

Implementasi Doa Bagi Kesehatan Mental Manusia

**Intan Mayang Sawitri¹, Rada Yulia², Muhammad Prayoga³, Ayu Winarti⁴, Septiani Arvianti⁵,
Tarina⁶, Kurnia Zaitiwi⁷, Novi Ramayani⁸, Ayang Rizky Wahyuni⁹, Rahmawati¹⁰, Rafthri Mulia
Dwi¹¹, Viola Dwi Nurul Fitriani¹², Nyayu Sherly¹³, Enggaliana Nabila¹⁴, Via Oktavia¹⁵, Aldi
Mandala¹⁶**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁸

Universitas PGRI Palembang⁹⁻¹⁰

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta¹¹

Universitas Dehasen Kota Bengkulu¹²

Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Kota Palembang¹³

Universitas Sriwijaya^{14 - 15}

Politeknik Negeri Sriwijaya¹⁶

Email : intanmayang18373@gmail.com, radayulia07@gmail.com, Prayogamuhammad445@gmail.com,
ayuw7279@gmail.com, septianiarvianti11@gmail.com, tarinajulia0211@gmail.com, kurniazaitiwi575@gmail.com,
noviramayani822@gmail.com, wahyuniayang14@gmail.com, rahmawati184048@gmail.com, Rafithrirara@gmail.com,
violafitriani2@gmail.com, nyayusherly081@gmail.com, enggaliana@gmail.com, viaoktavi@gmail.com,
mandalaputra8366@gmail.com

ABSTRACT

This article is the result of the authors' research and collaboration aimed at knowing and understanding more deeply the implementation of prayer for human mental health where our daily lives carry out activities, by doing these activities we want smoothness and goodness in our lives. Especially for health mental, physical and mental, with that we researched it using qualitative research and data collection techniques through interviews and observations. The data was collected by means of joint discussion in order to get maximum results. who think that implementing prayer for mental health can be recognized, every journey of human life must always face problems that make our thoughts and feelings become chaotic, so that our health is disturbed and what we do apart from work is by praying to surrender to to the almighty in order to be able to face these problems and be strengthened in any case even prayer can affect physical and mental health, with prayer in life we get peace in body and soul, feeling that our god Allah SWT is always on the side who always accompanies in human distress, with That way we don't have to worry about the problems we are facing, and make our souls and minds healthy.

Keyword : Human, Life, Mental Health, Prayer

ABSTRAK

Artikel ini hasil dari riset para penulis dan pengkolaborasi yang ditujukan untuk mengetahui dan memahami lebih dalam pengimplementasian doa bagi kesehatan mental manusia yang dimana kehidupan sehari-hari kita itu melakukan kegiatan, dengan melakukan kegiatan tersebut kita menginginkan kelancaran dan kebaikan dalam hidup kita. Terutama untuk kesehatan jiwa, fisik dan mental, dengan itu kami meneliti hal tersebut menggunakan jenis penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Data tersebut dikumpulkan dengan cara diskusi bersama agar mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil dari penelitian ini yaitu sebagaimana sudah dilakukannya tanya jawab antara narasumber yang beranggapan mengimplementasikan doa bagi kesehatan mental dapat diakui, setiap perjalanan kehidupan manusia pastinya selalu menghadapi masalah yang membuat pikiran dan perasaan kita menjadi kacau, sehingga kesehatan kita terganggu dan yang kita lakukan selain usaha yaitu dengan doa berserah diri kepada yang maha kuasa agar bisa menghadapi masalah tersebut dan ditambahkan dalam hal apapun bahkan doa dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, dengan doa kehidupan kita mendapatkan *ketenangan dalam jiwa dan raga, merasa tuhan kita allah SWT selalu berada disisi yang selalu mendampingi dalam kesusahan manusia, dengan hal itu kita tak perlu khawatir masalah yang sedang kita hadapi, dan membuat jiwa dan pikiran kita sehat.*

Kata Kunci : Manusia, Kehidupan, Kesehatan Mental, Doa

Pendahuluan

Didunia ini manusia tidak hanya mempunyai bagian dari fisik materialnya, dibalik itu manusia memiliki dimensi lainnya sebagai hakikat manusia yaitu dimensi spiritual. dengan itu manusia tidak mungkin mampu akan menjalani kehidupannya tanpa unsur yang ada pada dirinya itu. Spiritual manusia dapat menopang kehidupan jasmaniahnya yang tidak boleh terabaikan. Dan dimensi fisik dapat hidup dan merasa tentram dengan hal yang bersifat spiritual. Iman dan keyakinan adalah hal dari spiritual atau kerohanian manusia, tetapi mengenai hal fisik (biologis) dan psikis (jiwa). Berdoa salah satu adab yang yang mendapat perhatian khusus dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam hati, serta mengucapkan, mengulang-ulang dan mengingat-Nya. Doa dapat diartikan meminta dan memohon pertolongan kepada Allah SWT, dalam bentuk ucapan Tasbeih, Istighfar, dan lainnya. Maka dari itu dengan adanya keimanan dan keyakinan mempunyai makna yang sangat penting bagi kespiritualan manusia. Dengan berdoa kita menaruh keyakinan kepada Tuhan atas segala hal. Oleh karena itu, do'a tentunya mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental manusia yaitu hal yang paling dekat dengan agama. Untuk membentuk kesehatan mental dalam bagian ajaran Islam yang relevan, dengan doa menjadi pilihan dalam pembentukan kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental sama pentingnya untuk diperhatikan, tidak adanya perhatian yang serius pada pemeliharaan kesehatan mental bisa menyebabkan hambatan bagi kesehatan secara menyeluruh. Dengan itu, do'a dapat diimplementasikan pada kesehatan mental manusia yang dimana sudah dijelaskan di atas. Masalah yang akan dibahas dalam pembahasan ini yaitu Apa saja pengaruh Do'a pada kesehatan mental manusia, Bagaimana Cara kita mengimplementasikan Doa untuk Kesehatan Mental Manusia dan Mengapa Doa Penting Bagi kesehatan mental. Tujuan dari Penulisan ini agar Kita dapat mengimplementasikan doa pada kesehatan mental manusia dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat menambah keimanan dan keyakinan dalam kehidupan kita kepada Allah SWT.

Metode

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian ini didapatkan dari hasil wawancara sebagai data primer salah satunya penelitian sosial kualitatif deskriptif. Pertanyaan wawancara diajukan kepada berbagai mahasiswa dari berbagai kampus hal tersebut dapat dirumuskan dengan merujuk pada teori dan konsep penelitian.

Hasil

Pada hal ini kami mendeskripsikan hasil Penelitian dari artikel yang berjudul Implementasi Kesehatan Mental Bagi Manusia, Hasil tersebut Dilaksanakan melalui wawancara antara mahasiswa Kampus Uin Raden Fatah Palembang kepada mahasiswa diluar kampus Uin Raen Fatah Palembang dengan Tanya Jawab melalui Chat Whatsapp dan kami peneliti menambahkan berbagai pendapat dari narasumber pada hasil dari wawancara tersebut, Maka pembahasan nantinya akan dibahas secara fakta dan nyata yang kami dapat dari narasumber dan berbagai sumber lainnya.

Pembahasan

Mengingat Allah adalah yang terbaik bagi umat manusia terutama umat muslim wujud dari ketaatan seorang hamba kepada yang Maha Kuasa dengan berdoa atau berzikir, untuk selalu meposisikan kehidupan kita untuk selalu dekat dengannya, kapanpun dan dimanapun kita berada selalu dekat dalam asma-Nya. Dengan itu Doa dan zikir menjadi benteng dalam perjalanan hidup kita. Bahkan doa bisa menjadi motivator yang utama untuk memacu kualitas diri seseorang dengan cinta berbuat kebaikan terhadap sesama dan taqwa kepada Allah. Firman Allah dalam Hadis qudsi:

“Aku menurut persangkaan hamba-ku kepada-ku. Apabila dia mengingat aku dalam dirinya, niscaya aku juga akan mengingatkannya dalam diri-ku. Apabila dia mengingat-ku dalam suatu kaum, niscaya aku juga akan mengingatkannya dalam suatu kaum yang lebih baik dari mereka. Apabila dia mendekatiku-

sejengkal,niscaya aku mendekatinya sehasta. Apabila dia mendekati-ku sehasta,niscaya aku akan mendekatinya sedepa. Apabila dia datang kepada-ku dengan berjalan,niscaya aku akan datang kepadanya dengan berlari”.

Imam Al Khathabi dalam kitabnya,Sya'nud Du'a,menjelaskan doa adalah permohonan bantuan dari seorang hamba kepada Allah dengan menampakkan kefakiran kepada-Nya dan membebaskan diri dari keyakinan akan adanya kekuatan selain Allah SWT. Doa dalam hal ini merupakan bentuk ibadah seorang hamba.Dengan doa,ia akan mampu merasakan indahnya memuji Allah dan menyadari kedermawanan Allah.Ibnul Qayyim dalam kitabnya,Bada'i'ul Fawa'id menerangkan,doa adalah permohonan untuk segala sesuatu yang bermanfaat dan tuntutan untuk menjauhkan segala sesuatu yang mendatangkan kemudharatan. Doa merupakan suatu media komunikasi antara seorang hamba dengan Sang Khaliq dalam rangka memohon dan meminta hajat hidup di dunia atau di akhirat,mengeluh dan mengadu atas permasalahan hidup yang dihadapi,atau memohon perlindungan dari segala macam marabahaya. Doa merupakan bentuk ketergantungan seorang hamba yang lemah dan hina kepada Allah yang Mahaperkasa dan Mahamulia, Dan karena hanya Dia satu-satunya yang patut dijadikan sandaran ,tempat bergantung,dan tempat kembali yang mutlak. (Khalirurrahman,2006:30)

Maka dari itu hendaknya seorang hamba yang beriman selalu senantiasa ingat kepad allah.Misalnya dengan menyebut asma-Nya seperti membaca tasbih,tahlil,takbir,dan membaca ayat-ayat suci al-qur'an.

Seperti yang kita ketahui tujuan allah menciptakan manusia yaitu untuk beribadah dan mengabdikan kepada-Nya. Dan salah satunya yaitu dengan berdoa kepada-Nya. Imam Nawawi dalam al-adzkar mengatakan bahwa yang paling utama dari aktivitas seorang hamba adalah menyibukkan diri dengan berdzikir dan berdoa untuk mengingat allah,dengan dzikir dan doa doa yang dituntun oleh Rasulullah SAW. Doa Adalah wasilah yang dapat digunakan oleh seorang hamba untuk mengajukan permohonan,keinginan,dan harapan-harapan kepada allah.Dan allah itu maha pendengar,maha mengetahui dan maha kuasa.

1.Manusia membutuhkan sandaran dan tempat mengadu.

Ketika manusia merasa dirinya putus asa,merasa tidak ada lagi yang sanggup menolongnya,maka ia akan mencari tempat mengadu,mencari tempat sandaran,tempat yang mampu memberikannya kekuatan untuk bangkit dari keputusan.Untuk bangun dari keterpurukan .Untuk memulai hidup baru setelah apa yang ia miliki selama ini hancur porak – poranda.Doa di sini berfungsi untuk menguatkan kembali jiwa yang hancur dengan mencari tempat pengaduan yang hakiki,yakni pada Allah SWT.Bila seseorang tidak mendapatkan tempat mengadu , maka ia akan semakin terpuruk . Depresi,stres,bahkan sakit jiwa merupakan kasus -kasus yang muncul akibat keputusan dan tidak mendapat tempat mengadu yang semestinya.

2.Doa tidak sekadar memohon pertolongan ketika mengalami musibah atau kesulitan hidup .

Doa juga dimaksudkan sebagai sarana memohon kepada Allah untuk meningkatkan kualitas diri,sehingga dapat melakukan segala tugas yang dipikulnya dan benar.Doa di sini berfungsi sebagai tempat memohon rahmat dan karunia kepada Allah agar perjalanan hidupnya senantiasa dalam naungan Allah Dengan demikian,ia akan tetap semangat dalam mengarungi kehidupannya tanpa takut akan rintangan.yang menghalangi karena Allah senantiasa bersamanya.

3.Secara fitrah,seseorang ingin senantiasa sukses dan berhasil di dalam hidupnya . Ia ingin apa yang ia rencanakan dapat berjalan sebagaimana mestinya.Manusia membutuhkan kekuatan untuk menangkal

segala aral dan marabahaya yang akan menghancurkan segala impian dan harapannya. Ia butuh kekuatan yang mampu melindunginya dari segala yang dapat merusak cita-citanya. Di sini, doa mutlak diperlukan sebagai sarana untuk memohon perlindungan dari aral dan marabahaya tersebut. Peran doa sangat besar sebagai bentuk permohonan perlindungan kepada Sang Maha Melindungi dan Maha Mengetahui, Allah SWT. Dengan doa, Allah akan memberikan jalan keluar dan pertolongan kepadanya terhadap segala problem kehidupan yang akan muncul pada kemudian hari.

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian dalam ilmu kejiwaan yang sudah dikenal sejak abad-19, seperti di Jerman tahun 1875 M. Kesehatan mental sebagai suatu kajian ilmu jiwa walaupun dalam bentuk sederhana. Pada pertengahan abad ke-20 kajian mengenai kesehatan mental sudah jauh berkembang dan maju dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern (Ramayulis 2002). Ia merupakan suatu ilmu yang praktis dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di semua aspek kehidupan individu, misalnya dalam rumah tangga, sekolah-sekolah, lembaga-lembaga pendidikan dan dalam masyarakat. Hal ini dapat dilihat misalnya, dengan berkembangnya klinik-klinik kejiwaan dan munculnya lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental. Semuanya ini dapat menjadi pertanda bagi perkembangan dan kemajuan ilmu kesehatan mental. (Ramayulis 2002)

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan.

kesehatan mental dengan definisi yang beragam namun tetap fokus penekanannya pada masalah perilaku manusia. Secara umum mereka mendefinisikan kesehatan mental sebagai sebuah kematangan seseorang pada tingkat emosional dan kematangan secara sosial untuk melakukan upaya-upaya adaptasi dengan dirinya sendiri dan alam sekitar, serta kemampuannya mengemban tanggung jawab kehidupan dan siap menghadapi segala problematikannya. Dengan kesehatan mental seseorang dapat hidup dengan perasaan senang dan bahagia.

Menurut Badan kesehatan dunia, World Health Organisation (WHO) mendefinisikan: "mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community" (Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, (sehingga) dapat mengatasi tekanan yang normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya).

Dan pada akhir-akhir dimasa pandemi ini, memungkinkan masyarakat disekitar kita ada yang mengalami kesehatan mental pada beberapa orang dan Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja di tanah air. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Gangguan mental tersebut merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh. Posisinya diikuti

oleh gangguan depresi mayor dengan proporsi 1%. Masalah kesehatan mental terbanyak berikutnya adalah gangguan perilaku sebesar 0,9%. Lalu, ada 0,5% remaja yang mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Persentase serupa dialami oleh remaja dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Meski akses ke berbagai fasilitas kesehatan sudah meningkat, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk menangani masalah kesehatan mental. Proporsinya tercatat sebesar 2,6% dalam 12 bulan terakhir. Survei juga mengumpulkan data mengenai pengaruh kebijakan yang berhubungan dengan pembatasan kontak sosial selama pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental remaja. Hasilnya, sebanyak satu dari 20 remaja merasa lebih depresi, cemas, merasa kesepian, dan sulit untuk berkonsentrasi dibandingkan sebelum pandemi Covid-19. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya kesehatan mental yang meningkat. (I-NAMHS, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey:2022)

Lalu Apa hubungan Doa Pada Kesehatan Mental manusia? dan mengapa doa begitu penting Untuk Kesehatan Mental Manusia? Didalam kehidupan sehari-hari kita melakukan kegiatan dan aktivitas dengan itu kita pastinya menginginkan kelancaran pada kegiatan dan aktivitas-aktivitas yang kita jalani dalam keseharian tersebut. Apabila hal tersebut menyebabkan kegagalan atau hal yang tidak diinginkan akan menimbulkan perasaan dan pikiran kita menjadi kacau, dan hal buruk akan berdampak pada kesehatan kita. Dengan itu, kemungkinan kesehatan mental pada seseorang bisa saja terganggu. Dimana kesehatan mental dengan gejala pada konflik batin merasa tersobek-sobek oleh pikiran dan emosi yang antagonis bertentangan bahkan akan kehilangan pada kepercayaan diri sendiri, dan merasa tidak aman seakan-akan dikejar oleh suatu pikiran atau perasaan yang tidak jelas sehingga merasa cemas dan takut. (Paisol Burlian:2015)

Doa dapat menjadi suatu penopang atau pencegah dari hal tersebut pada kesehatan mental manusia, Terdapat dalam Al-Qur'an Surat (Ar-Rad ayat 28) yang artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Didalam ayat tersebut menjelaskan orang-orang yang beriman dengan mengingat Allah berdoa kepada Allah maka hatinya, pikirannya, dan jiwanya akan menjadi tenteram, mendapat ketenangan yang dalam.

Bahkan dalam keseharian kita kadang kala dipenuhi dengan segala masalah dan cobaan, Kehidupan manusia memang penuh cobaan. Didalam (QS. 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.

Dan Kami pasti akan menguji kamu untuk mengetahui kualitas keimanan seseorang dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Bersabarlah dalam menghadapi semua itu. Dan sampaikanlah kabar gembira, wahai Nabi Muhammad, kepada orang-orang yang sabar dan tangguh dalam menghadapi cobaan hidup, yakni orang-orang yang apabila ditimpa musibah, apa pun bentuknya, besar maupun kecil, mereka berkata, "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka berkata demikian untuk menunjukkan kepasrahan total kepada Allah, bahwa apa saja yang ada di dunia ini adalah milik Allah; pun menunjukkan keimanan mereka akan adanya hari akhir. Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan

rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk sehingga mengetahui kebenaran.

Maka dengan itu Mereka yang mendapat petunjuk adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya, dan hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan banyak mengingat Allah(Berdoa). Ingatlah, bahwa hanya dengan banyak mengingat Allah hati menjadi tenteram. Dalam ayat ini, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya. Hal itu dapat menjadi hal bagian terpenting dalam Kesehatan mental manusia dan sangat berpengaruh, untuk itu dapat pula dengan mengimplementasikan Doa Untuk Kesehatan Mental seseorang.

Dari Beberapa Mahasiswa yang telah kami jadikan narasumber untuk menanggapi dalam Pengimplementasian Doa Dalam Kesehatan Mental Manusia mereka beranggapan dalam berbagai hal. Dan tanggapan dari mereka bahwa Implementasi Doa Bagi Kesehatan Mental Dapat diakui, bermacam-macam anggapan mereka bahwa Doa adalah ibadah yang agung dan amal shaleh yang utama di kehidupan. Doa merupakan esensi ibadah dan substansinya Ibnu Katsir Menafsirkan, "Beribadah kepada-Ku", yaitu berdoa kepada-Ku dan mentauhidkan-Ku. Kemudian Allah mengancam mereka yang menyombongkan diri dari berdoa kepadanya. Bagi yang mentadaburi al-Qur'an kan mendapati bahwa Allah telah banyak memberikan motivasi kepada hamba-hamba nya untuk selalu berdoa kepadanya, merasa rendah diri, tunduk dan mengeluhkan segala kebutuhan kepadanya. Dengan demikian doa ialah perkara yang besar dan agung. Sebab di dalamnya seseorang hamba menampakkan bahwa ia benar-benar fakir dan butuh kepada Allah Ia tunduk bersimpuh dihadapannya karena ia hidup karena Allah. Menurut perspektif doa adalah pengarus besar untuk psikis, dengan berdoa kita dapat menenangkan diri kita, serta meyakini terhadap suatu pilihan yang telah kita pilih, dan dengan berdoa juga kita dapat pembinaan dan semangat hidup karena kita menyerahkan diri kita kepada sang pencipta. (Ibnu Katsir, 2010:75)

Doa juga salah satu bagian atau cara kita dalam berkomunikasi untuk mendekati diri kepada Allah SWT, doa bermanfaat sebagai media untuk menghadapi berbagai penyakit yang manusia alami, salah satu contoh penyakit itu ialah penyakit hati dan penyakit-penyakit lainnya, doa bermanfaat sebagai media pengobatan bagi manusia yang terkena penyakit melalui pendekatan diri kita kepada Allah untuk meminta kesembuhan kepadanya, selain meminta kesembuhan Doa juga menjadikan hidup kita menjadi tentram dan merasa tenang. kekuatan doa juga berpengaruh untuk menjaga diri manusia terhindar dari penyakit-penyakit kejiwaan, dan gangguan mental, selain itu doa menjadikan hidup seseorang menjadi semakin tenang, tidak mudah stres dan selalu berfikir positif sehingga menjadikan perasaan menjadi lebih bahagia.

Dengan demikian doa adalah suatu perkara yang besar untuk menjadikan manusia untuk selalu ingat kepada Allah SWT, dan salah satu jalan untuk manusia, agar selalu dekat dan meminta hanya kepada Allah SWT.

Bahkan ada juga yang beranggapan Bahwa Pentingnya doa bagi kesehatan mental manusia karena kekuatan doa bahkan bisa membuat seseorang terhindar dari resiko depresi juga masalah psikis

lainnya. Kekuatan doa bisa membuat seseorang jadi semakin tenang, tak mudah putus asa dan berpikir positif. Selain mencegah dan mengatasi stress, berdoa juga bermanfaat bikin perasaan lebih bahagia. Doa dapat memupuk rasa optimis di dalam diri, serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa. Lebih dari itu semua, doa mempunyai peranan penting dalam penciptaan kesehatan mental dan semangat hidup. Doa mempunyai makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Doa juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, doa mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup. Atau dengan kata lain, doa mempunyai fungsi kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental.

Pengaruh doa bagi kesehatan mental manusia, seseorang yang rajin berdoa terutama untuk kesehatan mental punya risiko depresi yang lebih rendah, dan memiliki tingkat kepuasan hidup dan harga diri yang lebih tinggi. Kesadaran untuk menemukan metode terbaik membentuk jiwa yang sehat salah satunya dengan ibadah doa sudah menjadi fenomena di berbagai negara. Dengan berdoa, kita bisa merasa lebih tenang, terhindar dari kecemasan bahkan panjang umur. Diantaranya mampu menenangkan, menentramkan dan meyakinkan diri terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu, berdoa juga dapat memberikan aura positif yang akan membuat seseorang merasa damai dan bahagia. Itu tandanya, berdoa memicu respon psikologis yang positif.

Doa yang dilakukan dengan baik akan menjadi sebab akibat yang berkualitas menghasilkan doa yang berkualitas pula (khusyuk) yang selanjutnya membawa jiwa menjadi lapang menghadapi semua tantangan realitas hidup. Salah satu narasumber pula pernah menerapkan hal tersebut dalam kehidupannya. Menurutnya Tentu saja doa itu sangat berpengaruh untuk menyembuhkan kesehatan mental, dan ia yang mengalaminya sendiri. Disaat ia lagi terpuruk-terpuruk nya dan benar-benar bingung untuk menghadapi semua masalah di hidupnya, dengan masalah semua yg ia hadapi ia langsung sadar dan memperbaiki ibadahnya, dengan memperbaiki ibadah dampaknya ia menjadi lebih sering berdoa dan juga jauh bisa lebih bersyukur. dengan doa dan syukur tersebut pikirannya menjadi tenang, tentram, dan lebih terbuka, sehingga membuat ia pun sadar dan bangkit dari permasalahan itu.

doa sebagai terapi kesehatan mental dalam islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah (QS An Nahl 97)

Artinya : “Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan” Ditekankan dalam ayat ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai iman.

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. (Purmansyah Ariadi, 2013:126)

Adapun metode Al-Qur'an dan al-Hadits dalam merealisasikan kesehatan mental, meliputi tiga metode yaitu

1. Metode penguatan dimensi spiritual

Untuk memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa yang hakiki, islam sejak awal mengajak manusia kepada iman dan mentauhidkan allah, artinya manusia harus meyakinkan sepenuh hidupnya kepada allah. Rasulullah SAW mengajak manusia untuk beriman dan mengtauhidkan allah selama 13 tahun dengan iman yang tertanam kuat didalam hati dapat menghadirkan rasa lapang dada, ridha dan bahagia. dengan keimanan dan tauhid mereka benar-benar merasakan keamanan jiwa. sebagaimana telah dijelaskan di QS. Al-An'am ayat 82 tersebut. Metode ini juga diterapkan oleh nabi Muhammad SAW dengan membimbing sahabatnya untuk mengarahkan tujuan hidupnya untuk akhirat. Ketika keimanan telah mantap dan tujuan hidup terarah menuju Allah. Orang yang biasa melakukan ibadah, maka akan terlatih untuk dirinya bersabar dalam hal apapun, disaat mengalami hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan mental, Ibadah-ibadah seperti psikoterapi melalui sholat, puasa, berdzikir dan doa, dapat berfungsi sebagai media psikoterapi yang mujarab.

2. Metode pengendalian motivasi biologis

Dimana adanya motivasi-motivasi biologis dalam diri seseorang dipandang islam sebagaimana fitrah yang tidak boleh diputus. adanya motivasi agar seorang individu dapat mengendalikan biologis dalam hidupnya. Al-qur'an dan hadis mengajarkan cara mengatur pemuasan motivasi manusia yang bersifat fitrah dengan berpegang pada prinsip yaitu melampiaskannya melalui cara yang halal dan diizinkan oleh syariat islam, dan tidak berlebih-lebihan dalam melampiaskan motivasi.

3. Metode mempelajari hal yang urgen dari kesehatan mental

Dengan karakter pembentukan insan yang mulia, dengan memberi keteladanan agar setiap individu muslim memiliki tanggung jawab dalam tugas menyebarkan dakwah dan mendirikan sebuah negara islam. beberapa hal yang menjadi perhatian nabi saw dan selalu diajarkan kepada para sahabatnya yaitu dengan perasaan aman, bergantung pada diri sendiri, percaya diri dan teguh, rasa tanggung jawab, berani, ridah menerima takdir, sabar, dan memerhatikan kesehatan fisik. kunci dari Rasulullah SAW yaitu penting membenahi "sisi dalam" yaitu Hati.

Simpulan

Dari berbagai hal yang sudah dibahas diatas tujuan artikel ini agar kita lebih mengetahui dan bisa menerapkan apa manfaat dan hal-hal yang mengenai doa dalam kesehatan mental manusia, seperti yang sudah dijelaskan didalam hasil diskusi diatas para narasumber banyak yang beranggapan bahwa Doa memang sangat berpengaruh bagi kesehatan mental manusia dan dapat Diimplementasikan untuk kehidupan sehari-hari kita agar Diri kita mendapatkan ketenangan, kedamaian, tentram bahkan terhindar dari pengaruhnya penyakit mental, Karena Doa bagian dari perantara kita untuk mendekatkan diri kita kepada tuhan kita Allah SWT, Allah lah yang selalu memberi hal terbaik untuk orang yang selalu berada didekat-Nya. dengan meyakini kehidupan kita selalu ada-Nya yang menuntun kita disaat melakukan kegiatan dan aktivitas sehari-hari dan selalu berharap pada-Nya dan bersabar untuk melalui segala hal didunia ini. Maka dengan itu kita sebagai umat manusia mengharapkan kebaikan atas segala hal kepada allah agar dapat semua bisa terkendali dengan harapan kita, dan terhindar jauh akibat dari keterpurukan yang bisa menyebabkan kesehatan mental kita terganggu. Kami sebagai penyusun agar kiranya kepada pembaca dapat Mengimplementasikan Doa dalam kehidupan sehari-hari untuk kebaikan, dan mendapat ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Referensi

- Ali Salin,Husain Ahmad.2006.*Terapi Al-Qur'an untuk penyakit fisik dan psikis manusia*.Garut: Penerbit Asta Buana Sejahtera.
- Al Mahfani,Khalirurahman.2006.*Keutamaan Doa & Dzikir untuk kehidupan bahagia&sejahtera*.Jakarta:Wahyu Media.
- Ari siswoyo,2008.*Manfaat doa dan dzikir menurut quraisy shihab bagi kesehatan mental*. Skripsi. Universitas islam negeri walisongo.
- Ariadi Purmansyah.2013. *Kesehatan Mentak Dalam Perspektif Islam*. Vol.3, No.2.
- Burlian, Paisol.2015.*Patologi Sosil*.Jakarta:PT.Bumi Aksara.
- Dadang Ahmad Fajar.2002.*Epistemologi Doa : Meluruskan , Memahami dan Mengamalkan Doa*.Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fakhriyani,Diana Vidya.2019.*Kesehatan Mental*.Pemekasan:Duta Media Publishing.
- Ikhwan Fuad,(2016).*Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'a & hadits*.Jurnal An-nafs : Kajian & Penelitian Psikologi,Vol.1, No1.
- Jalaluddin.2004. *Psikologi Agama*.Jakarta:Raja Grafindo Persada.
- Kaelany HD.2000. *Islam dan Aspek Aspek Kemasyarakatan*.Jakarta: Bumi Aksara.
- Kartono,Kartini.1996. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*.Bandung: Masdar Maju.
- Maleteng,Dahlia.2019.Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an.(IIQ) Jakarta.
- Massuhartono, Mulyanti,2018. *Psikologi Islam*.Terapi Religi Melalui Dzikir dan doa.Vol.2, No.2.204.
- Rajab,Khairunnas.2019.*Psikoterapi Islam/Khairunnas Rajabredaktur Ade Sukanti*.Jakarta: Amza.
- Ridwan,Al-Jauziyah.2018. *Konseling dan Terapi Qur'ani*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sattu, Alang M.2006.*Kesehatan Mental dan Terapi Islam*.Makassar: CV. Berkah Utami Makassar.
- Syariati,Ali.2002. *Makna Doa*.Jakarta:Pustaka Zahra.
- Tumanggor,Rusmin.2014.*Ilmu jiwa agama*.Jakarta:Kencana Prenadamedia Group.
- 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. Bandar Lampung: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Wardah,Abu.2000. *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*.Yogyakarta: Kreasi Wacana.