

RELAKSASI IMAN MELALUI SEPAKBOLA RELIGIUS

Robingun Suyud El Syam, Lutfan Muntaqo

Universitas Sains Al-Qur'an

robysyem@unsig.ac.id, elfanemqi@unsig.ac.id

ABSTRACT

The article aims to reveal the relaxation of faith through religious football, emphasizing reflective thinking and relaxation. Through a theoretical approach, the research concluded: that religious football is an interpretation of the 5 pillars of Islam and 6 pillars of faith so that the total is 11 so it is the same as a football team. Relaxation of faith through religious football contemplation is carried out by reducing each pillar as part of the dimension of faith which must be transcendent by exercising feelings in every activity of daily life so that everything has the dimension of worship. With this strategy, faith will increase closer to God until it penetrates into the soul which has an impact on calm in life. The research contributes to ways of increasing faith by emphasizing reflective thinking and relaxation.

Keywords: *Relaxation of Faith, Religious Football*

Pendahuluan

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia dengan jumlah penggemarnya mencapai 4 miliar orang. Pasalnya sepak bola tidak membutuhkan peralatan yang mahal, siapapun bisa menikmatinya (TEKYOL et al., 2022). Dalam sepak bola, permainannya berat, harus bekerja keras, berjuang keras, mental harus kuat, kesabaran diuji, perlu bantuan rekan satu tim, harus saling membantu, harus saling membantu. lainnya dan seterusnya. Ibarat hidup, hidup menuntut bekerja keras, berjuang, bergandengan tangan, saling membantu, bersabar dan pantang menyerah (Hem et al., 2022).

Sepak bola menjadi pemersatu yang menyatukan masyarakat dalam euforia yang sama. Hal ini semakin membuktikan bahwa sepak bola bukan hanya tentang pertandingan sembilan puluh menit di lapangan. Namun, kawasan ini juga dapat diubah menjadi kawasan bisnis, oase hiburan, kampanye isu kemanusiaan, politik, patriotisme, pameran teknologi, perang komentar media, dan lain-lain. Sepak bola telah menjadi ruang keagamaan umat manusia. Hal ini erat kaitannya dengan agama yang sangat krusial bagi kehidupan manusia. Ini bisa menjadi semacam locus theologicus, titik temu antara manusia dengan Tuhannya (Syahputra, 2016).

Tidak dapat disangkal bagaimana sepak bola melibatkan begitu banyak orang dengan keyakinan dan preferensi budaya berbeda. Sepak bola bisa menjadi ruang bagi setiap orang untuk mengekspresikan diri. Dalam permainan si kulit bundar di lapangan, berbagai orang berkumpul dan menjadi wadah bagi orang-orang untuk lebih mengenal kelompok orang lain yang selama ini kita kenal hanya melalui prasangka (Robingun Suyud El Syam & Salis Irvan Fuadi, 2022). Mereka yang selama ini menjadi minoritas tidak segan-segan lagi menunjukkan eksistensi keyakinan agamanya. Mereka mayoritas mempunyai kesadaran baru untuk menciptakan fasilitas dan lingkungan yang kondusif untuk hidup bersama. Mungkin sepak bola secara perlahan mengajarkan masyarakat untuk hidup lebih baik. Sehingga masyarakat dapat mewujudkannya dalam ranah kehidupan bermasyarakat yang lebih luas dan kompleks.

Maradona berkata: “Sepak bola bukan sekedar permainan. Ini juga bukan hanya sekedar olahraga. Di era ini, sepak bola telah menjadi

sebuah agama.” Demikian kutipan Diego Maradona tentang olahraga favoritnya. Pemain hebat lainnya, Pele, mengatakan bagi saya, sepak bola itu seperti agama. Saya menyembah sepak bola tepat di bawah menyembah Tuhan (Aragão e Pina et al., 2019). Ungkapan tersebut tentu menarik untuk dikaji lebih lanjut, mengingat keduanya merupakan pesepakbola legendaris. Oleh karena itu, artikel ini hadir untuk mengetahui apakah ada kaitan antara sepak bola dan agama.

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan, yaitu kegiatan yang berkaitan dengan pengumpulan data perpustakaan, membaca dan mencatat, serta pengelolaan bahan penelitian (Mestika Zed, 2017). Metode kualitatif digunakan untuk memperoleh kondisi alam, dimana peneliti sebagai instrumen utama, teknik pengumpulan data digabungkan, analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna atau temuan fenomena daripada generalisasi (John W Creswell and Cheryl Poth, 2018). Untuk melihat keterkaitan agama dengan sepak bola, pendekatan analitis dalam penelitian ini menggunakan filsafat analogis, yaitu penalaran yang berangkat dari suatu hal tertentu ke hal lain yang sejenis kemudian diambil kesimpulannya. Analogi tidak hanya menunjukkan persamaan yang dimiliki oleh dua hal yang berbeda, namun berdasarkan persamaan tersebut akan ditarik kesimpulan. Dengan demikian, analogi dapat digunakan sebagai penjelasan atau sebagai bagian dari penalaran (Matthew B. Miles, 2019).

Pembahasan

Sepak Bola Religius

Sepak bola adalah sebuah agama, kalimat seperti itu sering digunakan untuk menggambarkan fanatisme para pecinta sepakbola di beberapa negara seperti Brazil dan Inggris. Melihat apa yang terjadi di Inggris, secara sosiologis mungkin kalimat sepak bola adalah agama bisa dibenarkan. Dalam siklus kehidupan selama seminggu, menunggu untuk sampai ke stadion sepakbola adalah puncaknya. Segala ikhtiar hidup,

stadion sepak bola adalah puncaknya. Segalanya penting, tapi sepak bola adalah yang paling penting. Stadion adalah rumah ibadah, sehingga khotbah merupakan sebuah drama yang berlangsung di lapangan. Sebuah pertandingan sepak bola merupakan representasi dari sebuah kisah hidup. Nilai-nilai kehidupan, kebenaran, keburukan dan kebaikan, semuanya bisa tercermin dalam sebuah pertandingan sepak bola. Tentunya setiap ketua akan memaknainya berbeda-beda, memaknai peristiwa berbeda-beda, tergantung sudut pandangnya dan tim mana yang didukungnya (Magrath, 2017).

Satu agama seringkali mempunyai penafsiran yang berbeda terhadap ajarannya, terutama yang berbeda agama. Inilah sebabnya mengapa penganut suatu agama seringkali memiliki sekte dan kelompok di dalamnya. Selain memiliki ketaatan pada agama, mereka juga memiliki ketaatan pada sekte dan kelompok tersebut. Pengabdian dan kesetiaan para penggemar sepakbola Inggris terhadap sepak bola dan klub-klub yang mereka dukung tidak kalah dengan pengabdian para penganut agama yang taat. Segala atribut yang menandakan bahwa mereka adalah anggota pendukung suatu klub terpenuhi, karena ini merupakan tanda ketaatan mereka (Robingun Suyud El Syam and Lutfan Muntaqo, 2022).

Ukuran sebenarnya dari sepak bola berakhir dengan kemenangan dan apakah suatu klub atau tim menjadi juara atau tidak. Manajer sepakbola ibarat penggembala rakyat. Hebat atau tidaknya sebuah klub sepak bola tergantung pada bagaimana manajer mengelola timnya. Semakin sukses suatu klub sepak bola, semakin banyak pula pendukungnya. Semakin manajer membawa klub menuju kemenangan, tanah "surga" yang dijanjikan, semakin banyak orang yang ada di sana. Manajer adalah nabi, pemain adalah pendeta, dan pendukung adalah umat.

Pentingnya pengenalan Tuhan begitu penting sehingga banyak pemain yang memulai pertandingan dengan berbagai ritual. Mulai dari berdoa, mencium rumput lapangan, memegang dan mencium bola, menjentikan kedua tiang ke gawang, beberapa pelatih dunia juga membawa pernak-pernik mistis, air suci, bahkan jimat aneh yang dipercaya membawa keberuntungan. Agama, mungkin inilah cara yang

lebih tepat untuk menggambarkan semua ritual tersebut. Kesadaran akan adanya kekuatan pengatur yang tidak dapat disentuh oleh dunia ilmu pengetahuan, namun mampu membawa kesuksesan. Para ilmuwan menyebut kekuatan ini sebagai 'zat yang paling cerdas', dan umat beragama menyebutnya Tuhan, dan dengan segala keterbatasannya, manusia merasa perlu untuk selalu didampingi Tuhan setiap saat. Dalam agama Islam misalnya, seorang muslim sangat dianjurkan untuk mengucapkan 'Bismillah' sebelum memulai pekerjaan apa pun. Hal ini menjadi pembelajaran dan ajakan untuk menghadirkan Tuhan dalam setiap karya.

Sepak bola bukanlah agama. Namun, sepak bola bisa memancarkan religiusitas yang menjiwai agama apa pun. Sepak bola selalu mempunyai kekuatan magis yang luar biasa. Hal ini memunculkan nilai-nilai vital, keutamaan-keutamaan yang dapat kita peroleh dari penghayatan keagamaan manusia. Sebuah pertandingan sepak bola merupakan representasi dari sebuah kisah hidup. Nilai-nilai kehidupan, kebenaran, keburukan dan kebaikan, semuanya bisa tercermin dalam sebuah pertandingan sepak bola. Sepakbola berasal dari kata foot and ball yang artinya bola harus dimainkan dengan kaki atau merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola oleh pemainnya agar bola dapat masuk ke gawang lawan (Sharman, 2022).

Sepak bola merupakan wadah bagi orang-orang yang terlibat dalam industri ini untuk mengekspresikan keyakinan agamanya. Setidaknya ada beberapa aspek yang menunjukkan bagaimana sepakbola dikaitkan dengan spiritualitas manusia: 1) Menjadi ekspresi kepercayaan para pemainnya, 2) Sebagai sarana solidaritas isu kemanusiaan, 3) Klub sepak bola menjadi manifestasi misi agama, 4) Meningkatnya kepedulian pada umat agama minoritas.

Tentu saja, tidak seperti agama sejati, yang juga berbicara tentang nilai-nilai transendental dan kebenaran tertinggi yang dikatakan ditemukan setelah kematian, ukuran kebenaran tertinggi sepak bola berakhir dengan kemenangan dan apakah sebuah klub menjadi juara atau tidak. Sayangnya, fanatisme klub sering kali melebihi pengabdian mereka terhadap sepak bola sebagai sebuah agama. Fanatisme seringkali membuat mereka berpikir bahwa arus yang mereka miliki adalah yang

paling benar. Fanatisme seringkali memaksa mereka untuk melakukan dosa atau hal-hal yang sebenarnya dilarang dalam agama. Semua agama pasti mempunyai ajaran tentang kebaikan (Hem et al., 2022).

Sekilas, tidak ada hubungan linear antara bermain sepak bola dan distribusi kekayaan. Namun jika dilihat dari sudut pandang filosofis-analogis, terdapat keterkaitan antara permainan sepak bola dengan agama. Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan olahraga dengan bola besar yang sangat populer di seluruh dunia. Pemain sepak bola berjumlah 11 orang dan sering disebut tim. Hal ini berdasarkan ketentuan atau peraturan FIFA sebagai asosiasi sepak bola dunia yang diakui secara global. Aturan dasar 11 pemain dalam suatu permainan sepak bola adalah dari segi luas lapangan sepak bola yaitu panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter. Luasnya lapangan tersebut membuat total pergerakan 11 pemain. dari 22 pemain yang lebih fleksibel. Nama tim sebenarnya tim sepak bola mengambil dari jumlah pemainnya saat bertanding yaitu 11 orang. Dengan 11 pemain tersebut dimaksudkan untuk menampilkan permainan sepak bola yang menarik. Kondisi lapangan dan posisi pemain tidak terlalu berdekatan, namun juga tidak terlalu jauh. Agar para pemainnya tidak mudah lelah dan yang penting tidak malas dalam bergerak (Pérez-Gómez et al., 2022).

Setiap pertandingan olahraga beregu tentunya mempunyai strategi yang sengaja dirancang untuk memenangkan pertandingan. Dalam sebuah pertandingan sepak bola, pelatih akan membuat strategi yang akan diterapkan oleh setiap tim (Rommers et al., 2022). Tim sepak bola dengan pendekatan filosofis-analogis dapat dikaitkan dengan rukun Islam dan rukun iman dalam agama Islam. Rukun Islam berjumlah 5 dan rukun iman berjumlah 6, jika dijumlahkan berjumlah 11. Dalam sepak bola religius digunakan formasi 4-3-1-2, secara rinci lihat tabel berikut

Tabel 1. Posisi Sepak Bola Religius Formasi 4-3-1-2

No	Posisi	Rukun Islam & Rukun Iman
1	Penjaga Gawang	Dua kalimat Syahadat
2	Bek Tengah	Melaksanakan Shalat
3	Bek Tengah	Menunaikan Zakat

4	Bek Sayap Kanan	Puasa Ramadhan
5	Bek Sayap Kiri	Menunaikan Haji
6	Gelandang Bertahan	Iman kepada Allah SWT
7	Gelandang Serang	Iman kepada Malaikat
8	Gelandang Serang	Iman kepada Utusan
9	Playmaker	Iman kepada Kitab Suci
10	Stiker	Iman kepada Hari Kiamat
11	Stiker	Iman kepada Qadha & Qadar

Formasi 4-3-1-2 menurunkan empat pemain bertahan yang terdiri dari dua bek tengah dan dua bek sayap. Bagian tengah diisi oleh 3 orang gelandang diantaranya 1 gelandang bertahan dan dua gelandang serang. Formasi 4-3-1-2 memiliki dua striker dan seorang playmaker di belakang mereka. Tugas pemain adalah memberikan umpan-umpan yang membelai kedua penyerang. Formasi ini juga memungkinkan satu tim mendominasi penguasaan bola (Perini-Santos & Silva, 2013). Sepak bola religius sebenarnya tentang menanamkan rukun iman dan rukun Islam pada diri seseorang. Bahwa lima rukun Islam berada di belakang pada formasi 4-3-1-2 lebih disebabkan karena rukun tersebut bersifat materi, dapat dipahami oleh semua orang termasuk orang awam. Jabatan penjaga pintu dua kalimat syahid, dengan kalimat tersebut ia telah masuk Islam. Titik fokusnya adalah salat dan sedekah yang merupakan tanda terjaganya dimensi kesalehan pribadi dan kesalehan sosial. Puasa Ramadhan dan Haji ibarat full-back yang bisa melakukan overlap untuk menciptakan peluang mencetak gol.

Kedudukan rukun iman dipaparkan, karena iman bersifat immaterial, tidak kasat mata, oleh karena itu harus senantiasa dilatih untuk meningkatkan kualitas iman. Jika keimanan meningkat maka secara otomatis terbentuknya pelindung rukun Islam akan semakin kokoh. Iman kepada Allah menjadi titik awal olahraganya, sehingga ia digambarkan sebagai gelandang bertahan. Iman kepada Malaikat dan Rasul ibarat seorang gelandang serang yang memperdalam keimanan melalui petunjuk kitab. Sedangkan keimanan terhadap kitab merupakan

petunjuk keimanan dalam hidup, yang darinya diambil sumber tujuan keimanan. Qadha dan Qadar serta Hari Akhir merupakan kesimpulan yang menyampaikan kualitas keimanan sehingga timbul niat darinya. Untuk memudahkan memahami kedalaman makna formasi, Anda dapat melihatnya pada gambar di bawah ini

Gambar 1. Sepakbola Religius Formasi 4-3-1-2



Relaksasi Iman melalui Sepakbola Religius

Relaksasi merupakan aktivitas melemaskan otot-otot tubuh yang berguna mengurangi ketegangan yang dirasakan tubuh (Aufar & Raharjo, 2020). Relaksasi adalah prosedur dan teknik yang bertujuan untuk melawan pikiran negatif dan membantu individu merespons tekanan emosional secara lebih adaptif dengan mempelajari cara bersantai. Peran teknik relaksasi adalah membantu klien mengurangi getaran fisiologis dan menciptakan perasaan positif dan netral. Relaksasi memiliki beberapa manfaat, misalnya menurunkan tingkat stres pada seseorang

yang memiliki gangguan kesehatan, dimana masalah tersebut dapat diperparah oleh stress (Hakeem & Ratnasari, 2021).

Manfaat relaksasi diantaranya: menurunkan tekanan darah, melancarkan pernapasan, mengurangi ketegangan otot, menjadikan konsumsi oksigen lebih efisien, dan memunculkan perasaan tenang dan sejahtera (Mohammadi-Shahboulaghi et al., 2021). Menurut Al-Ghazali (Irwan Kurniawan, 2016), dengan syahadat, berarti seorang hamba telah berkomitmen atas ketunggalan Allah. Untuk menyempurnakan pengesaannya terhadap Allah, seorang hamba harus betul-betul menunggalkan Allah, tidak boleh ada sesuatu yang dicintai selain Allah dalam hatinya. Sesungguhnya cinta tidak bisa diduakan.

1. Relaksasi Syahadat

Relaksasi syahadat dilakukan dalam dua dimensi yaitu ritual dan realitas kehidupan. Ritual relaksasi iman dipusatkan pada pembacaan dua kalimat syahadat dalam tasyahud. Di sini perlu direnungkan bahwa pembacaan tasyahud pada saat kegiatan salat merupakan bagian dari percakapan Nabi Muhammad dan Allah di Sidratul Muntaha pada saat peristiwa Isra Mi'raj. Nabi SAW dia mendekat dan menyapa Allah:

التَّحِيَّاتُ الْمُبَارَكَاتُ الصَّلَوَاتُ الطَّيِّبَاتُ لِلَّهِ

"Semua kehormatan, semua kesucian, semua yang baik-baik itu hanya milik Allah"

Lantas Allah menjawab,

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

"Keselamatan atasmu wahai Nabi, juga rahmat Allah dan berkah-Nya"

Karena mendapat jaminan keselamatan, ia tidak egois, sehingga ia pun mendoakan orang-orang shalehnya,

السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

"Keselamatan juga kepada kami dan kepada seluruh Hamba Allah yang Shaleh,"

Kemudian Nabi SAW dan Malaikat mengucapkan syahadat secara bersamaan (Haris, 2015):

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ

Percakapan rahasia Nabi dengan Allah. pada saat acara Isra Miraj maka salah satu bacaannya dilakukan dalam doa. Memahami perjuangan Nabi SAW dalam menyelamatkan umatnya dari kisah di atas, hendaknya kita menjadikan bacaan tasyahud sebagai ungkapan rasa syukur dan menguatkan keimanan kita kepada Allah dan Nabi SAW dengan membaca syahadat di dalamnya. Relaksasi iman terkait syahadat terhadap realitas kehidupan, dilakukan dengan menghubungkan kehidupan sehari-hari dengan ilmu dan pemahaman bahwa hanya Allah SWT yang berhak disembah, ilmu keutuhan hidup pada-Nya, dan Nabi Muhammad SAW sebagai mediator yang membuat kita memahami agama.

2. Relaksasi Shalat

Shalat dan doa adalah alat terbaik untuk menenangkan pikiran. Bukan hanya soal kesehatan tubuh, kesehatan mental juga menjadi problem utama yang sering ditemui oleh masyarakat saat ini. Tingkat stres yang tinggi menyebabkan banyak masalah terjadi pada pikiran. Doa adalah cara terbaik untuk bersantai. Gerakan-gerakan shalat merupakan sarana menenangkan pikiran, begitu pula sujud. Sujud mengharuskan kedua tangan, lutut, jari kaki dan dahi menyentuh lantai. Posisi ini berguna untuk memompa air mani di bagian leher dan ketiak. mencegah wasir dan bermanfaat bagi kesehatan organ kewanitaan. Selain gerakan pokok dalam shalat sujud juga mempunyai manfaat yang unik (Ismail, 2016).

Gerakan sujud yang dilakukan dengan santai dan tidak tergesa-gesa dapat membantu jantung menyuplai oksigen ke otak sehingga sel-sel di otak dapat berfungsi dengan sempurna. Jika dilakukan secara rutin terbukti dapat meningkatkan tingkat kecerdasan dan daya pikir seseorang (Fikri & Boy, 2020).

Gerakan duduk setelah sujud menghindarkan tubuh dari nyeri pinggul, mencegah masalah prostat, dan melemaskan otot-otot sekitar leher dan kepala. Posisi tahiyat awal bermanfaat untuk mencegah nyeri pada selangkangan yang kerap membuat penderitanya tidak bisa berjalan. Sedangkan posisi tahiyat akhir sangat baik untuk kesehatan pria. Jika dilakukan dengan benar, dapat mencegah impotensi. Kedua variasi

telapak kaki ini mampu menjaga kelenturan dan kekuatan organ gerak manusia.

Gerakan terakhir dalam shalat adalah salam, yaitu memutar kepala sejauh mungkin ke kanan dan ke kiri. Meski terkesan sepele, namun gerakan ini nyatanya bermanfaat untuk merilekskan leher dan kepala. Salam akan memperlancar aliran darah ke kepala, sehingga mencegah sakit kepala dan menjaga kulit wajah tetap kuat. Pikiran yang tenang menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Dengan melakukan gerakan shalat sesuai ajaran, seseorang dapat selalu menjaga kebugaran jasmani dan rohani (Ismail, 2016).

Kualitas hati menentukan baik buruknya seseorang, dan shalat menghindarkannya dari keburukan dan keburukan yang merupakan wujud kejahatan di dalam hati. Shalat merupakan amalan yang mempengaruhi kualitas jantung dan menyembuhkan penyakit yang tidak kunjung membaik (ISTIANA et al., 2021). Shalat merupakan salah satu alternatif relaksasi yang efektif, mampu meningkatkan kualitas tidur, selain menjadi kebiasaan terbaik saat ini yang dikenal mampu menenangkan syaraf dan memberikan ketenangan pikiran. Nabi bersabda: “Bangunlah dan salatlah, karena sesungguhnya ada kesembuhan dalam salat.”

Respon relaksasi dapat dirasakan saat shalat, yakni perlindungan dari berbagai penyakit yang dapat menyerang tubuh. Shalat dipercaya sebagai perlindungan paling efektif terhadap berbagai penyakit pencernaan dan penyakit kronis lainnya. Ini adalah cara terbaik untuk menjaga Kesehatan (Ansori et al., 2019). Sabil el-Ma'rufie (Sabil el-Ma'rufie & Doel Wahab, 2009) menarik kesimpulan dari rangkaian pemikiran tentang dampak psikologis shalat, 1) aspek relaksasi otot, yang terjadi melalui kontraksi otot, pemijatan dan tekanan pada bagian tubuh tertentu saat melakukan gerakan-gerakan shalat, 2) relaksasi kesadaran indrawi. Dalam hal ini ketika shalat, hamba diposisikan seolah-olah berada di hadapan Allah tanpa perantara, 3) aspek meditasi, yaitu pengarahannya melalui pengulangan terselubung serangkaian pernyataan kepada diri sendiri yang mengungkapkan suatu keyakinan atau tindakan (autosugesti) dan keluhan serta penyalurannya (katarsis).

3. Relaksasi Zakat

Dalam Islam, zakat merupakan salah satu landasan (ruqn) agama. Tepatnya merupakan rukun ketiga setelah membaca dua kalimat syahadat dan salat. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT bersabda: “Shalatlah, bersedekah, dan taatilah Rasul, agar kamu mendapat rahmat”(QS. An-Nur [24]: 56). Imam Ghazali (Irwan Kurniawan, 2016), tidak melihat ibadah sebagai kewajiban yang berakhir begitu saja dilakukan. Namun dengan perspektif fikih sufi, ia menawarkan refleksi terhadap setiap ibadah dan menggali hakikat di baliknya. Hal ini juga berlaku dalam praktik zakat. Zakat adalah ibadah harta, yaitu ibadah yang dalam prakteknya memuat pengeluaran, bahkan harta yang harus disumbangkan pun jumlahnya sudah ditentukan. Berbeda dengan doa. Oleh karena itu, zakat dikategorikan sebagai ibadah gunung (ibadah harta), sedangkan shalat termasuk dalam ibadah tubuh (ibadah dengan tubuh).

Mengapa zakat yang merupakan 'harta' diperhitungkan sebagai salah satu pokok ibadah, karena beberapa alasan: a) zakat merupakan wujud totalitas kecintaan seorang hamba kepada Allah. Zakat yang dalam prakteknya adalah 'mengambil sebagian harta', merelakan sesuatu yang dicintai, merupakan bentuk kesucian tauhid kepada Allah (swt), b) Membersihkan dari keserakahan. Salah satu ciri orang pelit adalah enggan memberikan hartanya. Menurut Al-Ghazali, sifat kikir dapat diatasi dengan memaksa dan mengajarkan memberi harta, dan zakat adalah salah satunya. Menurutnya, kecintaan terhadap sesuatu hanya bisa diobati dengan memaksa seseorang untuk berpisah dengannya, hingga menjadi suatu kebiasaan, c) Sebagai wujud rasa syukur atas nikmat Allah. Al-Ghazali membagi keberkahan menjadi dua, yaitu keberkahan bagian tubuh dan keberkahan harta. Cara mensyukuri nikmat anggota tubuh adalah dengan melakukan ibadah jasmani, seperti berdoa. Sedangkan cara mensyukuri ibadah harta adalah dengan mengeluarkan zakat.

4. Relaksasi Puasa

Puasa merupakan salah satu metode Islam yang pilar-pilarnya memberdayakan manusia untuk melakukan hal-hal yang mulia dengan pendidikannya, memiliki kesadaran sosial yang tinggi dan peka dalam menghubungkan setiap ibadah dengan kecintaannya kepada Allah. Puasa dihadirkan demi pendidikan spiritual guna ajakan keimanan dan

penguatan keimanan serta wujud cinta hamba kepada Allah SWT. Melalui kesadaran seorang hamba untuk jujur, mengetahui kekuasaan Allah atas alam semesta dan isinya, mengetahui seorang hamba sebagai makhluk lemah yang bisa menjadi kuat dengan pertolongan Allah. Ia paham bahwa hamba itu mendapat hinaan, dengan puasa ia menuai kehormatan dari Allah. Hikmah puasa akan membentuk seorang hamba yang berakhlak mulia, karena hakikat Islam adalah terbentuknya akhlak yang mulia di hadapan Allah.

Berdasarkan tafsir puasa dalam Al Quran. Jadi puasanya ada dua macam, yaitu puasa syariat dan puasa esensial (puasa ruhani) (Rifa'i, 2017). Nilai-nilai puasa dapat berimplikasi pada pendidikan karakter karena melatih diri dengan cara yang berbeda-beda. Puasa pada hakikatnya membentuk jiwa, kepribadian, sikap dan perilaku manusia ideal dan pada gilirannya membentuk manusia Tangguh (Khabib Abdul Azis, 2015).

5. Relaksasi Haji

Dalam perspektif tasawuf, ibadah haji bertujuan untuk mencapai hakikat Baitullah melalui perjalanan jasmani-spiritual (al-sair waal-suluk). Hakikat Baytullah diibaratkan dua hal, yaitu: 1) I'tibar di ufuk menunjuk pada ruh makrokosmos (kalb al-insan alkabir) yang lazim disebut ruh alam semesta (al-naf al-kulliyah), 2) I'tibar dalam jiwa manusia dihubungkan dengan hati manusia (qalb al-insan al-shagir) yang biasa disebut hati (al-fu'ad), dada (al-shadr) atau rasional khusus. jiwa (alnafs al-nathiq al-juz'iyah). Perjalanan spiritual menuju inti Ka'bah sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi, "Rumah pertama yang diletakkan di atas air dan terlihat permukaannya adalah Ka'bah." Hal ini terjadi sebelum penciptaan bumi dan bangunan-bangunan di bumi. Hal ini juga sesuai dengan firman Allah dalam surat Ali Imran [3]: 96-97.

Hadits dan ayat ini mengisyaratkan adanya Ka'bah secara fisik (alka'bah al-shuri) dan Ka'bah spiritual (al-ka'ba al-ma'nawi). Ka'bah secara fisik terdiri dari dua bagian, yaitu Ka'bah fisik yang berada di kompleks Masjid Agung, dan bagian lainnya adalah fisik jantung yang disebut juga Baitullah, yang berbentuk bangunan persegi panjang. Sedangkan secara spiritual Ka'bah merupakan jiwa makrokosmos (al-insan alka bir) atau biasa disebut jiwa alam semesta (al-naf al-kulliyah).

Hal ini sesuai dengan makna spiritual dari ayat dan hadis di atas. Ka'bah juga terhubung secara spiritual dengan ayat: "Demikianlah ketika aku menyempurnakannya dan menghembuskan jiwaku ke dalamnya." (Shad [38]:72). Ayat ini mengisyaratkan bahwa shagir (mikrokosmos) jiwa manusia diciptakan sebelum apapun. Anggapan ini juga diperkuat dengan hadits Qudsi yang populer di kalangan ahli tasawuf: "Bumi dan langitku tidak termasuk Aku, tetapi hati hamba-Ku yang beriman meliputi Aku." Dada manusia (al-shadr) yang terhubung dengan Ka'bah spiritual juga terhubung dengan ayat: "Bukankah Kami telah membesarkan dadamu untukmu". (QS al-Insyirah [94]:1).

Ka'bah baik dalam arti jasmani maupun ruhani merupakan obyek tawajh atau kiblat ibadah. Bahkan dalam hadits dikatakan: "Tidak ada gunanya shalat bagi orang yang tidak menghadap kiblat". Ka'bah sebagai obyek tawajh adalah sebuah keniscayaan karena pernyataan ikrar iftitah bukanlah seluruh ibadah kita, hidup dan mati semua hanya untuk Allah SWT, Pemilik Ka'bah? Ka'bah adalah jiwa semesta yang disebut Baitullah. Kemunculannya di permukaan air merupakan pertanda munculnya alam spiritual sebelum alam fisik. Karena biasanya segala sesuatu yang ada mempunyai sesuatu di dalamnya. Tidak ada keraguan bahwa jiwa universal berada di atas jiwa partikular dan alam spiritual. Allah berfirman: "Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam hari, dan singgasana-Nya berada di atas air." (Hud [11]:7).

Al-Jailani, menjelaskan hakikat haji sambil menafsirkan surat Al-Baqarah ayat 197-203: "Haji adalah perumpamaan 'matinya kehendak' yang akan melahirkan 'kehidupan hakiki'. Inilah ciri-ciri kehidupan yang dinamakan kehidupan biasa, barangsiapa ingin mencapai haji dan kehidupan nyata, maka ia harus mematikan diri dari segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan biasa yang merupakan pinjaman dari Allah yang tidak abadi. Tujuannya agar dia mencapai kehidupan nyata. Semua itu tidak mudah kecuali keluar dari berbagai akibat dari parsial nalar yang bercampur dengan khayalan dan khayalan, nyatanya seringkali parsial nalar didominasi oleh berbagai khayalan.

6. Relaksasi Iman Kepada Allah

Keimanan kepada Allah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku seseorang. Ibarat tameng yang menutupi hati dari segala dorongan syahwat. Orang yang beriman yakin bahwa Allah selalu mengawasi dan selalu ada di setiap langkah, sehingga mereka malu jika ingin melakukan maksiat. Misalnya, ada seorang pencuri yang tidak pernah menghiraukan ancaman petugas meski terus memburu dan mengawasinya. Bahkan, ia terus mencari celah untuk melancarkan aksinya. Namun jika muncul kesadaran akan perasaan diawasi Tuhan, besar kemungkinan perbuatan tersebut akan ditinggalkan. Sebab, Ia yakin tidak ada sedikitpun celah untuk lepas dari pengawasan-Nya. Hal ini menjadi gambaran bahwa keimanan merupakan kunci terciptanya kehidupan yang aman, tenteram, dan sejahtera. Dengan menguatkan keimananmu kepada Allah, maka perbuatan dan perilakumu akan selalu terarah pada apa yang dikehendaki-Nya.

Kesulitan yang sering ditemui adalah intensitas keyakinan kadang naik turun. Situasi ini menuntut kita untuk terus berusaha menjaga kestabilan iman kita. Oleh karena itu, hendaknya manusia memperbanyak dzikirnya kepada Allah, dalam keadaan yang berbeda-beda, sebagaimana firman-Nya: “Maka ketika kamu selesai shalat, ingatlah kepada Allah ketika kamu berdiri, ketika kamu duduk, dan ketika kamu berbaring.” (QS) En-nisa [4]: 103). Makna dzikir yang terpenting dan hakiki adalah mengingat Allah sebagai wujud kesadaran hati yang terdalam bahwa segala sesuatu di dunia adalah kepunyaan-Nya. Dzikir seperti ini hendaknya dilakukan dalam setiap keadaan sambil merenungkan karunia-Nya, mengingat kemuliaan-Nya yang tampak di dunia. Dengan demikian akan lahir rasa kagum dan cinta kepada Allah: “Dan serulah (nama) Tuhanmu di dalam hatimu dengan khushyuk dan takut serta tanpa meninggikan suara pada waktu pagi dan sore hari. Dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.” (Al-A'raf [7]: 205).

Iman adalah landasan Islam, menjaga keimanan harus dilakukan untuk melestarikan Islam. Penumbuhan keimanan bisa melalui mawas diri terhadap kejadian-kejadian manusia dan alam semesta, banyak kejadian-kejadian luar biasa yang bisa dijadikan bahan meditasi. Allah telah memberikan banyak alat, berupa akal, hati, hikmah untuk

menguatkan keimanan, akal manusia untuk menjelaskan keyakinan, berdialog, membedakan, mensucikan, mengesampingkan dan menolak, terlebih lagi pada akhirnya. terungkap hakikat keimanan yang dapat bertumbuh. keislaman seseorang (Jalil, 2019). Wujud dari menyiratkan keimanan dan cinta kepada-Nya dalam hidup adalah berjuang di jalan-Nya dengan harta, tenaga, suka menolong agama-Nya, ikhlas dalam beribadah, menaati syariat Islam, rela berkorban dan bisa meniru. dan tirulah apa yang diturunkan Rasulullah.

7. Relaksasi Iman Kepada Malaikat

Iman kepada malaikat adalah mengimani dan meyakini bahwa Allah SWT telah menciptakan malaikat yang diberi tugas secara rinci untuk mengatur alam dan mengurus perjalanan alam semesta serta beberapa tugas lainnya. Keimanan ini akan selalu membuat manusia mawas diri dalam menjalani kehidupan di dunia, karena segala sesuatu tidak lepas dari pengawasan Tuhan melalui penataan para malaikat-Nya (Harbelubun, 2022). Malaikat tidak setara dengan laki-laki dalam sifat dan tindakan, baik laki-laki maupun perempuan; tidak makan atau minum; dan dalam keadaan normal tidak dapat dilihat dengan mata telanjang. Mereka adalah roh yang sama dan manusia tidak mengetahui wujudnya. Namun hendaknya manusia yakin akan keberadaannya, dengan sifat-sifat yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Banyak keterangan tentang malaikat dan ciri-cirinya dalam Al-Qur'an, antara lain: “Ar-Ruhul Amin (Jibril) turun membawa Al-Qur'an di hatimu, maka kamu termasuk orang-orang yang memberi peringatan.” (QS. asy-Syuara': 193-194).

Al-Qur'an merinci tugas malaikat sebagai berikut: 1. Membawa wahyu dari hadirat Ilahi kepada para Nabi dan Rasul. Dengan nama Ar-Ruhul-Amin atau Jibril atau Ar-Ruhul-Qudus. 2. Pembawa rezeki bagi seluruh makhluk disebut Mikail. 3. Meniup sur (terompet) keesokan harinya yang disebut Israfil. 5. Hilangnya nyawa dari tubuh makhluk disebut Izrail. 5 & 6. Mengawasi dan meneliti pekerjaan manusia yang disebut Rakib dan Atid. 7 & 8. Pertanyaan setiap orang di alam kubur disebut Mungkar dan Nakir. 9. Perlindungan neraka disebut Malik atau Zabaniyah 10. Perlindungan surga disebut Ridwan (BAHRI, 2021).

Implikasi dari keyakinan tersebut yang mendorong keimanan, antara lain: 1) Selalu mencari dan meminta petunjuk serta bersyukur, 2) Selalu memohon perlindungan Allah dari segala musibah, 3) Berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan rezeki yang baik dan halal, 4) Berusaha untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi kematian, 5) Senantiasa berikhtiar kepada Allah agar dimudahkan dalam kubur dan dilepaskannya dari siksa kubur, 6) Senantiasa beritikad baik dalam segala perbuatan, baik perkataan maupun perbuatan, 7) Menghindari niat buruk, perkataan kotor, perbuatan buruk dan menjauhi perbuatan keji, 8) Senantiasa berdoa kepada Allah agar masuk surga dengan ridho-Nya, 9) Senantiasa memohon kepada Allah agar terhindar dari siksa api neraka (Firman, 2020).

8. Relaksasi Iman Kepada Utusan

Keimanan kepada nabi mempunyai makna yang mendalam. Rukun iman ini mendapat tekanan yang lebih besar lagi. Seorang nabi tidak hanya sekedar mengemban amanah Ilahi, namun juga harus menunjukkan bagaimana mengamalkan amanah tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, nabi adalah teladan atau teladan yang harus ditiru. Hanya keteladanan seorang nabi yang dapat membangkitkan keimanan yang hidup di hati para pengikutnya dan membawa perubahan dalam kehidupan mereka. Inilah sebabnya mengapa Al-Qur'an menekankan bahwa Nabi haruslah manusia. Pembangunan dan kemajuan manusia hanya dapat dicapai melalui nabi manusia. Fungsi malaikat hanya sebatas menyampaikan risalah Ilahi kepada Nabi, manusia sempurna. Oleh karena itu malaikat adalah utusan yang diutus kepada para nabi, bukan kepada manusia pada umumnya. Malaikat termasuk golongan makhluk lain dan tidak bisa menjadi teladan bagi manusia. Jadi tugas membina umat telah dipercayakan kepada rakyat (Imron & Moch. Mukhlison, 2020).

9. Relaksasi Iman Kepada Kitab Suci

Pilar iman ini mendapat tekanan yang lebih besar lagi. Seorang nabi tidak hanya sekedar mengemban amanah Ilahi, namun juga harus menunjukkan bagaimana mengamalkan amanah tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, nabi adalah teladan atau teladan yang harus ditiru. Hanya keteladanan seorang nabi yang dapat

membangkitkan keimanan yang hidup di hati para pengikutnya dan membawa perubahan dalam kehidupan mereka. Inilah sebabnya mengapa Al-Qur'an menekankan bahwa Nabi haruslah manusia. Pembangunan dan kemajuan manusia hanya dapat dicapai melalui nabi manusia. Fungsi malaikat hanya sebatas menyampaikan risalah Ilahi kepada Nabi, manusia sempurna. Oleh karena itu malaikat adalah utusan yang diutus kepada para nabi, bukan kepada manusia pada umumnya. Malaikat termasuk golongan makhluk lain dan tidak bisa menjadi teladan bagi manusia. Jadi tugas membina umat telah dipercayakan kepada rakyat.

10. Relaksasi Iman Kepada Hari Kiamat

Beriman kepada Hari Kiamat berarti beriman dengan sepenuh hati bahwa akhir dunia pasti akan tiba dan seluruh umat manusia akan kembali kepada Sang Pencipta. Seorang muslim harus yakin bahwa seluruh alam semesta dan segala isinya suatu saat akan mengalami kehancuran dan menerima bahwa setelah kehidupan di dunia ini ada kehidupan yang kekal. Dengan iman pada hari akhir maka muatan nilai-nilai pendidikan dapat dikaji dan diteliti, terutama yang berkaitan dengan materi atau isi pelajaran, pendidikan akhlak, muatan pendidikan sosial dan penilaian dalam pendidikan. Kami berharap penyelenggaraan pendidikan dapat berlandaskan keimanan yang benar, kejujuran, kesabaran dan usaha yang maksimal serta menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah SWT. (Shokhibul Arifin, 2022). Relaksasi keimanan pada hari kiamat menjadikan para hamba lebih giat beribadah kepada Allah, menghindari syirik dengan-Nya, berbuat baik kepada orang tua dan sesama, serta tidak sombong dan sombong terhadap diri sendiri (Anwar & Nuryana, 2019).

11. Relaksasi Qadha dan Qadar

Qadha adalah keputusan Allah yang tercatat dalam Lauh al-Mahfuz sejak zaman azali. Ketetapan tersebut sesuai dengan kehendak-Nya dan berlaku bagi seluruh makhluk atau alam semesta, sedangkan Qadar atau takdir secara bahasa berarti ketetapan yang telah terjadi atau keputusan yang telah dilaksanakan. Qadhar secara istilah adalah keputusan atau ketetapan Allah SWT yang bersifat Maha Kuasa (Qadir) atas seluruh ciptaan-Nya, baik berupa nasib baik maupun nasib buruk. Terkadang ciptaan Tuhan muncul setelah melalui proses alam atau

setelah menerapkan hukum sebab akibat yang disebut dengan al-Khalku, seperti adanya anak karena kehadiran orang tua dan adanya kekayaan karena berusaha (Z Sukawi & Robingun Suyud El Syam, 2022).

Terkadang ciptaan Tuhan terwujud seketika tanpa proses apapun, yang disebut dengan al-amru (kun fa yakun, maka jadilah), seperti wujud Nabi Isa tanpa bapaknya. Dengan kata lain qadar atau takdir merupakan perwujudan atau perwujudan qada. Takdir adalah takaran, takaran, ketetapan, kaidah, hukum yang diciptakan Allah SWT yang tertulis dalam Lauh Mahfuz sejak dahulu kala dan berlaku bagi seluruh makhluk-Nya. Takdir itu ada dua macam, yaitu (1) Takdir Mubaram yang makhluknya tidak diberi diberi kesempatan atau kesempatan untuk memilih dan mengubahnya, dan (2) muallaq, dimana makhluk diberi kesempatan atau peluang untuk memilih dan mengubahnya.

Ikhtiar adalah berusaha melakukan segala daya dan berusaha mencapai sesuatu sesuai keinginan. Dalam bahasa Arab, ikhtiar berarti 'memilih'. Kedua makna yang berbeda ini masih mempunyai hubungan yang erat dan merupakan suatu mata rantai yang tidak dapat dipisahkan. Tawakal diartikan sebagai sikap pasrah dan berserah diri terhadap segala urusan kepada Allah. Ajaran taweqal ini memberikan kesan bahwa manusia hanya mempunyai hak dan usaha, sedangkan keputusan akhir ada di tangan Allah sehingga apabila usahanya berhasil, ia tidak lupa diri, dan jika mengalami kegagalan, ia tidak putus asa. Orang yang beriman kepada qadha dan qadar berarti melaksanakan rukun Islam secara keseluruhan. Perilaku tersebut tercermin dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya: berusaha keras untuk berhasil (ikhtiar), serahkan segala permasalahan kepada Allah (tawakal), selalu terima kasih kepada Allah SWT (syukur), mengikuti perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya (taqwa), menerima pemberian Tuhan (qanaah), tahan godaan (sabar).

Kesimpulan

Setelah dibahas dengan runtut di atas, maka menyimpulkan: sepak bola religius yakni interpretasi atas 5 rukun islam dan 6 rukun iman sehingga berjumlah 11 sehingga sama dengan kesebelasan sepakbola. Relaksasi iman melalui tafakur sepakbola religius dilakukan dengan

mereduksi setiap rukun sebagai bagian dari dimensi iman yang mesti transenden dengan olah rasa pada setiap aktivitas hidup sehari-hari sehingga semua berdimensi ibadah. Dengan strategi tersebut maka iman akan meningkat semakin dekat dengan Allah hingga meresap ke jiwa yang berdampak pada ketenangan hidup. Penelitian berkontribusi terhadap jalan meningkatkan keimanan dengan menekankan pada berpikir reflektif dan relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, I. H., Harisah, N. H., Asyrofi, M. F., & Rooziqin, A. K. (2019). Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi). *Spiritualita*, 3(1), 27–42. <https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1512>
- Anwar, C., & Nuryana, A. (2019). Nilai pendidikan aqidah akhlak dalam surah al-Baqarah ayat 177 dan al-Nisa ayat 36. *Attulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 4(2), 144–157. <https://doi.org/10.15575/ath.v4i2.4620>
- Aragão e Pina, J., Passos, A. M., Carvalho, H., & Travis Maynard, M. (2019). To be or not to be an excellent football referee: different experts' viewpoints. *Journal of Sports Sciences*, 37(6), 692–700. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1522940>
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). KEGIATAN RELAKSASI SEBAGAI COPING STRESS DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- BAHRI, S. (2021). PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA MELALUI PENGGUNAAN MODEL MAKE A MATCH MATERI MENGENAL MALAIKAT ALLAH DAN TUGASNYA KELAS IV SDN MUKA SUNGAI KURUK SERUWAY. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 1(4), 120–126. <https://doi.org/10.51878/elementary.v1i4.575>
- Fikri, M., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Tekanan

- Darah Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 130.
<https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.130-137>
- Firman, A. J. (2020). Materi Pendidikan Agama Islam Dalam Kerangka Teori Sosial (Theories: Grand, Middle and Grounded). *Islamadina : Jurnal Pemikiran Islam*, 96.
<https://doi.org/10.30595/islamadina.v0i0.7029>
- Hakeem, G., & Ratnasari, R. T. (2021). PENGARUH PERCEIVED EASE OF USE PADA APLIKASI M-BANKING BANK UMUM SYARIAH DENGAN TRUST SEBAGAI VARIABEL INTERVENING. *Jurnal Ekonomi Syariah Teori Dan Terapan*, 8(6), 696. <https://doi.org/10.20473/vol8iss20216pp696-705>
- Harbelubun, J. (2022). UNSUR RELIGIUS (AQIDAH, SYARIAH DAN AKHLAQ) TOKOH SARITEM DAN SUKIRMAN DALAM NOVEL “KELIR SLINDET” KARYA KEDUNG DARMA ROMANSHA. *Buana Bastra*, 3(2), 1–8.
<https://doi.org/10.36456/bastra.vol3.no2.a5004>
- Haris, A. (2015). TAFSIR TENTANG PERISTIWA ISRA' MI'RAJ. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 14(1), 167–180.
<https://doi.org/10.30631/tjd.v14i1.22>
- Hem, M., Fuhre, J., Høigaard, R., & Sæther, S. A. (2022). Talent development abroad. Young football players' experiences and challenges on being recruited to English academies. *Soccer & Society*, 23(8), 1118–1129.
<https://doi.org/10.1080/14660970.2022.2038573>
- Imron, A., & Moch. Mukhlison. (2020). Islamologi: Ide Open Society. *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian Dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam*, 2(2), 66–76.
<https://doi.org/10.33367/kpi.v2i2.1207>
- Irwan Kurniawan. (2016). *Ihya' 'ulumuddin : Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*. Marja.
- Ismail, I. H. (2016). Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan*

- Bimbingan Rohani*, 2(1), 90–104.
<https://doi.org/10.47435/mimbar.v2i1.268>
- ISTIANA, D., PURQOTI, D. N. S., ROMADHONIKA, F., & Pusparini, M. (2021). Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Melalui Terapi Shalat Dhuha. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 69.
<https://doi.org/10.24853/assyifa.2.1.69-76>
- Jalil, M. (2019). FALSAFAH HAKIKAT IMAN ISLAM DAN KUFUR. *Ath Thariq Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 2(2), 389.
https://doi.org/10.32332/ath_thariq.v2i2.1294
- John W Creswell and Cheryl Poth. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing among Five Approaches, Qualitative Inquiry and Research Design*.
- Khabib Abdul Azis. (2015). *Implikasi Nilai-Nilai Ibadah Puasa Terhadap Pendidikan Karakter (Studi Tentang Puasa Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami Wa Adillatuhu Karya Prof. Dr. Wahbah Az-Zuhaili)*. UIN Walisongo.
- Magrath, R. (2017). The intersection of race, religion and homophobia in British football. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(4), 411–429. <https://doi.org/10.1177/1012690215597651>
- Matthew B. Miles, A. M. H. and J. S. (2019). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publication.
- Mestika Zed. (2017). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Mohammadi-Shahboulaghi, F., Khankeh, H., & HosseinZadeh, T. (2021). Clinical reasoning in nursing students: A concept analysis. *Nursing Forum*, 56(4), 1008–1014. <https://doi.org/10.1111/nuf.12628>
- Pérez-Gómez, J., Adsuar, J. C., Alcaraz, P. E., & Carlos-Vivas, J. (2022). Physical exercises for preventing injuries among adult male football players: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 11(1), 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.11.003>
- Perini-Santos, P., & Silva, T. D. (2013). Formações Lexicais por Analogia: explicação diacrônica para os nomes populares de estádios de futebol no Brasil (Word formation by analogy:

- diachronic explanations for nicknames applied to Brazilian football soccer stadiums). *Estudos Da Lingua(Gem)*, 11(2), 23. <https://doi.org/10.22481/el.v11i2.5482>
- Rifa'i, M. (2017). Makna Puasa dalam Tafsir al-Jailani (Studi tentang Penafsiran Syekh Abdul Qadir al-Jailani). *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi Al-Quran Dan Al-Hadis*, 5(02), 363. <https://doi.org/10.24235/sqh.v5i02.4346>
- Robingun Suyud El Syam and Lutfan Muntaqo. (2022). Menang Dalam Kekalahan: Soft Power Timnas Jepang Di Piala Dunia 2022 Bagi Penguatan Pendidikan Islam. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3(1).
- Robingun Suyud El Syam, & Salis Irvan Fuadi. (2022). EKSPRESI RUANG SEJUK ISLAM DALAM PIALA DUNIA FIFA 2022 QATAR. *JOURNAL OF ADMINISTRATIVE AND SOCIAL SCIENCE*, 4(1), 37–53. <https://doi.org/10.55606/jass.v4i1.116>
- Rommers, N., Rössler, R., Tassignon, B., Verschueren, J., De Ridder, R., van Melick, N., Longé, L., Hendriks, T., Vaes, P., Beckwée, D., & Eechaute, C. (2022). Most amateur football teams do not implement essential components of neuromuscular training to prevent anterior cruciate ligament injuries and lateral ankle sprains. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 30(4), 1169–1179. <https://doi.org/10.1007/s00167-022-06878-8>
- Sabil el-Ma'rufie, & Doel Wahab. (2009). *Energi Shalat; Bangkitkan Potensi Suksesmu Melalui Shalat Lima Waktu*. Mizania.
- Sharman, S. (2022). Gambling in football: How much is too much? *Managing Sport and Leisure*, 27(1–2), 85–92. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1811135>
- Shokhibul Arifin. (2022). Nilai- Nilai Pendidikan Yang Terkandung Dalam Iman Kepada Hari Akhir. *Jurnal Mas Mansyur*, 1(1).
- Syahputra, I. (2016). Terbentuknya Identitas Fans Sepak Bola sebagai Budaya Massa dalam Industri Media. *INFORMASI*, 46(2), 205. <https://doi.org/10.21831/informasi.v46i2.11377>
- TEKYOL, D., Akman, G., Doğruyol, S., & Akbaş, İ. (2022). Injuries in Recreational Footballers and the Severe Consequences of Player-to-

Player Contact: A Prospective Observational Study. *Cureus*.
<https://doi.org/10.7759/cureus.21758>

- Z Sukawi, & Robingun Suyud El Syam. (2022). TEOLOGI PEMBEBASAN: PERBEDAAN MENJADI RAHMAT. *NUansa : Jurnal Penelitian, Pengabdian Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 26–36.
<https://doi.org/10.32699/nuansa.v1i1.17>