

Batas antara Ibadah dan Pengembangan Diri: Apakah Keduanya Terpisah atau Menyatu?

Oleh: **Angga Arifka** | Tanggal Upload: 6 Februari 2026



Dalam beberapa tahun terakhir, batas antara ibadah dan pengembangan diri (*self-improvement*) semakin sulit ditentukan. Praktik-praktik yang dulunya berlandaskan pada pengabdian religius seperti salat, puasa, dan zikir, kini sering kali dipahami ulang melalui bahasa produktivitas, kesehatan mental, dan perkembangan diri.

Bagi banyak muslim yang menjalani kehidupan dengan prinsip-prinsip Islam dan kerangka pengembangan diri saat ini muncul pertanyaan, apakah ibadah dan pengembangan diri masih merupakan ranah yang terpisah, ataukah keduanya sebetulnya menyatu dengan satu tujuan?

Sekilas, perpaduan ini tampak tidaklah berisiko, bahkan bermanfaat. Spiritualitas Islam selalu menghargai disiplin diri, penyempurnaan etika, dan transformasi batin. Para

cendekiawan muslim klasik banyak menulis tentang *tazkiyat al-nafs* (penyucian diri) yang sangat mirip dengan apa yang disebut wacana modern sebagai pengembangan diri.

Namun, yang menjadi perhatian bukanlah kesamaan, melainkan orientasi. Ibadah dalam pengertian teologisnya diarahkan kepada Tuhan, sedangkan pengembangan diri dalam pengertian modernnya sering kali diarahkan kepada diri sendiri. Ketika keduanya digabungkan tanpa refleksi, niat dalam Islam berisiko tergantikan secara diam-diam oleh kinerja.

Dalam narasi pengembangan diri muslim yang beredar daring saat ini, salat terkadang dipromosikan sebagai alat untuk pengaturan emosi, puasa sebagai metode detoksifikasi, dan zikir sebagai teknik kesadaran. Interpretasi ini tidak sepenuhnya salah, tetapi secara halus menggeser pusat gravitasi niat dan orientasi.

Ibadah menjadi berharga sejauh menghasilkan manfaat pribadi yang terukur. Pertanyaannya bukan lagi “apakah ini membuat Allah rida?” tetapi “apakah ini membantu saya menjadi pribadi yang lebih baik, lebih tenang, dan lebih sukses?” Dalam pergeseran seperti ini, batas antara ibadah dan pengembangan diri menjadi kabur, bukan karena keduanya bersatu secara spiritual, tetapi karena ibadah diserap ke dalam kerangka berpikir yang sangat utilitarian.

Ketegangan seperti itu mencerminkan perjuangan yang lebih serius dalam budaya produktivitas modern. Kita tahu bahwa kehidupan kontemporer menghargai optimasi, efisiensi, visibilitas, dan hasil yang terukur. Dalam lingkungan seperti itu, bahkan praktik keagamaan pun ditekan untuk membenarkan diri melalui hasil.

Sementara itu, spiritualitas Islam secara historis telah menolak logika semacam itu. Banyak ibadah didefinisikan secara tepat oleh sifatnya yang non-instrumental. Salat tidak diperintahkan karena membuat seseorang produktif, melainkan salat diperintahkan karena menempatkan manusia dalam kerendahan hati dan kerendahan diri di hadapan Tuhan. Puasa bukan hanya tentang pengendalian diri, tetapi juga tentang mengakui ketergantungan dan kerentanan eksistensial.

Erosi batas antara ibadah dan pengembangan diri juga menimbulkan pertanyaan etis tentang diri yang sedang dikembangkan. Budaya pengembangan diri sering menganggap bahwa diri adalah proyek yang harus terus-menerus disempurnakan, dioptimalkan, dan dipamerkan.

Berbeda dari kerangka semacam itu, etika Islam mendekati diri sebagai sesuatu yang harus didisiplinkan, direndahkan, dan kadang-kadang ditentang. Tujuannya ialah keselarasan etis, alih-alih pengembangan diri. Ketika ibadah menjadi teknik lain untuk pencitraan pribadi atau manajemen emosi, gesekan moral yang seharusnya ditimbulkan oleh ibadah akan hilang.

Pada saat yang sama, menarik garis absolut antara ibadah dan pengembangan diri akan menyesatkan. Tradisi Islam tidak pernah menganjurkan stagnasi spiritual. Pertumbuhan, penyembuhan, dan kejelasan batin adalah hasil yang sah dari ibadah yang tulus.

Perbedaannya terletak bukan pada hasil, melainkan pada arah. Ibadah dapat mengubah diri, tetapi tidak dimulai dengan diri sendiri sebagai titik acuan utamanya. Ketika transformasi terjadi, hal itu dipahami sebagai hasil sampingan, bukan malah tujuan utama.

Perbedaan ini menjadi sangat penting dalam mengevaluasi kesalehan performatif di era digital. Media sosial mendorong tindakan keagamaan untuk dinarasikan, diestetisasi, dan dibagikan sebagai bukti kemajuan moral. Dalam konteks ini, pengembangan diri seorang muslim sering kali runtuh menjadi pameran keagamaan. Batasan antara ibadah dan pengembangan diri tidak larut dalam kesatuan, tetapi menjadi tontonan. Apa yang dulunya merupakan perjuangan pribadi kini telah menjadi ukuran publik.

Memulihkan batasan ini tidak memerlukan penolakan terhadap pengembangan diri sepenuhnya. Sebaliknya, hal itu membutuhkan penataan ulang prioritas. Spiritualitas Islam mengundang bentuk jati diri etis di mana diri dibentuk melalui penyerahan daripada penguasaan. Pengembangan, ketika terjadi, dibingkai sebagai tanggung jawab, bukan pencapaian. Ketenangan adalah rasa syukur, bukan optimasi. Disiplin adalah ketaatan, bukan pencitraan.

Mungkin kesimpulan yang lebih tepat adalah bahwa ibadah dan pengembangan diri tidak akan pernah sepenuhnya menyatu tanpa kehilangan satu sama lain. Keduanya dapat tumpang tindih, saling memengaruhi, dan bahkan berjalan berdampingan, tetapi tetap penting dicatat bahwa keduanya tidak identik.

Ibadah justru menginterupsi keinginan diri untuk menjadi pusat perhatian, sementara pengembangan diri sering kali malah memperkuatnya. Oleh karena itu, menjaga batasan antara ibadah dan pengembangan diri bukan tentang menolak kerangka budaya modern, sebab ini merupakan bentuk melindungi kedalaman etika kehidupan religius.

Baca Artikel Asli di Website

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Angga Arifka**

Mahasiswa Program Studi Agama dan Lintas Budaya (CRCS), Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada—tinggal di anggaarifka.blogspot.com

