

Implikasi Do'a Terhadap Psikologi Kesehatan Manusia

Futri Amalia¹ , Koimah Nurafifah², Itsna Miftahurrohmah³, Anggi Pratiwi Yulanda⁴, Nova Ramadhana⁵, Ria Amelia⁶, Sepian Dista⁷, Seprialdi⁸, Anjelina Sondekh⁹, Suci Padila Putri¹⁰

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁷

Universitas Gajah Mada⁸

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta⁹

Universitas Bengkulu¹⁰

E-Mail : Futriamalia11@gmail.com, Koimahnurafifah3@gmail.com, Itsnamiftahurromah27@gmail.com, anggipratiwiulanda@gmail.com, ramadhananova39@gmail.com, Riaamelia02@gmail.com, sepiandista09@gmail.com, Seprialdi2020@gmail.com, Sondakhanjelia04@gmail.com, Ucyfania@gmail.com

ABSTRACT

The study entitled Implications of Prayer on health psychology confirms that spirituality greatly influences a person's mental condition. This type of research is qualitative research, the approach uses a descriptive approach. The data collection techniques carried out by the author include collecting various kinds of literature that are relevant to the subject being studied, the researcher reads carefully and repeatedly then gives a mark on the points that will be drawn into data, grouping sources according to their respective content, both primary and secondary. All the data collected, then classified to make it easier for the author to analyze further. The results of this study are to teach Muslims how prayer actually functions and affects mental health. Prayer is a spiritual need for the human soul, describing the helplessness of a person without any help from fellow creatures, especially from his Lord. There are many advantages for someone who does it.

Keywords: *Prayer, Psychology, Health.*

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul Implikasi Do'a terhadap psikologi kesehatan manusia menegaskan bahwa spiritualitas sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan seseorang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, pendekatannya menggunakan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis meliputi mengumpulkan berbagai macam literatur yang relevan terhadap pokok yang diteliti, peneliti membaca dengan seksama dan berulang kali kemudian memberikan tanda pada point-point yang akan ditarik menjadi data, mengelompokkan sumber sesuai dengan kontennya masing-masing baik primer maupun sekunder, data yang terkumpul semua, kemudian diklasifikasikan untuk mempermudah penulis menganalisis selanjutnya. Adapun hasil dari penelitian ini adalah untuk mengajarkan kepada umat Islam bagaimana sebenarnya do'a itu berfungsi dan berpengaruh kepada kesehatan jiwa. Doa merupakan sebuah kebutuhan rohani untuk jiwa manusia, menggambarkan ketiada berdayaan seseorang tanpa adanya pertolongan dari sesama makhluk, terlebih dari Tuhannya. Terdapat banyak kelebihan bagi seseorang yang melaksanakannya.

Kata Kunci: Do'a, Psikologi, Kesehatan

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk pilihan yang dimuliakan oleh Allah dari makhluk ciptaanNya yang lainnya, dengan segala keistimewaan yang ada pada manusia, seperti akal manusia yang mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, kemudian memilihnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya cipta (ahsanutaqwim), dan menundukkan alam semesta baginya agar dia dapat memakmurkan dan memelihara kemudian melestarikan keberlangsungan hidup di alam semesta ini. Dengan hatinya manusia dapat memutuskan sesuatu sesuai dengan petunjuk Robbnya, dengan raganya, diharapkan aktif untuk menciptakan karya besar dan tindakan yang benar, hingga ia tetap pada posisi kemuliaan yang sudah diberikan Allah kepadanya seperti ahsanu taqwim, ulul albab, rabbaniun dan lain-lain. Maka, dengan semua sifat kemuliaan dan semua sifat insaniah yang ada dengan kekurangan dan keterbatasan, Allah SWT menugaskan misi khusus kepada umat manusia untuk menguji dan mengetahui mana yang jujur, beriman dan dusta dalam beragama.

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: “Kami telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.” (Al-Ankabut: 2-3). (Harun Yahya, 2001) Oleh karena itu, manusia haruslah mampu mengimplementasikan kehendak Allah dalam setiap risalah dan misi yang diembannya.

Manusia, di muka bumi ini mengemban tugas utama, yaitu beribadah dan mengabdikan kepada Allah SWT. Beribadah baik ibadah mahdoh yaitu menjaga hubungan manusia dengan sang Maha Pencipta Allah SWT sedangkan ibadah ghaoiru mahdoh, merupakan usaha sadar yang harus dilakukan oleh manusia sebagai makhluk sosial yaitu menjaga hubungan baik dengan sesama manusia.

Manusia adalah makhluk multidimensional yang terdiri dari dimensi biologis atau fisik, dimensi psikologi, dimensi sosial, dan dimensi spiritual atau religius yang saling berkaitan. Apabila salah satu dimensi mengalami masalah maka dampaknya mampu menyerang secara total semua dimensi yang ada. Pasien merupakan manusia yang menurut kaca mata medis mengalami gangguan pada dimensi fisik akibat kerusakan atau gangguan pada dimensi psikologis atau kejiwaan berat yang akhirnya disebut sebagai pasien gangguan jiwa sebagaimana mereka yang dirawat di rumah sakit jiwa. Pasien sebagai individu yang sakit tersebut, harus dipandang secara utuh sehingga perawatan holistik harus diberikan agar mencapai kesehatan yang sempurna (bio-psiko-sosio-spiritual).

Kesehatan spiritual pasien pada dasarnya dapat tercapai jika kebutuhan spiritualnya sebagai hamba Allah SWT, bisa terpenuhi dengan baik. Pasien dengan segala keterbatasan yang dimiliki membutuhkan kehadiran orang lain untuk memberikan dukungan spiritual selama sakit. Terapi spiritual pasien bisa dilakukan oleh pembimbing rohani dengan berpegang pada pemahaman yang tepat tentang kebutuhan spiritual.

Karena setiap ibadah yang dilakukan oleh manusia baik ibadah yang langsung berkaitan dengan Allah atau ibadah yang berkaitan dengan sesama manusia dan alam, pastilah mengandung makna filosofi yang mendalam dan mendasar untuk dipahami oleh manusia, sebagai bekal untuk mempermudah menjalankan misi mulia yang diembankan oleh manusia.

Konsep manusia adalah konsep sentral bagi setiap disiplin ilmu sosial kemanusiaan yang menjadikan manusia sebagai objek formal dan materialnya. Agar konsep manusia yang kita bangun bukan semata-mata merupakan konsep yang spekulatif, maka kita bertanya pada dzat yang

menciptakan dan mengeti manusia, yaitu Allah Swt. Melalui Al-Quran. Lewat Al-Quran Allah memberikan rahasia-rahasiatentang manusia karenanya, jika kita ingin mengetahui lebih nyata, benar dan sungguh- sungguh, maka Al-Qur'an memberikan gambaran tentang manusia.

Manusia sebagai mahuk tuhan yang istimewa, yang menyandang gelar sebagai khalifah Allah di atas muka bumi yang diciptakan tuhan melebihi dari makhluk lainnya. Al- Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dari tanah, kemudian setelah sempurna kejadiannya, tuhan menghembuskan ruh kepadanya. Al- Quran tidak menguraikan secara perinci proses penciptaan Adam sebagai manusia pertama. Al-Qur'an hanya menyampaikan bahwa: Awal manusia adalah dari tanah (Q.S Al-Mu'minin ayat 23: 12-14), bahan tersebut disempurnakan dan setelah proses penyempurnaan selesai, ditiupkan padanya ruh ilahi.

Unsur-unsur manusia

a. Fitrah

Dari segi bahasa, kata fitrah terambil dari kata fathr, yang berarti belahan, dan dari makna ini lahir makna-makna lain yakni, peciptaan atau kejadian. Fitrah manusia adalah kejadian sejak semula atau bawaan sejak lahir yakni potensi beragama yang lurus. Dari sini timbul pertanyaan apakah manusia hanya terbatas pada fitrah kagamaan. Fitrah adalah bentuk dan sistem yang diwujudkan Allah Swt. Pada setiap makhluk, fitrah yang berkaitan dengan manusia adalah apa yang diciptakan Allah pada manusia yang berkaitan dengan jasmani dan akalnya, (serta rohnya).

b. Nafs

Kata nafs diartikan sebagi totalitas manusia, ada pula yang mengartikan sebagai, tingkah laku yang ada dalam diri mausia. Secara umum dapat diartikan nafs adalah pembicaraan tentang manusia, merujuk pada sisi dalam diri manusia yang berpotensi baik dan buruk.

c. Qalb

Qalb terambil dari kata yang bermakna "membalik" karena sering kali ia berbolak-balik, terkadang senang, terkadang susah, kadang kala setuju kadang kala menolak. Qalb amat berpotensi untuk tidak kosisten. Al-Qur'an pun menggambarkan demikian, ada yang baik ada pula sebaliknya. Kalbu adalah wadah dari pengajaran, kasih sayang, takut dan keimanan.

Doa berasal dari bahasa Arab yang berarti دعاء *du'aa* yang artinya panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa dan sebagainya. Berdoa artinya menyeru, memanggil atau memohon pertolongan kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diinginkan. Seruan kepada Allah tersebut dapat berupa ucapan tasbih (Subhanallah), pujian (Alhamdulillah), istighfar (Astaghfirullah) atau memohon perlindungan (A'udzubillah), dan sebagainya. Menurut Mohammad Saifullah Al-Aziz,

dalam bukunya "Risalah Memahami Ilmu Tasawuf" menyatakan bahwa doa adalah suatu realisasi penghambaan dan merupakan media komunikasi antara makhluk dengan Khaliknya, serta dicurahkan segala isi hati yang paling rahasia. Dengan berdoa, manusia merasa bertatap muka dengan Khaliknya serta memohon petunjuk maupun perlindungan. Jadi, doa itu pada prinsipnya merupakan kunci dari segala kebutuhan hidup di dunia maupun di akhirat.

Doa dapat diartikan sebagai kegiatan menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan kepada Tuhan. Ibnu Arabi memandang doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri. Istilah doa yang artinya permintaan atau permohonan sudah mengisyaratkan adanya dua pihak yang dibawah dan yang diatas. Istilah permintaan atau permohonan dari satu pihak kepihak lain bisa digunakan untuk menyebut hubungan antara dua pihak manusia, tetapi penggunaan kata doa hanya mempunyai satu artu, yaitu permohonan manusia kepada Allah SWT. Dibalik kata doa sudah terkandung pengertian bahwa manusia merasa dirinya kecil dan Allah SWT memiliki sifat Maha kuasa dan Maha Besar.

Doa merupakan sebuah kebutuhan rohani untuk jiwa manusia, menggambarkan ketiadakberdayaan seseorang tanpa adanya pertolongan dari sesama makhluk, terlebih dari Tuhannya. Terdapat banyak kelebihan bagi seseorang yang melaksanakannya. Misalkan yang terjadi pada kasus George Muller, yang membangun dan memelihara beberapa rumah panti asuhan yang disediakan untuk para yatim-piatu, ketika dia tidak menemukan makanan unuk diberikan pada anak yatim tersebut, maka dia mengumpulkan para anak-anak itu untuk melakukan doa bersama, dan tiada disangka tidak lama kemudian datang seseorang yang membawakan makanan mereka. Sesuai dengan apa yang difirmankan oleh Allah Swt. dalam Alquran Surah Ghafir Ayat 60 yang berbunyi:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: *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".

(Q.S Ghafir: 60).

Mujib menjelaskan bahwa doa merupakan sebuah kebutuhan ruhani yang harus dilaksanakan secara kontinyu. Struktur ruhani menurut Mujib mencerminkan tentang kehidupan manusia yang universal dan hakiki. Ia tidak sebatas pada rentang kehidupan saja. Dalam doa terdapat dua

pengklasifikasian mengenai macam-macamnya, yakni doa mental dan doa tuntutan. Doa mental, yakni jenis doa yang tidak melibatkan segala jenis pengucapan di dalamnya sedangkan doa tuntutan, yakni jenis doa tertentu dimana di dalamnya terdapat tuntutan yang diajukan.

Dalam melakukan sebuah doa sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh terhadap kesadaran bagi orang yang melakukannya. Tujuan utama dari doa sebenarnya bersifat obyektif. Namun para ahli psikologi lebih tertarik dengan efek-efek subyektif doa dari pada persoalan mengenai konsekuensi-konsekuensi terhadap kemungkinan-kemungkinan yang dihadapi oleh orang yang berdoa di dunia spiritual.

Dengan adanya berbagai macam doa, mengindikasikan bahwa doa merupakan salah satu kegiatan utama dalam kehidupan umat beragama, doa tuntutan menjadi bagian terpenting dari sebuah kegiatan berdoa. Kepastian yang telah ditentukan oleh Tuhan dapat dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan manusia. Sebagaimana hadits Nabi Saw.: Doa dapat menolak terhadap kepastian (Qadha) Allah. Dalam hadits lain disebutkan: Doa merupakan salah satu tentara dari tentara-tentara Allah yang tercipta untuk menjadi penolong. Ia dapat menolak terhadap kepastian yang telah ditentukan oleh Allah.

Sebuah harapan bagi terpenuhinya doa, baik untuk kepentingan umum atau pribadi, duniawi maupun ukhrawi, merupakan suatu keistimewaan tersendiri. Melakukan sebuah doa harus dibarengi dengan sikap pasrah terhadap Tuhan, tidak bisa bagi kita untuk terus menuntut dan bersikukuh agar harapannya tercapai. Oleh karenanya, bukan hasil dari doa itu saja yang dicari melainkan hilangnya ketegangan yang timbul dari keyakinan bahwa persoalan yang diungkapkan dalam doa tersebut telah diserahkan kepada Tuhan.

Perhatian ahli psikologi adalah terhadap seperangkat pertanyaan yang berbeda-beda terhadap bagaimana orang-orang berfikir dan bertindak laku dalam kaitannya dengan berdoa. Penelitian tersebut dapat dialihkan kepada hal-hal yang berkaitan dengan sejauh mana doa itu dilaksanakan dan hasil apakah yang diharapkan oleh orang-orang yang melakukannya.

Dalam kaitannya terhadap doa, terdapat dua hal yang patutnya diperhatikan yakni kemujaraban kausal dari doa tersebut dan kesesuaiannya dengan kenyataan. Kemujaraban kausal merupakan sebuah efek yang diberikan oleh doa terhadap harapan yang selalu dinanti selama berlangsungnya kejadian tersebut merupakan hubungan kausal dari keinginan untuk berdoa, dan kesesuaian atas kenyataan dalam berdoa merupakan sebuah aktifitas yang dianjurkan oleh agama. Tercapainya harapan tidaklah muncul murni dari kekuatan kita, melainkan kekuatan Tuhan melalui lantaran dari doa seorang hamba. Kesesuaian atas kenyataan merupakan tujuan utama dari doa. Namun segala keputusan tetap dan harus diserahkan kepada-Nya.

Clinebell dalam penelitiannya yang berjudul “The Role of Religion in the Prevention and Treatment of Addiction” (Peran Agama dalam Pencegahan dan Pengobatan Ketergantungan) menyatakan antara lain bahwa setiap orang apakah ia seorang yang beragama atau sekuler sekalipun mempunyai kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian (basic spiritual needs). Setiap orang membutuhkan rasa aman, tenteram, terlindung, bebas dari stres, cemas, depresi dan sejenisnya. Bagi mereka yang beragama (yang menghayati dan mengamalkan), kebutuhan rohani ini dapat diperoleh lewat penghayatan dan pengamalan keimanannya. Namun, bagi mereka yang sekuler jalan yang ditempuh salah satunya adalah lewat penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif lainnya), yang pada gilirannya dapat menimbulkan dampak negatif pada diri, keluarga dan masyarakat.

Selain itu, ternyata doa juga memiliki pengaruh yang baik terhadap kesehatan fisik dan memiliki pengaruh terhadap sel darah. Penelitian ini dilakukan oleh Rebecca Marina dengan Dr. Felici. Dengan menggunakan alat Potensi EFT (Emotional Freedom Technique) dan tes darah yang diambil dengan menggunakan Darkfield Microscope yang dihubungkan dengan monitor Komputer. Kondisi sel darah merah saat berdoa yang berbeda dengan kondisi seperti biasanya, yaitu cairan darah sangat cerah, gerakan sel darah merah teratur, cairan darah muncul substansi yang berkilauan, di dalam sel darah merah terdapat substansi yang bercahaya dan berdenyut seperti denyutan jantung, setelah selesai penelitian tes darah yang lain sudah berhenti bergerak, kecuali tes darah yang diberi doa. Dari eksperimen ini Rebecca mengambil kesimpulan bahwa emosi dan berdoa menimbulkan efek yang berbeda secara drastis pada kesehatan darah manusia yang secara otomatis berpengaruh langsung terhadap kondisi kesehatan manusia.

Larry Dossey, M.D., seorang dokter dari Texas, Amerika, dalam bukunya mengatakan bahwa sudah banyak penelitian yang dilakukan para ahli untuk mengetahui pengaruh doa dalam penyembuhan. Mengenai ukuran dari efektif tidaknya suatu doa, Nunu menjelaskan bahwa hal itu langsung bisa dilihat dari perubahan yang terjadi dalam kondisi kesehatan atau kehidupan seseorang. Bandingkan saja kondisi kesehatan dan kehidupan orang tersebut ketika berdoa dengan cara yang lama dan setelah menggunakan cara yang efektif. Menurut pendataan oleh Newsweek, 72% masyarakat Amerika mengatakan mereka percaya bahwa berdoa dapat menyembuhkan seseorang dan berdoa membantu kesembuhan. Penelitian di Inggris dan Amerika Serikat juga telah menyimpulkan bahwa doa dapat mengurangi gejala-gejala penyakit pada pasien dan mempercepat proses penyembuhan penyakitnya.

Doa juga dapat dijadikan sebagai terapi penyembuhan penyakit. Faktor kejiwaan juga dapat meningkatkan imunitas, sehingga seseorang tidak mudah sakit atau akan cepat sembuh jika terserang

penyakit, di sinilah doa memegang peranan. Terapi medis dengan doa merupakan hal yang baru di dunia kedokteran modern.

Doa untuk terapi penyembuhan barangkali merupakan sesuatu yang masih baru bagi kita. Sebenarnya sebagai umat percaya dalam kehidupan sehari-hari tidak jarang kita pernah mempraktekannya tanpa kita sadari. Misalnya saat kita sedang mengalami sakit secara mendadak dan menyakitkan, tanpa sadar kita akan merintih kesakitan sambil menyebut Tuhan berkali-kali dan sebagai efeknya sakit yang kita alami terasa sedikit berkurang. Inilah salah satu kekuatan doa yang bersumber dari keyakinan dan kepasrahan diri kepada Tuhan.

Nabi Ayyub alaihissalam adalah seorang utusan Allah SWT yang sangat sabar. Dia disebut-sebut sebagai seorang hamba yang paling baik karena kesabarannya itu. Ketika ditimpa penyakit, Nabi Ayyub pun berdoa kepada Allah SWT, sebagaimana diceritakan dalam Alquran.

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ۝

"Dan (ingatlah kisah) Ayyub, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, "(Ya Tuhanku), sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang."

(QS Al-Anbiya ayat 83)

Dalam bukunya yang berjudul "al-Lama'at", Badiuzzaman Said Nursi menjelaskan, munajat inilah yang telah dipanjatkan oleh penghulu orang-orang yang sabar, Nabi Ayyub. Menurut Nursi, munajat ini adalah doa yang mujarrab dan sangat efektif. Maka selayaknya bagi kita mendapatkan percikan dari cahaya ayat suci ini seraya bermunajat:

"رَبِّ إِنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ"

"Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Mahapenyayang di antara semua penyayang."

Lalu, Nursi memaparkan kisah Nabi Ayyub secara ringkas. Ulama asal Turki ini menceritakan, dalam rentang waktu yang sangat panjang, Nabi Ayyub tetap sabar dan tegar dalam menghadapi penyakit kronis yang sedang menjangkitinya. Sekujur tubuhnya penuh dengan borok dan nanah, namun beliau tetap bersabar sembari mengharap pahala dari Allah SWT yang Mahatinggi lagi Mahakuasa. Ketika ulat-ulat yang berasal dari luka beliau mulai menyerang hati dan lidahnya, yang merupakan tempat dzikir dan makrifat-Nya, beliau bersimpuh dihadapan Tuhannya yang Mahamulia, Allah Taala dengan munajat yang indah:

أَنِّي مَسَّنِي الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ؕ

"(Ya Tuhanku) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Mahapenyayang di antara semua penyayang".

Beliau panjatkan munajat karena khawatir ibadahnya terganggu, bukan untuk meminta kelonggaran. Oleh karena itu, Allah Yang Mahatinggi lagi Mahakuasa menjawab munajat yang suci dan tulus tersebut dengan jawaban yang luar biasa. Allah SWT sembuhkan penyakitnya, menganugerahinya kesehatan yang sempurna, dan memberinya keindahan rahmat-Nya yang sangat luas.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk meneliti implikasi do'a terhadap psikologi kesehatan manusia. Adapun hal-hal yang ingin peneliti ungkap dalam penelitian ini adalah manfaat doa yang dirasakan oleh subjek penelitian berdasarkan perspektif psikologis.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang digunakan untuk mengetahui atau menggambarkan kenyataan dari kejadian yang diteliti sehingga memudahkan mendapatkan data yang objektif. Sugiyono (2015: p 209) menyebutkan bahwa metode penelitian kualitatif digunakan peneliti pada kondisi objek yang alamiah. Menurut Moleong (2009: p 6), penelitian kualitatif adalah "penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah".

Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat alamiah dan data yang dihasilkan berupa deskriptif. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Observasi. Menurut Sugiyono (2015), penelitian dimulai dengan mencatat, menganalisis dan selanjutnya membuat kesimpulan tentang pelaksanaan dan hasil program yang dilihat dari ada atau tidaknya perkembangan usaha yang dimiliki warga belajar. Penelitian ini menggunakan teknik observasi nonpartisipan, karena peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.

Hasil

Berdoa merupakan suatu hal yang pasti pernah dilakukan setiap manusia. Setiap manusia pasti memiliki keinginan, harapan ataupun cita-cita. Disadari atau tidak, hal ini mendorong manusia untuk berdoa bagaimanapun caranya. Baik hanya dengan harapan ataupun dalam bentuk ritual tersendiri. Kemudian, berdoa ini memiliki pengaruh tersendiri terhadap jiwa manusia. Seperti yang dialami pada subjek penelitian setelah diberikan intervensi atau pemberian perilaku. Intervensi ini diberikan berdasarkan modul pelatihan doa yang telah di judgement oleh salah satu Mufasir Alquran dan modul tersebut juga telah divalidasi. Materi intervensi ini terdiri dari 6 sesi, yakni meliputi persiapan doa, mendoakan orang lain tanpa orang lain tahu, mendoakan orang lain dengan bersuara sehingga orang

yang didoakan mendengar, mendoakan dengan bersuara pada orang yang telah mendoakan hingga orang tersebut mendengar, penerapan adab dalam berdoa dan berdoa dengan khushyuk.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh secara psikis. Hal ini dikarenakan berdoa dalam kaitannya dengan agama adalah esensi (inti) dari perilaku religius yang merupakan pusat dari kehidupan beragama dan merupakan bukti kuat yang mengindikasikan keyakinan terhadap Tuhan. Berdoa juga merupakan bukti kualitas hidup beragama yang memasuki alam jiwa manusia yang paling dalam sehingga merupakan dasar dari kehidupan beragama yang dapat mempengaruhi kerangka pikiran dan psikologis manusia. Tanpa adanya kegiatan berdoa, maka eksistensi agama tidak pernah ada.

Lowenthal juga menjelaskan beberapa aspek yang terkait dengan berdoa yaitu Behavioral Features (aspek perilaku), dalam berdoa terdapat beberapa perilaku yang lazim dilakukan seperti menghadap ke arah tertentu, berdiri, duduk, berlutut, serta dengan cara bersujud. Doa yang dilakukan dengan pernapasan yang teratur dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada korteks otak. Korteks otak juga mempengaruhi mental, tingkah laku, berdzikir dengan pernapasan teratur dapat menstabilkan korteks cereberi dan berdampak pada kemampuan menurunkan depresi. Hal inilah yang dirasakan setelah menerapkan pelatihan yang dilakukan, para subjek mengungkapkan merasa tenang dan tentram setelah berdoa.

Aspek kedua dalam doa menurut Lowenthal adalah Linguistic Features (aspek bahasa), berdoa dilakukan dengan menggunakan bahasa, berkata-kata. Adapun suara untuk mengungkapkan bisa suara yang keras, diam atau dalam hati. Pada saat melakukan doa dengan khushyuk subjek berada pada kondisi trans yaitu gelombang otak berada pada gelombang alpha yakni ia merasa khushyuk, relaksasi, fokus, super learning, tenang atau masuk pada gelombang theta yakni ia merasa sangat khushyuk, deep meditation, nurani dibawah sadar dan hening. Kondisi ini lah yang memicu kata-kata yang diucapkan melalui doa terekam jelas dialam bawah sadarnya sehingga menyebabkan subjek selalu mengingat, terarah pada maksud dari doa yang diucapkan tanpa ia sadari dan menjadikan doa sebagai selfreminder.

Ketiga, Cognitive Features (aspek kognitif), berdoa dilakukan dengan penuh tujuan dan pemaknaan atas apa yang diungkapkan. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa terjadi proses berpikir pada subjek yang berujung pada kesadaran untuk melakukan sesuai dengan apa yang ia ungkapkan dalam doanya. Selain itu membuat subjek yakin terhadap pilihan yang sedang dijalani dan ia mengetahui hal yang harus diperbaiki untuk menjadikan diri lebih baik lagi kedepannya.

Terakhir Emotional Features (aspek emosional), berdoa dengan diiringi rasa kedekatan terhadap yang disembah, merendah, tenang dan nyaman. Dengan melakukan doa yang khushyuk subjek merasakan dapat berinteraksi langsung dengan Allah Swt, kondisi inilah yang menyebabkan subjek merasa dekat dengan sang pencipta, memiliki perasaan lebih berserah, merasa menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipintanya.

Berdasarkan pemaparan yang telah diungkapkan dapat diketahui bahwa implikasi do'a terhadap psikologi kesehatan manusia adalah doa tersebut dapat membuat jiwa seseorang merasa tenang, tentram, yakin terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu, doa menyebabkan subjek selalu mengingat, terarah pada maksud dari doa yang diucapkan tanpa ia sadari dan menjadikan doa sebagai selfreminder. Doa mengingatkan seseorang menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa

percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipinta dan menyebabkan subjek merasa dekat dengan sang pencipta dan memiliki perasaan lebih berserah.

Pembahasan

Dilihat dari hasil penelitian tentang implikasi do'a terhadap psikologi kesehatan manusia, dimana disetiap aktivitas manusia pasti memiliki keinginan, harapan ataupun cita-cita. Disadari atau tidak, hal ini mendorong manusia untuk berdoa bagaimanapun caranya. Baik hanya dengan harapan ataupun dalam bentuk ritual tersendiri. Kemudian, berdoa ini memiliki pengaruh tersendiri terhadap jiwa manusia, seperti yang dialami pada subjek penelitian setelah diberikan intervensi atau pemberian perilaku.

Dari hasil pengamatan dapat di ketahui bahwa aktifitas berdo'a merupakan bentuk komunikasi kepada sang pencipta sehingga terjadinya penyerahan diri atas segala ketetapan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, penyerahan diri inilah yang menyebabkan individu atau subjek tersebut merasa tenang yang berakibat kepada psikologi seseorang.

Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah implikasi do'a terhadap psikologi Kesehatan manusia memiliki pengaruh besar terhadap manusia secara psikis. Diantaranya mampu menenangkan, menentramkan dan meyakinkan diri terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu doa memiliki sifat mengikat, yakni dari isi doa yang dipanjatkan, tanpa disadari menjadi selfremainder bagi yang memanjatkan doa di alam bawah sadarnya untuk terus terjaga dan terarah pada doa yang dipanjatkan.

Adapun saran yang diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah memperkaya karakteristik subjek penelitian dengan memberikan intervensi yang sama. Kemudian dapat menerapkan intervensi ini pada perusahaan dan perguruan tinggi sebagai upaya dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi secara rutin.

Referensi

- Association, American Psychological (APA), *APA Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association, 2007.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. 2010.
- Bungin, B. *Metodologi penelitian kualitatif*. Surabaya: PT. Pustaka Pelajar, 2001.
- Darajat, Zakiah. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1995.
- Dzaki, Adz-M. Bakran. *Psikoterapi & Konseling Islam (Penerapan Metode Sufistik)*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Fajar, Dadang Ahmad. *Epistimologi Doa*. Bandung: Nuansa Cendikia, 2011.
- Harun Yahya. *Mengenal Allah Lewat Akal*. Jakarta: Robbani Press, 2001.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima, 2016.

- Jaya, Yahya. *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama, 1992.
- Jundi, Al- Abu Hala. *Mengubah Takdir dengan Doa*. Tangerang: Jausan, 2010.
- Kartono, Kartini. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Masdar Maju, 2014.
- Langgulung, Hasan. *Teori-teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986
- Lowenthal. *Kate Religion, Culture, and Mental Health*. New York: Cambridge University Press, 2006.
- Millatina. *Dzikir dan Pengendalian Stres. Skripsi*. Semarang: Fakultas Dakwah: IAIN Walisongo Semarang, 2008.
- Moleong, L.J. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- Mubarok, Tamam. *Rahasia keajaiban doa-doa mencari Riqqi*. Surabaya: Terbit terang, 2008.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016.
- Mujib, Abdul. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Nawawi, Rifat Syauqy. *Metodologi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Notosoedirjo, Moeljono dan latipun. *Kesehatan Mental (konsep dan penerepan)*. Malang: UMM Press, 2002.
- Rajab, Khairunnas. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Jakarta: Amzah, 2011.
- Rajab, Khairunnas. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Amzah, 2019.
- Robert W. Chapps. *Dialog Psikologi dan Agama*. Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Singgih D, Gunarsa. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Mutiara, 1975.
- Soehrtono, Irawan. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004.
- Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r & d)*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015.
- Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologis, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis, dan Sosial*. Jakarta: Center of Academic Publishing Sevices, 2014.
- Supradewi, Ratna. *Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negative Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi. Universitas islam Sultan Agung Semarang, 2008.
- Suprayogo, Imam dan Toborni. *Metode Penelitian Sosial-Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003.
- Thouless, Robert H. *Pengantar Psikologi Doa, Cet. Ketiga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiadi Akbar. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004.