

Dampak doa kepada tuhan terhadap kepercayaan diri

Muhammad Saifulloh Sa'ad

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: saifullohsaadm@gmail.com

Kata Kunci:

Doa; Kecercayaan diri; psikologi spritual; kesehatan mental; resiliensi.

Keywords:

Prayer; self-confidence; spiritual psychology; mental health; resilience; guilt.

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengkaji dampak doa kepada Tuhan terhadap pemulihan kepercayaan diri seseorang yang tengah menghadapi perasaan bersalah dan keputusasaan. Banyak individu mengalami krisis kepercayaan diri akibat kegagalan dan tekanan hidup yang berkepanjangan. Doa, sebagai bentuk komunikasi spiritual antara manusia dan Tuhan, diyakini berperan penting dalam pemulihan psikologis. Melalui kajian literatur dan analisis konseptual, ditemukan bahwa doa berkorelasi positif dengan peningkatan kepercayaan diri, penurunan kecemasan, serta penguatan resiliensi emosional. Mekanismenya meliputi efek kognitif berupa

restrukturisasi pikiran negatif, efek emosional berupa perasaan diterima dan diampuni, serta efek spiritual berupa penguatan makna hidup. Kajian ini menegaskan bahwa doa bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan proses psikospiritual yang berkontribusi nyata pada kesehatan mental dan pemulihan kepercayaan diri manusia.

ABSTRACT

This study aims to examine the impact of prayer to God on restoring self-confidence in individuals experiencing feelings of guilt and despair. Many individuals experience self-confidence crises due to repeated failures and prolonged life pressures. Prayer, as a form of spiritual communication between humans and God, is believed to play an important role in psychological recovery. Through literature review and conceptual analysis, prayer is found to correlate positively with increased self-confidence, reduced anxiety, and strengthened emotional resilience. The underlying mechanisms include cognitive effects of negative thought restructuring, emotional effects of feeling accepted and forgiven, and spiritual effects of strengthening life's meaning. This study affirms that prayer is not merely a religious ritual, but a psycho-spiritual process that genuinely contributes to mental health and the restoration of human self-confidence.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang tidak lepas dari permasalahan hidup. Dalam perjalanannya, setiap individu pasti pernah menghadapi situasi yang menekan, baik berupa kegagalan, kehilangan, konflik interpersonal, maupun keputusan yang salah. Dari berbagai kondisi tersebut, muncul dua respons emosional yang paling sering menghambat perkembangan diri: rasa bersalah (guilt) dan rasa putus asa (despair). Kedua respons ini, apabila tidak ditangani dengan baik, dapat berujung pada runtuhnya kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan salah satu fondasi utama kesehatan psikologis manusia. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang kokoh cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, membuat keputusan, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, hilangnya kepercayaan diri dapat menjadi pintu



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

masuk bagi berbagai gangguan psikologis, mulai dari kecemasan (anxiety) hingga depresi. (Azhari & Soleh, 2024) menegaskan bahwa kepercayaan, keimanan, dan pengalaman keagamaan berpengaruh sama baiknya terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang.

Di tengah berbagai pendekatan pemulihan yang telah dikembangkan oleh psikologi modern, termasuk terapi kognitif-perilaku, konseling, dan pengembangan diri, terdapat satu praktik yang telah dikenal sejak berabad-abad lalu dan diyakini oleh miliaran manusia di seluruh dunia: berdoa kepada Tuhan. Doa bukan hanya dipandang sebagai ritual keagamaan semata, melainkan juga sebagai salah satu mekanisme coping yang memiliki landasan psikologis yang kuat. Pertanyaan yang kemudian muncul adalah: bagaimana mekanisme doa dapat memulihkan kepercayaan diri seseorang? Apa saja dampak konkret dari berdoa terhadap kondisi psikologis, khususnya bagi mereka yang sedang dilanda rasa bersalah dan keputusasaan? Kajian ini berupaya menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui telaah literatur dan analisis konseptual yang mendalam.

Tujuan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan menguraikan dampak doa terhadap kondisi psikologis seseorang, khususnya dalam konteks perasaan bersalah dan keputusasaan; (2) menjelaskan mekanisme psikologis dan spiritual yang menghubungkan praktik doa dengan pemulihan kepercayaan diri; serta (3) memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan pendekatan integratif antara psikologi dan spiritualitas dalam penanganan masalah kepercayaan diri.

Pembahasan

Konsep Doa dalam Perspektif Agama dan Psikologi

Doa secara universal didefinisikan sebagai bentuk komunikasi yang intim antara seorang individu dengan kekuatan yang lebih tinggi, yaitu Tuhan atau Yang Maha Kuasa. Dalam perspektif agama-agama besar dunia, doa menempati posisi sentral sebagai sarana ibadah, permohonan, pengakuan, dan ungkapan syukur. Islam mengenal doa sebagai inti dari ibadah, Kristen memandangnya sebagai percakapan langsung dengan Bapa, sementara tradisi Yahudi, Hindu, dan Budha masing-masing memiliki praktik doa yang kaya dan mendalam. Secara psikologis, doa dapat dipahami sebagai suatu proses kognitif dan emosional yang melibatkan pemusatan perhatian, ekspresi perasaan, dan restrukturisasi makna (Baesler, 2002).

Kepercayaan Diri dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya

Kepercayaan diri (self-confidence) merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. (Bandura, 1997) memperkenalkan konsep self-efficacy sebagai landasan teoretis kepercayaan diri, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk menjalankan tindakan tertentu guna mencapai tujuan. Beberapa faktor yang diketahui dapat mengikis kepercayaan diri antara lain: kegagalan berulang, kritik yang merusak, trauma psikologis, perasaan bersalah yang tidak terselesaikan, serta perbandingan

sosial yang tidak sehat. Sebaliknya, faktor-faktor yang membangun kepercayaan diri meliputi pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, afirmasi positif, dan perasaan diterima serta diampuni (Aziz et al., 2017).

Sejumlah penelitian empiris telah menginvestigasi hubungan antara praktik doa dan berbagai indikator kesehatan mental. (Koenig et al., 2024) menemukan bahwa religiositas, termasuk doa, berkorelasi positif dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan harga diri, serta berkorelasi negatif dengan depresi dan kecemasan. (Cholili et al., 2024) dalam studi literturnya mengkonfirmasi bahwa psikoterapi dzikir dan doa secara efektif mengurangi tingkat kecemasan remaja karena memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi rasa takut. Lebih lanjut, penelitian (Ai et al., 2005) menunjukkan bahwa doa membantu pasien bedah jantung dalam memproses rasa takut dan menemukan makna, yang pada gilirannya meningkatkan optimisme dan ketahanan psikologis mereka.

Doa sebagai Mekanisme Pemrosesan Rasa Bersalah

Rasa bersalah adalah salah satu emosi yang paling destruktif bila tidak dikelola dengan tepat. Dari sudut pandang psikologi kognitif, rasa bersalah yang berlebihan menciptakan pola pikir negatif otomatis (automatic negative thoughts) yang secara berulang menghukum individu atas kesalahan masa lalu. Doa, khususnya doa pengakuan dan permohonan ampun, memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan dan melepaskan beban emosional ini kepada Tuhan. Proses pengakuan dosa atau kesalahan kepada Tuhan dalam doa menciptakan efek katarsis psikologis yang signifikan. Individu merasa bahwa kesalahannya telah "didengar" dan, dengan keyakinan akan pengampunan Tuhan, beban rasa bersalah tersebut dapat berkurang secara bermakna. (Aziz et al., 2017) membuktikan secara empiris bahwa pemaafan dan syukur — dua elemen inti dalam doa — mampu berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental, dengan varian kontribusi sebesar 21,3%. (Enright & Fitzgibbons, 2000) menunjukkan bahwa proses pengampunan, baik dari sesama maupun dalam konteks spiritual-ilahi, merupakan salah satu intervensi paling efektif untuk mengurangi rasa bersalah dan memulihkan harga diri.

Dampak Doa terhadap Kepercayaan Diri: Tiga Dimensi Utama

Berdasarkan kajian literatur, dampak doa terhadap kepercayaan diri dapat diidentifikasi dalam tiga dimensi utama:

Dimensi Kognitif: Restrukturisasi Pikiran

Doa mendorong individu untuk mengalihkan fokus dari kegagalan dan ketidakmampuan diri menuju kesadaran akan kehadiran dan pertolongan Tuhan. Proses ini secara kognitif menyerupai teknik reframing dalam terapi kognitif-perilaku (CBT), di mana individu diajak untuk melihat situasi dari perspektif yang berbeda dan lebih adaptif. Seseorang yang berdoa dengan keyakinan bahwa "Tuhan menyertaku" cenderung mengembangkan internal locus of control yang lebih sehat. (Azhari & Soleh, 2024) menegaskan bahwa agama berpengaruh besar terhadap pembentukan kepribadian dan perilaku seseorang, termasuk pembentukan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif.

Dimensi Emosional: Penerimaan dan Pengampunan

Secara emosional, doa menciptakan pengalaman merasa diterima secara utuh oleh Tuhan, terlepas dari segala kekurangan dan kesalahan yang dimiliki. Perasaan diterima dan diampuni ini merupakan antidot yang kuat bagi rasa bersalah dan rendah diri. Dalam konteks teori attachment (Bowlby, 2003), hubungan dengan Tuhan melalui doa dapat berfungsi sebagai secure attachment figure: individu merasa aman, diterima, dan dilindungi, yang merupakan fondasi psikologis bagi berkembangnya kepercayaan diri. Penelitian (Aziz et al., 2017) mengkonfirmasi bahwa praktik bersyukur dan memaafkan dalam doa secara nyata meningkatkan kesehatan mental di berbagai konteks kehidupan.

Dimensi Spiritual: Makna dan Tujuan Hidup

Frankl, 2006 menekankan bahwa pencarian makna merupakan motivasi fundamental manusia, dan hilangnya makna dapat berujung pada keputusan eksistensial. Doa membantu individu menemukan atau merekonstruksi makna di balik penderitaan dan kegagalan yang dialami. Ketika seseorang meyakini bahwa setiap ujian memiliki hikmah ilahiah, maka kegagalan tidak lagi dipandang sebagai bukti ketidakmampuan diri, melainkan sebagai bagian dari proses pertumbuhan yang lebih besar. Orientasi makna ini secara langsung menopang kepercayaan diri: individu merasa hidupnya berarti dan dirinya berharga di mata Tuhan, yang merupakan sumber harga diri (self-esteem) yang paling fundamental (Frankl et al., 2006).

Doa dan Resiliensi: Bangkit dari Keputusan

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi secara positif di tengah adversitas. (Cholili et al., 2024) dalam kajian literturnya secara konsisten menemukan bahwa psikoterapi dzikir dan doa merupakan salah satu prediktor terkuat resiliensi, khususnya pada populasi remaja yang rentan terhadap tekanan psikologis. (Pargament, 1997) mengidentifikasi religious coping sebagai strategi yang unik dan efektif dalam menghadapi krisis, di mana doa memainkan peran sentral. Melalui doa, individu memperoleh kekuatan transenden yang melampaui batas kemampuan natural mereka sendiri. Efek ini tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga memiliki korelat neurologis yang dapat diamati: penelitian neurosains spiritual menunjukkan bahwa meditasi dan doa mengaktifkan sirkuit otak yang berkaitan dengan regulasi emosi dan pengurangan respons stress (Newberg & Waldman, 2010). (Azhari & Soleh, 2024) lebih lanjut menegaskan bahwa orang-orang yang beragama secara umum memiliki kesehatan yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup.

Implikasi Praktis: Panduan Berdoa untuk Memulihkan Kepercayaan Diri

Berdasarkan temuan-temuan di atas, beberapa panduan praktis dapat dirumuskan bagi individu yang ingin memanfaatkan doa sebagai sarana pemulihan kepercayaan diri:

1. Doa Pengakuan: Mengungkapkan secara jujur kepada Tuhan semua perasaan bersalah, kegagalan, dan ketakutan yang dirasakan, tanpa menyembunyikan apapun.
2. Doa Penerimaan: Memohon dan menerima pengampunan serta kasih Tuhan, dengan keyakinan penuh bahwa Tuhan menerima kembali setiap hamba yang datang dengan tulus.

3. Doa Syukur: Mengidentifikasi dan mensyukuri hal-hal positif dalam hidup, sekecil apapun, untuk melatih orientasi pikiran yang lebih konstruktif (Aziz et al., 2017).
4. Doa Penyerahan: Menyerahkan beban dan kekhawatiran kepada Tuhan, dengan keyakinan bahwa Ia mampu menyelesaikan apa yang tidak mampu diselesaikan oleh manusia sendiri.

Kesimpulan dan Saran

Kajian ini telah menunjukkan bahwa doa kepada Tuhan memiliki dampak yang nyata, multi-dimensional, dan signifikan terhadap pemulihan kepercayaan diri seseorang. Melalui tiga dimensi utama, yaitu dimensi kognitif (restrukturisasi pikiran), dimensi emosional (penerimaan dan pengampunan), dan dimensi spiritual (makna dan tujuan hidup), doa bekerja sebagai mekanisme psikospiritual yang holistik dalam mengatasi rasa bersalah, keputusasaan, dan krisis kepercayaan diri. Individu yang merasa telah gagal dan kehilangan kepercayaan dirinya dapat menemukan kembali kekuatan dalam doa: bukan karena doa adalah solusi magis, melainkan karena doa mengubah cara seseorang memandang dirinya sendiri, masalahnya, dan Tuhannya. Sebagaimana ditegaskan Azhari dan Soleh (2024), pengalaman keagamaan dan praktik ibadah secara umum berpengaruh besar terhadap pembentukan kepribadian yang sehat dan kepercayaan diri yang kokoh. Kajian ini merekomendasikan agar pendekatan integratif antara psikologi dan spiritualitas, khususnya praktik doa, mendapat perhatian lebih serius dalam pengembangan intervensi kesehatan mental. Terapis, konselor, dan pendidik perlu mengakui potensi doa sebagai sumber daya psikologis yang valid dan berharga, terutama bagi individu yang berasal dari latar belakang keagamaan yang kuat.

Daftar Pustaka

- Ai, A. L., Tice, T. N., Peterson, C., & Huang, B. (2005). Prayers, Spiritual Support, and Positive Attitudes in Coping With the September 11 National Crisis. *Journal of Personality*, 73(3), 763–792. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00328.x>
- Azhari, A., & Soleh, A. K. (2024). Memahami psikologi agama dan pengaruh agama dalam perilaku manusia. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(8), 420–425. <http://repository.uin-malang.ac.id/23715/>
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Insan Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33–43. <http://repository.uin-malang.ac.id/1956/>
- Baessler, E. J. (2002). Prayer and Relationship with God II: Replication and Extension of the Relational Prayer Model. *Review of Religious Research*, 44(1), 58. <https://doi.org/10.2307/3512157>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bowlby, J. (2003). *Attachment and loss. 1: Attachment* (2. ed). Basic Books.
- Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widayarsi, E. (2024). Studi literatur: Analisis fenomena pemberian psikoterapi dzikir dalam mengurangi

tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Resilience*, 1(1), 41–53. <http://repository.uin-malang.ac.id/23040/>

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Frankl, V. E., Kushner, H. S., & Winstlade, W. J. (2006). *Man's search for meaning* (I. Lasch, Trans.). Beacon Press.
- Koenig, H. G., VanderWeele, T. J., & Peteet, J. R. (2024). *Handbook of religion and health* (Third edition). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190088859.001.0001>
- Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2010). *How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist*. Ballantine books.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. The Guilford Press.