih Lailatul Qadar. Dari sudut pandang psikologi dan neurosains, i'tikaf dapat dipahami sebagai bentuk meditasi Islami (Islamic Meditation) (Susilowati & Wardhani, 2024). Menjauh dari distraksi dunia dan memusatkan pikiran pada ibadah yang berulang terbukti dapat memicu gelombang otak alpha, yang memberikan ketenangan, meningkatkan pengendalian diri, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Hanafi, 2021; Muna, Himmawan, & Rusydi, 2023). Selain itu, i'tikaf berperan sebagai sarana introspeksi mendalam, yang menjadi dasar penting untuk pengembangan diri serta pemuliharaan kesehatan mental dan emosional (Tanjung, 2023).

Psychological Well-Being (PWB) dalam Perspektif Islam

Psychological Well-Being (PWB) merujuk pada kondisi di mana seseorang mampu hidup secara optimal, menerima dirinya sendiri, mandiri, mampu menghadapi lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan terus berkembang. Dimensi-dimensi ini meliputi *self-acceptance, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth*, serta *positive relations with others* (Ryff, 1989, dikutip dalam Cholili et al., 2024). Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis tidak sekadar soal perasaan bahagia, tetapi juga kemampuan individu untuk menjalani hidup yang bermakna dan berkembang secara berkelanjutan.

Dalam perspektif Islam, konsep PWB sangat terkait dengan pencapaian Jiwa Muthmainnah, yaitu jiwa yang tenteram, damai, dan diridhai Allah, sebagaimana tertulis dalam QS. Al-Fajr: 27-30 (Zain, 2024). Penilaian PWB dalam Islam tidak hanya bergantung pada kepuasan material atau emosional, tetapi juga pada sejauh mana seseorang

menemukan makna hidup dan tujuan yang transenden sesuai fitrah penciptaan ('ubudiyah) (Asy'ari, 2021). Aktivitas spiritual yang intens, seperti shalat, puasa, dan i'tikaf, dipandang sebagai sarana utama untuk memperkuat iman, yang secara langsung mendukung pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan kemandirian (*autonomy*) secara Islami (Rizqiyah, 2024; Mufid, 2023). Integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis inilah yang menjadikan ibadah sebagai strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup (Supriadi, 2023).

Hubungan I'tikaf dan Psychological Well-Being

Melalui pelaksanaan I'tikaf, jemaah memperoleh kesempatan untuk memperdalam hubungan spiritual dalam suasana yang tenang dan terbebas dari gangguan. Waktu yang dihabiskan untuk berdiam di masjid, membaca Al-Qur'an, atau melakukan refleksi religius memberikan peluang bagi mereka untuk memulihkan kondisi mental dan emosional. Dengan demikian, I'tikaf berpotensi menjadi sarana untuk menumbuhkan ketenangan batin sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis jemaah (Nurhayati, 2020).

Secara konseptual, I'tikaf dapat memengaruhi Psychological Well-Being melalui beberapa mekanisme, antara lain, sebagai berikut:

1. Meningkatkan *Purpose in Life*:

Konsentrasi penuh pada ibadah mengingatkan jemaah akan tujuan utama hidup, membantu memperjelas arah hidup, dan mengurangi kebingungan eksistensial (Nasional, 2022).

2. Mendorong *Self-Acceptance*:

Aktivitas muhasabah dan taubat selama I'tikaf memungkinkan individu untuk menerima kekurangan masa lalu, yang merupakan aspek penting dari self-acceptance (Ainiyah, 2021).

3. Mengembangkan *Environmental Mastery*:

Disiplin dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan masjid yang hening melatih jemaah dalam mengendalikan diri serta menguasai lingkungan internal maupun eksternal (Kholis, 2022).

Meskipun banyak penelitian menyoroti hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, studi khusus mengenai pengaruh I'tikaf terhadap *Psychological Well-Being* masih terbatas, terutama dalam konteks masjid besar (Muna, Himmawan, & Rusydi, 2023). Khususnya, belum ada penelitian yang meneliti jemaah Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang (Putri & Zulfahmi, 2023; Putra & Darma, 2022), sehingga diperlukan studi yang lebih spesifik untuk mengisi kekosongan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana I'tikaf memengaruhi peningkatan *Psychological Well-Being* jemaah di Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang. Penelitian ini menguji hipotesis bahwa I'tikaf memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan *Psychological Well-Being* jemaah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena fokus utama penelitian adalah memahami pengalaman subjektif jamaah selama i'tikaf dan hubungannya dengan peningkatan psychological well-being. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mendapatkan pemahaman yang luas, mendalam, dan kontekstual tentang masalah yang dihadapi oleh subjek (Creswell & Poth, 2018). Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yakni memilih individu yang benar-benar memiliki pengalaman mengikuti i'tikaf secara penuh di Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang. Dalam penelitian ini, terdapat dua orang subjek yang memenuhi kriteria tersebut. Fokus pada dua subjek dipilih agar proses eksplorasi dapat dilakukan secara lebih intensif dan memungkinkan peneliti menggali proses psikologis yang dialami subjek secara detail. Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik. Pertama, wawancara semi-terstruktur, yang memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk mengeksplorasi jawaban subjek secara lebih mendalam sambil tetap mempertahankan arah pembahasan. Wawancara ini bertujuan memahami persepsi, emosi, pemaknaan religius, serta perubahan psikologis yang dirasakan selama dan setelah i'tikaf. Kedua, observasi langsung dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk mencatat perilaku, ekspresi, dan pola aktivitas subjek dalam situasi alami tanpa mengganggu proses ibadah. Dengan menggunakan dua teknik ini, data yang dikumpulkan menjadi lebih lengkap dan saling melengkapi.

Proses analisis data menggunakan analisis tematik, yaitu metode yang berfokus pada pencarian pola atau tema dalam data kualitatif sehingga memudahkan peneliti memahami aspek-aspek yang berkaitan dengan psychological well-being subjek. Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai dokumen yang relevan dengan penelitian, seperti arsip, foto, laporan kegiatan, catatan administrasi, atau dokumen resmi lainnya. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data faktual yang sudah terjadi sebelumnya dan membantu memperkuat temuan dari metode lain seperti wawancara dan observasi. Dokumentasi memberikan gambaran pendukung mengenai konteks penelitian dan memastikan bahwa data yang diperoleh lebih lengkap, akurat, serta dapat diverifikasi.

Hasil

1. Ketenangan Batin dan Regulasi Emosi

Hasil menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan emosional positif setelah melaksanakan i'tikaf. Ia menyampaikan bahwa dirinya menjadi lebih tenang, tidak mudah gelisah, dan lebih mampu mengendalikan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat ketegangan mental yang sebelumnya dirasakan subjek telah mengalami penurunan. Keadaan tersebut selaras dengan penjelasan Muna et al. (2023) yang menggambarkan i'tikaf sebagai proses spiritual yang menuntut seseorang untuk melepaskan diri dari hiruk-pikuk aktivitas dunia dan memusatkan perhatian pada ibadah. Dalam suasana tenang dan jauh dari distraksi eksternal inilah, aktivitas seperti dzikir dan membaca Al-Qur'an menurunkan arus pikiran yang tidak teratur sehingga membantu individu mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil dan terkendali.

Penurunan aktivitas mental yang bersifat duniawi memungkinkan pikiran memasuki fase relaksasi mendalam, yang berdampak langsung pada kemampuan regulasi emosi. Pada tahap ini, sistem saraf bekerja lebih seimbang sehingga rasa cemas, gelisah, atau tekanan batin dapat berkurang dengan sendirinya. Menurut El-Habsa, I.

T., & Al-Ayubi, S. (2025) dzikir tidak hanya merupakan kegiatan lisan, melainkan proses penyucian hati yang memengaruhi keseluruhan kondisi batin seseorang. Melalui pengulangan lafaz dzikir, seseorang memperoleh ketenangan ruhani dan perasaan damai, karena fokus mental beralih dari masalah duniawi menuju kesadaran spiritual.

Selain itu, dzikir yang dilakukan secara berkelanjutan di dalam lingkungan masjid menciptakan suasana yang kondusif bagi stabilitas emosional. Lingkungan masjid yang sakral, hening, dan teduh berperan besar dalam menciptakan suasana psikologis yang mendukung ketenangan batin. Hal ini tampak nyata dalam observasi lapangan, di mana subjek menunjukkan ekspresi wajah yang lebih lembut, postur tubuh yang lebih rileks, serta respons emosional yang lebih terkontrol selama proses wawancara. Perubahan ini menandakan bahwa i'tikaf, melalui kombinasi antara suasana masjid, dzikir, dan pembatasan diri dari aktivitas duniawi, telah membawa efek positif terhadap stabilitas emosional subjek.

2. Peningkatan Kejernihan Berpikir dan Kesadaran Diri

Subjek menjelaskan bahwa selama menjalani i'tikaf ia memiliki ruang tersendiri untuk merenung, mengevaluasi diri, mengurai beban pikiran, hingga menata kembali tujuan hidupnya. Pengalaman ini menunjukkan bahwa i'tikaf memberinya kesempatan untuk berhenti sejenak dari rutinitas, sehingga ia dapat mengobservasi diri secara lebih objektif. Menurut (Muna et al., 2023) i'tikaf adalah bentuk meditasi sufistik yang berfungsi sebagai inner dialogue sebuah proses batin yang menuntun individu untuk menata kembali pola pikir, menurunkan kekacauan kognitif, serta memperjelas arah mental sehingga kemampuan berpikir jernih menjadi lebih optimal. Praktik dzikir dan tafakur juga mampu meningkatkan self-awareness karena keduanya mendorong individu untuk menghadapkan diri pada kondisi batinya secara mendalam. Melalui proses tersebut, distraksi mental dapat diminimalkan, sehingga seseorang dapat memahami kondisi dirinya, mengenali masalah yang perlu diselesaikan, serta menemukan arah hidup yang lebih terarah.

Hal ini tampak pada ungkapan subjek yang merasa pikirannya "lebih ringan, lebih tersusun, dan lebih mudah menemukan solusi" setelah berproses selama i'tikaf. Berdasarkan analisis tematik dari wawancara dan observasi, diperoleh tiga tema utama yang menunjukkan adanya peningkatan psychological well-being pada kedua subjek selama mengikuti i'tikaf. (El-Habsa & Al-Ayubi, 2025) menekankan bahwa dzikir dalam i'tikaf merupakan proses transformasional yang bukan hanya membangun ketenangan batin, tetapi juga memperkuat kemampuan refleksi diri. Suasana hening di masjid, keterhubungan dengan nilai-nilai spiritual, serta fokus pada dzikir berulang menghasilkan kondisi batin yang mendorong terjadinya tazkiyah al-nafs atau penyucian diri. Melalui proses ini, individu dapat melihat dirinya secara lebih jernih, mengenali kelemahan yang perlu diperbaiki, serta memahami langkah kehidupan yang harus diambil ke depan. Dengan kata lain, i'tikaf berfungsi sebagai ruang pembentukan kesadaran diri yang lebih matang dan peningkatan kejernihan berpikir yang terstruktur.

3. Penguatan Hubungan Spiritual dan Makna Hidup

Subjek mengungkapkan bahwa i'tikaf membuatnya merasa lebih dekat kepada Allah, lebih bersyukur, dan lebih memahami arah hidupnya. Temuan ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual subjek mengalami penguatan melalui keterlibatan penuh dalam ibadah seperti dzikir dan pembacaan Al-Qur'an. Dalam kajian tentang praktik i'tikaf, dzikir dijelaskan sebagai proses tazkiyah al-nafs atau penyucian jiwa yang membantu individu melepaskan diri dari distraksi duniawi dan masuk pada keadaan kesadaran spiritual yang lebih mendalam. (El-Habsa & Al-Ayubi, 2025) menjelaskan bahwa suasana masjid yang hening dan ritme ibadah yang terstruktur menjadi faktor pendukung

terciptanya ketenangan batin, yang juga terlihat dalam observasi ketika subjek tampak lebih khusuk, stabil secara emosional, dan antusias mengikuti rangkaian ibadah.

Praktik dzikir yang dilakukan secara konsisten selama i'tikaf memperkuat proses kontemplatif yang membantu individu meninjau kembali makna perjalanan hidupnya. I'tikaf juga dipandang sebagai pusat pembinaan hati yang memungkinkan individu melihat dirinya secara lebih jernih, menemukan hikmah dalam pengalaman, serta mengembangkan keyakinan dan orientasi hidup yang lebih matang (Hafi, 2023). Hal ini tercermin dalam ungkapan subjek yang merasa lebih yakin terhadap jalan hidupnya, lebih mudah memahami perannya, dan lebih mampu memaknai tantangan yang dialaminya.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan i'tikaf memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan psychological well-being para jemaah. Kedua subjek mengalami perubahan positif berupa ketenangan batin, kejernihan dalam berpikir, serta kemampuan mengendalikan stres selama menjalani rangkaian aktivitas i'tikaf. Temuan ini sejalan dengan pendapat Astuti (2020) yang menjelaskan bahwa praktik ibadah intensif dapat meredakan ketegangan emosi dan membantu individu mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil¹. Dalam penelitian ini, suasana masjid yang tenang, rutinitas ibadah yang teratur, serta kesempatan untuk menyendiri dan merenungkan diri berperan besar dalam membentuk kondisi emosional yang lebih baik bagi subjek. Selain itu, data dari wawancara dan observasi memperlihatkan bahwa i'tikaf menjadi ruang bagi subjek untuk memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah, memperbaiki makna hidup, serta mengurangi pikiran negatif.

Hal ini selaras dengan Marzouki et al. (2022) yang menemukan bahwa retreat keagamaan mampu meningkatkan spiritual well-being dan subjective well-being karena memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan refleksi mendalam serta mengambil jarak dari tekanan kehidupan sehari-hari². Subjek dalam penelitian ini melaporkan perasaan lebih ringan, lebih bersyukur, dan lebih terkendali setelah menjalani i'tikaf, yang menunjukkan adanya perubahan pada aspek emosional dan spiritual mereka. Dari sisi kemampuan regulasi emosi, penelitian ini juga menemukan bahwa aktivitas seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, dan doa memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kontrol diri. Praktik-praktik ini membantu subjek menenangkan diri ketika menghadapi tekanan, serta memberikan landasan spiritual yang memperkuat ketahanan mental.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Al-Harbi (2021) yang menyatakan bahwa i'tikaf memiliki dampak positif terhadap stabilitas emosi dan resiliensi psikologis, terutama ketika dilakukan di lingkungan masjid yang mendukung³. Lingkungan Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang yang luas dan nyaman juga menjadi faktor pendukung munculnya perasaan tenteram bagi jemaah. Lebih jauh, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Rahmawati & Fitria (2019) yang menyebutkan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi berhubungan dengan rendahnya stres dan meningkatnya kesejahteraan emosional⁴. Kedua subjek menunjukkan perkembangan pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup, dan pengelolaan emosi setelah menjalani i'tikaf. Hal ini juga relevan dengan penelitian Zulaikha (2021), yang menjelaskan bahwa aktivitas keagamaan kolektif seperti i'tikaf dapat meningkatkan aspek purpose in life dan self-acceptance dalam psychological well-being⁵.

Secara keseluruhan, hasil diskusi ini menunjukkan bahwa i'tikaf bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga sebuah bentuk intervensi spiritual yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. Interaksi antara aspek emosional, spiritual, dan sosial selama pelaksanaan i'tikaf memberi pengalaman psikologis yang komprehensif, sehingga menumbuhkan ketenangan batin, peningkatan makna hidup, serta kemampuan mengatur emosi secara lebih baik. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi kajian psikologi agama mengenai bagaimana praktik ibadah dapat memberi manfaat langsung bagi kesejahteraan psikologis jemaah.

Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa i'tikaf memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan psychological well-being jemaah di Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang. Melalui rangkaian aktivitas ibadah seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, serta tafakur yang dilakukan secara intensif selama i'tikaf, para subjek mengalami perubahan emosional yang signifikan, terutama dalam bentuk ketenangan batin, stabilitas emosi, serta penurunan kecemasan. Lingkungan masjid yang tenang dan minim distraksi dunia memberi ruang yang ideal bagi proses relaksasi mental sehingga individu dapat menurunkan beban psikologis yang sebelumnya dirasakan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa i'tikaf bukan sekadar ritual keagamaan, tetapi juga sebuah proses spiritual yang mampu menciptakan kondisi psikologis yang lebih seimbang.

Selain itu, i'tikaf juga mendorong peningkatan kejernihan berpikir dan self-awareness para jemaah. Kesempatan untuk berhenti dari rutinitas, mengamati diri sendiri, serta merenungkan kembali arah hidup memungkinkan subjek memahami masalah dan prioritas mereka dengan lebih terstruktur. Proses refleksi mendalam yang terjadi selama i'tikaf membantu menurunkan kekacauan kognitif, memperjelas tujuan hidup, dan membuka ruang untuk evaluasi diri secara objektif. Para subjek merasa lebih ringan, lebih fokus, dan lebih terarah setelah menjalani i'tikaf, menunjukkan bahwa praktik ini berpotensi menjadi medium yang efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif dan kesadaran diri dalam konteks kehidupan sehari-hari yang serba cepat dan penuh tekanan.

Penelitian juga menegaskan bahwa i'tikaf memperkuat hubungan spiritual jemaah dengan Allah dan meningkatkan pemaknaan hidup mereka. Melalui ibadah yang dilakukan dengan lebih khusuk dan berulang, subjek merasa lebih dekat secara spiritual, lebih bersyukur, dan lebih mampu melihat perjalanan hidupnya dengan perspektif yang lebih luas dan matang. Dimensi spiritual ini menjadi aspek penting yang menyokong terbentuknya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dari ketiga aspek tersebut ketenangan emosi, kejernihan berpikir, dan penguatan spiritual dapat disimpulkan bahwa i'tikaf merupakan intervensi spiritual yang efektif dalam mendukung kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan bagi pengembangan program i'tikaf yang lebih terstruktur, terarah, dan relevan sebagai alternatif pendampingan psikologis berbasis spiritualitas bagi masyarakat.

Acknowledgement

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan penelitian dan artikel prosiding ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada pihak pengelola Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin Palembang yang telah

memberikan izin, bantuan, dan dukungan sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan baik. Penghargaan yang sebesar-besarnya peneliti sampaikan kepada para jemaah yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi dalam pengumpulan data. Tidak lupa, peneliti juga berterima kasih kepada rekan-rekan yang turut membantu dalam proses diskusi, penyusunan, serta penyelesaian artikel ini. Akhir kata, peneliti berharap karya ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

References

- Ainiyah, N. (2021). I'tikaf dan Ketenangan Jiwa: Studi Analisis terhadap Peran I'tikaf dalam Meningkatkan Inner Peace. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 1-15.
- All Habsy, B., & Nursalim, M. (2025). Jenis-jenis metode pengumpulan data (qualitative research). *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/26166>
- Al-Harbi, A. (2021). The psychological impact of i'tikaf practices in urban mosques. In *Proceedings of the International Conference on Islamic Psychology and Spirituality* (pp. 233–241). Doha Institute for Graduate Studies.
- Astuti, R. (2020). Pengaruh aktivitas ibadah intensif terhadap ketenangan emosi jamaah. *Dalam Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Keagamaan* (pp. 112–120). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Asy'ari, M. (2021). Konsep Psychological Well-Being dalam Perspektif Tafsir Tematik Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Sakinah. *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, 17(1), 101-120.
- Basid, A. (2022). I'tikaf therapy as an effort to prevent terrorism: A study of Al-Qurtubi's interpretation of QS. Al-Baqarah: 187. *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 6(3), 2580-3190. DOI: <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i3.4279>
- Cholili, A. H., Hakim, A., Putri, D. H., Nabila, N., & Ramadhani, M. (2024). Pengaruh spiritualitas terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 96–110. DOI: <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v1i2.6170>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications. <https://collegepublishing.sagepub.com/products/qualitative-inquiry-and-research-design-4-246896>
- El-Habsa, I. T., & Al-Ayubi, S. (2025). Dzikir dalam i'tikaf sebagai instrumen pendidikan spiritual: Studi kualitatif pada komunitas Muslim Pakisaji. *Tarbiyah Darussalam*, 9(2), 466–483. DOI: <https://doi.org/10.58791/tadrs.v9i02.435>
- Hafi, A. (2023). Praktik dzikir dan kontemplasi dalam pembinaan hati: Perspektif tasawuf amali. *Al-Fikr: Jurnal Pemikiran Islam*, 17(2), 310–660.

Hanafi, A. (2021). Manfaat I'tikaf terhadap Penurunan Kadar Kortisol dan Peningkatan Alpha Brainwave: Tinjauan Neuropsikologi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mental*, 7(1), 45-60.

Kholis, N. (2022). Peran I'tikaf dalam Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery) pada Santri Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(4), 211-228.

Marzouki, Y., Ahmed, L., & Khalid, S. (2022). Spiritual retreat and well-being among Muslim participants. In *Proceedings of the International Conference on Mental Health and Spirituality* (pp. 152–160). International Association for Mental Health Research.

Mufid, A. (2023). Hubungan Kualitas Ibadah I'tikaf dengan Tingkat Psychological Well-Being Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 9(2), 88-105.

Muna, N., Himmawan, D., & Rusydi, I. (2023). I'tikaf sebagai meditasi Islam. *Risâlah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(1), 317–326. DOI: https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i1.501

Nasional, M. (2022). I'tikaf dan Purpose in Life: Studi Kasus pada Jemaah Masjid Raya di Jakarta. *Jurnal Kajian Keislaman*, 15(3), 150-167.

Nurhayati, L. (2020). Pengaruh Kegiatan I'tikaf terhadap Pengurangan Kecemasan (Anxiety) pada Individu Dewasa Awal. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 5(1), 22-35.

Putra, D. D., & Darma, I. G. (2022). Analisis Komparasi Pola Ibadah I'tikaf di Masjid Kota Besar. *Jurnal Studi Komparasi Agama*, 8(2), 77-94.

Putri, H. J., & Murhayati, S. (2022). Metode Pengumpulan Data Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 9(01), 1-6. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27063>

Putri, N., & Zulfahmi, Y. (2023). Urgensi Penelitian Kuantitatif Ibadah I'tikaf dalam Konteks Psikologi Lintas Budaya. *Jurnal Metodologi Penelitian Sosial*, 10(1), 12-25.

Rahmah, S., & Latifah. (2025). Ketuhanan dan Kesehatan Mental: Pengaruh Praktik Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis di Era Digital. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 81–87. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1509>

Rahmah, A., & Latifah, S. (2025). Teknologi Digital, Stres, dan Peran Spiritualitas dalam Peningkatan Kualitas Hidup. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 2(1), 30-45.

Rahmawati, S., & Fitria, N. (2019). Religiusitas dan stres pada remaja Muslim. *Dalam Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Islam* (pp. 88–96). UIN Sunan Kalijaga.

Rizqiyah, U. L. (2024). Konsep Autonomy (Kemandirian) dalam Ibadah I'tikaf Menurut Perspektif Tasawuf. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 6(1), 1-18.

Sudirman, S. (2022). Teknik dokumentasi dalam penelitian kualitatif pendidikan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, 5(4), 1123–1131.

Supriadi, D. (2023). I'tikaf sebagai Coping Strategy: Dampak Terhadap Pengelolaan Emosi Negatif Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 14(3), 190-205.

Susilowati, M., & Wardhani, S. (2024). Analisis Praktik I'tikaf sebagai Bentuk Islamic Meditation di Era Modern. *Jurnal Agama dan Psikologi*, 13(2), 40-55.

Tanjung, I. (2023). Kontribusi Psikologi Islam dalam Mengkaji Efek Ibadah Intensif: Studi Kasus I'tikaf. *Jurnal Psikologi Islam*, 16(4), 110-125.

Ullaha, K., Shahb, S. M. A., & Ahmadc, I. (2024). Investigating the Moderating Role of Itikaf on the Relationship between Psychological Distress and Subjective Happiness. *International Journal of Social Science Archives (IJSSA)*, 7(3). <https://www.ijssa.com/index.php/ijssa/article/view/537/433>

Zain, R. (2024). Mencapai Psychological Well-Being melalui Konsep Jiwa Muthmainnah dalam Praktik Spiritual I'tikaf. *Jurnal Pemikiran Islam*, 25(1), 50-65.

Zulaikha, M. (2021). Spiritualitas Islam dan psychological well-being pada kegiatan Ramadan. *Dalam Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami* (pp. 45–53). Universitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran (Dokumentasi, Surat Izin, Surat Balasan, dan Verbatim Penelitian)

<https://drive.google.com/drive/folders/1WY8r8kGoU4BNeCrUn05ABM5LnGT41Q5n>