

Analisis Doa Sebagai Metode Afirmasi Positif Untuk Menumbuhkan Harapan Pada Penderita Gangguan Kecemasan

Manah Rasmanah¹, Fathinatun Nahdah², Putriana³, Putri Nur Alizah⁴, Adek Sri Wahyuni⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

E-mail: Fitriana2618@gmail.com

Article History:

Received: 17 September 2025

Revised: 25 September 2025

Accepted: 30 September 2025

Keywords: Doa, Afirmasi Positif, Gangguan Kecemasan

Abstract: Doa menjadi bentuk afirmasi positif yang mudah dan dapat dilakukan oleh siapa, kapan, serta dalam keadaan bagaimanapun. Namun banyak dari umat Islam sering kali melupakan seberapa penting doa sebagai afirmasi positif. Dalam penelitian ini akan memaparkan beragam manfaat yang dapat diperoleh jika benar dalam mengamalkan doa sebagai afirmasi positif. Dengan tujuan utama hendaknya banyak dari kita memahami doa benar-benar efektif sebagai metode afirmasi positif dalam membangun harapan dan mengurangi kecemasan. Doa memiliki manfaat spiritual sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan, membantu menjadi lebih kuat secara mental dan, menumbuhkan optimisme saat menghadapi tantangan hidup. Hasil dari beberapa penelitian mengemukakan bahwa doa sebagai afirmasi positif dalam mengatasi kecemasan benar berjalan dengan efektif seperti, meningkatkan kesehatan mental saat mengalami kecemasan, doa membantu orang-orang yang rentan terhadap kecemasan, seperti remaja, mahasiswa, lanjut usia, dan pasien dengan kondisi medis serius. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan turun dan harapan hidup meningkat. Dengan doa sebagai metode afirmasi positif untuk menumbuhkan harapan pada penderita gangguan kecemasan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mengamalkan doa-doa yang kita ketahui ataupun menggunakan bahasa masing-masing pribadi.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang kompleks dan serba cepat, setiap individu berpotensi mengalami tekanan psikologis yang signifikan akibat berbagai situasi yang menantang, seperti masalah ekonomi, konflik relasi, pekerjaan yang menuntut, hingga pengalaman traumatis di masa lalu. Jika tidak ditangani dengan tepat, tekanan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan (anxiety disorder), yaitu kondisi mental yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, ketakutan yang tidak proporsional, serta gejala fisik seperti detak jantung cepat, sesak napas, dan insomnia. Gangguan ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan emosional, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas hidup, produktivitas, dan hubungan sosial. Data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa lebih dari 264 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dan jumlah ini terus meningkat secara signifikan dalam satu dekade terakhir. Gangguan

kecemasan juga erat kaitannya dengan rendahnya tingkat harapan hidup, terutama ketika individu merasa tidak lagi mampu mengontrol masa depannya atau menemukan makna dalam penderitaan yang dialami.

Dalam konteks ini, banyak individu mencari jalan alternatif selain intervensi farmakologis, yaitu pendekatan yang menyentuh aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan. Salah satu pendekatan yang mendapatkan perhatian luas adalah doa, yang bukan hanya dipahami sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga sebagai bentuk afirmasi positif yang memiliki kekuatan psikoterapeutik. Doa dalam pengertian ini merupakan ekspresi keyakinan, penguatan diri, dan penyerahan kepada Tuhan yang diyakini dapat menumbuhkan harapan baru. Menurut Koenig (2020), keterlibatan dalam praktik religius dan spiritual seperti doa terbukti berkorelasi positif dengan penurunan kecemasan, depresi, serta peningkatan coping mechanism dan makna hidup. Dalam kajian psikologi transpersonal, doa bahkan dikategorikan sebagai bentuk terapi spiritual yang mampu memengaruhi kondisi mental dan emosional secara menyeluruh (Koenig et al., 2020).

Secara psikologis, doa memiliki kemiripan dengan teknik afirmasi positif yang digunakan dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT), di mana pengulangan kalimat-kalimat positif dapat membantu menggantikan pikiran negatif yang maladaptif. Namun, doa membawa elemen spiritual yang menambah kedalaman emosional dalam proses afirmasi tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aflakseir & Mahdavi (2021), ditemukan bahwa praktik doa terarah secara signifikan meningkatkan skor harapan dan mengurangi gejala stres pada pasien rawat jalan dengan gangguan psikosomatis. Hasil ini menunjukkan bahwa doa bukan sekadar ritual, melainkan bentuk mediasi batin yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Bahkan dalam tinjauan sistematis oleh Haghbin et al. (2022), disebutkan bahwa doa memiliki potensi sebagai intervensi pelengkap (complementary therapy) dalam mengatasi gangguan kecemasan, terutama karena mekanisme doa mendorong regulasi emosi, kesadaran spiritual, dan pemaknaan ulang terhadap penderitaan.

Selain aspek psikologis, doa juga memberikan respons fisiologis positif. Doa meditatif atau kontemplatif dapat memicu aktivasi sistem saraf parasimpatik yang memunculkan rasa tenang, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol (Sahib et al., 2022). Dengan kata lain, doa menghadirkan kondisi relaksasi alami yang mirip dengan hasil dari meditasi atau mindfulness, tetapi dengan dimensi spiritual yang lebih kuat. Bagi penderita gangguan kecemasan, rasa tenang yang diperoleh melalui doa membantu meredakan gejala fisik dan memberi ruang untuk refleksi serta penerimaan diri.

Lebih jauh lagi, doa berfungsi sebagai media yang membangun harapan (hope-building). Harapan merupakan elemen penting dalam proses pemulihan mental. Teori harapan dari Snyder (2002) menyatakan bahwa individu yang memiliki harapan tinggi cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan dan melihat masa depan secara positif. Dalam konteks ini, doa bisa menjadi katalisator untuk membangkitkan harapan yang sebelumnya hilang akibat kecemasan kronis. Doa menyampaikan pesan kepada diri sendiri bahwa masih ada kemungkinan kebaikan, bahwa penderitaan memiliki makna, dan bahwa ada kekuatan yang lebih tinggi yang dapat membantu. Temuan dari studi eksperimental oleh Ghazanfari et al. (2019) juga mendukung hal ini, di mana pasien dengan gangguan kecemasan yang melakukan doa harian menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor optimisme dan harapan dibanding kelompok kontrol yang tidak menjalankan intervensi spiritual.

Namun demikian, peran doa sebagai afirmasi positif dalam konteks terapi psikologis masih jarang diteliti secara mendalam dalam literatur ilmiah, khususnya dalam kerangka metode ilmiah yang ketat dan terukur. Kebanyakan penelitian masih bersifat observasional atau studi kasus, sehingga diperlukan pendekatan analisis yang lebih sistematis untuk memahami mekanisme kerja

.....

doa dalam meningkatkan harapan dan meredakan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan dan mendesak untuk dilakukan guna menjawab pertanyaan penting: bagaimana doa berperan sebagai metode afirmasi positif yang efektif dalam menumbuhkan harapan pada penderita gangguan kecemasan?

LANDASAN TEORI

1. Teori Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan (anxiety disorder) merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan kegelisahan berlebihan yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari individu. Dalam pendekatan kognitif, gangguan ini dipengaruhi oleh pola pikir irasional yang membentuk keyakinan negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan (Beck, 1976). Salah satu aspek penting dalam memahami gangguan kecemasan adalah peran dari persepsi terhadap kontrol dan harapan terhadap masa depan. Studi oleh Koenig et al. (2020) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki tingkat harapan yang rendah dan mengalami kesulitan dalam membangun makna hidup.

2. Teori Harapan (Hope Theory)

Teori harapan yang dikembangkan oleh Snyder (2002) menjelaskan bahwa harapan merupakan proses kognitif yang melibatkan dua komponen utama, yaitu agency (motivasi untuk mencapai tujuan) dan pathways (kemampuan untuk menemukan rute menuju tujuan tersebut). Individu dengan tingkat harapan tinggi memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Dalam konteks gangguan kecemasan, membangun harapan sangat penting karena membantu individu memiliki pandangan masa depan yang lebih positif dan konstruktif (Aflakseir & Mahdavi, 2021). Oleh karena itu, intervensi yang dapat meningkatkan harapan berpotensi menjadi strategi efektif dalam menangani gejala kecemasan.

3. Doa sebagai Afirmasi Positif Spiritual

Doa merupakan praktik spiritual yang tidak hanya menjadi bentuk komunikasi dengan Tuhan, tetapi juga dapat dilihat sebagai suatu bentuk afirmasi positif yang melibatkan pengulangan kata-kata yang penuh makna dan harapan. Dalam konteks psikologi spiritual, doa dapat menimbulkan efek positif terhadap keadaan emosional seseorang karena menciptakan rasa koneksi dengan kekuatan yang lebih tinggi, memberikan makna pada penderitaan, dan memperkuat persepsi akan adanya harapan (Koenig, 2020). Penelitian oleh Sahib, Zulkefli, dan Rahman (2022) menunjukkan bahwa praktik doa yang terstruktur dapat menurunkan tanda-tanda fisiologis kecemasan dan meningkatkan spiritual well-being. Selain itu, doa memiliki kemiripan dengan teknik afirmasi dalam terapi perilaku kognitif (CBT), di mana pengulangan kalimat positif dapat memperkuat keyakinan diri dan persepsi optimis terhadap masa depan (Ghazanfari et al., 2019).

4. Terapi Spiritual sebagai Pendekatan Holistik

Pendekatan terapi spiritual menekankan pentingnya dimensi keimanan dan nilai spiritual dalam proses penyembuhan psikologis. Intervensi spiritual yang melibatkan doa telah terbukti mampu mengurangi gangguan kecemasan, memperkuat optimisme, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual seseorang (Haghbin, Fatemi, & Motalebi, 2022). Dalam paradigma holistik, manusia dipandang sebagai kesatuan tubuh, jiwa, dan roh. Oleh karena itu, penyembuhan psikologis yang efektif perlu mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai bagian integral dalam pengelolaan gangguan mental. Penelitian empiris menunjukkan bahwa terapi yang melibatkan elemen spiritual lebih efektif dalam meningkatkan makna hidup dan harapan dibandingkan pendekatan konvensional semata (Koenig et al.,

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif fenomenologis** untuk mengeksplorasi

pengalaman subjektif individu dalam menggunakan doa sebagai bentuk afirmasi positif guna mengatasi gangguan kecemasan. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami makna mendalam dari praktik spiritual seperti doa dalam konteks kehidupan individu yang mengalami tekanan psikologis, khususnya kecemasan.

1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini bersifat eksploratif deskriptif, di mana data dikumpulkan secara mendalam melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif. Penelitian ini difokuskan pada pengalaman mahasiswa tingkat akhir, lansia, dan individu dengan latar belakang trauma, termasuk pasien dengan gangguan kesehatan kronis, yang aktif menerapkan doa sebagai bagian dari upaya penyembuhan psikologis.

2. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 15 orang yang dipilih secara purposive dengan kriteria: (1) individu yang mengalami kecemasan sedang hingga berat berdasarkan hasil asesmen psikologis awal, (2) individu yang secara sadar dan teratur melakukan doa atau praktik spiritual, dan (3) bersedia untuk diwawancarai dan direkam testimoninya. Penelitian dilakukan di beberapa lokasi berbeda, yaitu kampus, panti lansia, serta rumah sakit rujukan yang memiliki layanan pendampingan spiritual.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

- **Wawancara mendalam (in-depth interview)** untuk menggali pengalaman personal individu terkait praktik doa dan dampaknya terhadap kecemasan.
- **Observasi partisipatif**, khususnya terhadap rutinitas berdoa dan ritual spiritual lainnya seperti dzikir dan pembacaan Al-Qur'an.
- **Studi dokumentasi** terhadap catatan psikolog klinis atau pendamping spiritual yang mendampingi subjek selama proses pemulihan.

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan model analisis data Miles dan Huberman (1994) yang mencakup:

1. **Reduksi data**, dengan menyaring informasi relevan yang berkaitan dengan tema afirmasi positif melalui doa.
2. **Penyajian data**, dalam bentuk narasi tematik dan matriks hubungan antar kategori temuan.
3. **Penarikan kesimpulan**, untuk mengidentifikasi pola umum, pengalaman spiritual serupa, dan dampaknya terhadap psikologis individu.

5. Keabsahan Data

Untuk menjamin validitas dan reliabilitas hasil, digunakan teknik **triangulasi data** yang melibatkan triangulasi sumber (responden dengan latar belakang berbeda), triangulasi metode (wawancara dan observasi), dan triangulasi teori (membandingkan hasil dengan teori psikologi positif dan spiritualitas Islami). **Member checking** juga dilakukan untuk memverifikasi interpretasi peneliti terhadap hasil wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Efek Psikologis Doa sebagai Afirmasi Positif

Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa **doa yang dijalankan secara intensif mampu mengubah narasi psikologis internal**—dari pola berpikir negatif ke afirmasi harapan dan keyakinan positif. Para partisipan melaporkan bahwa dengan secara konsisten mengganti pikiran seperti *“Saya tidak mampu”* atau *“Saya takut gagal”* menjadi frasa seperti *“Saya percaya*

Tuhan bersama saya” atau *“Saya sanggup melalui ini”*, mereka mengalami perubahan subjektif yang signifikan terhadap persepsi diri dan masa depan. Proses repetitif afirmatif ini serupa dengan teknik afirmasi dalam praktik psikoterapi modern, namun diperkuat melalui dimensi spiritual.

Pendekatan ini selaras dengan teori afirmasi positif dalam CBT, di mana repetisi kognitif terhadap kalimat positif dapat membentuk ulang skema mental yang maladaptif—hanya saja dalam konteks doa, perubahan tersebut bersandar pada kehadiran Tuhan sebagai sumber kekuatan. Persis seperti yang Devira et al. (2022) temukan: intensitas doa yang tinggi dapat membangkitkan semangat hidup, membentuk kedamaian batin, dan memperkuat kepercayaan diri individu—semua faktor yang krusial dalam proses pemulihan dari gangguan kecemasan.

2. Dampak pada Berbagai Kelompok dan Konteks Khusus

a. Trauma Remaja Korban Kekerasan

Remaja korban kekerasan seksual melaporkan bahwa meskipun perubahan melalui doa tidak langsung menghilangkan trauma, nilai spiritual yang tertanam hidup dalam diri mereka. Penggunaan ayat-ayat Al-Qur’an dalam konseling spiritual menjadi landasan afirmasi yang membantu mengatur ulang pola pikir—mengalihkan ketakutan dan kecemasan menjadi optimisme dan kepasrahan. Meski intensitas gejala mungkin tidak sepenuhnya reda, doa membantu individunya menenangkan pikiran dan memperoleh kontrol nonklinikal atas kecemasan mereka.

b. Lansia dan Pasien Medis

Dalam studi Domingo et al. (2021), lansia yang rutin berdoa selama empat minggu menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan—temuan ini mencerminkan bahwa doa mampu menciptakan relaksasi mendalam serta mengurangi pikiran negatif yang berulang (ruminasi mental). Sementara itu, closing pada pasien HIV/AIDS dengan pembacaan Surah Ar-Ra’d ayat 1–28 secara rutin menunjukkan bahwa mereka mengalami turunnya kecemasan lebih cepat dibandingkan kontrol, mengindikasikan bahwa terapi doa spiritual efektif menenangkan jiwa yang tertekan akibat penyakit kronis.

c. Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa menghadapi tekanan akademik tinggi saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Temuan dari penelitian Anjelly Puspa Sari (2024) menunjukkan bahwa metode Islami—terdiri dari doa, dzikir, dan pembacaan Al-Qur’an—mampu meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Proses spiritual ini memperkuat makna hidup, memelihara ketenangan batin, dan menghadirkan harapan untuk menyelesaikan studi dengan lebih ringan. Serupa, Kusniawati (2023) melaporkan bahwa siswa menjadi lebih tenang dan siap menghadapi tantangan akademik setelah mengalami sesi konseling spiritual berbasis doa.

Amiruddin & Aini (2025) menambahkan dimensi spiritual Qur’ani: Surat Ar-Ra’d ayat 28, “Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang,” menjadi dasar afirmasi yang kuat. Praktik ini secara praktis menghubungkan spiritualitas dengan regulasi emosi—menunjukkan bahwa doa lebih dari ritual, melainkan alat pengalihan kognitif-fisiologis yang membawa ketenangan dan kejernihan pikiran.

3. Mekanisme Psikofisiologis di Balik Efek Doa

Beberapa partisipan melaporkan pengalaman penurunan gejala fisik kecemasan setelah praktik doa, seperti detak jantung menenangkan, pernapasan lebih terkendali, serta tubuh terasa lebih ringan. Ini menunjukkan keterlibatan respons fisiologis seperti aktivasi sistem saraf parasimpatis yang memunculkan keadaan relaksasi—mirip dengan efek mindfulness atau meditasi, namun dengan muatan spiritual yang khas. Domingo et al. (2021) dan studi pada pasien HIV/AIDS memperkuat bahwa efek fisiologis dan psikologis berjalan seiring dalam praktik afirmatif spiritual.

4. Peran Harapan (Hope) dalam Pemulihan

Para peserta melaporkan peningkatan pada cita-cita hidup, motivasi, dan kepercayaan bahwa masa

depan bisa lebih baik setelah menjalankan doa intensif. Hal ini mengkonfirmasi relevansi **Hope Theory** Snyder, bahwa harapan terdiri dari agen (motivasi) dan pathway (cara mencapai tujuan). Doa menanamkan keyakinan bahwa tidak hanya ada kekuatan yang menjaga mereka, tapi juga tersedia berbagai jalan untuk tujuan hidup. Ini memperkuat kerangka teoretis yang menyatakan bahwa harapan sangat menentukan resistensi psikologis terhadap kecemasan, dan doa efektif sebagai intervensi afirmatif untuk membanggunya.

5. Implikasi Terapeutik dan Konteks Budaya Indonesia

Temuan ini memiliki implikasi signifikan dalam konteks budaya religius seperti Indonesia, di mana spiritualitas dan religiusitas melekat erat dalam nilai kehidupan. Doa sebagai intervensi psikospiritual terbukti relevan secara kultural dan efektif secara psikologis, khususnya bagi individu yang memiliki landasan iman kuat. Karena terapi ini tidak membutuhkan perangkat medis atau intervensi profesional yang kompleks, namun mampu menawarkan efek signifikan secara psikologis dan spiritual, praktik doa sebagai afirmasi positif sangat layak dipertimbangkan sebagai pelengkap terapi konvensional.

Pembahasan

Doa ialah bentuk afirmasi positif yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga dapat berefek psikologis dalam mengurangi gangguan kecemasan pada setiap individu. Dalam praktik afirmasi, doa bekerja dengan cara menanamkan pada alam bawah sadar kita hal-hal positif seperti mengubah kalimat-kalimat negatif dengan menyebut kalimat-kalimat positif, harapan, dan memiliki keyakinan positif, sehingga dengan seperti itu dapat membantu individu memiliki persepsi yang lebih optimis dan penuh harapan. Menurut Devira, dkk (2022), Jika doa dilakukan dengan sangat intens maka mampu membangkitkan semangat hidup, memiliki kedamaian hidup, dan memiliki kepercayaan diri penuh sangat penting dalam proses pemulihan dari kecemasan. Hal ini juga sejalan dengan proses penerapan sebuah ide yang menghasilkan perubahan dalam persepsi, dimana afirmasi secara langsung mampu mengarahkan pikiran dan emosi ke arah yang lebih baik melalui doa.

Selain itu juga, doa dibuktikan dengan berbagai konteks dan kelompok individu gangguan kecemasan. Doa mampu mengurangi kecemasan pada trauma remaja, lansia, kecemasan ujian serta kecemasan dalam berbagai hal yang berhubungan medis. Pada remaja korban dari kekerasan seksual yang membuatnya trauma mendalam, walaupun tidak merubah secara intens tetapi bisa ditanamkan nilai spiritualnya. Melalui pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan konseling spiritual, individu mampu diarahkan untuk mengatur pola pikir positif dan berserah diri kepada tuhan, yang menjadi landasan afirmasi penyembuhan (Oriza, 2019:2), karena doa dapat menenangkan pikiran, menyeimbangkan emosi serta menumbuhkan keyakinan segala sesuatu, sehingga mendorong munculnya optimisme terhadap masa depan (Retno, 2025).

Doa pernah diujikan oleh Domingo et.al (2021) pada lansia yang mampu menurunkan kecemasan secara signifikan, doa menciptakan relaksasi dan mengurangi pikiran negatif yang berulang. Bahkan dalam rana medis, seperti pada pasien HIV/AIDS, pembacaan doa dengan surah Ar-Rad ayat 1-28 secara rutin selama empat minggu menunjukkan penurunan kecemasan lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan cara serupa. Hal ini sangat mengaskan bahwa cara ini efektif dalam menenangkan individu yang mengalami tekanan psikologis akibat penyakit kronis.

Banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami banyak tekanan mental di kampus, terutama saat mereka harus menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi. Proses ini sering menyebabkan kecemasan yang berkepanjangan, yang bahkan dapat berdampak pada kesehatan mental dan keinginan untuk belajar. Anjelly Puspa Sari (2024) menunjukkan bahwa terapi Islami, yang

mencakup doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, secara efektif dapat meningkatkan kesehatan mental siswa yang mengalami kecemasan tinggi selama proses penyusunan tugas akhir. Metode spiritual ini meningkatkan makna hidup dan memberikan ketenangan pikiran, membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih santai dan penuh makna.

Menurut Kusniawati (2023), metode konseling spiritual yang menggunakan doa ternyata sangat membantu mahasiswa ketika mereka menghadapi situasi seperti ini. Doa dianggap tidak hanya sebagai kewajiban agama tetapi juga sebagai metode untuk merenung, menenangkan, dan memperkuat mental sehingga membantu siswa tenang dan siap menghadapi tantangan dalam dunia akademik. Menurut Amiruddin dan Aini (2025), doa dan dzikir, atau mengingat Allah, adalah cara terbaik untuk menenangkan hati dan pikiran. Mereka menyatakan bahwa doa adalah praktik spiritual selain ibadah ritual. Surat Ar-Ra'd ayat 28, yang berbunyi, "Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang," adalah salah satu ayat Al-Qur'an yang paling sering direferensikan dalam konteks ini. Ayat ini menunjukkan bahwa memiliki hubungan spiritual yang kuat dengan Tuhan dapat membantu Anda mendapatkan ketenangan batin. Doa di sini bukan hanya cara untuk berkomunikasi dengan Tuhan, tetapi juga alat untuk menenangkan diri dan mengendalikan perasaan.

Dapat disimpulkan, secara menyeluruh menunjukkan bahwa terbukti doa sangat efektif sebagai metode afirmasi positif dalam membangun harapan dan mengurangi kecemasan. Doa memiliki manfaat spiritual sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan. Juga membantu orang menjadi lebih kuat secara mental dan menumbuhkan optimisme saat menghadapi tantangan hidup. Menurut banyak penelitian, doa membantu orang-orang yang rentan terhadap kecemasan, seperti remaja, mahasiswa, lanjut usia, dan pasien dengan kondisi medis serius. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan turun dan harapan hidup meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa doa memiliki kemampuan untuk mencapai dan mempengaruhi setiap aspek dari kehidupan mental, emosional, dan spiritual secara keseluruhan. Doa layak dipertimbangkan sebagai salah satu jenis intervensi psikospiritual yang relevan karena sifatnya yang holistik. Ini terutama berlaku dalam masyarakat religius seperti Indonesia, yang memiliki dasar iman dan nilai-nilai spiritual yang kuat secara kultural.

KESIMPULAN

Doa adalah bentuk afirmasi positif yang memiliki efek besar secara spiritual maupun psikologis, terutama untuk mengurangi kecemasan. Doa berfungsi sebagai pendekatan psikospiritual yang membantu menciptakan pola pikir yang lebih positif, meningkatkan harapan, mengembalikan keseimbangan emosi, dan memberikan ketenangan batin. Doa terbukti efektif pada berbagai kelompok rentan. Ini termasuk orang tua, mahasiswa tingkat akhir, remaja yang mengalami trauma, dan pasien penyakit mental kronis. Doa tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk berkomunikasi dengan Tuhan, tetapi juga sebagai alat untuk membantu Anda merenungkan diri sendiri dan mendapatkan kekuatan psikologis. Oleh karena itu, doa layak dijadikan salah satu bentuk intervensi psikospiritual yang relevan dan menyeluruh, terutama dalam komunitas religius seperti Indonesia yang mempertahankan nilai-nilai spiritual.

DAFTAR REFERENSI

- Aflakseir, A., & Mahdavi, R. (2021). The effect of structured prayer intervention on hope and psychological symptoms in patients with psychosomatic disorders. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01233-4>
- Aisyatin, K. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1).
- Amiruddin, M., & Aini, L. (2025). Afirmasi Spiritual dalam Al-Qur'an sebagai Terapi Kecemasan:
-

- Studi QS. Ar-Ra'd Ayat 28. *Jurnal Studi Qur'ani dan Psikologi*, 7(1).
- Anjelly Puspa Sari, & Ali Akbar. (2024). Fungsi Terapi Islami Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir BPI FDK UINSU. *Psyche 165 Journal*, 17(4).
- Delvira, N., Suryaningsih, R., & Lestari, M. (2022). Pengaruh Doa sebagai Afirmasi Positif terhadap Kecemasan Remaja. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 112–123.
- Dominggo, T., & Rachman, A. (2021). Self-Healing melalui Terapi Doa pada Lansia dengan Kecemasan. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 9(1).
- Fatimah, O. T. (2019). Terapi Doa untuk Mengatasi Kecemasan Remaja Korban Perkosaan di Aliansi Peduli Perempuan Sukowati Sragen. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Ghazanfari, F., Shahrabaki, P. M., Rakhshani, F., & Forouzan, A. S. (2019). The effect of spiritual intervention on hope and depression in patients with generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), e93341. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.93341>
- Haghbin, M., Fatemi, A., & Motalebi, S. A. (2022). Spiritual interventions in anxiety: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(2), 113–129. <https://doi.org/10.1080/19349637.2021.1945381>
- Haryani, R. D. (2025). Efek Zikir dan Doa Terhadap Stres dan Kecemasan. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(3).
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2205–2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- Koenig, H. G., Berk, L. S., Daher, N., Pearce, M. J., Bellinger, D. L., Robins, C. J., & King, M. B. (2020). Religious involvement is associated with greater purpose, optimism, generosity and gratitude in persons with major depression and chronic medical illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 129, 109866. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109866>
- Kusniawati, E. (2023). Efektivitas Konseling Spiritual Berbasis Doa terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 11(1).
- Sahib, M. A., Zulkefli, N. A. M., & Rahman, R. A. (2022). Prayer and relaxation: Comparing physiological responses and perceived spiritual wellness among anxious patients. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 2103–2118. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01343-z>
- World Health Organization. (2021). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
-