

Kekuatan Do'a Terhadap Kesehatan Jiwa Manusia

Bitoh Purnomo¹, Nabila Putri Yunisa², Septina³, Chelly Valiya Putri⁴, Azelia Az-Zahra⁵, Dendika Istya Pratama⁶, Pipi Anggraini⁷, Elvin Monika Putri⁸, Thomas Alfajar⁹, Khairisa Aisyah Meutuwan¹⁰, Adelia¹¹, Ahmad Feryadi¹², Yulia Lestari¹³, Rabifa Manawia¹⁴, Rika Hikmah¹⁵

¹⁻⁹Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

¹⁰Universitas Bangka Belitung

¹¹Universitas Sriwijaya

¹²Universitas PGRI Palembang

¹³Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

¹⁴Universitas Muhammadiyah Palembang

*Corresponding Email : bitohpurnomo_uin@radenfatah.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the power of prayer as a form of healing or can be known as Rukyah against the soul of a human being. This effort is done by reading certain verses. Prayer worship is also one of the best methods to form a healthy soul to find peace and feel positive suggestions. This is done by still asking for permission from Allah SWT to be given healing. The study entitled the power of prayer on the health of the human soul confirms that spirituality greatly influences a person's mental condition. The awareness to find the best method to form a healthy soul, one of which is prayer, has become a phenomenon in various countries. This type of research uses qualitative methods through library research. The author elaborates the explanation in several verses related to prayer that explicitly describe the physical and mental attitude that is required when praying. The results of this study show that prayer is power without a medium such as telephone wires or satellite waves. This means that prayer is not affected by space and time but is carried out directly. The researcher then called this phenomenon as prayer as a local healing for the health of the human soul.

Keywords: Strength, Soul, Prayer

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kekuatan dari do'a sebagai bentuk usaha menyembuhkan atau bisa dikenal dengan Rukyah terhadap jiwa dari diri seorang manusia. Usaha ini dilakukan dengan membacakan ayat-ayat tertentu. Ibadah do'a juga merupakan salah satu metode terbaik untuk membentuk jiwa yang sehat untuk menemukan ketenangan serta merasakan sugesti yang positif. Hal ini dilakukan dengan tetap meminta permohonan izin kepada Allah Swt agar diberikan kesembuhan. Penelitian yang berjudul kekuatan doa terhadap kesehatan jiwa manusia menegaskan bahwa spiritualitas sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan seseorang. Kesadaran untuk menemukan metode terbaik membentuk jiwa yang sehat salah satunya dengan ibadah doa sudah menjadi fenomena di berbagai negara. Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi pustaka (library research). Penulis mengelaborasi penjelasan pada beberapa ayat terkait do'a yang secara eksplisit menggambarkan sikap fisik dan jiwa yang dituntut ketika berdo'a. Hasil penelitian ini diketahui bahwa do'a merupakan kekuatan tanpa medium seperti kabel telepon atau gelombang satelit. Artinya do'a tidak terpengaruh ruang dan waktu namun dilakukan secara langsung. Peneliti lalu menyebut fenomena ini sebagai do'a sebagai penyembuhan local bagi kesehatan jiwa manusia.

Kata kunci: Kekuatan, Jiwa, Do'a

Pendahuluan

Seperti yang kita sama-sama ketahui bahwa berdoa merupakan hal penting untuk semua umat beragama apapun. Doa tetap menjadi salah satu bentuk meditasi yang dapat membuat tubuh menjadi rileks. Hal tersebut diungkapkan oleh Dr. Mehmet OZ, direktur dari Cardiovascular Inst. di New York. Bukan hanya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya, melainkan berdoa juga mampu menyembuhkan seseorang secara spiritual. Ketika rasa putus asa dan kepedihan sudah menyelimuti hati dan pikiran kita, pasti ada saja hal-hal buruk yang akan dilakukan. Contohnya paling buruknya adalah bunuh diri. Dilansir dari berbagai sumber, sejak puluhan tahun silam, tepatnya 1930, para ilmuwan telah meneliti pengaruh doa terhadap jantung dan gelombang otak. Bahkan berdoa menjadi salah satu bentuk

meditasi dan senjata dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Profesor di bidang radiologi, psikologi, dan studi religi di University of Pennsylvania bernama Dr. Andrew Newberg dan juga salah satu pendiri Penn's Center for Spirituality and the Mind mengungkapkan bahwa, "Ilmu pengetahuan telah berhasil membuktikan, agama benar-benar dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan.

Metode

Jenis Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian tafsir tentang ibadah (doa) dikaitkan dengan ilmu psikologi Islam dengan pendekatan kualitatif sehingga metode yang diterapkan ialah metode kualitatif. Lexy J. Moleong menerangkan bahwa penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan menerapkan metode kualitatif. Dalam metode kualitatif diterapkan model logika reflektif, yang di dalamnya proses berpikir membuat abstraksi dan proses berfikir membuat penjabaran berlangsung cepat.

Sumber Data Sumber kitab-kitab yang menjadi referensi dalam penelitian ini adalah buku berjudul Ilmu Jiwa Agama karangan Zakiah Darajat, Tafsir dan makna Doa-Doa dalam Al-Qur'an karya Syaikh Bakar Abdul Hafidz al-Khulaifat, Kitab al-Adzkar karya Imam an-Nawawi, kitab Tazkiyatun nafs karya Ibnu Taimiyah, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, karya Dadang Hawari, Psikologi Agama dan Kesehatan Mental Karya M.A Subandi, Psikologi Qur'ani dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni karya Muhammad Ustman Najati serta Integrasi Psikologi dengan Islam, karya Hanna Djumhana Bastaman. Adapun sumber-sumber rujukan yang sangat mendukung penelitian ini, Penulis dapatkan dari berbagai sumber buku dan jurnal pendukung terkait pembahasan doa dan kesehatan jiwa. Teknik Pengumpulan Data Dalam penelitian ini, tehnik pengumpulan informasi dan data dilakukan melalui studi kepustakaan (library research) yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah bahan-bahan pustaka, baik berupa buku, jurnal, ensiklopedia dan sumber lainnya yang relevan dengan topik yang dikaji.

Metode Analisis Data Setelah data terkumpul, lalu diklasifikasikan sesuai dengan kebutuhan, kemudian diolah dengan menggunakan metode deskriptif analisis. Melalui metode ini Penulis berupaya secara sistematis dan objektif menyajikan data-data berdasarkan kerangka teori yang telah ditetapkan. Data yang berkaitan secara langsung dengan yang diteliti dideskripsikan dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yaitu menganalisis data menurut isinya yaitu suatu upaya untuk menelaah maksud dari isi sesuatu bentuk informasi yang termuat dalam dokumen. Sedang dalam menganalisis data, Penulis menggunakan metode induktif (usaha penemuan jawaban dengan menganalisis berbagai data untuk diambil sebuah kesimpulan). Data-data yang dihimpun dari literatur, baik primer maupun sekunder akan dijadikan bahan analisis terhadap masalah ini. Hal ini berarti setelah mengumpulkan data-data yang bersifat umum, selanjutnya dilakukan analisis dengan berbagai pendekatan kepada hal-hal yang khusus.

Hasil

Secara khusus aktivitas ibadah doa menjadi pilihan yang pasti untuk kesehatan jiwa, inipun sudah banyak dibahas. Namun ayat-ayat doa dalam Al-Qur'an dengan urgensi doa yang terkait syarat dan manfaat untuk kesehatan jiwa belum banyak dipaparkan secara ilmiah, terutama dari sisi tafsir Al-Qur'an. Selain itu problematika yang terkait dengan kesehatan jiwa butuh penjelasan secara detail dari sudut pandang ilmu psikologi Islam dan menghadirkan agama dalam hal ini doa sebagai solusinya. Merujuk hasil penelitian Zakiah Darajat (1929-2013), seorang pendidik dan guru besar pakar psikologi

dari Sumatra Barat, mengemukakan bahwa salah satu peran agama adalah terapi bagi gangguan kejiwaan. Dadang Hawari (1940), seorang psikiater lahir di Jawa Tengah.

Mengungkapkan bahwa hubungan antara komitmen agama dan kesehatan, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Dalam hal kemampuan mengatasi penderitaan dan penyembuhan. Hasil penelitian hubungan antara agama dan kesehatan mental (jiwa) yang dilakukan oleh Stanley dan Markman (1992) mengungkapkan adanya fakta-fakta bahwa tingkat religiusitas seseorang dapat memperpanjang usia, dapat menghindarkan seseorang dari penyakit dalam, dapat mencegah kematian dari penyakit kanker, dan dapat meningkatkan pemulihan dari penyakit akut.

Sedangkan menurut Hobert Benson (1935-2000) seorang dokter medis di Amerika, sebagai profesor kedokteran pikiran dan badan di Harvard Medical School, termasuk salah seorang pelopor penelitian tentang efektivitas doa. Selama 25 tahun dia memelopori penelitian tentang manfaat interaksi jiwa dan badan di Harvard Medical School disimpulkan bahwa ketika seorang terlibat secara mendalam dengan doa yang berulang-ulang (repetitive prayer) ternyata akan membawa berbagai perubahan fisiologis. Makna dan pentingnya doa juga telah diisyaratkan oleh hadits Nabi diriwayatkan oleh Turmudzi, Ibnu Majah dari Anas secara marfu' yang menegaskan bahwa doa adalah otak ibadah. Penegasan itu mengandung arti bahwa doa itu unsur yang paling esensial, dalam ibadah dan agama. Doa harus menjadi unsur yang menggerakkan segala macam bentuk ketaatan atau ibadah. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 28).

Seorang mukmin tidaklah pantas berputus asa dalam kehidupan dunia yang fana ini ketika dicoba dengan kesukaran dan kesempitan, dan bahkan tidaklah seorang mukmin mencari tempat yang akan menghantarkan pada kemurkaan. Selai. itu juga, bagi orang mukmin sudah pastinya berdoa hanya kepada Allah Swt. Seperti pada Ayat Al-quran berikut ini :

أَمْ يَهْدِيكُمْ فِي ظُلُمَاتٍ لَّيْلٍ وَ الْبَحْرِ وَمَنْ يُرْسِلُ الرِّيْحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ ؕ أَلَمْ يَكُنْ اللَّهُ تَعَالَى اللَّهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ

"Bukankah Dia (Allah) yang memberi petunjuk kepada kamu dalam kegelapan di daratan dan lautan dan yang mendatangkan angin sebagai kabar gembira sebelum (kedatangan) rahmat-Nya? Apakah di samping Allah ada Tuhan (yang lain)? Maha Tinggi Allah terhadap apa yang mereka persekutukan." (QS. An-Naml 27: Ayat 63).

Pembahasan

Kekuatan doa terhadap kesehatan jiwa merupakan dua hal yang saling beririsan, menjadikan individu yang lemah menjadi sehat dan memberikan keyakinan yang kokoh atau kuat. Kondisi psikologis seseorang menentukan kualitasnya dalam berdoa, demikian doa yang khusus' yang berkualitas memberi pengaruh sangat positif pada kesehatan jiwa seseorang. Jadi dapat disimpulkan kondisi jiwa dan kualitas doa ada hubungan sebab akibat yang satu dengan yang lain saling mempengaruhi.

Dalam Al-Sya'râwî menguraikan ayat-ayat doa dalam tafsirnya dengan jelas. Aktivitas doa baik dilihat dari sisi keagamaan, medis dan psikologi sangat memberi dampak signifikan pada umat yang beragama.

1. Doa adalah pilihan pasti yang membantu menyelamatkan hidup manusia diantaranya menjaga jiwa semakin mendekati kriteria terbaik yaitu an-nafsul muthma'innah dan menghindarkan jiwa darisegala penyelewengan dan kerusakan-kerusakan yang ditimbulkannya.
2. Perintah doa mengandung esensi menjadikan jiwa yang sehat. al-Sya'râwî menguraikan di beberapa ayat diantaranya: menjadikan jiwa yang lemah menjadi optimis, dengan memohon keutamaan diri sendiridan mendoakan orang dengan tujuan mendorong diri dan orang lain dinamis bergerak dan saling memberi manfaat. Selain itu anjurankhusyuk dan pasrah dalam berdoa hikmahnya menjadikan pribadi ridha dengan ketentuan Allah. Semua itu adalah indikasi jiwa yang sehat yang diantaranya adalah pengaruh dari kualitas ibadah doa yang dijalani seorang hamba.

Simpulan

Orang yang beriman adalah orang yang sangat bergantung kepada Allah. Ia menyadari bahwa tiada daya dan kekuatan kecuali dari Allah. Karena itu, seluruh rangkaian hidupnya adalah dengan wujud ibadahnya kepada Allah. Setiap langkah hidupnya selalu diiringi mengingat Allah dan munajat doa kepada Allah. Sebagaimana yang dapat kita lihat dalam kehidupan para Nabi dan orang-orang shaleh terdahulu. Jika doa adalah salah satu ekspresi religiusitas seseorang, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa beragama dengan baik adalah kebutuhan setiap manusia. Dimanapun dan kapanpun manusia, jika dalam keadaan terancam bahaya, ia akan merasakan dorongan untuk meminta perlindungan pada kekuatan yang lebih tinggi dan lebih kuat daripada dirinya. Dan semua ini membuktikan bahwa agama (keberagamaan seseorang) merupakan fitrah dan tabiat manusia.

Referensi

- Fimela. (2017). Berdoa memanfaatkan jiwa dan raga.
- Komalasari, S. (2020). Jurnal doa dalam persepektif psikologi. UIN Antasari Banjarmasin.
- maletang, D. (2019). Implikasi Doa terhadap kesehatan jiwa. Tesis.
- Syamsidar. (2020). Jurnal doa sebagai metode pengobatan psikoterapi islam . UIN Alaudin makassar.