

## **Berdoa Mewujudkan Hati Menjadi Tenang Dalam Menghadapi Masalah**

**Risma Septiani Wahyu Kurnia<sup>1</sup>, Luthfia Auliatinnisa<sup>2</sup>, Eddies Prillia<sup>3</sup>, Aura Lutfia Putri<sup>4</sup>, Muhammad Fathurrahman<sup>5</sup>, Sri Yuni Rahmawati<sup>6</sup>, Ajimas Aziz Sunaryo<sup>7</sup>, Javica Julianti<sup>8</sup>, Hesti Trianjani<sup>9</sup>, Esy Kusuma Wati<sup>10</sup>, Marzikha Adelia Maharani Tanjung<sup>11</sup>, Novia Reza<sup>12</sup>, Seprialdi<sup>13</sup>, Muhammad Mukhairiq Allafazza<sup>14</sup>**

<sup>1-9</sup>UIN Raden Fatah Palembang

<sup>10</sup>Institut Teknologi Sumatera

<sup>11</sup>Universitas Indo Global Mandiri

<sup>12</sup>Politeknik Negeri Sriwijaya

<sup>13</sup>Universitas Gadjah Mada

<sup>14</sup>Stisipol Candradimuka Palembang

\*Corresponding Email : [rismaseptiani892@gmail.com](mailto:rismaseptiani892@gmail.com)

---

### **ABSTRACT**

This article reviews the impact of prayer on the individual, with the aim of knowing how the effects of praying on psychological aspects of humans to face the challenges of life's problems. The research method used is the library method with content analysis techniques, namely collecting data from journal books, as well as referring to the Qur'an and hadith and the concluded. The results of this study contain the conclusion that every human being has problems, all humans will definitely be tested. In dealing with these problems, humans will find a way out, one of which is by drawing closer to God. Prayer is a form and worship that draws closer to God so that it can provide peace in the heart, mind and soul. The tranquility obtained from praying is a form of God's majesty, which always turns the heart of a servant. A person will feel calm in his heart because he has revealed everything that is in his mind to the Lord of the Universe. A calm human heart after praying is a manifestation of his belief in Allah Subhanahu wa ta'ala so that he leaves everything only to Allah.

**Keywords:** Prayer, Peace In Mind, Problems In Life

### **ABSTRAK**

Artikel ini mengulas tentang dampak dari doa bagi diri individu, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh yang dihasilkan dari berdoa dalam aspek psikologis manusia untuk menghadapi tantangan dari permasalahan hidupnya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kepustakaan dengan teknik konten analisis yaitu menggumpulkan data-data dari buku, jurnal, maupun merujuk pada Al-Qur'an dan hadits kemudian disimpulkan. Hasil dari penelitian ini memuat kesimpulan bahwa setiap manusia memiliki permasalahan dalam hidupnya sebagai ujian keimanan dan kesabaran. Tidak ada manusia yang terlepas dari masalah, semua manusia pasti akan diuji. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, manusia akan mencari jalan keluar, salah satunya dengan mendekati diri kepada Allah. Doa adalah wujud dari ibadah yang mendekati diri kepada Allah sehingga dapat memberikan ketenangan di dalam hati, pikiran dan jiwa. Ketenangan yang didapatkan dari berdoa adalah bentuk keagungan Allah, yang senantiasa membolak-balikkan hati seorang hamba. Seseorang akan merasakan ketenangan dihatinya karena telah mengungkapkan semua yang ada dibenaknya kepada Tuhan Semesta Alam. Hati manusia yang tenang setelah berdoa adalah wujud dari keyakinannya terhadap Allah subhanahu wa ta'ala sehingga menyerahkan segalanya hanya kepada Allah.

**Kata kunci:** Doa, Ketenangan Hati, Masalah Dalam Hidup

---

### **Pendahuluan**

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna karena memiliki akal untuk berfikir. Meskipun manusia adalah makhluk yang sempurna, namun manusia juga makhluk yang lemah baik diri segi fisik, segi akal, segi qalbu dan segi nafsunya. Dalam setiap aspek kehidupan manusia tidak ada satupun manusia yang terlepas dari ujian, hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Quran Surah Al-Anbiya ayat 35, "Setiap yang bernyawa akan merasakan mati, Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Dan kamu akan dikembalikan hanya kepada Kami". Dalam menghadapi permasalahan atau ujian hidupnya, psikologi manusia pasti akan terganggu. Ujian itu akan

menguncang hatinya yang menyebabkan ketidak tenangan di dalam hatinya. Manusia akan berusaha mengembalikan ketenangan hati dengan berbagai cara, salah satunya paling efektif ialah dengan berdoa kepada Allah.

Doa tak dapat dilepaskan dari nilai-nilai spiritualisme. Doa memiliki kaitan dengan kondisi kejiwaan manusia. Secara epistemologi, doa adalah permohonan kepada Tuhan yang berupa harapan, permintaan atau puji dengan arti memohon, meminta, dan memanggil. Doa ialah ibadah yang agung dan amal sholeh yang utama, bahkan doa merupakan esensi ibadah dan substansinya. Ibnu Katsir menafsirkan kata "Ibadah kepada-Ku" yaitu berdoa kepada Allah dan mentauhidkan-Nya. Kemudian Allah mengancam mereka yang menyombongkan diri dari berdoa kepada Allah.

Doa adalah salah satu perantara manusia dalam menenangkan hatinya yang gelisah dikarenakan adanya ujian. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, manusia akan menunjukkan esensinya sebagai seorang hamba yang membutuhkan pertolongan untuk menyelesaikan permasalahannya. Dalam Quran Surah Ar-Rum ayat 33 menjelaskan, yang artinya "Dan apabila manusia ditimpa oleh suatu bahaya, mereka menyeru Tuhannya dengan kembali (bertobat) kepada-Nya, kemudian apabila Dia memberikan sedikit rahmat-Nya kepada mereka, tiba-tiba sebagian mereka menyekutukan Allah".

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh doa sangat berdampak pada psikologis manusia. Manusia dengan sifatnya yang lemah (dhoif) mudah sekali berkeluh kesah ketika di timpa ujian, padahal Allah telah menguji mereka agar dapat mendekatkan diri mereka kepada Allah. Allah tidak akan menguji manusia melebihi batasan kemampuannya, maka dalam menghadapi ujian hendaklah manusia mendekatkan diri kepada Allah, dan untuk meraih ketenangan jiwa nya maka berdoa adalah salah satu solusinya.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kepustakaan dengan teknik konten analisis, yaitu mengumpulkan data-data yang berhubungan dengan pengaruh doa dalam aspek psikologis manusia dengan berbagai sumber kajian pustaka yang meliputi buku-buku, jurnal, maupun merujuk pada Al-Qur'an dan Hadits. Data-data yang didapatkan dari berbagai sumber tersebut kemudian dikumpulkan dan dicocokkan sehingga dapat diambil kesimpulan serta dijelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami.

### **Hasil**

#### **Pengaruh Do'a Bagi Psikologis Manusia**

Setiap manusia memiliki permasalahan dalam hidupnya sebagai ujian keimanan dan kesabaran. Tidak ada manusia yang terlepas dari masalah, semua manusia pasti akan diuji. Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 155 yang artinya "*Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar*". Surah ini menyatakan bahwa Allah akan menguji manusia dengan aneka musibah. Yakni dengan sedikit rasa takut kepada musuh, rasa lapar, kekurangan harta, kehilangan dan berkurangnya buah-buahnya hanya untuk membuktikan siapa hamba yang paling beriman diantara mereka.

Musibah atau ujian merupakan takdir yang diberikan Allah untuk menguji kesabaran manusia sekaligus mengingatkan bahwa Allah lah yang Maha Kuasa akan segala sesuatu. Tidak jarang, masalah-

masalah yang dihadapi manusia terasa berat dan sulit diselesaikan. hal ini pun seringkali menjadi sumber stress yang mengganggu kesehatan fisik dan mental seseorang. Sehingga manusia ketika diuji pasti akan merasakan kegelisahan di dalam hatinya. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, manusia akan mencari jalan keluar yang dapat membantunya melepaskan diri dari kegelisahan, salah satunya dengan mendekati diri kepada Allah. Doa adalah wujud dari ibadah yang mendekati diri kepada Allah sehingga dapat memberikan ketenangan di dalam hati, pikiran dan jiwa. Doa menjadi pilihan manusia ketika ditimpa ujian, yang berselaras dengan firman Allah dalam potongan Surah Yunus ayat ke-12, yang artinya “Dan apabila manusia ditimpa bahaya, dia berdoa kepada kami dalam keadaan berbaring, duduk, atau berdiri”

Jalan keluar dan penyelesaian terbaik dari semua permasalahan hidup seorang manusia adalah dengan bertakwa kepada Allah. Ketenangan yang didapatkan dari berdoa adalah bentuk keagungan Allah, yang senantiasa membolak-balikkan hati seorang hamba. Seseorang akan merasakan ketenangan dihatinya karena telah mengungkapkan semua yang ada dibenaknya kepada Tuhan Semesta Alam. Hati manusia yang tenang setelah berdoa adalah wujud dari keyakinannya terhadap Allah subhanahu wa ta'ala sehingga menyerahkan segalanya hanya kepada Allah.

Namun ujian bukanlah hanya dengan musibah, bisa saja ujian itu berupa kenikmatan. Setiap kebahagiaan dan rasa sedih selalu Allah pergilirkan, maka dari itu bersabar dalam menghadapi ujian adalah bentuk untuk mendapatkan ketenangan hati. Maka dapat disimpulkan bahwa, doa merupakan sarana komunikasi dengan Tuhan yang sangat ampuh untuk mengatasi kepenatan hati, was-was, dan kegelisahan lainnya. Karena sesungguhnya di dalam doa ada kelapangan hati dan penawar bagi segala keraguan serta keresahan dan bencana.

### **Implementasi Do'a Bagi Penenang Hati Manusia**

Pengaruh doa yang menghasilkan ketenangan hati memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah, setiap individu harus meningkatkan ketenangan batinnya agar dapat mengendalikan perilaku dengan cara meningkatkan orientasi religius melalui doa. Dengan begitu hasil dari penelitian ini ialah adanya hubungan antara doa dengan psikologis manusia sehingga membuat ketenangan di hati manusia.

Doa dijadikan suatu amalan yang memberikan efek bagi psikologis manusia. Karena melalui do'a manusia akan merendahkan dirinya di hadapan Pencipta dan ini merupakan maksud dari bentuk pengagungan kepada Tuhan. Doa merupakan senjata utama bagi umat islam setelah itu diiringi dengan usaha. Doa yang tulus dari hati seseorang walaupun baru saja ia minta, mungkin saja bisa terwujud dalam sekejap dan dapat menghilangkan kegundahan di dalam hatinya. Dalam setiap do'a, manusia akan cenderung menyerahkan segalanya kepada Allah dan menjadikan Ia sandaran saat hati gelisah, saat hati merasa sakit dan saat hati merasakan kekecewaan.

Bahkan hal yang membuktikan bahwa doa merupakan ibadah yang ampuh untuk meraih ketenangan, yaitu dengan adanya doa-doa ketenangan hati atau doa-doa memohon kemudahan. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Hibban dari Anas bin Malik beliau berkata bahwa Nabi bersabda “Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali yang Engkau buat mudah. Dan Engkau menjadikan kesedihan (kesulitan), jika Engkau kehendaki pasti akan menjadi mudah”. Faedah dari hadits ini bahwa hendaklah hati selalu bergantung pada Allah, bukan bergantung pada diri sendiri yang lemah, manusia memang punya kehendak, namun kehendak Allah yang merealisasikannya.

Dalam QS. Yusuf : 86 dijelaskan, yang artinya “Dia (Yakub) menjawab, “Hanya Kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui”. Berdasarkan surah ini, maka manusia dapat mengimplementasikan doa dengan hati yang ikhlas dan sabar serta percaya bahwa hanya Allah lah yang akan memberikan jalan keluar dari ujian yang Ia berikan kepada manusia.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menyertakan sumber yang relevan yakni Al-Qur'an mengenai kebermanfaatan doa dalam psikologis manusia, namun nyatanya kebanyakan manusia meskipun telah melaksanakan ibadah shalat, berdoa, dzikir dan sebagainya tetapi tidak mendapatkan ketenangan di hatinya. Hal ini perlu didiskusikan mengapa manusia tidak menemukan ketenangan setelah berdoa.

Dalam beribadah baik wajib maupun sunnah haruslah sesuai dengan apa yang di syariatkan, yakni dengan merujuk pada Al-Qur'an dan hadits. Jika ibadah seorang manusia ingin diterima maka harus ada hal-hal yang ia perhatikan yakni dengan berniat ikhlas beribadah hanya kepada Allah dan ittiba' yaitu mencontoh ibadah nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam. Dalilnya yaitu sabda Nabi yang diriwayatkan melalui jalan Amirul Mu'minin yang pertama yakni Umar bin Khattab yang artinya “Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niat, setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan. Barangsiapa yang hijrah karena dunia yang ia cari-cari atau karena wanita yang ingin ia nikahi, maka hijrahnya berarti pada apa yang ia tuju”.

Alasan manusia tidak mendapatkan ketenangan dalam berdoa terkatip dalam sebuah kisah dari Syaqiq al-Balkhi, suatu ketika Ibrahim bin Adham jalan-jalan ke pasar Bashrar, dan didatangi oleh gerombolan orang untuk bertanya mengenai apa maksud firman Allah “berdoalah kamu kepada-Ku niscaya Aku akan perankanakan doamu” (QS. Al Ghafir : 60), namun nyatanya meskipun telah berdoa mereka tetap tidak mendapatkan ketenangan di hati. Lalu Ibrahim menjawab bahwa perkara itu disebabkan karena matinya hati mereka.

Ada sepuluh perkara matinya hati yang disebutkan oleh Ibrahim bin Adham yakni, 1) mengaku mengetahui Allah sebagai pencipta tetapi tidak menunaikan hak-hak Allah, 2) membaca kitab namun tidak mengamalkan isinya, 3) mengaku memusuhi setan namun mengikuti perintahnya, 4) mengaku mencintai Rasulullah tetapi meninggalkan sunnahnya, 5) mengaku mendambakan surga tetapi tidak mengerjakan perbuatan yang mendekatkan pada surga, 6) mengaku takut neraka, tetapi tidak menghindari perbuatan dosa, 7) mengaku kematian itu pasti daang namun tidak bersiap menghadapinya, 8) sibuk mempersoalkan kesalahan orang lain tetapi abai terhadap kesalahan diri sendiri, 9) mendapatkan rezeki dari Allah tetapi tidak bersyukur, 10) menguburkan jenazah saudara seiman namun tidak mengambil pelajaran darinya.

Itulah penyebab-penyebab seseorang tidak meraih keberkahan yakni ketenangan hati dari berdoa, yaitu disebabkan karena tidak khushyuk atau tidak fokusnya seseorang tersebut dalam beribadah, tidak menghadirkan hatinya saat berdoa. Apabila seseorang berdoa, berdoalah dengan memuji Asma' Allah dan berdoa dengan penuh keyakinan dikala lapang maupun sempit. Namun, jika doa tidak kunjung dikabulkan, jadikan itu sarana intropeksi diri karena mungkin ada dosa yang masih kita lakukan, ada dunia yang masih ingin kita kejar atau tergesa-gesa saat berdoa.

### **Simpulan**

Pengaruh yang dihasilkan dari berdoa dalam aspek psikologis manusia untuk menghadapi permasalahan hidupnya sangat berpengaruh besar. Karena, sifat manusia yang lemah menunjukkan dirinya yang membutuhkan sandaran yang tepat agar dapat keluar dari permasalahannya. Doa adalah kunci dari ketenangan hati saat ditimpa ujian. Secara psikologis, manusia cenderung akan berkeluh kesah jika dihadapkan pada persoalan yang dinilai tidak memberikan kebahagiaan dan keuntungan yang menunjukkan fakta bahwa seseorang akan berdoa dengan keinginannya dan berharap bersama doa tadi Tuhan akan memberikan pertolongan padanya yang akhirnya akan memberikan kebahagiaan dan petunjuk. Agar doa dapat menenangkan hati, seorang manusia harus berdoa dengan doa-doa yang diperbolehkan dan tidak boleh melakukan bid'ah dalam peribadahan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa, psikologis manusia yang terkena ujian cenderung merasakan kesedihan dan ketidak tenangan dihatinya, untuk memperoleh ketenangan itu maka doa adalah kunci untuk melepas semua permasalahan hidupnya dengan menyerahkan segalanya kepada Allah, karena di dalam doa ada obat atau penawar bagi segala keraguan, keresahan dan bencana.

### **Referensi**

- Ar-Rumaih, Isma'il Bin Marsyud Bin Ibrahim. (2016). *Kesalahan-Kesalahan Dalam Berdoa* (Cetakan X). Darul Haq.
- Aryanti. (2021). *Zikir dan Doa Sebagai Terapi Untuk Ketenangan dan Kesehatan Jiwa*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Hammam, Hasan bin Ahmad. (2010). *Terapi dengan Ibadah "Istigfar, Sedekah, Do'a, Al-Qur'an, Shalat, Puasa"*. Penerbit Aqwam.
- H. Sholeh, Harmathilda. (2016). Do'a dan Dzikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi. *Jurnal Psikologi Islami*, 3(1). UIN Syarif Hidayatullah.
- Jalaludin. (2011). *Psikologi Agama* (cetakan 15). Raja Grafindo Persada.
- Jannati, Zhila. (2021). Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Pemahaman Mahasiswa Tentang Karakteristik Kepemimpinan Dalam Pandangan Islam, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i1.9112>.
- Kuswandi, Yudi. (2018). Do'a Dalam Tradisi Agama-Agama. *Jurnal Studi Agama-Agama* 1(1). STAI Siliwangi.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. (2014). *Kepribadian Qur'ani* (cetakan kedua). Penerbit AMZAH Bumi Aksara
- Reza, Iredho Fani. Magfiroh. (2016). *Psikologi Ibadah: Peran Ritual Agama Dalam Kehidupan Manusia* (cetakan I). NoerFikri Offset.
- Rohmah, Putri Nurbaiti. (2020). *Hubungan Antara Intensitas Berdoa Dengan Ketenangan Batin Lansia di Era Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Saifuddin Mahsyam. (2015). *Konsep Doa Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. Institut Agama Islam Negeri Palopo.