
**"MENGUNGKAP MANFAAT BERDO'A DALAM PENGENDALIAN EMOSI"
(ANALISIS INTEGRATIF QS. AL-BAQARAH: 285 DAN STRESS COPING
THEORY)**

Sapit Ardin¹, Komarudin Sassi²

^{1,2}Institut Agama Islam Al-Qur'an Al-Ittifaqiah Indralaya

Email: sapitardin460@gmail.com¹, sassikomarudin@yahoo.com²

Abstrak: Kehidupan modern yang sarat tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis mendorong individu mengalami berbagai bentuk gangguan emosi seperti kecemasan, stres, dan kemarahan. Dalam kondisi demikian, kemampuan dalam mengelola emosi menjadi kebutuhan yang sangat penting. Artikel ini membahas bagaimana doa sebagai bagian dari praktik spiritual dalam Islam dapat berperan signifikan dalam pengendalian emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis integratif antara tafsir QS. Al-Baqarah ayat 285 dan *Stress Coping Theory* dari Lazarus dan Folkman. Ayat tersebut menunjukkan bahwa keimanan, ketundukan, dan kesadaran akan keterbatasan manusia (melalui doa) merupakan bentuk respon spiritual yang mampu meredakan tekanan emosional. Dari sisi psikologi, doa termasuk dalam *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang bertujuan menenangkan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak dapat diubah secara langsung. Hasil kajian menunjukkan bahwa doa tidak hanya menjadi sarana mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga berfungsi sebagai media psikologis untuk mereduksi tekanan batin, membentuk ketenangan, serta memperkuat resiliensi emosional. Dengan demikian, integrasi antara teks keagamaan dan teori psikologi modern menunjukkan bahwa doa memiliki efek terapeutik dalam pengendalian emosi secara spiritual dan ilmiah.

Kata Kunci: Doa, Pengendalian Emosi, QS. Al-Baqarah: 285, Stress Coping Theory, Psikologi Islam.

Abstract: Modern life that is full of social, economic, and psychological pressures drives individuals to experience various forms of emotional disorders such as anxiety, stress, and anger. In such conditions, the ability to manage emotions becomes a very important need. This article discusses how prayer as part of spiritual practice in Islam can play a significant role in controlling emotions. This study uses a qualitative approach with an integrative analysis method between the interpretation of QS. Al-Baqarah verse 285 and the Stress Coping Theory of Lazarus and Folkman. The verse shows that faith, submission, and awareness of human limitations (through prayer) are forms of spiritual responses that can relieve emotional stress. From a psychological perspective, prayer is included in emotion-focused coping, a strategy that aims to calm emotions when facing situations that cannot be changed directly. The results of the study show that prayer is not only a means of getting closer to God, but also functions as a psychological medium to reduce mental stress, create calm, and strengthen emotional

resilience. Thus, the integration between religious texts and modern psychological theories shows that prayer has a therapeutic effect in controlling emotions spiritually and scientifically.

Keywords: *Prayer, Emotional Control, QS. Al-Baqarah: 285, Stress Coping Theory, Islamic Psychology.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang semakin kompleks dan kompetitif, manusia dihadapkan pada berbagai tantangan yang berdampak langsung pada kondisi emosional dan psikologis.¹ Tuntutan ekonomi, tekanan sosial, perubahan budaya, dan disrupsi teknologi merupakan bagian dari dinamika zaman yang sering kali memunculkan stres, kecemasan, rasa lelah mental, bahkan depresi. Kondisi ini tidak hanya dirasakan oleh kalangan dewasa, namun juga oleh generasi muda, termasuk pelajar dan mahasiswa, yang mengalami kebingungan identitas dan kehilangan arah hidup. Di tengah situasi ini, kebutuhan akan ketenangan batin dan keseimbangan emosional menjadi suatu keharusan, bukan lagi pilihan.²

Salah satu jalan yang secara konsisten ditawarkan oleh Islam untuk meraih ketenangan jiwa adalah doa (du'a).³ Doa dalam Islam bukan sekadar permintaan atau harapan kepada Allah SWT, tetapi juga merupakan mekanisme spiritual yang berdampak langsung pada kondisi kejiwaan seseorang. Dalam Al-Qur'an, banyak ayat yang mengaitkan hubungan antara doa, keimanan, dan kekuatan menghadapi ujian hidup. Salah satunya adalah QS. Al-Baqarah: 285, yang menggambarkan sikap iman dan kepasrahan Rasulullah SAW beserta para pengikutnya kepada ketetapan Allah, disertai permohonan ampunan dan pengakuan bahwa segala urusan akan kembali kepada-Nya.⁴ Ayat ini tidak hanya mengandung nilai-nilai teologis, tetapi juga menyiratkan pendekatan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup: mendengar, menaati, dan bersandar sepenuhnya kepada Allah sebagai bentuk coping spiritual.⁵

Dalam kajian psikologi modern, terutama melalui *Stress Coping Theory* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), dikenal dua strategi utama dalam

¹ Nurjanah, S. (2021). *Psikologi Kesehatan Mental di Era Modern*. Jakarta: Prenada Media. hlm. 45

² Sari, M. & Utami, R. (2021). "Krisis Identitas Remaja di Tengah Perubahan Sosial Budaya." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 145–158

³ Suryani, L. (2022). *Peran Doa dalam Membentuk Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologi dan Tasawuf*. *Jurnal Tasawuf dan Psikologi Islami*, 9(2), 88–100.

⁴ Departemen Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

⁵ Maulana, I. (2021). *Spiritualitas dan Psikologi Islami: Konsep Coping dalam Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hlm. 112

menghadapi stres, yaitu *problem-focused coping* (berusaha mengatasi sumber stres secara langsung) dan *emotion-focused coping* (berusaha menenangkan emosi akibat tekanan).⁶ Dalam konteks ini, doa termasuk ke dalam strategi *emotion-focused coping* yang sangat efektif, khususnya bagi individu yang menjadikan agama sebagai sistem keyakinan dan nilai hidup. Saat seseorang berdoa, ia tidak hanya menyampaikan harapan dan keluhan, tetapi juga mengalami proses katarsis emosional, pelepasan energi negatif, dan penegasan kembali atas makna hidup yang dijalankannya.⁷

Salah satu bentuk doa yang paling mendalam adalah doa dalam sholat. Sholat sebagai ibadah yang diwajibkan lima kali sehari mengandung banyak elemen yang berfungsi sebagai terapi emosional: dari gerakan fisik seperti rukuk dan sujud yang melatih kerendahan hati, hingga bacaan dan doa di antara dua sujud, seperti *Rabbighfir li, warhamni, wajburni, warzuqni, wahdini*. yang merupakan bentuk pengakuan terhadap kelemahan diri dan harapan atas kasih sayang Ilahi. Gerakan sholat yang teratur dan doa yang diulang-ulang membentuk ritme kehidupan yang menenangkan jiwa, mengalihkan perhatian dari sumber *stress*, dan menanamkan rasa tawakkal dalam hati.⁸

Tak hanya dalam sholat, doa yang dilakukan dengan mengangkat tangan pun memiliki dimensi emosional dan simbolis yang kuat. Mengangkat tangan ke langit adalah simbol pengakuan bahwa manusia memerlukan pertolongan dari kekuatan yang lebih tinggi.⁹ Doa-doa seperti *Allahumma inni a'udzu bika min hammi wal hazan*. (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa cemas dan sedih) tidak hanya memiliki muatan spiritual, tetapi juga sangat relevan secara psikologis dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif. Dalam banyak hadits, disebutkan bahwa Rasulullah SAW sering berdoa dalam kondisi emosi tertentu, baik saat marah, sedih, maupun gembira, yang menunjukkan bahwa doa adalah bentuk respon emosional yang otentik dan terapeutik.¹⁰

⁶ Andriani, D., & Wibowo, A. (2021). *Teori dan Aplikasi Coping Stress dalam Psikologi Modern*. Jakarta: Kencana. hlm. 54.

⁷ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

⁸ Rachmat Hidayat, "Makna Gerakan Sholat dalam Perspektif Psikologi Spiritual", *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 5, no. 1 (2021): 42.

⁹ Fauziah, N. (2021). *Makna Simbolik Gerakan Doa dalam Islam: Studi Antropologi Agama*. *Jurnal Studi Keagamaan*, 12(1), 45–58.

¹⁰ Suryani, S. (2020). "Doa sebagai Terapi Psikologis: Telaah terhadap Praktik Rasulullah SAW." *Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, 5(1), 55–68.

Doa juga menciptakan koneksi vertikal antara manusia dan Allah yang dapat meredakan perasaan kesepian dan putus asa. Dalam masyarakat modern yang cenderung individualistik, banyak orang mengalami keterputusan hubungan sosial yang menyebabkan mereka rentan terhadap gangguan mental.¹¹ Doa mengisi kekosongan ini dengan menghadirkan rasa kedekatan kepada Tuhan. Selain itu, doa menanamkan harapan sebuah komponen utama dalam resilience atau daya tahan mental. Individu yang rajin berdoa umumnya memiliki tingkat optimisme lebih tinggi dan mampu memaknai penderitaan secara positif karena percaya bahwa Allah mengetahui apa yang terbaik bagi mereka.¹²

QS. Al-Baqarah: 285 menampilkan model iman yang kokoh, ketaatan tanpa syarat, dan kesadaran akan keterbatasan manusia yang hanya dapat ditopang oleh ampunan dan rahmat Allah. Ayat ini relevan sebagai rangkaian respons spiritual yang dapat digunakan dalam menghadapi tekanan emosional.¹³ Ungkapan “sami‘na wa atha‘na” (kami dengar dan kami taat) menjadi bukti komitmen emosional terhadap kebenaran, bukan semata-mata ketaatan mekanis. Sementara itu, permohonan ampun “ghufranaka rabbana” merupakan bentuk *emotion-focused coping* yang mencerminkan kelegaan dan harapan psikologis. Oleh karena itu, doa dalam ayat ini tidak hanya menunjukkan akidah, tetapi juga mengandung nilai-nilai psikoterapis yang relevan dengan kondisi kejiwaan umat Islam masa kini.¹⁴

Dengan demikian, penelitian ini sangat relevan untuk menggali lebih dalam bagaimana doa dalam berbagai bentuk dan situasinya berfungsi sebagai media pengendalian emosi. Dalam kerangka integratif antara nilai-nilai spiritual Islam dan teori psikologi modern, kajian ini akan menunjukkan bahwa Islam bukan hanya ajaran ibadah, tetapi juga sistem kehidupan yang mampu memberikan solusi psikologis praktis dan efektif dalam menghadapi krisis kehidupan. Terlebih, di tengah meningkatnya keresahan emosional dalam masyarakat modern, pendekatan berbasis iman seperti doa dapat menjadi alternatif yang menenteramkan, terjangkau, dan membunji.¹⁵

¹¹ Rahman, A. (2020). *Kesepian dalam Masyarakat Modern: Studi Integrasi Psikologi dan Spiritualitas Islam*. Jurnal Psikologi Islami, 6(2), 101–112.

¹² Hasibuan, R. D., “Koneksi Spiritual dan Kesehatan Mental: Peran Doa dalam Psikologi Islam”, *Jurnal Psikologi Islami*, vol. 4, no. 2 (2022): 29.

¹³ Yusuf, M. (2020). *Kekuatan Iman dalam Menanggulangi Tekanan Emosional: Tinjauan Psikologi Qur’ani*. Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Kesehatan Mental, 5(2), 55–70.

¹⁴ Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah*, vol. 1 (Ciputat: Lentera Hati, 2021), hlm. 651.

¹⁵ Fadilah, R. (2022). *Doa sebagai Terapi Psikologis: Pendekatan Spiritual di Era Modern*. Bandung: Refika Aditama. hlm. 77

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Sumber utama dalam kajian ini adalah Al-Qur'an, khususnya QS. Al-Baqarah: 285, serta berbagai kitab tafsir klasik dan kontemporer.¹⁶ Penelitian ini juga memperkaya analisis dengan merujuk pada literatur psikologi Islam dan teori *coping stres religius* yang relevan dengan konteks empiris umat Islam saat ini. Teknik analisis data dilakukan secara hermeneutik tematik, yaitu dengan menafsirkan makna teks Al-Qur'an secara mendalam, kemudian mengaitkannya dengan tema-tema kontemporer seperti spiritual resilience, tantangan sosial-modern, dan psikologi keagamaan. Data dianalisis melalui tahapan: (1) identifikasi tema keimanan, ketaatan, dan pengampunan dalam ayat; (2) interpretasi tafsir para ulama; dan (3) integrasi dengan kondisi sosial dan psikologis umat Islam masa kini.¹⁷

Pendekatan ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman yang integratif antara pesan wahyu dan realitas kehidupan, sehingga ayat yang dikaji tidak hanya dipahami secara normatif-teologis, tetapi juga kontekstual-eksistensial sebagai pedoman menghadapi tantangan zaman.¹⁸

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tafsir QS. Al-Baqarah: 285 dan Dimensi Emosionalnya

آَمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا
سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

Terjemahan:

"Rasul (Muhammad) beriman kepada apa yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, dan rasul-rasul-Nya. (Mereka mengatakan,) Kami tidak membedakan seorang pun di antara rasul-rasul-Nya. Mereka berkata, Kami dengar dan kami taat. Ampunilah kami, ya Tuhan kami, dan kepada-Mu tempat kembali."

¹⁶ Fadilah, S. (2022). *Pendekatan Kualitatif dalam Studi Tafsir Kontemporer*. Jurnal Penelitian Agama Islam, 9(1), 77–89.

¹⁷ Zainuddin, Zainal. *Metodologi Penelitian Studi Islam Kontemporer*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021.

¹⁸ Anwar, Syamsul. *Membaca Al-Qur'an dalam Konteks Sosial Modern*. Yogyakarta: UII Press, 2020.

Ayat ini mengandung dimensi keimanan dan sikap emosional yang mendalam. Iman kepada Allah dan ketaatan kepada wahyu mencerminkan stabilitas psikologis dan spiritual.¹⁹ Kalimat “sam’i’nā wa aṭa’nā” menunjukkan bentuk penerimaan aktif terhadap ketetapan Allah. Ucapan ini adalah simbol kepasrahan dan ketenangan emosional, sekaligus bentuk *coping mechanism* terhadap beban hidup. Ungkapan “sami’na wa atha’na” juga mengandung pesan penting tentang kemampuan manusia dalam menahan dorongan emosional yang destruktif.²⁰ Dalam konteks ini, ketaatan bukan hanya bentuk kepatuhan lahiriah, melainkan sikap mental yang mampu menenangkan batin dalam menghadapi konflik batiniah antara keinginan pribadi dan tuntunan ilahi. Saat seseorang memilih untuk taat, ia sedang menjalankan proses pengendalian diri (self-regulation) terhadap dorongan negatif seperti kemarahan, dendam, atau rasa frustrasi.

Hal ini sesuai dengan kajian psikologi Islam yang menyatakan bahwa iman dapat berperan sebagai pengontrol nafsu dan stabilisator emosi.²¹ Menurut Sayyid Qutb dalam *Fi Zhilal al-Qur’an*, ayat ini menekankan pentingnya keimanan yang melahirkan ketaatan, dan dari ketaatan lahir ketenangan serta penerimaan terhadap realitas hidup yang penuh ujian.²²

Menurut Quraish Shihab, ketaatan dalam ayat ini bukan hasil paksaan, tetapi lahir dari kesadaran iman yang dalam, yang memberikan efek psikologis berupa ketenangan dan penerimaan terhadap kenyataan hidup. Keikhlasan menerima ketetapan Allah menjadi pelindung dari keguncangan emosi.²³ Doa dalam kalimat “*ghufrānakā rabbana wa ilaikal mashīr*” merupakan bentuk permohonan yang mengandung dimensi spiritual sekaligus emosional. Permohonan ampun melahirkan pengakuan atas kelemahan diri, yang kemudian memicu pengendalian emosi negatif seperti marah, benci, atau stres karena rasa bersalah.²⁴

¹⁹ Syamsudin, A. (2021). *Korelasi Iman dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur’an*. Jurnal Studi Keislaman, 7(1), 45–58.

²⁰ Maulana, R. (2022). *Ketenangan Batin melalui Iman: Analisis Psikologis Spiritual*. Jurnal Psikologi Islam, 5(1), 55–70

²¹ Achmad, A. R. (2021). *Psikologi Islam: Teori, Konsep, dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana, hlm. 158.

²² Sayyid Qutb, *Fi Zhilal al-Qur’an*, Dar asy-Syuruq, 2021.

²³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2021), hlm. 317.

²⁴ Suryani, L. (2022). *Doa Sebagai Terapi Spiritual: Studi pada Masyarakat Urban Muslim*. Jurnal Kajian Keislaman, 13(2), 120–135.

2. Doa sebagai Respon Emosional dan Strategi Coping

Dalam psikologi, *Stress Coping Theory* menjelaskan bahwa individu menghadapi tekanan dengan dua pendekatan utama:

- *Problem-Focused Coping* – mengubah situasi yang menjadi sumber stres.
- *Emotion-Focused Coping* – mengelola respon emosional terhadap stress.²⁵

Doa termasuk dalam strategi emotion-focused coping, yaitu ketika seseorang tidak mampu mengubah keadaan, tetapi mengelola perasaan mereka terhadap keadaan tersebut melalui pendekatan spiritual. Doa bukan sekadar permohonan, tetapi juga bentuk emosi terstruktur, di mana seseorang mengungkapkan keluh kesahnya kepada Tuhan. Ini membawa efek katarsis (pelepasan emosi) yang menenangkan. Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa berdoa secara rutin berdampak positif terhadap kesehatan mental dan pengendalian emosi, yang menghubungkan praktik spiritual dengan penurunan kecemasan.²⁶

Dalam *Stress Coping Theory*, coping diartikan sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai melebihi sumber daya individu.²⁷ Doa, dalam hal ini, menjadi salah satu bentuk utama dari emotion-focused coping berbasis spiritual. Individu yang berdoa ketika menghadapi tekanan cenderung memproses emosinya melalui komunikasi dengan Tuhan, yang menghasilkan rasa nyaman, pengakuan terhadap keterbatasan diri, serta harapan akan bantuan ilahi. Praktik keagamaan seperti doa dapat meningkatkan resiliensi psikologis, mengurangi gejala depresi, serta memperbaiki persepsi individu terhadap situasi sulit.²⁸

3. Integrasi QS. Al-Baqarah: 285 dan *Stress Coping Theory*

QS. Al-Baqarah: 285 merupakan ayat yang memuat elemen-elemen fundamental dalam pengembangan *coping mechanism* yang sehat dan religius. Ungkapan “*sami’na wa atha’na*” (kami dengar dan kami taat) mencerminkan sikap penerimaan (*acceptance*) terhadap ketetapan Allah. Dalam konteks psikologi, penerimaan merupakan salah satu strategi dalam *emotion-focused coping*, yakni menerima kenyataan yang tidak dapat diubah dengan lapang dada dan

²⁵ Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing, (2020).

²⁶ Maulana, R. *Korelasi Antara Doa dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Masa Pandemi*. *Jurnal Psikologi Islam*, (2021). Vol. 8, No. 2

²⁷ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, hlm. 141.

²⁸ Fitriana, D. (2022). “Teori Coping dan Implementasinya dalam Konseling Spiritual.” *Jurnal Bimbingan Konseling Religi*, Vol. 13, No. 1, hlm. 35–36

sikap positif.²⁹ Sikap ini bukan bentuk kepasrahan pasif, melainkan bentuk kekuatan batin yang muncul dari keyakinan bahwa setiap ujian memiliki makna dan hikmah. Strategi penerimaan terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres karena individu berhenti berkonflik dengan kenyataan dan mulai membangun keselarasan batin dengan situasi yang dihadapi.³⁰

Selanjutnya, kalimat “*ghufrānakā rabbana*” (ampunan-Mu ya Tuhan kami) menunjukkan adanya kesadaran akan kelemahan diri dan kebutuhan terhadap ampunan Tuhan. Ini dapat dihubungkan dengan konsep *self-compassion* dalam psikologi modern, yaitu sikap welas asih terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesalahan. Dalam doa ini, individu tidak terjebak dalam rasa bersalah yang berlarut, tetapi mengelola emosinya dengan menyandarkan diri kepada kasih sayang Allah. Doa ini melahirkan pemaafan terhadap diri sendiri yang mampu meredam emosi negatif seperti rasa malu, marah pada diri, dan frustrasi. *Self-compassion* yang berbasis religius meningkatkan ketahanan emosi secara signifikan dan menjadi pelindung dari tekanan psikologis berat.³¹

Kalimat penutup dalam ayat tersebut, “*wa ilaikal mashīr*” (dan kepada-Mu tempat kembali), mencerminkan aspek *transendensi*, yaitu pandangan jauh ke depan yang menempatkan kehidupan dunia sebagai bagian dari perjalanan menuju akhirat. Transendensi dalam teori coping berarti mencari makna di balik penderitaan atau tekanan hidup. Individu yang memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki arah spiritual dan semua peristiwa berada dalam kendali Tuhan, akan lebih mampu mengelola emosinya secara sehat. Selain itu, keseluruhan isi ayat ini dibingkai dalam pernyataan iman: “*kullun āmana billāh*” (semuanya beriman kepada Allah), yang menjadi fondasi coping spiritual. Iman kepada Allah membentuk keyakinan religius yang menjadi sumber utama kekuatan psikologis dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup. Studi oleh Mufidah (2021) menunjukkan bahwa spiritualitas religius berperan besar dalam pembentukan *coping resilience* seseorang terhadap krisis emosional.³²

²⁹ Sari, M., & Nugraha, R. (2021). *Korelasi Antara Spiritualitas dan Coping Stress: Studi Integratif Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi*. Jurnal Psikologi Islami, 6(1), 55–70.

³⁰ Fitriana, D. (2022). “Teori Coping dan Implementasinya dalam Konseling Spiritual.” *Jurnal Bimbingan Konseling Religi*, Vol. 13, No. 1, hlm. 36.

³¹ Suryani, R. (2022). “Peran Spiritualitas dalam Kecerdasan Emosional Remaja Muslim.” *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 10, No. 1, hlm. 45.

³² Mufidah, N. (2021). *Psikologi Spiritualitas: Peran Agama dalam Membangun Ketahanan Mental Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm. 92.

4. Doa dan Pengaruhnya terhadap Sistem Saraf Emosional

Doa memengaruhi sistem limbik otak, yaitu pusat kendali emosi dalam sistem saraf pusat. Aktivitas doa yang khushyuk terbukti dalam studi *neuroscience* dapat menurunkan aktivitas *amigdala*, yaitu bagian otak yang memproses rasa takut dan kecemasan, serta meningkatkan aktivitas *prefrontal cortex*, bagian otak yang berperan dalam pengambilan keputusan rasional dan pengendalian diri.³³ Dengan demikian, doa memiliki pengaruh langsung terhadap kestabilan emosional dan fungsi kognitif seseorang. Bahkan, praktik spiritual seperti doa yang dilakukan secara teratur terbukti meningkatkan volume materi abu-abu di area otak yang berhubungan dengan empati dan kesadaran sosial.³⁴

Lebih jauh, secara biologis, berdoa memicu pelepasan hormon seperti *serotonin*, *dopamin*, dan *endorfin*. Hormon-hormon ini dikenal sebagai senyawa kimia yang berfungsi menenangkan sistem saraf, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi perasaan tertekan. Dalam kajian psikofisiologi, efek ini dikenal sebagai *relaxation response*, yakni respons tubuh terhadap kegiatan yang menenangkan, termasuk doa dan meditasi, yang secara langsung menurunkan tekanan darah, detak jantung, serta tingkat hormon stres kortisol.³⁵

Sejalan dengan bukti ilmiah tersebut, Al-Qur'an dan Hadis juga banyak menjelaskan manfaat doa terhadap ketenangan batin. Dalam QS. Ar-Ra'd: 28 disebutkan, "*Ala bi dzikrillahi tathma'innul qulub*" (Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang) yang menunjukkan bahwa zikir dan doa adalah sumber ketenangan emosional yang otentik.³⁶ Rasulullah SAW juga bersabda, "*Tidaklah seorang hamba tertimpa kesedihan dan duka, lalu ia berdoa... melainkan Allah akan mengganti kesedihan itu dengan kebahagiaan*" (HR. Ahmad, no. 3712). Dalil-dalil ini memperlihatkan bahwa doa, selain sebagai bentuk ibadah, juga menjadi metode penguatan mental yang telah diwariskan oleh tradisi kenabian. Maka, korelasi antara efek biologis doa dan dalil syar'i memperkuat posisi doa sebagai sarana pengendalian emosi yang utuh: spiritual, psikologis, dan fisiologis.³⁷

³³ Kartini, D. (2023). "Efek Doa terhadap Aktivitas Otak: Tinjauan Neurosains." *Jurnal Neuro-Religi*, Vol. 4, No. 1, hlm. 21.

³⁴ Hidayat, M. (2021). *Spiritual Neuroscience: Keterhubungan Otak dan Ibadah dalam Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya, hlm. 66.

³⁵ Salsabila, N. (2022). "Respon Relaksasi Doa terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi Kesehatan*, Vol. 5, No. 2, hlm. 74–75.

³⁶ Zarkasyi, A. (2021). *Psikologi dalam Al-Qur'an: Konsep Jiwa, Emosi, dan Penyembuhan dalam Perspektif Ilahiyah*. Jakarta: Kencana, hlm. 91.

³⁷ Isnaini, T. (2022). "Peran Dzikir dan Doa dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan." *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, Vol. 7, No. 2, hlm. 101–102.

5. Hasil Analisis:

1. QS. Al-Baqarah: 285 menggambarkan keimanan yang aktif, taat, dan pasrah kepada Allah sebagai bentuk pengelolaan emosi yang sehat.
2. Doa merupakan manifestasi *coping* yang berbasis spiritual yang efektif dalam menghadapi stres dan emosi negatif.
3. Terdapat integrasi yang kuat antara kandungan QS. Al-Baqarah: 285 dan konsep *emotion-focused coping* dari *Stress Coping Theory*.
4. Praktik doa memengaruhi sistem biologis tubuh yang secara ilmiah membantu pengendalian emosi.

KESIMPULAN

QS. Al-Baqarah: 285 menyajikan fondasi spiritual yang kokoh dalam membentuk mekanisme pengendalian emosi melalui keimanan, ketaatan, dan doa. Ungkapan “*sami‘na wa atha‘na*” mencerminkan sikap penerimaan aktif terhadap ketetapan Allah, yang dalam teori psikologi modern dikenal sebagai *emotion-focused coping*. Sikap ini bukanlah bentuk kelemahan atau pasrah semata, melainkan kekuatan mental untuk mengelola kenyataan hidup yang sulit dengan ketenangan dan keikhlasan. Ketika seseorang menyadari keterbatasannya dan berserah diri kepada Tuhan, maka ia sedang membangun ketahanan batin yang mampu menahan tekanan emosi seperti amarah, frustrasi, dan stres. Ini menunjukkan bahwa Al-Qur’an telah memberikan kerangka spiritual yang paralel dengan prinsip-prinsip psikologi kontemporer dalam hal pengelolaan stres dan emosi.

Doa dalam kalimat “*ghufrānakā rabbana wa ilaikal mashīr*” memperlihatkan dimensi spiritual dan emosional yang saling terkait. Permohonan ampun menjadi bentuk pengakuan diri sekaligus proses penyembuhan batin, yang dalam psikologi disebut sebagai *self-compassion*. Melalui kesadaran akan akhir kehidupan (“*ilaikal mashīr*”), ayat ini mengarahkan emosi manusia kepada makna yang lebih tinggi dan transendental, sehingga individu tidak terjebak dalam perasaan bersalah atau tekanan duniawi semata. Integrasi antara nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur’an dan teori Stress Coping menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang sehat dapat dicapai melalui pendekatan holistik—menggabungkan aspek keimanan, kesadaran diri, serta keyakinan terhadap kasih sayang dan keadilan Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sari, A. F., Rizki, B. M., & Haris, A. O. I. (2023). *Apakah kecerdasan spiritual memberi pengaruh terhadap stress tolerance?* Jurnal Intuisi, 12(3). journal.unnes.ac.id
- Dewi, R., Hidayat, R. T., Waluya, A., Budhiana, J., & Fatmala, S. D. (2023). *The Relationship of Spirituality with Coping Mechanism in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Sukabumi Regency.* Jurnal Keperawatan Komprehensif, 9(1). journal.stikep-pnnijabar.ac.id
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). *Stress dan strategi coping pada mahasiswa pondok pesantren.* Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3(1s). journal.uir.ac.id
- Likoi, A. A., Hutabarat, P., & Sihotang, R. (2024). *Analisis kecerdasan spiritual, stres kerja, dan kesehatan mental.* Journal of Management and Business, 6(2). reddit.com+4journal.ipm2kpe.or.id+4journal.unnes.ac.id+4
- Dewi, I. P., Ningsih, W., & Rahayu, H. (2022). *Hubungan stres akademik dengan coping religius remaja di masa pandemi COVID-19.* Int J Health Sci Technol, 4(1). ejournal.unisayogya.ac.id
- Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). *Bimbingan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik peserta didik selama pandemi COVID-19.* Islamic Counseling, 6(2). journal.iaincurup.ac.id
- Purba, M. C., Hamid, A. Y. S., & Daulima, N. H. C. (2023). *Manfaat dukungan emosional dan coping spiritual terhadap distress psikologis caregiver skizofrenia.* JOTING, 5(1). reddit.com+13journal.ipm2kpe.or.id+13journal.ugm.ac.id+13
- Kamila, A. & Hasanah, F. (2023). *Gambaran stres dan emotion-focused coping santri Ponpes Salafiyah Syafi'iyah.* PSYCOMEDIA, 2(2). journal.ibrahimy.ac.id
- Kholisah, H. & Majo, H. K. (2023). *Strategi coping stres konselor era new normal.* Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, 7(1). ojs.unpatti.ac.id
- Sunanda, W. D., et al. (2022). *Stress coping & religiosity pada mitra ojek online Indonesia.* Nurani, Jurnal Psikologi Islam & Budaya, 7(2). journal.uinsgd.ac.id+1journal.uinsgd.ac.id+1
- Ridayati, R., Nasir, A., & Illahiati, N. K. (2024). *Pengalaman spiritual dan kecerdasan emosional caregiver skizofrenia.* Jurnal Kesehatan Vokasional. jurnal.ugm.ac.id

-
- Rias, Y. A., Rosyad, Y. S., et al. (2020). *Dukungan sosial & kecerdasan spiritual sebagai pengaruh stres perawat masa pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi Islam & Budaya. journal.uinsgd.ac.id
- Saleha, N., et al. (2020). *Dukungan sosial & kecerdasan spiritual terhadap stres perawat pandemi*. NURSCOPE, 6(2). arxiv.org+15journal.uinsgd.ac.id+15journal.unnes.ac.id+15
- Saud, M., et al. (2021). *Social support through religion dan psychological well-being selama COVID-19*. Journal of Religion and Health, 60(5). journal.uinsgd.ac.id
- Setyaningrum, W. & Yanuarita, H. A. (2020). *Pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat Malang*. JISIP, 4(4). journal.uinsgd.ac.id
- Sunjaya, D. K., et al. (2021). *Depressive, anxiety & burnout health care personnel sebulan setelah COVID-19 outbreak di Indonesia*. BMC Public Health, 21(1). journal.uinsgd.ac.id
- Tamba, N., Adila, D. R., & Roslita, R. (2022). *Hubungan religiusitas terhadap SWB pasien kanker serviks*. Jurnal Keperawatan Abdurrab, 6(1). journal.uinsgd.ac.id
- Wijaya, C., Trang, I., & Uhing, Y. (2022). *Stres kerja, motivasi & self management ability pada driver ojek online Manado*. Jurnal EMBA, 10(4). journal.uinsgd.ac.id
- Tiyas, R. R. & Utami, M. S. (2021). *Stres akademik selama online learning & adaptive coping*. GamaJoP, 7(2). journal.uinsgd.ac.id
- Syafitri, R., Fitri, W., et al. (2022). *Psychological well-being perempuan pengemudi online Padang*. Jurnal Sipakalebby, 6(1). journal.uinsgd.ac.id
- Rias, Y. A., & Safitri, C. I. (2020). *Spiritualitas, kecemasan, & stres selama pandemi*. Jurnal Psikologi Islam & Budaya. journal.uinsgd.ac.id
- Sahir, S. H., et al. (2021). *Sentiment analysis online learning selama COVID-19 Indonesia*. IOP Conf. Series. journal.uinsgd.ac.id
- Syafitri, R., Fitri, W., et al. (2022). *Perempuan pengemudi online & well-being*. Sipakalebby, 6(1). (pt.2)
- Dewi, R., Panduragan, S. L., et al. (2022). *Effect of Religion, Self-Care & Coping on QoL pasien diabetes*. Jurnal Keperawatan Padjadjaran, 10(1). journal.stikep-ppnijabar.ac.id

- Dharmayanti, N. M. S., Widyanthari, D. M., & Saputra, I. K. (2022). *Spiritual Experience & Self-Management pada pasien DM*. Jurnal Perawat Indones, 6(1). journal.stikepppnijabar.ac.id
- Triana, L. & Sudjatmiko, I. G. (2021). *Religious coping in caregiving stress*. Religions, 12(6). journal.ipm2kpe.or.id
- Triyono, T., Imanti, V., & Mahardika, A. B. (2021). *Coping religius keluarga COVID-19*. NCESCO Proceedings. journal.ipm2kpe.or.id
- Ulia, A. & Putra, Y. A. (2022). *Dukungan keluarga vs kekambuhan skizofrenia*. J Nursing & Health, 7(1). journal.ipm2kpe.or.id
- Purnama, R. (2020). *Penyelesaian stres melalui coping spiritual*. Al-Adyan, 12(1). journal.ipm2kpe.or.id
- Suaryana, K., et al. (2020). *Korelasi beban perawatan & depresi, ansietas & stres caregiver skizofrenia*. Medicina, 51(2). journal.ipm2kpe.or.id+1jurnal.ugm.ac.id+1