

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

**PENGARUH IBADAH SERTA PERAN DOA DALAM
PEMULIHANPSIKOLOGIS PERSPEKTIF ISLAM**

Mezzaluna D'attira, Mira Luthfia, Salsabilla Shanty Putri Maharani

2410914220018@mhs.ac.id, 2410914220045@mhs.ulm.ac.id,

2410914120016@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat

***Abstract.** This article comprehensively discusses the influence of worship and the role of prayer in human psychological recovery from an Islamic perspective. Worship in Islam is not just a ritual obligation, but also a broader dimension that helps individuals achieve mental and spiritual well-being. With today's increasing life challenges such as stress, anxiety and depression, more and more people are seeking alternative spiritually-based solutions to support their mental health. In the Islamic tradition, acts of worship such as prayer, fasting and dhikr have a great impact in creating spiritual peace, reducing psychological stress and enhancing inner well-being. Prayer is considered a means of direct communication between a servant and God, and plays an important role in building trust and giving strength to overcome life's challenges. This article examines Qur'anic verses, Hadith and related scientific literature to consider the role of spirituality in supporting the psychological recovery process. Through a theoretical approach and qualitative analysis, the study explains how daily worship practices can serve as effective psychotherapy. One of the main focuses is the role of prayer in stabilizing emotions, instilling feelings of peace, and reducing stress and anxiety. In addition, the study also explains how dhikr and recitation of the Quran can help*

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

strengthen an individual's positive spirituality and increase optimism in life. Prayer is considered as one of the important factors influencing psychological recovery, as it provides hope and a connection with the Creator. In addition, this article will also discuss the concepts of patience and trust, which are important foundations in dealing with stress and uncertainty in life and have a positive impact on overall psychological health. Ultimately, this article aims to provide a deeper understanding of the synergy between the practice of worship, the power of prayer, psychological healing, and its relevance to modern life.

Keywords: Worship, Prayer, Psychological Recovery, Islam, Mental Health, Spirituality, Psychotherapy.

Abstrak. *Artikel ini membahas secara komprehensif mengenai pengaruh ibadah dan peran doa dalam pemulihan psikologis manusia dalam perspektif Islam. Ibadah dalam Islam bukan hanya sekedar kewajiban ritual, melainkan juga suatu dimensi yang lebih luas dan membantu individu mencapai kesejahteraan mental dan spiritual. Dengan meningkatnya tantangan kehidupan pada zaman sekarang seperti stres, kecemasan, dan depresi, semakin banyak orang yang mencari solusi alternatif berbasis spiritual untuk mendukung kesehatan mental mereka. Dalam tradisi Islam, ibadah seperti salat, puasa, dan dzikir mempunyai dampak yang besar dalam menciptakan kedamaian spiritual, mengurangi stres psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan batin. Doa dianggap sebagai sarana komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Tuhan, serta berperan penting dalam membangun kepercayaan dan memberi kekuatan untuk mengatasi berbagai tantangan hidup. Artikel ini mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an, Hadits, dan literatur ilmiah terkait untuk mempertimbangkan peran spiritualitas dalam mendukung proses pemulihan psikologis. Melalui pendekatan teoritis dan analisis kualitatif, penelitian ini menjelaskan bagaimana praktik ibadah sehari-hari dapat berfungsi sebagai psikoterapi yang efektif. Salah satu fokus utamanya adalah peran doa dalam menstabilkan emosi, menanamkan perasaan damai, serta mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan bagaimana dzikir dan bacaan Al-Quran dapat membantu memperkuat spiritualitas positif individu dan meningkatkan optimisme dalam hidup. Doa dianggap sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi pemulihan psikologis, karena memberikan harapan dan hubungan dengan Sang Pencipta. Selain itu, artikel ini juga akan membahas konsep kesabaran dan kepercayaan, yang merupakan landasan penting dalam menghadapi stres dan ketidakpastian dalam hidup serta berdampak positif pada kesehatan psikologis secara keseluruhan. Pada akhirnya, artikel ini bertujuan untuk*

memberikan pemahaman lebih dalam mengenai sinergi antara amalan ibadah, kekuatan doa, penyembuhan psikologis, dan relevansinya dengan kehidupan modern.

Kata Kunci: Ibadah, Sholat, Pemulihan Psikologis, Islam, Kesehatan Jiwa, Spiritualitas, Psikoterapi.

LATAR BELAKANG

Islam merupakan agama yang di anut oleh mayoritas orang di Indonesia, dalam ajarannya islam memiliki aturan dan hukum yang kompleks, dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. serta membangun karakter yang lebih baik. Dalam kehidupan sehari-hari umat islam memiliki kewajiban beribadah yaitu, salat. Ketika menjalankan salat, umat islam merasakan ketenangan jiwa dan rasa syukur yang mendalam dikarenakan ibadah merupakan sarana komunikasi langsung antara hamba dengan Tuhan-Nya.

Dalam kondisi psikologis yang sulit, ibadah dapat berfungsi sebagai penopang mental yang mendorong individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang. Sebagai bagian integral dari praktik ibadah, doa memiliki peran signifikan dalam pemulihan psikologis yang dianggap sebagai bentuk pengharapan dan pengabdian yang menghubungkan hamba dengan Tuhan. Ketika seseorang berdoa, ia tidak hanya memohon pertolongan, tetapi juga mengekspresikan perasaan, harapan, dan rasa syukur. Hal ini dapat mengurangi beban mental dan memperkuat ketahanan emosional, serta memberi rasa memiliki dan dukungan yang sangat dibutuhkan.

Melalui pendekatan ini, artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh ibadah dan doa dalam pemulihan psikologis dari sudut pandang Islam. Dengan memahami keterkaitan antara praktik ibadah dan kesehatan mental, diharapkan pembaca dapat

menghargai betapa pentingnya peran spiritual dalam proses penyembuhan dan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan bagi umat Islam, tetapi juga memberikan wawasan bagi mereka yang tertarik pada hubungan antara agama, psikologi, dan kesehatan mental.

KAJIAN TEORITIS

Terdapat teori-teori yang menjadi acuan dalam menganalisis pengaruh ibadah terhadap kondisi psikologis. Berikut beberapa kondisi psikologis yang dapat dipengaruhi oleh ibadah, yaitu :

1. Stres

Stres merupakan timbulnya perasaan tidak nyaman, sedih, cemas, takut, dan bingung. (Darwati, 2022)

2. Kecemasan

Kecemasan memiliki makna takut yang *irasional*, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut. (Nugraha, 2020)

3. Depresi

Depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. (Dirgayunita, 2016)

Dengan menggabungkan kajian mengenai kondisi psikologis dengan ibadah dalam agama Islam, diharapkan menjadi salah satu penyelesaian masalah psikologis pada umat Islam

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode kualitatif. Menurut Imam (2013) metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang tidak dimulai dari teori yang telah dipersiapkan sebelumnya, tetapi di mulai dari lapangan berdasarkan lingkungan alami. Langkah-langkah yang dilakukan adalah dengan mencari jurnal yang relevan dengan pembahasan artikel ini, menganalisis pengaruh pada umat Islam dengan memahami penelitian terdahulu, dan juga beberapa sumber lain sebagai referensi. Penulisan artikel ini dilakukan secara teoritis yang mendeskripsikan mengenai keterlibatan ibadah dalam meringankan beban psikologis manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Ibadah

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata ibadah diambil dari bahasa Arab ‘Ibadah (عبادة). Menurut bahasa ibadah adalah merendahkan diri, ketundukan dan kepatuhan akan aturan-aturan agama. Sedangkan menurut istilah syar’i ibadah adalah suatu istilah yang mencakup segala sesuatu yang dicintai Allah dan diridhai-Nya, baik berupa perkataan maupun perbuatan, yang tersembunyi (batin) maupun yang tampak (lahir). Ulama tauhid mengartikan ibadah dengan :

Meng Esakan Allah, menta'dhimkan-Nya dengan sepenuh-sepenuhnya ta'dhim serta menghinakan diri kita dan menundukkan jiwa kepada-Nya (menyembah Allah sendiri-Nya).

Selain itu, pengertian Ibadah menurut para ahli dapat didefinisikan sebagai tindakan atau perilaku yang dilakukan seseorang sebagai bentuk pengabdian dan kepatuhan kepada Tuhan. Setelah mendapat pengetahuan dari beberapa sumber, dapat

disimpulkan bahwa Ibadah adalah segala bentuk tindakan yang mendukung kebaikan dan keadilan dengan tujuan untuk mendapatkan ridha Allah.

Keterlibatan Ibadah dalam Ilmu Psikologi

Ibadah merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari umat muslim, karena Ibadah telah diatur oleh Allah dalam kehidupan sehari-hari seperti salat lima waktu. Salat adalah kegiatan untuk mengingat Allah yang bertujuan untuk ketenangan hati dan ketentraman pikiran. Gerakan-gerakan salat mempunyai dampak langsung terhadap tubuh, gerakan-gerakan tersebut mengurangi ketegangan syaraf dan menghilangkan kegelisahan yang sedang dirasakan. Salat merupakan salah satu alternatif spiritual yang bisa dijadikan motivasi oleh para terapis muslim untuk pasiennya. Salah satu tokoh besar dalam psikologi kontemporer yang melihat peran positif agama dalam kehidupan manusia adalah William James. Ia berpendapat bahwa tidak ada keraguan bahwa keimanan kepada Tuhan merupakan terapi terbaik untuk mengatasi keresahan jiwa. Sholat juga berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan meninggalkannya dapat membuat seseorang kehilangan arah dalam hidup. Dalam situasi stres, sholat dapat membantu mengatasi rasa takut dan memberikan ketenangan, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 239. Penelitian oleh McCullough menunjukkan bahwa sholat dapat membantu individu melihat situasi stres dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga menenangkan pikiran dan tubuh.

Dalam salat terdapat doa yang mencerminkan permohonan seorang hamba kepada Tuhan-Nya. Ketika seseorang melakukan salat, maka seseorang tersebut terlibat dalam suatu keadaan yang penuh perhatian, di mana seluruh fokus kita tertuju pada gerakan, doa, dan rasa khusyuk. Ini mirip dengan konsep mindfulness dalam psikologi, yang menekankan pentingnya kehadiran penuh di momen sekarang. Dengan melatih fokus pada setiap bacaan, gerakan, dan doa dalam salat, seseorang dapat

melatih kesadaran diri, mengurangi distraksi dari masalah sehari-hari, dan meningkatkan ketenangan mental.

Ibadah Sebagai Sarana Mindfulness dan Kesadaran Diri

Mindfulness dalam ibadah dan doa selaras dengan praktik mindfulness dalam psikologi, yang menekankan kesadaran penuh terhadap momen saat ini. Dalam ibadah Islam, terutama dalam salat dan doa, mindfulness tercermin melalui fokus pada setiap bacaan, gerakan, dan kehadiran yang mendalam. Salat mendorong seorang Muslim untuk sepenuhnya mengarahkan perhatian kepada Allah, mengesampingkan pikiran-pikiran duniawi yang mengganggu, dan merasakan setiap gerakan sebagai wujud penghambaan. Fokus yang mendalam ini membantu menenangkan pikiran dan menciptakan perasaan damai yang berdampak positif pada kesehatan mental.

Saat melaksanakan salat, semua indera dan pikiran diarahkan pada tindakan yang sedang dilakukan—termasuk bacaan dan gerakan yang menyertainya. Kesadaran penuh pada setiap langkah salat, seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, membawa seseorang ke dalam kondisi ketenangan yang mendalam, mirip dengan praktik mindfulness. Dalam setiap tahapan salat, waktu dilalui dengan kehadiran penuh, sehingga mengurangi kekhawatiran tentang masa depan atau penyesalan tentang masa lalu. Ini memberi kesempatan bagi pikiran untuk ‘beristirahat’ dari beban yang berlebihan dan fokus pada saat ini.

Selain itu, doa juga berperan penting dalam meningkatkan mindfulness. Ketika berdoa, seseorang berbicara dengan Allah, mencurahkan isi hati dengan fokus dan kesadaran penuh. Proses ini menciptakan ruang untuk refleksi diri dan penerimaan, memungkinkan pikiran melepaskan beban emosional yang sering kali terpendam. Berdoa dengan penuh kesadaran, dengan menghayati setiap kata dan harapan yang disampaikan, dapat membawa ketenangan batin dan rasa lega, berfungsi secara psikologis sebagai pelepasan dari tekanan emosional yang mungkin menumpuk.

Mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan menenangkan jiwa. Mindfulness yang bersifat spiritual juga dapat membawa ketenangan hati. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahmi (2018), yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness Islami dapat meningkatkan semangat jiwa yang sehat dan memberikan ketenangan hati kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mereka. Dengan berlatih mindfulness, mahasiswa tidak hanya belajar mengelola stres, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan diri sendiri dan dengan Tuhan, menciptakan ruang untuk refleksi dan pertumbuhan pribadi yang sangat berharga di tengah kesibukan akademis.

KESIMPULAN

Artikel ini menyelidiki pengaruh ibadah dan peran doa dalam proses pemulihan psikologis dari sudut pandang Islam, dengan mengingat bahwa Islam merupakan agama mayoritas yang memberikan arahan spiritual dan moral kepada pengikutnya. Dalam situasi yang sulit secara psikologis, ibadah berperan sebagai dukungan mental yang krusial, membantu individu menemukan ketenangan di tengah kekacauan.

Praktik ibadah, seperti sholat dan doa, tidak hanya mendekatkan seseorang kepada Tuhan, tetapi juga menjadi sumber ketenangan dan kedamaian jiwa. Melalui aktivitas ini, individu dapat merasakan pengurangan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Konsistensi dalam menjalankan ibadah memberikan fondasi yang kuat untuk kesehatan mental, membantu individu mengembangkan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Selain itu, ibadah berfungsi sebagai alat untuk mencapai mindfulness dan kesadaran diri. Dengan sepenuhnya terlibat dalam setiap gerakan dan bacaan saat beribadah, individu belajar untuk hadir sepenuhnya di momen sekarang, yang membantu mengurangi gangguan dari pikiran negatif dan kekhawatiran yang tidak

perlu. Ini memungkinkan mereka merasakan ketenangan yang lebih mendalam dan menjauh dari beban emosional yang sering kali mengganggu.

Secara keseluruhan, ibadah dan doa dalam Islam memiliki makna yang jauh lebih dalam daripada sekadar kewajiban spiritual. Keduanya menawarkan manfaat psikologis yang signifikan, membantu umat Muslim menjaga kesehatan mental dan emosional mereka. Dengan mengintegrasikan ibadah ke dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat menemukan kekuatan dan dukungan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup, serta membangun hubungan yang lebih erat dengan diri mereka sendiri dan Tuhan. Dalam konteks ini, ibadah menjadi lebih dari sekadar ritual; ia menjadi sumber harapan dan ketenangan yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis.

DAFTAR REFERENSI

- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1-16.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal an-nafs: Kajian penelitian psikologi*, 1(1), 1-14.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis). *Spiritualita*, 4(2).
- Fauziah, S. (2022, December). Pengaruh Shalat Dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Individu. In *Proceeding Conference on Genuine Psychology (Vol. 2, pp. 215-220)*.
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105-115.

Rohmatun, Siti & Maryatun, Maryatun. (2022). INTERVENSI MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN UPAYA KESEHATAN JIWA BAGI MAHASISWA KEPERAWATAN. Avicenna : Journal of Health Research. 5. 10.36419/avicenna.v5i2.689.