

Doa sebagai Mekanisme Coping Perspektif Q.S Al-Baqoroh Ayat 186: Manfaatnya Terhadap Kesehatan Mental

Diah Ramadhani*¹
Nurul Wulan Giar Fitria²
Rheina Fattah Nadenggan Hasibuan³
Edi Hermanto⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau

*e-mail: diahdea360@gmail.com, gjarwulan@gmail.com, rheinafattah571@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara doa, mekanisme coping, dan kesehatan mental. Doa, sebagai praktik spiritual, berfungsi sebagai strategi coping yang signifikan bagi individu yang menghadapi stres dan tantangan hidup. Melalui analisis kualitatif, kami mengkaji bagaimana doa dapat meningkatkan ketahanan emosional dan memberikan kenyamanan selama masa-masa sulit. Temuan menunjukkan bahwa individu yang rutin berdoa melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, menunjukkan bahwa doa dapat memfasilitasi coping yang efektif berfokus pada emosi. Selain itu, doa membangun rasa komunitas dan keterikatan yang sangat penting bagi kesejahteraan mental. Dengan memohon kepada kekuatan yang lebih tinggi, individu sering kali merasakan harapan dan optimisme yang meningkat, yang berkontribusi pada kesehatan psikologis mereka secara keseluruhan. Penelitian ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan praktik spiritual seperti doa ke dalam pengaturan terapeutik untuk meningkatkan strategi coping bagi masalah kesehatan mental. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa profesional kesehatan mental harus mempertimbangkan dimensi spiritual dalam kehidupan klien mereka saat mengembangkan rencana perawatan. Secara keseluruhan, integrasi doa sebagai mekanisme coping menawarkan pendekatan holistik untuk meningkatkan hasil kesehatan mental.

Kata kunci: Doa, Mekanisme Coping, Kesehatan Mental

Abstract

This study explores the interrelationship between prayer, coping mechanisms, and mental health. Prayer, as a spiritual practice, serves as a significant coping strategy for individuals facing stress and life challenges. Through qualitative analysis, we examine how prayer can enhance emotional resilience and provide comfort during difficult times. The findings indicate that individuals who engage in regular prayer report lower levels of anxiety and depression, suggesting that prayer may facilitate effective emotion-focused coping. Moreover, prayer fosters a sense of community and belonging, which is crucial for mental well-being. By invoking a higher power, individuals often experience increased hope and optimism, contributing to their overall psychological health. This research highlights the importance of incorporating spiritual practices like prayer into therapeutic settings to enhance coping strategies for mental health issues. The implications of this study suggest that mental health professionals should consider the spiritual dimensions of their clients' lives when developing treatment plans. Overall, the integration of prayer as a coping mechanism offers a holistic approach to improving mental health outcomes.

Keywords: Prayer, Coping Mechanisms, Mental Health

PENDAHULUAN

Doa dalam Al-Qur'an adalah cara untuk meningkatkan iman dan taqwa selain sekadar meminta sesuatu. Surah Al-Baqoroh ayat 186 menunjukkan bahwa Allah SWT selalu mendengarkan dan mengabulkan doa hamba-Nya yang benar dan tulus. Ini menunjukkan bahwa doa bukan hanya upacara formal, tetapi juga cara untuk berhubungan dengan Sang Pencipta. Doa merupakan sebuah istilah yang sangat fundamental dalam kehidupan beragama, terutama dalam Islam. Di dalam Al-Qur'an, doa dinyatakan sebagai suatu bentuk komunikasi langsung antara manusia dengan Allah SWT.

Mekanisme coping adalah strategi yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengatasi stres atau tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk masalah pekerjaan, hubungan interpersonal, atau perubahan besar

dalam hidup. Dalam konteks ini, mekanisme coping berfungsi sebagai alat untuk membantu individu mengelola emosi dan merespons situasi yang menantang.

Sebagai praktik spiritual yang mendalam, doa memiliki peran penting dalam mekanisme coping individu saat menghadapi stres dan tantangan hidup. Melalui doa, seseorang dapat menemukan ketenangan, harapan, dan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin berdoa cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, karena doa tidak hanya membantu mengalihkan perhatian dari masalah tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan optimisme.

Dalam beberapa tahun terakhir, ilmu pengetahuan spiritual dan psikologi klinis semakin tertarik untuk bekerja sama satu sama lain. Banyak bukti menunjukkan bahwa komponen rohani seperti iman dan keyakinan dapat memengaruhi perilaku fisik dan emosional seseorang. Oleh karena itu, diharapkan bahwa temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis dalam bidang teoritis dan aplikatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam manfaat doa perspektif Q.S. Al-Baqoroh ayat 186 pada kesehatan mental. Jurnal ini juga akan membahas mengenai doa dan penafsirannya pada Surah Al-Baqoroh ayat 186, mekanisme coping sebagai tindakan menghadapi stres, serta manfaat doa sebagai mekanisme coping. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya mengimplementasikan doa untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko gangguan mental.

METODE

Metode penelitian yang digunakan mencakup studi literatur untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti buku, jurnal dan artikel yang berkaitan dengan doa, penafsiran, dan mekanisme coping. Data yang diperoleh kemudian akan dijelaskan dan dipaparkan secara singkat dan jelas. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai doa sebagai strategi mekanisme coping dan manfaatnya pada kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Do'a

Doa berasal dari bahasa Arab yang berarti دعا-يبدو-دعا yang berarti artinya panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa dan sebagainya. Berdoa artinya menyeru, memanggil atau memohon pertolongan kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diinginkan. Mohammad Saifullah Al-Aziz dalam bukunya "Risalah Memahami Ilmu Tasawuf" mengatakan bahwa doa adalah sarana komunikasi makhluk dan penciptanya serta saraa mencurahkan isi hati paling rahasia.¹

Doa dapat didefinisikan sebagai tindakan menggunakan kata-kata baik secara terbuka atau secara pribadi untuk mengajukan permintaan kepada Tuhan. Doa dilihat oleh Ibn Arabi sebagai cara untuk berkomunikasi dengan Tuhan dan sebagai upaya untuk membersihkan diri dari nilai-nilai kemusrikan. Namun, doa hanya memiliki satu tujuan, yaitu permintaan manusia kepada Allah SWT.

Doa merupakan implementasi harapan dan permohonan kepada Allah. Ini berarti manusia memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka memiliki kesempatan. Dengan memberikan pujian atau doa, manusia dapat menumbuhkan auto sugesti, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan optimisme, yang keduanya penting bagi kehidupan manusia, salah satunya adalah untuk kesembuhan dari suatu penyakit.

Dalam doa terdapat unsur dzikir, dan dzikir ini memiliki efek terapi pada jiwa. Secara umum, dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya dalam berbagai cara, seperti berbuat baik, berdoa, membaca al-Quran, mematuhi orang tua, menolong teman yang kesusahan, dan menghindari perbuatan jahat dan zalim. Dalam hal yang paling khusus, dzikrullah

¹ Putri Amalia et al., "Implikasi Do'a Terhadap Psikologi Kesehatan Manusia," *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies* 1, no. 1 (2022): 42-52.

adalah menyebut nama Allah sebanyak mungkin dengan memenuhi aturan yang sesuai dengan syariat Islam.²

Doa adalah obat yang bermanfaat dan lawan bagi suatu bencana. Diriwayatkan Al-Hakiim dalam Kitab Al-Mustadrak, dari 'Ali bin Abi Thalib, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda

الدعاء سلاح المؤمن وعماد الدين ونور السماء والارض

Artinya: Doa adalah senjata orang mukmin dan tiang agama seta cahaya langit dan bumi

Do'a mempunyai 3 kondisi ketika berdampingan dengan masalah, yakni:

- 1) Doa lebih kuat daripada musibah, sehingga dapat mencegah terjadinya musibah.
- 2) Musibah lebih lemah daripada doa, sehingga mereka dapat terkalahkan. Maka musibah menimpa orang yang bersangkutan, tetapi doa dapat meringankan musibah, bahkan jika itu kecil
- (3). Satu sama lain menyerang dan menghilangkan satu sama lain.³

2. Tafsir Al-Qur'an Surah Al-Baqoroh Ayat 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

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

Pada penafsiran ini penulis mengutip dari dua sumber, yakni Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Al-Azhar.

Dalam Tafsir Al-Mishbah oleh M.Quraish Shihab, beliau menguraikannya dengan membahas beberapa kata di dalam ayat tersebut. Pertama pada kata (عبادي) yang artinya *hamba-hambaku*. Kata ini merupakan *jama'* dari kata (عبد) 'abd. Dalam al-Qur'an, kata "ibad" biasanya digunakan untuk merujuk kepada hamba-hamba Allah yang taat kepada-Nya, bahkan jika mereka penuh dosa, tetapi menyadari dosa mereka dan mengharapkan pengampunan dan rahmat-Nya. Hal ini berbeda dengan kata (عبيد) 'abiid yang juga merupakan *jama'* dari (عبد) 'abd. Meskipun demikian, bentuk jamak ini mengacu pada hamba-hamba Allah yang terjebak dalam dosa. Pemilihan kata "ibad" dan hubungannya dengan Allah (hamba-hamba-Ku) menunjukkan bahwa orang yang bertanya dan meminta adalah hamba-hamba-Nya yang setia dan menyadari kesalahannya.

Kalimat "Orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku" menunjukkan bahwa seseorang mungkin telah meminta, tetapi tidak dianggap oleh-Nya. Yang dinilai berdoa hanyalah mereka yang benar-benar berharap hanya kepada-Nya, bukan kepada selain-Nya, dan bukan juga mereka yang menghadapkan diri kepada-Nya bersama selain-Nya, seperti yang dipahami dari penggunaan kata "kepada-Ku".

Selanjutnya, ayat di atas memerintahkan untuk percaya kepada-Nya; ini berarti mengakui keesaan-Nya dan percaya bahwa Dia akan memilih yang terbaik untuk si pemohon. Allah mungkin memperlakukan pemohon seperti seorang ayah kepada anaknya, tetapi Dia tidak akan mengabaikan doa itu. Jika dia meminta sesuatu, Allah memberinya sesuai permintaannya; jika dia meminta sesuatu yang lain, Dia memberinya yang lebih baik untuknya. Tidak jarang, Allah menolak permintaannya dan memberinya sesuatu yang lebih baik di masa mendatang. Jika tidak di dunia ini, maka di akhirat.⁴

Pada Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa, Allah itu dekat, maka memohonlah dengan ikhlas. Dia tidak jauh dari sisimu, maka tidak perlu kita berteriak keras memanggil Nama-Nya. Karena dekat, maka kita tidak perlu memakai perantara atau wasilah, karena Allah bersabda dalam Surah Al-Mu'minun Ayat 60.

أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

Artinya: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu

"Aku perkenankan permohonan orang yang memohon apabila dia memohon kepadaKu. Pada kalimat tersebut, Tuhan telah menutup pintu yang lain, Tuhan menyuruh kita memohon

² Asmaul Husna Andi Tahir, "KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir Dan Doa)," *Jurnal La Tenriruwa* 2 (2023): 27-40.

³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Ad-Daa' Wad Dawaa'*, 2009.

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah-Jilid-09-M. Quraish-Shihab, Jakarta : Lentera Hati* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

langsung kepada-Nya, supaya permohonan kita terkabul. Di ayat tersebut, tidak ada sedikitpun disinggung mengenai doa akan dikabulkan dengan perantara seorang syaikh ini atau fulan ini.

"Maka hendaklah mereka sambut seruanKu dan hendaklah mereka percaya kepadaKu, supaya mereka beroleh kecerdikan" Pada akhir ayat 186 ini, Allah menjeaskan dengan tegas dan tidak berbelit-belit.

Pertama, Tuhan itu dekat.

Kedua, segala permohonan kita semuanya tidak akan terlepas dari pengamatan Allah, tidak ada permohonan yang diabaikan.

Ketiga, agar do'a terkabul, hendaknya kita juga menyambut seruan dan bimbingan petunjuk dari Allah.

Keempat, yang paling penting yakni benar-benar percaya dan yakin serta beriman kepada Allah SWT.

Kelima, dengan menyambut seruan, bimbingan serta percaya kepada Allah SWT, maka Allah akan menambahkan kecerdasan sehingga kita mendapat petunjuk dan tidak tersesat di jalan yang salah serta tidak berputus asa.⁵

3. Peranan Do'a Sebagai Mekanisme Coping

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tidak terlihat yang dilakukan seseorang dalam situasi stres untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis (Yani, 1997). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), kondisi stres akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Individu akan mengambil tindakan untuk mengatasi efek negatif ini daripada membiarkan mereka terus terjadi. Strategi coping adalah istilah yang mengacu pada jenis tindakan yang diambil oleh seseorang dalam kondisi stres. Menurut beberapa definisi coping, coping adalah: (1) respons perilaku dan pikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri atau lingkungan sekitar individu; (3) melakukannya secara sadar oleh individu; dan (4) tujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik yang muncul dari diri pribadi dan di luar dirinya (internal atau eksternal konflik), sehingga meningkatkan kualitas hidup. Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi coping menjadi dua kategori, yaitu:

a). Strategi coping berfokus pada masalah. Jika seseorang percaya bahwa masalah yang mereka hadapi masih dapat dikontrol dan diselesaikan, mereka cenderung berperilaku seperti ini. Strategi ini terdapat 3 macam, yakni:

- *Planful problem solving*: Yaitu bereaksi dengan melakukan tindakan tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, dan kemudian menggunakan metode penyelesaian masalah yang berfokus pada analitis. Contohnya, seseorang yang melakukan penyelesaian masalah yang direncanakan akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik, dan mereka juga ingin mengubah gaya hidup mereka sehingga mereka dapat secara bertahap menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- *Confrontative coping*: Reaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menunjukkan tingkat risiko yang harus diambil. Seseorang yang melakukan konfrontative coping, misalnya, akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku, bahkan ketika mereka kadang-kadang mengambil risiko yang cukup besar.
- *Seeking social support*: Bereaksi dengan mencari bantuan dari pihak luar, seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan, dan profesional, baik dalam bentuk informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Seseorang yang mencari dukungan sosial akan selalu berusaha menyelesaikan masalah mereka dengan mencari bantuan dari pihak luar, baik dalam bentuk fisik maupun non-fisik.

b). Strategi coping berfokus pada emosi. Jika seseorang merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerimanya karena sumber daya mereka tidak dapat mengatasi situasi tersebut, mereka mungkin menggunakan strategi coping berpusat pada emosi, yaitu

⁵ Prof. DR. HAMKA, "Tafsir Al-Azhar Jilid 1," *Ayat-Ayat Konservasi Lingkungan* (2019): 1-698.

berusaha untuk mengubah fungsi emosi tanpa mengubah stressor secara langsung. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ninno et al. (1998), rumahtangga menggunakan strategi coping berpusat pada emosi untuk mengatasi masalah pangan yang disebabkan oleh banjir besar di Bangladesh. Strategi tersebut adalah pasrah, berdoa, dan berharap bantuan, simpati, dan belas kasihan dari masyarakat dan pemerintah. Terdapat 4 macam pembagian, yakni:

- *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif): Reaksi yang menciptakan makna positif untuk pengembangan diri, termasuk dalam aspek religius. Contohnya, individu yang menerapkan *positive reappraisal* selalu berpikir positif, mengambil hikmah dari setiap kejadian, tidak menyalahkan orang lain, dan bersyukur atas apa yang dimiliki.
- *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab): Bereaksi dengan mengakui tanggung jawab, atau penekanan pada tanggung jawab, berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya
- *SelfControlling* (pengendalian diri): Pengendalian diri berarti bereaksi dengan melakukan regulasi pada perasaan dan tindakan.
- *Distancing* (menjaga jarak): Saat menyelesaikan masalah berusaha untuk tidak peduli dengan masalah dan mencoba melupakannya seolah-olah tidak ada apa-apa.
- *Escape avoidance* (menghindarkan diri): Menghindarkan diri berarti menghindari masalah yang dihadapi. Seseorang yang melakukan coping ini untuk menyelesaikan masalah mungkin memiliki sikap yang selalu menghindar dan bahkan melakukan hal-hal yang tidak baik, seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang, dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.⁶

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Agustini Purnama dan rekan-rekan (2023) dalam Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja, diketahui bahwa Mekanisme coping dengan stres remaja berkorelasi dengan tingkat kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan negatif; dengan kata lain, skor stres remaja akan lebih rendah jika mekanisme coping lebih baik. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi mekanisme coping remaja. Usia, jenis kelamin, emosi, dan kognitif adalah faktor internal, dan dukungan sosial, suku, budaya, lingkungan, tingkat pendidikan, dan keadaan ekonomi adalah faktor luar. Faktor-faktor ini mempengaruhi mekanisme coping remaja. Seseorang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan atau masalah tersebut jika mekanisme coping digunakan dengan benar dan dapat mengatasi masalah.⁷

Beberapa studi, seperti yang ditulis oleh Ah. Yusuf dan rekan-rekan (2012) dalam Peningkatan Coping Keluarga Dalam Merawat Pasien Gangguan Jiwa Melalui Terapi Spiritual Direction, Obedience, Dan Acceptance (Doa) menjelaskan bahwa coping adalah cara orang menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan keinginan mereka, dan menanggapi situasi yang mengancam. Penelitian tersebut sejalan dengan teori bahwa coping merupakan sebuah proses perubahan perilaku dan kognitif yang berkelanjutan dalam upaya mengatasi tuntutan yang melelahkan dari dalam dan dari luar (Stuart, 1998).⁸

Selain dua pembagian mekanisme coping di atas, Pargament (2007) berpendapat bahwa religi dapat memainkan peran penting dalam mekanisme coping. Religi memiliki dua cara sebagai bagian dari proses coping transaksional. Pertama, dapat membantu dalam proses dan kegiatan coping dengan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Kedua, dapat menjadi hasil dari proses coping, dibentuk oleh komponen lain yang berproses. Hasil riset yang dilakukan oleh McMahan dan Biggs (2012) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki spiritualitas yang tinggi (religiusitas) yang tinggi, lalu mengimplementasikan strategi coping religius

⁶ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017).

⁷ Ni Luh Agustini Purnama et al., "Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja," *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 16, no. 1 (2023): 10-20.

⁸ Ahmad Yusuf, Suhartono Taat Putra, and Yusti Probowati, "Peningkatan Coping Keluarga Dalam Merawat Pasien Gangguan Jiwa Melalui Terapi Spiritual Direction, Obedience, Dan Acceptance (Doa)," *Jurnal Ners* 7, no. 2 (2012): 196-202.

dalam kehidupan mereka, cenderung lebih tenang dan tidak mudah cemas saat menghadapi berbagai masalah hidup. Hal ini disebabkan oleh kekuatan spiritual yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme pada individu tersebut. Doa dipercaya sebagai salah satu metode mencapai ketenangan, sehingga setelah berdoa dan mengingat Allah, seseorang dapat memutuskan apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah.⁹

4. Peranan Doa Dalam Kesehatan Mental

Kesehatan mental (mental hygiene) adalah bidang yang mempelajari prinsip, aturan, dan teknik untuk meningkatkan kesehatan rohani. Kesehatan mental juga dapat didefinisikan sebagai seseorang yang tidak mengalami gangguan mental, tidak jatuh sakit karena stres, melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuan mereka dan selaras dengan lingkungannya, dan tumbuh dan berkembang secara positif.

Tidak adanya atau kurangnya kesehatan mental didefinisikan sebagai gangguan mental. Dari perspektif ini, seseorang yang menunjukkan masalah dengan kesehatan mentalnya dianggap mengalami gangguan mental. Jika ada pertengkaran (konflik) dalam batin, itu akan menyebabkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani Anda. Jenis ketidakseimbangan ini disebut kekusutan rohani dan dalam kesehatan mental dikenal sebagai kekusutan fungsional, dan dapat menyebabkan gangguan mental. Jadi, gangguan mental secara sederhana dapat didefinisikan sebagai tidak adanya atau kurangnya kesehatan mental, yang ditandai oleh rasa tidak tenang, tidak aman, penurunan fungsi mental, dan perilaku yang tidak masuk akal atau tidak masuk akal.¹⁰

Kementerian Kesehatan melaporkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 bahwa sekitar 9,8% atau 26 juta dari 267 juta orang Indonesia menderita "gangguan mental emosional", atau kondisi gangguan kesehatan jiwa. Perincian lebih lanjut menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental berat di Indonesia sekitar 7% per mil, dengan jumlah tertinggi di Bali, Yogyakarta, NTB, dan Aceh. Sementara itu, gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan sebesar 9,8% pada orang berusia 15 tahun ke atas, dengan jumlah tertinggi di Sulawesi tengah, Gorontalo, NTT, dan Maluku.¹¹

Organisasi Kesehatan se-Dunia (WHO) mengatakan bahwa elemen agama (spiritual) termasuk dalam pengertian kesehatan secara keseluruhan. Ini menunjukkan betapa pentingnya agama. Agama jelas memiliki peran penting dalam psikologi karena upaya untuk mempelajari tingkah laku keagamaan menggunakan pendekatan psikologis. Ada banyak cara untuk menerapkan aspek keagamaan dalam psikologi. Salah satunya adalah dengan meminta doa.

Lownethal menjelaskan beberapa aspek yang terkait dengan berdoa, yaitu:

1. *Behavioral Features* (aspek perilaku). Dalam berdoa, orang biasanya berperilaku seperti menghadap ke arah tertentu, berdiri, duduk, berlutut, sujud, atau bahkan ada agama yang melakukan doa dengan menari. Doa dengan pernapasan teratur dapat mempengaruhi kerja otak, terutama korteks otak. Korteks otak juga mempengaruhi mental dan tingkah laku; berdzikir dengan pernapasan teratur dapat menstabilkan korteks cereberi dan mengurangi depresi.

2. *Linguistic Features* (aspek bahasa). Artinya dalam berdoa, kita berkata-kata. Lalu kita mengungkapkannya dengan suara hati, keras, atau diam. Saat seseorang melakukan doa dengan khuyu, mereka berada dalam kondisi trans. Gelombang otak mereka mungkin berada pada gelombang alfa, yang berarti mereka merasa khuyu, santai, fokus, *super*

⁹ Ahmad Taufik Hidayat et al., *Covid-19 Dan Psikologi Islam*, 2021.

¹⁰ Alam Budi Kusuma, "PENDEKATAN PSYCHOTHERAPY ALQURAN DALAM GANGGUAN KESEHATAN MENTAL (Suatu Kajian Psikologi Agama) Alam," *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2016): 1689-1699,

<https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonociety.com/downloads/reports/Educa>.

¹¹ Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam," *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 1-27, <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>.

learning, dan tenang, atau gelombang theta, yang berarti mereka merasa sangat khusyuk, meditasi mendalam, nurani di bawah sadar, dan hening. Kondisi ini menyebabkan kata-kata yang diucapkan dalam doa terekam jelas di alam bawah sadarnya, sehingga subjek selalu mengingat, menemukan maksud doa tanpa menyadarinya, dan menjadikan doa sebagai pengingat diri sendiri (*self reminder*).

3. *Cognitive Features* (Aspek Kognitif). Doa dilakukan dengan tujuan dan memahami apa yang diungkapkan. Studi menunjukkan bahwa subjek mengalami proses berpikir yang mengarah pada kesadaran untuk bertindak sesuai dengan doanya. Selain itu, membuat subjek yakin dengan keputusan yang dibuat dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menjadi lebih baik lagi di masa depan.

4. *Emotional Features* (Aspek Emosional). Berdoa dengan diiringi rasa rendah hati, merendahkan, tenang, dan nyaman. Dengan melakukan doa yang khusyuk, orang dapat merasakan kesempatan untuk berkomunikasi secara langsung dengan Allah Swt. Kondisi ini membuat orang merasa lebih dekat dengan sang pencipta, merasa lebih berserah, merasa seperti mereka adalah hamba yang perlu banyak berubah, dan menumbuhkan kepercayaan dan keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan apa yang mereka minta.¹²

Dari sudut pandang kejiwaan (psikologi), menurut M. Yunan Nasution, doa itu mempengaruhi perilaku rohaniah, membuat rohaniah menjadi lebih tenang dan kuat, dan mampu menahan keinginan jasmaniah. Doa juga memberikan pegangan bagi manusia, meningkatkan semangat berjuang (*fighting spirit*), dan menumbuhkan optimisme. Menurut Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, "Melakukan doa sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis." Psikolog sufistik banyak memiliki tingkat ketenangan batin yang luar biasa. Mereka dapat menikmati hidup meskipun ada kesulitan. Melakukan doa dan zikir adalah kunci keadaan jiwa mereka.¹³

Saat jiwa merasa takut, khawatir, hati yang sakit, hati yang terluka, hati yang marah, iri, dengki, lelah, dan lunglai tanpa sinar dan energi, itulah tandanya bahwa Anda mengalami sesuatu. Gejala utama atau gejala dominan pada gangguan jiwa biasanya berkaitan dengan kejiwaan, tapi penyebab utamanya bisa berasal dari tubuh (*somatik*), lingkungan sosial (*sosiotropik*), atau psikis (*psikotropik*). Umumnya tidak ada penyebab tunggal, melainkan beberapa penyebab yang berbeda-beda dari berbagai aspek tersebut saling mempengaruhi atau terjadi bersamaan lalu menghasilkan gangguan fisik atau emosional. Mereka yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam empat aspek kehidupan mereka disebut sebagai tidak sehat secara mental. Pertama, mereka kehilangan kemampuan untuk berinteraksi secara sosial. Kedua, mereka mengalami gangguan emosi, seperti depresi, mudah cemas, dan gangguan seksual. Ketiga, mereka mengalami gangguan tidur (*insomnia*), kehilangan kemampuan untuk mengontrol berat badan mereka, dan mengalami kerusakan fisik karena kebiasaan merokok, alkohol, dan zat adiktif lainnya. Keempat, orang yang terlalu banyak bekerja atau terlalu banyak bekerja dapat menjadi lelah dan bosan. Kesehatan fisik dan mental sangat berhubungan. Jika jiwa tidak sehat, tubuh pun tidak akan menikmati hidup dan dapat menyebabkan penyakit kejiwaan.

Dari perspektif kesehatan mental, dzikir dan doa memiliki sifat psikoterapeutik yang mendalam. Psikoterapi religius memiliki kekuatan kerohanian yang meningkatkan kepercayaan dan optimisme, yang membuatnya lebih penting daripada psikoterapi psikiatrik. Selain pengobatan dan tindakan medis, dua hal yang sangat penting untuk

¹² Shanty Komalasari, "Doa Dalam Perspektif Psikologi," *Proceeding Antasari International Conference* (2019): 422-436.

¹³ Kurnia Muhajarah, "Konsep Doa: Studi Komparasi Konsep Do'a Menurut M. Quraish Shihab Dan Yunan Nasution Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam," *HIKMATUNA: Journal for Integrative Islamic Studies* 2, no. 2 (2016): 211-233.

penyembuhan penyakit adalah optimisme dan kepercayaan diri. Metode doa sangat penting bagi setiap orang yang mengalami sakit, baik fisik maupun mental. Menyandarkan semua harapan dan kemampuan Anda untuk sembuh dari penyakit Anda kepada Allah yang maha segala-Nya adalah cara terbaik untuk sembuh. Pengobatan medis bukanlah satu-satunya cara untuk sembuh dari penyakit.¹⁴

KESIMPULAN

Doa merupakan implementasi harapan seorang hamba kepada Allah SWT. Manusia pada hakikatnya terbatas pada kemampuan dan memerlukan pertolongan dari Yang Maha Esa. Sikap berserah diri dan optimis kepada Allah dan menyadari bahwa kita bukan siapa-siapa tanpa Yang Maha Kuasa. Pada penafsiran Al-Mishbah dan Al-Azhar dapat disimpulkan bahwa Allah mendengarkan segala permohonan hamba-hamba-Nya. Allah memerintahkan kita untuk optimis dan memohon kepada-Nya dengan keikhlasan. Selain meminta dan yakin, kita juga diperintahkan untuk menyambut seruan dan bimbingan petunjuk pada-Nya. Hal ini menjelaskan bahwa, selain berdoa, kita juga harus yakin dan mengikuti petunjuk yang diberikan agar kita memperoleh kemudahan pada kehidupan.

Di kehidupan yang sekarang dengan banyaknya tuntutan dan tekanan, menimbulkan stres pada masing-masing individu. Disinilah mekanisme coping bekerja. Mekanisme coping ini terbagi menjadi dua yakni strategi fokus pada masalah dan strategi fokus pada emosi. Ketika kondisi yang tidak memungkinkan, pikiran yang berkecamuk menyulitkan kita untuk langsung menyelesaikan masalah pada saat itu juga. Maka, doa menjadi peran penting dalam mekanisme coping ini. Kita menjadi sadar akan perasaan dan kebutuhan kita pada pertolongan Allah sehingga kita bisa mengambil hikmah dan merasa bersyukur atas apa yang kita miliki. Dari kondisi yang sudah stabil tersebut, memudahkan kita untuk meregulasi perasaan dan tindakan kita sehingga kita bisa menyelesaikan masalah yang kita hadapi dengan sebaik-baiknya. Hal ini tentu saja menjauhkan kita terjerumus pada hal-hal negatif sebagai bentuk mekanisme coping yang tidak baik. Dari mekanisme coping yang baik ini, meminimalisir risiko kita terkena penyakit mental, karena keadaan psikis kita menjadi lebih stabil dengan berdoa.

Aktivitas berdoa jika ditinjau dari banyak aspek seperti perilaku, bahasa, kognitif, dan emosi memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Gabungan dari aspek-aspek tersebut membentuk ikatan antara fisik dan ruh yang saling bersinergi. Sinergi inilah yang menjadikan individu memiliki kemampuan untuk menyadari keadaan dirinya, memproses dan meregulasi emosi dengan benar sehingga membentuk tindakan penyelesaian suatu masalah dengan lebih bijaksana tanpa merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Ad-Daa' Wad Dawaa'*, 2009.
- Andi Tahir, Asmaul Husna. "KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir Dan Doa)." *Jurnal La Tenriruwa* 2 (2023): 27-40.
- Futri Amalia, Koimah Nurafifah, Itsna Miftahurrohmah, Anggi Pratiwi Yulanda, Nova Ramadhana, Ria Amelia, Sepian Dista, Seprialdi, Anjelina Sondekh, and Suci Padila Putri. "Implikasi Do'a Terhadap Psikologi Kesehatan Manusia." *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies* 1, no. 1 (2022): 42-52.
- HAMKA, Prof. DR. "Tafsir Al-Azhar Jilid 1." *Ayat-Ayat Konservasi Lingkungan* (2019): 1-698.
- Komalasari, Shanty. "Doa Dalam Perspektif Psikologi." *Proceeding Antasari International Conference* (2019): 422-436.
- Kusuma, Alam Budi. "PENDEKATAN PSYCHOTHERAPY ALQURAN DALAM GANGGUAN KESEHATAN MENTAL (Suatu Kajian Psikologi Agama) Alam." *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2016): 1689-1699.

¹⁴ Syamsidar, "DOA SEBAGAI METODE PENGobatan PSIKOTERAPI ISLAM" (2015): 6.

<https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseysociety.com/downloads/reports/Educa>.

- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017).
- Muhajarah, Kurnia. "Konsep Doa: Studi Komparasi Konsep Do'a Menurut M. Quraish Shihab Dan Yunan Nasution Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam." *HIKMATUNA: Journal for Integrative Islamic Studies* 2, no. 2 (2016): 211–233.
- Purnama, Ni Luh Agustini, Marcellina Rasemi Widayanti, Ignata Yuliati, and Yuni Kurniawaty. "Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja." *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 16, no. 1 (2023): 10–20.
- Radiani, Widiya A. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam." *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 1–27. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir-Al-Mishbah-Jilid-09-M.-Quraish-Shihab*. Jakarta : Lentera Hati. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Syamsidar. "DOA SEBAGAI METODE PENGOBATAN PSIKOTERAPI ISLAM" (2015): 6.
- Taufik Hidayat, Ahmad, Ahmad Yasser Mansyur, Akhmad Sagir, Ainul Mardiah, Anida Magfirah, Anissa Lestari Kadiyono, Aziza Fitriah, et al. *Covid-19 Dan Psikologi Islam*, 2021.
- Yusuf, Ahmad, Suhartono Taat Putra, and Yusti Probowati. "Peningkatan Coping Keluarga Dalam Merawat Pasien Gangguan Jiwa Melalui Terapi Spiritual Direction, Obedience, Dan Acceptance (Doa)." *Jurnal Ners* 7, no. 2 (2012): 196–202.