

Dampak Doa Bagi Kesehatan Mental Pada Pemuda Muslim

Rahmawati¹, Meutia Nathonia Sufairok², Dhea Paradila³, Aisyah Maharani⁴, Alevri Meylinda Fauzima⁵, Lathiva Novira⁶, Nyiayu Nabilah Choiril Hasana⁷, Melisa Fitri⁸, Yulia Ningsih⁹, Ahmad Shodiq Rahmatullah¹⁰, Muhammad Rizki Yalsa¹¹, Rania¹², Farah Faizah¹³, Fifi Fitria Ningsih¹⁴

¹⁻⁹Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

¹⁰UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu

¹¹UIN Sunan Gunung Jati Bandung

¹²IAI AL-Azhar Lubuklinggau

¹³Institut Teknologi Sumatra

⁴STIKES TMS Bengkulu.

*Corresponding Email : yulianingsihajalah03@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effectiveness of prayer in the era of technology circulating among Muslim youth. Where Muslim youth are expected to be able to apply religious values in their daily lives, including in dealing with mental health disorders. And to find out how a Muslim youth is able to apply it well in the technology era for cooperation in mental health. This study uses a library research method where we collect data and conduct a review of books, literature, notes and posts from Muslim youths related to the problem to be solved. So it can be concluded that health is a condition where we can work smoothly without any obstacles. Health is not only for the physical, but also for the mental. Mental and physical health can influence each other. As the Qur'an explains, to be healthy we should always be close to the creator. Biological and mental health experts agree that praying and dhikr can prevent or cure mental/heart disease.

Keywords: Mental Health, Prayer, Worship, Muslim Youth

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas doa di era teknologi yang beredar di kalangan pemuda muslim. Dimana pemuda muslim diharapkan dapat menerapkan nilai-nilai keagamaan di kehidupan sehari-hari termasuk dalam menghadapi gangguan Kesehatan mental. Serta untuk mengetahui bagaimana seorang pemuda muslim mampu mengaplikasikannya secara baik di era teknologi demi kerjasama dalam hal Kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research) dimana kami mengumpulkan data dan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan serta postingan-postingan dari pemuda muslim yang berkaitan dengan masalah yang ingin di pecahkan. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa sehat adalah suatu kondisi dimana kita dapat beraktifitas dengan lancar tanpa adanya hambatan. Sehat bukan hanya di peruntuhkan untuk fisik, namun juga untuk mental. Kesehatan mental maupun fisik dapat berpengaruh satu sama lain. Sebagaimana al-qur'an menjelaskan, untuk sehat hendaklah kita selalu dekat kepada sang pencipta. Para pakar Kesehatan biologis dan mental setuju jika dengan berdoa dan berdzikir dapat menjaga ataupun menyembuhkan penyakit mental/hati.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Doa, Ibadah, Pemuda Muslim

Pendahuluan

Mempunyai tubuh yang sehat adalah idaman bagi setiap manusia. Kehidupan yang berkualitas itu dipengaruhi oleh Kesehatan, jika kualitas hidup kita baik itu artinya kita memiliki Kesehatan yang baik. Kesehatan juga memiliki banyak aspek, seperti misalnya, sehat secara fisik, mental dan sosial. Sehat jasmani dan rohani memiliki keterkaitan, jika seseorang mengalami gangguan Kesehatan mental biasanya ia akan mempengaruhi Kesehatan fisiknya. Kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti, seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial (massuhartono, 2018). Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang

lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.

Sekarang kita hidup pada era globalisasi, dimana perkembangan teknologi semakin meningkat. Hal ini juga menyebabkan dampak-dampak pada kejiwaan seseorang. Pada usia remaja yang hidup pada era sekarang, kita cenderung banyak bersentuhan langsung dengan teknologi. Tidak heran banyak sekali teknologi yang disalah gunakan oleh remaja saat ini. Dampak yang sering di alami oleh pemuda saat ini ialah mengenai Kesehatan mental. Bukan hal asing lagi bagi kita jika mendengar tentang mental health. Bahka ada banyak postingan yang mengenai mental health ini, baik karena tertarik maupun memang ranah mereka.

Kesehatan mental dan masalah psikologis menjadi masalah serius sekarang ini. Pada awal pandemic covid-19 tingkat stress dan depresi di dunia sangat tinggi, sebanyak 25% dari penduduk dunia yang mengalami mental health. Memang pada era sekarang banyak sekali ketertarikan seseorang terhadap isu mental health. Namun tidak sedikit dari masyarakat (terkhususnya pemuda/remaja) yang tidak bisa menangani mental health. Bahkan jika kita lihat banyak sekali kasus atau korban dari masalah psikologis yang sekarang ini mungkin menjadi hal yang tidak asing lagi. Dan semua masalah psikologis itu berujung pada kemantian. Sebagai pemuda muslim kita juga harus paham tentang hal seperti ini, sebab dalam al-qur'an dan as-sunnah juga menjelaskan Kesehatan mental. Orang yang terlahir tampak sehat, terpenuhi segala macam kebutuhan materialnya, akan tetapi jika kita lihat lebih jauh sebagian besar individu yang tinggal di tengah masyarakat memiliki penyakit mental. Sehingga pada stadium berikutnya akan mempengaruhi pada kesehata fisiknya.

Terkadang para pakar Kesehatan mental dan ilmuwan cenderung memperhatikan biologis dan sosialnya, dan mengesampingkan spiritualnya. Sebagai seorang individu beragama kita pasti memiliki dimensi spiritual. Pakar psikologis modern yang kurang memperhatikan dimensi spiritual menyebabkan kurang sempurnanya pemahaman tentang kepribadian manusia, termasuk di Indonesia yang memiliki sekala masyarakat mayoritas muslim. Dalam islam memahami manusia tidak hanya memperhatikan tentang dimensi biologisnya atau keadaan social dan budaya yang menyertainya saja, namun jika menuntut adanya integrasi seluruh factor yang menjadi pembentuk kepribadian termasuk yang ada di dalamnya ialah dimensi spiritual.

Di dalam al-qur'an diperkenalkan dengan yang namanya an-nafsu dan al-muthmannah (istilah jiwa dalam al-qur'an), serta pada hadits menyebutkan tentang al-fithrah, kedua hal tersebut adalah syarat bagi Kesehatan mental bagi muslim yang harus dimiliki oleh seorang muslim. Menjaga akidah dan tauhid berdasarkan fitrah yang telah diberikan oleh Allah Subhanahu Wata'ala agar hidup kita tenang. Untuk menjaga fitrah yang diberikan oleh Allah SWT. tidak lain adalah dengan syariat agama yang diturunkan oleh Allah SWT.

Dari uraian yang sudah dijelaskan di atas, penulis tertarik membahas lebih lanjut dan mengelaborasi-nya mengenai hakikat doa dan Kesehatan mental, serta dampak yang diberika doa terhadap Kesehatan mental pemuda muslim. Penulis mengharapkan agar Kesehatan mental para pemudah tidak diabaikan lagi. Dan diharap juga pemudah muslim dapat menebarkan Konsep doa untuk Kesehatan mental, baik melalui dakwah anak mudah maupun media social.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pustaka (library reseach) yang menggunakan bahan tertulis, yang diambil dari beberapa literatur. Adapun beberapa database yang menjadi tinjauan dalam penulisan ini seperti misalnya pubmed, NCBI, google scholar, dan sciencedirect. Serta al-qur'an dan al-hadits sebagai data pendukung dalam ajaran islam sebagai petunjuk agar tetap pada syariatnya. Penelitian ini mengandalkan data-data yang sempir seluruhnya itu di dapat dari perpustakaan. Penelitian ini lebih dikenal dengan penelitian kualitatif deskriptif kepustakaan atau penelitian bibliografis, hal ini dikarenakan atas dasar data dari teori, penelitian, dan data yang terdapat dalam perpustakaan.

Hasil dan Diskusi

Hakikat Doa

Dalam islam doa adalah sebuah permohonan bantuan atau lainnya kepada sang maha kuasa. Doa juga sering diartikan sebagai sebuah aktifitas rutin yang dilakukan umat muslim. Karena banyak sekali manfaat yang terdapat dalam doa. Banyak para ahli, ulama, serta sufi yang berpendapat tentang hakikat doa. Dalam firman allah SWT:

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 (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran.¹

Berdasarkan ayat yang telah di jelaskan diatas, bahwasanya Allah SWT sesungguhnya dekat dengan makhluk-makhluknya. Dan apabila seorang hamba meminta atau memohon (berdoa) sesuatu kepada Allah SWT maka Allah akan mengabulkannya. Namun bukan hanya mengabulkan dengan sia-sia, Allah akan memberikan syarat yaitu dengan menjalani perintahnya dan beriman kepada-Nya.

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ ۖ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا
أَخَذْنَاهُمْ بِغَتَّةٍ فَأَآذًا هُمْ مُبْلِسُونَ

Artinya: Maka ketika mereka melupakan peringatan yang telah diberikan kepada mereka, Kami pun membukakan semua pintu (kesenangan) untuk mereka. Sehingga ketika mereka bergembira dengan apa yang telah diberikan kepada mereka, Kami siksa mereka secara tiba-tiba, maka ketika itu mereka terdiam putus asa.²

¹ Q.S Al-Baqarah: 186

² Q.S Al-An'am: 44

Dari ayat tersebut dapat dianalisis, maka dapat ditafsirkan sebagai orang-orang yang memiliki iman yang rendah memiliki pola pikir dan mindset tentang keirian. Orang-orang yang jauh dari Allah SWT yang memiliki hidup yang enak, banyak harta dan dipermudah rezekinya, orang tersebut sebenarnya salah jika dilihat dari segi ruhaniyah. Orang-orang seperti itu sejatinya sedang dalam ujian Allah SWT yaitu istidraj.

Pada dasar doa adalah aktifitas atau kegiatan seseorang untuk memohon, memintah dan menguji kepada sang pencipta dan sang pemberi pertolongan. Adapun ulama berpendapat bahwa berdoa dengan lisan dan ridho terhadap apa yang telah ditentukan Allah SWT dengan hati. Doa juga berfungsi dalam menjaga terjadi gangguan pada kejiwaan. Doa juga memiliki manfaat bagi pembinaan serta peningkatan semangat hidup atau bisa dikatakan doa memiliki fungsi kuratif, prefentif dan kontruktif bagi Kesehatan mental. Manusia sebagai makhluk yang penuh keterbatasan, artinya untuk memenuhi kebutuhannya terkadang manusia bertolak belakang dengan tingkat kemampuannya dan ketidakberdayaanya. Ketika manusia mengalami masalah yang sulit terselesaikan, hendaklah melakukan terapi kejiwaan (psikoterapi). Ketika seseorang merasakan resah, gelisah, sakit ati, ati yang marah, iri, dengki, lelah, seolah olah tanpa adanya energi dalam jiwa itu artinya jiwa sedang mengalami sesuatu yang tidak baik baik saja.

Hakikat Kesehatan Mental

Jika membahas tentang kesehatan mental tentu tidak terlepas dari yang namanya stress, depresi, self harm, dan berujung pada hal yang lebih berbahaya. Kesehatan mental pun juga masalah atau topik yang perlu di bahas lebih spesifik, karena dari riset Kesehatan dasar (Riskesdes) pada tahun 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Secara umum Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai tingkat kematangan seseorang pada emosional dan secara social dalam melakukan upaya adaptasi dengan diri dan lingkungan, serta kemampuan dalam bertanggung jawab atas kehidupan untuk menghadapi problematika dalam hidupnya. Adapun ciri-ciri orang yang memiliki sehat mental sebagai berikut:

1. Mampu mengenal dan memahami dirinya dengan baik.
2. Tumbuh kembang serta perwujudan diri yang baik.
3. Kesehatan mental adalah integrasi diri yang penting. Diri yang kuat terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Kelakuan dan tingkah laku bebas menjadi unsur-unsur dalam otonomi diri.
5. Memahami tentang realitas serta empati dan kepekaan sosial.
6. Mampu beradaptasi dengan lingkungan dan berintegrasi dengan baik.

Menurut Harawi (1995) ada beberapa gangguan atau penyakit jiwa di masyarakat sebagai berikut:

- a. Pobia, merupakan rasa takut yang tidak rasional dan realistis, secara tahu dan sadar akan ketidak rasionalnya namun dia tidak bisa mencegah dan mengendalikan rasa takut tersebut.
- b. Obsesi, merupakan pikiran yang bersifat terpaku dan cenderung muncul secara terus menerus. Yang mengalami mengetahui tentang kelainan pikirannya, akan tetapi ia tidak dapat mengalihkan pikirannya pada masalah lain dan ia tidak mampu mencegah pikiran itu.

- c. Kompulsi, merupakan pola tindakan atau perbuatan yang diulang-ulang. Orang yang mengalami gangguan tersebut sadar, namun ia tidak mampu mencegah perbuatan.

Rosulullah SAW adalah sosok prototipe ideal untuk An-Nafs Mutmainah yang memiliki indikator Kesehatan mental level tinggi, bahkan Allah SWT memujinya sebagai pribadi yang agung akhlaknya. Islam telah menetapkan tujuan dari kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Adapun penyakit mental dari pandangan psikologi islam antara lain:

1. Riya'. Ingin terlihat oleh orang lain atau menampakan keberadaannya baik dari ucapan, sikap, maupun amal perbuatannya.
2. Hasad dan dengki. Tidak senang akan kebahagiaan atau kesenangan orang lain dan berharap kebahagiaan dan kesenangan tersebut hilang dari nya.
3. Rakus. Keinginan yang berlebih terhadap sesuatu berupa makanan, harta, jabatan dan lain sebagainya.
4. Was-was. Ketakutan yangt berlebihan terhadap sesuatu yang temporal seperti, takut kehilangan harta nya sehingga hari-harinya hanya memikirkan mengenai hartanya saja.
5. Berbicara berlebihan. Keinginan berbicara banyak namun kualitas berbicara yang buruk dan cenderung merusak.

Efektifitas doa bagi Kesehatan mental pemuda muslim

Anak muda zaman sekarang hidup pada era globalisasi, dimana interaksi semakin tak terbatas. Banyak sekali remaja yang menyalahgunakan kemajuan teknologi. Hal itu menyebabkan banyak orang yang mengalami gangguan mental akibat tidak adanya batas orang berkomentar di media sosial. Oleh sebab itu diharapkan anak muda mau bekerja sama untuk berdakwa tentang bagaimana menjaga Kesehatan mental dengan cara spiritual dengan berpedoman pada alquran dan as sunnah. Rasulullah menganjurkan kepada ummatnya untuk memperhatikan kesehatan fisik agar Kesehatan mental juga terjaga dengan baik. di kehidupan manusia sehari hari banyak ditemukan cara untuk menyelesaikan atau menghadapi keadaan yang kurang menyenangkan. Banyak sekali orang yang merasakan patah semangat, menyerah, kehilangan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, hal tersebut tanda awal orang tidak sehat secara mental.

Orang yang tidak sehat secara mental adalah orang yang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan sosial, emosi, jam tidur, dan mengalami kelelahan berlebihan. Jika seseorang telah mengalami gangguan jiwa hendaklah ia menerapkan terapi spiritual yaitu dengan berikhtiar dan mengamalkan nilai nilai agama dalam kehidupan sehari hari. Doa adalah aktifitas ibadah bagi ummat muslim. Rasulullah SAW Mengajarkan para sahabat untuk tetap senantiasa berdoa, agar memperkuat hubungannya dengan Allah serta mendekatkan diri kepada-Nya setiap saat. Seorang hamba dapat mengungkapkan isi hati dan kegelisahannya lewat doa bertujuan untuk mengadu kepada sang pencipta dengan berdoa agar memberi efek ketenangan, sebab seorang hamba yakin bahwa Allah akan membantu permasalahan yang dihadapi oleh hamba-Nya. Allah berfirman ; “dan tuhanmu berfirman,”berdoalah kepadaku, niscaya akan aku perkenankan bagimu . sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembahku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.” (Q.S AL Ghafir:60).

Jika dipandang dari sudut Kesehatan jiwa doa mengandung unsur psikoterapeutik yang mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa optimis. Doa juga mengandung unsur dzikir, dzikir ini berpengaruh terhadap jiwa. Adapun tahapan tahapan psikoterapi melalui doa

1. Tahap kesadaran sebagai hamba. Seorang hamba harus memiliki keadaran,kesadaran terhadap kehambaan ini akan menghantarkan seseorang yang berdoa berada pada keadaan lemah tanpa adanya kesadaran sesungguhnya dalam berdoa sulit dicapai pada tahap ini orang disadarkan dengan gangguan kejiwaan atau penyakit yang dialam.
2. Tahap penyadaran akan kekuasaan allah SWT, hal ini seorang hamba disadarkan akan kebesaran allah. Seorang hamba sadar jika diberi penyakit itu artinya seorang sedang di bersihkan dari dosa-dosa.
3. Tahap komunikasi. Dalam tahap komunikasi seorang mengungkapkan pengakuan atas segala kesalah dan dosa, serta pengungkapan kegundahan hati tentang kegelisan yang di alami. Tahap ini seorang hamba memberikan segala permasalahan hati kepada allah.

Adapun beberapa doa dalam psikoterapi islam untuk beberapa gangguan, seperti misalnya doa untuk terapi kesedihan, kesusahan dan kegelisahan, insomnia, dan terapi akan perasaan bimbang, antara lain :

- a. Doa untuk terapi kesedihan, kesusahan dan kegelisahan.

دَعَاؤَاتِ الْمَكْرُوبِ : اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْ فَلَآ تَكْلِنِيْ اِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةً عَيْنٍ وَاَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ

Artinya : “doa orang yang berduka ialah” “Ya Allah SWT. Aku memohon rahmat-Mu. Janganlah engkau membebani diriku sekedip mata pun, perbaikilah semua keadaan ku, tiada tuhan selain Engkau.”

- b. Doa untuk gangguan insomnia

اِذَا فَرَعْتَ اَحَدَكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ اَعُوْذُ
بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ
وَشَرِّ اٰلِ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنَ
وَاَنْ يَّحْضُرُوْنَ فَاِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ (رواه
الترمذي).

Artinya: jika salah satu dari kalian susah akan tidur, makan berdoalah : “aku berlindung dengan seluruh kalimat Allah SWT. Yang sempurnah dari murka, siksah dan keburukan hamba-Nya, serta dari fitnah setan yang hadir mengganggu. Maka dengan doa itu tidak akan membahayakan dirinya.”

c. Doa untuk terapi perasaan bimbang.

Dikehidupan sehari-hari seseorang terkadang mengalami kesulitan untuk menentukan pilihan, mulai dari pilihan paling sederhana dan sampai yang paling berat. Rasulullah SAW juga mengajari tentang keutamaan doa untuk orang sedang menghadapi pilihan (bimbang atau ragu). Banyak orang Ketika dihadapkan pada pilihan mereka meminta bantuan kepada pakar kejiwaan untuk berkonsultasi dan mendapatkan pilihan.

Doa-doa diatas memiliki efek yang besar bagi terapi gangguan jiwa, dan mampu mencegah seseorang mengalami gangguan jiwa. Doa ini akan berefek jika dilakukan dengan waktu-waktu yang tepat dan dengan memiliki adap yang baik sebagaimana dituntukan oleh Rasulullah SAW. Doa ini juga berlaku bagi orang yang khusyu atau bersungguh-sungguh. Menurut Linda O Riordan R.N. pendiri sekaligus direktur Healthy Potentials, sebuah organisasi Kesehatan integrative di Amerika Serikat, didalam bukunya yang berjudul *The Art of Sufi Healing* mengatakan : frekuensi doa sama halnya dengan frekuensi membaca kitab suci, memiliki kolerasi positif dengan kesehatan, semangkin sering berdoa maka Kesehatan semangkin baik. Institut pengobatan dan doa Santa Fe menyajikan bukti-bukti ilmiah seputar masalah doa kepada para praktisi Kesehatan dan mengembangkan metode praktik spiritual kedalam praktek pengobatan actual (Linda, 2002: 192-193).

Doa memiliki peran yang sangat penting bagi ketentraman batin dan dapat membuat kita merasa optimis, serta menjauhkan dari rasa putus asa. Namun doa disini juga mempunyai makna sebagai penyembuhan dalam setres dan gangguan kejiwaan. Disisi lain doa ini mempunyai manfaat terhadap kegoncangan jiwa serta pembinaan dan peningkatan semangat hidup.

Pembahasan

Menurut bahasa doa merupakan permintaan, penyeruhan dan memohon pertolongan kepada Allah SWT dalam meminta keinginan dan dihindarkan dari hal yang tidak diinginkan. Adapun secara istilah doa diartikan sebagai aktifitas menggunakan kalimat atau kata-kata yang baik secara terbuka bersama-sama dan juga secara pribadi dalam mengajukan tuntutan-tuntutan (petitions) pada Allah SWT. Seruan pada Allah SWT ini dapat diartikan dalam bentuk ucapan tasbih (Subhanallah) pujian (Alhamdulillah), istighfar (Astaghfirullah) ataupun memohon suatu perlindungan (A'udzubillah) dan lain sebagainya.

Selain itu istilah doa menurut para ahli dari Zakiyah Derajat yang dikutip oleh Dadang Ahmad Fajar memandang doa ini sebagai dorongan moral yang dapat dijadikan kinerja dalam segala sesuatu yang terdapat di luar jangkauan teknologi. Doa juga dapat dijadikan peran sebagai bentuk penyadaran menuju tingkat yang lebih tinggi guna mencapai suatu keberhasilan ataupun kesuksesan rohani seseorang individu. Dikalangan pemuda muslim luas doa ini muncul ketika mereka dalam keadaan terpuruk dan cemas yang mengantarkan mereka dalam keadaan yang fanah (kehancuran).

Dalam keadaan yang seperti itu maka permohonan yang diajukan kepada Allah SWT harus disertai dengan kesabaran dan kerendahan serta kelapangan hati untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada di sisi-Nya. Dalam permohonan doa kepada Allah SWT ini yang paling penting harus selalu didasari oleh ke-khusyukan dan tadharu dalam menghadapkan diri kepada-Nya. Hal ini bertujuan agar seorang pemuda muslim tersebut mendapatkan serta mencapai sesuatu yang ia inginkan.

Adapun pentingnya doa ini menurut para peneliti seperti Harrington, A., Juthani, N.V. (1996) dan Monakov, V., Goldstein (1997). Dalam persentasinya yang berjudul *Brain and Religion: Undigested Issues* diyakini adanya ghotspot dalam susunan saraf pusat (otak). Menurut mereka obat untuk orang yang menderita kecemasan dan membutuhkan ketenangan adalah dengan berdoa dan berdzikir. Oleh karena itu sangatlah tepat apa yang diungkapkan oleh Christy, J. H. (1998) yang menyatakan bahwa *Prayer as Medicine*, namun hal ini bukan merupakan terapi dengan obat (*Medicine*).

Disamping itu juga doa ini menjadi peran yang dapat menimbulkan rasa kepercayaan diri (*Self Confident*) dan rasa optimis (harapan untuk kesembuhan) yang besar. Dipandang dari segi Kesehatan jiwa, doa sekaligus dzikir disini mengandung unsur psikoterapeutik yang sangat mendalam. Psikoterapeutik terapi ini tidak kalah penting dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena didalamnya mengandung banyak sekali kekuatan spiritual/ kerohanian yang dapat membangkitkan serta membangun rasa kepercayaan dan rasa optimism.

Dalam tulisan, Dr. Moh. Sholeh, psikiater sekaligus penulis. Beliau menuliskan bahwa pengaruh pentingnya sebuah doa yaitu ada dari segi hipnotis, yang dimana hipnotis ini menjadi sumber landasan dasar dalam teknik terapi sakit jiwa, yaitu yang dapat mendorong seseorang untuk berbuat seperti apa yang dia ucapkan serta panjatkan dengan ber sungguh-sungguh.

Menurut Ibrahim Muhammad Hasan dalam bukunya yang berjudul *Al Istisfa'bi ad-doa* dia menulis bahwa doa ini sesungguhnya berfungsi untuk mempersiapkan seorang mukmin yang selalu bisa merasakan kehadiran Allah SWT di kehidupannya. Sehingga dengan adanya do aini seorang mukmin tersebut akan merasakan sedang melakukan kontak langsung dengan Allah SWT. Selain itu seseorang ini juga akan merasakan ketenangan dan kedamaian serta dapat menghargai sesuatu kenikmatan dengan rasa bersyukur yang sangat besar.

Jadi bisa sama-sama kita tarik benang kesimpulan bahwasanya doa ini merupakan unsur yang amat penting bahkan juga menjadi unsur utama dalam kedudukan sebagai tiang penyanggah, komponen penguat serta syiar dalam bentuk keikhlasan hati dan permohonan pertolongan yang disertai akan kejernihan nurani agar selamat dari segala musibah serta untuk meraih keselamatan yang abadi.

Kesehatan mental ini sepertinya sudah tidak asing lagi dalam kehidupan para pemuda muslim. Jika berbicara kesehatan mental, Kesehatan mental dapat di definisikan sebagai bentuk terhindarnya seseorang individu dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, bisa menyesuaikan diri, dan memanfaatkan segala potensi maupun bakat yang ada secara maksimal mungkin, sehingga dapat membawa pemuda muslim kepada kebahagiaan dan mencapai keharmonisan jiwa dalam kehidupannya.

Kesehatan mental ini juga dapat di artikan sebagai bentuk terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya, hal ini harus berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan dalam mencapai kehidupan yang bermakna dan Bahagia di dunia serta di akhirat. Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya ini untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, bahkan keturunan.

Namun para ahli belum ada kesepakatan yang selaras untuk bisa mengambil pengertian Kesehatan mental (*mental health*) secara garis besar dan belum juga menemukan batasan-batasan yang sesuai dari pengertian kesehatan mental ini sendiri. Dengan tidak adanya kesatuan berbagai pendapat dan sudut pandang ini, maka timbulah adanya perbedaan dan ketidaksamaan antara perbedaan konsep terhadap kesehatan mental. Bukan hanya itu hal ini juga menyebabkan terjadinya perbedaan

implementasi dalam mencapai dan mengusahakan Kesehatan mental yang sehat. Tetapi dari timbulnya perbedaan tersebut merupakan hal yang sangat wajar dikarenakan dilihat dari sisi lain adanya perbedaan ini justru memperkuat serta memperkaya khasanah dan juga memperluas pandangan setiap orang mengenai apa dan bagaimana Kesehatan mental ini sendiri.

Seperti yang sama-sama kita ketahui pentingnya menjaga Kesehatan mental ini perlu diketahui sejak dini. Seseorang dengan mental yang sehat akan membawa pengaruh pada kondisi fisik serta kualitas hidup. Ketika seseorang sejahtera secara psikologis, sosial maupun emosionalnya, maka dapat dikatakan bahwasanya individu tersebut memiliki mental yang sehat.

Memiliki mental yang sehat juga merupakan cikal bakal bagi diri sendiri untuk terus berkembang. Banyak sekali manfaat yang bisa sama-sama diperoleh dengan adanya Kesehatan mental. Dengan adanya Kesehatan mental ini dapat kita jadikan acuan dalam pentingnya menjaga Kesehatan mental yaitu, yang pertama kita dapat menyikapi masalah yang datang dengan sebaik mungkin, pemuda muslim dengan Kesehatan mental yang baik tentu saja memiliki pikiran yang positif, sehingga mampu untuk mengatasi segala persoalan yang ada. Dengan memiliki pikiran yang positif ini seorang pemuda muslim mampu menjadikannya sebagai landasan agar dapat selalu melakukan aktivitas secara produktif serta selalu dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Kedua yaitu sebagai seorang pemuda muslim jika memiliki kesehatan mental yang baik, mereka mampu berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya secara baik pula. Ini dikarenakan seorang individu tersebut tidak bisa terlepas dari kehidupan sosial. Orang dengan kondisi mental yang sehat seperti ini akan mampu berinteraksi dengan secara optimal, karena mereka bisa menjalin komunikasi dengan mudah berbaur dengan lingkungannya. Dengan mental yang sehat ini pula seseorang akan mampu memberikan solusi serta ide terhadap permasalahan yang sedang terjadi di lingkungannya.

Ketiga dengan mental yang sehat ini dapat mendorong untuk memiliki tubuh yang sehat. Tidak dapat dipungkiri jika segala aktivitas serta kerja tubuh berada di bawah pengaruh otak dan pikiran. Mental yang sehat dan positif akan menimbulkan energi yang baik bagi tubuh. Energi itu juga dapat menangkal semua energi negatif yang dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit yang akan datang. Keempat yaitu dapat membantu meningkatkan konsentrasi setiap individu. Kesehatan mental memiliki hubungan yang sejajar terhadap pola pikir serta arah pergerakan diri. Pemuda muslim yang mempunyai mental yang sehat dapat memudahkan konsentrasinya terfokus dan terarah, sehingga dapat melakukan aktivitas dengan maksimal mungkin.

Kelima, yaitu membantu dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Dilihat dari kalangan pemuda muslim zaman sekarang mereka selalu mengalami yang namanya stress ataupun depresi. Dengan hal ini mempunyai mental yang sehat dapat membantu pemuda muslim dalam mengontrol pola pikir agar terhindar dari bahaya mental illness.

Simpulan

Berdasarkan dari uraian kajian penelitian kepustakaan ini menunjukkan bahwasanya dampak doa itu banyak sekali. Ketika seorang pemuda muslim mengamalkan nilai-nilai agama termasuk doa, mereka akan memiliki hati yang bersih. Dimana menurut al-qur'an penyakit hati dapat menyebabkan kejiwaan seseorang terganggu. Selain itu banyak da'I muda yang membagikan pengetahuannya tentang ikhtiar di media sosial, dimana pada era saat ini media sosial (seperti misalnya, tiktok, youtube. Instagram) menjadi saran membagikan ilmu yang cukup sangat berpengaruh sekali. Banyak da'I muda menjadi toko panutan

ke ikhtiaran pemuda muslim saat ini. Pelaksanaan doa juga harus di sertai ibadah yang lain juga seperti misalnya sholat, membaca al-qur'an, dan dzikir. Hal tersebut dapat mencapai Kesehatan mental dan fisik yang baik bagi remaja. Jika Kesehatan jiwa seorang remaja baik, hal itu dapat membantu perkembangan potensi remaja, agar menjadi generasi pemuda yang dapat memajukan daerah serta Indonesia dengan berpedoman pada al-qur'an dan as-sunnah.

Referensi

- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, Nurma Hidayah, Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja, *Jurnal Manthiq*, Vol V, No 1, 2020, hlm 25-29.
- Musssuhartono & Mulyant, Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, Vol 02, No 02, 2018, hlm 201-2014.
- Layla, Laras, Naura, Hera, Bahril, Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah keislaman, *Al-Hikma: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* Vol 16, No 2, 2019, hlm 125-127.
- Mukhtar, P. D., & Pd, M., *Metode Praktis Penelitian Deskriptif kualitatif*, Jakarta: GP Press Group.
- Ikhwan Fuad, Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol 01, No 01, 2016, hal 32-45.
- Hawari, dadang, *Al-qur'an ilmu kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Penerbit Amzah.
- Muhammad Husein Basofi, Hsakitat Doa, Putih: *Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah*, Vol 02, No 01, 2017,
- M. Darajat Ariyanto, Psikotrapi Dengan Doa, *Jurnal Suhuf*, Vol XVIII, No 01, 2006.
- Syamsidar, Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam, *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, Vol 06, No 2, 2020.
- Siska Yolanda, Penerapan Do'a Bagi Kesehatan Mental Pasien RSUD DR. H. Abdoel Moeloek Bandar Lampung, Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2021