

Efek Positif Berdoa Bagi Kesehatan Mental Manusia

**Suci Cahya Ningsih¹, Intan Rahayu², Mutiara³, Liza Purma Sari⁴, Wanda Dewi Muro Asih⁵,
Nursi Diyana⁶, Suci Andini⁷, Siska Septiana⁸, Desti Nadia Utami⁹, Dali Biman Saputra¹⁰
Kartika Putri Jais¹¹, Nabila Frisca Maharani¹², Faizatun Nazira¹³, Isa Ul Aula¹⁴, Abdullah
Hafid Dhikham¹⁵, Zharrif Ghani Alhapticusada¹⁶, Nabila Siti Rahmawati Sudibyo¹⁷**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻¹⁰

Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi¹¹

STIPSI Widya Dharma Palembang¹²

Universitas Malikussaleh Aceh¹³

Universitas Syiah Kuala Aceh¹⁴

Universitas Andalas Padang¹⁵

Institut Agama Islam Al Azhaar Palembang¹⁶

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung¹⁷

Email: sucicahyaningsih1311@gmail.com, intanrahayu99375@gmail.com, muti0478@gmail.com,
lizapurmasari8@gmail.com, wandadewi25@gmail.com, nursidiyana@gmail.com ,
andinisuci991@gmail.com, siskaseptiana243@gmail.com, nadiaaja291119@gmail.com,
lid70718@gmail.com, Jaiskartika@gmail.com, nabilafriscam@gmail.com,
faizatun.atun04@gmail.com, Nisaaula94@gmail.com, dikodhikham123@gmail.com,
Zharrif01@gmail.com, nabilajamskuy@gmail.com

ABSTRACT

This article contains qualitative research on the effect of prayer on mental health and psychological well-being. Prayer is an activity of asking and asking God which can have a great influence on physical and mental health. The aspect that is seen from prayer in this study is the aspect of the solemnity of a human in praying. Prayer is a request, a request addressed to Allah SWT. Prayer is very influential for the body, including human mental health. While human mental health is a situation where a person is free from mental illness. Then psychological well-being is a condition of a person who has reached a state for a positive situation for himself and others. Aspects that are seen from welfare in this study are positive relationships with people in the psychological environment, the ability to accept oneself, self-autonomy, mastery and influence on the environment, achievement of goals and visions, and personality development. The population in this study is someone who has suffered from covid-19 disease with coding techniques, open coding, axial coding, and selective coding. The research method used in this study is a descriptive qualitative method with an in-depth interview approach with the research subject. The results obtained from this study are to determine the positive effect of prayer on human mental health. As we know that prayer has a very positive effect on our mental health, such as increasing blood pressure, breathing more regularly, increasing domains (such as feelings of happiness, calm, peace, tranquility), reducing migraines, and making life peaceful. From the results of this study we draw the conclusion that by praying we will get peace and have a positive effect on mental health and psychological well-being itself.

Keyword : Prayer, Mental Health, psychological well being

ABSTRAK

Artikel ini adalah memuat penelitian kualitatif mengenai pengaruh doa terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologi. Doa adalah suatu kegiatan permohonan dan permintaan kepada tuhan yang mampu memberikan pengaruh yang besar kepada kesehatan fisik dan mental. Aspek yang dilihat dari doa dalam penelitian ini adalah aspek ke khusyukkan seorang manusia dalam berdoa. Doa yaitu sebuah permohonan, permintaan yang di tujukan kepada Allah SWT. Doa sangat berpengaruh bagi tubuh termasuk kesehatan mental manusia. Sedangkan kesehatan mental manusia merupakan situasi dimana seseorang bebas dari penyakit jiwa. Kemudian kesejahteraan psikologi adalah suatu kondisi seseorang yang telah mencapai keadaan untuk bersikap positif terhadap dirinya dan orang lain. Aspek yang dilihat dari

kesejahteraan psikologi dalam penelitian ini adalah relasi positif dengan orang-orang dilingkungan sekitarnya, kemampuan menerima diri sendiri, otonomi diri, penguasaan dan pengaruh terhadap lingkungan, kejelasan tujuan dan visi, serta pengembangan kepribadian. Populasi dalam penelitian ini adalah seseorang yang pernah menderita penyakit covid-19 dengan teknik coding, open coding, axial coding dan selective coding. Metode riset yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan wawancara mendalam dengan subjek penelitian. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu mengetahui efek positif doa bagi kesehatan mental manusia. Seperti yang kita ketahui bahwa doa sangat memberikan efek positif bagi kesehatan mental kita yaitu seperti meningkatkan kesehatan mental, menurunkan tekanan darah, nafas lebih teratur, meningkatkan kadar domain (seperti perasaan bahagia, senang, tenang, damai, tentram), mengurangi migrain, serta membuat hidup menjadi tentram. Dari hasil penelitian ini kami menarik kesimpulan dengan berdoa kita akan mendapatkan ketenangan dan berefek positif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologi itu sendiri.

Kata kunci : Doa, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Psikologi

Pendahuluan

Efek Positif Berdoa Bagi Kesehatan Mental Manusia

Doa adalah bentuk ibadah dalam keberagamaan berupa permohonan dan permintaan kepada Allah untuk kepentingan diri sendiri ataupun orang lain, dalam upaya mendapatkan apa yang di inginkan, mengatasi permasalahan yang sedang di hadapi, sehingga mendapatkan sebuah kebahagiaan karena telah terpenuhi. Dalam kehidupan manusia efek daripada doa itu sendiri bagi Kesehatan tubuh dan Kesehatan mental manusia sering sekali terjadi. Namun masyarakat sering kali tidak percaya akan efek tersebut.

Teori tentang hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan religiusitas yang dikemukakan oleh Ellison mengatakan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, maka kesejahteraan psikologisnya juga akan lebih tinggi dan dapat mengurangi dampak negatif yang timbul akibat kejadian traumatis ataupun kejadian yang buruk. Seybold dan Hill juga menjelaskan mengenai asosiasi positif dan negatif terkait kesejahteraan psikologis dengan religiusitas. Asosiasi positif yang dijelaskan ialah seperti keberfungsian psikologis dan kepuasan dalam pernikahan, sedangkan asosiasi negatifnya ialah penyimpangan, penggunaan minuman atau obat keras, dan kriminalitas. Salah satu penelitian menjelaskan bahwa tingginya komitmen religiusitas individu akan meningkatkan hubungan yang baik pula dengan lingkungan sehingga dapat meningkatkan ikatan kekeluargaan dan solidaritas di lingkungannya (Fitriani, 2016).

Penelitian (Mayasari, 2014) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dengan religiusitas, dimana semakin tinggi religiusitas seseorang maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Hal itu disebabkan karena seseorang yang memiliki religiusitas yang tinggi dinilai lebih baik dalam memaknai peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dengan positif. Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat religiusitas yang tinggi akan merasa lebih bermakna dalam hidupnya. Begitu juga dengan penelitian (Tiliouine et al., 2009) mengungkapkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut dilakukan di Algeria dengan subjek sebanyak 2909. Selain itu, (Aflakseir, 2012) juga mengungkapkan bahwa religiusitas dalam maemaknai hidup memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja muslim di Inggris. Penelitian tersebut memiliki responden sebanyak 60 mahasiswa di University of Southampton and Birmingham di Inggris.

Doa merupakan cara pelegaian batin yang dapat mengembalikan kedamaian pada dirinya sehingga persoalan-persoalan tersebut dapat terselesaikan dengan mendekati diri kepada Allah

SWT. Untuk mendapatkan ketenteraman hati itu dengan cara mengingat Allah, dan mengingat Allah ini dengan melakukan dengan cara berdoa. karena dalam kehidupan itu banyak sekali masalah-masalah yang muncul dan itu menjadikan kehidupan yang tidak tenteram, dengan berdoa ini dimaksudkan agar kita hidup di dunia ini memperoleh ketenangan jiwa sehingga akan tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Metode

Partisipan dalam proses penelitian ini adalah remaja dan dewasa berasal dari daerah manapun di Indonesia (berasal dari universitas Islam negeri Raden Fatah Palembang dan sekitarnya berjumlah 10 orang) sedangkan jumlah expert judgement yang meneliti efek positifnya sebanyak 17 orang yang terdiri dari mahasiswa.

Prosedur penelitian, penelitian ini menggunakan teknik coding, open coding, axial coding, dan selective coding. Metode riset dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan wawancara mendalam dengan subjek penelitian.

Hasil

Jadi hasil metode penelitian ini yang digunakan ialah metode kualitatif deskriptif yang menjelaskan tentang Efek doa bagi kesehatan mental Manusia, seperti pada sebuah fenomena yang terjadi dalam wawancara kami yang dijadikan sebagai penelitian ini yang kami ambil bahwa efek dari doa bagi tubuh dan Kesehatan mental manusia ialah dapat: Meningkatkan Kesehatan mental, Menurunkan tekanan darah, Nafas lebih teratur, Meningkatkan kadar Dofamin (perasaan Bahagia, senang, tenang, damai, tentram), Mengurangi migrain. Doa merupakan cara pelegaian batin yang dapat mengembalikan kedamaian pada dirinya sehingga persoalan-persoalan tersebut dapat terselesaikan dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Untuk mendapatkan ketenteraman hati itu dengan cara mengingat Allah, dan mengingat Allah ini dengan melakukan dengan cara berdoa. karena dalam kehidupan itu banyak sekali masalah-masalah yang muncul dan itu menjadikan kehidupan yang tidak tenteram, dengan berdoa ini dimaksudkan agar kita hidup di dunia ini memperoleh ketenangan jiwa sehingga akan tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Do'a merupakan bagian dari zikir. Manfaat zikir dan do'a bahwa do'a berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan mental menghendaki agar penderita mengingat kembali akan Allah sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan yang ada dalam diri mereka. Do'a harus dibarengi dengan dzikir Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaian batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya.

Dengan berdo'a dan dzikir maka dapat melahirkan mental yang sehat.

1. Berdoa menurunkan stres dan kecemasan segala bentuk doa dapat menurunkan tingkat stres, menenangkan tubuh, dan membantu penyembuhan penyakit.
2. Berdoa meningkatkan imun tubuh seorang muslim yang berdoa kepada Allah SWT dapat mengoptimalkan fungsi psikologis dirinya.
3. Berdoa menyehatkan mental berdoa juga dapat meningkatkan kepuasan hidup, kepercayaan diri, dan afek positif, berkebalikan dari orang yang tidak pernah berdoa.

Pembahasan

Hasil diskusi kelompok kami bahwa efek doa bagi kesehatan mental manusia sangatlah penting karena dengan do'a akan mempengaruhi ketenangan jiwa, selain itu doa akan sangat berpengaruh dalam kesejahteraan psikologi manusia di lingkup kesehatan mental. Jadi dengan do'a itu bisa menimbulkan kesehatan jasmani maupun rohani.

Simpulan

Jadi dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa doa memiliki banyak efek positif bagi tubuh dan kesehatan mental manusia. Selain itu doa juga mendekatkan kita kepada Allah karena doa adalah obat bagi jiwa yang hampa, pikiran yang bimbang, dan hati yang terluka.

Referensi

- Aflakseir, A. (2012). Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-being A Study among Muslim Students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 27-31.
- Fahmi, M dkk. "*pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis pada remaja muslim*". *Jurnal penelitian psikologi* vol 13, no1 (april 2022): 48-54.
- Fahmi Sidik, *Psikoterapi Islam dan Psikomatik*, Skripsi, Yogyakarta; Fakultas dakwah UIN Sunan Kalijaga. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2004
- Fitriani, A. (2016). Annisa Fitriani, Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being, *Jurnal Psikologis*, xi(1), 1-24
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997
- Komalasari, shanty. 2020. *Doa dalam perspektif psikologi*. UIN Antasari Banjarmasin
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81-100.
- Tillouine, H., Cummins, R. A., & Davern. (2009). Islamic religiosity, subjective well-being. And health. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(1), 55-74.
- Zakiah, nena.2020. *Efek doa pada tubuh dan Kesehatan manusia, memberi dampak positif*. Jakarta
- Zuhri. 2017. *Doa sebagai suatu terapi dalam pengobatan islam*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta