

SPIRITUALITAS IBADAH SEBAGAI JALAN MENUJU KESEHATAN MENTAL YANG HAKIKI

Oleh: Firdaus*

Abstrak

Agama memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing, namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan tampaknya sulit dilakukan, hal ini karena manusia memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada zat yang ghaib. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia yang dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (self) ataupun hati nurani (conscience of man). Agama sebagai fitrah manusia telah diinformasikan oleh Al-Qur'an. Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. ketenangan jiwa dapat dicapai dengan dzikir (mengingat Allah), rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih, jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran ialah dengan kesabaran dan shalat, dan Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman. Jadi, semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.

Kata kunci: ibadah, agama, kesehatan mental

A. Pendahuluan

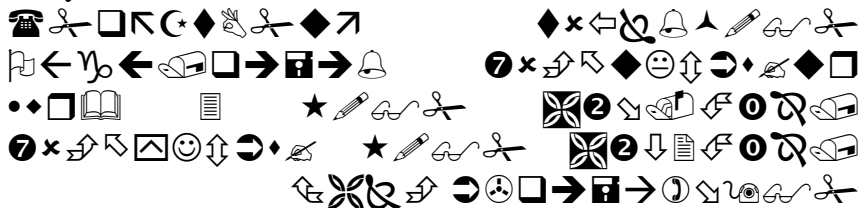
Agama adalah suatu ajaran dimana setiap pemeluknya dianjurkan untuk selalu berbuat baik. Untuk itu, semua penganut agama yang meyakini agama yang dianutnya akan senantiasa melaksanakan segala hal yang ada dalam ajaran agama tersebut. Mengenai ini manusia tidak bisa dilepaskan dengan agama, oleh

karena itu agama dan manusia berhubungan sangat erat sekali. Ketika manusia jauh dari agama, maka akan ada kekosongan dalam jiwanya.

Mereka yang tidak beragama kendatipun kebutuhan material mereka terpenuhi, namun kebutuhan batinnya tidak, maka mereka akan lebih mudah terkena penyakit hati (gangguan kesehatan mental). Penyakit jiwa yang melanda manusia yang tidak beragama akan senantiasa menghantui mereka. Dalam hal ini, biasanya ketika mereka mendapatkan persoalan hidup mereka akan mudah putus asa dan akhirnya akan melakukan penyimpangan atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma-norma mereka.

Berbeda dengan seseorang yang beragama. Mereka akan senantiasa melakukan segala sesuatu sesuai dengan ajaran agama. Dan ketika mereka lupa tidak melaksanakan rutinitas dalam beribadah, mereka akan cenderung merasa bersalah sehingga mereka akan mengembalikan segala macam permasalahan dalam kehidupannya kedalam ajaran agama.

Dalam ajaran agama Islam, Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai Al Syifa atau obat untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun rohani. Di dalam Al-Qur'an, tidak sedikit ayat-ayat yang menjelaskan tentang kesehatan, salah satunya mengenai ketenangan jiwa (kesehatan mental) yang dapat dicapai melalui dzikir (mengingat) Allah. Allah swt berfirman yang artinya:



Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Al Ra'd: 28)

Unsur utama dalam beragama adalah iman atau percaya kepada keberadaan Tuhan dengan sifat-sifat, antara lain: Maha Pemurah, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pengampun, Maha Pemberi, Maha Melihat, Maha Mendengar, Maha Kuasa,

Maha Besar, Maha Suci serta nilai-nilai lebih/Maha yang lainnya. Oleh karena itu, orang yang merasa dirinya dekat dengan Tuhan, diharapkan akan timbul rasa tenang dan aman yang merupakan salah satu ciri sehat mental. Seseorang dengan komitmen agama yang tinggi akan meningkatkan kualitas ketahanan mentalnya karena memiliki *self control*, *self esteem* dan *confidence* yang tinggi. Juga mereka mampu mempercepat penyembuhan ketika sakit, karena mereka mampu meningkatkan potensi diri serta mampu bersikap tabah dan ikhlas dalam menghadapi musibah.

B. Pengaruh Rutinitas Ibadah pada Kesehatan Jiwa

Dalam kehidupan modern dewasa ini banyak individu secara lahiriyah tampak sehat, terpenuhi segala macam kebutuhan material. Tetapi apabila ditelusuri lebih jauh, fakta menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat tersebut menderita penyakit mental yang cukup parah, sehingga pada stadium berikutnya akan mengerogoti ketahanan fisik.

Sebuah fakta menunjukkan, lebih dari separoh tempat tidur di semua rumah sakit di Amerika Serikat terisi oleh pasien-pasien gangguan mental, dan untuk mereka dikeluarkan dana jutaan dolar pertahunnya.¹

Gangguan mental dapat berakar dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikis dasar yang berasal dari kekhasan eksistensi manusia yang harus dipuaskan, tetapi cara memuaskan psikis itu bermacam-macam, dan perbedaan cara pemuasan kebutuhan tersebut serupa dengan perbedaan tingkat gangguan mental.

Fromm menyatakan, konsep kesehatan mental mengikuti kondisi dasariah eksistensi manusia di segala zaman dan kebudayaan. Kesehatan mental dicirikan oleh kemampuan mencintai dan menciptakan dengan lepas dari ikatan-ikatan inses terhadap klan dan tanah air, dengan rasa identitas yang berdasarkan pengalaman akan diri sebagai subjek dan pelaku dorongan-dorongan dirinya dengan menangkap realitas di dalam

¹ Fromm, Erich, *Masyarakat yang Sehat (the Sane Society) terjemah*, Thomas Bambang Murtianto, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1995), 5.

dan di luar dirinya, yaitu dengan mengembangkan obyektivitas dan akal budi.²

Menurut Langgulong³ bidang kesehatan mental adalah salah satu bidang yang paling menarik di antara bidang-bidang psikologi, baik di kalangan ilmuwan maupun orang awam. Sebab, untuk mencapai tingkat yang sesuai dengan kesehatan mental itulah dambaan setiap individu.

Seiring perkembangan pemikiran dan peradaban manusia, perhatian manusia terhadap kesehatan mental semakin meningkat, sebab manusia semakin sadar bahwa kehidupan yang layak adalah manakala seseorang dapat menikmati hidup ini bersama-sama, berdampingan dengan orang lain. Kehidupan seseorang yang mengalami gangguan mental, tidak kurang pedihnya dari penyakit jasmani.

Zakiah Daradjat⁴ menuturkan, pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi seseorang dari gangguan jiwa (mental) dan dapat pula mengembalikan jiwa bagi orang yang gelisah. Karena kegelisan dan kecemasan yang tidak berujung pangkal itu, pada umumnya berakar dari ketidakpuasan dan kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong seseorang untuk menerima kekecewaan sementara dengan jalan memohon ridla Allah dan terbayangkan kebahagiaan yang akan dirasakan di kemudian hari.

Semakin dekat seseorang dengan Tuhan, semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup dan sebaliknya. Dan semakin jauh seseorang dari agama, akan semakin sulit baginya untuk memperoleh ketentraman hidup.

Berbagai pengalaman kita lalui dalam kehidupan beragama. Ada orang yang sejak kecil taat beragama, sampai dewasa ketaatan beragamanya tidak berubah, bahkan meningkat. Sebaliknya ada pula orang yang ketatannya melaksanakan ibadah berkurang setelah ia mengalami kemajuan di bidang jabatan dan materi. Ada orang yang semakin tinggi pangkatnya, semakin rajin

² *Ibid.*, h. 74.

³ Langgulong, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), h. 3.

⁴ Daradjat, Zakiah, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1994), h. 78.

shalatnya, sebaliknya ada orang yang menghentikan shalatnya karena mengalami kekecewaan dalam hidupnya.

Berapa banyak orang yang kehilangan makna hidup, sampai akhirnya orang tersebut mencari jalan untuk melepaskan diri dari ketakutan, kebingungan, kesedihan dan kekecewaan. Kalau saja mereka mau mendengar seruan Allah untuk sabar dan shalat sebagai penolong, tentunya orang tersebut akan menemui apa yang dicarinya. Untuk membantu manusia dalam menghadapi dirinya yang sedang menghadapi berbagai masalah itu, maka Allah menyuruh kita shalat, disamping kita harus bersabar. Dengan shalat manusia tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Walaupun ia tidak melihat Allah, namun ia sadar bahwa Allah senantiasa bersamanya dan selalu menjadi penolongnya. Dengan kondisi kejiwaan seperti itu ia mampu mengungkapkan perasaannya kepada Allah, ia akan berdoa memohon dan mengadu kepada Allah. Dengan analisis kejiwaan demikian dapat kita pahami bagaimana berperannya sabar dan shalat dalam diri manusia, sehingga benar-benar dapat menjadi penolong dalam menentramkan batin dan menjadi penolong dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

C. Ibadah Shalat sebagai Psikoterapis Kejiwaan

Setiap manusia yang mengaku hamba Allah tentu telah terbiasa melaksanakan ibadah-ibadah terutama ibadah mahdah. Namun, sejauh ibadah itu dilakukan sejauh mana pengaruhnya terhadap jiwa pelakunya? Untuk mengetahui jawabannya, berikut akan diulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis. Hal inilah yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.

Apabila shalat wajib yang lima waktu kita tinjau dari segi kesehatan mental, maka akan dapat kita pahami mengapa shalat itu diwajibkan Allah dan apa sebab mengapa jumlahnya lima kali dalam shari semalam, mengapa waktu bagi masing-masingnya ditentukan pula dan tidak boleh didahului dan tidak boleh dilampaui.

Ibadah shalat adalah ajaran agama yang diwahyukan dari Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad saw. Karena itu ibadah shalat pasti mempunyai banyak hikmah didalamnya. Kalau kita pelajari al-qur'an dan as-sunnah maka akan kita temukan penjelasan

tentang hikmah dari pelaksanaan shalat, diantaranya yaitu pengaruh pelaksanaan terhadap kesehatan mental manusia.

Dalam shalat terjadi hubungan rohani atau spiritual antara manusia dengan Allah. Dalam aksi spiritualisasi islam, shalat dipandang sebagai munajat (berdoa dalam hati dengan khusus) kepada Allah. Orang yang sedang shalat, dalam melakukan munajat, tidak merasa sendiri. Ia merasa seolah-olah berhadapan dengan Allah, serta didengar dan diperhatikan munajatnya. Suasana spiritualitas shalat yang demikian, dapat menolong orang mengungkapkan segala perasaan, keluhan dan permasalahannya kepada Allah. Dengan suasana shalat yang khusus itu pula orang memperoleh ketenangan jiwa (*annafsul muthmainnah*) karena merasa diri dekat dengan Allah dan memperoleh ampunannya.

D. Shalat sebagai obat bagi gangguan jiwa

Satu hal yang disebutkan dalam sebuah hadits, berkaitan erat dengan perawatan kejiwaan, yaitu orang yang melaksanakan shalat dengan baik, wudhunya sempurna, dilaksanakan tepat pada waktunya dan terpenuhi semua rukun dan syaratnya disertai dengan khusus, maka Allah akan memberikan ampunan kepada orang tersebut. Dalam pandangan ahli jiwa, ampunan terhadap dosa dan kesalahan merupakan obat bagi gangguan kejiwaan, karena salah satu penyebab gangguan kejiwaan adalah merasa bersalah atau berdosa. Orang akan tergoncang jiwanya apabila ia merasa bersalah dan berdosa kepada Tuhan.

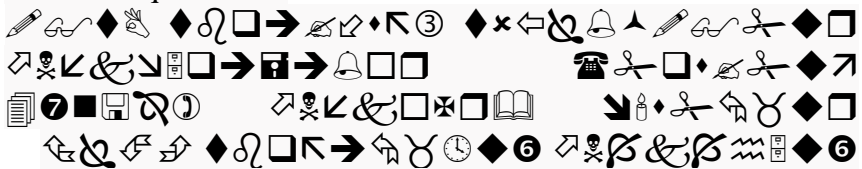
Jadi dapat dikatakan bahwa shalat merupakan sarana pengobatan kejiwaan atau mempunyai fungsi kuratif terhadap penyakit dan gangguan kejiwaan. Dalam melaksanakan shalat sebagai obat atau pengobatan kejiwaan, tentu saja shalat itu dilaksanakan dengan dasar iman dan keyakinan akan kebenaran sifat-sifat Allah, terutama sifat yang sangat diperlukan oleh orang yang sedang mengharap dan mencari tempat mengeluh, mengadu dan mengungkapkan perasaan. Dalam perawatan dan pengobatan gangguan jiwa, terjadi dialog antara penderita dan konsultan. Penderita mengungkapkan perasaan, keluhan dan permasalahannya kepada konsultan, konsultan mendengarkan, memahami, dan memperhatikan perasaannya serta menerimanya. Dengan cara demikian, penderita merasa lega dan merasa tenang karena

seluruh perasaan yang menggelisahkan sudah dapat diungkapkan. Dengan pertemuan beberapa kali, penderita mengalami kesembuhan.

Apabila shalat wajib kita tinjau dari kesehatan mental maka akan dapat kita pahami bahwa shalat wajib mempunyai hikmah sebagai pengobat bagi mausia yang terganggu jiwanya, baik itu yang berkenaan dengan ketegangan emosi dengan pengaruhnya sampai pada tahap psikosomatik. Penyebab terjadinya gangguan dan penyakit jiwa adalah karena tekanan perasaan dan konflik-konflik batin yang tidak terselesaikan yang menyebabkan terganggunya kesehatan jiwanya, misalnya karena banyaknya rintangan-rintangan atau problem-problem dalam rangka mencapai pemenuhan kebutuhan-kebutuhan manusia baik secara fisik atau psikis.

Ibadah shalat didalamnya terdapat bacaan-bacaan atau gerakan-gerakan shalat. Bacaan-bacaan shalat semuanya merupakan doa dan dzikir yang berisi ucapan-ucapan mulia dan indah yang mengandung pujian dan sanjungan kepada Allah sebagai pencipta dan juga bacaan-bacaan shalat berisi permohonan manusia akan hajatnya dalam kehidupan di dunia dan akhirat.

Permohonan manusia akan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hidupnya atau hajatnya dalam kehidupan di dunia dan di akhirat dimohonkan kepada Allah lewat pelaksanaan shalat. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Mukminun: 60 dan surat al-Baqarah: 186.



Artinya: “Dan orang-orang yang memberikan apa yang Telah mereka berikan, dengan hati yang takut, (karena mereka tahu bahwa) Sesungguhnya mereka akan kembali kepada Tuhan mereka”(QS. al-Mu’minun: 60)⁵342

⁵ Depag RI., *Al-Qur'an dan Terjemah*, Bandung: Diponegoro, 2012, h. 346
Al-AdYaN/Vol.XI, No. 1/Januari-Juni/2016



Artinya: *Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang aku, Maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.*(Q.S. Al-Baqarah: 186)⁶

Dengan shalat manusia berdoa menyerahkan diri kepadaNya. Hal ini akan membantu dalam meredakan ketegangan emosi manusia, karena seorang mu'min mempunyai keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan do'anya dan memecahkan problem-problemnya, memenuhi berbagai macam kebutuhannya dan membebaskan diri dari kegelisahan dan kerisauan yang menimpanya. Menghadap kepada Allah melalui shalat dan berdo'a kepadaNya dengan harapan dikabulkan akan menimbulkan otosugesti yang akan meredakan ketegangan emosi dan kegoncangan jiwa yang terjadi pada manusia.

Ibadah shalat mengantarkan pada hasil yang dicapai psikoterapi yang berhasil. Sebab perasaan aman, tenang dan lepas dari ketegangan emosi telah terkondisikan pada dirinya, keadaan tersebut membantu membebaskan manusia yang sebelumnya terganggu kesehatan mentalnya yaitu mengalami ketegangan emosi dan sampai tindak lanjutnya yaitu psikosomatik menjadi tenang, tenang dan terbebas dari gangguan psikis dan fisiologis.

Ketegangan emosi itu terjadi karena ketidakmampuan manusia untuk menghadapi dan memecahkan konflik-konflik

⁶ Ibid., h. 28

psikisnya. Padahal konflik psikis menguras banyak tenaga psikis manusia. Sehingga akhirnya sangat mempengaruhi berbagai aspek/ sendi stabilitas manusia, mempengaruhi emosi, kesehatan dan mengakibatkan terhambatnya aktualisasi kemampuan dan potensi manusia.

Ibadah shalat yang dilaksanakan ada yang wajib dan sunnah. Shalat wajib dalam kesehatan mental fungsinya sebagai pondasi yang menjadi dasar dalam proses penyembuhan bagi manusia yang terganggu kesehatan mentalnya. Selain ibadah shalat wajib, ada shalat sunnah. Dan macam shalat sunnah itu antara lain adalah shalat sunnah wudhu, rawatib, tahajjud, hajat, istikhoroh, taubat, duha, dan lain-lain. Dan dalam bacaan shalat sunnah tersebut terdapat didalamnya spesifikasi permohonan sesuai dengan kebutuhan manusia dan Allah men-sunnahkan manusia untuk melaksanakannya, melaksanakan shalat sunnah tersebut membantu manusia untuk terkabulnya permohonan manusia, yaitu dengan mendapatkan Rahmat, Hidayah, dan InayahNya. Dan pada hakekatnya permohonan manusia itu telah terkandung dan termohonkan pada bacaan shalat wajib.

Dengan pelaksanaan ibadah shalat maka secara perlahan tapi pasti bagi manusia yang terganggu kesehatan mentalnya akan mengalami proses penyembuhan dan tergantikan dengan perasaan tenang, tentram, dan merasa terkabulya doa dan mendapatkan Rahmat, Hidayah, dan InayahNya. Kondisi yang tenang dan tentram kemudian mewarnai kehidupannya. Peumpukkan perasaan yang mengakibatkan ketegangan emosi sampai pada tahap psikosomatik itu hilang berganti dengan kehidupan penuh semangat, sehingga dapat mengaktualisasikan kemampuan dan potensi yang dimilikinya dalam berbagai aspek kehidupan.

E. Shalat sebagai Pencegahan terhadap Gangguan Kejiwaan

Manusia dalam kehidupannya selalu menghadapi berbagai macam problem dan cobaan hidup, hal yang tidak menyenangkan selalu terjadi. Dan dengan melaksanakan shalat lima waktu dengan khusu' dan dilaksanakan secara terus menerus maka dapat dihindari perasaan yang tidak menyenangkan di hati, karena manusia selalu mengungkapkannya lima kali sehari melalui ibadah shalat dengan keyakinan bahwa pengungkapannya langsung didengar, dipahami dan diperhatikan oleh Allah karena

Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Sedangkan bagi orang yang rajin shalat sunnah, akan merasakan ketenangan dan ketntraman batin yang lebih karena intensitas pengungkapan perasaan dan permohonan manusia dilakukan lebih sering, lebih dari lima kali sehari.

Pada saat seseorang sedang shalat, maka seluruh alam pikiran dan perasaannya terlepas dari semua urusan dunia yang membuat dirinya stress. Sesaat jiwanya tenang, ada kedamaian dalam hatinya. Hal ini sejalan dengan pendapat para pakar stress yang menganjurkan orang agar memeluk agama, menghayati dan mengamalkannya agar memperoleh ketenangan. Dan setiap harinya harus meluangkan waktu untuk menenangkan diri, karena dengan ketenangan hati yang diperolehnya setiap hari berarti kekebalan dirinya terhadap berbagai stress atau gangguan kejiwaan dapat ditingkatkan.

Cukup logis bahwa ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama, paling tidak akan dapat berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian tuhan yang setia. Tindak ibadah sedikit-tidaknyanya akan memberi rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna. Manusia sebagai makhluk yang memiliki kesatuan jasmani dan rohani secara tak terpisahkan memerlukan perlakuan yang dapat memuaskan keduanya.⁷

Sekarang timbul pertanyaan: “apa hikmah yang terkandung dalam kewajiban shalat pada waktu yang telah ditetapkan tidak boleh didahului, ditunda, atau digabungkan?” Jawaban terhadap pertanyaan ini sangat penting agar seorang muslim mau melaksanakan shalat pada waktunya dan tidak meremehkannya. Lewat analisis kejiwaan bahwa shalat wajib yang lima waktu itu mempunyai fungsi pengobatan atau fungsi kuratif terhadap gangguan kejiwaan. Maka kita temukan fungsi kejiwaan lainnya bagi shalat wajib yang harus dilaksanakan pada waktu yang telah ditentukan. Shalat subuh dan maknanya bagi pencegahan terhadap gangguan dan penyakit kejiwaan (fungsi preventif).

⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), h. 170-172.

Pada waktu subuh batin orang yang bangun tidur itu masih lega, belum menghadapi persoalan, belum ada yang dikeluh kesahkan. Maka dalam memasuki hari itu, setiap orang ingin merasa terjamin ketentraman dan kemandirian hidupnya sepanjang hari nanti. Untuk itulah ia perlu memohon kepada Yang Maha Kuasa, agar ia selamat dan tidak terganggu dalam menjalani tugasnya selama satu hari nanti.

Allah mewajibkan shalat subuh karena dengan shalat itu hubungan batinnya dengan Allah akan diperkuat, ia ingat bahwa Allah maha penyayang, Allah dekat dan senantiasa melindungi. Dengan demikian hati mereka merasa tenang dan aman dalam perjalanan hidupnya hari itu. Dengan rasa aman dan lega itu, daya pikir akan dapat digunakan untuk melaksanakan tugas dengan baik, apakah belajar, bekerja atau mencari pekerjaan. Maka orang yang telah melaksanakan shalat secara baik akan menghadapi tugasnya dengan optimis dan gembira.

Shalat dzuhur dan maknanya bagi pencegahan terhadap gangguan dan penyakit kejiwaan (fungsi preventive). Setiap muslim yang melakukan shalat dengan perasaan lega dan optimis menghadapi tugas dan pekerjaannya dipagi hari. Kendati pun ia telah memulai pekerjaannya dengan senang hati, namun kadang-kadang terjadi pula hambatan, rintangan yang tidak diperhitungkan sebelumnya. Rencana dan pembagian waktu yang telah direncanakan untuk menghadapi pekerjaan sehari itu terganggu.

Menurut perhitungan kejiwaan, bila perasaan tidak tenang dan pikiran penuh dengan berbagai masalah yang tidak terselesaikan, maka daya pikir akan menurun atau bahkan mungkin tidak bekerja. Sedangkan apabila orang tersebut mengalami masalah-masalah yang agak menyakitkan, menggelisahkan dan mencemaskan, maka semua itu tidak dapat hilang hanya dengan istirahat siang selama 1 jam yang diberikan kantor. Hal tersebut harus di atasi dengan pelegaian batin yang dapat dilakukan dengan shalat dzuhur.

Inilah barangkali hikmahnya mengapa shalat dzuhur itu wajib dan tidak boleh ditunda sampai terlewat waktunya. Seseorang yang lelah bekerja dan menghadapi berbagai hal yang mengganggu sejak pagi akan merasa agak segar apabila bersuci dan berwudhu. Sedangkan pelaksanaan shalat dzuhur akan

memberikan kelegaan dan ketentraman seperti yang telah diuraikan sebelumnya. Shalat ashar dan maknanya bagi pencegahan terhadap gangguan dan penyakit kejiwaan (fungsi preventive)

Kemampuan jasmani beraktivitas atau bekerja pada waktu siang hari dalam keadaan panas, memang tidak sekuat pagi hari lagi. Kesegaran jasmani menurun, kemampuan berfikir agak berkurang, sebaliknya emosi mudah terangsang. Oleh karena itu mausia diwajibkan kembali shalat, yaitu shalat asar dan menghadap kembali pada Allah, untuk memohon ampun, berdoa dan mengadukan perasaan yang tidak menyenangkan. Dari sana dapat kita lihat bahwa fungsi sholat asar sebagai pencegah gangguan kejiwaan adalah dengan sholat asar, syaraf-syaraf dan otot-otot yang tegang karena bekerja di waktu siang hari dapat kembali regang dan rileks. Sehingga dengan begitu, kondisi fisik dan psikis manusia tetap terjaga.

Shalat maghrib dan maknanya bagi pencegahan terhadap gangguan dan penyakit kejiwaan (fungsi preventive). Pada waktu pergantian siang dan malam, yang kadang-kadang mencekam jiwa, terutama bagi mereka yang merasa kurang berhasil mengerjakan tugasnya. Setelah matahari terbenam, azan magrib bekumandang. Rupanya Allah memberi kesempatan bahkan mewajibkan kepada manusia untuk menghadap kepadaNya guna menunaikan kewajiban pemersihan diri dari berbagai masalah yang menyesakkan dada, serta memohon ampun atas kekhilafan dan kesalahan dalam perjalanan hidup seharian tadi, dan selanjutnya bersyukur atas segala keberhasilan yang dicapainya pada hari itu.

Dengan demikian terlepaslah dirinya dari berbagai macam hal yang mengganggu perasaan, dan ini jelas merupakan pencegahan terhadap gangguan kejiwaan. Shalat isya dan maknanya bagi pencegahan terhadap gangguan dan penyakit kejiwaan (fungsi preventive) Agar tidur nyenyak, mohonlah perlindungan kepada Allah agar dijaga Nya selama tidur. Buatlah perhitungan terhadap pekerjaan sehari tadi, mulai dari bangun tidur sampai kepada malam menjelang tidur kembali. Inilah tempat kita muhasabah diri dan introspeksi diri. Sehingga jika ada keberhasilan, kita dapat bersyukur, dan apabila banyak hal yang belum tercapai kita mohonkan kepada Allah jalan keluarnya. Hal ini dilakukan agar

hati menjadi tenang dan semua anggota tubuh serta pikiran dapat beristirahat secara maksimal.

F. Fungsi Ibadah Shalat sebagai Pembina Kesehatan Jiwa

Sebagai pembina kesehatan jiwa manusia, shalat mempunyai manfaat memperkuat mental dan menambah kesehatan jiwa. Karena pendekatan kepada Allah lebih ditingkatkan dengan kesadaran dan kemauan untuk lebih banyak memperoleh kesempatan untuk menentramkan batin manusia. Kalau kesehatan jasmani dapat diperbandingkan dengan kesehatan jiwa yaitu dalam makan ada yang disebut empat sehat lima sempurna maka dapat ditunjukkan shalat wajib merupakan pokok-pokok yang menjamin terciptanya kesehatan jiwa dan shalat sunnah mempunyai pengaruh untuk menambah kuatnya mental manusia.

Kita tahu bahwa shalat memiliki banyak manfaat positif dan kekuatan yang tidak dimiliki ibadah lain dalam hal membuat kondisi kejiwaan seseorang menjadi lebih baik. Hal ini telah dibuktikan secara empiris melalui berbagai penelitian. Sebagai contoh, shalat ternyata dapat membantu mengatasi depresi, terutama bagi orang sakit. Para ilmuwan berkesimpulan bahwa ketekunan dalam melaksanakan ibadah shalat dapat mengurangi kekhawatiran dan tingkat depresi orang-orang yang terjangkit penyakit kanker paru-paru. Setelah melakukan penelitian terhadap 165 pasangan suami istri yang mengidap kanker paru-paru, peneliti menemukan suami istri yang rajin shalat dan ibadah yang lainnya memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan pasangan yang tidak shalat.

Shalat memiliki pengaruh besar dan efektif dalam menyembuhkan manusia dari duka cita dan gelisah. Sikap berdiri pada waktu shalat di hadapan Allah dalam keadaan khusus, berserah diri dan pengosongan diri dari kesibukan dan permasalahan hidup dapat menimbulkan perasaan tenang dan damai dalam jiwa manusia serta dapat menghilangkan rasa sedih dan gelisah. Rasulullah saw seperti yang diriwayatkan Hudzaifah, selalu shalat ketika menghadapi kesulitan. Hal ini menjadikan shalat memiliki pengaruh terapi dalam mengatasi stress.

Energy ruhani shalat dapat membantu membangkitkan harapan, menguatkan tekad, meninggikan cita-cita, dan juga melepaskan kemampuan yang luar biasa yang menjadikan

seseorang lebih siap menerima ilmu, pengetahuan, himmah, serta sanggup melaksanakan tugas-tugas kepahlawanan yang hebat. Disamping itu, shalat juga memiliki pengaruh penting dalam menyembuhkan perasaan bersalah yang menimbulkan perasaan gelisah dan stress, yang dianggap biang keladi munculnya penyakit jiwa. Hal itu karena shalat dapat menghapus dosa dan membersihkan jiwa dari kotoran-kotoran kesalahan serta membangkitkan harapan meraih ampunan dan ridha Allah swt.

Manfaat lain dari shalat adalah untuk memantapkan jiwa dan keinginan dengan bersandar dan menyerahkan diri dan segala sesuatunya hanya kepada Allah swt bukan kepada yang lainnya. Sholat juga melatih diri untuk mencintai aturan, mematuhi keteraturan dalam pekerjaan dan kehidupan, karena shalat dikerjakan pada waktu-waktu yang teratur. Dengan mengerjakan sholat seseorang akan belajar bagaimana bersaudara, bersikap, bersabar, santun, tenang dan membiasakan diri memfungsikan pikiran untuk hal-hal yang bermanfaat. Hal ini dikarenakan seseorang akan focus terhadap makna ayat-ayat Al-Qur'an dan menghayati makna shalat dalam shalat. Shalat merupakan sumber cahaya yang melahirkan aktivitas. Dengan shalat, seseorang berusaha untuk menambah aktivitasnya yang terbatas, karena semua kekuatan menjadi tidak berarti dibandingkan dengan kekuatan yang dihasilkan dari shalat. Tidak ada seorang pun yang memohon pertolongan kepada Allah Swt dengan khusus' kecuali kekhusus'an itu akan membuahkan hasil yang lebih baik untuk dirinya.

Melalui shalat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan. Senada dengan Toto Tasmara (2001: 83), shalat menunjukkan sikap batiniah untuk mendapatkan kekuatan, kepercayaan diri, serta keberanian untuk tegak berdiri menapaki kehidupan dunia nyata melalui perilaku yang jelas, terarah, dan memberikan pengaruh pada lingkungan. Shalat selesai dilakukan. Selanjutnya kesejukan batin akan diraih dengan iringan munajat kehadiran Allah *Rabbul Izzati* melalui zikir, doa dan tilawah Al-Qur'an. Al-Qur'an menjelaskan begitu penting melakukan *zikrullah* (berzikir kepada Allah) untuk ketentraman hati hamba-Nya yang beriman. Membaca Al-Quran disertai mentadabburi setiap bacaan ayat dapat membimbing jiwa

agar ikhlas beramal dan tawadhu dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran.

G. Ibadah Puasa dan Kesehatan Jiwa

Puasa merupakan momentum berharga untuk menghadirkan mental yang sehat, sebab dalam puasa terkandung latihan-latihan kejiwaan yang harus dilalui, misalnya berlaku jujur dengan menahan lapar dan dahaga baik di kala bersama orang lain maupun saat sendirian. Puasa banyak mengandung banyak hikmah bagi yang melakukan sesuai dengan aturan. Nilai-nilai yang terkandung dalam pelaksanaan ibadah puasa sebagai aktualisasi dan visualisasi ketaatan dalam beribadah yang akan melahirkan kesehatan bagi rohani, antara lain;

1. Nilai Spiritual (Hubungan dengan Tuhan)

Nilai aspek spiritual adalah nilai ketuhanan yang terkandung dalam ibadah sebagai jalan menghubungkan manusia dengan Tuhannya, sebagaimana diutarakan al-Jurjawi dalam kitabnya *Hikmah al-Tasyri Wa Falsafatuhu*, mengatakan bahwa :

- a. Puasa adalah sebagai salah satu bentuk terima kasih pada Allah SWT.⁸ Rasa terima kasih yang dimaksud di sini bisa dikatakan sebagai suatu bentuk rasa syukur manusia kepada Tuhannya atas segala nikmat yang telah banyak diberikan dan tidak terhitung jumlahnya. Rasa terima kasih tersebut dibuktikan dengan cara melaksanakan puasa.
- b. Puasa sebagai ajang untuk dapat menjadikan manusia supaya lebih bertakwa, atau suatu cara berlatih untuk selalu dapat mengerjakan segala apa yang diperintahkanNya dan mampu menjauhi segala laranganNya dengan jalan melaksanakan puasa sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh Allah dan bukan aturan yang ditetapkan manusia. Hal-hal yang terkait dengan segala aturan pada saat manusia melaksanakan puasa, seperti diperbudak oleh makanan dan minuman, hubungan seks dan segala perbuatan yang bersifat keji (mencuri, berdusta, menfitnah dan sebagainya), itu semua harus dapat dijauhi dalam rangka memperoleh suatu kenikmatan yang lebih dari hal itu.

⁸ Syekh Ali Ahmad Al-Jujawi, *Hikmah al-Tasyri Wa Falsafatuhu*, terj, Hadi Mulyo, (Semarang: CV Asyifa, 1992), Jilid I, h. 185.

c. Puasa juga bisa menepis sifat kebinatangan yang ada pada manusia, yaitu sifat yang hanya bergairah kepada makan dan minum serta semisalnya. Puasa bisa menjadi sebuah cara yang bagus untuk dapat melatih manusia terutama yang beriman untuk dapat menahan diri dari yang hanya memperturutkan nafsu belaka dan menjaga manusia dari segala perbuatan keji yang hanya berbau sifat binatang tersebut. Sehingga nantinya akan menjadi suatu alat yang mudah untuk mengangkat derajat manusia untuk selalu di atas dibanding dengan makhluk-makhluk yang lain, disebabkan manusia tersebut telah memiliki jiwa yang bagus. Kejiwaan yang bagus akan berpengaruh pada pelaksanaan ibadah, manusia tersebut akan lebih mudah ke arah kebaikan (sifat Malaikat) daripada ke arah kejelekan (sifat binatang), disebabkan kebiasaan latihan kejiwaan pada saat berpuasa. Pendek kata orang yang berpuasa menjadikan hubungan manusia dengan Allah terasa lebih akrab, hal itu menjadi bukti betapa benarnya kata-kata Allah bahwa Ia lebih dekat dengan kita daripada urat leher kita. Maka dengan jalan berpuasa diharapkan orang akan lebih mudah memelihara, menjaga, bisa memagari dirinya dari segala godaan keduniawian yang menyesatkan.⁹

2. Nilai Sosiologis (Hubungan antar Manusia)

Salah satu bentuk jiwa keberagamaan yang telah lama dikembalikan umat Islam pada periode awal (Nabi dan Sahabatnya) adalah sikap keberagamaan yang intrinsik, artinya aktualisasi ajaran agama tidak hanya bersifat formalitas belaka, tetapi juga mampu menyentuh substansi dari suatu ibadah.¹⁰

Kaitanya aspek sosiologis puasa adalah satu bentuk cara mengingatkan orang kaya kepada penderitaan fakir miskin sehingga diharap nantinya ia mampu mengasihi dan menyayangi, yakni dengan cara ditempatkannya orang kaya dalam kesempitan. Dengan tujuan orang tersebut bisa sekaligus ikut merasakannya, dengan prinsip bahwa cara untuk mengetahui perasaan orang lapar maka orang tersebut harus ikut berlapar-lapar secara bersama-sama, tidak memandang antara orang miskin ataupun kaya.

⁹ *Ibid.* , h. 186.

¹⁰ *Ibid.*, h 191

3. Nilai Kesehatan

Hikmah puasa bagi kesehatan seperti yang diutarakan al-Jurjawi, adalah dalam rangka membersihkan perut dari berbagai kotoran, disebabkan perut adalah sumber dari segala penyakit. Oleh karenanya pemeliharaan perut adalah awal dari segala pengobatan sekaligus keinginan mendapat keseimbangan tubuh.¹¹

Hal itu seperti yang dikatakan ahli medis bahwa sesungguhnya puasa itu bisa menjadi pengaman yang baik dari berbagai macam penyakit yang kronis dan penyakit yang menular. Dengan puasa dapat menjadikan tubuh sehat dan juga menyembuhkan dari berbagai penyakit. Hal tersebut telah dibuktikan oleh banyak orang yaitu hasilnya sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh manusia tersebut. Sehingga puasa yang dilakukan tersebut dapat menjadikan terapi bagi sekian banyak penyakit, bahkan mampu menjadi faktor kesembuhan bagi penyakit yang telah diperkirakan secara medis sulit disembuhkan. Puasa yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit telah terbukti sejak zaman dulu, sampai sekarang yang justru semakin dikembangkan sebab buktinya memang nyata dapat dirasakan.

4. Nilai Psikologis (kejiwaan)

Peranan puasa kaitannya dengan psikologis adalah jalan untuk dapat mengendalikan diri. Pengendalian diri adalah salah satu syarat utama bagi jiwa yang sehat, dan manakala pengendalian diri seseorang terganggu maka akibatnya akan timbul berbagai reaksi kelainan, baik dalam alam fikir, alam perasaan maupun alam perilaku bersangkutan, dan juga berpengaruh pada kesehatan fisik. Reaksi yang ditimbulkannya tidak saja menimbulkan subyektif pada dirinya tetapi juga dapat mengganggu lingkungan serta orang lain di dekatnya.¹²

Islam mensyari'atkan puasa dengan maksud agar manusia dapat hidup yang lebih baik, khususnya untuk menjaga psikologis manusia agar tidak mudah terganggu. Puasa sebagai suatu cara yang terbaik untuk menguatkan jiwa

¹¹ *Ibid.*, h 192.

¹² *Ibid.*, h 197.

dengan cara mengendalikan syahwat supaya tidak melampaui batas.

Puasa secara psikologis dapat dipahami secara aksiologi, yaitu puasa bisa menjadi suatu cara untuk melatih kedisiplinan manusia. Puasa juga merupakan latihan ajaran moral yang paling tinggi dalam kehidupan manusia dan sekaligus bisa menjadi tahap pembelajaran, bahwa sesungguhnya manusia untuk mendapatkan suatu kenikmatan yang hakiki, maka sebelumnya harus diawali dengan berhadapan dengan suatu penderitaan dan berusaha dengan sungguh dapat melintasi cobaan tersebut, daripada tenggelam ke dalam apa yang tidak diperbolehkan kepadanya.

5. Aspek Kesehatan Mental

a. Puasa sebagai pencegah gangguan kejiwaan

Pakar ilmu jiwa menyimpulkan yang mendorong atau meltaar belakangi manusia bertindak, berperilaku, dan bekerja adalah berdasarkan kebutuhan-kebutuhan yang dapat dibagi kepada dua macam,¹³ yaitu:

1) Kebutuhan jasmani

Kebutuhan jasmani merupakan kebutuhan pokok dari kebutuhan manusia, jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi kan terguncang rasa sakit. Diantara kebutuhan yang dirasakan manusia adalah makan, minum, dan seks. Proses jasmani ini berjalan terus menerus mulai dari lahir sampai tua. Puasa mengurangkan kesempatan untuk makan dan berkurangnya makanan dan minuman yang masuk, maka akan berkurang otot-otot dalam tubuh manusia sehingga dorongan hawa nafsu akan menurun pula.¹⁴

Salah satu tujuan dari puasa ialah mengalahkan musuh-musuh Allah yaitu setan. Setan itu masuk ke dalam manusia melalui syahwat. Syahwat itu biasa kuat sebab makan dan minum. Cara untuk mencegah setan ialah dengan sedikit makan atau berpuasa.¹⁵ Kebutuhan seks juga tidak

¹³ Zakiah Drajat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989), h. 26.

¹⁴ *Ibid.*, h. 30.

¹⁵ Utsman Ibn Hasan Ibn Ahmad al-Syakir, *Darroh al-Nashihin*, (Indonesia : Dar al-Ihya al-Kutub al-‘Arabiyyah, ttp), h. 13.

dipelajari akan tetapi kebutuhan mulai dirasakan apabila manusia sudah mencapai kematangan tertentu, yang dimulai dari masa remaja. Dirasakan kebutuhan tersebut juga menimbulkan ketegangan tertentu pada tubuh. Hal inilah yang mendorong manusia mencari jalan untuk memenuhinya.¹⁶

Diantara hikmah puasa yang terpenting ialah memperkuat mental, sehingga dapat menguasai dorongan yang datang dari dalam diri berupa dorongan biologis, maupun kegoncangan emosi yang diakibatkan oleh tidak tersalurnya dorongan biologis itu.

2) Kebutuhan rohani

Dari segi kejiwaan, diakui bahwa suatu kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan akan mendorong orang untuk melakukannya pada waktu-waktu yang telah menjadi kebiasaannya itu. Sebabnya adalah karena pemenuhan kebutuhan tersebut mendatangkan kepuasan dan kelegaan. Apabila manusia mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan yang pokok tersebut, ia akan melakukan pelanggaran terhadap hak orang lain dan selanjutnya akan menyebabkan pertengkaran, perkelahian bahkan yang dapat membahayakan orang banyak.¹⁷

b. Puasa sebagai pembinaan kesehatan mental

Yang dituntut oleh puasa adalah kejujuran terhadap diri sendiri disamping jujur kepada orang lain. Karena puasa itu ibadah batin yang tidak biasa disaksikan oleh panca indera dengan ibadah lain yang hanya yang mengetahui ialah Allah SWT. Sifat jujur telah tertanam pada diri seseorang, maka dirinya akan merasa tentram, ia tidak akan dihinggapi oleh rasa takut atau rasa dosa, karena segala sesuatu jelas dan tidak ada yang palsu yang disembunyikan. Dalam ilmu kesehatan mental, terdapat suatu cara penyesuaian diri yang tidak sehat disebut pembelaan (*sanicity*), yaitu orang yang tidak berani mengaku kepada dirinya sendiri bahwa ia telah melanggar

¹⁶ Darajat, *Op.cit.*, h. 28.

¹⁷ Utsman al-syakir, *Op.cit.*, h. 31.

nilai-nilai yang dianutnya sendiri.¹⁸ Ibadah puasa mencegah terjadinya gangguan-gangguan kejiwaan. Nilai puasa itu benar-benar menjangkau lubuk yang terdalam pada diri manusia yang menunjang kepada pembinaan akhlak mulia.

c. Puasa sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan

Pengobatan kejiwaan yang paling baik adalah menghilangkan penyebab terjadinya gangguan tersebut. Diantara penyebab gangguan kejiwaan yang banyak terdapat adalah rasa berdosa atau bersalah dan rasa dendam. Penderitaan yang amat berat adalah merasa berdosa, ia telah mencoba mohon ampun kepada Allah swt, namun rasa berdosa dan penyesalan tidak hilang juga. Maka laksanakanlah puasa, terlebih lagi di bulan Ramadhan dengan tekun serta perbanyak ibadah, amal shaleh dan mohon ampun kepada Allah swt.

H. Kesimpulan

Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang amat penting karena menyangkut soal kualitas dan kebahagiaan manusia. Tanpa kesehatan yang baik orang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagiaan dan kualitas sumber daya manusia yang tinggi. Hal itu karena yang bisa menjamin kebahagiaan manusia tersebut adalah kejiwaan, kesehatan dan keberagamaan yang dimiliki manusia. Tiga faktor tersebut sangat sejalan sekali dalam mencapai kebahagiaan hidup manusia didunia dan akhirat, karena kebahagiaan yang harus dicapai itu tidak hanya kebahagiaan didunia melainkan juga kebahagiaan diakhirat kelak.

Dari berbagai kasus yang ada justru banyak penderita kejiwaan yang disembuhkan dengan pendekatan agama atau kepercayaan. Hal ini membuktikan bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang ber-Tuhan dan akan kembali ke-Tuhan pada suatu saat. Sehingga ketika mereka terhimpit permasalahan batin mereka akan lari kepada agama dan menemukan jawaban dari permasalahan yang mereka hadapi. Al-Quran berfungsi sebagai As-Syifa atau obat untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun rohani. Dalam Al-Quran banyak sekali

¹⁸ Darajat, *Op. cit.*, h. 32.

yang menjelaskan tentang kesehatan. Ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat) Allah. Rasa taqwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih.

Islam memiliki konsep tersendiri dan khas tentang kesehatan mental. Pandangan islam tentang kesehatan jiwa berdasarkan atas prinsip keagamaan dan pemikiran falsafat yang terdapat dalam ajaran-ajaran islam. Dapat ditegaskan bahwa iman dan takwa memiliki relevansi yang sangat erat sekali dengan soal kejiwaan. Iman dan takwa itulah arti psikologi dan kesehatan mental yang sesungguhnya bagi manusia dalam Islam. Hanya kepada Allah, maka Allah akan memberikan hati mereka rasa aman, tenang dan tentram sehingga mereka dapat beraktivitas dengan maksimal sehingga mencapai hasil yang diinginkan.

Daftar Pustaka

- Daradjat, Zakiah, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1994.
- , *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989.
- Depag RI., *Al-Qur'an dan Terjemah*, Bandung: Diponegoro, 2012.
- Fromm, Erich, *Masyarakat yang Sehat (the Sane Society) terjemah*, Thomas Bambang Murtianto, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1995.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010.
- Langgulung, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986.
- Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. M. Zaka al-Farisi, Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Syekh Ali Ahmad Al-Jujawi, *Hikmah al-Tasyri Wa Falsafatuhu*, terj. Hadi Mulyo, CV Asyifa, Semarang 1992.
- Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence): Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional, dan Berakhlak.*, Jakarta: Gema Insani Press. 2001.
- Utsman Ibn Hasan Ibn Ahmad al-Syakir, *Darroh al-Nashihin*, Indonesia : Dar al-Ihya al-Kutub al-‘Arabiyyah, ttp.

Firdaus, Spiritualitas Ibadah.....

*Dra. Ida Firdaus, M.Pd. adalah Dosen tetap Jurusan Perbandingan Agama Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intang Lampung.