Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam
Volume. 3, Nomor. 2, April 2025
e-ISSN : 2988-2265; p-ISSN : 2988-2257, Hal: 192-203
DOI: https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v3i2.2412
Available online at: https://journal.staiypiqbaubau.ac.id/index.php/Al-Tarbiyah

Relasi Antara Doa dan Ketenangan Jiwa dalam Perpekstif Psikologi Agama

Muhammad Jalaludin Rumi Hamid [1*], Ahmad Syihabuddin Albuny [2], Salman Alfarizi [3], Yuminah [4]
[1-4] Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Ir H. Juanda No.95, Ciputat, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412
Korespondensi Penulis: rumiihamidd@gmail.com

Abstrak. *This study explores the relationship between prayer and inner peace from the perspective of religious psychology. Prayer is not only seen as a ritualistic act of worship but also as a spiritual coping mechanism that positively impacts psychological well-being. This research employs a literature review method by analyzing various relevant sources. The findings indicate that prayer plays a significant role in reducing stress, strengthening inner resilience, and fostering a sense of peace. A positive correlation is found between prayer frequency and the level of inner calmness, particularly among university students and the elderly. The study suggests that prayer can be utilized as a spiritual approach to support mental health, especially amid the challenges of modern life.*

Keywords: *Mental Health, Prayer, Psychological Peace, Religious Psychology, Spiritual Coping*

Abstrak. Penelitian ini membahas hubungan antara praktik doa dan ketenangan jiwa dalam perspektif psikologi agama. Doa tidak hanya dipandang sebagai bentuk ibadah ritual, melainkan juga sebagai mekanisme coping spiritual yang mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, dengan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa doa memiliki peran signifikan dalam mereduksi stres, meningkatkan keteguhan batin, dan menciptakan rasa damai. Terdapat korelasi positif antara intensitas berdoa dengan tingkat ketenangan jiwa, baik pada mahasiswa maupun lansia. Penelitian ini merekomendasikan doa sebagai salah satu pendekatan spiritual yang dapat digunakan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, khususnya di tengah kompleksitas kehidupan modern.

Kata Kunci: Doa, Kesehatan Mental, Ketenangan Jiwa, Koping Spiritual, Psikologi Agama

1. LATAR BELAKANG

Saat ini, lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia hidup dengan berbagai gangguan jiwa. Menurut data dari World Health Organization (WHO), prevalensi gangguan mental pada populasi global pada tahun 2000 mencapai 12%, kemudian meningkat menjadi 13% pada tahun 2001. Survei tahun 2002 mencatat bahwa secara global terdapat sekitar 154 juta orang yang mengalami depresi, 25 juta orang menderita skizofrenia, 15 juta orang berada di bawah pengaruh penyalahgunaan zat terlarang, dan 50 juta orang mengidap epilepsi. Selain itu, setiap tahunnya sekitar 877.000 orang meninggal dunia akibat bunuh diri. Diperkirakan prevalensi gangguan mental akan meningkat hingga 15% pada tahun 2015, dengan angka yang lebih tinggi khususnya di negara-negara berkembang. (putri et Al. 2023)

Menurut data Riskesdas di Indonesia pada tahun 2007, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia

Received: April 16,2025; Revised: April 30,2025; Accepted: Mei 20, 2025; Pubhlised : May 30, 2025;

lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang saat ini mengalami gangguan mental emosional (Depkes, 2007). Kelompok usia produktif seperti mahasiswa dan pelajar juga rentan mengalami gangguan psikologis seperti overthinking, kecemasan berlebih, dan kehilangan arah hidup. Situasi ini menegaskan pentingnya pendekatan yang tidak hanya medis, namun juga spiritual dalam mendukung kesehatan mental. Agama tampaknya merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Jika ada individu yang menolak atau menjauh dari agama, hal tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari aspek kepribadian maupun lingkungan sekitarnya. Secara fitrah, manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT dibekali dengan naluri untuk beragama, khususnya agama tauhid. Ketika seseorang tidak menganut agama tauhid, hal itu dianggap tidak sesuai dengan kodrat manusia, dan biasanya disebabkan oleh pengaruh lingkungan. Keterkaitan antara aspek kejiwaan dan agama, khususnya dalam konteks keyakinan terhadap agama dan kesehatan mental, dapat dilihat dari sikap seseorang yang berserah diri kepada kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa. Sikap pasrah seperti ini diyakini mampu menumbuhkan optimisme dalam diri, yang pada akhirnya melahirkan perasaan positif seperti kebahagiaan, ketenangan, kepuasan, kesuksesan, rasa dicintai, serta rasa aman. Dengan demikian, kondisi tersebut menempatkan manusia pada keadaan yang sesuai dengan kodrat penciptaannya, yakni sehat secara jasmani maupun rohani.

Doa dalam Al-Qur'an adalah cara untuk meningkatkan iman dan taqwa selain sekadar meminta sesuatu. Surah Al-Baqoroh ayat 186 menunjukkan bahwa Allah SWT selalu mendengarkan dan mengabulkan doa hamba-Nya yang benar dan tulus. Ini menunjukkan bahwa doa bukan hanya upacara formal, tetapi juga cara untuk berhubungan dengan Sang Pencipta. Doa merupakan sebuah istilah yang sangat fundamental dalam kehidupan beragama, terutama dalam Islam. Di dalam Al-Qur'an, doa dinyatakan sebagai suatu bentuk komunikasi langsung antara manusia dengan Allah SWT. Mekanisme coping adalah strategi yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengatasi stres atau tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk masalah pekerjaan, hubungan interpersonal, atau perubahan besar dalam hidup. Dalam konteks ini, mekanisme coping berfungsi sebagai alat untuk membantu individu mengelola emosi dan merespons situasi yang menantang. Sebagai praktik spiritual yang mendalam, doa memiliki peran penting dalam mekanisme coping individu saat menghadapi stres dan tantangan hidup. Melalui doa, seseorang dapat menemukan ketenangan, harapan, dan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan.

Pargament (2007 berpendapat bahwa religi dapat memainkan peran penting dalam mekanisme coping. Religi memiliki dua cara sebagai bagian dari proses coping transaksional. Pertama, dapat membantu dalam proses dan kegiatan coping dengan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Kedua, dapat menjadi hasil dari proses coping, dibentuk oleh komponen lain yang berproses.

Mengingat urgensi persoalan kesehatan mental dan potensi besar doa dalam mengatasi tekanan psikologis, penting untuk mengkaji lebih dalam korelasi antara doa dan ketenangan jiwa dalam perspektif psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman ilmiah yang lebih luas mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental.

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.

2. KAJIAN TEORITIS

Doa dalam istilah al-Qur‟an memiliki ragam makna yang cukup kompleks, seperti doa dalam al-Qur‟an ialah menunjukkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan keperluan dan ketundukkan kepada Allah (Tebba, 2004). Pengertian ini tidak bertentangan dengan pengertian terdahulu tentang doa, tetapi saling melengkapi, yakni bahwa memohon kebaikan di dunia dan keselamatan akhirat itu menunjukkan kerendahan diri, keperluan, dan

ketundukkan kepada Allah. Berdasarkan pengertian doa itu, maka berdoa hanya kepada Allah dan tidak boleh kepada selain-Nya. Seperti terlihat doa merupakan manifestasi kerendahan diri, keperluan dan ketundukan kepada Allah.

Doa dalam perpektif psikologi 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 self remainder bagi yang memanjatkan doa di alam bawah sadarnya untuk terus terjaga dan terarah pada doa yang dipanjatkan.

Ketenangan jiwa dalam istilah psikologi terdiri dari dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan diambil dari kata tenang yang berarti diam, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak susah, tidak ribut, tidak gawat dan tidak tergesah-gesah dan dalam bahasa disebut an-Nafs. Menurut Al-Ghazali (dalam Mushthofa, 2012), jiwa merupakan suatu zat atau substansi yang berdiri dengan sendiri dan bukan suatu keadaan, sehingga ia ada pada dirinya sendiri. Manusia menurut Al-Ghazali diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang terdiri dari jiwa, yang dapat diketahui dengan wawasan spritual dan jasad. Sedangkan jiwa berasal dari kata psycheyang yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir (Ilyas, 2017). Jiwa dalam psikologi lebih duhubungkan pada tingkah laku sehingga yang diteliti oleh para psikologi adalah perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dalam jiwa. Baik teori psikoanalisa, behavioralisme maupun humanisme memandang jiwa sebagai suatu yang berada di belakang tingkah laku.

Ketenangan jiwa adalah suatu keadaan dimana seseorang akan merasakan tenang, dengan memiliki ketentuan tenang antara lain: hatinya tenang, batin dan juga perasaan. orang yang sudah merasakan ketenangan jiwa maka orang tersebut tidak akan gampang merasa gelisah dan terburu-buru dalam melakukan sesuatu, sifat terburu buru tersebut merupakan suatu hal yang membuat seseorang tidak merasa tenang. Ketenangan jiwa merupakan suasana batin manusia yang terdiri dari perasaan, jika perasaan manusia tersebut gelisah maka pada hakikatnya manusia harus mengetahui Allah dan seluruh objek pengetahuan, jika seseorang sudah mengetahui Allah maka seseorang tersebut akan tahu mana tempat kembalinya oleh karena itu maka ketenangan tersebut bisa diraih dan juga bisa dirasakan oleh manusia (Rizqi, 2022)

Korelasi antara doa dan ketenangan jiwa terletak pada kemampuan doa dalam mengarahkan batin kepada sumber ketenangan yang hakiki, yakni Allah SWT. Ketika seseorang berdoa dengan penuh kesadaran dan keikhlasan, maka lahir rasa pasrah dan percaya terhadap takdir ilahi, yang secara psikologis menurunkan beban stres, kecemasan,

dan tekanan batin. Dengan demikian, doa berfungsi sebagai media penguat spiritual sekaligus mekanisme coping yang mampu menumbuhkan ketentraman jiwa dalam menghadapi realitas hidup yang berat maupun membingungkan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara membaca, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik. Penelitian ini tidak dilakukan di lapangan, tetapi cukup dengan mengandalkan buku, jurnal, artikel, dan sumber lainnya yang berkaitan dengan doa dan ketenangan jiwa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Doa Sebagai Sarana Ketenangan Jiwa

Dalam konteks keagamaan, doa dipahami sebagai salah satu sarana utama untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Tindakan berdoa bukan hanya berupa permohonan, tetapi juga bentuk penyerahan diri secara total kepada kekuasaan ilahi. Terkabulnya doa seringkali menjadi harapan besar dalam kehidupan beragama karena menghadirkan rasa pengharapan dan ketenangan batin. Namun, dalam praktiknya, banyak individu merasa doanya tidak dikabulkan, yang dapat memunculkan rasa kecewa atau krisis spiritual. Hal ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap hakikat sejati dari doa itu sendiri.

Secara teologis, doa bukan hanya aktivitas lisan yang bersifat formal atau ritualistik, melainkan tindakan spiritual yang melibatkan perenungan mendalam dan kesadaran penuh atas makna dari setiap kata yang diucapkan. Dalam perspektif komunikasi, doa disebut sebagai bentuk komunikasi transendental, yaitu komunikasi antara manusia dan Tuhan yang melampaui ruang dan waktu. Komunikasi ini mencerminkan relasi vertikal yang bersifat personal, sakral, dan menyeluruh.

Dari sisi psikologi agama, doa dapat dikategorikan sebagai bentuk komunikasi intrapersonal, yakni proses reflektif di mana individu berbicara kepada dirinya sendiri dalam kesadaran bahwa ia sedang berhubungan dengan entitas ilahi. Pada saat yang sama, doa juga mengandung dimensi komunikasi interpersonal sebuah dialog sadar antara individu (sebagai makhluk) dengan Tuhan (sebagai komunikator yang Maha Mendengar).

(Daradjat, 1996) menyebut bahwa doa merupakan dorongan moral yang mampu memberikan pengaruh terhadap hal-hal yang berada di luar jangkauan eksistensi manusia dan keterbatasan teknologi. Ia tidak sekadar menjadi aktivitas spiritual yang pasif, tetapi

mengandung kekuatan batin yang memotivasi dan menguatkan harapan seseorang dalam menghadapi realitas hidup. Dalam praktiknya, doa dapat dilakukan secara individu maupun berjamaah, dan mencakup permohonan, pujian, pengakuan dosa, serta rasa syukur kepada Tuhan.

Dalam pendekatan fenomenologis, (Otto, 1984) mengemukakan bahwa pengalaman religius dalam berdoa mencakup dua unsur utama: tremendum dan fascinans. *Tremendum* menggambarkan rasa gentar dan kesadaran akan keagungan Tuhan, sedangkan *fascinans* mencerminkan ketertarikan spiritual yang penuh cinta dan pengharapan kepada Tuhan. Kedua aspek ini menunjukkan bahwa doa adalah pengalaman religius yang kompleks dan mendalam yang menyentuh dimensi emosional, spiritual, dan psikologis manusia.

Studi empiris turut memperkuat hal ini. Dalam jurnal berjudul *Doa dalam Perspektif Psikologi*, (Komalasari, 2020) melakukan wawancara terhadap 188 orang subjek. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh psikis positif setelah mereka menjalankan latihan dan pembiasaan berdoa. Temuan ini mendukung pandangan bahwa doa adalah inti dari kehidupan religius dan menjadi indikator kualitas spiritual seseorang.

Selain itu, Al-Qur'an juga menegaskan nilai doa sebagai bentuk ibadah yang langsung menghubungkan manusia dengan Tuhan. Sebagaimana disebutkan dalam Surah Ghafir ayat 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.'" (QS Ghafir: 60)

Melalui ayat tersebut, terlihat bahwa doa memiliki posisi sentral dalam keberagamaan. Ia merupakan cerminan ketergantungan makhluk pada Sang Khalik, sekaligus menjadi jalan menuju transformasi spiritual. Dengan demikian, doa tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi vertikal, tetapi juga sebagai fondasi dari pengalaman religius yang memengaruhi cara berpikir, berperasaan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Ketenangan Jiwa Dalam Pandangan Psikologi Dan Islam

Ketenangan jiwa adalah istilah dalam bidang psikologi yang terdiri dari dua unsur, yaitu "ketenangan" dan "jiwa". Kata "ketenangan" berasal dari kata dasar "tenang". Secara etimologis, ketenangan merujuk pada keadaan yang stabil dan tidak diliputi kegelisahan, yakni kondisi batin yang seimbang sehingga membuat seseorang tidak merasa tergesa-gesa atau gelisah. Istilah "tenang" juga dapat diartikan sebagai keadaan diam, tidak mudah berubah, bebas dari kecemasan, kekhawatiran, kesusahan, atau kegugupan. (Burhanuddin, 2020). Ketenangan diciptakan agar seseorang dapat Merasakan kedamaian dalam hidupnya,

setiap manusia yang Bernyawa pasti menginginkan ketenangan dalam hidupnya. Bahkan ada beberapa orang juga melakukan salah satu upaya Untuk menghubungkan antara dirinya dengan Allah SWT agar Dapat memperoleh ketenangan seperti berdzikir, berdo'a, Berkhalwat, dan membaca al-Qur'an bahkan ada juga yang Melakukan dengan psikoterapi sufistik pengobatan melalui Bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW salah satunya Dengan ruqyah.

Sementara itu, secara etimologis kata "jiwa" berasal dari bahasa Yunani *psyche*, yang berarti jiwa, nyawa, atau alat untuk berpikir. Dalam bahasa Arab, istilah jiwa kerap disebut dengan *an-nafs* (Zulfikri, 2019). Jiwa dapat dipahami sebagai keseluruhan kehidupan batiniah manusia yang menjadi inti dari eksistensinya, berupa kekuatan rohaniah yang berperan sebagai penggerak tindakan manusia, serta mencerminkan kesempurnaan manusia yang bersumber dari hati, perasaan, pikiran, dan imajinasi. Imam al-Ghazali Mengatakan bahwa jiwa yaitu manusia dengan hakikat Kejiwaannya itulah pribadi dan zat kejiwaannya. Sedangkan Menurut Wasty Soemanto, jiwa merupakan kekuatan dalam diri Seseorang yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku Manusia, jiwa menumbuhkan sifat yang mendorong tingkah laku.

(Sarihat, 2021) Agama berperan sebagai sarana yang efektif dalam menumbuhkan keimanan, menciptakan kedamaian, serta membentuk akhlak mulia dan perilaku yang baik, yang pada akhirnya dapat menunjang kesehatan mental, termasuk tercapainya ketenangan jiwa. (Kumala et al. 2017) Ketenangan jiwa yaitu jiwa yang diwarnai dengan adanya sifat Syukur, sabar, takut dosa, cinta dengan Allah SWT, mengharapkan Pahala Allah SWT, Ridho terhadap takdir Allah SWT, dan Memperhitungkan amal perbuatannya dirinya selama hidup yang Akan membuat dirinya menjadi bahagia. Ketenangan jiwa juga Dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri Sendiri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan yang berada Di sekitarnya serta dengan lingkungan dimana dia hidup, sehingga Orang mampu menguasai faktor dalam hidupnya dan Menghindarkan tekanan perasaan yang membawa kepada frustasi Oleh dirinya sendiri.

Ketenangan jiwa merupakan sebuah kesehatan mental Dengan mempunyai sebuah ciri seperti kemampuan untuk bekerja Dengan efisien, mempunyai sebuah impian hidup yang jelas dan Batinnya selalu tenang dalam menghadapi berbagai macam Permasalahan kehidupan.

Para pakar psikologi memiliki pandangan yang beragam mengenai penyebab timbulnya gangguan kejiwaan. Salah satu pendapat dikemukakan oleh (Maslow, 1987), yang mengklasifikasikan gangguan jiwa ke dalam beberapa jenis, yaitu:

- Kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan dasar yang harus Dipenuhi oleh setiap manusia dalam hidupnya seperti Makan, minum dan istirahat.
- Kebutuhan rasa kasih sayang, perasaan memiliki dan Dimiliki oleh orang lain merupakan suatu kebutuhan yang Dibutuhkan oleh setiap manusia.
- Kebutuhan akan rasa aman, setiap orang pastinya ingin jTerbebas dari rasa takut dan kecemasan.
- Kebutuhan harga diri, jika kebutuhan tingkat tiga telah Dipenuhi makan akan muncul kebutuhan harga diri.
- Kebutuhan aktualisasi diri, yaitu manusia ingin berbuat Sesuatu yang merupakan keinginan didalam dirinya. Dia Tidak lagi menuntut penghargaan atas orang lain atas apa Yang telah diperbuatnya. Selain itu ada pendapat lain yang dikemukakan oleh (Adler, 1956) yaitu terjadinya gangguan jiwa dapat disebabkan oleh Tekanan dari perasaan rendah diri yang berlebih-lebihan. Sebab Timbulnya rasa rendah diri dengan adanya kegagalan dalam Mencapai superioritas dalam hidupnya. Kegagalan yang terus Menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi.

Gangguan jiwa dapat disebabkan oleh ketidakmampuan Manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya Kebutuhan hidup, dan perasaan yang kurang diperhatikan dan Perasaan rendah diri, oleh karena itu manusia mempunyai jiwa yang tidak tenang. Menurut (Drajat , 1996) Beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa dimana Orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi Beberapa faktor yaitu:

- Faktor agama, merupakan kebutuhan jiwa secara psikis Menusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, Kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah. Pelaksanaan Agama seperti ibadah dalam kehidupan sehari-hari mampu Membentengi orang dari rasa gelisah dan takut.
- Terpenuhinya kebutuhan manusia, ketenangan dalam hati Dapat dirasakan apabila kebutuhan manusia yang baik bersifat Fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut Tidak terpenuhi maka akan menimbulkan gangguan terhadap rasa tenteram dalam hidup.

Menurut Daradjat, salah satu faktor yang dapat memengaruhi ketenangan jiwa adalah frustrasi atau tekanan emosional yang dialami seseorang. Frustrasi merupakan suatu keadaan yang muncul ketika individu merasa adanya hambatan dalam upaya memenuhi kebutuhannya, atau ketika ia memperkirakan akan ada sesuatu yang menghalangi tercapainya keinginan atau tujuannya.

Ada beberapa gejala yang dapat ditimbulkan oleh jiwa yang Tidak tenang yaitu timbulnya rasa cemas dan kegelisahan, selalu iri Dengan apa yang telah dimiliki oleh orang lain, sedih dalam Menghadapi problem kehidupannya, merasa rendah hati apabila Setiap banyak orang, pemarah dalam setiap menyelesaikan Persoalan, bimbang dan ragu dalam menentukan sikap.

Korelasi Antara Doa Dan Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan sebuah kesehatan mental Dengan mempunyai sebuah ciri seperti kemampuan untuk bekerja Dengan efisien, mempunyai sebuah impian hidup yang jelas dan Ketenangan tidak datang sendirinya, ia harus berdoa kepada Allah sang maha pemberi ketenangan jiwa. Allah berfirman :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya :

“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.” (QS Al-Baqarah:186)

Berdasarkan ayat di atas, dapat dipahami bahwa ketika seseorang memohon dan berserah diri kepada Allah, maka hatinya akan merasakan kedamaian, ketenteraman, dan kebahagiaan. Lalu, bagaimana doa dapat memberikan dampak terhadap ketenangan jiwa? Menurut (Hawari, 1997), doa adalah bentuk permohonan yang dipanjatkan kepada Allah SWT, baik secara lisan maupun dalam hati, yang berisi ungkapan kebutuhan sambil menyebut dan mengingat nama serta sifat-sifat-Nya. Esensi dari doa terletak pada konsentrasi pikiran dan perasaan yang sepenuhnya tertuju hanya kepada Allah. Ketika hati dalam keadaan bersih, maka hubungan dengan Allah pun menjadi lebih jernih, sehingga menumbuhkan ketenangan batin.

Sebagai metode terapi, doa diyakini mampu menumbuhkan harapan, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan sikap optimistis terhadap proses penyembuhan. Doa juga membantu seseorang memperoleh ketenangan batin dan keteguhan dalam menghadapi

berbagai cobaan dari Allah SWT, sehingga mampu menjadi pribadi yang lebih sabar dan tabah. Selain itu, doa merupakan sarana spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Secara umum, orang yang rajin berdoa akan semakin dekat dengan-Nya, sehingga terdorong untuk menjauhi larangan dan melaksanakan perintah-Nya. Khususnya bagi lansia, kedekatan dengan Allah melalui doa dan dzikir dapat memberikan rasa ketenangan dalam batin. Berdasarkan penjelasan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara intensitas berdoa dengan ketenangan batin pada lansia.

Selaras dengan ini, jurnal dengan judul *Pengaruh Praktik Berdoa Terhadap Ketenangan Mental* yang melakukan wawancara kepada para mahasiswa yang berumur 17 hingga 20 tahun yang hasilnya sebagai berikut :

- Korelasi positif yang signifikan dari hasil analisis yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara rutin melakukan praktik berdoa cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa praktik doa dapat berfungsi sebagai metode koping yang efektif, seperti dalam mengatasi tekanan akademik dan emosional yang sering dialami oleh mahasiswa.
- Persepsi responden yang tinggi terhadap pengaruh doa menunjukkan bahwa mereka merasakan dampak positif yang nyata dari praktik ini. Hal ini menandakan bahwa keyakinan dan persepsi individu terhadap efektivitas doa dapat meningkatkan manfaat kesehatan mental yang dirasakan.
- Hasil dan pembahasan analisis data mendukung dalam pembuktian hipotesis, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa praktik doa berpengaruh positif terhadap kesehatan mental, khususnya dalam hal ketenangan mental, diterima. Temuan ini menegaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan doa dan tingkat ketenangan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Berdasarkan itu, temuan ini menunjukan integrasi praktik spiritual, seperti doa, dalam kehidupan sehari-hari dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental. Diharapkan ini menjadikan praktik doa sebagai salah satu strategi yang layak untuk dipertimbangkan dalam program program kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Selain itu, juga dapat menjadi rekomendasi untuk pengembangan program yang mengusulkan praktik doa sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara doa dan ketenangan jiwa dalam kerangka psikologi agama. Doa tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas ibadah atau permohonan kepada Tuhan, tetapi juga sebagai bentuk komunikasi spiritual yang memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis individu. Dalam pandangan psikologi agama, doa dipandang sebagai komunikasi yang bersifat transendental sekaligus intrapersonal, yang mampu menumbuhkan rasa aman, harapan, serta keteguhan batin dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Sementara itu, ketenangan jiwa merupakan keadaan psikologis yang tercermin dari kestabilan emosi, kemampuan beradaptasi dengan baik, serta terbebas dari kecemasan dan kegelisahan. Beberapa faktor yang mendukung terciptanya ketenangan jiwa antara lain adalah terpenuhinya kebutuhan dasar, adanya penghargaan terhadap diri sendiri, serta kedekatan hubungan dengan Tuhan. Praktik doa, sebagaimana dibuktikan dalam berbagai kajian dan observasi, terbukti dapat menjadi metode koping yang efektif bagi individu dalam mengatasi tekanan emosional, baik pada lansia maupun pada kalangan mahasiswa.

Dengan demikian, doa memiliki peran yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental seseorang. Melalui pendekatan psikologi agama, dapat dipahami bahwa doa adalah bentuk interaksi spiritual yang berdampak langsung pada keseimbangan jiwa, serta menjadi salah satu upaya manusia dalam mencapai ketenangan batin dan kedekatan dengan Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. New York, NY: Harper & Row.

Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin* (Z. Abidin, Trans.). Jakarta, Indonesia: Pustaka Amani.

Burhanuddin. (2020). Zikir dan ketenangan jiwa (solusi Islam mengatasi kegelisahan dan kegalauan jiwa). *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, *6*(1), 15–25.

Drajat, Z. (1996). *Ilmu jiwa agama*. Jakarta, Indonesia: Bulan Bintang.

Hawari, D. (1997). *Doa dan dzikir sebagai pelengkap terapi medis*. Jakarta, Indonesia: PT Dunia Pustaka Jaya.

Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York, NY: Oxford University Press.

Komalasari, S. (2020). Doa dalam perspektif psikologi: Sebuah kajian empiris. *Jurnal Psikologi Islam, 4*(2), 110–125.

Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(1), 37–45.

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.

Mushthofa, A. (2012). *Doa dalam al-Qur'an dan psikologi agama*. Yogyakarta, Indonesia: LKiS.

Otto, R. (1984). *The idea of the holy* (M. Ali, Trans.). Yogyakarta, Indonesia: IAIN Sunan Kalijaga Press.

Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York, NY: Guilford Press.

Rahmawati, S., Sufairok, M. N., Paradila, D., Maharani, A., Fauzima, A. M., Novira, L., Hasana, N. N. C., Fitri, M., Ningsih, Y., Rahmattullah, A. S., Yalsa, M. R., Rania, F., Faizah, F., & Ningsih, F. F. (2022). Dampak doa bagi kesehatan mental pada pemuda Muslim. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies, 1*(1), 1–10.

Rizqi, H. (2022). Ketenangan jiwa dalam perspektif Islam dan psikologi. *Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental, 3*(1), 45–56.

Rosyadah, D., Fadilah, N., & Nurul, F. (2024). Pengaruh praktik berdoa terhadap ketenangan mental. *Jurnal Psikologi Islam dan Spiritual, 2*(2), 88–99.

Sarihat. (2021). Rahasia ketenangan jiwa dalam al-Qur'an: Kajian tafsir tematik. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 6*(1), 65–78.

Sawitri, I. M., Yulia, R., Prayoga, M., Winarti, A., Arvianti, S., Tarina, Z. K., Ramayani, N., Wahyuni, A. R., Rahmawati, D. R. M., Fitriani, V. D. N., Sherly, N., Nabila, E., Oktavia, V., & Mandala, A. (2022). Implementasi doa bagi kesehatan mental manusia. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies, 1*(1), 77–85.

Septia, N. I., Kamal, N., & Ngalimun. (2023). Kesehatan mental dan ketenangan jiwa: Kajian psikologi agama. *JIS: Journal Islamic Studies, 1*(2), 212–221.

Soemanto, W. (1998). *Psikologi pendidikan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.

Zulfikri. (2019). Bimbingan agama Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa warga binaan di lembaga permasyarakatan. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 1*(1), 1–12.