

Manfaat Sujud Dalam Islam Studi Kasus Pada Masyarakat Martapura Kalimantan Selatan

Gusti Al-Azmi Akhmad Ridhani¹
Muhammad Nabil Dwi Saputra²

Korespondensi penulis: azmiridhani@gmail.com¹, Madrialputra007@gmail.com²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This research aims to identify and analyze the benefits of prostration in the daily lives of the Martapura people. The primary focus is on the spiritual dimensions, psychological well-being, and social interactions associated with the practice of prostration. This research also aims to understand how prostration is integrated in the local cultural context of Martapura and how these religious values are lived by the community. This research uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques through in-depth interviews, participant observation and document analysis. Research participants were selected purposively from the Martapura community who actively practice prostration. The collected data was analyzed thematically to identify patterns, themes and implications of the benefits of prostration in various aspects of people's lives. The research results show that prostration in Martapura has significant benefits in spiritual, psychological and social dimensions. The practice of prostration is not only a religious obligation, but also a form of meditation that brings peace to the soul, increases concentration, and affects psychological well-being. Prostration is also a social glue that creates solidarity and brotherhood among the people of Martapura. The integration of prostration with the local cultural context creates a value-rich religious experience.*

Keywords: *Prostration, Psychological Well-being, Social Solidarity, Local Culture*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis manfaat sujud dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Martapura. Fokus utama adalah pada dimensi spiritual, kesejahteraan psikologis, dan interaksi sosial yang terkait dengan praktik sujud. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana sujud terintegrasi dalam konteks budaya lokal Martapura dan bagaimana nilai-nilai keagamaan ini dihayati oleh masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Partisipan penelitian dipilih secara purposif dari masyarakat Martapura yang aktif menjalankan praktik sujud. Data yang terkumpul dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan implikasi dari manfaat sujud dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sujud di Martapura memiliki manfaat yang signifikan dalam dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Praktik sujud bukan hanya menjadi kewajiban keagamaan, melainkan juga bentuk meditasi yang

membawa ketenangan jiwa, meningkatkan konsentrasi, dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sujud juga menjadi perekat sosial yang menciptakan solidaritas dan persaudaraan di antara masyarakat Martapura. Integrasi sujud dengan konteks budaya lokal menciptakan pengalaman keagamaan yang kaya nilai.

Kata kunci: Sujud, Kesejahteraan Psikologis, Solidaritas Sosial, Budaya Lokal

LATAR BELAKANG

Sujud atau rukuk merupakan salah satu bentuk ibadah dalam Islam yang memiliki makna mendalam. Dalam konteks agama Islam, sujud merupakan ungkapan tunduk dan patuh kepada Allah SWT. Praktik sujud menjadi salah satu ritual pokok dalam shalat, yang merupakan kewajiban utama umat Islam (Ma'ruf Hidayat, 2022). Namun, sujud tidak hanya memiliki dimensi ritual semata, melainkan juga mencakup manfaat spiritual, psikologis, dan sosial yang signifikan bagi individu dan masyarakat Islam. Penelitian ini akan mengeksplorasi dan menganalisis manfaat sujud dalam Islam, dengan fokus pada studi kasus di masyarakat Martapura, Kalimantan Selatan.

Martapura adalah sebuah kota yang terletak di provinsi Kalimantan Selatan, memiliki keberagaman budaya dan religiusitas yang tinggi, dengan mayoritas penduduknya memeluk agama Islam. Dalam konteks ini, praktik ibadah seperti sujud memiliki peran penting dalam membentuk identitas dan kehidupan sehari-hari masyarakat Martapura. Meskipun kajian tentang manfaat sujud telah dilakukan secara umum dalam literatur Islam, penelitian ini akan menggali lebih dalam tentang bagaimana masyarakat Martapura mengalami dan mengartikan manfaat sujud dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Menurut (Adriannor et al., 2023) Manfaat sujud dalam Islam mencakup aspek spiritual di mana keterhubungan langsung dengan Allah menjadi landasan utama. Sujud tidak hanya menjadi manifestasi ketundukan, tetapi juga sarana untuk mencapai ketenangan batin dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Di samping itu, sujud juga memiliki dampak psikologis positif, seperti mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan membawa kedamaian jiwa. Dalam konteks sosial praktik sujud memainkan peran dalam membangun solidaritas dan kebersamaan antarindividu dan komunitas. Studi kasus ini akan mengeksplorasi bagaimana masyarakat Martapura menjalankan sujud sebagai

bagian integral dari kehidupan sosial mereka, menciptakan ikatan yang kuat dalam komunitas dan meningkatkan nilai-nilai moral (Rawe, 2023).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang signifikansi sujud dalam konteks lokal, khususnya di Martapura, Kalimantan Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur keagamaan dan kajian masyarakat, serta memberikan wawasan yang lebih baik tentang praktik keagamaan yang menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat Muslim.

KAJIAN TEORITIS

Sebagai kajian awal teori ketundukan dalam Islam menjadi pokok pembahasan. Ketundukan tercermin dalam sujud sebagai bentuk ekspresi penuh ketaatan dan ketergantungan kepada Allah SWT. Dalam perspektif ini, sujud bukan sekadar gerakan fisik semata, melainkan juga mencerminkan kepatuhan batin yang mendalam. Teori ini diperkuat dengan konsep spiritualitas dalam Islam, di mana sujud dianggap sebagai sarana untuk mencapai keselarasan antara rohaniah dan jasmani, serta sebagai bentuk meditasi yang membantu mengarahkan pikiran kepada aspek-aspek spiritual (Soimah & Tilawah, 2021). Teori-teori psikologi seperti kognitif dan behavioristik dapat digunakan untuk memahami bagaimana sujud dapat membentuk pola pikir positif dan mengurangi tingkat stres. Pemberdayaan psikologis individu melalui praktik sujud dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, yang pada gilirannya, berdampak positif pada kehidupan sehari-hari masyarakat Martapura.

Dalam aspek sosial konsep solidaritas komunitas dan interaksi sosial menjadi fokus pembahasan. Teori sosial dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana praktik sujud memperkuat ikatan sosial di antara individu-individu dalam masyarakat Martapura. Dalam kerangka ini, sujud dapat dianggap sebagai medium yang memperkuat relasi sosial, membangun kebersamaan, dan memupuk nilai-nilai kearifan lokal. Konsep keberagaman budaya dan keunikan tradisi dalam masyarakat Martapura menjadi dasar untuk memahami bagaimana sujud diinterpretasikan dan dihayati oleh masyarakat setempat (Septadina et al., 2020). Teori antropologi budaya dapat memberikan wawasan tentang bagaimana praktik sujud melebur dengan nilai-nilai lokal dan tradisi adat yang kental di Martapura.

Menurut (Karim, 2021) Hubungan Sujud dengan Keseimbangan Hidup Teori ini melibatkan konsep bagaimana praktik sujud dapat membantu menciptakan keseimbangan antara kehidupan spiritual dan materi dalam masyarakat Martapura. Dengan memahami hubungan ini, dapat dikaji bagaimana sujud berperan dalam membentuk pola hidup yang seimbang dan harmonis bagi individu dan masyarakat. Melalui pendekatan kajian teori yang holistik ini, diharapkan dapat terbentuk pemahaman yang mendalam mengenai manfaat sujud dalam Islam, khususnya dalam konteks masyarakat Martapura, Kalimantan Selatan. Integrasi teori-teori tersebut diharapkan dapat memberikan landasan yang kuat untuk menganalisis dan menginterpretasikan hasil studi kasus secara komprehensif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptis. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang manfaat sujud dalam Islam, khususnya di masyarakat Martapura, Kalimantan Selatan (Sugiyono, 2017). Kualitatif deskriptis memungkinkan peneliti untuk menggali makna dan interpretasi yang diberikan oleh partisipan terhadap praktik sujud, sekaligus memberikan gambaran yang komprehensif tentang pengalaman dan persepsi mereka. Langkah-langkah penelitian melibatkan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis konten terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya mengungkapkan berbagai dimensi manfaat sujud, termasuk aspek spiritual, psikologis, sosial, dan budaya, serta bagaimana praktik ini membentuk identitas dan kehidupan sehari-hari masyarakat Martapura. Dalam pengumpulan data penelitian ini akan melibatkan partisipan dari berbagai kelompok masyarakat Martapura, seperti pemuka agama, tokoh masyarakat, dan masyarakat umum. Analisis data kualitatif akan dilakukan secara sistematis dan mendalam, mengidentifikasi pola-pola temuan dan hubungan antar konsep yang muncul dari wawancara, observasi, dan sumber data lainnya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang kaya dan mendalam tentang manfaat sujud dalam Islam, serta menyajikan perspektif yang kontekstual dan relevan bagi masyarakat Martapura. Pendekatan kualitatif deskriptis ini dianggap cocok karena dapat memberikan ruang bagi kompleksitas dan keberagaman dalam pengalaman keagamaan masyarakat setempat.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik pengumpulan data observasi akan digunakan untuk mendapatkan pemahaman langsung tentang praktik sujud dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Martapura. Wawancara mendalam akan menjadi metode yang sangat relevan untuk menggali pemahaman partisipan terkait manfaat sujud dalam Islam. Partisipan yang diwawancarai akan mencakup berbagai lapisan masyarakat, seperti pemuka agama, tokoh masyarakat, dan anggota masyarakat umum. Teknik pengumpulan data dokumentasi melibatkan analisis konten terhadap literatur keagamaan, artikel, buku, dan dokumen-dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber ini akan memberikan landasan teoritis dan konteks lebih lanjut tentang manfaat sujud dalam Islam.

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis konten untuk data skunder, sedangkan untuk data primer, analisis tematik kualitatif akan menjadi pendekatan utama. Kombinasi kedua teknik ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan terstruktur tentang manfaat sujud dalam Islam, khususnya di masyarakat Martapura.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyoroti manfaat sujud dalam Islam dengan mengambil studi kasus pada masyarakat Martapura, Kalimantan Selatan. Melalui metode kualitatif deskriptis, data primer diperoleh melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam, sementara data skunder diperoleh melalui analisis konten literatur keagamaan dan sumber-sumber terkait lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sujud memiliki dimensi spiritual yang sangat mendalam bagi masyarakat Martapura. Praktik sujud dianggap sebagai cara paling langsung untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Partisipan menekankan bahwa sujud bukan hanya tindakan fisik semata, melainkan bentuk ibadah yang menghubungkan jiwa dengan Sang Pencipta, menciptakan rasa ketaatan, dan memperdalam makna spiritualitas.

Dalam wawancara dengan beberapa responden di Martapura, Kalimantan Selatan, kita dapat melihat bagaimana sujud memiliki makna yang mendalam dalam kehidupan mereka. Responden pertama, Bapak AS, seorang tokoh masyarakat setempat, menyatakan bahwa sujud adalah manifestasi puncak ketaatan kepada Allah SWT. Menurut beliau, sujud bukan hanya ritual, melainkan ungkapan pribadi dalam meresapi kehadiran Ilahi.

Menurut Ibu RA seorang ustadzah di masjid setempat, sujud memiliki implikasi psikologis yang signifikan. Ibu RA menjelaskan bahwa sujud adalah bentuk meditasi yang membawa ketenangan jiwa. "Saat kita sujud, kita merasa seperti berada dalam dialog langsung dengan Allah. Itu memberikan ketenangan batin dan mengurangi beban pikiran," kata Ibu RA.

Bapak JO, seorang anggota masyarakat Martapura, menyoroti aspek sosial sujud. Menurutnya, sujud bukan hanya tentang hubungan vertikal dengan Allah, tetapi juga membangun koneksi horizontal di antara sesama masyarakat. "Ketika kita bersujud bersama-sama di masjid, itu menciptakan ikatan kebersamaan yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Sujud adalah momen solidaritas dan persaudaraan yang unik," ungkap Bapak JO. Wawancara juga mengungkapkan integrasi sujud dengan konteks budaya lokal Martapura. Menurut Ibu NA, seorang ibu rumah tangga, sujud tidak hanya menjadi kewajiban keagamaan, tetapi juga bagian integral dari tradisi dan nilai-nilai keluarga. "Sujud adalah warisan yang kami teruskan dari generasi ke generasi. Itu bukan hanya tentang ibadah, tetapi juga tentang mengajarkan nilai-nilai moral kepada anak-anak kami," ujar Ibu NA.

MN seorang pemuda aktif di masjid menambahkan bahwa sujud menjadi identitas budaya yang kuat di Martapura. "Ketika kami sujud, kami merasa terhubung dengan leluhur kami dan warisan Islam yang telah ada di komunitas kami selama berabad-abad. Ini adalah bagian dari siapa kami," katanya dengan penuh semangat. Hasil wawancara ini memberikan pemahaman mendalam tentang makna sujud dalam kehidupan masyarakat Martapura. Sujud bukan hanya tindakan keagamaan rutin, melainkan ekspresi ketaatan, meditasi yang menyejukkan pikiran, dan perekat sosial yang memperkuat ikatan komunitas. Pemahaman ini dapat membantu merinci bagaimana sujud tidak hanya menjadi praktik ibadah, tetapi juga membentuk identitas, memperkaya kehidupan psikologis, dan mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Wawancara dengan beberapa tokoh masyarakat Martapura membuka jendela ke dalam pengalaman dan makna sujud dalam kehidupan mereka. Dari perspektif spiritual, psikologis, sosial, dan budaya, sujud memiliki dampak yang mendalam dan kompleks pada masyarakat ini. Pemahaman ini tidak hanya memberikan kontribusi pada pengetahuan kita tentang manfaat sujud dalam Islam, tetapi juga merinci bagaimana praktik ini dihayati dan diartikan dalam konteks lokal yang kaya budaya dan tradisi.

Temuan penelitian juga menyoroti manfaat psikologis sujud seperti peningkatan konsentrasi, pengurangan stres, dan menciptakan ketenangan batin. Partisipan melaporkan bahwa sujud memberikan kelegaan psikologis, membantu mereka mengatasi tekanan hidup sehari-hari, dan menciptakan keadaan mental yang lebih seimbang. Dalam konteks sosial sujud juga memainkan peran penting dalam membangun solidaritas dan kebersamaan di antara masyarakat Martapura. Praktik ini dianggap sebagai ikatan sosial yang kuat, menciptakan hubungan yang erat di antara individu dan kelompok. Sujud menjadi momen berbagi dan kebersamaan, memperkuat nilai-nilai kekeluargaan dan kegotongroyongan.

Penelitian ini menggambarkan bahwa manfaat sujud dalam Islam tidak hanya bersifat universal, melainkan juga mengakar dalam budaya dan tradisi lokal masyarakat Martapura. Praktik sujud diintegrasikan dengan nilai-nilai lokal, tradisi adat, dan kearifan setempat, menciptakan pengalaman keagamaan yang unik dan khas untuk komunitas ini. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang pentingnya sujud dalam kehidupan masyarakat Muslim. Temuan-temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan pendekatan spiritual dan psikologis dalam konteks agama Islam. Selain itu, pemahaman lebih lanjut tentang integrasi sujud dengan konteks budaya lokal dapat digunakan untuk memperkaya dialog antarbudaya dan memahami kompleksitas keagamaan dalam konteks global.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam, ada beberapa area yang dapat dieksplorasi lebih lanjut. Penelitian lebih lanjut dapat memperdalam pemahaman tentang variasi individu dalam pengalaman sujud dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian dapat diperluas ke kelompok umur yang berbeda atau masyarakat Muslim di wilayah geografis lain untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang manfaat sujud dalam konteks beragam. Dengan menggabungkan metode penelitian kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data yang holistik, dan analisis yang cermat, penelitian ini memberikan gambaran yang kaya dan mendalam tentang manfaat sujud dalam Islam, khususnya di masyarakat Martapura, Kalimantan Selatan. Temuan penelitian ini dapat membuka jalan untuk lebih memahami makna keagamaan, psikologis, dan sosial dari praktik sujud dalam konteks lokal dan global.

Dimensi Spiritual Sujud

Dimensi spiritual sujud di Martapura Kalimantan Selatan membentuk inti dari praktik keagamaan masyarakat ini. Praktik sujud, yang merupakan bagian integral dari ibadah Islam, bukan hanya tindakan fisik semata, tetapi juga sebuah ekspresi mendalam dari ketaatan dan koneksi spiritual dengan Allah SWT. Melalui wawancara mendalam dengan tokoh masyarakat, pemimpin spiritual, dan anggota masyarakat, kita dapat menyelidiki secara rinci bagaimana dimensi spiritual sujud mencirikan identitas keagamaan dan nilai-nilai masyarakat Martapura (Albab, 2022).

Sujud menciptakan dimensi spiritual yang mendalam, membentuk dasar eksistensial dan kesejahteraan rohaniah masyarakat. Sejumlah responden menekankan bahwa sujud adalah manifestasi puncak ketaatan kepada Allah. Bapak AS, seorang tokoh masyarakat setempat, dengan penuh kekhushyukan menjelaskan, "Sujud bagi kami adalah ungkapan tulus dan sungguh-sungguh atas ketaatan kepada Sang Pencipta. Setiap sujud adalah momen mendekatkan diri kepada-Nya, meresapi kehadiran Ilahi." Penjelasan Bapak AS menunjukkan bahwa dimensi spiritual sujud bukanlah sesuatu yang sekadar dikerjakan sebagai rutinitas keagamaan, tetapi lebih merupakan pengalaman yang menghubungkan individu dengan realitas spiritual yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, sujud menjadi sarana yang memungkinkan individu untuk merasakan kehadiran Allah secara langsung, menciptakan rasa ketaatan yang mendalam dan makna yang kuat dalam praktik ibadah sehari-hari.

Praktik sujud juga dihayati sebagai sarana koneksi spiritual yang khas. Ibu RA, seorang pemimpin spiritual di masjid setempat, menjelaskan bahwa sujud adalah bentuk meditasi yang membawa ketenangan jiwa. "Saat kita sujud, kita merasa seperti berada dalam dialog langsung dengan Allah. Itu memberikan ketenangan batin dan mengurangi beban pikiran," kata Ibu RA dengan suara yang penuh kelembutan. Pernyataan Ibu RA menyoroti bahwa sujud bukanlah sekadar ritual fisik, tetapi juga sebuah perjalanan spiritual yang mendalam. Sujud menjadi titik sentral di mana individu memfokuskan pikiran dan perasaan mereka untuk mencapai keselarasan dengan dimensi spiritual. Proses ini membentuk pengalaman meditatif yang membawa kedamaian dan koneksi langsung dengan Sang Pencipta. Sujud menjadi jendela spiritual yang membuka hubungan pribadi antara individu dengan Allah, menciptakan ruang untuk introspeksi dan refleksi yang mendalam.

Penting untuk diakui bahwa pengalaman dimensi spiritual sujud bersifat sangat subyektif. Responden mengekspresikan bahwa setiap sujud membawa pengalaman yang unik dan pribadi. Ibu SI, seorang ibu rumah tangga, menyatakan, "Tiap sujud bagi saya adalah momen intim antara saya dan Tuhan. Ada kedekatan yang sulit dijelaskan dengan kata-kata, tetapi sungguh dirasakan di dalam hati." Pengalaman subyektif ini menegaskan bahwa dimensi spiritual sujud di Martapura tidak dapat diukur secara objektif atau dijelaskan dengan parameter yang seragam. Setiap individu membawa pemahaman dan makna yang berbeda dalam setiap sujud, menciptakan ruang untuk pluralitas pengalaman spiritual dalam masyarakat ini. Dalam dimensi spiritual sujud, terdapat kebebasan individu untuk menginterpretasikan dan merayakan koneksi mereka dengan Allah sesuai dengan pengalaman dan keyakinan masing-masing (Istiqomah rahmawati et al., 2022).

Dimensi spiritual sujud di Martapura tidak hanya mempengaruhi praktik keagamaan sehari-hari, tetapi juga membawa dampak pada kesejahteraan rohaniah masyarakat. Responden seringkali menekankan bahwa praktik sujud memberikan rasa makna dan tujuan dalam hidup mereka. Bapak BL, seorang pedagang di pasar lokal, berbagi, "Sujud memberikan landasan bagi hidup saya. Tanpanya, rasanya seperti ada yang hilang. Ini memberi saya tujuan dan fokus spiritual." Dalam konteks ini, dimensi spiritual sujud bukan hanya tentang momen-momen keagamaan, melainkan juga tentang menciptakan kerangka kehidupan yang memberikan makna yang mendalam. Kesejahteraan rohaniah, yang tercermin dalam rasa puas, ketenangan batin, dan keseimbangan spiritual, menjadi hasil langsung dari dimensi spiritual sujud yang dihayati secara mendalam di Martapura.

Dimensi spiritual sujud menciptakan ruang untuk dialog spiritual yang terbuka dan kontemplatif. Masyarakat ini menyadari bahwa sujud bukanlah sekadar ritual formal, tetapi merupakan perjalanan spiritual yang mengundang individu untuk menjelajahi makna dan tujuan hidup mereka. Melalui dimensi spiritual sujud, terjadi dialog pribadi antara individu dan Allah, yang menciptakan kesempatan untuk pertumbuhan rohaniah dan introspeksi mendalam. Perlu diakui bahwa dalam konteks spiritualitas, ada banyak pertanyaan dan eksplorasi yang belum terjawab. Namun, dimensi spiritual sujud di Martapura menjadi pintu gerbang untuk memulai dialog ini. Praktik keagamaan ini menciptakan landasan untuk individu menyelidiki dan mendalami pengalaman

spiritual mereka, merangsang pertanyaan filosofis, dan membuka ruang untuk penemuan makna hidup.

Dimensi spiritual sujud menghadirkan kekayaan pengalaman keagamaan dan koneksi yang mendalam dengan Allah. Dalam wawancara dengan tokoh masyarakat dan anggota masyarakat, terlihat bahwa sujud bukanlah sekadar ritual keagamaan, tetapi juga perjalanan spiritual yang membawa individu mendekati diri kepada Sang Pencipta. Koneksi spiritual ini menciptakan makna dalam hidup, membawa ketenangan batin, dan mendukung kesejahteraan rohaniah masyarakat (Arrasyidi, 2023). Dimensi spiritual sujud menjadi pintu gerbang bagi individu untuk menjelajahi dan meresapi pengalaman keagamaan mereka dengan kedalaman dan rasa keterbukaan. Dalam konteks ini, sujud tidak hanya menjadi tindakan ketaatan, tetapi juga sebuah undangan untuk dialog spiritual yang terus berkembang (Rofiqoh, 2020). Dengan memahami dimensi spiritual sujud di Martapura, kita mendapatkan wawasan yang mendalam tentang kesejatan keagamaan dan pengalaman rohaniah yang membentuk identitas masyarakat ini.

Manfaat Psikologis Sujud

Praktik sujud dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga membawa manfaat psikologis yang signifikan. Di berbagai masyarakat, termasuk Martapura, Kalimantan Selatan, sujud dianggap bukan hanya sebagai ritual ibadah, melainkan juga sebagai bentuk meditasi yang dapat membawa kesejahteraan mental dan ketenangan jiwa (Ahyani, 2022). Salah satu manfaat psikologis utama sujud adalah kemampuannya dalam mengurangi tingkat stres dan menciptakan ketenangan batin. Melalui wawancara dengan anggota masyarakat Martapura, kita dapat memahami bahwa sujud bukan hanya tindakan fisik, tetapi juga merupakan bentuk meditasi yang fokus. Bapak MJ, seorang anggota masyarakat setempat, berbagi pengalaman, "Saat saya sujud, saya merasa seperti semua beban dan kekhawatiran saya hilang. Ini seperti sebuah relaksasi pikiran yang mendalam." Pernyataan Bapak MJ mencerminkan bahwa sujud bukan hanya sekadar gerakan ritual, melainkan juga menjadi sarana untuk melepaskan beban emosional dan mengalami ketenangan batin. Dalam konteks ini, sujud berfungsi sebagai bentuk meditasi yang membantu individu untuk mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari dan meresapi kehadiran Ilahi, menciptakan suasana pikiran yang lebih tenang.

Manfaat psikologis sujud juga mencakup peningkatan konsentrasi dan fokus mental. Ibu SI, seorang ibu rumah tangga, menjelaskan, "Saat saya sujud, saya merasa lebih fokus dan jernih dalam berpikir. Itu membantu saya untuk berkonsentrasi pada pekerjaan sehari-hari dengan lebih baik." Pernyataan ini menggambarkan bahwa sujud, sebagai bentuk meditasi yang disertai dengan gerakan yang terstruktur, dapat membantu meningkatkan kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran pada tugas-tugas yang dihadapi.

Penelitian psikologis menunjukkan bahwa praktik meditasi, termasuk dalam sujud, dapat memengaruhi aktivitas otak dan meningkatkan fungsi kognitif. Fokus pikiran yang ditingkatkan ini dapat memiliki dampak positif tidak hanya dalam pelaksanaan tugas-tugas harian, tetapi juga dalam pengelolaan stres dan tekanan emosional. Sujud juga berperan dalam pengelolaan emosi dan menciptakan perasaan positif. Anggota masyarakat Martapura sering menggambarkan bahwa sujud membantu mereka untuk menemukan ketenangan dalam diri dan menciptakan ruang untuk perasaan positif. Ibu SI, seorang ibu muda, menyatakan, "Sujud memberikan saya waktu untuk merenung dan mensyukuri kehidupan saya. Ini membantu saya melihat sisi positif dari segala situasi."

Praktik sujud sebagai bentuk meditasi yang menggabungkan gerakan fisik dan refleksi batin, memungkinkan individu untuk mengelola emosi dengan lebih baik. Pengalaman ini sesuai dengan penelitian ilmiah yang menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Manfaat psikologis sujud menciptakan fondasi untuk pengembangan kesejahteraan psikologis secara holistik. Dalam konteks Martapura, sujud bukan hanya menjadi tindakan keagamaan yang dijalankan secara rutin, tetapi juga menjadi sumber kekuatan mental dan keseimbangan emosional. Bapak AR, seorang pedagang di pasar lokal, menyatakan, "Sujud memberikan saya kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup. Ini seperti penguatan psikologis yang membantu saya bangkit lagi setiap kali saya merasa lelah."

Pemahaman ini menciptakan hubungan antara praktik sujud dan pembangunan kesejahteraan psikologis yang lebih besar. Dalam menghadapi tekanan dan kompleksitas kehidupan sehari-hari, sujud menjadi alat yang memungkinkan individu di Martapura untuk membangun ketangguhan mental dan menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih positif. Manfaat psikologis sujud tidak hanya terlihat dari sudut pandang tradisional,

tetapi juga dapat dilihat sebagai suatu bentuk pendekatan holistik terhadap kesehatan mental (Salsabila et al., 2023). Dalam era kesehatan mental modern, di mana tekanan hidup dan tantangan emosional semakin mendominasi, praktik-praktik tradisional seperti sujud dapat menjadi pelengkap yang berharga. Kolaborasi antara praktik-praktik keagamaan dan pendekatan medis modern dapat membentuk kerangka kerja yang holistik untuk kesehatan mental. Sujud, sebagai bentuk meditasi yang terintegrasi dengan aspek-aspek keagamaan, dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam mengelola dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sejalan dengan pendekatan medis dan psikoterapi (Adriyanto, 2022).

Manfaat psikologis sujud di Martapura menciptakan landasan untuk pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana praktik keagamaan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan keseimbangan emosional individu. Reduksi tingkat stres, peningkatan konsentrasi, pengelolaan emosi, dan pengembangan kesejahteraan psikologis holistik adalah beberapa hasil yang mencirikan manfaat psikologis sujud. Penting untuk mencatat bahwa manfaat ini tidak hanya memperkaya pengalaman individu dalam menjalankan ibadah, tetapi juga menciptakan hubungan yang erat antara dimensi spiritual dan psikologis. Melalui pemahaman lebih lanjut tentang manfaat psikologis sujud, masyarakat Martapura dapat memanfaatkan potensi penuh praktik keagamaan mereka untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam menggali manfaat sujud dalam Islam melalui studi kasus masyarakat Martapura, Kalimantan Selatan, kita menemukan sebuah panorama yang kaya akan dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan budaya. Sujud bukan sekadar tindakan ritual, melainkan sebuah perjalanan mendalam yang membentuk identitas dan memberikan makna mendalam bagi masyarakat ini. Sebagai akhir pembahasan, mari merangkum kebermaknaan sujud dalam konteks Martapura dan menggambarkan warisan nilai-nilai yang ditinggalkannya bagi kehidupan sehari-hari masyarakat. Sujud menandakan sebuah ketaatan yang tidak hanya terbatas pada kewajiban keagamaan, melainkan juga mencerminkan hubungan personal dan mendalam dengan Sang Pencipta. Setiap sujud menjadi pengalaman spiritual yang mengakar kuat dalam keyakinan dan kehormatan

kepada Allah SWT. Sujud di Martapura bukanlah sekadar gerakan fisik; ini adalah ungkapan cinta, pengabdian, dan kerendahan hati yang mendalam.

Melalui studi kasus ini kita melihat bahwa sujud juga membawa manfaat psikologis yang signifikan. Dari pengurangan tingkat stres hingga peningkatan konsentrasi dan fokus, praktik ini menciptakan ruang untuk kesejahteraan psikologis. Martapura, melalui sujud, telah menemukan kekuatan dalam ketenangan jiwa dan ketangguhan mental, menciptakan fondasi yang kokoh untuk menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Dalam konteks sosial, sujud di Martapura menjadi perekat yang memperkuat hubungan di antara sesama masyarakat. Sujud di masjid bukan hanya kegiatan individu, tetapi momen yang menghadirkan solidaritas dan persaudaraan. Ini menjadi dasar untuk menciptakan ikatan kebersamaan yang kuat, memperkuat nilai-nilai kekeluargaan dan gotong-royong di antara mereka.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sujud bukanlah sekadar rutinitas keagamaan; ini adalah perjalanan spiritual, meditasi yang mendalam, dan perekat sosial yang memperkuat hubungan komunitas. Di tengah dinamika kehidupan modern, sujud di Martapura tetap menjadi pijakan yang menghubungkan mereka dengan nilai-nilai spiritual dan kesejahteraan psikologis. Melalui penelitian ini kita bisa melihat bahwa kekayaan budaya dan spiritualitas yang membentuk kehidupan masyarakat Martapura. Warisan sujud ini adalah panggilan untuk menjaga keaslian nilai-nilai tradisional, sambil terbuka untuk kolaborasi dan pembaruan dalam konteks global yang terus berubah. Sebagai suatu kesatuan, manfaat sujud dalam Islam, khususnya di Martapura, menceritakan kisah tentang ketahanan, ketenangan, dan keabadian nilai-nilai yang menginspirasi.

DAFTAR REFERENSI

- Adriannor, Maulidia Shalehah, A., Nabillah, A., Salsabila, G., Fajar, M., Rahmawati, M., Andhika Zhilfani, R., & Syahidah. (2023). Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia. *Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 1(2), 100–114.
- Adriyanto, A. (2022). Keutamaan Sujud dalam Shalat Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 8(2), 649–658.
- Ahyani, I. (2022). SUJUD PERSPEKTIF HADIS DAN IMPLIKASINYA DENGAN KESEHATAN Reza. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1278–1285.
- Albab, U. (2022). TRADISI PEMBACAAN SURAT AL-SAJDAH DENGAN SUJUD TILAWAH DALAM SALAT SUBUH DI HARI JUMAT DI MASJID GEDHE KAUMAN YOGYAKARTA (KAJIAN LIVING HADIS). *JOURNAL OF ISLAMIC DISCOURSE*, 5(2), 17–34.

- Arrasyidi, A. (2023). Takhrij Hadist Tentang Anjuran Memperbanyak Doa Ketika Sujud Dalam Shalat Menggunakan Metode Tashih ., *Jurnal Agama Islam*, 1(2), 1–9.
- Istiqomah rahmawati, Eko Ngabdul Shodikin, & Sarwadi. (2022). Implementasi Konsep Sajidin Dalam Surat Al-Hijr Ayat 98 Pada Dunia Pendidikan. *At Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 56–63. <https://doi.org/10.51468/jpi.v4i1.49>
- Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam. *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15–36.
- Ma'ruf Hidayat. (2022). Dinamika Perwakafan dalam tinjauan Fikih, Kompilasi Hukum Islam dan Hukum Positif Indonesia. *Mabsya: Jurnal Manajemen Bisnis Syariah*, 4(2), 172–181. <https://doi.org/10.24090/mabsya.v4i2.6972>
- Rawe, A. S. (2023). Kombinasi Olahraga Dan Doa Dalam Menumbuhkan Karakter. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 12–18. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1501>
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>
- Salsabila, M., Elghina, Y. Y., & Aisyah, S. (2023). Hubungan Dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2), 13–20.
- Septadina, I. S., Adnindya, R., Wardiansyah, W., & Suciati, T. (2020). Manfaat gerakan salat untuk meningkatkan fleksibilitas punggung bawah pada pengrajin kain blongsong di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.32539/hummed.v1i1.12>
- Soimah, W., & Tilawah, H. (2021). Integrasi Shalat Dalam Perspektif Matematika Islam. *Prosiding Konferensi Integrasi Intterkoneksi Dan Sains*, 3(Februari), 45–48.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Wawancara dengan Bapak AS, yang dilakukan pada tanggal 20 November 2023
- Wawancara dengan Ibu RA, yang dilakukan pada tanggal 20 November 2023
- Wawancara dengan Bapak JO, yang dilakukan pada tanggal 20 November 2023
- Wawancara dengan Ibu NA, yang dilakukan pada tanggal 22 November 2023
- Wawancara dengan MN, yang dilakukan pada tanggal 22 November 2023
- Wawancara dengan Ibu SI, yang dilakukan pada tanggal 22 November 2023
- Wawancara dengan Bapak BL, yang dilakukan pada tanggal 22 November 2023
- Wawancara dengan Bapak MJ, yang dilakukan pada tanggal 22 November 2023
- Wawancara dengan Bapak AR, yang dilakukan pada tanggal 22 November 2023