

DOA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Shanty Komalasari

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Shantykomalasari.sk@gmail.com

Abstract: *The background of this research is the importance of prayer for everyone, because getting used to asking God will make the individual feel close to God and always be in His protection. This study aims to find out prayer in a psychological perspective. This type of research is a qualitative experiment. The subjects of this study consisted of superior and subordinate employees at 15 private bank companies, 15 factory company executive employees, 133 students and 25 drug addicts who were outpatient rehabilitation. Data collection is done by interview, observation and documentation. Data analysis is carried out by giving meaning to the data that has been collected and from these meanings conclusions are drawn. Prayer is a way of worship to God in the form of a request, a request as a form of recognition of one's weaknesses and the power of a supreme being. Behind the word prayer has contained the understanding that humans feel themselves small and Allah has the nature of Almighty and Great. The results showed that psychological psychology has a great influence on humans psychologically. Among them are able to calm, appease and convince themselves of the choices undertaken. In addition, prayer has a binding nature, that is, from what the content of the prayed prayer is unwittingly become a self remainder for those who say prayers in their subconscious to stay awake and focus on the prayers that are said.*

Keywords: Prayer, Perspective, Psychology

Abstrak: *Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya doa bagi setiap orang, karena dengan membiasakan diri memohon kepada Allah akan membuat individu tersebut merasa dekat dengan Allah dan selalu berada dalam perlindungan-Nya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui doa dalam perspektif psikologi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen kualitatif. Subjek dari penelitian ini terdiri dari kalangan karyawan atasan dan bawahan pada perusahaan Bank swasta 15 orang, karyawan eksekutif perusahaan factory 15 orang, mahasiswa 133 orang dan pecandu narkoba yang sedang rehabilitasi rawat jalan 25 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan memberikan makna terhadap data yang berhasil dikumpulkan dan dari makna tersebut ditarik kesimpulan. Doa adalah suatu cara ibadah kepada Tuhan dalam bentuk permohonan, permintaan sebagai bentuk pengakuan atas kelemahan diri dan kekuasaan suatu dzat tertinggi. Di balik kata doa sudah terkandung pengertian bahwa manusia merasa dirinya kecil dan Allah SWT memiliki sifat Maha Kuasa dan Maha Besar.*

Hasil penelitian menunjukkan dalam perpektif psikologi doa memiliki pengaruh besar terhadap manusia secara psikis. Diantaranya mampu menenangkan, menentramkan dan meyakinkan diri terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu doa memiliki sifat mengikat, yakni dari apa isi doa yang dipanjatkan tersebut tanpa disadari menjadi self remainder bagi yang memanjatkan doa di alam bawah sadarnya untuk terus terjaga dan terarah pada doa yang dipanjatkan.

Kata Kunci: Doa, Perspektif, Psikologi

Pendahuluan

Kehidupan manusia tidak akan terlepas dari penciptanya. Iman dan kepercayaan yang diyakini, dipercaya sebagai salah satu kekuatan di dalam diri yang dapat menjaga hubungan dengan Allah. Segala permasalahan yang terjadi dalam kehidupan pun tak terlepas dari campur tangan Allah di dalamnya. Masalah yang dihadapi diberikan oleh Allah dengan tujuannya masing-masing, baik untuk menguji keimanan hambanya atau untuk meningkatkan kualitas iman yang dimiliki. Setiap manusia pasti di dalam hidupnya menemukan masalah yang beragam. Termasuk dalam kehidupan pekerjaan seperti yang dialami oleh salah satu Bank swasta di Kalimantan Selatan dimana ditemukan permasalahan pada 24 karyawan yakni rendahnya kualitas interaksi atasan bawahan dan tidak ada rasa percaya diantara atasan dan bawahan. Meliputi berjumlah 15 orang yang terdiri dari Kantor Cabang Banjarmasin 1 orang, Kantor Cabang Banjarbaru yang terdiri dari 2 (dua) orang, Kantor Cabang Pembantu (KCP) Amuntai berjumlah 2 (dua) orang, KCP Kandangan 2 (dua) orang, KCP Kotabaru 2 (dua) orang, KCP Pelaihari 2 (dua) orang, KCP Rantau 2 (dua) orang, serta KCP Tanjung 2 (dua) orang. Yang terlibat antara lain pada jabatan *Branch Manager (BM) Credit Acceptance (CA)*, *Credit Acceptance Supervisor (CAS)*, *Sales Marketing Officer (SMO)* dan *Sales Marketing Supervisor (SMS)*. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara pada 4 (empat) karyawan menggunakan teori *six boxes model* dari Weisbord (Cumming & Worley, 2005). *Setelah itu kemudian melakukan crosscheck pada Area Business Head dan diperkuat oleh 3 (tiga) orang karyawan lainnya.*

Permasalahan lainnya ditemukan pada dataran eksekutif di salah satu perusahaan *factory* di Kalimantan Selatan. Menurut hasil analisa melalui proses wawancara, permasalahan utama yang kerap muncul pada 15 karyawan yang terdiri dari kepala cabang, para *manager*, para *deputy manager*

dan para *supervisor* merasa kurang percaya dan terkadang hal ini menghambat pencapaian target tahunan yang diterapkan perusahaan.

Di sisi lain, peneliti menemukan para mahasiswa baru pada universitas negeri memiliki rasa percaya diri yang rendah, kurang produktif, motivasi belajar yang menurun dan motif berprestasi yang di bawah rata-rata, kemudian dikumpulkan untuk diberikan intervensi berupa doa. Subjek pada mahasiswa berjumlah 133 orang. Selain itu, pada studi pendahuluan di tempat rehabilitasi di Kawasan Banjarmasin yang mengeluhkan para klien yang melakukan rawat jalan selama 3 bulan, dengan diberi bimbingan arahan melalui dampak narkoba bagi tubuh, pendekatan-pendekatan keagamaan seperti zikir, sholat, mengaji dan berpuasa. Namun ditemukan masih saja para pecandu tidak bisa menjaga kondisi abstinensi (keadaan bersih tanpa konsumsi narkoba). Mereka cenderung kembali lagi menggunakan narkoba setelah masa rehabilitasi (rawat jalan) dengan kurun waktu 3 bulan berakhir.

Temuan permasalahan di atas sangatlah memprihatinkan, dan setelah dipelajari lebih jauh diketahui bahwa tingkat spiritualitas mereka cukup tinggi, hal ini Nampak dari di setiap lokasi tempat peneliti melakukan studi pendahuluan baik di perusahaan maupun di kampus ditemukan tempat sholat yang memadai dan ramai pada jam sholat. Hal ini memicu peneliti untuk memberikan intervensi yang dekat dengan penerapan nilai-nilai spiritualitas yakni berupa doa, karena melihat pentingnya kehidupan beragama bagi manusia.

Pentingnya agama dapat dilihat dari batasan Organisasi Kesehatan se-Dunia (WHO) yang menyatakan bahwa aspek agama (spiritual) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Bila sebelumnya pada tahun 1947 WHO memberikan batasan sehat hanya dari 3 aspek saja, yaitu sehat dalam arti fisik (organobiologik), sehat dalam arti mental (psikologik/psikiatrik) dan sehat dalam arti sosial, maka sejak 1984 batasan tersebut sudah ditambah dengan aspek agama (spiritual), oleh *American Psychiatric Association* dikenal dengan rumusan “*bio-psycho-socio-spiritual*”.¹

¹American Psychological Association (APA), *APA Dictionary of Psychology*, (Washington DC: American Psychological Association, 2007).

Dimensi agama dalam dunia psikologi tentu penting, hal ini berkaitan dengan upaya untuk mempelajari tingkah laku keagamaan tersebut melalui pendekatan psikologi. Ada banyak hal-hal yang dapat dilakukan guna menerapkan aspek keagamaan dalam pendekatan psikologi. Salah satunya adalah melalui doa.

Doa berasal dari bahasa Arab yang berarti دعاء *id'au* yang artinya panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa dan sebagainya. Berdoa artinya menyeru, memanggil atau memohon pertolongan kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diinginkan. Seruan kepada Allah tersebut dapat berupa ucapan tasbih (*Subhanallah*), pujian (*Alhamdulillah*), istighfar (*Astaghfirullah*) atau memohon perlindungan (*A'udzubillillah*), dan sebagainya. Menurut Mohammad Saifullah Al-Aziz, dalam bukunya "Risalah Memahami Ilmu Tasawuf" menyatakan bahwa doa adalah suatu realisasi penghambaan dan merupakan media komunikasi antara makhluk dengan Khaliknya, serta dicurahkan segala isi hati yang paling rahasia. Dengan berdoa, manusia merasa bertatap muka dengan Khaliknya serta memohon petunjuk maupun perlindungan. Jadi, doa itu pada prinsipnya merupakan kunci dari segala kebutuhan hidup di dunia maupun di akhirat.²

Doa dapat diartikan sebagai kegiatan menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan kepada Tuhan.³ Ibnu Arabi memandang doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri.⁴ Istilah doa yang artinya permintaan atau permohonan sudah mengisyaratkan adanya dua pihak yang dibawah dan yang diatas. Istilah permintaan atau permohonan dari satu pihak kepihak lain bisa digunakan untuk menyebut hubungan antara dua pihak manusia, tetapi penggunaan kata doa hanya mempunyai satu artu, yaitu permohonan manusia kepada Allah SWT. Dibalik kata doa sudah terkandung pengertian bahwa manusia

²Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa, Cet. Ketiga*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 165.

³Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa, Cet. Ketiga*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 174.

⁴Dadang Ahmad Fajar, *Epistimologi Doa*. (Bandung: Nuansa Cendikia, 2011), 84.

merasa dirinya kecil dan Allah SWT memiliki sifat Maha kuasa dan Maha Besar.⁵

Doa merupakan sebuah kebutuhan rohani untuk jiwa manusia, menggambarkan ketiada berdayaan seseorang tanpa adanya pertolongan dari sesama makhluk, terlebih dari Tuhannya. Terdapat banyak kelebihan bagi seseorang yang melaksanakannya. Misalkan yang terjadi pada kasus George Muller, yang membangun dan memelihara beberapa rumah panti asuhan yang disediakan untuk para yatim-piatu, ketika dia tidak menemukan makanan untuk diberikan pada anak yatim tersebut, maka dia mengumpulkan para anak-anak itu untuk melakukan doa bersama, dan tiada disangka tidak lama kemudian datang seseorang yang membawakan makanan mereka.⁶ Sesuai dengan apa yang difirmankan oleh Allah Swt. dalam Alquran Surah Ghafir Ayat 60 yang berbunyi:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ



Artinya: *Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".* (Q.S Ghafir: 60).

Mujib menjelaskan bahwa doa merupakan sebuah kebutuhan ruhani yang harus dilaksanakan secara kontinyu. Struktur ruhani menurut Mujib mencerminkan tentang kehidupan manusia yang universal dan hakiki. Ia tidak sebatas pada rentang kehidupan saja. Dalam doa terdapat dua pengklasifikasian mengenai macam-macamnya, yakni doa mental dan doa tuntutan. Doa mental, yakni jenis doa yang tidak melibatkan segala jenis pengucapan di dalamnya sedangkan doa tuntutan, yakni jenis doa tertentu dimana di dalamnya terdapat tuntutan yang diajukan.⁷

⁵Dadang Ahmad Fajar, *Epistimologi Doa*. (Bandung: Nuansa Cendikia, 2011), 91.

⁶Abdul Mujib. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), 66.

⁷Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016),

Dalam melakukan sebuah doa sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh terhadap kesadaran bagi orang yang melakukannya. Tujuan utama dari doa sebenarnya bersifat obyektif. Namun para ahli psikologi lebih tertarik dengan efek-efek subyektif doa dari pada persoalan mengenai konsekuensi-konsekuensi terhadap kemungkinan-kemungkinan yang dihadapi oleh orang yang berdoa di dunia spiritual.⁸

Dengan adanya berbagai macam doa, mengindikasikan bahwa doa merupakan salah satu kegiatan utama dalam kehidupan umat beragama, doa tuntutan menjadi bagian terpenting dari sebuah kegiatan berdoa. Kepastian yang telah ditentukan oleh Tuhan dapat dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan manusia. Sebagaimana hadits Nabi Saw.: Doa dapat menolak terhadap kepastian (Qadha) Allah. Dalam hadits lain disebutkan: Doa merupakan salah satu tentara dari tentara-tentara Allah yang tercipta untuk menjadi penolong. Ia dapat menolak terhadap kepastian yang telah ditentukan oleh Allah.⁹

Sebuah harapan bagi terpenuhinya doa, baik untuk kepentingan umum atau pribadi, duniawi maupun ukhrawi, merupakan suatu keistimewaan tersendiri. Melakukan sebuah doa harus dibarengi dengan sikap pasrah terhadap Tuhan, tidak bisa bagi kita untuk terus menuntut dan bersikukuh agar harapannya tercapai. Oleh karenanya, bukan hasil dari doa itu saja yang dicari melainkan hilangnya ketegangan yang timbul dari keyakinan bahwa persoalan yang diungkapkan dalam doa tersebut telah diserahkan kepada Tuhan.¹⁰

Perhatian ahli psikologi adalah terhadap seperangkat pertanyaan yang berbeda-beda terhadap bagaimana orang-orang berfikir dan bertingkah laku dalam kaitannya dengan berdoa. Penelitian tersebut dapat dialihkan kepada hal-hal yang berkaitan dengan sejauh mana doa itu

⁸Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. (Jakarta: Amzah, 2011), 44.

⁹Ratna Supradewi. *Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negative Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi. (Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2008), 64.

¹⁰Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016), 40.

dilaksanakan dan hasil apakah yang diharapkan oleh orang-orang yang melakukannya.¹¹

Dalam kaitannya terhadap doa, terdapat dua hal yang patutnya diperhatikan yakni kemujaraban kausal dari doa tersebut dan kesesuaiannya dengan kenyataan. Kemujaraban kausal merupakan sebuah efek yang diberikan oleh doa terhadap harapan yang selalu dinanti selama berlangsungnya kejadian tersebut merupakan hubungan kausal dari keinginan untuk berdoa, dan kesesuaian atas kenyataan dalam berdoa merupakan sebuah aktifitas yang dianjurkan oleh agama. Tercapainya harapan tidaklah muncul murni dari kekuatan kita, melainkan kekuatan Tuhan melalui lantaran dari doa seorang hamba. Kesesuaian atas kenyataan merupakan tujuan utama dari doa. Namun segala keputusan tetap dan harus diserahkan kepada-Nya.¹²

Clinebell dalam penelitiannya yang berjudul “The Role of Religion in the Prevention and Treatment of Addiction” (Peran Agama dalam Pencegahan dan Pengobatan Ketergantungan) menyatakan antara lain bahwa setiap orang apakah ia seorang yang beragama atau sekuler sekalipun mempunyai kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian (*basic spiritual needs*). Setiap orang membutuhkan rasa aman, tenteram, terlindung, bebas dari stres, cemas, depresi dan sejenisnya. Bagi mereka yang beragama (yang menghayati dan mengamalkan), kebutuhan rohani ini dapat diperoleh lewat penghayatan dan pengamalan keimanannya. Namun, bagi mereka yang sekuler jalan yang ditempuh salah satunya adalah lewat penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif lainnya), yang pada gilirannya dapat menimbulkan dampak negatif pada diri, keluarga dan masyarakat.¹³

Selain itu, ternyata doa juga memiliki pengaruh yang baik terhadap kesehatan fisik dan memiliki pengaruh terhadap sel darah. Penelitian ini dilakukan oleh Rebecca Marina dengan Dr. Felici. Dengan menggunakan alat Potensi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dan tes darah yang diambil

¹¹Adz-M. Bakran Dzaki, *Psikoterapi & Konseling Islam (Penerapan Metode Sufistik)*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 76.

¹²Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiva dan kesehatan Jiva*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima, 2016), 43.

¹³Al- Abu Hala Jundi. *Mengubah Takdir dengan Doa*, (Tangerang: Jausan, 2010), 47.

dengan menggunakan Darkfield Microscope yang dihubungkan dengan monitor Komputer. Kondisi sel darah merah saat berdoa yang berbeda dengan kondisi seperti biasanya, yaitu cairan darah sangat cerah, gerakan sel darah merah teratur, cairan darah muncul substansi yang berkilauan, di dalam sel darah merah terdapat substansi yang bercahaya dan berdenyut seperti denyutan jantung, setelah selesai penelitian tes darah yang lain sudah berhenti bergerak, kecuali tes darah yang diberi doa. Dari eksperimen ini Rebecca mengambil kesimpulan bahwa emosi dan berdoa menimbulkan efek yang berbeda secara drastis pada kesehatan darah manusia yang secara otomatis berpengaruh langsung terhadap kondisi kesehatan manusia.¹⁴

Larry Dossey, M.D., seorang dokter dari Texas, Amerika, dalam bukunya mengatakan bahwa sudah banyak penelitian yang dilakukan para ahli untuk mengetahui pengaruh doa dalam penyembuhan. Mengenai ukuran dari efektif tidaknya suatu doa, Nunu menjelaskan bahwa hal itu langsung bisa dilihat dari perubahan yang terjadi dalam kondisi kesehatan atau kehidupan seseorang. Bandingkan saja kondisi kesehatan dan kehidupan orang tersebut ketika berdoa dengan cara yang lama dan setelah menggunakan cara yang efektif. Menurut pendataan oleh Newsweek, 72% masyarakat Amerika mengatakan mereka percaya bahwa berdoa dapat menyembuhkan seseorang dan berdoa membantu kesembuhan. Penelitian di Inggris dan Amerika Serikat juga telah menyimpulkan bahwa doa dapat mengurangi gejala-gejala penyakit pada pasien dan mempercepat proses penyembuhan penyakitnya.¹⁵

Doa juga dapat dijadikan sebagai terapi penyembuhan penyakit. Faktor kejiwaan juga dapat meningkatkan imunitas, sehingga seseorang tidak mudah sakit atau akan cepat sembuh jika terserang penyakit, di sinilah doa memegang peranan. Terapi medis dengan doa merupakan hal yang baru di dunia kedokteran modern.

Doa untuk terapi penyembuhan barangkali merupakan sesuatu yang masih baru bagi kita. Sebenarnya sebagai umat percaya dalam kehidupan sehari-hari tidak jarang kita pernah mempraktekkannya tanpa

¹⁴Tamam Mubarak. *Rahasia keajaiban doa-doa mencari Riqqi*, (Surabaya: Terbit terang, 2008), 34.

¹⁵Moeljono Notosoedirjo dan latipun, *Kesehatan Mental (konsep dan penerapan)*, (Malang: UMM Press, 2002), 12.

kita sadari. Misalnya saat kita sedang mengalami sakit secara mendadak dan menyakitkan, tanpa sadar kita akan merintih kesakitan sambil menyebut Tuhan berkali-kali dan sebagai efeknya sakit yang kita alami terasa sedikit berkurang. Inilah salah satu kekuatan doa yang bersumber dari keyakinan dan kepasrahan diri kepada Tuhan.¹⁶

Berdasarkan pemaparan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk meneliti doa dalam perspektif psikologis. Adapun hal-hal yang ingin peneliti ungkap dalam penelitian ini adalah manfaat doa yang dirasakan oleh subjek penelitian berdasarkan perspektif psikologis.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan metode kualitatif deskriptif. Metode eksperimen dalam psikologi melibatkan manipulasi satu variabel untuk menentukan apakah perubahan dalam satu variabel akan menyebabkan variabel lainnya juga mengalami perubahan¹⁷. Kualitatif deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu rangkaian kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yaitu penelitian yang dilakukan dalam kancah kehidupan yang sebenarnya.¹⁸ Adapun sifat penelitian kualitatif, yaitu bersifat menerangkan, yang bertujuan mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada, bisa mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan berkembang.¹⁹ Kaitannya dengan penelitian ini yaitu subjek diberikan intervensi atau perlakuan berupa doa yang disusun dalam modul pelatihan doa yang terdiri dari persiapan doa, mendoakan orang lain tanpa orang lain tahu, mendoakan orang lain dengan bersuara sehingga orang yang didoakan mendengar, mendoakan dengan bersuara pada orang yang telah mendoakan hingga orang yang mendoakan tadi mendengar,

¹⁶Al- Abu Hala Jundi. *Mengubah Takdir dengan Doa*, (Tangerang: Jausan, 2010), 50.

¹⁷Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. 2010), 20.

¹⁸Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Masdar Maju, 2014), 32.

¹⁹Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologis, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis, dan Sosial*, (Jakarta: Center of Academic Publishing Sevices, 2014), 179.

penerapan adab dalam berdoa dan berdoa khushyuk. Kemudian dilakukan observasi selama proses dan wawancara setelah proses pelatihan doa berakhir. Setelah itu dianalisa hingga dapat menggambarkan tentang doa dalam perspektif psikologi.

Adapun subjek dalam penelitian ini terdiri dari karyawan atasan dan bawahan pada perusahaan Bank swasta 24 orang, karyawan eksekutif perusahaan factory 15 orang, mahasiswa 133 orang dan pecandu narkoba yang sedang rehabilitasi rawat jalan 25 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara (Interview) adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara / pengumpul data kepada responden dan jawaban-jawaban responden dicatat atau direkam dengan alat perekam.²⁰ Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur yaitu wawancara yang pewawancaranya menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan.²¹

Metode pengumpulan data lainnya yang digunakan adalah observasi. Observasi ialah pengamatan atau pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti.²² Metode ini digunakan untuk mendukung dan membantu metode wawancara, sekaligus pelengkap data-data sehingga dapat membantu penulis dalam mendapatkan data-data yang lebih objektif dan kongkrit.

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Dalam menganalisis data, penulis menggunakan metode kualitatif yaitu dengan cara menghimpun dan menganalisis data dalam bentuk keterangan dan penjelasan-penjelasan berdasarkan kualitas peran yang diperoleh di lapangan. Untuk menarik kesimpulan digunakan

²⁰Irawan Soehrtono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), 67-68.

²¹ Imam Suprayogo dan Toborni, *Metode Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003), 175.

²²Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004), 54.

metode deduktif, yaitu suatu proses analisa data yang bertitik tolak dari hal-hal umum, kemudian ditarik kesimpulan secara khusus.

Adapun pedoman wawancara dan observasi pada penelitian ini menggunakan teori dari Lowenthal. Ia merumuskan aspek-aspek dalam berdoa, yaitu *Behavioral Features* (Aspek perilaku), dalam berdoa terdapat beberapa perilaku yang lazim dilakukan seperti menghadap ke arah tertentu, berdiri, duduk, berlutut, sujud atau bahkan ada agama yang berdoa melalui tarian. Kedua, *Linguistic Features* (Aspek Bahasa), berdoa dilakukan dengan menggunakan bahasa, berkata-kata. Adapun suara untuk mengungkapkan bisa suara yang keras, diam atau dalam hati. Ketiga, *Cognitive Features* (Aspek Kognitif), Berdoa dilakukan dengan penuh tujuan dan pemaknaan atas apa yang diungkapkan dan *Emotional Features* (Aspek Emosional), berdoa diiringi rasa kedekatan terhadap yang disembah, merendah, tenang dan nyaman.

Pembahasan

Berdoa merupakan suatu hal yang pasti pernah dilakukan setiap manusia. Setiap manusia pasti memiliki keinginan, harapan ataupun cita-cita. Disadari atau tidak, hal ini mendorong manusia untuk berdoa bagaimanapun caranya. Baik hanya dengan harapan ataupun dalam bentuk ritual tersendiri. Kemudian, berdoa ini memiliki pengaruh tersendiri terhadap jiwa manusia. Seperti yang dialami pada subjek penelitian setelah diberikan intervensi atau pemberian perilaku. Intervensi ini diberikan berdasarkan modul pelatihan doa yang telah di *judgement* oleh salah satu *Mufasir* Alquran dan modul tersebut juga telah divalidasi. Materi intervensi ini terdiri dari 6 sesi, yakni meliputi persiapan doa, mendoakan orang lain tanpa orang lain tahu, mendoakan orang lain dengan bersuara sehingga orang yang didoakan mendengar, mendoakan dengan bersuara pada orang yang telah mendoakan hingga orang tersebut mendengar, penerapan adab dalam berdoa dan berdoa dengan khusyuk.

Intervensi diberikan secara terpisah kepada masing-masing kelompok subjek secara bergantian. Pada proses pelatihan doa dilakukan observasi pada masing-masing subjek, setelah itu dilakukan wawancara terkait dengan pengalaman yang terjadi dan perubahan pada diri subjek. Selanjutnya, setelah dua minggu dilakukan *follow up* berupa wawancara terkait hal yang sama berdasarkan panduan wawancara yang telah dibuat

sebelumnya. Panduan observasi dan wawancara dibuat berdasarkan teori dari Lowenthal yaitu *Behavioral Features* (aspek perilaku), *Linguistic Features* (aspek Bahasa), *Cognitive Features* (aspek Kognitif), dan *Emotional Features* (aspek Emosional).

Pada perusahaan Bank swasta subjek penelitian terdiri dari 1 orang *Branch Manager* dari Kantor Cabang Banjarmasin, Kantor Cabang Banjarbaru yang terdiri dari 2 (dua) orang, Kantor Cabang Pembantu (KCP) Amuntai berjumlah 2 (dua) orang, KCP Kandungan 2 (dua) orang, KCP Kotabaru 2 (dua) orang, KCP Pelaihari 2 (dua) orang, KCP Rantau 2 (dua) orang, serta KCP Tanjung 2 (dua) orang. Total keseluruhan berjumlah 15 orang. Subjek penelitian selanjutnya adalah karyawan eksekutif factory yang berjumlah 15 orang. Kemudian, pada mahasiswa subjek penelitiannya berjumlah 133 orang, yang berasal dari mahasiswa kampus negeri di Banjarmasin dan subjek selanjutnya berasal dari kelompok pecandu narkoba yang sedang rehabilitasi rawat jalan 25 orang. Sehingga total subjek dalam penelitian ini berjumlah 188 orang.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh secara psikis yang dirasakan oleh masing-masing subjek penelitian setelah pelatihan berlangsung. Hal ini dikarenakan berdoa dalam kaitannya dengan agama adalah esensi (inti) dari perilaku religius yang merupakan pusat dari kehidupan beragama dan merupakan bukti kuat yang mengindikasikan keyakinan terhadap Tuhan. Berdoa juga merupakan bukti kualitas hidup beragama yang memasuki alam jiwa manusia yang paling dalam sehingga merupakan dasar dari kehidupan beragama yang dapat mempengaruhi kerangka pikiran dan psikologis manusia. Tanpa adanya kegiatan berdoa, maka eksistensi agama tidak pernah ada²³

Lowenthal juga menjelaskan beberapa aspek yang terkait dengan berdoa yaitu *Behavioral Features* (aspek perilaku), dalam berdoa terdapat beberapa perilaku yang lazim dilakukan seperti menghadap ke arah tertentu, berdiri, duduk, berlutut, sujud atau bahkan ada agama yang berdoa melalui tarian. Doa yang dilakukan dengan pernapasan yang teratur dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada korteks otak. Korteks otak juga mempengaruhi mental, tingkah laku, berdzikir dengan pernapasan teratur dapat menstabilkan korteks cereberi dan berdampak pada

²³Kate Lowenthal, *Religion, Culture, and Mental Health*. ((New York: Cambridge University Press, 2006), 67.

kemampuan menurunkan depresi.²⁴ Hal inilah yang dirasakan oleh subjek setelah menerapkan pelatihan yang dilakukan, para subjek mengungkapkan merasa tenang dan tentram setelah berdoa.

Aspek kedua dalam doa menurut Lowenthal adalah *Linguistic Features* (aspek bahasa), berdoa dilakukan dengan menggunakan bahasa, berkata-kata. Adapun suara untuk mengungkapkan bisa suara yang keras, diam atau dalam hati. Pada saat melakukan doa dengan khusyu subjek berada pada kondisi trans yaitu gelombang otak berada pada gelombang alpha yakni ia merasa khusyuk, relaksasi, fokus, *super learning*, tenang atau masuk pada gelombang theta yakni ia merasa sangat khusyuk, *deep meditation*, nurani dibawah sadar dan hening. Kondisi ini lah yang memicu kata-kata yang diucapkan melalui doa terekam jelas dialam bawah sadarnya sehingga menyebabkan subjek selalu mengingat, terarah pada maksud dari doa yang diucapkan tanpa ia sadari dan menjadikan doa sebagai *self reminder*.

Ketiga, *Cognitive Features* (aspek kognitif), berdoa dilakukan dengan penuh tujuan dan pemaknaan atas apa yang diungkapkan. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa terjadi proses berpikir pada subjek yang berujung pada kesadaran untuk melakukan sesuai dengan apa yang ia ungkapkan dalam doanya. Selain itu membuat subjek yakin terhadap pilihan yang sedang dijalani dan ia mengetahui hal yang harus diperbaiki untuk menjadikan diri lebih baik lagi kedepannya.

Terakhir *Emotional Features* (aspek emosional), berdoa dengan diiringi rasa kedekatan terhadap yang disembah, merendahkan, tenang dan nyaman. Dengan melakukan doa yang khusyuk subjek merasakan dapat berinteraksi langsung dengan Allah Swt, kondisi inilah yang menyebabkan subjek merasa dekat dengan sang pencipta, memiliki perasaan lebih berserah, merasa menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipintanya.

Berdasarkan pemaparan yang telah diungkapkan dapat diketahui bahwa doa dalam perspektif psikologi adalah doa tersebut dapat membuat jiwa seseorang merasa tenang, tentram, yakin terhadap pilihan yang

²⁴Millatina, *Dzikir dan Pengendalian Stres*. Skripsi (Semarang: Fakultas Dakwah: IAIN Walisongo Semarang, 2008), 28.

dijalani. Selain itu, doa menyebabkan subjek selalu mengingat, terarah pada maksud dari doa yang diucapkan tanpa ia sadari dan menjadikan doa sebagai *self reminder*. Doa mengingatkan seseorang menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipinta dan menyebabkan subjek merasa dekat dengan sang pencipta dan memiliki perasaan lebih berserah.

Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah doa dalam perpektif psikologi memiliki pengaruh besar terhadap manusia secara psikis. Diantaranya mampu menenangkan, menentramkan dan meyakinkan diri terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu doa memiliki sifat mengikat, yakni dari isi doa yang dipanjatkan, tanpa disadari menjadi *self remainder* bagi yang memanjatkan doa di alam bawah sadarnya untuk terus terjaga dan terarah pada doa yang dipanjatkan.

Adapun saran yang diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah memperkaya karakteristik subjek penelitian dengan memberikan intervensi yang sama. Kemudian dapat menerapkan intervensi ini pada perusahaan dan perguruan tinggi sebagai upaya dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi secara rutin.

Daftar Pustaka

- Association, American Psychological (APA), *APA Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Pscyhological Association, 2007.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. 2010.
- Dzaki, Adz-M. Bakran. *Psikoterapi & Konseling Islam (Penerapan Metode Sufistik)*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Fajar, Dadang Ahmad. *Epistimologi Doa*. Bandung: Nuansa Cendikia, 2011.
- Hawari, Dadang Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima, 2016.
- Jundi, Al- Abu Hala. *Mengubah Takdir dengan Doa*. Tangerang: Jausan, 2010.

- Jundi, Al- Abu Hala. *Mengubah Takdir dengan Doa*. Tangerang: Jausan, 2010.
- Kartono, Kartini. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Masdar Maju, 2014.
- Lowenthal, Kate *Religion, Culture, and Mental Health*. New York: Cambridge University Press, 2006.
- Millatina, *Dzikir dan Pengendalian Stres. Skripsi*. Semarang: Fakultas Dakwah: IAIN Walisongo Semarang, 2008.
- Mubarak, Tamam. *Rahasia keajaiban doa-doa mencari Rizki*. Surabaya: Terbit terang, 2008.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016.
- Mujib, Abdul. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Notosoedirjo, Moeljono dan latipun. *Kesehatan Mental (konsep dan penerapan)*. Malang: UMM Press, 2002.
- Rajab, Khairunnas. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Jakarta: Amzah, 2011.
- Soehrtono, Irawan *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004.
- Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologis, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis, dan Sosial*. Jakarta: Center of Academic Publishing Sevices, 2014.
- Supradewi, Ratna. *Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negative Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi*. Universitas islam Sultan Agung Semarang, 2008.
- Suprayogo, Imam dan Toborni, *Metode Penelitian Sosial-Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003.
- Thouless, Robert H. *Pengantar Psikologi Doa*, Cet. Ketiga. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004.