

## **Dampak Positif Doa Sebagai Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir**

**Fitri Rachmaniah Azhro<sup>1</sup>, Annisa Salsabila Ratu Sampurna<sup>2</sup>, Risa Fitria<sup>3</sup>, Erika Putri Azzahra<sup>4</sup>, putri Risky Nopriyani<sup>5</sup>, Arni Yoan<sup>6</sup>, Asiah Kaamilah<sup>7</sup>, Fadiya Izzatul Jannah<sup>8</sup>, Alfala Fannisa Zahrah<sup>9</sup>, Fatimah Fitri Annisa<sup>10</sup>, Tiara Salma<sup>11</sup>, Ferdy Wijaya<sup>12</sup>, Ardhia Regita Cahyani<sup>13</sup>**

<sup>1-8</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

<sup>9</sup>Universitas Negeri Malang

<sup>10</sup>Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

<sup>11</sup>Universitas Sriwijaya

<sup>12</sup>Universitas Sarjana Wiyata Taman Siswa

<sup>13</sup>Universitas Sebelas Maret

\*Corresponding Email : rachmaniahfitri@gmail.com

---

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the positive impact of prayer as a motivation for final semester students. The method used in this study is a qualitative method, namely collecting data obtained from interviews with final semester students. By praying we find peace in the face of all difficulties, including in completing college education. With the motivation to pray and can increase enthusiasm and get convenience, because in the condition of being a final semester student it is very difficult for some students who do not have a strong mentality and by praying can calm themselves down. Indeed prayer is the giver of strength to the human soul because it can eliminate sadness, fear, and anxiety. Prayer can also relieve feelings of hopelessness, weakness, and anxiety. Thus, final year students in the face of various difficulties and challenges faced, with a prayer to surrender their sadness and distress to Allah SWT so that these various sorrows do not endanger their health and weaken their will..

**Keywords:** Prayer, Positive Impact, Motivation

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak positif doa sebagai motivasi mahasiswa tingkat akhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yaitu melakukan pengumpulan data yang di peroleh dari wawancara mahasiswa semester akhir. Dengan berdoa kita mendapatkan ketenangan dalam menghadapi semua kesulitan, termasuk dalam menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi. Dengan adanya motivasi untuk berdoa dapat meningkatkan Semangat dan mendapatkan kemudahan, karena dalam kondisi menjadi mahasiswa semester akhir sangat lah sulit bagi sebagian mahasiswa yang tidak memiliki mental yang kuat, dengan berdoa dapat menenangkan diri . Sesungguhnya doa adalah pemberi kekuatan pada jiwa manusia karena dapat menghilangkan kesedihan, ketakutan, dan kegelisahan. Doa juga dapat menghilangkan rasa putus asa, kelemahan, dan kecemasan. Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan yang dihadapi, dengan doa untuk memasrahkan kesedihan dan kesusahannya kepada Allah Swt agar berbagai kesedihan tersebut tidak membahayakan kesehatannya dan melemahkan kemauannya.

**Kata kunci:** Doa, Dampak positif, motivasi

---

### **Pendahuluan**

Di dalam kehidupan dunia ini, tidak terlepas dari yang namanya masalah dan tidak semua yang kita inginkan dapat kita capai, tidak semua mimpi dapat kita wujudkan, kadang ada kendala dan hambatan yang kita jumpai, walaupun sudah mengerahkan segala kekuatan dan kemampuan untuk menghadapinya. Terkadang cara pandang manusia untuk menghadapi suatu permasalahan berbeda-beda. Manusia sudah mempunyai kebutuhan untuk meminta tolong kepada sesuatu yang lebih berkuasa dari dirinya, terutama ketika dirinya merasa lemah dan kalah terhadap sesuatu yang lebih kuat dan berkuasa. Salah satu kekuatan yang dapat memberikan manfaat kepada manusia untuk mengatasi problematika yang dihadapi yaitu, "doa" Karena doa dalam agama diposisikan sebagai bagian dari sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Ditinjau dari segi Psikologi Islam, doa salah satu sarana bertaqarruh, memelihara iman dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah. Sebagai bentuk penghambaan seseorang kepada Tuhan-Nya dan menyatakan bahwa dirinya tiada memiliki daya kuasa. Manusia dapat mengadukan segala keluh kesah ataupun kebahagiaannya melalui doa, karena doa suatu fitrah manusia yang tidak dapat kita pungkiri. Sebagaimana makhluk Tuhan, manusia bebas berdoa apa pun dan kapan pun. Akan tetapi, kebebasan manusia dalam berdoa kepada Allah inilah yang membuat manusia lupa apa fungsi doa itu sebenarnya.

Dalam Islam, fungsi doa dipahami sebagai ungkapan syukur, sebagai ungkapan penyesalan, sebagai permohonan, dan mempunyai peranan sangat penting untuk penyembuhan, yang dibutuhkan oleh setiap orang. Nasution mengatakan dilihat dari sudut kejiwaan (psikologi), doa mempunyai pengaruh terhadap pengembangan rohaniah, membuat rohaniah semakin tenang dan kuat, mampu dan mempunyai daya tahan membendung desakan-desakan keinginan jasmaniah. Salah satu kunci sukses dalam berdoa adanya optimisme dalam hati bahwa apa yang diminta akan dikabulkan oleh Allah Swt. Seorang hamba benar-benar meyakini bahwa apa yang diminta kepada Allah Swt hal yang memang dibutuhkannya. Sebab pengabdian Allah Swt sesuai dengan permintaan hamba-Nya.

Sehingga dengan doa. manusia akan selalu merasa memiliki kesempatan untuk meraih sesuatu. Inilah yang mendatangkan rasa optimisme dalam kehidupannya. Doa memiliki kekuatan luar biasa bagi kehidupan seorang muslim, doa merupakan sumber kekuatan, tali penghubung antara seorang hamba dengan Allah SWT, penyejuk hati, kebaikan yang tidak terputus, dan manfaat- manfaat lainnya yang begitu besar. Menambah kedahsyatan doa bagi seorang muslim adalah janji Allah SWT yang berupa terkabulnya doa yang dipanjatkan dengan hati khusyuk, penuh keyakinan kepada Allah SWT, ikhlas, hanya dipanjatkan kepada-Nya semata, serta kebahagiaan dalam hidupnya. Hal inilah yang menjadi motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan studinya yaitu dengan selalu berdoa.

Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa semester bawah. Stres yang terjadi kerap menimbulkan efek negatif pada prestasi akademik, psikologis dan Kesehatan fisik bagi mahasiswa itu sendiri. Dampaknya untuk mahasiswa tersebut menjadi mengalami insomnia, cemas berlebih, bahkan sampai depresi, dikarenakan waktu belajar yang cukup panjang, lingkungan yang kompetitif, takut gagal, masalah finansial, dan kurangnya aktifitas rekresional merupakan beberapa alasan terjadinya stress pada mahasiswa tingkat akhir (Nazeer M, 2014). Perguruan tinggi adalah sumber stres bagi sejumlah besar mahasiswa.

Chag mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang berharap dapat menyelesaikan pendidikannya dalam waktu yang singkat, maka dari itu mahasiswa banyak yang mengalami tekanan, baik itu dari diri sendiri dikarenakan ingin cepat lulus maupun dari faktor lain misalnya orangtua, yang menyebabkan mahasiswa tersebut menjadi stress dan bahkan depresi. Karena syarat untuk lulus pada sebuah perguruan tinggi yaitu menyelesaikan sidang skripsi. Bagi sebagian besar mahasiswa tingkat akhir beranggapan bahwa sidang skripsi adalah hal yang paling menakutkan. Ujian skripsi atau sering di sebut dengan sidang skripsi adalah hal yang paling menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa pada tingkat akhir. Mahasiswa yang belum menemukan jalan keluar untuk menghadapi ujian skripsi sering mengalami kecemasan (Ekawarna, 2018). Mahasiswa juga dituntut oleh lingkungannya untuk menjadi mandiri, bertanggung jawab, dewasa, melakukan penyesuaian diri dengan baik, berprestasi dan tuntutan yang paling utama adalah dapat menyelesaikan skripsi atau menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya.

Orangtua banyak menaruh harapan pada anaknya yang sedang menuntut ilmu terutama kepada jenjang pendidikan tinggi agar cepat menyelesaikan studi dan siap memasuki dunia kerja. Keinginan

mahasiswa untuk memenuhi tuntutan tersebut tidak selalu berhasil, juga menyebabkan perasaan cemas. Proses penyusunan dari awal hingga akhir tersebut diseminarkan, bukanlah suatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada beberapa semester sebelumnya. Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi kemampuan yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stress.

Tekanan-tekanan dapat timbul dari tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, berusaha mendapatkan gelar, pekerjaan rumah yang berlebih, tugas yang banyak dan tidak jelas, ruang kelas yang tidak nyaman, lingkungan yang tidak mendukung dan lain sebagainya. Selama kuliah mahasiswa dituntut untuk membuat tugas kuliah, paper, laporan praktikum maupun makalah. Hal ini sangat menyita dengan waktu yang cukup banyak pada mahasiswa. Ditambah lagi dengan dinamika kampus yang beragam membawa berbagai dampak bagi mahasiswa, baik dampak negatif maupun dampak positif, fisik maupun psikologis selama mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Misalnya dalam proses mahasiswa menyelesaikan tugasnya, mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan-kegiatan yang bersifat ilmiah, seperti halnya pencarian permasalahan dan pemecahannya yang berlandaskan pada suatu teori dan juga langkah-langkah atau metode yang ilmiah disertai dengan pola pikir yang kritis yang diharapkan akan dimiliki mahasiswa.

Dalam kondisi seperti ini, tidak ada jalan baginya selain memanjatkan doa kepada-nya dengan penuh harapan bahwa doanya akan dikabulkan Allah Swt. Sesungguhnya doa adalah pemberi kekuatan pada jiwa manusia sehingga orang yang memanjatkan doa akan menemukan santapan rohaninya. Doa merupakan terapi yang sangat berguna bagi jiwa manusia karena ia dapat menghilangkan kesedihan, ketakutan, dan kegelisahan. Doa juga dapat menghilangkan rasa putus asa, kelemahan, dan kecemasan. Berdoa sangat bermanfaat dalam menyembuhkan penyakit rohani maupun jasmani dalam menghadapi berbagai kesulitan, dengan doa untuk memasrahkan kesedihan dan kesusahannya kepada Allah Swt. Dengan demikian, berbagai kesedihan tersebut tidak membahayakan kesehatannya dan melemahkan kemauannya

### **Metode**

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu melakukan pengumpulan data yang di peroleh dari wawancara mahasiswa semester akhir. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif karena peneliti ingin menemukan fakta dan menginterpretasikan tentang doa sebagai motivasi Mahasiswa tingkat akhir. Metode yang digunakan adalah wawancara online hal ini dilakukan mengingat banyaknya aktivitas yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir baik untuk menyusun skripsi maupun bimbingan. Menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yaitu metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Oleh karenanya, penggunaan metode kualitatif dalam penelitian dapat menghasilkan kajian atas suatu fenomena yang lebih komprehensif.

### **Hasil**

Inisial DA mahasiswa tingkat akhir dari UIN Raden Fatah angkatan 2019

“Ketika menyusun skripsi atau tugas akhir kadang adanya rasa malas, jenuh dan masih banyak lagi. Jadi selalu berdoa untuk di beri kemudahan dan kelancaran untuk menjalaninya. Setiap kehidupan pasti mengalami yang namanya ujian dan pasti semakin banyak persoalan yang di hadapi. Tinggal bagaimana cara kita buat bisa menyelesaikan setiap persoalan itu, yg pasti pertama tidak lepas dari minta pertolongan sama Allah, sekecil apapun kesulitan yang kita hadapi. Yang namanya doa itu harus, tawakal pastinya, jalani dan nikmati setiap proses nya. Hal inilah yang membuat saya terus termotivasi untuk tetap optimis dalam mengerjakan skripsi yaitu dengan berdoa, jika ditanya dampak positif doa yaitu sangat ampuh dengan berdoa saya bias mengeluh dan mengadu pada Allah juga meminta kemudahan dalam setiap tindakan walaupun semua doa tidak terjawab dengan cepat tetapi dengan berdoa ada ketenangan setelah itu dan semakin yakin untuk jalani hari kedepan. “Hadiah terbaik adalah apa yang kamu miliki dan takdir terbaik adalah apa yang sedang kamu jalani”.

Inisial IY Mahasiswa tingkat Akhir dari UIN Raden Fatah angkatan 2019

“Dalam masa mengerjakan skripsi saya merasa ada banyak sekali tekanan, mental saya terasa benar-benar lelah dan diuji dalam masa ini, hal ini membuat saya stress, capek, bahkan kesehatan sudah terganggu karena tidak bisa berhenti memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai, saya merasa takut dan sangat cemas jika tidak bisa menyelesaikan pendidikan S1 ini tepat pada waktunya. Bahkan sampai saya merasa tidak mungkin bisa menyelesaikan semuanya dengan target maksimal 4 tahun. kalo menurut mbak, mbak selalu berfikir begini mau sekuat apapun kita bekerja keras tapi tidak diselingi dengan berdoa sama Allah, pasti nanti ada aja kesulitan yang datang, seperti doa itu harus dilakukan disetiap proses yang kita jalani dengan berdoa itu perasaan mbak jadi tenang seperti ngerasain kalau setiap proses mbak itu di permudah, yah walaupun masih seringngeluh dan itu adalah hal yang wajar. Dengan berdoa membuat saya yakin bahwa segala sesuatu akan selalu diberi kemudahan, bahkan dalam Q.s al insyirah telah dijelaskan “karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

### **Pembahasan**

Dengan berdoa membuat kondisi psikologis seseorang terjamin stabil. Ketekunan berdoa membuat seorang memiliki daya tahan tubuh yang baik karena dia selalu menatap kehidupan dengan pikiran jernih, dan tubuhnya tidak mudah lemah karena beban pikiran. Selain itu dengan berdoa membuat mereka sadar untuk mengembangkan potensi-potensi yang diberikan Allah Swt untuk dirinya. Selain itu banyak mahasiswa yang merasakan manfaat dari doa dan banyak sekali dampak positif yang dapat diambil dari wawancara tersebut bahwa mereka merasa tenang dan dapat berpikir dengan jernih inilah yang menunjukkan bahwa doa juga berpengaruh pada psikologis seseorang. Salah satu kunci sukses dalam berdoa adanya optimisme dalam hati bahwa apa yang diminta akan dikabulkan oleh Allah Swt. Seorang hamba benar-benar meyakini bahwa apa yang diminta kepada Allah Swt hal yang memang dibutuhkannya. Sebab pengabulan Allah Swt sesuai dengan permintaan hamba-Nya. Sehingga dengan doa, manusia akan selalu merasa memiliki kesempatan untuk meraih sesuatu. Inilah yang mendatangkan rasa optimisme dalam kehidupannya.

Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S. al-Baqarah/1: 186.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا  
دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“ Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran.”

kemudian dalam Q.s Al- insyirah ayat 5-6 telah dijelaskan “karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

Q.s Al-insyirah telah dijelaskan “karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

Kalimat itu diulang sampai dua kali secara berurutan. Memang, tidak ada yang mesti diragukan dari firman Allah SWT. Dalam Alquran (La raiba fih), dengan demikian, jika suatu kalimat diulang sampai dua kali, itu berarti penegasan yang kuat dan sangat meyakinkan. Dalam realitanya, banyak orang di banyak kesempatan menganggap kesulitan dan kesusahan seakan tak pernah hilang dan sirna. Padahal, jika dipahami dari tekstual ayat di atas, kesulitan akan selalu beriringan dengan kemudahan. Juga, sebaliknya, kemudahan pasti selalu menyertai kesulitan. Dua variabel ini dinilai tidak akan pernah tidak bersama. Karena, secara bahasa dan pemahaman bahwa kemudahan antonim dari kesulitan. Dalam suatu kondisi sulit yang dihadapi seseorang, sejatinya terdapat kemudahan dalam kesempatan yang sama. Hal itu bisa dipahami dari perenungan sembari selalu mengingat kebesaran dan ketentuan Allah SWT. Bahwa, Gusti Allah tidak akan pernah menzalimi hamba-hamba-Nya. Jika ternyata kezaliman itu benar-benar wujud, berarti hamba itulah yang menzalimi dirinya sendiri (QS Yunus: 44). Setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan. Jika itu diyakini sudah pasti bertemu kemudahan yang dimaksud.

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa doa adalah senjata orang mukmin dalam segala keadaan dan suasana, tatkala bahagia dia harus bersyukur dengan banyak memuji kepada Allah Ta'ala. Dalam keadaan berduka seorang hamba harus mohon kekuatan dan keteguhan hati agar Allah Ta'ala menjadikannya kuat dan tegar. Begitulah doa dengan izin Allah Ta'ala, akan selalu memotivasi kita untuk optimis menjalani kehidupan, membuat semangat menatap masa depan dan menjauhkan dari berbagai bisikan-bisikan setan yang melemahkan iman. Betapa dahsyatnya kekuatan sebuah doa. Banyak kesusahan diangkat, penyakit disembuhkan, kesuksesan diraih, dan berbagai prahara kehidupan dapat diselesaikan dengan doa dan pertolongan Allah Ta'ala. Sesuatu yang seperti mustahil terjadi bisa menjadi kenyataan indah karena kekuatan sebuah doa yang diucapkan dengan ikhlas kepada Allah Ta'ala, dengan kesabaran yang disertai keimanan yang mantap hanya fokus pada pertolongan Allah Ta'ala.

### **Referensi**

Suyadi, Keampuhan Puasa Dawud (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), 215.

Mursalim, Do'a dalam Perspektif Al-Qur'an (Al-Ulum.htm), diakses pada 23 Nopember 2015

Abdullah Muhammad El-Khabani, *Spirit Do'a Nabi Menguak Rahasia Terbesar Do'a Nabi SAW* (Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2009), 1.

Abdurrazzaq, *Berjuta Manfaat Dalam Sebaris Doa* (Jakarta Perisai Qurán, 2012), hal, 7

Hayati, F. 2008. *Hubungan antara Kecemasan Akan Sempit Lapangan Kerja dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi*. Skripsi. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Roidah, *Keajaiban Do a Rahasia Dahsyatnya Berdo'a Kepada Allah Swt* (Jakarta: Erlangga, 2011), 43

Aziz, Abdul & Raharjo (2013). *Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012*

Roidah, *Keajaiban Doa Rahasia Dahsyatnya Berdo'a Kepada Allah Swt* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 78-79