

PENGARUH PRAKTIK BERDOA TERHADAP KETENANGAN MENTAL

Dinda Rosyadah

dindarosyadah096@gmail.com

Naisya Ghina Safitri

ginasafitri2005@gmail.com

Salma Fauziah

salmafauziah2706@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract

A balanced and quality life is a universal aspiration, attainable through the integration of physical and spiritual health. Many individuals, however, face psychological issues such as anxiety, stress, and depression, often stemming from intense competition, individualism, and materialism. Despite achieving material success, many struggle to find tranquility. Mental tranquility is defined as a state of peace and emotional stability, allowing individuals to manage stress without being overly influenced by anxiety. The practice of prayer, as a crucial form of worship, aims to foster closeness to God and is believed to provide inner peace and strengthen faith. This study explores how prayer can assist students in managing stress and attaining a calmer mental state. A quantitative approach was employed, utilizing a survey distributed to students from the 2024 cohort of the Faculty of Medicine and Health Sciences at Lambung Mangkurat University. Data analysis identified a significant positive correlation between prayer practices and mental health outcomes. Students who regularly engage in prayer tend to exhibit better mental health. The discussion highlights that respondents' perceptions regarding the benefits of prayer suggest that individual belief can enhance its positive impacts. These findings support the hypothesis that prayer practices positively influence mental tranquility and serve as an effective spiritual coping strategy for managing academic and emotional pressures.

Keywords: *Influence, Practice, Prayer, Tranquility, Mental*

Abstrak

Kehidupan yang seimbang dan berkualitas merupakan harapan bagi setiap manusia. Kehidupan yang berkualitas dapat diperoleh melalui dua unsur yang telah menjadi satu kesatuan, yaitu kesehatan jasmani dan rohani. Namun, saat ini banyak individu mengalami berbagai masalah psikologis, seperti kegelisahan, kecemasan, stres, dan depresi, yang dapat disebabkan oleh persaingan hidup yang ketat, sifat individualistis, serta materialisme yang tinggi. Meskipun banyak orang berhasil mencapai puncak materi, banyak di antara mereka yang kesulitan menemukan ketenangan dalam hidup. Ketenangan mental dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa damai dan stabil secara emosional, mampu mengelola stres, serta tidak terpengaruh oleh kecemasan yang berlebihan. Sementara itu, praktik doa merupakan suatu bentuk ibadah yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, yang diyakini dapat memberikan ketenangan batin dan memperkuat keyakinan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengukur sejauh mana praktik berdoa dapat membantu siswa dalam mengelola stres dan mencapai keadaan mental yang lebih tenang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan survei kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2024. Data yang dikumpulkan dianalisis untuk mengidentifikasi hubungan antara praktik berdoa dan kesehatan mental. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan. Mahasiswa yang secara rutin melakukan praktik berdoa cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Pembahasan menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap manfaat doa mengindikasikan bahwa keyakinan individu dapat meningkatkan dampak positif dari praktik ini. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa praktik berdoa berpengaruh positif terhadap ketenangan mental dan menekankan pentingnya integrasi praktik spiritual sebagai metode coping dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional.

Kata Kunci: Pengaruh, Praktik, Doa, Ketenangan, Mental

PENDAHULUAN

Pada era modern saat ini, banyak sekali permasalahan psikologis yang harus dihadapi setiap individu seperti kegelisahan, kecemasan, stres, hingga depresi yang dapat disebabkan karena adanya persaingan hidup, sifat individualistis, tingginya sikap egoistis, dan materialistis. Hal ini dapat dilihat secara umum yaitu dimana seseorang ketika mencapai puncak materi yang diharapkannya terkadang kehidupan yang harus dijalani semakin rumit dan sulit untuk mendapatkan ketenangan dalam hidupnya.

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 2 No. 2 (2024)

Edisi Juli - Desember

Kehidupan manusia akan selalu memiliki keterkaitan dengan penciptanya. Iman dan keyakinan yang diyakini dalam diri telah dianggap sebagai salah satu sumber kekuatan yang dapat menjaga hubungan setiap insan dengan Allah. Keterkaitan tersebut meliputi semua permasalahan yang muncul dalam kehidupan, dimana setiap titik pada masalah yang dihadapi tidak terlepas dari campur tangannya dengan tujuan tertentu, baik untuk menguji keimanan hamba-Nya maupun untuk meningkatkan kualitas iman yang dimiliki.¹

Kehidupan yang seimbang dan berkualitas merupakan harapan bagi setiap manusia. Kehidupan yang berkualitas dapat diperoleh melalui dua unsur yang telah menjadi satu kesatuan, yaitu kesehatan jasmani (tubuh dan fisik) dan rohani (pikiran dan jiwa). Jika seseorang mengalami gangguan kesehatan fisik biasanya juga akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Keterkaitan dari kesehatan mental dan fisik dapat dilihat apabila seseorang kesehatan fisiknya menurun menyebabkan kesehatan mentalnya juga akan menurun.

Begitu pula jika fisiknya sehat alhasil mentalnya juga sehat. Oleh karena itu, kesehatan jasmani dan rohani yang baik mempengaruhi tingkat kualitas hidup seseorang. Menurut Massuhartono, kesehatan adalah keadaan yang sehat dalam aspek fisik, mental dan sosial, namun bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti, melainkan seseorang dapat dikatakan sehat apabila keseluruhan aspek dalam dirinya dalam keadaan baik dan tidak terganggu meliputi tubuh, psikis maupun sosialnya.²

Menurut Rizqi, ketenangan jiwa merupakan kondisi ketika seseorang merasa dirinya lebih tenang yang ditunjukkan baik dalam hati, batin serta perasaan. Seseorang dengan ketenangan jiwa yang baik cenderung tidak akan mengalami kecemasan atau memiliki sifat yang terburu-buru dalam bertindak.³ Oleh karena itu, ketenangan jiwa dapat membangunkan perasaan damai yang

¹ Shanty Komalasari. (2019). Doa dalam perspektif psikologi. In *Proceeding Antasari International Conference*, 1(1), 423-436

² Rahmawati *et al.* (2022). Dampak Doa Bagi Kesehatan Mental Pada Pemuda Muslim. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 1(1), 1-10.

³ Nur Azizah Apriana Putri, dan Najma Firda Saffana. (2024). Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2), 141-148.

didukung oleh kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya dengan baik. Sebaliknya, menurut Roisatun Nisa' dan Hendra Pradana suatu kondisi yang didominasi dengan perasaan tidak tenang dimana pikiran manusia terganggu salah satunya disebabkan oleh seseorang yang mengalami stress.⁴

Ketenangan jiwa seseorang memiliki keterkaitan erat dengan kondisi kesehatan mentalnya. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental merupakan suatu kemampuan yang dimiliki setiap diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan hingga terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.⁵

Berdasarkan perspektif tersebut, berdo'a menjadi salah satu adab yang dapat menjadi jembatan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan hati, lisan, hingga perbuatan. Dengan adanya keimanan dan keyakinan menjadi poin yang sangat penting bagi kespiritualan manusia, Dengan berdo'a seseorang dapat menaruh keyakinan kepada tuhan atas segala hal. Oleh karena itu, do'a tentunya memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan mental manusia dalam perspektif Islam.⁶

Berdasarkan pendahuluan yang sekaligus sebagai latar belakang dalam mengangkat judul tentang "Pengaruh Praktik Berdo'a Terhadap Ketenangan Mental" dengan hipotesis bahwa praktik berdo'a berpengaruh positif terhadap ketenangan mental mahasiswa. Penelitian ini kemudian bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengukur sejauh mana praktik berdo'a dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan mencapai keadaan mental yang lebih tenang.

METODE PENELITIAN

Pada artikel ini penulis menggunakan metode kuantitatif, Menurut Emzir pendekatan kuantitatif adalah satu pendekatan yang secara primer menggunakan

⁴ *Ibid*

⁵ Rahmawati, *Loc.Cit.*

⁶ Intan Mayang Sawitri *et al.* (2022). Implementasi Doa Bagi Kesehatan Mental Manusia. *In Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, Vol. 1, 77-85.

paradigma postpositivist dalam mengembangkan ilmu pengetahuan (seperti pemikiran tentang sebab akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis dan pertanyaan spesifik menggunakan pengukuran dan observasi serta pengujian teori), menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen, dan survei yang memerlukan data statistik.⁷ Adapun jenis penelitian ini adalah dengan mengirim link survei kepada mahasiswa/i Universitas Lambung Mangkurat Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan angkatan 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hakikat Doa

Doa berasal dari bahasa arab du'a. Secara bahasa atau etimologi dari Khoirul Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimuthe yang berarti memohon, meminta, pujian.⁸ Sedangkan secara istilah, doa adalah sebuah permohonan seorang hamba kepada Allah SWT. Doa adalah kegiatan rutin yang dikerjakan oleh seorang muslim. Banyak sekali faedah dari berdoa dalam agama Islam, seperti ketenangan jiwa, serta meningkatkan iman dan takwa.

Disebutkan bahwa sahabat pernah bertanya kepada Nabi Muhammad saw. seraya berkata, “Apakah Rabb kami dekat sehingga perlu bermunajat, atau Dia jauh sehingga perlu kita panggil”, maka Allah SWT. menurunkan firman-Nya, “Dan apabila hambu-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasannya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa”.⁹

Arti munajat disini adalah berbicara kepada-Nya dengan suara rendah, dan arti memanggil adalah berbicara dengan suara keras, dan jawaban Allah SWT dan ajakan kepada hamba-Nya adalah mengabulkan permintaannya dan memberinya apa yang ia minta. Karena itu, tidak ada jalan lain bagi seorang hamba kecuali

⁷ Agus Rustamana *et al.* (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 5(6), 81-90.

⁸ Muhammad Husein Basofi. (2017). Hakikat Doa. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 2(1), 1-22.

⁹ QS Al-Baqarah: 186.

menerima panggilan Rabb mereka dengan iman dan taat kepada-Nya dalam perintah dan laranganNya, dan dengan itu kebenaran mereka menjadi sempurna dan mereka siap untuk mencapai kesempurnaan dan kebahagiaan di kedua negeri duniawi dan ukhrawi.¹⁰

B. Hakikat Ketenangan Mental

Ketenangan berasal dari kata "tenang" yang diberi imbuhan "ke-an". Secara etimologis, ketenangan berarti keadaan jiwa yang stabil dan tidak terganggu, di mana seseorang tidak merasa terburu-buru atau gelisah. Poerwadarminta mengemukakan tenang juga diartikan sebagai keadaan diam, tidak berubah-ubah, serta bebas dari kecemasan, kesulitan, atau kegugupan meskipun dalam situasi yang menegangkan.¹¹

Namun, banyak sekali masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang berakibat pada ketenangan mental mulai dari stress, cemas hingga depresi. Adapun pengetahuan dari masing-masing gangguan yaitu :

1. Stres adalah kondisi di mana seseorang mengalami tekanan emosional atau mental yang melebihi batas kemampuannya.
Orang yang mengalami stres sering merasa cemas dan gelisah, yang bisa mengganggu konsentrasi dan bahkan berisiko menyebabkan depresi.¹²
2. Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan, terus-menerus, dan sulit untuk dikendalikan. Keadaan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya.¹³
3. Depresi adalah gangguan suasana hati yang menyebabkan seseorang merasa sedih secara terus-menerus. Perasaan sedih yang dialami oleh

¹⁰ Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jazairi, Tafsir Al-Quran Al-Aisa hlm. 293-294

¹¹ Burhanuddin. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1-25.

¹² Nor Izzati Septia, Nihayatul Kamal, dan Ngalimun. (2023). Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 212–221.

¹³ *Ibid*, hlm. 214

penderita depresi berlangsung lebih lama daripada kesedihan biasa, bahkan bisa bertahan selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan.¹⁴

Penyebab stres, gangguan kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya sering kali dipicu oleh faktor lingkungan. Jika seseorang tidak memiliki tempat untuk berbagi atau melepaskan perasaan, kondisi ini dapat semakin memburuk dan mengganggu ketenangan mental mereka.

C. Pengaruh Praktik Berdoa terhadap Ketenangan Mental

Penelitian pada artikel ini bersifat kuantitatif, yaitu data yang dihasilkan dalam bentuk angka. Data didapatkan dari hasil pengumpulan jawaban kuisioner berupa google form yang disebar berdasarkan sasaran yaitu mahasiswa/i Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat dengan syarat ketentuan lainnya yaitu beragama Islam dengan rentang umur dari 16-25 tahun, kemudian didapatkan jumlah sampel responden sebanyak 40 orang.

Sebelum dianalisis, data yang telah didapatkan diverifikasi terlebih dahulu untuk menghilangkan data yang tidak akurat dan akan mempengaruhi hasil serta analisis data penelitian. Setelah itu, data responden kemudian dianalisis dengan menggunakan software Excel dan JASP. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh praktik berdoa terhadap ketenangan mental.

Kuesioner dibuat berdasarkan variabel yang akan diteliti dan memuat 15 pertanyaan dengan memiliki 2 tipe pertanyaan yaitu pertanyaan pilihan tunggal (Ya/Tidak) sebanyak 13 dan Skala Likert sebanyak 2 pertanyaan. Analisis juga mengkategorikan responden berdasarkan jenis kelamin dan usia yang dimuat dalam kuisioner.

Tabel Frekuensi Usia Responden

Umur	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17	7	17.500	17.500	17.500

¹⁴ *Ibid*, hlm. 215

18	25	62.500	62.500	80.000
19	7	17.500	17.500	97.500
20	1	2.500	2.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber: Data Olahan, 2024

Dilihat berdasarkan tabel diatas penelitian ini mendapatkan responden sebanyak 40 sebagai sampel mahasiswa dimana dari segi usia secara keseluruhan responden, sampel yang berusia 17 tahun sebanyak 16%, usia 18 tahun sebanyak 62%, usia 19 tahun sebanyak 18%, dan sampel yang berusia 20 tahun sebanyak 2%.

Tabel Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Perempuan	28	70.000	70.000	70.000
Laki-Laki	12	30.000	30.000	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel frekuensi diatas selanjutnya yaitu data penelitian responden dengan sampel sebanyak 40 mahasiswa dimana dari segi jenis kelamin secara keseluruhan responden, sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 70% dan sisanya laki-laki sebanyak 30%.

Frekuensi untuk Apakah anda selalu berdoa setiap selesai sholat?

Apakah anda selalu berdoa setiap selesai sholat?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	39	97.500	97.500	97.500

Tidak	1	2.500	2.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.00		

Sumber : Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel frekuensi di atas mayoritas responden sebanyak 97,5% memilih berdoa setelah sholat, hal ini menandakan bahwa sebanyak 39 orang memanfaatkan moment setelah sholat untuk berdoa sebab berdoa setelah selesai sholat adalah waktu yang baik memohon kepada Sang Pencipta.

Disisi lain, terdapat 2,5% responden memilih tidak, yang menandakan bahwa moment waktu berdoa kepada Sang Pencipta setiap individu berbeda-beda atau dia memiliki waktu-waktu tertentu untuk berdoa. Hasil persentase ini memiliki perbedaan cara bagaimana setiap individu melakukan doa di setiap waktunya. Secara keseluruhan, berdoa setelah selesai sholat sudah menjadi kebiasaan atau kegiatan umum mayoritas responden sebagai bentuk sikap keagamaan yang kuat.

Frekuensi untuk Apakah anda selalu berdoa sebelum melakukan aktivitas?

Apakah anda selalu berdoa sebelum melakukan aktivitas?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	35	87.500	87.500	87.500
Tidak	5	12.500	12.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber : Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel frekuensi di atas mayoritas responden sebanyak 87,5% memilih berdoa sebelum melakukan aktivitas, hal ini menandakan bahwa sebanyak 35 orang memulai aktivitas mereka dengan berdoa dengan tujuan untuk meminta perlindungan, keberkahan, dan kebermanfaatan setiap aktivitas yang

mereka lakukan. Selain mencerminkan nilai religius yang tinggi, mayoritas responden merasa berdoa adalah persiapan penting spiritual dalam menjalani hari-hari yang dapat memberikan rasa tenang, percaya diri, dan optimisme dalam melakukan atau menghadapi banyak hal.

Sementara itu, terdapat 12,5% responden memilih tidak berdoa sebelum melakukan aktivitas, ini menandakan bahwa keputusan berdoa sebelum melakukan aktivitas bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keyakinan tertentu atau kebiasaan individu. Mungkin mereka merasa bahwa berdoa tidak selalu dilakukan setiap sebelum kegiatan, melainkan bisa di waktu-waktu tertentu.

Secara keseluruhan, responden menganggap berdoa sebelum melakukan aktivitas adalah hal rutin yang baik dilakukan, meskipun tidak semua responden merasa seperti itu, tetapi tetap menandakan bahwa nilai religius masih tertanam di diri para responden.

Frekuensi untuk Apakah anda selalu berdoa dengan waktu lebih dari 5 menit?

Apakah anda selalu berdoa dengan waktu lebih dari 5 menit?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	15	37.500	37.500	37.500
Tidak	25	62.500	62.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.00		

Sumber : Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel frekuensi di atas, responden sebanyak 37,5% memilih berdoa dengan waktu lebih dari 5 menit. Ini menandakan bahwa sebanyak 15 orang memilih opsi tersebut dengan alasan berdoa dengan lebih mendalam dan terperinci. Mereka merasa berdoa haruslah dilakukan dengan khuyuuk dan detail sehingga banyak yang mungkin ingin mereka doakan. Aspek lainnya adalah

membuktikan bahwa berdo'a dapat memberikan sebuah ketenangan dan kesejahteraan hati.

Sementara itu, mayoritas responden sebanyak 62,5% memilih tidak berdo'a lebih dari 5 menit. Dapat disimpulkan bahwa waktu berdo'a setiap individu memiliki perbedaan dan mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keterbatasan waktu atau keyakinan masing-masing bahwa berdo'a tidak perlu panjang namun bisa singkat, lengkap, dan padat. Secara keseluruhan responden memiliki waktu berdo'a nya masing-masing karena inti sari dari berdo'a adalah ketulusan hati yang meminta, dan bukan karena keterpaksaan.

Frekuensi untuk Apakah setelah berdo'a anda merasa lebih tenang?

Apakah setelah berdo'a anda merasa lebih tenang?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	39	97.500	97.500	97.500
Tidak	1	2.500	2.500	100.00
Missing	0	0.000		
Total	40	100.00		

Sumber : Data Olahan, 2024

Tabel frekuensi untuk instrumen mengenai ketenangan seseorang setelah berdo'a menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan frekuensi 97,5% menjawab "Ya", dan hanya 2,5% yang menjawab "Tidak".

Hasil analisis didapatkan bahwa secara umum praktik berdo'a dapat memberikan efek psikologis yang positif bagi sebagian besar responden, yaitu membuat seorang individu merasa lebih tenang. Perbedaan persepsi individu dalam merasakan efek berdo'a ini dapat disebabkan oleh pemahaman dan praktik berdo'a yang berbeda-beda dari setiap individu. Faktor lainnya dapat seperti:

1. Latar belakang agama atau spiritual setiap individu, seperti orang dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi serta keterbiasaan melakukan praktik doa akan cenderung merasakan dampaknya berdoa.
2. Kondisi psikologis dan emosional saat melakukan praktik berdoa. Orang yang sedang mengalami tekanan atau kecemasan mungkin akan lebih merasakan ketenangan setelah berdoa.

Secara umum, analisis pada tabel frekuensi ini menunjukkan bahwa praktik berdoa dapat memberikan manfaat psikologis yang positif bagi sebagian besar orang. Namun, persepsi individu tetap dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor.

Frekuensi untuk Apakah anda mudah menceritakan masalah anda kepada Allah SWT melalui doa?

Apakah anda mudah menceritakan masalah anda kepada Allah SWT melalui doa?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	37	92.500	92.500	92.500
Tidak	3	7.500	7.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber : Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 92,5% menjawab “Ya” ketika ditanya apakah mereka mudah mengungkapkan segala permasalahan mereka kepada Allah SWT melalui doa. Hanya 7,5% yang menjawab "Tidak".

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang merasa mudah untuk menyampaikan segala permasalahan mereka kepada Allah SWT melalui doa. Angka ini cukup tinggi, menunjukkan bahwa praktik berdoa kepada Allah SWT dianggap efektif dan dapat membantu sebagian besar orang untuk menyampaikan isi hati dan meminta pertolongan.

Pada instrumen ini, karakter kepribadian memiliki pengaruh terhadap persepsi dan pengalamannya dalam merasakan kemudahan untuk berdoa. Faktor-faktor kepribadian yang terkait adalah orientasi internal yaitu lebih percaya pada diri sendiri sehingga akan kesulitan untuk menyerahkan permasalahan kepada Allah SWT melalui doa, dibandingkan mereka yang memiliki orientasi eksternal. Orang yang memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi kepada Allah SWT akan lebih mudah mengungkapkan segala permasalahan melalui doa, karena mereka lebih yakin akan pertolongan-Nya.

Frekuensi untuk Apakah doa sangat berpengaruh terhadap pengurangan stress pada diri anda?

Apakah doa sangat berpengaruh terhadap pengurangan stress pada diri anda?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	37	92.500	92.500	92.500
Tidak	3	7.500	7.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber : Data Olahan, 2024

Dalam instrumen mengenai pengaruh doa dalam pengurangan stress menghasilkan analisis tabel frekuensi dengan sebanyak 92,5% responden menjawab “Ya” dan 7,5% responden yang menjawab "Tidak". Data menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan bahwa praktik doa memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam mengurangi stres yang alami.

Dengan berdoa dianggap efektif untuk membantu menurunkan tingkat stres dan memberikan ketenangan bagi sebagian besar individu. Secara umum, data ini menunjukkan bahwa praktik berdoa dianggap efektif oleh sebagian besar individu dalam membantu mengurangi stres yang alami mereka. Namun, perbedaan individu tetap dapat terjadi berdasarkan berbagai faktor, seperti strategi koping lain dalam mengatasi stres, seperti aktivitas fisik, dukungan sosial, atau

terapi. Perbedaan dalam penggunaan strategi penanggulangan ini juga dapat mempengaruhi persepsi terhadap efektivitas doa.

Frekuensi untuk Apakah ketenangan mental dan batin menjadi salah satu tujuan anda dalam berdoa?

Apakah ketenangan mental dan batin menjadi salah satu tujuan anda dalam berdoa?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	38	95.000	95.000	95.00
Tidak	2	5.000	5.000	100.00
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber : Data Olahan, 2024

Berhubungan dengan instrumen atau pertanyaan sebelumnya bahwa sebagian besar responden, yaitu 92,5% merasakan bahwa praktik berdoa dapat membantu mengurangi stres yang alami mereka. Kaitannya dengan analisis di atas menunjukkan bahwa terdapat 95% responden juga merasakan bahwa praktik berdoa dapat memberikan ketenangan mental dan menjadi salah satu tujuan utama mereka dalam berdoa. Seperti yang tercatat dalam tabel frekuensi bahwa sebagian besar responden yaitu 95% menjawab “Ya” dan hanya 5% yang menjawab "Tidak".

Dengan adanya kesamaan pada frekuensi yang tinggi pada kedua tabel ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara persepsi responden terhadap efektivitas doa dalam mengurangi stres, dengan persepsi mereka bahwa doa dapat memberikan ketenangan mental.

Frekuensi untuk Apakah anda sering meneteskan air mata ketika berdoa?

Apakah anda sering meneteskan air mata ketika berdoa?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	21	52.500	52.500	52.500
Tidak	19	47.500	47.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber : Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel yang disajikan, dapat dilihat bahwa sebanyak 52,5% responden menjawab "Ya" ketika ditanya apakah mereka sering meneteskan air mata ketika berdoa. Sementara 47,5% responden menjawab "Tidak". Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden yang merasakan efek emosional seperti meneteskan air mata saat berdoa, terdapat lebih banyak dibandingkan responden yang tidak mengalami hal serupa.

Mungkin ada beberapa faktor yang menjadi perbedaan jawaban responden pada pertanyaan ini, seperti tahapan perkembangan emosional, mekanisme coping, preferensi individu, dan kondisi psikologis saat itu yang dapat mempengaruhi proses emosional setiap individu. Dalam konteks perkembangan dewasa muda, mahasiswa cenderung lebih memilih mempertahankan kestabilan emosinya dengan baik.

Secara keseluruhan, setiap responden memiliki emosional yang berbeda saat mereka memanjatkan doa, seperti menangis kita berdoa, namun juga ada yang tidak menangis, ini menunjukkan bahwa sifat ketertarikan dan nilai religius responden masih tinggi serta gengsi yang rendah.

Frekuensi untuk Apakah anda selalu mengamalkan doa saat pada momen yang tepat (mis. ditimpa musibah, mendapat kabar bahagia)?

Apakah anda selalu mengamalkan doa saat pada momen yang tepat (mis.	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
---	-----------	---------	---------------	--------------------

ditimpa musibah, mendapat kabar bahagia)?				
Ya	37	92.500	92.500	92.500
Tidak	3	7.500	7.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber : Data Olahan, 2024

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebesar 92,5% responden menjawab “Ya” meartikan bahwa mereka selalu mengamalkan doa saat pada momen yang tepat. Sedangkan terdapat 7,5% responden yang menjawab “Tidak”. Dari data ini dapat dilihat bahwa sebesar 92,5% selalu mengamalkan doa pada momen yang tepat, pertanyaan tersebut menjadi bukti bahwa mereka selalu mengingat tuhan dalam suatu kondisi.

Frekuensi untuk Apakah anda sering merasakan ketenangan batin setelah melakukan doa?

Apakah anda sering merasakan ketenangan batin setelah melakukan doa?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	40	100.000	100.000	100.000
Tidak	0	0.000	0.000	0.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber : Data Olahan, 2024

Data ini menunjukkan bahwa semua responden 100% merasa tenang secara batin setelah berdoa. Hal ini mengindikasikan bahwa praktik doa memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan spiritual dan emosional mereka. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa 40% responden merasakan ketenangan batin setelah melakukan doa. Hal ini dapat diritikan bahwa doa dapat berpengaruh

pada diri seseorang. Jika seorang merasa bingung, sedih, stress, cape maka dengan berdoa dapat menjadi salah satu cara untuk membantu penenangan bagi bantin.

Frekuensi untuk Seberapa sering anda mengamalkan doa?

Seberapa sering anda mengamalkan doa?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setiap Hari	35	87.500	87.500	87.500
Beberapa dalam seminggu	5	12.500	12.500	100.000
Missing	0	0.000		
Total	40	100.000		

Sumber : Data Olahan. 2024

Dari data ini dapat dilihat bahwa Sebanyak 35% responden melakukan doa setiap hari. Dan sebanyak 5% responden melakukan doa beberapa kali dalam seminggu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden, yaitu 35%, melakukan doa setiap hari. Sementara itu, 5% responden lainnya melakukan doa beberapa kali dalam seminggu. Tidak terdapat data yang hilang dalam tabel ini. tabel ini memberikan gambaran yang jelas mengenai seberapa sering seseorang melakukan doa.

Frekuensi untuk Seberapa besar peran doa dalam menjaga ketenangan mental anda?

Menurut anda, seberapa besar peran doa dalam menjaga ketenangan mental anda?	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat besar	30	75.000	75.000	75.000
Sedikit	1	2.500	2.500	77.500
Cukup besar	9	22.500	22.500	100.000
Missing	0	0.000		

efektivitas doa dapat meningkatkan manfaat kesehatan mental yang dirasakan.

3. 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 simpulan yang di atas, bahwa temuan yang menunjukkan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Basofi, M. H. (2017). HAKIKAT DOA. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.51498/putih.v2i1.45>
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Keagalauan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1-25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>
- Komalasari, S. (2019). Doa dalam perspektif psikologi. In *Proceeding Antasari International Conference*, Vol. 1, No. 1.
- Putri, N. A. A., & Saffana, N. F. (2024). Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2), 141-148.

- Rahmawati, 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, 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.
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 5(6), 81-90.
- Sawitri, I. M., Yulia, R., Prayoga, M., Winarti, A., Arvianti, S., Tarina, Zaitiwi, K., Ramayani, N., Wahyuni, A. R., Rahmawati, Dwi, 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. Retrieved from <http://qjurnal.my.id/index.php/jis/article/view/246>