

The Role of Prayer in Facing Life's Pressures from a Religious Psychology Perspective

Adi Saputra¹, Miftahul Jannah², Salami Mahmud³

¹²³ Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

¹241003022@student.ar-raniry.ac.id

²miftahuljannah@ar-raniry.ac.id

³Salami.mahmud@ar-raniry.ac.id

Abstract

Background: This article investigates the role of prayer as a religious coping strategy within an increasingly complex modern world where rapid social changes, competitive work demands, economic instability, and academic pressures create emotional strain requiring effective stress management mechanisms. Understanding how spiritual practices function psychologically becomes essential as unmanaged pressures evolve into chronic stress disrupting mental health.

Method: Utilizing a qualitative library research methodology, this study examines primary and secondary literature including scientific journals and books related to spiritual coping and mental health. Data collection involved searching academic databases using keywords such as prayer, religious coping, and mental health, followed by systematic content analysis involving data reduction, presentation, and conclusion drawing with source triangulation for validity.

Results: The findings demonstrate that prayer effectively alleviates emotional pressure through multiple psychological mechanisms including focused attention shifting from stress sources to hope, physiological relaxation responses reducing anxiety, reflective processes, and strengthened patience through spiritual surrender. Prayer builds life meaning and hope by connecting individuals with transcendental power while serving as a multidimensional religious coping strategy encompassing emotional management, meaning construction, and community support. Effectiveness varies according to religiosity levels, concentration quality during prayer, social support availability, practice consistency, and integration with complementary psychological interventions.

Conclusion: Prayer constitutes an essential mechanism for facing life pressures through complementary psychological and spiritual pathways. It functions as comprehensive emotional regulation that calms thoughts, enhances mental resilience, and fosters hope. Effectiveness depends upon faith depth, devotional quality, and consistent practice. These findings emphasize the importance of holistic approaches integrating psychological and spiritual dimensions for optimal mental health maintenance in modern challenging environments.

Keywords: Islamic Religious Education; Character; Muslim Generation; Modern Era;

How to cite this article:

Saputra, A., Jannah, M., Mahmud, S. (2026). The Role of Prayer in Facing Life's Pressures from a Religious Psychology Perspective. *Al-Bahtsu: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 11(1), 35-44.

Received: 13-12-2025

Revised: 14-04-2026

Accepted: 15-05-2026

PENDAHULUAN

Dalam realitas kehidupan modern, tekanan hidup menjadi fenomena yang tidak dapat dihindari oleh hampir semua kelompok usia. Perubahan sosial yang cepat, tuntutan kerja yang semakin kompetitif, ketidakstabilan ekonomi, serta dinamika relasi antarmanusia membuat individu rentan mengalami ketegangan emosional. Kondisi ini menuntut adanya mekanisme psikologis yang mampu membantu seseorang tetap bertahan dan menjaga keseimbangan batin. Salah satu mekanisme yang banyak digunakan adalah doa, karena praktik spiritual terbukti memberikan stabilitas emosional dan ketenangan batin. Dalam konteks akademik misalnya, doa dipandang sebagai strategi efektif untuk menurunkan tingkat stres melalui pendekatan spiritual yang sistematis (Susanto, 2023).

Hal ini selaras dengan temuan bahwa ibadah seperti salat dan doa merupakan bentuk spiritualitas yang paling sering digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (Fauziah et al., 2024).

Tekanan hidup yang tidak dikelola secara tepat dapat berkembang menjadi stres berkepanjangan yang pada akhirnya mengganggu kesehatan mental. Pemahaman terkait spiritual coping menunjukkan bahwa doa berfungsi sebagai bentuk regulasi emosi yang mampu mereduksi reaksi psikologis negatif. Pada kelompok mahasiswa yang sedang menghadapi krisis identitas dan ketidakpastian masa depan, doa terbukti memberikan rasa aman, meningkatkan mindfulness, serta menjadi sarana untuk menstabilkan emosi (Rahni Rismawati, et al., 2025).

Penjelasan mengenai zikir sebagai bentuk doa juga menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti mengingat Allah secara berulang mampu menenangkan jiwa dan menurunkan tingkat kecemasan (Azizah, 2023).

Dengan demikian, doa bekerja tidak hanya pada aspek religius, tetapi juga secara psikologis melalui proses pemusatan perhatian, ketenangan, dan penyerahan diri terhadap realitas. Tidak hanya memberikan ketenangan emosional, doa juga memainkan peran penting dalam membantu individu membangun makna atas pengalaman hidup. Dalam situasi penuh tekanan, kemampuan menemukan makna menjadi faktor utama untuk menerima dan mengatasi kondisi yang tidak dapat diubah. Penjelasan mengenai coping selama masa pandemi menunjukkan bahwa kepercayaan kepada Tuhan *trust in God* menjadi strategi dominan dalam menciptakan ketenangan dan keyakinan diri ketika menghadapi ketidakpastian (Javed & Parveen, 2021).

Pandangan ini diperkuat oleh penjelasan lain yang menempatkan doa sebagai sumber kekuatan batin yang memberikan ketenteraman dan membantu seseorang menghadapi tekanan hidup sehari-hari (Fauziah et al., 2024).

Secara teoretis, doa dipahami sebagai bentuk coping religius, yakni usaha mengatasi tekanan melalui keyakinan dan praktik spiritual. Coping religius melalui doa terbukti membantu individu menghadapi penderitaan dan krisis psikologis secara lebih adaptif, terutama dalam kondisi emosional yang berat (Deak & Mengga, 2023).

Selain itu, sejumlah penjelasan tentang spiritualitas menyatakan bahwa praktik ibadah seperti doa, zikir, dan refleksi diri dapat memperkuat ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi stres akademik (Fauziah et al., 2024).

Lebih jauh lagi, temuan berskala besar menunjukkan bahwa ritual keagamaan seperti doa memberikan dampak signifikan tidak hanya bagi kesehatan mental, tetapi juga kesehatan fisik. Dalam sebuah penelitian terhadap hampir tiga ribu orang dewasa Afrika-Amerika, *private prayer* dan praktik keagamaan ditemukan memiliki hubungan positif dengan kesehatan kardiovaskular, gaya hidup sehat, serta stabilitas emosional (LaPrincess C. Brewer et al., 2022).

Pendekatan yang sama juga terlihat dalam penjelasan mengenai manfaat zikir yang secara neurologis dan psikologis memberikan efek stabilisasi emosi dan ketenangan batin (Azizah, 2023).

Selain itu, efektivitas doa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti tingkat religiusitas, kedalaman kepercayaan, serta kesiapan emosional individu. Faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan dukungan keluarga juga turut menentukan bagaimana seseorang memanfaatkan doa sebagai strategi menghadapi tekanan hidup. Penjelasan mengenai coping selama pandemi menunjukkan bahwa usia, tingkat pendidikan, dan sistem dukungan sosial berpengaruh terhadap cara individu menggunakan doa dalam menghadapi stres (Javed & Parveen, 2021).

Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dan lingkungan akademik yang sehat juga berkaitan dengan kemampuan mereka memanfaatkan spiritualitas dalam mereduksi tekanan akademik (Fauziah et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai peran doa dalam menghadapi tekanan hidup menjadi penting untuk memahami:

- (1) bagaimana doa meredakan tekanan emosional;
- (2) mekanisme psikologis yang bekerja di dalamnya;
- (3) bagaimana doa membangun makna dan harapan;
- (4) bagaimana doa menjadi bagian dari coping religius;
- (5) faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas doa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kajian ini bukan hanya memperluas pemahaman mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, tetapi juga membuka peluang bagi pengembangan pendekatan psikologis yang lebih holistik, humanistik, dan relevan dengan kebutuhan manusia modern yang terus bergulat dengan kompleksitas hidup.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) untuk menganalisis peran doa dalam menghadapi tekanan hidup. Seluruh data diperoleh dari literatur primer dan sekunder berupa buku, artikel ilmiah, dan penelitian terbaru yang relevan dengan topik spiritual coping dan kesehatan mental.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran jurnal menggunakan kata kunci seperti *prayer*, *religious coping*, *stress*, dan *mental health*. Selanjutnya, data dianalisis

menggunakan analisis isi (content analysis) melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Untuk menjaga keabsahan penelitian, dilakukan triangulasi sumber dan evaluasi kualitas literatur sehingga hasil kajian bersifat objektif, valid, dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagaimana Doa Meredakan Tekanan Emosional

Doa meredakan tekanan emosional dengan menenangkan pikiran dan hati yang sedang mengalami stres, kecemasan, atau tekanan batin. Melalui doa, individu memperoleh ketenangan dan kedamaian karena aktivitas spiritual ini membuka ruang komunikasi dengan Tuhan sebagai sumber kekuatan dan hiburan. Pada saat seseorang berdoa, fokus mental beralih dari permasalahan menuju pengharapan dan penyerahan diri, sehingga beban psikologis berkurang dan kondisi emosional menjadi lebih stabil (Ruslan, 2022).

Dalam konteks ini, doa-doa para nabi diabadikan dalam Al-Qur'an sebagai teladan mekanisme spiritual dalam menghadapi tekanan emosional. Doa Nabi Musa dalam QS. Tāhā: 25–28:

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاخْلُكْ عُنُقَهُ مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

“Ya Rabbku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku” (QS. Thoha: 25-28)

Ayat ini merupakan contoh nyata bagaimana seorang hamba memohon kelapangan dada, kemudahan urusan, dan keteguhan hati ketika menghadapi beban yang berat. Doa ini menunjukkan bahwa proses menenangkan diri melalui doa menciptakan rasa percaya diri dan ketenangan sehingga stres, kecemasan, serta tekanan tugas dapat diredakan. Secara psikologis, permohonan kelapangan dada yang diungkapkan Nabi Musa menggambarkan kebutuhan manusia untuk merilekskan pikiran, mengurangi ketegangan, dan memperoleh ruang batin yang lebih luas ketika dihadapkan pada situasi sulit.

Demikian pula, doa Nabi Yunus dalam QS. Al-Anbiyā': 87:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“Ingatlah pula) Zun Nun (Yunus) ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya. Maka, dia berdoa dalam kegelapan yang berlapis-lapis, “Tidak ada tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim” (QS. Al-Anbiya 87)

Doa ini mencerminkan ekspresi penyerahan diri total ketika seseorang berada dalam puncak tekanan emosional. Doa ini bukan hanya bentuk pengakuan dan kerendahan hati, tetapi juga menjadi formula spiritual untuk meluruhkan kecemasan melalui sikap tawakal dan harapan. Rasulullah menegaskan bahwa doa ini merupakan doa paling mustajab ketika seseorang sedang menghadapi kesedihan dan kesulitan yang mendalam. Dari sisi

psikologis, pengakuan diri dan pasrah kepada Tuhan berfungsi menciptakan katarsis, mengurangi beban emosional, serta menstabilkan kondisi mental.

Secara psikologis pula, doa dan zikir memicu respons relaksasi yang menurunkan tingkat kecemasan sekaligus mengurangi ketegangan emosional. Konsistensi dalam berdoa juga meningkatkan kesabaran dan keyakinan bahwa setiap ujian dapat dilalui dengan bantuan Tuhan, sehingga memperkuat ketahanan mental dan emosional. Selain itu, praktik spiritual tersebut menjadi bentuk coping yang secara menyeluruh meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan riset menunjukkan bahwa doa dan ibadah seperti shalat berkontribusi dalam menurunkan kecemasan dan memberikan ketenangan batin, terutama ketika dilakukan dengan penuh kekhusyukan dan kesadaran. Terapi doa dan zikir terbukti efektif mengurangi stres pada berbagai kelompok, mulai dari pasien hingga remaja yang mengalami tekanan kehidupan. Nilai-nilai sabar dan tawakal dalam Islam turut memperkuat kemampuan mengelola tekanan emosional ketika menghadapi situasi sulit (Aldbyani & Al-abyadh, 2023). Intinya, doa membantu meredakan tekanan emosional dengan cara:

1. menenangkan pikiran dan perasaan gelisah;
2. membangun ketenangan dan kedamaian jiwa;
3. menguatkan kesabaran dan kepercayaan kepada pertolongan Tuhan;
4. mengalihkan fokus dari masalah menuju harapan dan penyerahan diri; dan
5. membantu mengelola stres secara spiritual dan psikologis.

Dengan demikian, doa sebagaimana dicontohkan oleh doa Nabi Musa dan Nabi Yunus merupakan metode yang efektif dan integratif antara aspek spiritual dan psikologis dalam mengelola tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari (Elvina, 2022).

Mekanisme Psikologis Yang Bekerja Di Dalamnya

Mekanisme psikologis yang bekerja dalam doa untuk meredakan tekanan emosional mencakup beberapa proses utama. Pertama, doa berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual yang mengalihkan fokus pikiran dari sumber stres menuju pengharapan dan penyerahan diri kepada Tuhan, sehingga menciptakan rasa aman dan ketenangan batin. Kedua, doa memicu respons relaksasi fisiologis yang menurunkan ketegangan fisik serta emosional, sehingga membantu mereduksi kecemasan dan stres (Shchaslyvyi et al., 2024). Ketiga, doa memfasilitasi proses refleksi diri yang memungkinkan individu mengurai konflik batin dan memulihkan kejernihan berpikir. Keempat, doa meningkatkan kesabaran dan ketahanan mental melalui keyakinan bahwa setiap bentuk ujian dapat dihadapi dengan kekuatan spiritual yang diberikan oleh Tuhan (Hasanah & Syariah, 2023).

Penelitian juga menunjukkan bahwa praktik seperti istighfar dan zikir tidak hanya menghasilkan manfaat spiritual, tetapi juga memberikan peningkatan kesejahteraan psikologis dengan menurunkan gejala depresi dan stres, serta memainkan peran penting dalam pengelolaan emosi serta penyembuhan psikologis. Kombinasi pendekatan psikologis dan spiritual melalui doa terbukti efektif dalam mengurangi tekanan emosional, terutama pada remaja dan pasien dengan kondisi kronis.

Dengan kata lain, doa bekerja secara psikologis melalui efek pemfokusan pikiran, peningkatan rasa aman, relaksasi fisik-emosional, refleksi diri, serta penguatan

psikospiritual yang secara simultan membantu individu mengatasi tekanan emosional secara menyeluruh (Anisa Salsabila, 2025). Penjelasan ini juga dapat dikembangkan dalam konteks teknik psikologis dan spiritual lain yang mampu memperkuat efektivitas doa dalam proses pemulihan emosional.

Bagaimana Doa Membangun Makna Dan Harapan

Doa memiliki peran signifikan dalam membangun makna dan harapan hidup melalui fungsinya sebagai bentuk afirmasi positif yang memperkuat kondisi psikologis seseorang. Aktivitas spiritual ini membantu individu menemukan kekuatan batin, mempertahankan optimisme, serta mengelola tekanan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan. Melalui doa, seseorang menghubungkan dirinya dengan sumber kekuatan transendental, sehingga rasa putus asa atau kekhawatiran dapat berubah menjadi keyakinan akan adanya pertolongan dan kemungkinan jalan keluar (Mohd Manawi Mohd Akib & Ishak, 2022). Mekanisme ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis, terutama ketika individu berada dalam situasi tertekan atau mengalami kecemasan berat.

Selain itu, doa berperan penting dalam membangun makna kehidupan melalui proses penerimaan diri, penemuan tujuan di balik penderitaan, serta penumbuhan rasa syukur dan kesabaran. Pengalaman spiritual dalam doa membantu membentuk penilaian positif terhadap realitas hidup dan menciptakan rasa kedekatan dengan Tuhan. Kedekatan ini berdampak pada munculnya rasa aman, ketenangan batin, serta stabilitas emosional yang lebih baik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa doa sebagai bentuk afirmasi positif terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan harapan hidup, khususnya pada kelompok rentan seperti pasien medis, remaja, dan lanjut usia. Doa mendorong terbentuknya sikap mental yang optimis, resilien, dan adaptif sehingga mampu menjadi sumber ketenangan dalam menghadapi tekanan kehidupan (Marizki Putri, 2022). Dengan demikian, doa tidak hanya menjadi praktik spiritual, tetapi juga sebuah mekanisme psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mental.

Secara ringkas, doa berfungsi sebagai sarana komunikasi transendental sekaligus instrumen psikologis yang efektif dalam membangun makna hidup, meneguhkan harapan, serta membantu individu mengelola emosi secara konstruktif. Hal ini membuat seseorang lebih percaya diri, tenang, dan siap menghadapi berbagai tantangan (Kelana Kusuma Dharma, Andi Parellangi, 2020). Contoh doa yang meneguhkan harapan antara lain: “Ya Allah, anugerahkanlah aku kekuatan untuk bersabar dan pandangan yang penuh harapan dalam setiap cobaan yang kuhadapi.”

Dalam perspektif ulama, doa yang cepat dikabulkan bukan ditentukan oleh rangkaian kata-katanya, tetapi oleh kondisi hati ketika berdoa. Doa paling mudah dikabulkan ketika hati benar-benar hadir (khusyuk), disertai keyakinan penuh akan kekuasaan Allah, tidak tergesa-gesa dalam menunggu hasil, serta diiringi usaha menjaga kehalalan rezeki. Adapun waktu-waktu mustajab yang dianjurkan dalam literatur keislaman antara lain sepertiga malam terakhir, waktu antara adzan dan iqamah, ketika sujud, serta saat hujan turun.

Dalam konteks permohonan terkait jodoh rezeki maupun kekayaan, para ulama menjelaskan bahwa Allah selalu mengabulkan doa hamba-Nya, namun bentuk

pengabulannya dapat berbeda: (1) dikabulkan secara langsung sesuai permintaan, (2) disimpan sebagai catatan kebaikan di akhirat, atau (3) dialihkan menjadi perlindungan dari keburukan yang semestinya menimpa seseorang. Dengan demikian, setiap doa pada hakikatnya tidak pernah sia-sia, melainkan selalu memberikan dampak positif dalam bentuk yang paling tepat menurut hikmah Allah.

Secara umum, doa adalah bagian penting dari ibadah yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, tidak sekadar permintaan, tetapi juga sarana penguatan iman dan ketegaran dalam menghadapi ujian hidup. Allah mengabulkan doa sesuai dengan takdir dan kebaikan bagi hamba-Nya, sekaligus mengajarkan hikmah melalui doa yang belum dikabulkan.

Bagaimana Doa Menjadi Bagian Dari Coping Religius

Doa menjadi bagian dari coping religius karena berfungsi sebagai strategi utama dalam menghadapi stres, tekanan, dan berbagai persoalan hidup melalui pendekatan spiritual. Doa dalam konteks coping religius bukan sekadar ritual ibadah, tetapi memiliki fungsi multidimensi yang mencakup pengelolaan emosional, penguatan makna hidup, peningkatan ketahanan mental, serta dukungan sosial dalam bingkai keimanan. Melalui doa, seseorang memperoleh ketenangan emosional, rasa aman, serta keyakinan bahwa terdapat kekuatan yang lebih tinggi yang menyertai dan membimbingnya dalam menghadapi kesulitan (Paul Frijters, David W. Johnston, Rachel J Knott, 2024).

Penelitian pada mahasiswa rantau Muslim menunjukkan bahwa shalat dan doa menjadi mekanisme coping yang efektif dalam mengelola tekanan akademik, rasa kesepian, dan stres psikososial, dengan menjadikan ibadah sebagai sumber kekuatan batin sekaligus jembatan dukungan sosial. Doa meningkatkan resiliensi spiritual dan emosional sehingga berperan besar dalam menjaga keseimbangan psikologis di tengah berbagai tantangan hidup. Dengan demikian, doa tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas religius, tetapi juga sebagai mekanisme coping religius yang holistik dan komprehensif dalam menunjang kesehatan mental (Hanifa Nur Rahmah et al., 2025). Singkatnya, doa sebagai coping religius membantu seseorang:

1. Menenangkan pikiran dan hati yang tertekan;
2. Memberi makna dan harapan di tengah masalah;
3. Meningkatkan ketahanan emosional dan spiritual;
4. Membangun rasa kedekatan dengan Tuhan sebagai sumber kekuatan;
5. Menjadi bagian dari dukungan sosial dan spiritual berbasis komunitas iman.

Dengan demikian, doa menjadi strategi coping religius yang efektif dalam membantu individu mengelola tekanan hidup secara spiritual dan psikologis. Praktik seperti doa yang dilakukan secara konsisten, dzikir, serta ibadah teratur dapat menjadi bentuk konkret coping religius yang mampu menunjang kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Efektivitas Doa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas doa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek. Pertama, tingkat religiusitas dan keyakinan seseorang terhadap doa memiliki peran penting, karena kepercayaan yang kuat memperbesar efek psikologis doa sebagai sumber ketenangan dan harapan. Kedua,

kualitas fokus dan kekhusyukan dalam berdoa memengaruhi munculnya respons relaksasi yang menurunkan kecemasan dan stres. Ketiga, dukungan sosial dari komunitas keagamaan membantu memperkuat dampak positif doa melalui rasa keterikatan dan kebersamaan spiritual (Suseno, 2024).

Keempat, konteks dan makna yang diberikan pada doa, seperti pemaknaan mendalam dan harapan yang realistis, mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis melalui rasa aman dan kebermaknaan hidup. Kelima, frekuensi dan konsistensi dalam melaksanakan doa menentukan keberlanjutan dampaknya, sebab praktik yang rutin memberikan hasil psikologis yang lebih stabil. Terakhir, kombinasi doa dengan pendekatan psikologis lain seperti terapi relaksasi dan konseling religius dapat meningkatkan efektivitas dalam menurunkan stres serta memperbaiki kesejahteraan emosional.

Penelitian juga menunjukkan bahwa pendampingan terapi religius yang menggabungkan doa dengan aktivitas lain seperti murottal, meditasi, atau latihan shalat khusyuk memberikan hasil yang lebih signifikan terhadap penurunan stres dan peningkatan ketenangan batin. Faktor usia, kondisi kesehatan mental, dan lingkungan sosial turut memengaruhi seberapa besar doa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang (Zuliyani Aqimul Hidayah, 2024). Singkatnya, efektivitas doa dalam menjaga kesehatan psikologis sangat dipengaruhi oleh:

1. Tingkat keimanan dan keyakinan spiritual;
2. Fokus dan kualitas kekhusyukan saat berdoa;
3. Dukungan sosial dan komunitas keagamaan;
3. Makna dan harapan yang melandasi doa;
4. Konsistensi dan frekuensi praktik doa;
5. Kombinasi doa dengan terapi psikologis atau spiritual lain;
6. Faktor pribadi dan kondisi sosial lingkungan.

Dengan memahami faktor-faktor tersebut, praktik doa dapat dimaksimalkan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis secara optimal (Purnami et al., 2024).

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa doa memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup melalui mekanisme psikologis dan spiritual yang saling melengkapi. Doa tidak hanya berfungsi sebagai bentuk komunikasi religius, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi, pembangun makna, penguatan harapan, serta bagian integral dari coping religius yang mendukung kesejahteraan mental. Semoga melalui artikel ini, pemahaman mengenai pentingnya doa sebagai strategi menghadapi tekanan emosional semakin meningkat dan dapat menjadi landasan bagi pengembangan pendekatan yang lebih holistik dalam menjaga kesehatan psikologis, khususnya di tengah tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks.

KESIMPULAN

Artikel ini menunjukkan bahwa doa memiliki peran yang sangat esensial dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup melalui mekanisme psikologis dan

spiritual yang saling berkelindan. Pembahasan meliputi bagaimana doa meredakan tekanan emosional, mekanisme psikologis yang bekerja di dalamnya, peran doa dalam membangun makna serta harapan, fungsi doa sebagai strategi coping religius, hingga faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas doa terhadap kesejahteraan psikologis.

Doa terbukti menenangkan pikiran, memperkuat ketahanan mental, menumbuhkan kepercayaan dan pengharapan, serta memberikan ruang bagi refleksi diri dan penyerahan batin. Selain itu, efektivitas doa dipengaruhi oleh tingkat religiusitas, kualitas kekhusyukan, dukungan sosial, frekuensi praktik spiritual, serta integrasi dengan pendekatan psikologis lainnya. Dengan demikian, doa tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi keimanan, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi yang komprehensif dan relevan untuk menjaga kesehatan mental dalam menghadapi dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldbyani, A., & Al-abyadh, M. H. A. (2023). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-experimental Approach. 6.
- Anisa Salsabila, I. U. N. (2025). Peran Istighfar terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. 3(4), 169–176.
- Azizah, I. N. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. 1, 934–942.
- Deak, V., & Mengga, R. C. (2023). The Role of Prayer as Spiritual-Religious Coping in the Healing Process in the Perspective of Christian Psychology. 4(4), 54–64.
- Elvina, S. N. (2022). Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern. 02(2), 64–78.
- Fauziah, A. N., Nur, T., & Permana, H. (2024). Peran Doa dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah dan Kehidupan Sehari-hari Umat Muslim. 31(02), 42–51.
- Hanifa Nur Rahmah, M. Aldi Yanto, Dahlia, S. H. (2025). Shalat sebagai Mekanisme Coping: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Rantau Muslim. 12(1), 7–16. <https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.320>
- Hasanah, S. U., & Syariah, F. I. (2023). Manfaat pelaksanaan salat bagi kesehatan manusia. 1(2), 73–82.
- Javed, S., & Parveen, H. (2021). Adaptive coping strategies used by people during coronavirus. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Kelana Kusuma Dharma, Andi Parellangi, H. R. (2020). RELIGIOUS SPIRITUAL AND PSYCOSOSIAL COPING TRAINING (RS-PCT) MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI DAN EFIKASI DIRI PADA PASIEN PASKA STROKE. 3, 520–533.
- LaPrincess C. Brewer , MD, MPH; Janice Bowie, PhD, MPH; Joshua P. Slusser, BS; Christopher G. Scott , MS; Lisa A. Cooper, MD, MPH; Sharonne N. Hayes , MD; Christi A. Patten, PhD; Mario Sims, PhD, M. (2022). ORIGINAL RESEARCH Religiosity/Spirituality and Cardiovascular Health: The American Heart Association Life's Simple 7 in African Americans of the Jackson Heart Study. <https://doi.org/10.1161/JAHA.121.024974>

- Marizki Putri, Y. B. (2022). EFEKTIFITAS PENERAPAN TERAPI SELF TALK DAN MANAJEMEN STRES TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA. 10(1), 23–28.
- Mohd Manawi Mohd Akib, F. M. F., & Ishak, H. (2022). SPIRITUAL STRENGTHENING OF MAN THROUGH PRAYER OF WORSHIP Research Centre for Quran and Sunnah . Faculty of Introduction In Islam , the psychospiritual is a subfield of Sufism or the area of spirituality in religion that combines psychology with Sufism . I. 24(1), 381–408.
- Paul Frijters, David W. Johnston, Rachel J Knott, B. T. (2024). Importance of Religion after Adversity. 63, 62–75. <https://doi.org/10.1111/jssr.12879>
- Purnami, R. W., Wahyuni, E. T., & Sulistyawati, A. (2024). S. 15(01), 47–57.
- Rahni Rismawati, Ghazy Agil Saleh, M Najarudin Rizki , Kms Muhammad Arif, S. F. M. (2025). The Role of Prayer as Therapy and Advice to Grow Mindfulness During The Quarter Life Crisis of Psychology Students. 3(1), 15–20.
- Ruslan. (2022). COPING WITH PRAYING SUPPORTS: INDONESIAN MUSLIM RESPONSE TO THE PANDEMIC. 5, 243–267.
- Shchaslyvyi, A. Y., Antonenko, S. V, & Telegeev, G. D. (2024). Comprehensive Review of Chronic Stress Pathways and the Efficacy of Behavioral Stress Reduction Programs (BSRPs) in Managing Diseases.
- Susanto, D. (2023). Managing Academic Stress With a Prayer Approach from a Prayer Perspective. 1(November), 91–104.
- Suseno, B. (2024). Muslim Prayer (Salah), and Its Restorative Effect : Psychophysiological Explanation. 1(1), 1–7.
- Zuliyani Aqimul Hidayah, R. C. (2024). Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja. 6(1), 51–61.