

Ingin Panjang Umur ? Berdoalah yang Berkualitas

**Junita Sabrina¹, Shona Tuzzahra², Putri Oktaviana³, Anjelli Nuraisyah⁴, Rana Rani⁵, Nazifah⁶,
Dwi Amanda Khairunisya⁷, khoirunnisak⁸, Malahayati⁹, Ega Agustin¹⁰, Indah Pratiwi¹¹,
Andika redha¹², Yusmalia Firsana¹³, Mohammad Rizki Mahidin¹⁴, Aura ramadhania putri¹⁵**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁸

Universitas Sriwijaya Palembang⁹

Universitas PGRI Palembang¹⁰

Institut Teknologi Sumatera¹¹

Politeknik Negeri Sriwijaya¹²

UIN Raden Intan Lampung¹³

Universitas Muhammadiyah Palembang¹⁴

Institut Pertanian Bogor¹⁵

Email : junitasabrinajoc@gmail.com, shonatuazzahra23@gmail.com, oktaputriviana829@gmail.com,
anjelin164@gmail.com, ranarani762003@gmail.com, nazifahzifah081@gmail.com, dwiamandakhairunnisya@gmail.com,
khoirunnisakcollet@gmail.com, malahayati119@gmail.com, egaagustin047@gmail.com, indah.121410032@gmail.com,
andikaredha.2704@gmail.com, firsanayusmalia@gmail.com, rizkimahid04@gmail.com, auraputri@apps.ipb.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of prayer on people's lives in terms of physical and psychological. Because of that, this article was created to explain the impact that quality prayer can have on prolonging one's life. This research method uses the literature study method with content analysis techniques. This literature study is an activity of collecting materials related to research originating from books, scientific journals, literature and other publications that can be used as sources for this research. Based on this, this article concludes that prayer is psychotherapy for individuals who experience psychological problems. Basically, humans do need a strength in every situation because prayer is the most important activity in life. In today's life, it can be seen that having a long life is a difficult matter because living in this globalization era wanting to have a long life is not easy. Life and lifestyle in today's era is very unlikely for someone to live long in the world. Then, there are many people who have a long life but only enjoy the world or do nothing for their own benefit. The high expectation to live longer does not necessarily guarantee a person's quality of life. However, if you want to survive longer or have a long life, one can do useful activities, one of which is praying with quality, where someone prays for his physical and psychological benefits and for the happiness of the world and the hereafter.

Keywords: Quality prayer, Longevity

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh doa terhadap kehidupan masyarakat dari segi fisik maupun psikisnya. Karena hal itu, artikel ini dibuat untuk menjelaskan dampak pengaruh doa berkualitas dapat memperpanjang umur terhadap kehidupan seseorang. Metode penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan teknik analisis konten, Studi pustaka ini merupakan kegiatan mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan penelitian yang berasal dari buku, jurnal-jurnal ilmiah, literatur dan publikasi lain yang dapat dijadikan sumber untuk penelitian ini. Berdasarkan hal itu, maka artikel ini memuat kesimpulan bahwa Doa menjadi psikoterapi bagi individu yang mengalami permasalahan psikologis. Pada dasarnya, manusia memang membutuhkan suatu kekuatan pada setiap keadaan karena doa adalah aktivitas yang paling utama dalam kehidupan. Kehidupan di zaman sekarang dapat dilihat bahwa memiliki umur yang panjang ialah perkara yang sulit karena hidup di era globalisasi ini ingin mempunyai umur panjang tidaklah mudah. Kehidupan dan pola hidup di zaman sekarang sangat tidak memungkinkan untuk seseorang bisa hidup bertahan lama di dunia. Lalu, banyak seseorang yang mempunyai umur panjang tetapi hanya menikmati dunia saja atau tidak melakukan aktivitas apa-apa untuk kemanfaatan dirinya. Tingginya harapan untuk hidup lebih lama belum tentu dapat menjamin kehidupan seseorang

berkualitas. Namun, jika ingin bertahan hidup lebih lama atau memiliki umur yang panjang seseorang dapat melakukan aktivitas yang bermanfaat salah satunya berdoa dengan berkualitas, dimana seseorang dengan berdoa ini untuk kemanfaatan fisik dan psikisnya serta untuk kebahagiaan dunia dan akhiratnya.

Kata Kunci : Berdoa yang berkualitas, Panjang Umur

Pendahuluan

Kehidupan manusia tiada terlepas dari penciptanya. Iman serta kepercayaan yang diyakini, dipercaya sebagai salah satu kekuatan pada dalam diri yang dapat menjaga korelasi dengan Allah. Segala perseteruan yang terjadi pada kehidupan pun tidak terlepas dari campur tangan Allah di dalamnya. problem yang dihadapi diberikan oleh Allah dengan tujuannya masing-masing, baik untuk menguji keimanan hambanya atau guna mempertinggi kualitas iman yang dimiliki. Setiap manusia sempurna pada kehidupannya yang menemukan problem yang beragam. Sebab doa ini sangat berguna bagi setiap orang, karena dengan membiasakan diri memohon kepada Allah SWT akan menghasilkan individu yang merasa dekat dengan Allah dan selalu berada pada perlindungan-Nya. Doa dapat diartikan sebagai aktivitas menggunakan istilah kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara langsung untuk mengajukan tuntutan-tuntutan kepada-Nya. Ibnu Arabi memandang doa menjadi bentuk komunikasi dengan yang kuasa sebagai satu upaya agar membersihkan dan menghilangkan norma kemusrikan pada diri.

Seorang muslim yang beriman kepada Allah SWT merupakan orang-orang yang mempunyai kekuatan batin pada ketauhidan. Orang-orang yang hidupnya dalam ketauhidan yang tepat merasakan cobaan dan ujian dalam hidup menjadi takdir serta qadha tuhannya. Iman kepada Allah SWT mentahuidkan dan serta beribadah kepada-Nya tidak hanya menjadi faktor penting pada kesehatan psikis, tetapi untuk menjadi faktor utama pada kesehatan terapi jiwa. Iman kepada Allah SWT mentahuidkan dan ber-*taqarrub* kepada-Nya dengan cara beribadah, taat, berpegang teguh, menjauhi larangan-Nya serta melakukan segala sesuatu yang diridhoi Allah SWT dan Rasul-Nya. Orang yg beriman penuh memiliki pencerahan dan bertawakal pada Allah SWT, merasa *confident* dalam menghadapi problem dalam hidupnya, sehingga diri tidak merasa sendirian. Allah SWT menjadi tempat sembah seorang mukmin, mengajarkan insan supaya senantiasa berdoa dengan memakai *asma'ul husna*. Allah SWT berfirman:

Katakanlah (Muhammad), "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. Dengan nama yang mana saja kamu dapat menyeru, karena Dia mempunyai nama-nama yang terbaik (Asma'ul husna) dan janganlah engkau mengeraskan suaramu dalam salat dan janganlah (pula) merendahnya dan usahakan jalan tengah di antara kedua itu."(QS. Al-Isra' (17):110)

Kemudian beragam macam kemanfaatan yang berpengaruh ketika sedang berdoa bagi kehidupan masyarakat dari segi fisik maupun psikisnya. Pada setiap doa, manusia selalu berusaha menambah tenaga (energi) yang terbatas dengan mengarahkan diri ke asal tenaga (energi) yang tidak terbatas. ketika berdoa, setiap orang selalu menghubungkan diri menggunakan kekuatan dan motif yg tak terdapat habisnya serta terus memutar alam semesta. Jika setiap orang yang mempunyai sikap optimis, lalu berdoa yang berkualitas serta berpikiran positif dalam memaknai setiap peristiwa, manfaat yg mampu di dapat diantaranya hidup lebih damai serta panjang umur. Karena itu doa yang berkualitas akan menghasilkan kemanfaatan yang terbaik untuk kehidupannya lalu akan mendapatkan

ketentraman, ketenangan batin serta dapat menghadapi atau mengatasi sebuah problem, serta dengan adanya pikiran yang selalu positif sehingga dapat memperpanjang umur manusia.

Pada kaitannya terhadap doa, terdapat dua hal yang patutnya diperhatikan yakni kemujaraban kausal asal doa tersebut dan kesesuaiannya menggunakan fenomena. Kemujaraban yang menyebabkan suatu kejadian ialah sebuah efek yang diberikan oleh doa terhadap harapan yang selalu di nanti selama berlangsungnya peristiwa tersebut. Artinya hubungan yang menyebabkan suatu kejadian dari keinginan buat berdoa, serta kesesuaian atas kenyataan dalam berdoa merupakan sebuah aktifitas yang dianjurkan sang Maha Pencipta. Tercapainya harapan tidaklah muncul murni yang berasal dari sebuah kekuatan seseorang, melainkan kekuatan yang kuasa melalui lantunan dari doa seorang hamba. Kesesuaian atas kenyataan merupakan tujuan primer yang berasal dari sebuah doa. Akan tetapi, segala keputusan tetap serta harus diserahkan kepada-Nya.

Doa pula bisa dijadikan menjadi terapi penyembuhan penyakit. Faktor kejiwaan pula dapat mempertinggi imunitas, sebagai akibatnya seorang tidak mudah sakit atau akan cepat sembuh bila terjangkit penyakit, pada sinilah doa memegang peranan. Terapi medis dengan doa adalah hal yang baru pada dunia kedokteran masa kini. Doa digunakan untuk terapi penyembuhan barangkali ialah sesuatu yang masih baru bagi kita. Sebenarnya menjadi umat yang percaya dalam kehidupan sehari-hari tidak secara sporadis kita pernah mempraktekkannya namun tanpa kita sadari pernah kita lakukan. Misalnya waktu kita sedang mengalami sakit secara mendadak dan menyakitkan, tanpa sadar kita akan merintih kesakitan sembari menyebut tuhan berkali-kali dan menjadi efeknya sakit yang kita alami terasa sedikit berkurang. Inilah salah satu kekuatan doa yang bersumber dari keyakinan dan kepasrahan diri kepada Allah SWT.

Oleh karena itu, Doa merupakan suatu cara ibadah kepada yang kuasa pada bentuk permohonan, permintaan menjadi bentuk pengakuan atas kelemahan diri dan kekuasaan suatu dzat tertinggi. Istilah kata doa telah mengandung pengertian bahwa manusia merasa dirinya rendah (kecil) dan Allah SWT memiliki sifat Maha Kuasa dan Maha besar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan dampak pengaruh doa berkualitas dapat memperpanjang umur lalu untuk mengajarkan seseorang agar senantiasa berdoa dengan asma'ul husna serta kemanfaatan-manfaatan doa tersebut terhadap kehidupan seseorang dan selalu beroptimis dalam menghadapi problem kehidupan diiringi dengan bertawakal kepada Allah dan dengan kekuatan doa yang bersumber dari keyakinan serta kepasrahan diri kepada Allah SWT tetapi segala keputusan tetap harus diserahkan kepada-Nya.

Metode

Penelitian ini menggambarkan manfaat dari doa yang berkualitas mampu menciptakan manfaat yang luar biasa terhadap fisik maupun psikis seseorang sehingga membuatnya memiliki umur yang panjang. Penelitian yang penulis lakukan ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa studi pustaka dengan teknik analisis konten. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong, penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang melahirkan sebuah data yang bersifat deskriptif dengan menggunakan kata-kata berbentuk tulisan maupun lisan dari seseorang serta tingkah laku maupun perilaku yang dapat diobservasi. Studi pustaka merupakan kegiatan mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan penelitian yang berasal dari buku, jurnal-jurnal ilmiah, literatur dan publikasi lain yang dapat dijadikan sumber untuk penelitian ini.

Kemudian dalam penarikan kesimpulan, penulis menggunakan metode deduktif. Metode deduktif adalah suatu metode atau cara yang digunakan seorang penulis dalam mengambil kesimpulan dari sesuatu yang bersifat umum menjadi sesuatu yang khusus.

Hasil

Dampak Doa Berkualitas Bagi Manusia

Ketika dalam kehidupan sehari-hari kita merasa berdekatan dengan Allah maka ketika itu pula segala aktivitas-baik kerja, usaha, maupun interaksi-akan menjadi sesuatu yang bernilai bagi kita, orang lain, dan lingkungan. Apa yang kita kerjakan, lakukan, dan amalkan akan mendapatkan sesuatu yang membahagiakan di dunia dan akhirat. Kalau kita menginginkan hal tersebut, maka bangunlah komitmen spiritual yang kukuh antara kita dengan Allah, melalui pembiasaan melakukan komunikasi spiritual (berdoa) saat kita akan memulai sesuatu.

Kehidupan tidak lepas dari adanya sebuah masalah yang dihadapi manusia. Oleh karena itu berdoa seharusnya ada keyakinan terhadap diri kepada Allah SWT. Keyakinan terhadap Allah SWT akan melahirkan rasa kepercayaan diri bahwa segala sesuatu hanya Allah SWT yang mentakdirkan. Kemudian dengan adanya doa maka pikiran manusia dapat menjadi rasa tenang serta dapat menghilangkan rasa stres atau cemas terhadap sebuah problem yang dihadapi, untuk menghadapi atau mengatasi persoalan yang membuat manusia timbulnya rasa cemas hingga menyebabkan stres ini, maka salah satunya meminta pertolongan dengan mengamalkan doa yang berkualitas. Adapun dalam hadist nabi Muhammad SAW dari Imam Tabrani dari abu Umamah menyebutkan:

“Sesungguhnya Nabi saw. berkata (mengajari) seseorang. Katakanlah, Ya Allah, aku memohon kepadaMu jiwa yang merasa tenang kepadaMu, yang yakin akan bertemu denganMu, yang ridho dengan ketetapanMu, dan yang merasa cukup dengan pemberianMu.”

Dari hadist tersebut bahwa Rasulullah mengajarkan kepada Umat-Nya untuk berdoa dengan memohon kepada Allah SWT agar jiwa merasa tenang serta yakin terhadap-Nya jika diberi sebuah permasalahan hidup didunia untuk mencapai keridhoan-Nya. Ketenangan benar-benar diperlukan terhadap segala sesuatu. Tidak hanya dalam musibah saja akan tetapi ketenangan juga diperlukan untuk menggapai sesuatu yang tidak secara berlebihan. Dalam islam, kesabaran hati merupakan senjata bagi orang-orang yang beriman. Lalu ada banyak kisah yang menampakkan keunggulan hati manusia serta pikiran yang tenang. Orang-orang yang mempunyai pikiran yang tenang makaia telah memiliki keyakinan terhadap Allah SWT serta akan terus berikhtiar dan tak mudah cepat merasakan sebuah kegelisahan yang menimbulkan rasa cemas. Ketenangan ini tidak mudah untuk dicapai jikalau manusia memang mempunyai iman terhadap Allah SWT. Adapun doa yang membuat pikiran serta menenangkan hati yang diterapkan oleh Nabi Musa AS saat menghadapi Fir'aun dalam QS. Thaha :25-28 yang berbunyi: *“Ya Rabbku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku.”*

Dalam QS. At-Thaha bahwa makna dari ayat tersebut nabi Musa AS menggunakan doa tersebut agar diberi kekuatan untuk lisan dan agar kegugupannya hilang dan mental selalu dikuatkan di hadapan orang banyak dengan atas pertolongan Allah SWT. Jika mengalami kesulitan atau kesusahan maka beritahulah kepada Allah SWT bahwa Allah mendengarkan hamba-hamba-Nya.

Orang yang rajin berdoa, eksistensinya mengada di hadapan Tuhan karena ketika mengucapkan kalimat doa, akan mengarahkan jiwa dan raga terus memperkukuh diri. Ketika sedang berdoa, asma Allah akan terus diucapkan berulang-ulang dan hal itu akan menghunjam di kedalaman hati sanubari, menjadi kebiasaan. Ary Ginanjar Agustian mengatakan, La ilaha illallah merupakan kekuatan spiritual yang bisa dijadikan motor penggerak. Ketika kekuatan "God Spot" mampu mengalir menguatkan suara hati lewat Asmaul Husna, ia akan memberikan arus listriknya pada akal lewat visi suci. Sang tubuh dengan perilaku disiplin, dan sang hati dengan kehangatan semangat penuh kegairahan. Energi positif itu berubah menjadi tujuh kekuatan gerak, yaitu: jujur, tanggung jawab, disiplin, kerja sama, adil, visioner, dan peduli. Jadi, aktivitas yang selalu dimulai dengan doa akan berkualitas dan menggembirakan. Memulai sesuatu dengan doa, berarti memulai sesuatu dengan otak kanan, yaitu membangun visi dan harapan."

Visi bisa berupa penjabaran segala aktivitas harus bernilai ibadah. Harapan yang dihunjamkan dalam diri kita juga adalah perbaikan hidup yang terus berputar mengelilingi magnet keilahian, yakni mendapat rida Allah. Dengan demikian, eksistensi kita di kehidupan terasa keberadaannya di hadapan Tuhan dan di hadapan manusia liyan. Segala amal-perbuatan yang kita kerjakan harus diarahkan melakukan kebaikan.

Jadi, seorang yang rajin beribadah dan berdoa dengan berkualitas cenderung lebih sehat dan memiliki kualitas hidup yang baik yang disebabkan karena rendahnya tingkat stress dan kedamaian hidup di bandingkan mereka yang jarang atau bahkan tidak pernah beribadah. Rendahnya tingkat stress dan kualitas hidup yang baik merupakan salah satu faktor dari panjang umur.

Mewujudkan Doa Yang Berkualitas

Doa merupakan salah satu jalan dan pola yang harus dipahami manusia sebagai hamba. Adanya doa itu diharapkan dapat menyadarkan manusia untuk selalu mengingat Allah SWT sebagai tempat kita meminta ampun dan pertolongan kepadanya. Jadi apa itu doa yang berkualitas? doa berkualitas itu tergantung niat pada diri kita sendiri dengan cara *khusyu'* dan *istiqomah* serta percaya bahwa Allah SWT akan menjamin bagi orang yang mau berdoa kepadanya maka Allah akan memperkenankan atau mengabulkan hajat yang diminta hamba tersebut. Terdapat dalam Q.S Al-mu'min ayat ke 60

Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".

Berdoa dapat diartikan sebagai kegiatan menganjurkan tuntunan terhadap Ilahi. Ibn Arabi berpendapat bahwa doa sebagai bentuk komunikasi memakai ilahi sebagai salah satu berupaya untuk membersihkan serta menghilangkan nilai kemusyrikan terhadap diri. Doa juga mempunyai arti tersendiri ialah ibadah, memohon bantuan, pertolongan serta permintaan. Doa dalam artian bahwa doa merupakan memohon atau meminta pertolongan dan bantuan. Dalam melakukan sebuah doa sedikit banyaknya akan memberikan dampak terhadap kesadaran bagi orang yg melakukannya. Tujuan primer dari doa sebenarnya bersifat objektif. Doa dapat menghilangkan ketegangan yg ada dari keyakinan bahwa masalah yg diungkapkan pada doa bahwa sudah diserahkan kepada Allah SWT. Tercapainya harapan tidaklah ada murni dari kekuatan manusia, melainkan kekuatan Allah SWT menempuh melalui berasal dari doa seorang umat-Nya. Keselarasan dari fenomena berarti dari sebuah tujuan yang utama dari berdoa. Namun, segala keputusan dan wajib diserahkan kepada-Nya.

“Dari siksa-mu melainkan hanya dengan pertolongan-mu. “Aku tetap beriman kepada kitab-mu yang telah engkau turunkan, dan tetap beriman kepada nabi-mu yang telah engkau utus.” (H.R Al-Bukhari).

Ingin Panjang Umur, Berdoalah yang Berkualitas

Umur panjang merupakan suatu rahmat yang telah diberikan dari Allah SWT untuk seluruh umat muslim. Jangan membuang kesempatan umur yang panjang dengan tidak mengamalkan amalan kebaikan. Amalan yang baik dan sering bersujud atau ibadah adalah suatu kesempatan diberikannya umur yang panjang. Untuk setiap hal yang memiliki nyawa tentu saja pasti merasakan akan datangnya akhir dari kehidupan. Sampainya ajal adalah penghalang pintu, yang seorang pun tidak ada yang mengetahui kapan datangnya ajal tersebut dan tidak seorang pun dapat melewatinya. Umur manusia sudah di pastikan oleh Allah SWT. Bersyukurlah dan berterimakasih kepada-Nya bagi semua orang yang telah di berikan waktu untuk menikmati umur yang Panjang. Jangan sampai kita menyia-nyiaikan waktu umur tersebut dengan hal-hal yang tidak bermanfaat untuk akhirat, karena sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang di anugerahi umur yang panjang dan banyak melakukan kebaikan semasa hidupnya. Ingatlah, jangan sampai kita menyesali saat sudah menjadi penghuni kubur suatu saat nanti. Penyesalan didunia mungkin bisa di ampuni dan diterima oleh Allah SWT, jika penyesalan sudah ada didalam alam kubur pasti tidak bermanfaat dan berguna lagi. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda: *“Dari Abu Shafwanialah Abdullah bin Busr al-Aslamira, berkata: “Rasulullah bersabda: “Sebaik-baik manusia adalah orang yang panjang usianya dan baik kelakuannya.”* Diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi dan ia mengatakan bahwa ini adalah Hadis hasan.

Dari penjelasan hadist tersebut menarangkan kalau sebaik-baiknya manusia merupakan seorang yang diberikan panjang usianya serta baik perbuatan amaliah sepanjang masa hidupnya di dunia. Pasti kita seluruh tidaklah makhluk yang sempurna tidak hanya beliau Nabi Muhammad SAW yang terjaga akan amaliah serta seluruh perbuatannya. Dengan berupaya tingkatkan perbuatan amalan baik, pasti nantinya hendak dibalas oleh Allah SWT cocok dengan apa yang sudah kita jalani semasa di dunia

Didalam sebuah jurnal umum bernama PLOS ONE pernah menerbitkan suatu jurnal yang berjudul *“church Attendance Allostatic Load And Mortality in Middle –Aged Adults”* yang di tulis oleh seorang professor bernama Marino Brunce dari Vanderbilt University di Nasville. Ia mengklaim bahwa mereka yang rajin beribadah dan berdoa cenderung mengalami penurunan tingkat kematian hingga 55% pada mereka yang berusia sekitar 40-65 tahun.

Bruce mengatakan bahwa orang yang sama sekali tidak melakukan ibadah dan berdoa cenderung dua kali lebih beresiko meninggal dini dari pada mereka yang lebih sering pergi beribadah dan berdoa. Serta ia juga menyimpulkan bahwa mereka cenderung mengalami stress berat dan sering mengalami sakit-sakitan yang disebabkan karena nilai alostatis yang lumayan tinggi.

Lalu bagaimana menurut pandangan Agama Islam? Agama Islam sangat memperhatikan aspek kesehatan umatnya. Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan suatu permasalahan yang penting karena hal ini menyangkut masalah kebahagiaan, kedamaian serta kesejahteraan hidup manusia. Patricia Brakway (2013:71) mendefinisikan kesehatan mental merupakan pembahasan tentang keadaan mengenai perasaan, pikiran, serta sikap positif terhadap diri sendiri, orang lain, tresendental maupun alam semesta yang kemudian melahirkan identitas diri, rasa ketuhanan, kedamaian batin, kebahagiaan serta mengetahui tujuan dan arah hidup bagi seorang individu.

Doa merupakan suatu ibadah, memohon bantuan, memohon ampunan dan pertolongan serta permintaan kepada Yang Maha Kuasa. Doa dengan khusyu' dan penuh keyakinan bahwa hanya Allah lah yang dapat membantunya merupakan doa yang berkualitas. Sebuah Doa hendaknya manusia menunjukkan sikap rendah pada tuhan dan menunjukkan keinginan atau hajat serta ketuduhan atau kepatuhan kepada Allah SWT agar mengabulkan doa yang telah dipanjatkan. Dalam sebuah kehidupan bagaikan roda yang berputar pada porosnya, tidaklah konstan. Hidup itu kadang kala bahagia dan juga kadang kala penuh kesedihan dan ujian hidup yang silih berganti. Seorang muslim hendaknya sadar akan fenomena hidup ini, bahwasanya hidup adalah rangkaian suka dan duka yang berpadu menjadi satu. Rasulullah Saw mengingatkan kepada umatnya jika iman manusia terbagi menjadi dua bagian, yaitu tabah dan syukur. Bila mereka diberikan nikmat kesenangan, maka hendaklah mereka mengembangkan sayap syukur. Namun, bila mereka mereka dilanda ujian hidup, maka hendaklah mereka mengembangkan sayap tabahnya. Allah SWT memberikan harapan agar umatnya tidak putus asa bila menghadapi kesulitan didalam Q.S Al-Insyirah ayat 5 dan 6. *“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”*

Jadi, seorang yang rajin beribadah dan berdoa dengan berkualitas cenderung lebih sehat dan memiliki kualitas hidup yang baik yang disebabkan karena rendahnya tingkat stress dan kedamaian hidup di bandingkan mereka yang jarang atau bahkan tidak pernah beribadah. Rendahnya tingkat stress dan kualitas hidup yang baik merupakan salah satu faktor dari panjang umur.

Pembahasan

Dalam sebuah lantunan doa yang diucapkan hendaknya diiringi sebuah keyakinan terhadap Allah SWT karena di dunia ini tidak akan pernah terlepas dari sebuah masalah yang akan dihadapi oleh manusia. Keyakinan tersebut akan membawa manusia kepada rasa percaya diri dengan semua ketetapan dan takdir yang telah ditetapkan Allah SWT serta Allah SWT adalah sebaik-baiknya sutradara kehidupan. Kemudian dengan adanya doa yang selara dengan keyakinan membawa kepada ketenangan pada pikirannya serta menghilangkan rasa stress atau cemas bila dihadapkan sebuah problem atau masalah hidup. Maka meminta pertolongan kepada Allah SWT dengan mengamalkan doa berkualitas sangat diperlukan sebagai senjata manusia dalam menghadapi persoalan hidup yang berpotensi menyebabkan stress. Hal ini berkaitan dengan sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Imam Tabrani dari Abu Umamah.

“Sesungguhnya Nabi saw. berkata (mengajari) seseorang. Katakanlah, Ya Allah, aku memohon kepadaMu jiwa yang merasa tenang kepadaMu, yang yakin akan bertemu denganMu, yang ridho dengan ketetapanMu, dan yang merasa cukup dengan pemberianMu.”

Setiap yang bernyawa akan kembali kepada sang pencipta. Setiap awal pasti adanya akhir begitupula dengan kehidupan, setiap orang yang terlahir didunia pasti akan mengalami yang namanya kematian. Namun, tak satupun dari manusia yang tahu kapan ajal akan menjemputnya dan mereka pasti akan melewatinya tanpa terkecuali. Allah SWT berfirman dalam Q.s Al-Baqarah:156, yang berbunyi:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).”

Dari ayat diatas, dapat kita tarik kesimpulan bahwasanya umur manusia sudah ditetapkan oleh Allah SWT didalam *lauluh mahfudz*. Sesungguhnya manusia milik Allah SWT dan akan kembali kepada-Nya. Janganlah kita tidak memanfaatkan umur yang kita miliki dengan hal-hal yang bermanfaat untuk dunia dan akhirat.

Islam sangat memperhatikan kesehatan umatnya, terkhususnya kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan persoalan yang sangat penting karena mencangkup masalah kedamaian, kebahagiaan dan kesejahteraan hidup umatnya. Dengan berdoa dan beribadah yang berkualitas seseorang akan lebih tenang dalam menghadapi suatu masalah sehingga terciptanya kesehatan fisik dan psikis.

Marino Brunce dalam sebuah studi penelitian yang berjudul “*church attendance allostatic load and mortality in middle-aged adults*”, bahwasanya seseorang yang sama sekali tidak melakukan Ibadah dan berdoa cenderung berpotensi 2 kali lebih beresiko meninggal premature di bandingkan seseorang yang sering beribadah dan berdoa serta cenderung mengalami stress berat dan memiliki nilai alostatis yang tinggi sehingga menyebabkan orang tersebut mengidap suatu penyakit.

Agar terwujudnya hidup yang berkualitas dan memiliki kesehatan fisik serta psikis hendaknya seseorang beribadah dan berdoa yang berkualitas dengan dibarengi pola hidup yang sehat. Hal ini dapat tercipta karena rendahnya tingkat stress dan terciptanya rasa kedamaian dalam kehidupan dibandingkan mereka yang jarang atau bahkan tidak pernah beribadah atau berdoa. Rendahnya tingkat stress, memiliki rasa kedamaian dalam hidup dan memiliki kualitas hidup yang baik dapat berdampak pada panjang umur.

Simpulan

Pada hakikatnya manusia akan berkeluh kesah ketika dihadapkan sebuah cobaan dari Allah SWT. Kemudian dengan adanya doa maka pikiran manusia dapat menjadi rasa tenang serta dapat menghilangkan rasa stres atau cemas terhadap sebuah problem yang dihadapi, untuk menghadapi atau mengatasi persoalan yang membuat timbulnya rasa cemas hingga menyebabkan stres ini, maka salah satunya meminta pertolongan dengan mengamalkan doa yang berkualitas. Orang yang rajin berdoa, akan mengarahkan jiwa dan raga terus memperkuat diri. Dengan berdoa yang selaras dengan keyakinan bahwa hanya Allah SWT saja yang dapat membantunya, dapat melahirkan ketenangan jiwa. Selanjutnya ketenangan jiwa inilah yang merupakan perwujudan dari hidup yang berkualitas sehingga mempengaruhi umur seseorang. Dengan kata lain, kualitas hidup yang baik dan kedamaian hidup merupakan salah satu faktor dari terciptanya umur yang panjang.

Referensi

- Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016), 40.
- Abdilah, Sukron. *Filosofi Doa ;dari Penentram Hati, Pembangun Diri, Hingga Pengubah Nasib*. (Jakarta: Alifia Book,2020)
- Adz-M. Bakran Dzaki. *Psikoterapi & Konseling Islam (Penerapan Metode Sufistik)*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 76.
- <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3232090/terbukti-rajin-beribadah-bisa-bikin-orang-panjang-umur> diakses pada tanggal 25 November 2022.
- <https://www.pengetahuanislam.com/panjang-umur/> diakses pada tanggal 25 November 2022.

- Khairunnas, Rajab. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. (Jakarta: Amzah, 2011), 44.
- Maleteng, Dahlia. *Implikasi Doa Terhadap Kesehatan Jiwa (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Doa Dalamtafsir Al-Sya'râwî)*.Tesis. (Jakarta: Pascasarjana Magister (S2), Institut Ilmu Al-Qur'an, 2019).
- Muhammad Syahrul. *Epistemologi Qur'ani*.(Bandung: Penerbit Marja,2015), 323-329.
- Mudak,Serly. 2017. *Jurnal Penelitian:Makna Doa Bagi Orang Percaya*.vol. 6 No.1.April 2017
- Ratna Supradewi. *Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negative Pada Mahasiswa*.
Jurnal Psikologi. (Universitas islam Sultan Agung Semarang, 2008),64.
- Vanela, Yanita.2016. *Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah (Rsud) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung*. Skripsi. Fakultas Da'wah dan Ilmu Komunikasi. UIN Raden Intan Lampung.