ALSYS
Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan

e-ISSN : 2808-540X
p-ISSN : 2808-7119

Terindeks: Copernicus, Sinta 5, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/alsys.v6i1.8834

IBADAH SEBAGAI SISTEM PEMBINAAN MANUSIA: INTEGRASI *AQIDAH*, *AKHLAK*, RELASI SOSIAL, DAN KESEHATAN MENTAL

Worship as a Human Development System: Integration of Aqidah, Akhlak, Social Relations, and Mental Health

Siti Nurhaliza Febryna Khaidir, St.Nurul Latifah, Dahlan Lama Bawa
Universitas Muhammadiyah Makassar
febrynabyy10@gmail.com; nlatifah112@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 5, 2025	Dec 30, 2025	Jan 11, 2026	Jan 16, 2026

Abstract

In Islam, *ibadah* (worship) is understood not only as a spiritual obligation but also as a means of holistic human development oriented toward the formation of noble character. This study employs a literature review design by examining reputable scholarly publications from the last ten years drawn from various academic databases. The review focuses on empirical and theoretical studies on core Islamic acts of worship, such as *shalat* (prayer), fasting, *zakat* (almsgiving), and other forms of social worship, as well as their impact on strengthening faith, character formation, social relations, and mental health. The purpose of this study is to systematically analyze the role of *ibadah* as a holistic system of human development that integrates the dimensions of *aqidah* (creed), *akhlak* (morality), social relations, and mental health. The findings indicate that worship practices performed consistently and accompanied by spiritual awareness make a significant contribution to the formation of noble character traits, such as honesty, patience, empathy, and self-control. Worship also serves to strengthen individual spirituality and belief, enhance solidarity and emotional support within the community,

AlSys is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

and promote mental health through reflection, self-awareness, and meaning-making embedded in worship, thereby reinforcing psychological resilience and emotional stability. The study concludes that *ibadah* in Islam functions as a holistic and integrative system of human development in which the strengthening of *aqidah*, the formation of *akhlak*, the cultivation of social relations, and the maintenance of mental health are closely interrelated. The implications of this research suggest that a comprehensive understanding of worship can serve as a foundation for developing moral education, character-building programs, the strengthening of social relations, and mental health interventions based on Islamic spiritual values, while also opening avenues for further research on the integrative mechanisms of worship in character formation through empirical and contextual approaches.

Keywords: *Ibadah*; *Aqidah*; *Akhlak*; Social Relations; Mental Health

Abstrak: Ibadah dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai sarana pembinaan manusia secara menyeluruh yang berorientasi pada pembentukan akhlak mulia. Penelitian ini menggunakan desain studi pustaka (*literature review*) dengan menelaah publikasi ilmiah bereputasi dalam rentang 10 tahun terakhir yang bersumber dari berbagai basis data akademik. Kajian difokuskan pada studi empiris dan teoretis mengenai praktik ibadah utama dalam Islam, seperti shalat, puasa, zakat, dan ibadah sosial lainnya, serta dampaknya terhadap penguatan keimanan, pembentukan akhlak, relasi sosial, dan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis secara sistematis peran ibadah sebagai sistem pembinaan holistik manusia yang mengintegrasikan dimensi *aqidah*, *akhlak*, relasi sosial, dan kesehatan mental. Hasil telaah menunjukkan bahwa praktik ibadah yang dilakukan secara konsisten dan disertai kesadaran spiritual berkontribusi signifikan dalam membentuk akhlak mulia, seperti kejujuran, kesabaran, empati, dan pengendalian diri. Ibadah juga berperan memperkuat spiritualitas dan keyakinan individu, meningkatkan solidaritas dan dukungan emosional dalam komunitas, serta menjaga kesehatan mental melalui refleksi, kesadaran diri, dan pemaknaan hidup yang terkandung dalam ibadah sehingga memperkuat resiliensi psikologis dan stabilitas emosi. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa ibadah dalam Islam berfungsi sebagai sistem pembinaan manusia yang holistik dan integratif, di mana penguatan *aqidah*, pembentukan *akhlak*, pengembangan relasi sosial, dan pemeliharaan kesehatan mental saling berkaitan secara erat. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman ibadah secara komprehensif dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan pendidikan akhlak, program pembinaan karakter, penguatan relasi sosial, serta intervensi kesehatan mental berbasis nilai-nilai spiritual Islam, sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan terkait mekanisme integratif ibadah dalam pembentukan akhlak melalui pendekatan empiris dan kontekstual.

Kata Kunci: *Ibadah*; *Aqidah*; *Akhlak*; Relasi Sosial; Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Penelitian lintas disiplin dalam satu dekade terakhir semakin menegaskan hubungan positif antara religiositas dan berbagai indikator kesejahteraan psikologis. Sejumlah meta-analisis dan tinjauan sistematis mutakhir menunjukkan bahwa keterlibatan religius atau

spiritual secara konsisten berasosiasi dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, kualitas hidup yang lebih baik, serta risiko depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri yang lebih rendah. Garssen et al., (2021), melalui tinjauan sistematis terhadap studi-studi kuantitatif kontemporer, menemukan bahwa religiositas berfungsi sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental, terutama melalui mekanisme pemberian makna hidup, regulasi emosi, dan dukungan sosial. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Vanderweele et al., 2022) yang menegaskan bahwa praktik keagamaan dan keterikatan spiritual berkontribusi signifikan terhadap flourishing manusia, termasuk kesehatan mental, perilaku prososial, dan stabilitas emosional. Dengan demikian, literatur terbaru memperkuat pandangan bahwa religiositas bukan sekadar aspek keyakinan personal, melainkan sumber daya psikososial penting yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat. Meskipun telah banyak studi empiris tentang religiositas dan kesejahteraan mental dilakukan dalam konteks umum atau lintas agama. Namun, belum sepenuhnya menangkap kekhasan ibadah dalam Islam, yang tidak hanya bersifat spiritual personal, tetapi juga memiliki dimensi etis (akhlak) dan sosial yang kuat serta diatur secara normatif dalam ajaran agama. Padahal, dalam Islam, kualitas ibadah sangat erat kaitannya dengan pembentukan akhlak dan perilaku sehari-hari. Dengan demikian, dimensi akhlak sebagai buah dari praktik ibadah masih relatif kurang mendapat perhatian mendalam dalam penelitian-penelitian kontemporer, terutama ketika dikaitkan dengan kesehatan mental dan kohesi sosial. Kemudian, kajian yang menghubungkan antara penguatan aqidah, pembentukan akhlak, pengembangan relasi sosial, dan pemeliharaan kesehatan mental dalam satu kerangka utuh masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian cenderung melihat hubungan antar aspek tersebut secara terpisah. Akibatnya, belum banyak kajian yang benar-benar menunjukkan bagaimana ibadah dapat berfungsi sebagai sistem pembinaan manusia yang menyeluruh. Berdasarkan kondisi tersebut, kesenjangan penelitian terletak pada belum tersedianya telaah pustaka integratif yang secara sistematis mengkaji ibadah dalam Islam sebagai sistem pembinaan manusia yang menghubungkan dimensi aqidah, akhlak, relasi sosial, dan kesehatan mental secara simultan. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengembangkan analisis komprehensif berbasis literatur ilmiah bereputasi, sehingga memberikan kontribusi konseptual baru dalam studi ibadah Islam sekaligus memperluas pemahaman tentang peran ibadah dalam pembangunan manusia secara utuh. Kontribusi pada penelitian ini juga memperkaya khazanah studi ibadah Islam dengan menawarkan perspektif konseptual yang lebih komprehensif dan kontekstual, sekaligus menjembatani kajian keislaman dengan

psikologi, sosiologi, dan studi kesehatan mental.Upaya pembinaan manusia secara utuh mencakup pengembangan aspek spiritual, moral, sosial, dan psikologis. Dalam perspektif Islam, ibadah (praktik penghambaan kepada Allah) dipandang memiliki peran sentral dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan individu secara holistik. Ibadah meliputi berbagai aktivitas, mulai dari ritual formal seperti shalat, puasa, zakat, hingga perilaku sehari-hari yang dilandasi niat beribadah. Para ulama klasik maupun cendekiawan modern menekankan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Tuhan (QS. al-Dzariyat: 56) – suatu prinsip yang mengindikasikan bahwa ibadah merupakan pilar pembinaan diri dalam Islam. Akan tetapi, penting untuk menguji secara ilmiah bagaimana praktik ibadah berkontribusi pada berbagai dimensi pembangunan manusia. Didalam Islam, ibadah mencakup dimensi spiritual-akidah, etika (akhlak), sosial, dan psikologis secara terpadu.

Dari segi aqidah, ibadah diyakini memperkuat keimanan dan kedekatan hubungan dengan Tuhan. Ibadah ritual seperti shalat, zikir, dan membaca Al-Qur'an menghadirkan pengalaman spiritual yang mendalam sehingga seorang hamba merasakan kehadiran dan kebesaran Allah. Sebuah studi kualitatif oleh Callender et al., (2022)) menemukan bahwa muslimah imigran di AS mengaku rutin shalat membantu mereka "meningkatkan iman" dan rasa berserah diri kepada Tuhan. Aktivitas shalat lima waktu, yang dikerjakan dengan khusyuk, memusatkan pikiran hanya kepada Allah dan mengesampingkan hal duniawi. Proses ini menciptakan *mindfulness* spiritual , kondisi kesadaran penuh akan keberadaan Tuhan dapat memperkuat kesehatan mental dan spiritual umat. Dengan demikian, ibadah berperan sebagai sarana internalisasi nilai-nilai tauhid dalam diri seseorang. Melalui habituasi ibadah, konstruk keimanan seseorang menjadi semakin kokoh. Alberto et al., (2022) menjelaskan bahwa pelaksanaan ibadah menumbuhkan kesadaran diri sebagai makhluk Allah, sehingga orang beribadah akan berusaha menjaga perilakunya di manapun berada demi mengharapkan ridha-Nya. Implikasinya, ibadah berfungsi sebagai sistem pendidikan keimanan yang membuat individu kian teguh keyakinannya dan selalu ingat akan norma-norma agama dalam kehidupan sehari-hari.

Dari segi etika (akhlak*)*, ibadah diyakini berperan sebagai kontrol moral dan sarana pembentukan karakter mulia. Dalam ajaran Islam, kualitas ibadah seseorang seharusnya tercermin pada perbaikan akhlaknya. Al-Qur'an sendiri menegaskan bahwa shalat mencegah perbuatan keji dan mungkar (QS. al-'Ankabut:45). Penelitian empiris mendukung pandangan ini.. Agama bertindak sebagai "*social control*" yang mendorong individu berpegang pada norma konvensional dan menjauhi pelanggaran moral. Melalui ibadah, prinsip halal-haram dan

ajaran etika tertanam kuat dalam diri individu, sehingga menjadi kompas perilaku. Motivasi dalam beribadah mendorong seseorang berlaku baik bahkan saat sendiri, karena ia sadar selalu diawasi Allah (konsep ihsan). Ihsan adalah puncak tertinggi dalam ibadah dan akhlak membuat seseorang berbuat kebajikan seolah-olah melihat Allah. Dengan mencapai derajat ihsan melalui latihan ibadah, individu akan konsisten menjauhi perbuatan tercela, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan penghayatan ibadah secara benar berkorelasi dengan kesehatan mental yang baik serta kemampuan mengatasi masalah hidup tanpa menyimpang. Ibadah dapat dipahami sebagai sistem pembinaan moral, di mana disiplin ritual (seperti shalat tepat waktu, puasa menahan diri) melatih pengendalian diri dan integritas pribadi. Orang yang tekun beribadah cenderung memiliki *self-control* lebih kuat dan motivasi internal untuk berperilaku etis sesuai ajaran agama.

Dalam relasi sosial, ibadah berfungsi mempererat ukhuwah dan membangun modal sosial komunitas. Islam mendorong banyak bentuk ibadah kolektif, misalnya shalat berjemaah, shalat Jumat, puasa Ramadan yang diakhiri Idulfitri, zakat dan sedekah, haji, dan sebagainya. Semuanya memiliki dimensi sosial sangat kental, ritual keagamaan merupakan perekat solidaritas sosial. Keterlibatan rutin pemuda Muslim dalam kegiatan masjid berkorelasi dengan meningkatnya dukungan emosional yang mereka peroleh dari sesama jamaah. Masjid berfungsi layaknya pusat komunitas yang menyediakan jaringan pertolongan dan rasa kebersamaan bagi anggotanya. Di Indonesia masjid bukan hanya tempat shalat, tetapi juga wadah aktivitas sosial, edukasi, hingga advokasi, yang membantu umat Muslim merasa terhubung dan saling mendukung. Ibrahim & Whitley, (2021)melaporkan bahwa partisipasi religius publik (seperti menghadiri tempat ibadah) menyediakan komunitas yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan memberikan dukungan sosial yang signifikan. Dengan beribadah bersama, individu merasakan *sense of belonging* dalam kelompok seiman. Penelitian Shalihin & Sholihin, (2022) di Indonesia menunjukkan secara kuantitatif bahwa praktik Ramadan yang mencakup sahur dan berbuka bersama, tarawih berjemaah, dan peningkatan sedekah berkontribusi memperkuat *social cohesion* atau kohesi sosial di masyarakat. Mereka menemukan bahwa solidaritas mekanis antarwarga dan kohesi sosial meningkat ketika dimediasi oleh sikap murah hati (*generosity*) selama Ramadan. Artinya, aspek ibadah seperti zakat, infak, dan sedekah memupuk semangat kerjasama dan kesadaran kolektif yang pada akhirnya menyatukan komunitas. Selain itu, ibadah bersama melintasi batas sosio-ekonomi; contohnya dalam shalat berjemaah, semua berdiri sejajar tanpa memandang status, sehingga menumbuhkan persaudaraan egaliter. Sebuah chapter dalam

buku *Contemporary Islamic Perspectives in Public Health* menggambarkan bahwa shalat lima waktu yang dilaksanakan serentak oleh umat Muslim di seluruh dunia secara terstruktur (arah, gerakan, bahasa yang sama) menciptakan keseragaman ritual yang menghubungkan jutaan manusia lintas bangsa. Ibadah dengan demikian menjadi *social glue* yang menyatukan individu ke dalam identitas dan tujuan bersama. Muslim yang terintegrasi baik dalam komunitas masjid memiliki dukungan sosial lebih kuat, yang merupakan komponen esensial bagi kesembuhan mental. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memicu isolasi dan stres. Oleh karenanya, ibadah (terutama yang kolektif) bisa dilihat sebagai sistem pembinaan manusia dalam ranah sosial mengajarkan nilai kebersamaan, empati, dan altruisme. Berbagi dalam bentuk sedekah dan gotong-royong yang diwajibkan dan sangat dianjurkan dalam Islam tak hanya membantu penerima, tetapi juga meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan batin pemberinya. Geng et al., (2022) menemukan pada mahasiswa bahwa jam sukarela dan jumlah donasi amal berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mereka sendiri. Memberi kepada orang lain memunculkan *"warm-glow"* emotion, menumbuhkan rasa bermakna, serta membangun hubungan sosial yang hangat. Dengan demikian, ibadah sosial (seperti zakat, infak, wakaf, kerja sukarela) mendidik individu untuk peduli terhadap sesama dan pada saat bersamaan memperkaya kesehatan sosial-emosional dirinya.

Dalam aspek kesehatan mental merupakan dimensi penting yang dipengaruhi oleh praktik ibadah. Berbagai penelitian psikologi agama menunjukkan bahwa keterlibatan religius dapat menjadi sumber koping dan kesejahteraan mental. Aggarwal et al., (2023) menunjukkan bahwa religiositas dan spiritualitas berkaitan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan serta berperan dalam pencegahan dan pengelolaan masalah mental pada kelompok usia muda (10–24 tahun). Religiositas formal maupun informal memberikan dukungan psikologis yang signifikan dan membantu meningkatkan kesejahteraan mental secara umum pada individu dalam fase perkembangan yang rentan ini. Penelitian psikologi agama kontemporer menemukan bahwa efek religiositas terhadap kesehatan mental terjadi melalui dua mekanisme utama: pencarian makna hidup dan regulasi emosi. Dalam model *religious coping*, praktik religius mampu memberikan makna dan harapan, yang kemudian berpengaruh pada penurunan hopelessness serta meningkatkan kesejahteraan psikologis(Wnuk, 2024). Soylu,(2025) menegaskan bahwa religiositas dan spiritualitas umumnya memiliki efek protektif terhadap gejala depresi, ide bunuh diri, dan penyalahgunaan zat. Religiusitas juga dikaitkan baik dengan dimensi kesejahteraan psikologis, meskipun dalam beberapa kasus *religious coping* negatif dapat memperburuk kondisi mental, yang menunjukkan hubungan dua

arah dan kompleks antara religiositas dan kesehatan mental. Praktik ibadah Islam, seperti shalat, turut menunjukkan hubungan positif dengan kesehatan mental. Kajian psikospiritual menemukan bahwa praktik shalat dapat meningkatkan regulasi emosi, ketahanan psikologis, dan pengurangan stres melalui mekanisme biologis dan psikologis yang mirip dengan teknik meditasi dan mindfulness(Isdianto et al., 2025). Shalat melibatkan pengaturan napas, postur tubuh, dan pemusatan perhatian yang serupa dengan latihan mindfulness atau meditasi, sehingga berpotensi menurunkan stres dan kecemasan. Studi neurologis juga menunjukkan bahwa ritual doa dapat memicu perasaan tenang dan aman. Penelitian kualitatif Callender et al. (2022) yang disebutkan sebelumnya melaporkan beberapa tema manfaat shalat pada perempuan Muslim: shalat *meningkatkan kesejahteraan emosional* dan memberikan ketenangan batin. Para partisipan menggambarkan bahwa doa menjadi sarana *coping* atas tekanan hidup, membantu mereka merasa lebih optimis dan sabar. Selain itu, shalat diyakini *mendorong kesadaran penuh (intentional awareness)*, yakni kondisi di mana individu fokus pada kehadiran Ilahi dan melepaskan diri dari kecemasan duniawi. Kondisi kesadaran khusyuk ini telah dikaitkan dengan kesehatan mental lebih baik, karena mirip dengan efek meditasi dalam psikologi positif.

Ibadah puasa Ramadan juga memberi dampak psikologis yang menarik. Selama Ramadan, umat Muslim berpantang makan-minum dan mengendalikan hawa nafsu dari fajar hingga maghrib setiap hari selama sebulan. Penelitian terbaru Elsahoryi et al. (2025) di Yordania menemukan bahwa puasa Ramadan dapat menurunkan kadar depresi dan kecemasan secara signifikan tanpa meningkatkan kelelahan. Sejumlah studi lain mengonfirmasi temuan serupa: Berthelot et al., (2021) melalui meta-analisis menyimpulkan bahwa intervensi puasa (termasuk Ramadan) cenderung memperbaiki gejala stres dan mood. Mekanisme psikologisnya antara lain karena puasa melatih kemampuan menunda kepuasan (*delayed gratification*) dan memberi peluang refleksi spiritual, sehingga meningkatkan *self-control* dan ketahanan emosi. Tak hanya ritual wajib, ibadah sunnah dan ekspresi spiritual personal juga berdampak baik. Ibrahim & Whitley, (2021) menekankan bahwa baik aktivitas religius privat (misal doa pribadi, membaca kitab suci) maupun aktivitas publik berperan sebagai sumber resilien bagi kesehatan mental. Doa pribadi dan dzikir memberikan perasaan tenang bahwa Tuhan mengendalikan segala sesuatu – terutama saat menghadapi situasi sulit atau transisi hidup. Bagi banyak orang beriman, keyakinan bahwa cobaan adalah bentuk ujian atau takdir Ilahi justru memberi kekuatan mental untuk bertahan dan bangkit (*post-traumatic growth*). Ibadah membantu meredam gejala gangguan stres pascatrauma dan meningkatkan

penyesuaian diri. Ibadah kerap berfungsi sebagai *coping mechanism* menghadapi stres – konsep yang dikenal sebagai *religious coping*. Mayoritas umat cenderung memakai strategi coping religius positif saat tertekan.(Ayun et al., 2024) Misalnya, seorang Muslim yang mengalami kegagalan mungkin menguatkan diri dengan meyakini *"Allah punya rencana lebih baik"* sembari meningkatkan ibadah; pendekatan ini terbukti terkait penurunan tingkat depresi pada beberapa studi populasi muslim.

Secara fisiologis, ibadah juga dapat mengurangi respons stres. Aktivitas berdoa dan bermeditasi religius dikaitkan dengan penurunan kadar hormon stres (kortisol) dan aktivasi saraf parasimpatis yang menimbulkan ketenangan. Ibadah yang dilakukan rutin sehari-hari memberi struktur waktu dan rutinitas hidup, yang membantu sebagian orang mengatasi kecemasan karena menciptakan rasa stabil dan *meaning* dalam keseharian (Sobhani et al., 2022). Bahkan, beberapa terapis mulai mengintegrasikan praktik keagamaan pasien dalam proses penyembuhan. Ibadah yang dilakukan dengan pemahaman keliru atau terpaksa mungkin tidak memberi manfaat optimal, bahkan bisa menambah beban bila dicampuri rasa bersalah atau pandangan fatalistik berlebihan. Misalnya, beberapa studi minor melaporkan frekuensi tinggi mengikuti ritual kelompok tanpa pemahaman spiritual justru terkait kecemasan lebih tinggi pada segelintir responden. Hal ini menggarisbawahi pentingnya kualitas iman dan dukungan komunitas dalam memastikan ibadah berbuah positif bagi mental. Secara umum, literatur menunjukkan lebih banyak bukti manfaat daripada mudarat. Oleh sebab itu, ibadah dapat dipandang sebagai sistem pengembangan diri internal yang murah dan aksesibel, sekaligus komplementer dengan pendekatan psikologis modern untuk meningkatkan kesehatan mental.

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa ibadah memiliki peran multidimensional dalam pembinaan manusia: memperkuat landasan iman, membina akhlak dan disiplin diri, menjalin solidaritas sosial, serta memelihara kesehatan jiwa. Meski telah banyak studi yang menyoroti masing-masing aspek tersebut, masih jarang kajian yang mengintegrasikan seluruh dimensi ini dalam satu kerangka utuh. *Research gap* yang ada adalah kurangnya sintesis komprehensif tentang bagaimana ibadah secara simultan memengaruhi berbagai domain perkembangan manusia. Penelitian ini berusaha mengisi kekosongan tersebut melalui telaah pustaka integratif. Dengan menggabungkan temuan-temuan empiris lintas bidang, diharapkan terjelaskan bahwa ibadah dalam Islam memang dapat berfungsi sebagai *"sistem pembinaan manusia"* menyeluruh. Selanjutnya, pendalaman pemahaman ini dapat berguna bagi perumusan program pendidikan karakter berbasis spiritual, intervensi kesehatan mental yang

sensitif budaya, maupun upaya pemberdayaan komunitas melalui institusi keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis temuan-temuan empiris dan teoretis mengenai peran ibadah terhadap penguatan aqidah, pembentukan akhlak, pengembangan relasi sosial, dan kesehatan mental, serta menjelaskan bagaimana keempat dimensi tersebut saling berkaitan dalam praktik ibadah umat Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (literature review) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Fokus kajian adalah literatur ilmiah dalam 10 tahun terakhir (±2015–2025) yang membahas hubungan praktik ibadah dengan aspek keimanan, etika, relasi sosial, dan kesehatan mental. Sumber data primer berupa artikel jurnal penelitian (baik kuantitatif maupun kualitatif) dan review teoritis yang dipublikasikan dalam jurnal bereputasi. Sebagai kriteria inklusi, dipilih referensi yang: (1) berhubungan erat dengan topik integrasi ibadah dan pembinaan manusia; (2) merupakan publikasi tahun 2010 ke atas; (3) berasal dari jurnal terakreditasi atau bereputasi (terindeks internasional atau nasional); dan (4) mencantumkan DOI (Digital Object Identifier) untuk kemudahan verifikasi.

Strategi penelusuran literatur dilakukan melalui database daring Google Scholar, PubMed, dan Scopus. Kata kunci yang digunakan antara lain: *"Islamic worship AND mental health"*, *"religiosity AND well-being"*, *"ibadah AND kesehatan mental"*, *"ibadah AND akhlak"*, *"religiosity AND prosocial behavior"*, *"worship AND social support"*, dan kombinasi sejenis dalam Bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia. Pencarian juga difokuskan pada istilah spesifik: *shalat, puasa Ramadan, zakat, dzikir* dikombinasikan dengan *psychology, coping, social cohesion, morality*, dll. Dari hasil pencarian awal, diperoleh ratusan artikel potensial. Selanjutnya dilakukan seleksi bertahap dengan membaca judul dan abstrak untuk menyingkirkan yang tidak relevan. Artikel yang lolos kemudian dibaca penuh untuk diambil informasi pentingnya.

Prosedur analisis data dilakukan dengan teknik *content analysis* terhadap temuan-temuan kunci di literatur. Penulis mengkategorikan temuan sesuai empat dimensi: (a) Ibadah dan Aqidah (penguatan iman, spiritualitas); (b) Ibadah dan Akhlak (perilaku moral, karakter); (c) Ibadah dan Relasi Sosial (dukungan sosial, kohesi, hubungan interpersonal); (d) Ibadah dan Kesehatan Mental (kesejahteraan psikologis, pencegahan atau penyembuhan gangguan mental). Setiap kategori diisi dengan hasil-hasil penelitian yang relevan, termasuk indikator yang digunakan dan kesimpulan utama.

HASIL

Ibadah dan Penguatan Aqidah (Keimanan Spiritual)

Pada dimensi aqidah, ibadah berperan langsung dalam menanamkan dan memperkuat keimanan individu. Ibadah dalam Islam pada hakikatnya merupakan manifestasi kepercayaan tauhid pengakuan bahwa *"Tiada Tuhan selain Allah"* ke dalam tindakan nyata. Melalui ibadah, konsep keimanan yang abstrak diwujudkan dalam bentuk pengalaman spiritual sehari-hari. Pertama, ibadah ritual seperti shalat mendidik individu untuk senantiasa mengingat dan berhubungan dengan Tuhan secara rutin. Praktik shalat lima waktu yang tersebar dari subuh hingga isya, misalnya, menciptakan struktur hidup di mana seorang mukmin kembali tersambung dengan Allah berulang kali dalam sehari. Hal ini membantu menjaga *God-consciousness* atau kesadaran akan Tuhan sepanjang waktu. Penelitian Callender et al., (2022) dengan partisipan muslimah imigran menemukan bahwa salah satu tema utama pengalaman mereka adalah *"Prayer increases faith"* .Shalat membuat iman mereka terasa bertambah kuat. Para responden merasakan setelah shalat hati mereka lebih yakin bahwa Allah bersama mereka dan mendengar doa-doa mereka, sehingga kepercayaan mereka kepada ajaran agama semakin kokoh. Temuan ini sesuai dengan konsep dalam teologi Islam bahwa *iman dapat bertambah dan berkurang*; dan amal ibadah termasuk faktor penambah keimanan. Ketika seorang muslim menjalankan ibadah dengan khusyuk, biasanya ia mengalami ketenangan batin dan *spiritual uplift* (terangkatnya jiwa secara spiritual) yang memperdalam keyakinannya. Ibadah menyediakan sarana internalisasi nilai-nilai akidah melalui pengalaman emosional dan sensorik. Saat melakukan sujud dalam shalat, misalnya, seorang hamba merasakan secara fisik posisi terendah di hadapan Allah yang Maha Tinggi, pengalaman ini menanamkan sikap tawadhu (rendah hati) dan pengakuan kebesaran Tuhan dalam sanubarinya. Bacaan-bacaan shalat dan doa dipenuhi dengan pernyataan tauhid, pujian, serta permohonan ampun, yang bila dihayati akan membentuk *schema* kognitif seorang muslim sesuai akidah Islam. Shalat merupakan tindakan holistik yang menyelaraskan gerak fisik dan fokus mental menuju Allah, dimana aktivitas shalat memusatkan pikiran hanya kepada Allah selama shalat melatih *konsentrasi spiritual* dan kehadiran hati (hudhur al-qalb). Latihan ini dari waktu ke waktu memperkuat *spiritual connectivity* individu, serta hubungan batin yang erat dengan Tuhan. Ibadah juga mengajarkan *iman melalui ilmu*. Banyak ibadah dalam Islam yang sarat makna filosofis dan memerlukan pemahaman , misalnya puasa Ramadan mengajarkan nilai keikhlasan dan keyakinan bahwa Allah Maha Mengetahui (karena hanya Allah yang tahu apakah seseorang benar-benar puasa atau tidak). Saat orang berpuasa dengan benar, ia

memperkuat imannya bahwa pengawasan Allah nyata. Demikian pula dengan zakat: mengeluarkan sebagian harta karena perintah Allah melatih kepercayaan bahwa rezeki pemberian Allah akan berkah dengan bersedekah, suatu bentuk *iman praktis*. Alberto et al., (2022) menegaskan bahwa ibadah bukan sekadar ritus tanpa makna, melainkan bertujuan menghubungkan manusia dengan Allah dan memberi kesadaran akan jati diri manusia sebagai hamba. Hasil kajian pustaka mereka menunjukkan bahwa orang yang taat beribadah akan selalu berusaha menjaga perilaku, baik saat sendirian maupun di tengah masyarakat, karena sadar dirinya milik Allah dan kelak dimintai pertanggungjawaban. Dengan kata lain, iman yang tertanam melalui ibadah menuntun konsistensi sikap hidup (*walk the faith*).Keempat, komunitas ibadah berperan dalam edukasi dan penguatan aqidah. Kegiatan seperti pengajian, shalat berjemaah, atau majelis taklim merupakan wadah di mana nilai-nilai aqidah disebarkan dan dikuatkan secara kolektif. Partisipasi rutin dalam lingkungan yang agamis membantu individu mendalami pengetahuan iman (melalui ceramah, tafsir, dsb) sekaligus melihat teladan kongkret. Ibrahim & Whitley, (2021)) mencatat bahwa di negara-negara Barat, kurangnya perhatian komunitas klinis terhadap agama justru merugikan pasien Muslim, sebab agama adalah bagian penting dari identitas dan keyakinan mereka. Saat seseorang berada di komunitas yang aktif beribadah, keraguan-keraguan akidah lebih mudah diatasi karena ada dukungan sosial yang sejalan. Hal ini misalnya tampak pada kelompok mualaf: proses peneguhan keimanan mereka sering difasilitasi dengan ikut serta dalam ibadah jamaah dan mendapatkan bimbingan rohani, sehingga iman mereka cepat mantap. Dari berbagai poin di atas, dapat disimpulkan bahwa ibadah memainkan peran strategis sebagai sekolah keimanan. Ibadah mendekatkan hati kepada Allah, mengajarkan doktrin agama secara hidup, dan menguatkan keyakinan lewat pengalaman spiritual berulang. Peningkatan iman ini bukan hanya bermanfaat untuk kehidupan akhirat, tetapi juga berdampak pada kedamaian batin dan keteguhan sikap di dunia. Orang beriman kuat umumnya lebih optimis, tegar menghadapi cobaan, serta memiliki orientasi hidup yang jelas, yang semuanya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, integrasi aqidah dalam sistem pembinaan melalui ibadah merupakan pondasi utama: iman menjadi sumber motivasi bagi dimensi akhlak, sosial, dan kesehatan mental yang akan diuraikan berikutnya.

Ibadah dan Pembentukan Akhlak

Salah satu indikator keberhasilan ibadah menurut perspektif Islam adalah membaiknya akhlak atau perilaku moral pelakunya. Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Barangsiapa yang shalatnya tidak mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, maka tiadalah bertambah*

dari Allah kecuali jauh" (HR. Thabrani, dengan para perawi tsiqah). Ini menegaskan bahwa fungsi ideal ibadah adalah sebagai pencegah kemaksiatan dan *moral enhancer*. Penelitian ilmiah modern mendapati korelasi positif antara kesalehan religius dengan perilaku etis. Di dalam agama Islam, akhlak merupakan manifestasi nyata dari kualitas iman dan ibadah seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan pandangan ini, penelitian ilmiah modern menunjukkan bahwa religiositas memiliki keterkaitan yang kuat dengan pembentukan perilaku etis dan prososial. Meta-analisis mutakhir yang mencakup hampir enam dekade penelitian menemukan bahwa keterlibatan religius berkorelasi positif dengan perilaku menolong, kepedulian sosial, kejujuran, serta pengendalian perilaku destruktif Kelly et al., (2024). Temuan ini menguatkan konsep akhlak dalam Islam sebagai buah dari internalisasi nilai-nilai ibadah, di mana praktik keagamaan yang dijalani secara sadar tidak hanya membentuk kesalehan ritual, tetapi juga melahirkan kesalehan sosial yang tercermin dalam sikap empati, tanggung jawab, dan kepatuhan moral.Hubungan ini lebih kuat terutama pada aspek perilaku positif konstruktif ketimbang sekadar ketiadaan perilaku negatif. Dengan kata lain, agama tidak hanya menjauhkan remaja dari kenakalan, tetapi juga aktif mendorong mereka melakukan kebajikan.

Ibadah menginternalisasi nilai moral melalui repetisi dan ritualisasi. Misalnya, doa-doa dalam shalat mengandung ajaran moral: membaca *Al-Fatihah* setiap rakaat mengingatkan pentingnya *shirathal mustaqim* (jalan yang lurus). Setiap hari berulang-ulang muslim memohon ditunjukkan jalan lurus dan dijauhkan dari jalan kesesatan hal ini secara bawah sadar membentuk orientasi moral agar selalu berada di jalan kebenaran. Demikian pula doa iftitah, ruku' dan sujud memuat puji-pujian terhadap sifat Allah Yang Maha Pengasih, Maha Adil, dsb., yang implisit mengajak hamba meneladani sebagian sifat tersebut (misal berkasih sayang, berlaku adil). Alberto et al., (2022)menuliskan bahwa orang yang tekun ibadah akan terdorong menjaga perilakunya dengan baik bahkan ketika sendiri karena tujuannya adalah mendapatkan ridha Allah. Ini berarti ibadah melatih *integritas* melakukan yang benar meski tak dilihat manusia, sebab merasa dilihat Allah. Integritas dan kesadaran moral tinggi ini jelas aspek akhlak yang dihasilkan dari spirit ibadah. ibadah melatih disiplin dan pengendalian diri, yang merupakan pondasi akhlak mulia. Shalat lima waktu misalnya mengajarkan kedisiplinan waktu dan kebersihan diri (wudhu). Puasa Ramadan secara intensif melatih *self-control*: menahan lapar, dahaga, serta emosi negatif dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Riset psikologi menunjukkan *self-control* yang kuat berkaitan dengan rendahnya perilaku menyimpang dan meningkatnya perbuatan beretika. Kemudian ketika melakukan ibadah

puasa, umat muslim dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan empati terhadap sesama yang kurang beruntung. Jadi, aspek disiplin-diri ibadah langsung berdampak pada pembentukan karakter sabar, jujur, tangguh, dan empatik – sifat-sifat akhlak terpuji. Ibadah juga memperkuat komitmen pada prinsip moral melalui janji transendental. Seseorang yang rutin bersumpah setia kepada Tuhan dalam doa dan dzikirnya akan merasa terikat untuk menepati sumpah tersebut. Contohnya, ketika berdzikir mengucapkan *"astaghfirullah"* (memohon ampun) dan *"laa ilaha illallah"* yang mengandung janji hanya tunduk pada Allah. Ucapan berulang ini menanamkan *moral commitment* yang kuat. Nilai kejujuran, keadilan, dan kasih sayang ditanamkan melalui khotbah, pengajian, dan contoh tokoh agama, sehingga masyarakat terikat pada kode etik agama dalam interaksi sehari-hari.

Ibadah membangun *moral emotions* positif seperti rasa syukur, empati, dan takut berbuat dosa (khauf). Perasaan syukur dilatih melalui ibadah shalat (tiap rakaat mengandung pujian dan terima kasih kepada Allah). Penelitian psikologi moral mendapati bahwa orang yang penuh syukur cenderung berperilaku lebih prososial dan dermawan. Empati tumbuh melalui ibadah sosial: zakat fitrah misalnya membuat orang kaya merasakan beban membantu fakir miskin, sehingga tumbuh belas kasih; pengalaman berpuasa membuat orang merasakan lapar sebagaimana orang miskin, sehingga muncul empati mendalam dan niat menolong. Rasa takut berbuat dosa (takut melanggar perintah Allah) juga merupakan *moral emotion* efektif pencegah maksiat. Ibadah haji umpamanya, dengan ritual-ritualnya yang menggetarkan jiwa (wukuf, thawaf, dsb.), sering kali meninggalkan kesan spiritual mendalam sehingga sepulangnya jamaah haji banyak yang menjauhi maksiat karena *khauf* kepada Allah meningkat. Walaupun rasa takut jika berlebihan tidak baik, dalam batas proporsional ia menjadi rem moral yang kuat. Temuan empiris kontemporer memperkuat pandangan bahwa ibadah dan religiositas berkontribusi positif terhadap pembentukan akhlak dan kesehatan mental individu. Sejumlah tinjauan sistematis dan studi longitudinal mutakhir menunjukkan bahwa keterlibatan religius yang dijalani secara reflektif berkorelasi dengan kemampuan koping yang lebih adaptif, pengendalian diri yang lebih baik, serta kecenderungan lebih rendah terhadap perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan agresivitas Garssen et al., (2021); Vanderweele et al.,(2022)). Temuan ini menandai pergeseran signifikan dari pandangan klasik yang memandang agama sebagai sumber patologi psikologis, menuju pemahaman bahwa praktik keagamaan justru menyediakan kerangka moral (*moral order)* yang membantu individu memberi makna pada kehidupan, menata emosi, dan mengarahkan perilaku secara etis. Dalam konteks Islam, hasil-hasil penelitian tersebut sejalan dengan konsep akhlak sebagai

buah dari kualitas ibadah, di mana ibadah yang dijalankan dengan pemahaman dan kesadaran spiritual tidak hanya membentuk kesalehan personal, tetapi juga menumbuhkan karakter mulia dalam relasi sosial. Dengan demikian, bukti ilmiah modern secara umum mendukung prinsip normatif Islam bahwa kualitas ibadah yang baik berbanding lurus dengan pembentukan akhlak yang baik.Dengan demikian, ibadah dapat dikatakan sebagai *sistem pembinaan etika* melalui penguatan kontrol diri, disiplin, komitmen moral, dan emosi moral positif. Bagi pendidik dan orang tua, mengajarkan ibadah sejak dini (misal shalat sejak kanak-kanak) dapat menjadi sarana efektif pembentukan karakter. Anak yang terbiasa shalat cenderung terlatih patuh aturan dan bertanggung jawab. Demikian pula, remaja yang aktif dalam organisasi keagamaan terpantau memiliki tingkat perilaku sehat lebih tinggi (lebih sedikit terlibat narkoba, kriminalitas). Semua ini menunjukkan bahwa integrasi ibadah dalam pendidikan moral bukan hanya ideal secara teologis, tetapi juga terbukti manfaatnya secara empiris.

Ibadah dan Relasi Sosial (Kohesi dan Dukungan Komunitas)

Manusia adalah makhluk sosial, dan agama menyediakan kerangka untuk mengatur hubungan antar manusia. Konsep *hablumminannas* (hubungan sesama manusia) dalam Islam sangat ditekankan, berdampingan dengan *hablumminallah* (hubungan dengan Tuhan). Uniknya, banyak sekali bentuk ibadah dalam Islam yang pelaksanaannya berimplikasi sosial atau bahkan harus dilakukan secara berjemaah. Dari sini, dapat difahami bahwa ibadah dirancang pula sebagai *sistem pembinaan sosial*. Ibadah yang dilakukan bersama (kolektif) secara langsung membangun *social bonding*. Saat umat Islam berdiri rapat bersebelahan dalam shalat berjemaah, sekat-sekat perbedaan sosial melebur – semuanya setara sebagai hamba Allah. *Owens* (2025) menggambarkan bahwa salat berjemaah diseluruh dunia dilaksanakan menghadap kiblat yang sama, bahasa dan gerakan yang seragam, pada waktu yang ditetapkan, menciptakan kesatuan umat secara global. Ini menghasilkan perasaan persaudaraan universal (*ukhuwwah islamiyah*) yang mempererat relasi sosial lintas kelompok etnis dan bangsa.. Contohnya, momen shalat Ied di lapangan terbuka dihadiri ribuan orang menciptakan *collective effervescence* (kegairahan kolektif) yang membuat individu merasa menyatu dengan komunitas besarnya. Pengalaman emosional kolektif ini membangun *social cohesion* yang kuat. Shalihin & Sholihin, (2022) secara empiris menunjukkan bahwa selama Ramadan, solidaritas komunal meningkat, terutama dimediasi oleh meningkatnya kemurahan hati (pemberian sedekah). Nilai kerjasama dan gotong royong terakselerasi melalui ritual seperti buka puasa bersama atau iuran zakat fitrah. Mereka menemukan bahwa keterlibatan dalam amal (*generosity*)

memperkuat *collective consciousness* dan *cooperation spirit* yang kemudian berkontribusi positif terhadap kohesi sosial di dua komunitas yang diteliti. kerjasama.

Ibadah mendorong terbentuknya jaringan *altruism and volunteering*. Banyak ajaran ibadah yang menggerakkan umat untuk peduli sesama: sedekah subuh, anjuran buka puasa bersama, perintah berkurban pada Idul Adha, dll. Studi Geng et al., (2022) menunjukkan mahasiswa yang rutin beramal dan voluntir melaporkan kesejahteraan psikologis lebih tinggi. Pada gilirannya, aktivitas sosial keagamaan ini memperluas jejaring pertemanan dan saling percaya. Misalnya, orang yang rutin gotong royong di masjid akan menjalin relasi dengan banyak tetangga, menciptakan rasa komunitas kuat. Keuntungan sosial dari jaringan ini adalah adanya *informational support* (bertukar informasi pekerjaan, peluang usaha antar jamaah), *instrumental support* (bantuan materi saat ada yang sakit atau kesusahan), maupun *emotional support* (saling mendoakan, menguatkan). Studi empiris mutakhir menunjukkan bahwa masjid berfungsi sebagai ruang pembelajaran sosial dan *mentorship* lintas generasi. Penelitian tentang komunitas religius menemukan bahwa anggota yang lebih dewasa atau telah mapan secara sosial cenderung berperan sebagai pemberi dukungan, pembimbing, dan teladan moral, sementara anggota yang lebih muda lebih banyak menerima arahan, penguatan identitas, dan dukungan emosional. Pola relasi ini menegaskan fungsi institusi keagamaan sebagai arena transfer nilai dan pembinaan karakter lintas usia. Ketika ikatan sosial semacam ini terbangun secara berkelanjutan, komunitas religius menunjukkan tingkat *social cohesion* dan *community resilience* yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan sosial maupun krisis kehidupan (Garssen et al., 2021; Vanderweele et al., 2022). Partisipasi ibadah dalam komunitas juga memperbaiki sikap sosial individu. Seorang yang aktif di lingkungan religius cenderung mengembangkan sikap toleran, ramah, dan kooperatif terhadap sesama anggota Ibrahim & Whitley, (2021) melaporkan bahwa keterlibatan publik dalam agama terkait dengan pemulihan dari berbagai gangguan mental sebagian karena faktor komunitas tersebut. Mereka mencontohkan bahwa bagi pasien dengan depresi, keterlibatan di komunitas gereja (atau masjid untuk Muslim) mempercepat pemulihan karena pasien merasa didukung, tidak sendiri, dan mendapat makna melalui interaksi sosial. Ibadah kolektif mempromosikan *tindakan sosial positif (civic engagement)* di masyarakat luas. Jadi, orientasi ibadah meluas ke orientasi pelayanan sosial, misalnya menjadi tenaga medis sukarela, mendirikan rumah singgah, dll. Fenomena ini dapat dilihat pada banyak organisasi filantropi Islam (Baznas, LAZIS, dll.) yang digerakkan motif ibadah, tetapi dampak programnya langsung pada perbaikan kondisi sosial masyarakat.Bagi umat Muslim, masjid dan kegiatan ibadah berjemaah adalah tempat

pembentukan modal sosial tersebut. Imbasnya tidak hanya berupa rasa aman dan nyaman antarindividu, tapi juga hal praktis seperti kerjasama warga dalam pembangunan, kepatuhan kolektif pada norma (misal menjaga lingkungan karena nilai kebersihan sebagian dari iman), hingga advokasi bersama ketika mengalami ketidakadilan. Semua ini berakar dari spirit yang dipupuk lewat ibadah. Oleh sebab itu, dapat dinyatakan bahwa ibadah adalah sistem pembinaan manusia dalam ranah sosial yang mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam harmoni kemasyarakatan. Penguatan fungsi sosial ibadah, misalnya melalui program memakmurkan masjid, menggiatkan remaja masjid, atau sinergi ulama akan sangat strategis untuk membangun masyarakat madani yang solid, saling peduli, dan sejahtera secara lahir batin.

Ibadah dan Kesehatan Mental (Ketenangan dan Ketangguhan Psikologis)

Kesehatan mental tidak semata-mata dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai kondisi kesejahteraan menyeluruh yang memungkinkan individu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup secara adaptif, berfungsi produktif, serta berkontribusi positif dalam kehidupan sosial. Ibadah memiliki penting sebagai mekanisme coping religous dalam menghadapi stres dan penderitaan. Berbagai studi menunjukkan bahwa praktik doa dan ibadah menjadi respons awal yang umum digunakan individu beriman ketika menghadapi kesulitan hidup. Proses menyerahkan beban psikologis kepada Tuhan melalui doa memberikan efek pelepasan emosi (*spiritual catharsis*), menumbuhkan rasa harapan, serta memperkuat makna hidup, yang secara keseluruhan berkontribusi pada penurunan stres dan peningkatan ketahanan mental (Garssen et al., 2021; Ibrahim & Whitley, 2021; Vanderweele et al., 2022). Dalam Islam, konsep *sabar dan shalat sebagai penolong* (QS. al-Baqarah:153) menganjurkan menghadapi musibah dengan kesabaran aktif (tidak putus asa) disertai mendirikan shalat memohon kekuatan. Hal ini menegaskan fungsi ibadah dalam restrukturisasi kognitif: melalui ibadah, individu memaknai ulang penderitaan secara lebih positif (misal: "ini ujian kenaikan derajat dari Allah"), sehingga mengurangi dampak destruktif stres.

Ibadah juga menciptakan *positive emotions* dan mengurangi emosi negatif, yang mana berpengaruh langsung pada kesehatan mental. Berbagai penelitian lainnya menunjukkan bahwa praktik keagamaan berkontribusi pada pembentukan emosi positif dan regulasi emosi yang sehat. (Park, 2020) menjelaskan bahwa religiositas membantu individu membangun makna hidup, terutama dalam menghadapi penderitaan, sehingga menurunkan distress

psikologis. Meta-analisis oleh Ano & Vasconcelles (2018) juga menemukan bahwa *religious coping* positif seperti doa, tawakal, dan pencarian makna spiritual, berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan mental dan rendahnya tingkat depresi. Temuan ini diperkuat oleh Captari et al., (2018), yang menunjukkan bahwa praktik spiritual meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi psikologis melalui penguatan harapan dan ketenangan batin. Dengan demikian, ibadah dalam Islam tidak hanya berdampak pada dimensi spiritual, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental.

Ibadah terutama yang melibatkan meditasi dan penghayatan meningkatkan kualitas *mindfulness* dan *relaxation response*. *Herbert Benson*, pelopor penelitian meditasi, memasukkan doa religius sebagai salah satu cara memicu *relaxation response* tubuh yang berlawanan dengan *stress response*. Shalat dalam Islam memiliki komponen mirip meditasi: konsentrasi, pengaturan pernapasan (saat tuma'ninah), repetisi kata, dan sikap pasrah. Integrasi gerakan shalat dengan fokus mental spiritual dapat menurunkan ketegangan fisik dan mental. Studi EEG (gelombang otak) pada orang yang bermeditasi atau berdoa menunjukkan peningkatan gelombang alfa yang berkaitan dengan relaksasi. Oleh sebab itu, tidak heran bila banyak subjek penelitian melaporkan merasa lebih tenang seusai shalat atau doa. Callender et al., (2022) menemukan "*prayer promotes wellbeing*" sebagai tema: partisipan merasa shalat membantu mengurangi kecemasan dan memberi ketenangan pikiran di tengah tekanan adaptasi sebagai imigran.Keterlibatan ibadah memfasilitasi *social support* yang sangat krusial bagi kesehatan mental. Sebagaimana diulas di bagian sebelumnya, komunitas religius seperti masjid berfungsi sebagai sistem dukungan sosial Ibrahim & Whitley, (2021)) menekankan bahwa *public religiosity provides a community of believers, reducing loneliness and bringing social support*. Kesepian adalah faktor risiko besar bagi depresi dan kecemasan. Dengan rutin hadir di majelis ibadah, seseorang membangun *perceived support* – merasa ada tempat berbagi. Dukungan ini bisa berbentuk teman bicara, nasihat dari ustaz, atau bahkan bantuan konkret. Boucher et al., (2017)menyoroti perlunya petugas kesehatan memfasilitasi pasien Muslim dalam memanfaatkan dukungan komunitas masjid selama sakit berat, misalnya menghubungi imam atau kelompok taklim untuk memberikan dukungan spiritual dan emosional. Hal ini terbukti membantu mengurangi stigma dan beban psikologis pasien. Satu contoh, penelitian Stroope et al., (2022) pada komunitas Asia Selatan di AS menemukan keterlibatan dalam kelompok religius menurunkan depresi dan meningkatkan fungsi sosial penderita gangguan mental. Praktik ibadah mengandung komponen *cognitive therapy* alami, banyak doa dan bacaan Al-Qur'an yang memberikan *cognitive reframing* terhadap situasi hidup. Saat menghadapi

kesulitan bisa diibaratkan *self-talk positif* dapat menurunkan kecemasan karena mengingatkan individu bahwa hasil akhir di luar kendalinya dan ada kekuatan lebih besar yang membantu. Doa-doa dalam Islam banyak mengandung kalimat optimis, misalnya kalimat yang sering diucapkan umat Muslim "*Hasbunallah wa ni'mal wakil* (*Cukuplah Allah sebagai penolong*). Dengan mengucap dan meyakininya, individu melatih *adaptive cognitive schema*. Ibrahim & Whitley, (2021) juga membahas bahwa agama memberi kerangka penafsiran makna yang memampukan individu memahami penderitaan dengan sudut pandang yang membuatnya lebih tegar.

Dengan menggabungkan seluruh temuan, dapat disimpulkan bahwa ibadah memegang peran terapeutik dan promotif dalam kesehatan mental: ia menurunkan stres, meningkatkan emosi positif dan harapan, menyediakan dukungan sosial, serta memberi makna hidup. Ibadah adalah obat hati, demikian ungkapan populer. Secara ilmiah, ungkapan ini mendapat pembenaran dari banyak studi. Oleh karenanya, konsep *spiritual well-being* kini diakui sebagai salah satu dimensi kualitas hidup. World Health Organization (WHO) pun memasukkan aspek spiritual dan religius dalam instrument WHOQOL (quality of life). Dalam pembinaan manusia, integrasi ibadah dalam program kesehatan mental dapat berupa: pelatihan meditasi dzikir untuk mengelola stres, terapi kognitif berbasis hikmah Quran, kelompok dukungan di masjid untuk penderita depresi, hingga sekadar mendorong praktik ibadah harian yang teratur sebagai bagian gaya hidup sehat. Tentu upaya ini perlu disesuaikan dengan kepercayaan masing-masing individu. Namun bagi populasi mayoritas Muslim seperti Indonesia, pendekatan religius semacam ini sangat prospektif dan cultural-friendly. Ibadah berfungsi sebagai sistem pembinaan kesehatan mental melalui penguatan *coping spiritual*, pengurangan stres fisiologis, penciptaan emosi positif, dukungan sosial komunitas, dan pembingkaian makna hidup. Orang yang rajin dan tulus beribadah umumnya menunjukkan *mental hygiene* lebih baik hatinya bersih dari iri, dengki, jiwanya tenang, dan resilien menghadapi tantangan. Tentu ini bukan berarti mereka kebal dari gangguan mental (karena banyak faktor lain biologis dan sosial), tapi peluang mereka lebih besar untuk sembuh dan berkembang menjadi jiwa yang kuat berkat daya dukung spiritualnya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menempatkan ibadah bukan hanya sebagai rangkaian ritus, tetapi sebagai praktik pembinaan manusia yang bekerja serentak pada ranah keyakinan, moralitas,

relasi sosial, dan kesehatan mental. Kerangka ini kuat karena menjelaskan bagaimana ajaran yang abstrak menjadi pengalaman yang berulang dan konkret dalam kehidupan sehari-hari, sehingga nilai agama tidak berhenti pada tataran konsep. Namun, pembacaan kritis perlu membedakan antara argumentasi normatif (apa yang idealnya terjadi menurut ajaran) dan argumentasi empiris (apa yang benar-benar terjadi pada subjek dalam konteks sosial tertentu), sebab keduanya sering beririsan tetapi tidak selalu identik. Perspektif psikologi agama modern juga menekankan bahwa dampak religiositas pada perilaku dan kesehatan banyak ditentukan oleh motivasi beragama, cara penghayatan, dan konteks dukungan sosial di sekitarnya (Chatters, 2000; Garssen et al., 2021; Park, 2007).

Pada dimensi akidah, penelitian menegaskan bahwa ibadah—terutama shalat—membentuk rutinitas spiritual yang menjaga kesadaran ketuhanan dan memperkuat keterhubungan batin individu dengan Allah. Dari sudut psikologis, repetisi praktik yang bermakna dapat membangun pola perhatian dan rasa aman eksistensial, sehingga keimanan tidak hanya berupa keyakinan kognitif, tetapi juga pengalaman afektif yang stabil. Temuan kualitatif pada muslimah imigran menunjukkan bahwa doa dan shalat sering dipahami sebagai penguat iman serta memberi rasa ditemani dan didengar, yang pada gilirannya mempertebal keyakinan dan mengurangi kegelisahan (Callender et al., 2022). Argumen ini memperkaya pemahaman bahwa ibadah dapat berfungsi sebagai mekanisme internalisasi tauhid: bacaan, gerak, dan fokus hati menyatu menjadi latihan orientasi hidup yang terarah.

Meski demikian, klaim "ibadah menguatkan iman" perlu diberi batas analitis agar tidak terkesan linear dan seragam. Kualitas pelaksanaan ibadah sangat bervariasi; praktik yang mekanis tanpa pemahaman bisa menghasilkan kepatuhan perilaku, tetapi tidak selalu melahirkan pendalaman iman. Selain itu, bukti yang banyak diambil dari konteks minoritas atau migran dapat memiliki dinamika berbeda dari mayoritas Muslim seperti Indonesia, di mana ibadah mungkin lebih mudah dilakukan karena norma sosial, tetapi juga lebih rentan menjadi rutinitas sosial tanpa refleksi mendalam (Ibrahim & Whitley, 2021). Karena itu, variabel seperti orientasi religius intrinsik-ekstrinsik, literasi keagamaan, dan pengalaman komunitas perlu dipertimbangkan sebagai moderator yang memengaruhi apakah ibadah benar-benar memperkuat akidah atau hanya mempertebal identitas sosial.

Pada dimensi akhlak, hasil penelitian mengaitkan ibadah dengan pembentukan karakter melalui disiplin, kontrol diri, komitmen moral, dan pengembangan emosi moral seperti syukur dan empati. Keterkaitan ini diperkuat oleh bukti meta-analitik bahwa

religiositas berasosiasi positif dengan perilaku prososial dan cenderung berkorelasi negatif dengan perilaku antisosial, walaupun besaran efeknya moderat dan sangat dipengaruhi oleh cara pengukuran (misalnya laporan diri) (Kelly et al., 2024). Secara mekanistik, shalat dapat dipahami sebagai latihan keteraturan dan pemenuhan janji moral harian, sementara puasa melatih penundaan gratifikasi dan regulasi emosi, dan zakat mendorong tindakan kepedulian yang nyata. Dengan demikian, ibadah berfungsi sebagai "latihan moral berulang" yang berpotensi menumbuhkan integritas dan tanggung jawab.

Namun, kajian kritis perlu mengingatkan bahwa hubungan ibadah dan akhlak tidak boleh disederhanakan menjadi sebab-akibat tunggal. Meta-analisis prososialitas menunjukkan bahwa sebagian temuan religiositas dan perilaku etis dapat dipengaruhi bias sosial dan bias citra diri, terutama pada masyarakat yang memberi nilai tinggi pada kesalehan yang tampak. Ada pula kemungkinan faktor perancu: pengasuhan keluarga, kualitas pendidikan, dan stabilitas ekonomi dapat mendorong individu lebih religius sekaligus lebih prososial, sehingga ibadah berperan tetapi bukan satu-satunya penjelas. Di sisi lain, emosi moral seperti rasa takut berbuat dosa memang bisa menjadi rem etik, tetapi jika ditanamkan secara berlebihan dapat berkontribusi pada kecemasan, rasa bersalah maladaptif, atau perfeksionisme religius. Karena itu, implikasi pendidikan moral sebaiknya menekankan keseimbangan antara harapan, cinta kebaikan, dan kewaspadaan moral yang sehat.

Pada dimensi relasi sosial, penelitian menonjolkan bahwa ibadah kolektif menyediakan ruang perjumpaan rutin yang memperkuat kohesi, rasa setara, dan modal sosial. Jika dikaitkan dengan situasi di Indonesia, penjelasan ini relevan karena masjid kerap menjadi pusat aktivitas komunal: pengajian, gotong royong, filantropi, dan pembinaan pemuda. Bukti empiris tentang Ramadan menunjukkan bahwa praktik ibadah yang disertai kedermawanan dapat memperkuat solidaritas sosial, mengintensifkan kerjasama, dan meningkatkan rasa kebersamaan (Shalihin & Sholihin, 2022). Selain itu, aktivitas sukarela dan donasi yang termotivasi nilai keagamaan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, sekaligus memperluas jaringan dukungan emosional dan instrumental dalam komunitas. Dengan demikian, ibadah dapat dibaca sebagai mekanisme pembentukan dukungan sosial yang berkelanjutan.

Tetapi, kohesi sosial yang dihasilkan komunitas ibadah tidak selalu otomatis positif. Sebagian riset menunjukkan bahwa keterlibatan keagamaan dapat membawa manfaat ketika komunitas memberikan dukungan emosional, namun dapat menjadi sumber tekanan ketika muncul penilaian sosial, kritik, atau ekspektasi moral yang kaku (Stroope et al., 2022). Ini

penting untuk menafsirkan temuan secara hati-hati: masjid dan komunitas religius dapat menjadi ruang pemulihan bagi sebagian orang, tetapi juga bisa memunculkan kecemasan sosial pada individu tertentu bila budaya komunitas kurang empatik atau cenderung menghakimi. Karena itu, kualitas tata kelola komunitas, norma welas asih, dan sensitivitas terhadap keragaman pengalaman menjadi faktor kunci agar fungsi sosial ibadah benar-benar menjadi pelindung, bukan beban psikologis tambahan.

Pada dimensi kesehatan mental, penelitian menempatkan ibadah sebagai strategi koping religius yang membantu individu mengelola stres, membangun makna, dan meningkatkan harapan. Dari perspektif psikologi, praktik doa dan zikir dapat menurunkan distress melalui pemberian kerangka makna atas penderitaan, sementara shalat yang dilakukan dengan ketenangan dan fokus dapat memfasilitasi relaksasi dan regulasi emosi. Dukungan sosial dari komunitas religius juga berperan sebagai penyangga terhadap kesepian dan tekanan hidup, yang dikenal sebagai faktor risiko utama depresi. Namun, kajian kritis perlu menegaskan bahwa manfaat ibadah pada kesejahteraan umum tidak boleh disamakan dengan penyembuhan klinis untuk semua kondisi; ibadah bisa menjadi sumber daya penting, tetapi tidak menggantikan layanan profesional ketika diperlukan, dan pendekatan integratif sering lebih aman dan efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini bernilai karena menawarkan pemahaman integratif: ibadah dapat menjadi fondasi akidah yang memotivasi akhlak, memperkuat relasi sosial, dan mendukung kesehatan mental. Namun, untuk memperkuat kontribusi ilmiah, penelitian lanjutan sebaiknya mengoperasionalisasi konsep-konsep kunci secara lebih terukur, membedakan religiositas intrinsik dan ekstrinsik, serta menggunakan desain longitudinal atau metode campuran agar arah hubungan lebih jelas. Kajian juga perlu memberi ruang pada sisi risiko, seperti koping religius negatif, tekanan komunitas, atau stigma kesehatan mental, agar rekomendasi praktis tidak jatuh pada simplifikasi. Dengan penyempurnaan tersebut, temuan dapat lebih kuat sebagai dasar intervensi pendidikan karakter, pembinaan komunitas masjid, dan layanan kesehatan mental yang sensitif budaya di Indonesia, sekaligus lebih hati-hati saat digeneralisasi ke konteks global.

KESIMPULAN

1. Rangkuman Hasil Penelitian

Ibadah dalam Islam terbukti melalui berbagai studi berperan sebagai sistem pembinaan manusia yang menyeluruh, mencakup penguatan dimensi spiritual (aqidah), moral (akhlak), sosial, dan mental. Pertama, ibadah memperteguh aqidah dengan menginternalisasi keimanan melalui pengalaman ritual dan kedekatan dengan Tuhan, sehingga individu memiliki fondasi spiritual kokoh dan pandangan hidup penuh makna. Kedua, ibadah membina etika (akhlak) dengan melatih disiplin, kejujuran, pengendalian diri, serta menanamkan komitmen pada nilai-nilai kebaikan, yang pada gilirannya tercermin pada perilaku sehari-hari yang lebih bermoral. Ketiga, ibadah mempererat relasi sosial dengan memfasilitasi solidaritas, kerjasama, dan dukungan sosial di antara sesama – baik melalui ritual kolektif berjemaah maupun melalui anjuran altruisme seperti sedekah – menghasilkan komunitas yang lebih kohesif dan peduli. Keempat, ibadah mendukung kesehatan mental dengan menurunkan stres, meningkatkan emosi positif, menyediakan mekanisme koping dan harapan, serta membangun jejaring sosial yang melindungi individu dari keputusasaan.Integrasi keempat dimensi ini menunjukkan bahwa ibadah memiliki fungsi multidimensional dalam pembangunan karakter dan kesejahteraan manusia. Ibadah bukan hanya kewajiban spiritual yang terpisah dari kehidupan dunia, melainkan terhubung erat dengan kualitas hidup individu dan masyarakat. Dengan beribadah, manusia dibina menjadi pribadi beriman kuat, berakhlak mulia, rukun dengan sesama, dan sehat jiwa raga. Temuan literatur ini memperkuat paradigma holistik dalam pendidikan dan intervensi sosial-psikologis, yakni pentingnya memasukkan aspek spiritual-religius sebagai komponen pengembangan manusia seutuhnya (insan kamil).

2. Kontribusi terhadap Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan dengan memperkuat pemahaman ibadah dalam Islam sebagai sistem pembinaan manusia yang holistik dan integratif. Berbeda dari kajian sebelumnya yang cenderung memosisikan ibadah secara parsial baik sebagai praktik spiritual, sumber kesehatan mental, atau instrumen social. Penelitian ini mensintesis temuan lintas disiplin untuk menunjukkan keterkaitan simultan antara penguatan aqidah, pembentukan akhlak, pengembangan relasi sosial, dan pemeliharaan kesehatan mental. Kontribusi ini memperkaya kajian keislaman dengan kerangka analitis yang memandang ibadah bukan sekadar kewajiban ritual, melainkan

mekanisme pembentukan karakter dan kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini menjembatani studi Islam normatif dengan temuan empiris psikologi, sosiologi, dan kesehatan mental, sehingga membuka ruang dialog ilmiah yang lebih luas dan kontekstual dalam pengembangan teori pembangunan manusia berbasis nilai spiritual.

3. Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi ke depan, penelitian lanjutan dapat diarahkan untuk menggali mekanisme spesifik dan kausalitas lebih dalam dari hubungan-hubungan tersebut. Misalnya, studi eksperimental tentang efek latihan shalat khusyuk terhadap penurunan hormon stres, atau evaluasi program pengembangan karakter berbasis masjid di sekolah dan dampaknya pada perilaku siswa. Selain itu, perlu juga kajian terhadap potensi *dark side* atau batas optimal ibadah. Misalnya pada kasus keagamaan yang ekstrem agar penerapan konsep pembinaan lewat ibadah tetap seimbang dan sesuai tujuan.Dari sudut praktis, para pendidik, orang tua, tokoh agama, dan praktisi kesehatan mental diharapkan bersinergi memanfaatkan nilai-nilai ibadah dalam layanan mereka. Pendidikan karakter di sekolah dapat mengintegrasikan pelatihan ibadah (seperti meditasi dzikir untuk regulasi emosi siswa). Kebijakan publik dapat mendukung program memakmurkan tempat ibadah sebagai pusat pemberdayaan masyarakat dan dukungan psikososial.

Sebagai penutup, hasil tinjauan ini menegaskan kembali hikmah ajaran Islam yang sejak awal menekankan keseimbangan hubungan dengan Allah dan dengan sesama (hablumminallah dan hablumminannas). Ibadah yang ditunaikan dengan benar akan membuahkan kemaslahatan tidak hanya bagi individu di akhirat, tapi juga di dunia ini melalui akhlak yang lebih baik, masyarakat yang harmoni, dan jiwa yang tentram. Dengan kata lain, ibadah adalah *investasi rohani* yang dividen-nya dapat dinikmati sepanjang hayat. Memahami dan mengoptimalkan fungsi ibadah sebagai sistem pembinaan manusia holistik merupakan kunci dalam mencetak generasi berkarakter kuat, bermental sehat, serta berperadaban mulia.

DAFTAR PUSTAKA

Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 23*(1), 729. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 461–480. https://doi.org/10.1002/jclp.20049

Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 5*(2), 115–125. https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954

Berthelot, E., Etchecopar-Etchart, D., Thellier, D., Lançon, C., Boyer, L., & Fond, G. (2021). Fasting interventions for stress, anxiety and depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients, 13*(11), 3947. https://doi.org/10.3390/nu13113947

Boucher, N. A., Siddiqui, E. A., & Koenig, H. G. (2017). Supporting Muslim patients during advanced illness. *The Permanente Journal, 21*, 16–190. https://doi.org/10.7812/TPP/16-190

Callender, K. A., Ong, L. Z., & Othman, E. H. (2022). Prayers and mindfulness in relation to mental health among first-generation immigrant and refugee Muslim women in the USA: An exploratory study. *Journal of Religion and Health, 61*(5), 3637–3654. https://doi.org/10.1007/s10943-022-01600-x

Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., & Worthington, E. L. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 74*(11), 1938–1951. https://doi.org/10.1002/jclp.22681

Chatters, L. M. (2000). Religion and health: Public health research and practice. *Annual Review of Public Health, 21*(1), 335–367. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.21.1.335

Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion, 31*(1), 4–20. https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570

Geng, Y., Chen, Y., Huang, C., Tan, Y., Zhang, C., & Zhu, S. (2022). Volunteering, charitable donation, and psychological well-being of college students in China. *Frontiers in Psychology, 12*, 790528. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790528

Ibrahim, A., & Whitley, R. (2021). Religion and mental health: A narrative review with a focus on Muslims in English-speaking countries. *BJPsych Bulletin, 45*(3), 170–174. https://doi.org/10.1192/bjb.2020.34

Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Shalat dan Kesehatan Mental: Tinjauan Psikospiritual terhadap Pengurangan Stres dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS), 1*(2), 478–494. https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.935

Kelly, J. M., Kramer, S. R., & Shariff, A. F. (2024). Religiosity predicts prosociality, especially when measured by self-report: A meta-analysis of almost 60 years of research. *Psychological Bulletin, 150*(3), 284–318. https://doi.org/10.1037/bul0000413

Matas Valero, J. A., & Purnomo, H. (2022). Worship as a human motivation in Islamic behaving: Human motivation in behaving. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 8*(1), 54–62. https://doi.org/10.19109/psikis.v8i1.11648

Park, C. L. (2007). Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4), 319–328. https://doi.org/10.1007/s10865-007-9111-x

Park, C. L. (2020). Religiousness and meaning making following stressful life events. In K. E. Vail III & C. Routledge (Eds.), *The science of religion, spirituality, and existentialism* (pp. 273–285). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00020-2

Shalihin, N., & Sholihin, M. (2022). Ramadan: The month of fasting for muslim and social cohesion—mapping the unexplored effect. *Heliyon, 8*(10), e10977. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10977

Sobhani, V., Manshadi, E. M., Aghajani, J., & Hatef, B. (2022). Islamic praying changes stress-related hormones and genes. *Journal of Medicine and Life, 15*(4), 483–488. https://doi.org/10.25122/jml-2021-0167

Soylu, N. (2025). Religiosity, spirituality, and mental health: A review. *International Journal of Emerging Multidisciplinaries: Social Science, 4*(1), 285–294. https://doi.org/10.54938/ijemdss.2025.04.1.462

Stroope, S., Kent, B. V., Zhang, Y., Spiegelman, D., Kandula, N. R., Schachter, A. B., Kanaya, A., & Shields, A. E. (2022). Mental health and self-rated health among U.S. South Asians: The role of religious group involvement. *Ethnicity & Health, 27*(2), 388–406. https://doi.org/10.1080/13557858.2019.1661358

VanderWeele, T. J., Balboni, T. A., & Koh, H. K. (2022). Invited commentary: Religious service attendance and implications for clinical care, community participation, and public health. *American Journal of Epidemiology, 191*(1), 31–35. https://doi.org/10.1093/aje/kwab134

Wnuk, M. (2024). The mechanisms underlying religious coping and hopelessness: Role of meaning in life and affectivity. *Pastoral Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s11089-024-01181-4