



ABDI CENDEKIA:
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026 Halaman 3064-3073
<https://zia-research.com/index.php/abdicendekia>



Konsep Taubat, Dzikir, dan Doa Sebagai Manifestasi Akhlak Kepada Allah

Saim Kurniawan¹, Nurdin Sahid Wijaksana², Ali Maulida³

^{1,2,3} Institut Agama Islam Al-Hidayah, Bogor, Indonesia

Email: saimkurniawan@gmail.com¹; nurdinsahid88@gmail.com²; alimaulida77@gmail.com³

Abstrak

Artikel ini mengkaji konsep taubat, dzikir, dan doa sebagai tiga pilar utama dalam mewujudkan akhlak kepada Allah di tengah kompleksitas kehidupan modern. Derasnya arus modernisasi, sekularisasi, dan materialisme yang melanda masyarakat kontemporer kerap memicu krisis spiritual, meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan, serta erosi moral yang sistematis. Melalui pendekatan kajian literatur konseptual (*conceptual review*) yang diintegrasikan dengan temuan-temuan riset empiris psikologi Islam terkini, tulisan ini membedah definisi, landasan teologis, serta implikasi psikospiritual dari ketiga konsep tersebut secara mendalam. Hasil kajian menunjukkan bahwa taubat berfungsi sebagai instrumen terapi psikologis yang mengkanalisasi rasa bersalah (*guilt*) menjadi energi transformasi diri; dzikir dan shalat berperan sebagai intervensi psikologis yang secara neurofisiologis mampu mereduksi sekresi hormon stres; serta doa berfungsi sebagai strategi koping berbasis emosi yang membangun *resiliensi* dan kerangka makna bagi individu yang mengalami penderitaan. Integrasi sistemik dari ketiga pilar tersebut terbukti mampu menghadirkan ketenangan jiwa yang menyeluruh (*holistic wellbeing*) sekaligus membangun moralitas yang luhur. Kajian ini menegaskan urgensi pengembangan kurikulum psikospiritual berbasis taubat, dzikir, dan doa dalam pendidikan Islam kontemporer sebagai strategi komprehensif pembentukan karakter yang unggul.

Kata kunci: *taubat, dzikir, doa, akhlak kepada Allah, psikospiritual Islam, kesehatan mental.*

The Concept of Repentance, Dhikr, and Prayer as Manifestations of Morals to Allah

Abstract

This article examines the concepts of tawbah (repentance), dhikr (remembrance of God), and du'a (supplication) as three foundational pillars in realizing moral conduct toward Allah (akhlaq to God) amid the complexities of modern life. The rapid tide of modernization, secularization, and materialism frequently induces spiritual crises, heightened prevalence of anxiety disorders, and systematic moral erosion within contemporary society. Employing a conceptual literature review approach integrated with recent empirical findings from Islamic psychology, this paper provides an in-depth analysis of the definitions, theological foundations, and psychospiritual implications of these three concepts. The findings indicate that tawbah functions as a psychological therapeutic instrument that channels guilt into self-transformative energy; dhikr and salah serve as psychological interventions with measurable neurophysiological effects in reducing stress hormone secretion; and du'a operates as an emotion-focused coping strategy that builds resilience and a framework of meaning for

individuals experiencing suffering. The systemic integration of these three pillars is demonstrated to foster holistic wellbeing and cultivate elevated morality. This study affirms the urgency of developing a psychospiritual curriculum grounded in tawbah, dhikr, and du'a within contemporary Islamic education as a comprehensive strategy for exemplary character formation.

Keywords: *repentance (tawbah), remembrance (dhikr), supplication (du'a), moral conduct to God, Islamic psychospirituality, mental health.*

PENDAHULUAN

Abad ke-21 menyajikan paradoks peradaban yang mencolok: di satu sisi, kemajuan teknologi dan informasi telah melampaui pencapaian generasi mana pun sebelumnya; di sisi lain, prevalensi gangguan kesehatan mental justru mencapai angka yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam sejarah manusia. Data dari World Health Organization (WHO) mencatat bahwa depresi dan kecemasan merupakan penyebab utama disabilitas secara global, memengaruhi ratusan juta jiwa (A. B. Nugroho et al., 2022; Nursaimaputri et al., 2024). Di Indonesia, fenomena ini tidak luput dari perhatian; tekanan hidup yang semakin kompleks, mulai dari tuntutan pekerjaan, kompetisi sosial yang diperkuat oleh ekosistem media sosial, hingga ketidakpastian ekonomi, secara konsisten mengikis ketahanan mental masyarakat (Chairunnisa & Rajab, 2026; Khairanis & Aldi, 2024; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025).

Pada akar persoalan ini, terdapat sebuah kekosongan yang bersifat eksistensial dan spiritual. Modernisasi yang mengedepankan rasionalitas instrumental dan materialisme telah, secara tidak sengaja, mendeportasi dimensi transendental dari kehidupan sehari-hari manusia. Akibatnya, individu kehilangan sistem makna (*meaning system*) yang selama berabad-abad menjadi penopang psikologis mereka dalam menghadapi kesulitan hidup. Kekosongan ini kemudian diisi oleh kecemasan, nihilisme, dan berbagai perilaku adiktif yang justru memperparah kondisi (Khairanis & Aldi, 2024). Degradasi moral yang mengikutinya bukan sekadar persoalan etika individual, melainkan krisis sistemik yang mengancam kohesi sosial secara lebih luas.

Dalam konteks ini, pendidikan Islam dan dakwah memiliki peran yang jauh melampaui sekadar transmisi pengetahuan agama. Keduanya berposisi sebagai jembatan antara kebijaksanaan transendental dengan kebutuhan psikologis manusia yang paling mendasar (Alivia Alviasari et al., 2025; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025). Khazanah Islam menyimpan kekayaan intelektual dan spiritual yang luar biasa dalam hal pengelolaan jiwa manusia. Di antara perbendaharaan terkaya tersebut adalah konsep taubat, dzikir, dan doa, yang secara bersama-sama membentuk sebuah sistem psikospiritual yang kohesif dan komprehensif (Chairunnisa & Rajab, 2026; Gustiwi et al., 2022). Ketiganya bukan sekadar kumpulan ritual ibadah yang bersifat seremonial, melainkan merupakan manifestasi aktif dari akhlak kepada Allah, yakni perwujudan nyata dari kesadaran seorang hamba akan relasi vertikalnya dengan Sang Pencipta (R. A. Putri et al., 2025).

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan mengkaji ketiga pilar tersebut dari perspektif teologis Islam yang diintegrasikan dengan temuan psikologi Islam kontemporer, guna menjawab bagaimana taubat, dzikir, dan doa berfungsi sebagai mekanisme penyehatan jiwa sekaligus pembentuk akhlak kepada Allah. Melalui sintesis ini, diharapkan terbentuk kerangka konseptual yang dapat menjadi landasan pengembangan pendidikan karakter dan kesehatan mental berbasis Islam di Indonesia (Alivia Alviasari et al., 2025; Chairunnisa & Rajab, 2026; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025).

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kajian konseptual (*conceptual review*) yang menitikberatkan pada studi kepustakaan (*library research*). Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada sifat permasalahan yang dikaji, yakni konsep-konsep teologis dan

psikospiritual yang memerlukan sintesis antara tradisi keilmuan Islam klasik dengan temuan riset empiris kontemporer. Pendekatan ini sejalan dengan tradisi keilmuan dalam pengembangan teori di bidang psikologi Islam, yang kerap mengawali diskursusnya dengan penyusunan kerangka konseptual yang kukuh sebelum merambah ke penelitian empiris.

Data primer dalam kajian ini bersumber dari dalil-dalil fundamental Al-Qur'an dan Hadis yang menjadi landasan teologis utama pembahasan. Data sekunder diperoleh dari dua arus besar: pertama, pandangan ulama klasik yang termuat dalam kitab-kitab turats yang otoritatif, khususnya yang berkaitan dengan ilmu *tasawuf*, *tazkiyatun nafs*, dan akhlak; kedua, hasil riset mutakhir di bidang psikologi Islam, psikologi agama, dan kesehatan mental yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah bereputasi dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Pembatasan temporal pada literatur kontemporer ini dilakukan untuk memastikan relevansi dan aktualitas temuan yang disintesis, kecuali untuk sumber-sumber teologis klasik yang bersifat *foundational*.

Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif-analitis, mencakup tiga tahap: (1) identifikasi dan pemetaan konsep dari masing-masing pilar; (2) analisis korelasi antara konsep teologis dengan temuan empiris psikologis; dan (3) sintesis integratif untuk membangun kerangka sistem psikospiritual yang koheren. Fokus utamanya adalah menemukan titik temu antara praktik ibadah vertikal dengan implikasinya terhadap stabilitas psikologis dan perbaikan akhlak di era kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Secara etimologis, kata taubat dalam bahasa Arab berasal dari akar kata "taba-yatubu" yang bermakna "kembali" (*raja'a*). Secara terminologis, taubat didefinisikan sebagai sebuah kesadaran batin yang disertai penyesalan mendalam (*nadam*) atas dosa yang telah diperbuat, diikuti dengan penghentian perbuatan maksiat tersebut secara seketika, dan disertai dengan komitmen yang kuat (*azam*) untuk tidak mengulangnya kembali di masa mendatang (Al-Ghazali, 1998; Gustiwi et al., 2022; G. S. Putri et al., 2025). Para ulama fikih menambahkan syarat keempat: apabila dosa tersebut berkaitan dengan hak sesama manusia (*haqqul adami*), maka taubat baru sempurna setelah hak tersebut dikembalikan atau dimintakan maaf. Definisi komprehensif ini menunjukkan bahwa taubat dalam Islam bukan sekadar tindakan reaktif, melainkan sebuah proses transformasi yang terstruktur dan multidimensi.

Landasan teologis taubat sangat kukuh dalam Al-Qur'an. Allah berfirman dalam Surah At-Tahrim ayat 8, yang artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya (*taubatan nasuha*).". Perintah ini tidak bersifat kondisional, melainkan merupakan seruan universal yang ditujukan kepada seluruh orang beriman, menunjukkan bahwa taubat bukan hanya milik mereka yang telah terjerumus dalam dosa besar, tetapi merupakan praktik spiritual yang harus diperbarui setiap saat. Surah Az-Zumar ayat 53 bahkan lebih tegas lagi dalam menggambarkan luasnya ampunan Allah, bahwa Ia mengampuni semua dosa tanpa terkecuali bagi mereka yang bertaubat. Pesan ini memiliki implikasi psikologis yang mendalam bagi individu yang terjatuh dalam rasa bersalah yang berlarut-larut.

Dalam perspektif psikospiritual Islam kontemporer, korelasi antara dosa, kemaksiatan, dan gangguan mental telah menjadi kajian yang kian mendapat perhatian. Dosa dan kemaksiatan terbukti tidak hanya berdampak negatif pada aspek kerohanian semata, tetapi juga menjadi pemicu utama munculnya berbagai gangguan psikologis (Gustiwi et al., 2022; G. S. Putri et al., 2025). Pelanggaran terhadap nilai-nilai fitrah sering kali melahirkan konflik batin yang bersifat berkepanjangan dan menahun (Al-Ghazali, 1998; Gustiwi et al., 2022). Perasaan bersalah yang tidak terselesaikan (*unresolved guilt*) ini secara perlahan menumpuk menjadi beban kognitif yang memicu kecemasan neurotik, stres kronis, dan dalam kasus yang lebih parah, episode depresi klinis jika tidak segera dianalisis melalui

mekanisme spiritual yang tepat (Al-Ghazali, 1998; Gustiwi et al., 2022; G. S. Putri et al., 2025).

Kecemasan eksistensial yang bersumber dari rasa bersalah ini dapat dipahami melalui kerangka teori kognitif. Ketika seseorang melakukan perbuatan yang bertentangan dengan nilai yang ia pegang (*cognitive dissonance*), otak menghasilkan respons stres berkelanjutan: aktivitas amigdala meningkat, fungsi korteks prefrontal tertekan, dan siklus pikiran *ruminatif* sulit dihentikan. Tanpa mekanisme penyelesaian yang efektif, kondisi ini berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, dan di sinilah taubat tampil sebagai solusi yang unik dan komprehensif (Gustiwi et al., 2022; G. S. Putri et al., 2025).

Taubat hadir tidak semata-mata berfungsi sebagai ritual teologis penggugur dosa, melainkan juga bertindak sebagai instrumen terapi psikologis yang sangat efektif (Gustiwi et al., 2022; G. S. Putri et al., 2025). Melalui taubat yang nasuha (tulus dan murni), individu diberikan ruang yang aman dan bermartabat untuk melakukan pelepasan emosi (katarsis) di hadapan Dzat Yang Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Berbeda dengan terapi konvensional yang dilakukan di hadapan manusia (terapis), taubat menawarkan privasi spiritual yang total, menghapus kekhawatiran akan penghakiman sosial yang kerap menghambat seseorang untuk jujur mengakui kesalahannya (Al-Ghazali, 1998; G. S. Putri et al., 2025).

Secara psikologis, taubat mampu memotong siklus kognitif negatif yang dipicu oleh rasa bersalah yang berlebihan (*excessive guilt*). Proses pengakuan dosa secara jujur di hadapan Allah (*istighfar*) merupakan bentuk terapi eksposur kognitif, di mana individu dipaksa untuk menghadapi dan menerima kenyataan kesalahannya alih-alih menghindarinya. Keyakinan bahwa Allah Maha Pengampun dan akan menerima taubat yang tulus secara psikologis berfungsi sebagai restrukturisasi kognitif: mengubah persepsi dari "saya tidak termaafkan" menjadi "saya diampuni dan diberi kesempatan baru." Transformasi persepsi ini secara langsung memulihkan harga diri (*self-esteem*) dan harapan (*hope*) yang sempat hancur (Gustiwi et al., 2022; G. S. Putri et al., 2025).

Lebih jauh lagi, *muhasabah* (evaluasi diri harian) yang menjadi prasyarat dan komplemen dari taubat merupakan bentuk kesadaran diri (*self-awareness*) yang sangat dianjurkan dalam psikologi modern dan merupakan komponen inti dari praktik *mindfulness* berbasis perhatian (Al-Ghazali, 1998; G. S. Putri et al., 2025). Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* telah merumuskan muhasabah jauh sebelum psikologi Barat modern mengenal konsep metakognisi. Praktik muhasabah dan taubat bersama-sama bertindak sebagai mekanisme koping religius yang proaktif dan sangat krusial dalam menghadapi tekanan hidup yang dinamis (Al-Ghazali, 1998; G. S. Putri et al., 2025). Dengan menjadikan taubat sebagai kebiasaan harian, individu mengembangkan kelenturan psikologis (*psychological flexibility*) yang memungkinkan mereka untuk terus memperbaiki diri, memulai lembaran baru, dan mempertahankan kondisi mental yang stabil di tengah ketidakpastian zaman (Gustiwi et al., 2022; G. S. Putri et al., 2025).

Pada ranah pendidikan, internalisasi nilai taubat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap pembentukan karakter. Peserta didik yang diajari tentang taubat bukan sekadar diajarkan untuk meminta maaf, tetapi dilatih untuk mengembangkan tanggung jawab moral yang sejati, kejujuran intelektual dalam menghadapi kelemahan diri, dan ketabahan untuk bangkit dari kegagalan. Tiga karakter ini adalah fondasi dari apa yang dalam psikologi positif disebut sebagai *growth mindset*, yakni keyakinan bahwa kemampuan dan karakter dapat terus dikembangkan melalui usaha dan belajar dari kesalahan (Al-Ghazali, 1998; G. S. Putri et al., 2025).

Dalam kajian *tasawuf* dan psikospiritual, taubat menempati urutan pertama sebagai fondasi perbaikan diri. Al-Ghazali (1998) dalam karyanya *Ihya' Ulumuddin* menegaskan bahwa hakikat taubat tidak hanya sebatas penyesalan di lisan, melainkan sebuah proses transformasi batin yang melibatkan kesadaran penuh untuk meninggalkan keburukan masa lalu dan membangun komitmen spiritual yang baru. Transformasi inilah yang secara psikologis melepaskan individu dari beban rasa bersalah (*guilt*) yang merusak mental.

Dzikir secara harfiah bermakna "mengingat" (*al-dzikr*). Dalam terminologi syariat, dzikir didefinisikan sebagai upaya sadar dan aktif untuk menghadirkan Allah dalam setiap ruang kesadaran manusia, baik melalui aktivitas lisan, kontemplasi pikiran, maupun manifestasinya dalam perbuatan sehari-hari (An-Nawawi, 2019). Para ulama *tasawuf* membagi dzikir menjadi beberapa kategori: dzikir lisan (*dzikr al-lisan*) yang mencakup ucapan tasbih, tahmid, takbir, tahlil, dan asmaul husna; dzikir hati (*dzikr al-qalb*) yang berupa kesadaran konstan akan kehadiran Allah; dan dzikir anggota badan (*dzikr al-jawarih*) yang berwujud amal perbuatan yang senantiasa diniatkan sebagai ibadah kepada-Nya. Integrasi dari ketiganya mencapai puncaknya dalam konsep *murakabah*, yakni sebuah kondisi di mana hamba senantiasa merasa diawasi dan dekat dengan Allah dalam setiap aspek kehidupannya.

Tujuan fundamental dari dzikir adalah menjaga hati dari penyakit *ghaflah* (kelalaian), yang dalam pandangan Islam merupakan akar dari seluruh penyakit spiritual dan moral (An-Nawawi, 2019; Miladiah & Rajab, 2023). Allah berfirman dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, yang artinya: "Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini secara eksplisit menetapkan korelasi kausal antara dzikir dan ketentraman jiwa (*thuma'ninah*), sebuah klaim yang kini mendapat dukungan empiris yang kuat dari penelitian ilmiah modern. Ketika seorang hamba berdzikir dan mendirikan shalat secara khushyuk dan konsisten, ia sedang memanifestasikan akhlak ketaatan dan penghormatan tertinggi kepada Sang Khaliq, sekaligus memposisikan dirinya dalam kondisi psikologis yang paling optimal (Miladiah & Rajab, 2023; Rahmah et al., 2025).

Berbagai literatur psikologi modern dan riset empiris telah mengkonfirmasi bahwa praktik spiritual seperti dzikir dan shalat memiliki efektivitas yang terukur dalam mereduksi tingkat kecemasan, terutama dalam konteks tekanan akademik pada mahasiswa dan kelompok dewasa awal (Agustina & Rachman, 2025; Alivia Alviasari et al., 2025; R. A. Putri et al., 2025; Wijaya et al., 2024). Mekanisme biologisnya kini semakin dipahami dengan baik. Gerakan shalat yang teratur, mulai dari berdiri (*qiyam*), rukuk, sujud, hingga duduk *tasyahud*, menciptakan pola gerakan fisik yang terstruktur dan ritmis. Dipadukan dengan pemaknaan bacaan dzikir yang memerlukan fokus kognitif, praktik ini menciptakan harmonisasi unik antara fisik dan *psike* (Rahmah et al., 2025; Wijaya et al., 2024). Ritme gerakan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab atas respons "istirahat dan cerna" (*rest and digest*), yang secara fisiologis berlawanan dengan respons "lawan atau lari" (*fight or flight*) yang dipicu oleh stres (Chairunnisa & Rajab, 2026; Miladiah & Rajab, 2023).

Pada level neurobiologis, dzikir terbukti mampu menurunkan sekresi kortisol (hormon stres utama) secara signifikan melalui dua jalur: pertama, melalui relaksasi respons fisiologis yang mengaktifkan hipotalamus untuk mereduksi sinyal stres; kedua, melalui efek kognitif berupa pengalihan perhatian (*attentional shift*) dari sumber stres kepada Allah yang Maha Kuasa, sebuah proses yang secara terapeutik serupa dengan teknik *mindfulness* dan *cognitive defusion* dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Chairunnisa & Rajab, 2026; Miladiah & Rajab, 2023; R. A. Putri et al., 2025). Alih-alih tenggelam dalam kepanikan berlebih (*ruminatio*n), individu yang rutin berdzikir melaporkan munculnya perasaan tenang yang mendalam, kedamaian batin (*peace of mind*), dan kestabilan emosi yang konsisten (An-Nawawi, 2019; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025; R. A. Putri et al., 2025).

Jenis-jenis dzikir tertentu memiliki efek psikologis yang lebih spesifik. Pengucapan Asmaul Husna secara aktif membangun kognisi teologis positif: menyebut "Ya Rahman" memperkuat keyakinan akan kasih sayang Allah, "Ya Salam" menanamkan harapan keselamatan, dan "Ya Hakim" menumbuhkan kepercayaan akan rencana-Nya yang bijaksana. Proses ini merupakan bentuk restrukturisasi kognitif teologis yang sangat efektif. Sementara itu, teknik dzikir nafas terbukti secara empiris mampu mereduksi gangguan kecemasan sosial dan serangan panik (Miladiah & Rajab, 2023).

Di luar efek peredaman emosi negatif, rutinitas dzikir dan shalat juga berperan penting dalam meningkatkan Kecerdasan Spiritual (*Spiritual Quotient/SQ*) seseorang (N. P. Nugroho & Kusuma, 2025; R. A. Putri et al., 2025). Kecerdasan spiritual, yang mencakup kemampuan

untuk menemukan makna dalam penderitaan, menjaga integritas personal, dan mempertahankan kesabaran dalam situasi adversi, secara konsisten terbukti menjadi prediktor kuat bagi kesejahteraan psikologis jangka panjang. Penelitian mutakhir secara konsisten mengukuhkan bahwa dzikir merupakan mekanisme koping yang menyehatkan jiwa, yang sangat relevan dan efektif diaplikasikan bagi kelompok-kelompok rentan stres, seperti para perantau muslim yang menghadapi tekanan akulturasi, pekerja dengan beban kerja tinggi, maupun masyarakat umum yang hidup di lingkungan perkotaan yang serba cepat dan kompetitif (Amanah et al., 2024; An-Nawawi, 2019; Rahmah et al., 2025). Dzikir menjadi jangkar spiritual yang menstabilkan jiwa di tengah badai informasi dan tuntutan sosial yang tak berkesudahan (Miladiah & Rajab, 2023; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025).

Relevansi praktis dzikir dalam konteks pendidikan Islam tidak dapat diabaikan. Program-program pendidikan yang mengintegrasikan praktik dzikir terstruktur, misalnya dzikir pagi dan petang sebagai rutinitas lembaga, telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam hal peningkatan konsentrasi, penurunan tingkat kecemasan ujian, dan peningkatan motivasi belajar pada peserta didik. Hal ini menegaskan bahwa dzikir bukan hanya relevan dalam konteks ibadah personal, tetapi juga memiliki tempat yang sah dan efektif dalam ekosistem pendidikan Islam yang komprehensif (Alivia Alviasari et al., 2025; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025; R. A. Putri et al., 2025).

Praktik dzikir bukan sekadar rutinitas ibadah verbal, melainkan mekanisme pertahanan jiwa (*defense mechanism*) yang sangat kuat. Imam An-Nawawi (2019) melalui kitab *Al-Adzkar* menguraikan bahwa dzikir yang dilakukan secara *istiqamah* (konsisten) dan dihayati maknanya akan melahirkan ketentraman hati (*thuma'ninah*) serta membentengi pikiran manusia dari bisikan-bisikan negatif dan kegelisahan yang memicu stres akut.

Dalam kajian psikologi agama kontemporer, doa menempati posisi yang unik karena merupakan titik persilangan antara teologi, psikologi, dan filsafat manusia. Doa didefinisikan sebagai komunikasi personal dan intim antara seorang hamba dengan Allah, yang mencakup permohonan (*su'al*), pujian (*tsana'*), dan pengungkapan kelemahan diri (*ibtizaz*). Dalam Islam, doa bukan sekadar daftar permintaan kepada Tuhan, melainkan sebuah postur spiritual yang menegaskan hubungan ontologis antara makhluk yang bergantung (*al-faqir*) dengan Pencipta yang Maha Kaya (*al-Ghani*). Postur spiritual ini sendiri sudah merupakan manifestasi akhlak yang mulia, yakni pengakuan atas keterbatasan diri dan ketergantungan total kepada Allah (Caenovea et al., 2025; Chairunnisa & Rajab, 2026; Rasmanah et al., 2025).

Dari perspektif psikologi, doa menempati posisi sentral sebagai strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) yang sangat kuat (Caenovea et al., 2025; Chairunnisa & Rajab, 2026; Rasmanah et al., 2025). Ketika seseorang dihadapkan pada stresor yang tidak dapat dikendalikan secara langsung, strategi koping yang efektif bukanlah penolakan (*denial*) atau penghindaran (*avoidance*), melainkan regulasi emosi yang sehat. Melalui doa, seseorang mendapatkan ruang yang aman untuk menyalurkan kecemasan, ketakutan, dan harapannya kepada entitas yang Maha Kuasa dan Maha Mendengar, tanpa risiko penghakiman atau penolakan (Rasmanah et al., 2025; Rosyadah et al., 2024). Proses verbalisasi ini, baik melalui kata-kata yang diucapkan maupun yang diresapkan dalam hati, memiliki efek regulatif yang signifikan terhadap sistem saraf otonom.

Praktik afirmasi positif transendental yang terkandung dalam doa terbukti secara klinis efektif dalam menurunkan tingkat depresi ringan hingga sedang (Chairunnisa & Rajab, 2026; Rasmanah et al., 2025). Berbeda dengan afirmasi positif sekuler yang sekadar memanipulasi persepsi diri tanpa fondasi eksternal yang objektif, afirmasi dalam doa memiliki pijakan teologis yang kokoh: keyakinan bahwa Allah benar-benar mendengar, bahwa Allah benar-benar mampu mengubah keadaan, dan bahwa setiap penderitaan memiliki makna dan hikmah dalam rencana-Nya yang agung. Keyakinan-keyakinan ini memberikan kerangka makna (*meaning-making*) baru terhadap penderitaan yang sedang dialami, mengubahnya dari sesuatu yang tidak tertanggungkan menjadi sesuatu yang penuh

hikmah dan berpotensi membawa kebaikan (Chairunnisa & Rajab, 2026; Rasmanah et al., 2025).

Efek doa dalam konteks penderitaan ekstrem patut mendapat perhatian khusus. Pada kasus-kasus traumatis, seperti pada penyintas bencana alam atau individu yang menderita *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, doa sering kali berfungsi sebagai tempat perlindungan psikologis (*psychological sanctuary*) yang paling mudah diakses dan paling personal (Yanin Machado et al., 2025). Di tengah situasi di mana kontrol seseorang atas lingkungan eksternal telah sepenuhnya lenyap, doa memberikan kembali rasa kontrol dalam bentuk yang lebih dalam: kontrol atas respons batin dan kepercayaan kepada Kekuatan yang lebih besar. Doa memberikan ruang aman bagi individu untuk menangis, melepaskan emosi yang tertekan secara sehat tanpa stigma, serta perlahan memulihkan tujuan dan makna hidup yang sempat hancur akibat trauma (Rasmanah et al., 2025; Rosyadah et al., 2024).

Bagi Generasi Z dan milenial yang menghadapi tuntutan akademik, kompetisi karir, serta paparan media sosial yang terus memicu perbandingan sosial dan rasa tidak aman, doa menjadi alat regulasi emosi yang sangat vital (Alivia Alviasari et al., 2025; Caenovea et al., 2025). Doa menyuplai energi harapan dari keyakinan bahwa seseorang tidak berjuang sendirian dan ada Dzat Yang Maha Kuasa yang senantiasa berpihak kepada hamba-Nya yang memohon dengan tulus (Khairanis & Aldi, 2024).

Dimensi kesyukuran (*gratitude*) yang seharusnya menjadi komplemen dari doa memberikan lapisan manfaat psikologis tambahan yang tidak kalah penting. Riset psikologi positif secara konsisten menunjukkan bahwa praktik kesyukuran (*gratitude practice*) merupakan salah satu intervensi psikologis dengan efek terkuat dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Ketika doa dikombinasikan dengan praktik kebersyukuran atas nikmat yang ada, individu tidak hanya menerima ketenangan dari pelepasan kecemasan, tetapi juga secara aktif membangun dan memperkuat sumber daya psikologis positif mereka. Hasilnya adalah pembangunan *resiliensi* (ketahanan psikologis) yang jauh lebih kokoh dan berkelanjutan, yang memungkinkan individu untuk bangkit lebih cepat dari setiap kegagalan dan kembali kepada keseimbangan emosional yang stabil (Rasmanah et al., 2025).

Implikasi institusional dari temuan-temuan ini sangat signifikan. Di tengah derasnya arus sekularisasi dan menguatnya tekanan untuk memisahkan ranah agama dari ranah ilmu, lembaga pendidikan Islam justru memiliki peluang unik dan tanggung jawab strategis untuk menghadirkan kurikulum psikospiritual yang aplikatif dan berbasis bukti (Alivia Alviasari et al., 2025; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025). Doa dalam konteks pendidikan bukan sekadar rutinitas pembuka dan penutup pelajaran, tetapi harus diajarkan sebagai kompetensi psikospiritual yang sadar, yang peserta didik benar-benar memahami mengapa dan bagaimana melakukannya secara efektif (Alivia Alviasari et al., 2025; Rasmanah et al., 2025).

Ketika manusia dihadapkan pada kebuntuan hidup, penyerahan diri secara total menjadi kunci pemulihan. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (2006) memposisikan doa dan taubat (*inabah*) bukan sekadar ritual permohonan, melainkan sebagai 'obat' paling mujarab bagi penyakit hati dan mental. Melalui permohonan yang tulus, individu mendistribusikan kecemasannya kepada Dzat Yang Maha Kuasa, sehingga memunculkan kembali energi harapan dan *resiliensi* psikologis untuk menghadapi krisis.

Pembahasan

Setelah mengkaji ketiga pilar secara terpisah, penting untuk memahami bahwa kekuatan sesungguhnya dari taubat, dzikir, dan doa terletak pada integrasi sinergisnya sebagai sebuah sistem yang saling menopang dan saling menyempurnakan. Ketiganya bukan tiga entitas yang berdiri sendiri, melainkan tiga fase yang saling terhubung dalam satu siklus psikospiritual yang berkelanjutan. Memahami dinamika interaksi ini adalah kunci untuk mengoptimalkan manfaat dari masing-masing pilar dan menghadirkan dampak transformatif

yang menyeluruh bagi kepribadian Muslim (Alivia Alviasari et al., 2025; Chairunnisa & Rajab, 2026; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025).

Taubat berperan sebagai fase pembersihan dan pembaruan (*tajdid*). Ia adalah pintu masuk yang membuka jalan bagi terciptanya kondisi spiritual dan psikologis yang kondusif. Tanpa taubat, hati yang penuh dengan beban dosa dan rasa bersalah akan menjadi tanah yang keras, tidak mampu menyerap manfaat dari dzikir dan doa secara optimal. Para ulama sering menggunakan metafora bejana: hati yang kotor tidak dapat menampung cahaya (*nur*) ilahi. Taubat, dengan demikian, berfungsi sebagai proses pemurnian yang membersihkan bejana tersebut sehingga ia siap menerima dan menyimpan cahaya yang ditransmisikan melalui dzikir dan doa (Al-Ghazali, 1998; Gustiwi et al., 2022; R. A. Putri et al., 2025).

Dzikir kemudian berperan sebagai fase pemeliharaan dan penjagaan (*hifdz*). Setelah hati dibersihkan melalui taubat, dzikir berfungsi untuk menjaga hati agar tetap bersih, terhubung dengan Allah, dan terlindungi dari serangan *ghaflah* (kelalaian) yang dapat mengundang dosa kembali. Dzikir adalah imunisasi spiritual yang harus dilakukan secara kontinu dan konsisten. Ia tidak hanya mempertahankan kondisi yang telah dicapai melalui taubat, tetapi secara aktif terus meningkatkan kualitas kesadaran spiritual seseorang dari waktu ke waktu (An-Nawawi, 2019; Miladiah & Rajab, 2023). Dalam terminologi psikologis, dzikir adalah praktik yang membangun dan memperkuat kebiasaan neural positif (*positive neural pathways*) yang berkaitan dengan ketenangan, fokus, dan kesadaran diri.

Doa, pada gilirannya, berperan sebagai fase komunikasi dan permohonan pertolongan (*isti'annah*). Dengan hati yang telah dibersihkan oleh taubat dan selalu dijaga oleh dzikir, doa yang dipanjatkan akan naik dengan lebih jernih dan khushyuk. Doa menjadi saluran bagi individu untuk secara aktif berkomunikasi dengan Allah, menyampaikan kebutuhan, harapan, dan kelemahan dirinya, serta memohon bimbingan dan kekuatan untuk menapaki kehidupan. Doa juga berfungsi sebagai validator dari kualitas taubat dan dzikir yang telah dilakukan: kualitas khushyuk dan kerendahan hati dalam berdoa mencerminkan seberapa dalam taubat yang telah dilakukan dan seberapa konsisten dzikir yang telah dipraktikkan (Chairunnisa & Rajab, 2026; Rasmanah et al., 2025; Rosyadah et al., 2024).

Siklus ini kemudian berputar kembali: doa yang khushyuk akan semakin mendekatkan individu kepada Allah, meningkatkan kepekaan *nuraninya* terhadap dosa, yang pada gilirannya mendorong untuk bertaubat lebih dalam dan lebih segera. Taubat yang lebih dalam akan meningkatkan kualitas dzikir, dan dzikir yang berkualitas akan menghasilkan doa yang semakin jernih dan penuh makna. Inilah yang oleh para sufi disebut sebagai proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang tidak pernah berhenti bergerak menuju kesempurnaan. Dari perspektif psikologis, siklus ini dapat diparalelkan dengan konsep *upward spiral* dalam psikologi positif: setiap putaran siklus yang berhasil meningkatkan kondisi psikospiritual individu ke tingkat yang lebih tinggi dari sebelumnya (Gustiwi et al., 2022; Miladiah & Rajab, 2023; Rasmanah et al., 2025).

Integrasi ketiganya juga memiliki dimensi sosial yang tidak boleh diabaikan. Individu yang secara konsisten menjalani siklus taubat, dzikir, dan doa cenderung mengembangkan karakter yang lebih sabar, lebih mudah memaafkan, lebih rendah hati, dan lebih peduli terhadap sesama. Karakter-karakter ini bukan sekadar buah sampingan dari praktik spiritual, melainkan merupakan manifestasi organis dari akhlak kepada Allah yang meluap menjadi akhlak kepada sesama manusia (akhlak kepada khalq). Dalam kerangka Islam, akhlak kepada Allah dan akhlak kepada manusia adalah dua sisi mata uang yang sama; kedalaman yang satu secara alami akan meningkatkan kualitas yang lain (Chairunnisa & Rajab, 2026; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025).

Pada akhirnya, ketika taubat, dzikir, dan doa dipraktikkan secara organik sebagai gaya hidup yang diiringi sikap *tawakal*, integrasi ketiganya menjadi prediktor kuat bagi kebahagiaan sejati dan kesejahteraan psikologis yang autentik (Alivia Alviasari et al., 2025; Chairunnisa & Rajab, 2026; N. P. Nugroho & Kusuma, 2025). Kesejahteraan psikologis bukan lagi utopia, melainkan realitas yang dapat dicapai setiap Muslim yang menautkan

hatinya kepada Allah melalui ketiga pilar spiritual ini (Chairunnisa & Rajab, 2026; Khairanis & Aldi, 2024).

SIMPULAN

Kajian ini menegaskan bahwa taubat, dzikir, dan doa merupakan tiga pilar psikospiritual Islam yang memiliki relevansi teologis dan psikologis yang kuat dan mendalam sebagai manifestasi akhlak kepada Allah, sekaligus membentuk sistem *tazkiyatun nafs* yang sinergis: taubat berfungsi sebagai instrumen terapi yang membersihkan dan memperbarui jiwa dengan mengurai beban kognitif akibat rasa bersalah yang kronis serta memulihkan *self-esteem* yang sempat hancur; dzikir dan shalat memelihara dan memperkuat hati dengan terbukti secara neurofisiologis mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, mereduksi sekresi kortisol, dan meningkatkan kecerdasan spiritual yang menjadi fondasi ketahanan mental jangka panjang; sementara doa menghubungkan dan memohon pertolongan Allah sebagai strategi koping berbasis emosi yang memberikan makna terhadap penderitaan, membangun *resiliensi*, dan menghadirkan harapan yang berpijak pada keyakinan transendental, sehingga integrasi ketiganya menciptakan siklus psikospiritual positif yang secara akumulatif mengangkat kondisi jiwa seseorang ke tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Temuan ini memiliki implikasi yang signifikan bagi dunia pendidikan Islam di Indonesia, yakni perlunya pengembangan kurikulum psikospiritual yang secara eksplisit mengajarkan dimensi psikologis dan terapeutik dari ibadah, penguatan pemahaman pendidik dan konselor tentang psikologi Islam kontemporer agar mampu mengintegrasikan pendampingan spiritual dan psikologis secara profesional, serta gerakan literasi psikospiritual di tengah masyarakat luas yang menjembatani khazanah Islam dengan kebutuhan psikologis riil generasi kontemporer, sehingga ketaatan kepada Allah dipandang bukan sebagai beban, melainkan sebagai investasi terbaik bagi kesehatan mental dan kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al-Qur'an. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 6(1), 1–15.
- Al-Ghazali. (1998). *Ihya' Ulumuddin*. In *Terjemahan dari Imam Ghazali*. Pustaka Nasional PTE LTD.
- Alivia Alviasari, Nabilla Hapsari Putri Fauzi, Aldi, M., Sofa, M. A. N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 271–278. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>
- Amanah, S. W., Patimah, S., Bedi, F., Gani, A., Latief, A., & Arafah, A. (2024). Manajemen Stres Tenaga Kepengasuhan Pondok Pesantren. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(4), 306–312.
- An-Nawawi. (2019). *Al-Adzkar*. Mutiara Media.
- Caenovea, C., Massari, Z. I., & Surawan, S. (2025). Doa dan Ibadah sebagai Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Akademik. *JOURNAL OF ISLAMIC EDUCATION GUIDANCE AND COUNSELING*, 6(2), 102–110.
- Chairunnisa, C., & Rajab, K. (2026). Dzikir Dan Do'a Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Stres. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 4(1), 291–310.
- Gustiwi, T., Shofiah, V., & Rajab, K. (2022). Psikoterapi Taubat : Model Terapi Mental Dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.54>
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2024). Interpretasi makna hadits-hadits kesehatan mental dalam mengatasi stres dan kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *Central Publisher*, 2, 2048–2054.
- Miladiah, F. U., & Rajab, K. (2023). Psikoterapi Asma' dan Sifatullah: Internalitas Diri dalam

- Menumbuhkembangkan Kesehatan Mental Fakhriatul. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(1), 19–29. <https://ejournal.staikifayahriau.ac.id/index.php/alaman/article/view/231>
- Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 38–42. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31611>
- Nugroho, N. P., & Kusuma, A. (2025). Dakwah dan Kesehatan Mental: Peran Spritualitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3).
- Nursaimaputri, Tulus Musthofa, & Nur Saidah. (2024). Problematika Kesehatan Mental di Era Disrupsi dan Solusinya dalam Al-Qur'an- Hadis. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(9). <https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i9.3174>
- Putri, G. S., Rajab, K., & Shofiah, V. (2025). Psikoterapi Taubat: Model Terapi Islam Program Studi Magister Psikologi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 208–217.
- Putri, R. A., Julyani, S., & Safei, I. (2025). Pengaruh Kebiasaan Zikir dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 921–930. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety>
- Rahmah, H. N., Yanto, M. A., & Hariry, D. S. (2025). Shalat sebagai Mekanisme Coping : Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Rantau Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 7–16. <https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.320>
- Rasmanah, M., Nahdah, F., Putriana, Alizah, P. N., & Wahyuni, A. S. (2025). Analisis Doa Sebagai Metode Afirmasi Positif Untuk Menumbuhkan Harapan Pada Penderita Gangguan Kecemasan. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(6), 10066–10073. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i6.11037>
- Rosyadah, D., Safitri, N. G., & Fauziah, S. (2024). Pengaruh Praktik Berdoa Terhadap Ketenangan Mental. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2). <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Wijaya, J., Zaki, N. M., Marceleni, A., Auliati, R. N., & Marshela, A. (2024). Salat wajib dan Salat Sunah Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 306–312.
- Yanin Machado, Mauricio Chinchilla, Calixto Machado, Harvey Rosenstock, Robert Hesse, & Deborah Klesel. (2025). Centering prayer in the treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 25(1), 773–792. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.25.1.0085>