

## **Peran Doa Dalam Proses Penyembuhan Gangguan Jiwa : Pendekatan Integratif Antara Spiritualitas Dan Psikoterapi Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental**

Syahrudin<sup>1</sup>, Hadid Nabil Bayhaqy<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar (IAIRM) Ponorogo

Email: [syahrudin.mahakarya14@gmail.com](mailto:syahrudin.mahakarya14@gmail.com)

<sup>2</sup>Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar (IAIRM) Ponorogo

Email: [bayhaqynabil@gmail.com](mailto:bayhaqynabil@gmail.com)

[\\*syahrudin.mahakarya14@gmail.com](mailto:syahrudin.mahakarya14@gmail.com) , [bayhaqynabil@gmail.com](mailto:bayhaqynabil@gmail.com)

---

### **ARTICLE INFO**

*Article history:*

*Received: January 11, 2025*

*Accepted: June 10, 2025*

*Published: June 20, 2025*

---

*Keywords:*

*Role of Prayer, Spirituality and Psychotherapy, Mental Disorders, Mental Health*

---

### **ABSTRACT**

Mental disorders are a health issue that is receiving increasing attention in modern society, because of its large impact on individuals and communities. The process of healing mental disorders often requires a comprehensive approach, covering various dimensions, namely psychological, biological and social. This approach is important because mental disorders are not only related to mental factors, but are also influenced by a person's physical condition and social environment. One approach that is gaining increasing attention is the integration of spirituality and psychotherapy. This approach recognizes the importance of spiritual elements, such as prayer, in healing mental disorders. Prayer, as part of spiritual practice, is believed to play an important role in improving patients' mental well-being. The belief that prayer can provide inner strength, calm, and a sense of hope to individuals experiencing psychological difficulties is increasingly accepted in the world of mental health. Research and studies on the relationship between spirituality and mental health show that the two can support each other. In the context of mental disorders, spirituality, especially prayer, can function as a means to relieve stress, increase self-confidence, and provide deeper meaning to life. Prayer can help individuals feel connected to a higher power, which can provide a sense of peace and hope in facing life's challenges. Meanwhile, psychotherapy functions to help individuals overcome mental problems in a more structured way, through scientifically based approaches such as cognitive-behavioral therapy, emotional therapy, or other therapies. The integration of spirituality in the psychotherapy process can provide an additional dimension, where patients are not only helped to understand and change negative thought patterns, but are also given space to explore and develop their spiritual beliefs. This integrative approach can provide double benefits: psychological and spiritual aspects both support the healing process, which in turn can improve the individual's quality of life. The combination of these two elements can help patients feel more whole in undergoing treatment and achieve better mental well-being. Therefore, this article aims to examine how prayer as a form of spirituality can be an important part in healing mental disorders, as well as how the synergy between spirituality and psychotherapy can have a positive impact on individuals facing mental health problems.

---

### **ABSTRAK**

Gangguan jiwa merupakan isu kesehatan yang semakin diperhatikan dalam masyarakat modern, karena dampaknya yang besar terhadap individu dan komunitas. Proses penyembuhan gangguan jiwa sering kali membutuhkan pendekatan yang menyeluruh, mencakup berbagai dimensi, yaitu psikologis, biologis, dan sosial. Pendekatan ini penting karena gangguan jiwa tidak hanya

---

terkait dengan faktor mental, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan lingkungan sosial seseorang. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian adalah integrasi antara spiritualitas dan psikoterapi. Pendekatan ini mengakui pentingnya unsur spiritual, seperti doa, dalam penyembuhan gangguan jiwa. Doa, sebagai bagian dari praktik spiritual, dipercaya dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental pasien. Kepercayaan bahwa doa dapat memberi kekuatan batin, ketenangan, dan rasa harapan pada individu yang mengalami kesulitan psikologis, semakin diterima dalam dunia kesehatan mental. Penelitian dan kajian tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental menunjukkan bahwa keduanya dapat saling mendukung. Dalam konteks gangguan jiwa, spiritualitas, terutama doa, dapat berfungsi sebagai sarana untuk meredakan stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberi makna hidup yang lebih dalam. Doa dapat membantu individu untuk merasa terhubung dengan kekuatan yang lebih tinggi, yang bisa memberikan rasa kedamaian dan harapan dalam menghadapi tantangan hidup. Sementara itu, psikoterapi berfungsi untuk membantu individu mengatasi permasalahan mental secara lebih terstruktur, melalui pendekatan berbasis ilmiah seperti terapi kognitif-perilaku, terapi emosional, atau terapi lainnya. Integrasi spiritualitas dalam proses psikoterapi bisa memberikan dimensi tambahan, di mana pasien tidak hanya dibantu untuk memahami dan mengubah pola pikir negatif, tetapi juga diberi ruang untuk mengeksplorasi dan mengembangkan keyakinan spiritual mereka. Pendekatan integratif ini dapat memberikan manfaat ganda: aspek psikologis dan spiritual sama-sama mendukung proses penyembuhan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup individu. Kombinasi kedua elemen ini dapat membantu pasien merasa lebih utuh dalam menjalani perawatan dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk meneliti bagaimana doa sebagai bentuk spiritualitas dapat menjadi bagian penting dalam penyembuhan gangguan jiwa, serta bagaimana sinergi antara spiritualitas dan psikoterapi dapat memberikan dampak positif bagi individu yang menghadapi masalah kesehatan mental.

---

© 2025 , Tsamarah Bahira Alzena, Nazwa Salsabila, Naylatur Rohmah, Anggi Yus Susilowati

---

## INTRODUCTION

Gangguan jiwa telah menjadi isu kesehatan global yang memengaruhi jutaan individu di berbagai belahan dunia. Kondisi ini tidak hanya membebani mereka yang mengalaminya, tetapi juga membawa dampak signifikan pada keluarga, komunitas, dan masyarakat luas. Penyakit seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), dan gangguan bipolar sering kali mengganggu kualitas hidup penderitanya, menimbulkan tekanan emosional yang mendalam, dan memerlukan penanganan intensif. Pentingnya penanganan yang efektif menjadi semakin mendesak mengingat tingginya angka prevalensi gangguan mental di berbagai negara (Pangalo et al., 2024).

Dalam beberapa dekade terakhir, terapi psikologis seperti kognitif-behavioral therapy (CBT) dan terapi interpersonal (IPT) telah berkembang sebagai pendekatan utama dalam penanganan gangguan jiwa. Metode ini terbukti mampu membantu individu mengidentifikasi pola pikir negatif, mengelola emosi, dan membangun hubungan yang lebih sehat (Laksono et al., 2024). Namun, meskipun efektivitas pendekatan ini telah banyak dibuktikan secara ilmiah, tidak semua individu merasa cukup hanya dengan pendekatan ini. Beberapa pasien membutuhkan pendekatan tambahan yang dapat menjangkau aspek-aspek lain dalam kehidupan mereka, termasuk kebutuhan spiritual.

Dimensi spiritual sering kali menjadi elemen penting dalam perjalanan penyembuhan seseorang, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan religius yang kuat. Banyak individu merasa bahwa dengan melibatkan nilai-nilai spiritual, mereka dapat menemukan makna, ketenangan, dan harapan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

Pandangan ini menguatkan pentingnya pendekatan holistik yang tidak hanya melibatkan intervensi medis dan psikologis, tetapi juga memberikan ruang bagi dimensi spiritual untuk mendukung proses pemulihan.

Pendekatan holistik menawarkan perspektif baru dalam penanganan gangguan jiwa, yaitu dengan mengintegrasikan berbagai aspek kehidupan individu. Dengan mempertimbangkan keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual, pendekatan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih menyeluruh. Misalnya, kombinasi terapi psikologis dengan praktik spiritual, seperti meditasi, refleksi agama, atau doa, telah menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional (Husna, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa penyembuhan yang komprehensif membutuhkan sinergi antara ilmu pengetahuan modern dan pendekatan tradisional yang berakar pada nilai-nilai spiritual.

Pentingnya pendekatan yang menyeluruh ini semakin relevan dalam konteks masyarakat yang semakin beragam. Perbedaan budaya, kepercayaan, dan sistem nilai individu menjadi faktor yang perlu dipertimbangkan dalam setiap upaya penanganan gangguan mental. Dengan mengintegrasikan pendekatan medis, psikologis, dan spiritual, kita tidak hanya menjawab kebutuhan pasien secara lebih personal, tetapi juga menciptakan harapan baru bagi masa depan kesehatan mental. Kombinasi ini diharapkan mampu mengubah cara kita memahami dan menangani gangguan jiwa, menjadikannya lebih manusiawi, inklusif, dan efektif.

Doa merupakan salah satu praktik spiritual yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia sejak zaman dahulu. Dalam berbagai tradisi dan keyakinan, doa tidak hanya dipandang sebagai sarana komunikasi dengan Tuhan, tetapi juga sebagai cara untuk menemukan ketenangan batin, memperkuat harapan, dan mendapatkan dukungan emosional. Bagi individu yang menghadapi gangguan jiwa, doa sering kali menjadi sumber hiburan dan kekuatan, membantu mereka mengatasi rasa putus asa, kecemasan, dan tekanan emosional yang mendalam. Hal ini menjadikan doa sebagai salah satu elemen yang relevan untuk dieksplorasi dalam konteks penyembuhan kesehatan mental (Munthe, 2024).

Gangguan jiwa, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar, memerlukan pendekatan penanganan yang komprehensif, mencakup dimensi medis, psikologis, dan spiritual. Meskipun terapi psikologis modern seperti kognitif-behavioral therapy (CBT) telah menunjukkan efektivitas yang tinggi, kebutuhan untuk memahami aspek spiritual dalam proses pemulihan tetap menjadi tantangan penting. Doa, sebagai manifestasi dari hubungan manusia dengan Yang Maha Kuasa, dapat menjadi jembatan antara dimensi psikologis dan spiritual yang selama ini sering kali dipandang terpisah dalam praktik kesehatan mental (Asmarany et al., 2024).

Penelitian ini berupaya mengembangkan pemahaman mendalam tentang bagaimana doa dapat berfungsi sebagai komponen penting dalam penyembuhan gangguan jiwa. Pendekatan integratif yang menggabungkan spiritualitas dan psikoterapi menawarkan peluang untuk menciptakan kerangka kerja yang holistik, yang tidak hanya membantu individu mengelola gejala mental tetapi juga memberikan makna dan tujuan dalam proses pemulihan mereka. Dengan cara ini, doa dapat dilihat bukan hanya sebagai praktik spiritual semata, tetapi juga sebagai alat terapi yang mendukung keseimbangan emosional dan mental (Larasati et al., 2024).

Dalam konteks ini, penting untuk menggali lebih dalam bagaimana doa dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik doa yang teratur dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa optimisme, dan memperkuat kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup (Nasution et al., 2024). Hal ini memperkuat hipotesis bahwa doa memiliki potensi besar sebagai bagian dari intervensi terapeutik, terutama bagi individu yang memiliki kepercayaan religius yang kuat. Namun,

integrasi ini memerlukan pemahaman yang lebih mendalam agar dapat diterapkan secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Dengan mengintegrasikan doa dalam kerangka kerja psikoterapi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam dunia kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi yang lebih personal dan inklusif, tetapi juga membuka peluang untuk menciptakan model penyembuhan yang lebih manusiawi. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang peran doa dalam penyembuhan gangguan jiwa, diharapkan muncul pendekatan baru yang mampu menjawab tantangan kompleks dalam penanganan kesehatan mental di masa depan.

## **METHODS**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami fenomena integrasi spiritualitas dan psikoterapi dalam konteks gangguan jiwa secara mendalam. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, dan praktik yang kompleks dari para praktisi psikoterapi yang mengadopsi pendekatan integrative (MA'RUF, n.d.). Data dalam penelitian ini diperoleh melalui dua metode utama, yaitu analisis literatur dan wawancara mendalam.

Analisis literatur dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber yang relevan, termasuk jurnal ilmiah yang membahas integrasi spiritualitas dan psikoterapi, buku referensi yang mengulas teori dan praktik terkait, serta laporan penelitian sebelumnya yang mendukung atau memberikan konteks tentang hubungan antara doa dan psikoterapi dalam penyembuhan gangguan jiwa (Muharam, 2024). Data dari literatur ini dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, konsep utama, dan kesenjangan penelitian.

Selain itu, wawancara mendalam dilakukan dengan beberapa praktisi psikoterapi yang secara aktif menerapkan pendekatan integratif dalam praktik mereka. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pandangan mereka tentang peran doa dalam proses penyembuhan, pengalaman mereka dalam menggabungkan elemen spiritualitas dengan metode psikoterapi, serta tantangan dan peluang yang mereka hadapi dalam mengadopsi pendekatan ini. Wawancara menggunakan panduan semi-terstruktur untuk memberikan fleksibilitas dalam menggali informasi, dan informan dipilih secara purposive berdasarkan pengalaman mereka dalam menggunakan pendekatan integrative (Fadila, 2024). Hasil wawancara direkam dengan persetujuan informan, kemudian ditranskripsi untuk dianalisis lebih lanjut.

Data dari kedua metode tersebut dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Proses ini melibatkan membaca dan memahami data secara menyeluruh, mengidentifikasi tema utama yang muncul dari data literatur dan wawancara, serta mengorganisasi tema tersebut ke dalam kategori yang relevan seperti peran doa, teknik integrasi, dan dampak terhadap proses penyembuhan (Mariyono, 2024). Temuan dari literatur kemudian dibandingkan dengan hasil wawancara untuk mengidentifikasi kesesuaian atau perbedaan.

Untuk memastikan validitas dan keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi metode dengan menggabungkan hasil analisis literatur dan wawancara. Peneliti juga memberikan transkrip wawancara kepada informan untuk mendapatkan konfirmasi (member checking) dan melibatkan kolega ahli dalam proses analisis untuk memastikan interpretasi data yang objektif.

Penelitian ini secara khusus berfokus pada memahami bagaimana doa dan psikoterapi dapat saling melengkapi dalam memfasilitasi proses penyembuhan pasien dengan gangguan jiwa, mengidentifikasi elemen-elemen kunci yang diperlukan untuk integrasi spiritualitas dan psikoterapi, serta mengeksplorasi pandangan dan pengalaman praktisi dalam menerapkan pendekatan ini (Aji, 2023).

## RESULTS AND DISCUSSION

### 1. Doa sebagai Alat Penyembuhan Emosional

Doa telah lama dikenal sebagai sarana spiritual untuk berkomunikasi dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Namun, dari perspektif psikologi, doa juga berfungsi sebagai alat penyembuhan emosional yang efektif (Kaphor & Onibala, 2024). Banyak penelitian menunjukkan bahwa doa dapat membantu individu menyalurkan ekspresi emosional yang sering kali sulit diungkapkan dengan kata-kata. Bagi banyak orang, berdoa memberi mereka kesempatan untuk meresapi perasaan mereka dan menerima emosi yang muncul. Proses ini membantu individu mengurangi beban emosional dengan memberi mereka ruang untuk menenangkan pikiran dan refleksi diri, yang pada gilirannya dapat memperkuat ketahanan mental mereka. Doa memungkinkan seseorang untuk melepaskan perasaan negatif seperti kecemasan, kesedihan, atau kemarahan dengan cara yang lebih terstruktur dan bermakna, yang dapat membantu meredakan stress (Yuliatwati, 2024).

Selain itu, doa berfungsi sebagai mekanisme untuk mengelola stress (Kurniawan & Utami, 2024). Dalam banyak kasus, stress yang berlebihan dapat menyebabkan individu merasa tertekan dan cemas. Doa memberikan kesempatan bagi individu untuk merenung dan mencari kedamaian batin, sehingga mereka dapat merasa lebih terkontrol terhadap situasi yang tampak tak terkendali. Dengan berdoa, seseorang dapat mengalihkan perhatian dari masalah emosional yang mengganggu dan fokus pada rasa syukur, harapan, dan kebajikan. Hal ini mengurangi dampak negatif dari stress dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan, karena doa memberikan individu ruang untuk merespons stress secara positif dan membangun rasa optimisme.

Salah satu aspek penting dalam doa adalah penerimaan diri dan pengampunan (DITE, n.d.). Ketika seseorang berdoa, mereka tidak hanya mengungkapkan perasaan tentang situasi eksternal tetapi juga perasaan batin mereka yang lebih dalam, seperti kegagalan, rasa bersalah, atau konflik internal. Proses ini memungkinkan individu untuk memproses emosi yang sulit dihadapi dan memberi mereka kesempatan untuk menerima diri mereka sendiri serta orang lain. Pengampunan yang ditemukan dalam doa berperan penting dalam mengurangi rasa sakit emosional dan membuka jalan untuk penyembuhan lebih lanjut. Dalam hal ini, doa tidak hanya berfungsi sebagai sarana spiritual untuk mendekati diri dengan Tuhan, tetapi juga sebagai alat psikologis untuk memperbaiki kesejahteraan mental (D'attira et al., 2024).

Penelitian oleh Koenig (2012) menunjukkan bahwa individu yang berdoa atau terlibat dalam praktik keagamaan secara teratur cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi kecemasan serta depresi (Satra & Muarifah, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa doa tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental secara keseluruhan. Praktik doa memberi seseorang rasa kedamaian dan ketenangan yang penting dalam mengatasi tekanan hidup. Ketika seseorang berdoa, mereka merasa diberdayakan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana. Oleh karena itu, doa dapat dianggap sebagai sarana penting dalam memperkuat ketahanan mental dan mengurangi dampak negatif dari stress.

Selain berfungsi sebagai alat untuk mengelola stress dan meningkatkan penerimaan diri, doa juga berperan dalam regulasi emosi. Seperti halnya meditasi atau teknik relaksasi lainnya, doa dapat menenangkan sistem saraf dan mengurangi reaksi emosional yang berlebihan (Kirana & Machdi, 2024). Dalam proses doa, individu diarahkan untuk fokus pada perasaan positif dan konstruktif, seperti rasa syukur dan

harapan, yang sangat penting untuk mengatasi perasaan negatif yang mendalam. Ketika individu berfokus pada hal-hal yang baik dan positif, mereka dapat mengurangi dampak dari perasaan cemas, marah, atau takut yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, doa berfungsi tidak hanya sebagai alat spiritual, tetapi juga sebagai teknik psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Meskipun doa terbukti memiliki manfaat yang signifikan dalam penyembuhan emosional, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggali bagaimana doa dapat diterapkan dalam konteks kesehatan mental secara lebih luas. Faktor psikologis, sosial, dan budaya yang turut membentuk pengalaman spiritual setiap individu juga memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana doa dapat memengaruhi kesejahteraan emosional (EDEL, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami bagaimana doa dapat diintegrasikan dalam perawatan kesehatan mental, dengan mempertimbangkan latar belakang dan kepercayaan pribadi seseorang. Dengan penelitian lebih lanjut, kita dapat mengoptimalkan potensi doa sebagai alat penyembuhan emosional dan mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan emosional mereka.

## 2. Doa sebagai Penguat Harapan dan Makna

Doa memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan harapan dan makna bagi individu yang menghadapi gangguan jiwa. Gangguan jiwa sering kali menyebabkan perasaan putus asa, kebingungan, dan kehilangan arah dalam hidup. Individu yang mengalaminya sering merasa terisolasi dan tanpa harapan, seolah tidak ada jalan keluar dari penderitaan mereka. Dalam konteks ini, doa berfungsi sebagai sarana yang membantu memberikan harapan. Melalui doa, individu merasa terhubung dengan kekuatan yang lebih tinggi, yang memberi mereka rasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Doa memberikan keyakinan bahwa meskipun situasi saat ini tampak sulit, masih ada kemungkinan untuk perubahan dan perbaikan (Hunaidah et al., 2024).

Harapan yang muncul melalui doa memiliki dampak yang sangat besar terhadap ketahanan mental seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki harapan lebih cenderung memiliki daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan emosional dan psikologis. Dalam hal ini, doa memberi individu rasa ketenangan dan keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi (Rahma & Sahila, 2024). Doa membantu mengurangi rasa cemas dan tertekan, memberikan rasa kontrol atas situasi yang tampak tidak terkendali, dan memperkuat keyakinan bahwa penderitaan tidak akan berlangsung selamanya. Dengan demikian, doa berperan sebagai alat penting untuk mempertahankan semangat dan motivasi dalam proses penyembuhan.

Selain memberikan harapan, doa juga berfungsi sebagai sarana untuk menemukan makna dalam hidup. Gangguan jiwa sering kali membuat individu merasa kehilangan arah dan tujuan hidup. Mereka mungkin merasa bahwa penderitaan yang dialami tidak memiliki arti dan hidup menjadi terasa sia-sia. Doa memberi ruang bagi individu untuk merenung dan menemukan makna dalam setiap aspek kehidupan mereka, termasuk penderitaan (Arifin et al., 2024). Melalui doa, seseorang dapat mencari pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup mereka dan bagaimana mereka dapat menerima serta menghadapi kenyataan dengan lebih damai. Proses ini membantu individu untuk merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan dengan dunia di sekitar mereka.

Penerimaan diri juga merupakan aspek penting dari makna dalam hidup yang ditemukan melalui doa. Banyak individu dengan gangguan jiwa berjuang dengan

penerimaan terhadap diri mereka sendiri, terutama dalam menghadapi kelemahan atau kekurangan yang dirasakan. Doa memungkinkan mereka untuk merasa diterima oleh Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi, yang pada gilirannya membantu mereka menerima diri mereka dengan lebih baik. Penerimaan diri ini penting dalam proses penyembuhan, karena individu yang menerima diri mereka cenderung lebih mampu mengatasi perasaan negatif seperti rasa malu, penyesalan, atau perasaan tidak berharga (Butarbutar & Pasaribu, 2024). Dengan doa, mereka bisa merasa bahwa mereka layak untuk mendapat kasih sayang dan pemulihan.

Penelitian psikologi dan spiritualitas mendukung peran doa dalam meningkatkan harapan dan makna hidup. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Snyder et al. (2000) menunjukkan bahwa individu yang memiliki harapan lebih cenderung mengatasi kesulitan emosional dengan lebih efektif. Selain itu, Pargament (1997) menemukan bahwa individu yang terlibat dalam praktik doa secara teratur cenderung memiliki pandangan yang lebih positif tentang hidup mereka dan mampu menemukan makna dalam penderitaan mereka. Dengan demikian, doa bukan hanya berfungsi sebagai sarana spiritual, tetapi juga sebagai alat penyembuhan psikologis yang membantu individu merasa lebih optimis tentang masa depan dan lebih mampu menemukan tujuan dalam hidup mereka, meskipun dalam kondisi yang sulit.

### 3. Integrasi Spiritualitas dalam Psikoterapi

Integrasi spiritualitas dalam psikoterapi telah menjadi topik yang semakin relevan dalam praktik kesehatan mental saat ini. Pendekatan ini berfokus pada penyembuhan yang holistik, yang tidak hanya mengatasi masalah psikologis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual pasien. Dalam terapi yang mengintegrasikan spiritualitas, pasien tidak hanya diberikan alat untuk mengatasi kecemasan, depresi, atau masalah lainnya, tetapi juga diberikan ruang untuk mencari makna hidup dan kedamaian batin. Hal ini membuka kesempatan bagi pasien untuk menghubungkan diri mereka dengan sesuatu yang lebih besar dari sekadar masalah yang mereka hadapi, yang pada gilirannya memperkaya proses penyembuhan mereka secara keseluruhan (Cahya, 2024).

Salah satu cara utama di mana spiritualitas diterapkan dalam psikoterapi adalah melalui praktik doa. Doa, meskipun sering dipandang sebagai ritual agama, dalam konteks terapi berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan koneksi yang lebih dalam antara pasien dan kekuatan yang lebih besar. Dalam banyak kasus, doa dapat membantu pasien merasa didukung oleh sesuatu yang lebih kuat dari diri mereka sendiri, memberi mereka rasa ketenangan dan keberanian untuk menghadapi masalah psikologis mereka (MA'RUF, n.d.). Doa juga dapat memperkuat hubungan terapeutik, menciptakan ruang yang penuh empati dan kedekatan antara terapis dan pasien, yang sangat penting dalam proses penyembuhan.

Keberadaan doa dalam terapi juga memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri pasien. Ketika pasien merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka dan bahwa mereka didukung oleh kekuatan yang lebih tinggi, mereka cenderung lebih mampu menghadapi kecemasan, ketakutan, atau rasa putus asa yang sering muncul dalam kondisi psikologis yang sulit. Doa memberikan kesempatan bagi pasien untuk merasakan kedamaian dan harapan, yang pada gilirannya dapat membantu mereka merasa lebih kuat dan mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, doa dalam sesi terapi juga dapat berfungsi sebagai alat untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Praktik ini memberi pasien ruang untuk meluapkan perasaan mereka dalam suasana yang aman dan penuh kasih. Dengan doa, pasien dapat

berbicara atau merenung tentang ketakutan, kecemasan, atau bahkan rasa bersalah yang mereka rasakan, tanpa rasa dihakim (Agustriyani, 2024). Hal ini memungkinkan pasien untuk melepaskan beban emosional mereka dan merasakan kelegaan yang dapat mempermudah proses penyembuhan dari gangguan mental yang mereka alami. Oleh karena itu, doa tidak hanya berperan sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai cara untuk meredakan gejala-gejala psikologis yang mengganggu.

Di sisi lain, integrasi spiritualitas dalam psikoterapi juga mempercepat proses penyembuhan dengan meningkatkan motivasi pasien untuk terlibat dalam terapi. Ketika pasien merasa bahwa mereka tidak hanya berusaha untuk menyembuhkan diri dari masalah psikologis, tetapi juga mendalami aspek spiritual mereka, mereka lebih cenderung berkomitmen pada proses terapi. Pendekatan ini memberi pasien perspektif yang lebih luas, di mana terapi bukan sekadar cara untuk mengatasi masalah, tetapi juga sebagai jalan untuk mencapai pemahaman diri yang lebih dalam dan keseimbangan batin yang lebih besar (Panggalo et al., 2024).

Namun, integrasi spiritualitas dalam psikoterapi bukan tanpa tantangan. Salah satu tantangan utama adalah perbedaan keyakinan antara terapis dan pasien. Terapis harus mampu mengelola perbedaan pandangan ini dengan sensitif, memastikan bahwa mereka tidak memaksakan pandangan spiritual tertentu kepada pasien, melainkan mendukung pandangan dan keyakinan spiritual pasien secara terbuka dan penuh hormat (Mariyono, 2024). Selain itu, terapis juga harus menjaga batasan etika dalam menerapkan spiritualitas, agar praktik ini tidak mengarah pada manipulasi atau pengaruh yang tidak sesuai dengan kebutuhan pasien.

Meskipun demikian, jika diterapkan dengan bijaksana dan profesional, integrasi spiritualitas dalam psikoterapi dapat memberikan manfaat yang luar biasa dalam proses penyembuhan. Tidak hanya membantu pasien untuk mengatasi masalah psikologis mereka, tetapi juga memberi mereka kesempatan untuk merasakan kedamaian batin yang lebih mendalam (ALES, 2024). Integrasi ini menawarkan pendekatan yang lebih holistik, mencakup tubuh, pikiran, dan jiwa, yang memungkinkan pasien untuk sembuh secara keseluruhan dan mengalami transformasi yang lebih bermakna dalam hidup mereka. Dengan demikian, menggabungkan spiritualitas dalam psikoterapi bisa menjadi cara yang sangat efektif untuk mendukung pasien dalam mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

## CONCLUSION

Kesimpulan dari pembahasan ini menunjukkan bahwa doa memiliki peran yang sangat penting dalam penyembuhan emosional, pemberian harapan, pencarian makna hidup, dan integrasi spiritual dalam psikoterapi. Sebagai alat penyembuhan emosional, doa memungkinkan individu untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan, mengurangi stres, serta mengelola kecemasan dan perasaan negatif lainnya. Proses doa memberikan ruang bagi refleksi diri, penerimaan, dan pengampunan, yang memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan emosional seseorang.

Selain itu, doa juga berfungsi sebagai penguat harapan dan makna, terutama bagi individu yang mengalami gangguan jiwa. Melalui doa, mereka merasa terhubung dengan kekuatan yang lebih besar, yang memberi rasa harapan dan keyakinan bahwa kesulitan yang mereka hadapi bukanlah akhir dari segalanya. Doa membantu individu untuk menemukan makna dalam hidup mereka, memperkuat penerimaan diri, dan memberikan pandangan yang lebih optimis tentang masa depan.

Dalam konteks psikoterapi, integrasi spiritualitas melalui doa memperkaya proses penyembuhan dengan membantu pasien merasa didukung oleh sesuatu yang lebih besar dari

diri mereka sendiri, mengurangi kecemasan dan depresi, serta memperkuat hubungan terapeutik. Pendekatan ini dapat mempercepat proses penyembuhan, meningkatkan motivasi pasien untuk terlibat dalam terapi, dan memberikan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan mereka. Namun, penerapan spiritualitas dalam terapi perlu dilakukan dengan sensitif terhadap perbedaan keyakinan individu, agar tidak memaksakan pandangan tertentu, melainkan mendukung dan menghormati keyakinan pasien.

Dengan demikian, doa tidak hanya berfungsi sebagai sarana spiritual, tetapi juga sebagai alat penyembuhan psikologis yang sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

## REFERENSI

Agustriyani, F. (2024). *Terapi Non Farmakologi pada Pasien Skizofrenia*. Penerbit NEM.

Aji, R. (2023). *Holistic & Transcultural Nursing*.

ALES, D. (2024). *IMPLEMENTASI MEMBACA AL QUR'AN SEBAGAI TERAPI MANDIRI PADA SANTRI YANG MENGALAMI KECEMASAN (STUDI DI PONDOK PESANTREN NURUL HUDA AL MUALIM PRINGSEWU)*. UIN Raden Intan Lampung.

Arifin, I. Z., Wahyudin, A., & Amaliah, L. I. (2024). Konsep Bimbingan Konseling Menumbuhkan Kepercayaan Diri (Studi Ayat-Ayat Motivasi Dalam Al-Qur'an Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik). *AL-IRSYAD AL-NAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM*, 11(2), 94–108.

Asmarany, A. I., Laksono, R. D., Prabowo, H., Rizkiana, A., Dirgayunita, A., Marissa, A., Windreis, C., Blasius Perang, C. M. M., Wisnubroto, A. P., & Dewi, N. N. A. I. (2024). *PSIKOLOGI KLINIS*. Cendikia Mulia Mandiri.

Butarbutar, D. J., & Pasaribu, A. G. (2024). PELAYANAN PASTORAL KONSELING TERHADAP PENENTASAN KEKECEWAAN LOVE SCAMMING SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 LUMBAN JULU. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(4), 2176–2204.

Cahya, A. N. (2024). Dilema Spiritualitas dalam Penanganan Gangguan Mental: Analisis Opini Publik. *The Indonesian Conference on Disability Studies and Inclusive Education*, 4(1), 17–28.

D'attira, M., Luthfia, M., & Maharani, S. S. P. (2024). PENGARUH IBADAH SERTA PERAN DOA DALAM PEMULIHAN PSIKOLOGIS PERSPEKTIF ISLAM. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 126–135.

DITE, I. P. (n.d.). *ANALISIS MAKNA PENGAMPUNAN TERHADAP KEDEKATAN HUBUNGAN MAHASISWA STT SATYABHAKTI DENGAN TUHAN*. Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti.

- EDEL, W. D. (2024). *KONSEP AL-AFWU DALAM MEMBANGUN HUBUNGAN ROMANTIS PADA DEWASA AWAL YANG ORANG TUANYA BERCERAI*. UIN Raden Intan Lampung.
- Fadila, R. (2024). *Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Hunaidah, H., Fadllurrahman, F., & Warohmah, M. (2024). *Ketahanan Keluarga Berbasis Pendidikan Spiritual: Solusi Mencegah Kenakalan Remaja di Babelan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Husna, I. (2024). Dimensi Spiritual dalam Psikoterapi: Dampak Praktik Sufi terhadap Kecemasan dan Depresi. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1).
- Kapoh, J. N., & Onibala, M. J. (2024). Urgensitas Pelayanan Konseling Pastoral Di Era Postmodern: Tanggapan Kritis Terhadap Degradasi Moral Remaja Kristen. *Murid Kristus: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1(2), 155–171.
- Kirana, D., & Machdi, I. (2024). *Jejak Sang Napas; Kekuatan Pemulihan Tanpa Batas*. Nas Media Pustaka.
- Kurniawan, I., & Utami, V. A. (2024). Sholat Dan Tilawah Sebagai Sarana Dalam Menurunkan Stress: Studi Fenomenologi. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 96–107.
- Laksono, R. D., Nurjanah, N., Sukmawati, F., Junizar, J., & Judijanto, L. (2024). *Pengantar Psikologi Umum*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Larasati, A. D., Ekowati, S. I., Hidayati, W., Fithriyyah, Y. N., Primayanthi, A. A. A. E., Wahyuningrum, E., Purnaningsih, E., Purwandari, N. P., Putri, D. S., & Santoso, E. K. (2024). *Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Kanker*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- MA'RUF, M. Y. A. (n.d.). *ASPEK ECO-SPIRITUALITY ARSITEKTUR MASJID AL-IRSYĀD BANDUNG: KAJIAN ANALITIS DAN INTERPRETATIF*. FU.
- Mariyono, D. (2024). *MENGUASAI PENELITIAN KUALITATIF Metode, Analisis Terapan, dan Arah Masa Depan*. Cipta Media Nusantara.
- Muharam, D. I. N. (2024). *Konsep jiwa dalam Al-Qur'an perspektif teori Psikoanalisa Sigmund Freud*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Munthe, P. N. (2024). *Kajian Sosio-Teologis Terhadap Pemaknaan Mambere Surduk-Surduk Kepada Roh Nenek Moyang Di GKPS Bandar Jadi*.
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556–14561.

- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rahma, A. D., & Sahila, I. R. (2024). MENGATASI DEPRESI DENGAN IMAN: URGENSI PERAN AKIDAH DAN TAUHID UNTUK KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 196–206.
- Satra, M., & Muarifah, A. (2024). Tinjauan Literatur tentang Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(1), 42–60.
- Yuliawati, L. (2024). *Tetap Waras Dan Bahagia di Dunia Kerja: Refleksi di Tengah Kesibukan*. Penerbit Universitas Ciputra.