

Manfaat dari Berdoa dan Bersyukur dalam Kesehatan Mental

Naisyla Rahmadiyah

naisylarahmadiyah600@gmail.com

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam
Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : Naisyla Rahmadiyah

Telp : 085709086413

E-mail : naisylarahmadiyah600@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:

doa, syukur, coping spiritual, mahasiswa, kesehatan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna, pengalaman, serta dampak praktik berdoa dan bersyukur terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam konteks akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur dengan tiga mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan tahapan *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding* untuk menemukan pola makna dan kategori tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan yang memberikan rasa aman, pengharapan, serta menjadi sarana coping ketika menghadapi tekanan akademik; sebagaimana diungkapkan partisipan "*berdoa membuat hati lebih tenang dan menurunkan rasa cemas*." Sementara itu, rasa syukur dipahami sebagai bentuk refleksi diri dan apresiasi atas apa yang dimiliki, seperti pernyataan informan bahwa bersyukur berarti "*menghargai apa yang sudah dimiliki*." Praktik berdoa dan bersyukur dilakukan terutama sebelum ujian, ketika menghadapi tugas sulit, dan saat mengalami tekanan emosional. Penelitian menyimpulkan bahwa doa dan rasa syukur berperan sebagai mekanisme *spiritual coping* dan *self-regulation* yang berdampak positif terhadap ketenangan emosional, optimisme, dan kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, praktik ini memiliki potensi dikembangkan sebagai pendekatan pendukung kesehatan mental berbasis spiritual yang bersifat sukarela dan inklusif dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Abstract

Keywords:

prayer, gratitude, spiritual coping, well-being, university students.

This study aims to explore the meaning, lived experiences, and psychological impact of prayer and gratitude practices among university students in the context of academic pressure. A qualitative method was employed using semi-structured interviews with three students from the Islamic Guidance and Counseling Study Program, selected through purposive sampling. Data were analyzed through open coding, axial coding, and selective coding to identify thematic patterns. The findings reveal that students perceive prayer as a form of spiritual communication that provides comfort, reassurance, and emotional support during stressful situations. One participant stated that "*praying makes the heart calmer and reduces anxiety*," indicating its function as a spiritual coping mechanism. Meanwhile, gratitude is understood as self-reflection and appreciation of existing blessings, expressed by a participant as "*being grateful means appreciating what I already have*." Both prayer and gratitude are practiced especially before exams, when facing academic difficulties, or during emotional distress. The study concludes that prayer and gratitude contribute positively to emotional stability, optimism, and overall mental well-being, functioning as effective forms of spiritual coping and self-regulation. Therefore, these practices hold potential as voluntary and inclusive non-clinical support strategies within higher education mental health frameworks.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental yang menentukan kualitas hidup seseorang, terutama di era modern yang ditandai dengan intensitas tekanan sosial, akademik, dan emosional yang semakin tinggi. World Health Organization (2023) melaporkan peningkatan signifikan kasus depresi dan kecemasan pada kalangan usia 18–25 tahun, yang sebagian besar merupakan mahasiswa. Mahasiswa menjadi kelompok yang paling rentan mengalami stres karena beban perkuliahan, tuntutan keluarga, kondisi ekonomi, kompetisi akademik, serta paparan media sosial yang berlebihan yang kerap memicu perbandingan sosial dan rasa tidak cukup (American Psychological Association, 2022). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada menurunnya motivasi belajar dan produktivitas, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial, regulasi emosi, serta kualitas spiritual seseorang. Situasi tersebut menuntut adanya pendekatan alternatif yang tidak hanya mengandalkan layanan konseling formal, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai bagian dari strategi pemeliharaan kesehatan mental. Dalam konteks ini, praktik spiritual seperti berdoa dan bersyukur tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang mampu menciptakan ketenangan, harapan, serta peningkatan kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup.

Berdoa sebagai bentuk komunikasi antara manusia dan Tuhan telah lama dipahami sebagai mekanisme penguatan batin yang memberikan rasa terhubung, dikasihi, dan diperhatikan oleh Tuhan. Rahmawati et al. (2022) menemukan bahwa doa memiliki efek psikoterapeutik yang signifikan karena mampu menurunkan kecemasan, menenangkan pikiran, dan memberikan perasaan aman pada pemuda Muslim. Doa memungkinkan individu mengekspresikan keluh kesah secara privat sehingga beban mental dapat tersalurkan secara positif. Penelitian Ade Ayu et al. (2022) juga memperlihatkan bahwa doa meningkatkan coping stress mahasiswa dengan membantu mereka memahami keterbatasannya dan mengembangkan sikap pasrah yang menenangkan jiwa. Dalam Islam, ketenangan jiwa melalui doa diperkuat oleh firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd: 28 yang menyatakan bahwa hati akan tenang ketika mengingat Allah. Kajian lain oleh Purnomo et al. (2022) menunjukkan bahwa semakin intens seseorang berdoa, semakin kuat mentalnya dalam menghadapi tekanan hidup dan situasi penuh ketidakpastian.

Di sisi lain, rasa syukur (gratitude) telah lama menjadi fokus dalam psikologi positif sebagai intervensi yang terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian empiris menunjukkan bahwa syukur dapat meningkatkan suasana hati, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi stres, serta meningkatkan hubungan sosial karena individu yang bersyukur cenderung lebih optimis dan empatik (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Hasanah (2023) menemukan bahwa praktik syukur tidak hanya berdampak pada emosi positif, tetapi juga membantu menurunkan gejala depresi dan kecemasan. Putri et al. (2021) dalam systematic review mereka menegaskan bahwa syukur berperan besar dalam mengatasi emosi negatif dan meningkatkan psychological well-being secara konsisten. Dalam spiritualitas Islam, syukur dipandang sebagai bentuk pengakuan mendalam terhadap nikmat Tuhan yang mendorong ketenangan hati serta penerimaan diri yang lebih sehat dalam menghadapi

kesulitan hidup.

Krisis psikologis selama pandemi COVID-19 menjadi bukti empiris lain yang mempertegas pentingnya doa dan syukur sebagai sumber ketahanan mental. Christiawan et al. (2023) menemukan bahwa doa berfungsi sebagai stabilisator emosional yang membantu mengatasi rasa takut dan khawatir selama pandemi. Sementara itu, rasa syukur terbukti meningkatkan kemampuan individu dalam melihat aspek positif yang masih dimiliki meski berada dalam kondisi serba terbatas. Kajian Istiqomah dan Azhan (2022) menekankan bahwa syukur dapat menurunkan depresi dan kecemasan selama masa pandemi, serta meningkatkan emosi positif seperti harapan dan optimisme. Dengan demikian, praktik spiritual tidak hanya relevan dalam kehidupan normal, tetapi juga berperan penting sebagai alat pemulihan psikologis dalam situasi krisis.

Penelitian sebelumnya secara umum menunjukkan bahwa doa dan syukur tidak sekadar aktivitas religius, tetapi juga merupakan intervensi psikologis yang memperkuat ketahanan mental (*resilience*). Doa membantu individu melepaskan beban emosional yang menumpuk, sementara syukur mendorong pandangan hidup yang lebih positif dan realistis. Penelitian Ningsih et al. (2022) menunjukkan bahwa doa mampu menurunkan tekanan darah, memperbaiki sistem pernapasan, serta meningkatkan produksi dopamin yang berperan dalam menciptakan rasa bahagia. Sementara itu, penelitian Amaniey (2022) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan kesehatan mental mahasiswa, sehingga syukur dapat menjadi fondasi *psychological well-being*.

Kebaruan (*Novelty*) dalam penelitian ini terletak pada integrasi antara data lapangan dan temuan literatur yang menunjukkan bahwa berdoa dan bersyukur tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual atau coping tradisional, tetapi juga sebagai bentuk *self-regulated spiritual well-being mechanism* yang bekerja secara simultan pada aspek kognitif, emosional, dan fisiologis. Temuan lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memadukan doa dan syukur dalam rutinitas harian memiliki pola adaptasi stres yang lebih stabil, kemampuan refleksi diri yang lebih baik, serta kecenderungan lebih tinggi untuk mengembangkan *positive cognitive reframing* saat menghadapi tekanan akademik. Hal ini belum banyak dieksplorasi secara mendalam dalam penelitian sebelumnya, terutama pada konteks mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI).

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting karena tidak hanya memperkuat bukti ilmiah mengenai manfaat doa dan rasa syukur terhadap kesehatan mental, tetapi juga memberikan perspektif baru mengenai bagaimana kedua praktik tersebut dapat diintegrasikan ke dalam strategi pengembangan ketahanan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis kajian literatur yang diperkaya oleh hasil temuan lapangan, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif terkait kontribusi doa dan syukur terhadap kesehatan mental dalam konteks psikologi modern maupun nilai-nilai spiritual Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami fenomena mahasiswa yang menerapkan berdoa dan bersyukur dalam kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa secara mendalam dalam konteks natural melalui penggalian makna, pengalaman, dan persepsi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada lokasi di kota Bengkulu yang dipilih secara purposive sesuai relevansi dengan fokus penelitian, dengan melibatkan tiga informan utama WF (21 tahun), RHDA (19), JHM (20) yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling karena memenuhi kriteria pengalaman langsung, pemahaman yang memadai, keterlibatan aktif, serta kesediaan untuk memberikan data secara terbuka dan komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi teknik untuk memperkuat keabsahan data. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian, dengan dukungan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara induktif hingga diperoleh temuan yang valid dan bermakna. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis data dari wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memahami doa sebagai bentuk hubungan spiritual dengan Tuhan yang memberi arah, harapan, dan ketenangan emosional. Informan pertama menyatakan bahwa *"berdoa yaitu cara kita dalam meminta kelancaran terhadap sesuatu kepada pencipta,"* sementara informan kedua menyebut bahwa *"berdoa adalah sarana komunikasi antara Tuhan dan hambanya"*. Informan ketiga memperjelas dimensi psikologis doa dengan menyampaikan bahwa doa adalah *"cara untuk menenangkan diri dan mengingat bahwa tidak sendirian"*, menunjukkan bahwa doa tidak hanya berfungsi secara spiritual tetapi juga sebagai mekanisme coping emosional. Makna bersyukur juga muncul sebagai dimensi penting dalam kehidupan mahasiswa. Informan pertama menyatakan bahwa *"bersyukur yaitu cara kita berterima kasih terhadap sesuatu kepada Tuhan yang maha esa,"* sementara informan ketiga memberikan perspektif internal dengan mengatakan bahwa bersyukur berarti *"menghargai apa yang sudah dimiliki"*. Rasa syukur dalam konteks ini membantu mahasiswa melihat hidup secara lebih positif dan mengurangi tekanan dari tuntutan akademik maupun sosial. Selain makna, praktik doa dan syukur dilakukan pada situasi tertentu yang dianggap membutuhkan kekuatan mental. Informan pertama menjelaskan bahwa ia berdoa *"sebelum memulai perkuliahan dan sebelum ujian,"* sedangkan informan kedua menyampaikan bahwa ia berdoa *"saat sedang terpuruk dan mulai putus asa"*. Temuan ini menunjukkan bahwa doa dan syukur dijadikan strategi pengelolaan stres (*emotional regulation*) terutama dalam konteks akademik. Efek emosional dari praktik ini terlihat konsisten pada seluruh partisipan. Informan pertama mengungkapkan bahwa *"berdoa membuat hati lebih tenang dan menurunkan rasa cemas,"* informan kedua menyebut bahwa setelah berdoa ia merasakan *"ketenangan dan kedamaian,"* dan informan ketiga menambahkan bahwa setelah berdoa ia merasa *"lebih tenang, lebih lega, dan lebih optimis"*. Ini menunjukkan bahwa doa

dan rasa syukur memiliki dampak nyata pada kondisi psikologis mahasiswa. Selain manfaat personal, mahasiswa juga menyoroti pentingnya konteks penerapan. Informan pertama menegaskan bahwa “*penerapannya harus sukarela dan menghargai keberagaman keyakinan di kampus*”. Hal ini menunjukkan kesadaran bahwa praktik spiritual tidak dapat dipaksakan dan harus mengikuti prinsip inklusivitas dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa doa dan rasa syukur berperan signifikan dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa. Hal ini selaras dengan teori *religious coping* yang dikemukakan oleh Pargament (2011), yang menyatakan bahwa doa merupakan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan psikologis. Pengalaman mahasiswa yang merasa lebih tenang dan optimis setelah berdoa mendukung penelitian Froese (2023), yang menemukan hubungan antara praktik doa dan penurunan kecemasan pada mahasiswa beragama.

Selain itu, praktik syukur terbukti memperkuat perspektif positif dan meningkatkan kesejahteraan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian Emmons dan McCullough (2003) yang menunjukkan bahwa latihan syukur dapat meningkatkan kebahagiaan jangka panjang dan mengurangi gejala stres. Dalam konteks ini, pernyataan informan ketiga bahwa bersyukur membuatnya lebih menghargai keadaan menunjukkan adanya efek kognitif positif yang mendukung resiliensi akademik.

Praktik doa dan syukur juga tampak menjadi bagian dari pola refleksi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan. Hal ini didukung oleh temuan Rosmarin et al. (2019) yang menyatakan bahwa praktik spiritual dapat memperkuat *emotional coping capacity* dan dukungan psikososial. Dengan demikian, doa dan syukur tidak hanya berfungsi sebagai kebiasaan religius, tetapi juga sebagai strategi adaptasi psikologis.

Namun demikian, temuan mengenai perlunya penerapan sukarela mencerminkan perspektif etik dalam pendidikan spiritual. Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan inklusif dalam konteks multikultural yang dikemukakan Koenig (2020), yang menyatakan bahwa spiritualitas dapat menjadi bagian intervensi psikologis selama tidak melanggar kebebasan keyakinan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa doa dan syukur dapat direkomendasikan sebagai sumber dukungan emosional yang aman, non-invasif, dan mudah diterapkan dalam lingkungan kampus. Namun, penerapannya perlu memperhatikan keragaman keyakinan agar tidak mengarah pada pemaksaan praktik spiritual atau ketidakadilan psikologis. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi bagian integratif dalam program pendampingan kesehatan mental mahasiswa berbasis model *holistic well-being*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa praktik berdoa dan bersyukur memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam konteks tekanan akademik dan tantangan emosional. Doa dipahami mahasiswa sebagai bentuk komunikasi spiritual dengan Tuhan yang mampu memberikan ketenangan batin, harapan, serta menjadi sarana coping ketika menghadapi stres. Hal ini tampak dalam pernyataan informan seperti *"berdoa membuat hati lebih tenang dan menurunkan rasa cemas"* dan *"setelah saya berdoa saya merasakan ketenangan dan kedamaian,"* yang menunjukkan fungsi doa sebagai regulator emosional dan sumber keseimbangan psikologis. Sementara itu, rasa syukur diartikan sebagai bentuk refleksi diri dan penghargaan atas apa yang telah dimiliki, yang berperan dalam meningkatkan pola pikir positif, optimisme, dan penerimaan diri—sebagaimana dinyatakan informan bahwa bersyukur berarti *"menghargai apa yang sudah dimiliki."* Penelitian ini juga menemukan bahwa praktik doa dan bersyukur dilakukan dalam konteks situasional tertentu, seperti sebelum ujian, ketika merasa tertekan, atau saat menghadapi kondisi tidak stabil secara emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kedua praktik tersebut berfungsi sebagai strategi coping adaptif dalam merespons tuntutan akademik yang dialami mahasiswa. Selain memberikan manfaat psikologis, seluruh informan menegaskan bahwa praktik spiritual ini sebaiknya diterapkan secara sukarela dan menghargai keberagaman keyakinan dalam lingkungan kampus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa doa dan rasa syukur bukan hanya bentuk aktivitas religius, tetapi juga merupakan elemen penting dalam pembentukan *well-being*, ketahanan mental (*resilience*), serta pengaturan emosi mahasiswa, sehingga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai pendekatan pendukung kesehatan mental berbasis spiritual yang bersifat non-invasif dan inklusif dalam konteks pendidikan tinggi.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2022). *Stress in America 2022*. APA Publishing.
- Amaniey, M. D. (2022). *Hubungan antara bersyukur dengan kesehatan mental pada mahasiswa*.
- Ayu, A. R., Putri, A., Nopiyanti, D., et al. (2022). *Pengaruh doa terhadap coping stres pada manusia*.
- Christiawan, A., Sinaga, J., & Sinambela, J. L. (2023). *Doa dan ucapan syukur dalam upaya mengatasi kekhawatiran di tengah pandemi COVID-19*.
- Hasanah, A. (2023). *Psikologi gratitude: Manfaat bersyukur untuk kesehatan mental*.
- Istiqomah, I., & Azhan, A. (2022). *Syukur dalam Al-Qur'an dan implikasinya pada kesehatan mental di masa pandemi*.
- Ningsih, S. C., Rahayu, I., Mutiara, et al. (2022). *Efek positif berdoa bagi kesehatan mental manusia*.

- Purnomo, B., Yunisa, N. P., Septina, et al. (2022). *Kekuatan doa terhadap kesehatan jiwa manusia*.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). *Efek syukur dalam kesehatan mental: A systematic review*.
- Rahmawati, M. N., Paradila, D., Maharani, A., et al. (2022). *Dampak doa bagi kesehatan mental pada pemuda Muslim*.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
- World Health Organization. (2023). *Mental health and young adults report 2023*. WHO Press.
- Diniz, G., et al. (2023). *The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis*. Einstein (São Paulo).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental evidence for gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Froese, P. (2023). Prayer and mental well-being among university students. *Journal of Religion and Health*, 62(4), 1450–1462.
- Geier, M. (2022). The emotional impact of gratitude journaling on university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(1), 95–110.
- Hayward, R. D., & Krause, N. (2015). Religion and psychological resilience: The mediating role of religious coping. *Social Science & Medicine*, 138, 50–57.
- Koenig, H. G. (2020). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., & Pargament, K. I. (2019). The role of religious coping in anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 257, 518–525.
- Seligman, M. E. P. (2018). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sumari, M. (2025). Gratitude-based intervention model for Muslim students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 267, 201–208.
- Susanto, D. (2023). Managing academic stress through spiritual coping strategies. *Proceedings of Islamic Psychology Conference*, 2(1), 112–125.