

Dzikir dan Doa: Pilar Keberhasilan dalam Meningkatkan Resiliensi

Misnaini¹ Ahmaddin Ahmad Tohar² Zuriatul Khairi³

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: misnaaini16@gmail.com¹ ahmaddinahmadtohar@uin-suska.ac.id²

Abstrak

Masalah dan kesulitan hidup seringkali dapat menyebabkan individu merasa dilema, trauma, dan tertekan, yang berpotensi menyebabkan kehancuran. Namun, kesuksesan dalam menghadapi tantangan hidup tidak hanya ditentukan oleh motivasi dan dukungan sosial semata, tetapi juga dipengaruhi oleh resiliensi. Resiliensi, sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan, memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental individu. Studi ini menggunakan metodologi kualitatif dengan fokus pada literatur, data diperoleh dengan memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian. Dzikir dan doa, sebagai praktik spiritual dalam Islam, telah terbukti mempengaruhi resiliensi individu. Dzikir membantu individu merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari, memberikan ketenangan batin, dan kekuatan spiritual. Doa, sebagai bentuk interaksi langsung dengan Allah, meningkatkan kepercayaan individu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi cobaan hidup.

Kata Kunci: Dzikir, Doa, Resiliensi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Umumnya, setiap individu mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah stres. Sebab stres merupakan bagian kehidupan manusia, artinya bahwa individu tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam kehidupannya. Permasalahan dalam hidup seringkali membuat individu dilema, trauma, dan tertekan yang akhirnya menyebabkan kehancuran. Bencana, kecelakaan, ketidakharmonisan keluarga, kemalangan, patah hati, kesedihan, dan lainnya adalah beberapa contoh masalah hidup jika tidak mampu bertahan dan bangkit dari keadaan, individu akan semakin jatuh dalam kondisi terpuruk. Permasalahan dan kesulitan yang ada dalam hidup adalah *sunnatullah* yang pasti dihadapi oleh individu. Beradaptasi dengan masalah dan kesulitan hidup adalah solusi yang efektif untuk bertahan hidup dan bangkit dari situasi yang tertekan (Fajariyah, 2021). Kesuksesan dalam melewati proses kehidupan tidak hanya ditentukan oleh motivasi dan dukungan sosial semata, namun dipengaruhi juga oleh resiliensi. Resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mempertahankan keseimbangan, serta fungsi adaptif dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan serta menyesuaikan diri kembali setelah dihadapkan pada peristiwa traumatis (Maulana, dkk. 2021). Kemampuan untuk pulih dari suatu situasi dan kembali ke bentuk semula adalah definisi resiliensi, yang berasal dari bahasa latin "reliese", yang artinya melambung kembali. Dalam istilah psikologi resiliensi adalah kemampuan individu untuk pulih dengan cepat dari perubahan, sakit, dan tantangan. Resiliensi biasanya mengacu pada kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik atau efektif dalam situasi yang keras atau kurang menguntungkan.

Resiliensi merupakan faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi individu dalam mengungkapkan emosi (Roellyana, 2016). Individu membutuhkan resiliensi guna mengatasi

suatu permasalahan. Resiliensi juga dapat menentukan gaya berfikir dan keberhasilan individu termasuk keberhasilan dalam mengatasi suatu permasalahan karena dengan memiliki resiliensi maka individu dapat mengatasi suatu kesulitan, bangkit dari tekanan, rasa frustrasi, stres, depresi, serta berusaha mengatasinya (Desma, 2011). Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Della & Nurul (2021) Individu dengan resiliensi mampu bertahan mencari jalan keluar suatu permasalahan dan keadaan yang mengkhawatirkan, sebaliknya individu yang memiliki resiliensi rendah akan takut dan menghindari kesulitan. Hal ini akan berdampak pada eksistensi dirinya. Dampak dari resiliensi yang rendah membuat individu menjadi stres dan dapat menimbulkan perilaku yang negatif. Tunliu & Aipipidely (2019) menguraikan pendapat lain bahwa tingginya tingkat resiliensi individu berkorelasi dengan tingkat depresi yang lebih rendah, serta memiliki ketahanan dan kesehatan mental dan fisik yang lebih baik. Menjadi individu dengan resiliensi yang baik tidak mudah. Diperlukan dukungan dari berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut nantinya akan berperan pada berbagai tindakan yang akan meningkatkan potensi resiliensi. Salah satu faktor yang meningkatkan resiliensi adalah dzikir dan doa yang berkaitan dengan emos positif dan religiusitas

METODE PENELITIAN

Penelitian/studi ini menggunakan metodologi kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Penelitian kualitatif ialah penelitian yang pendekatannya metodologisnya menghasilkan informasi/data deskriptif melalui pemanfaatan berupa kata-kata lisan atau tulisan orang dan pengamatan perilaku individu yang dapat diamati. Penelitian kepustakaan mencakup berbagai serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan. Serangkaian kegiatan membaca, mencatat dan mengolah dokumen penelitian, merupakan upaya kegiatan penelitian yang bergantung dalam menggunakan sumber perpustakaan untuk mengumpulkan data. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan studi pustaka, langkah penelitian dilakukan dengan pengumpulan sumber-sumber perpustakaan baik primer maupun sekunder (Lexy, 2013).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dzikir

Dalam ajaran Islam, banyak kesempatan dan sarana yang Allah SWT sediakan bagi Kaum Muslimin untuk melaksanakan ibadah. Dalam kehidupan Muslim, ada berbagai doa yang bisa dibaca dalam beragam aktivitas dan kesempatan. Mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali, hampir seluruh satuan kegiatan ada doa khusus. Paling tidak, dalam setiap aktivitas muslim secara umum, seyogyanya dimulai dengan membaca basmalah, yang juga mengandung makna dzikir; menyebut dan mengingat Allah SWT. Dzikir dari perspektif bahasa, kata “dzikir” berasal dari kata ‘dzakara’, ‘yadzkaru’, ‘dzukr’, yang artinya perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dan ‘hati’ (mengingat dan menyebut). Ada juga yang berpendapat bahwa dzukr adalah satu-satunya kata yang dapat mengacu pada pekerjaan lisan dan hati, sedangkan dzikir, dalam hal persitilahan, dzikir tidak terlalu jauh dari makna lughawinya semula (Nawawi, 2008) Secara etimologi dzikir berasal dari kata “zakara” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).

Pada hakikatnya, individu yang sedang berdzikir adalah individu yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan

hati yang lain tidak akan mampu dilakukan. Nawawi memberikan pendapat mengenai dzikir yakni dzikir secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang dan satu tingkat di atas dzikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu (Adlany, dkk. 2022). Kemudian upaya menegakkan hukum syariat Allah di muka bumi dan membumikan al quran dalam kehidupan demikian pula memperbagus kualitas amal sehari-hari dan menjadikan dzikir ini sebagai pemacu kreativitas baru dalam bekerja dengan mengarahkan niat kepada Allah. Melalui aktivitas dzikir superego yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Dengan berdzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Individu akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaannya.

Dzikir juga dapat dijadikan instrumen (keseimbangan) untuk menyeimbangkan jiwa dan ruh manusia. Ada unsur spritual dalam kegiatan tersebut. Pikiran yang ditujukan kepada sang pencipta menimbulkan perasaan pengabdian dan pada akhirnya perasaan harapan dan kedamaian, sehingga menciptakan keadaan homeostatis tubuh sehingga imunitas tubuh meningkat. Kondisi ini tidak lepas dari sistem operasi yang mengatur ritme kehidupan manusia yaitu hormon (MS. Udin, 2021). Dzikir yang artinya mengingat Allah merupakan metode untuk yang selalu digunakan oleh semua muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Prinsip pokoknya adalah dengan memusatkan pikiran dan perasaan kepada Allah SWT. Dengan cara menyebut namanya berulang-ulang. Dengan demikian seseorang akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah, adanya hubungan ini dengan sendirinya akan menghilangkan rasa keterpisahan antara manusia dengan Tuhannya. Dzikir dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa/ kesehatan jiwa merupakan terapi psikistrik, setingkat lebih tinggi dari pada psikoterapi biasa. Hal ini dikareakan dzikir mengandung unsure spiritual kerohanian/ keagamaan/ ke-Tuhanan yang dapat membangkitkan harapan (hope), rasa percaya diri (self confidence) pada diri seseorang yang sedang sakit, sehingga mempercepat proses penyembuhan. Sebagaimana diketahui bahwa organ tubuh manusia dikendalikan oleh keseimbangan system hormonal. Bila sesuatu sebab keseimbangan system hormonal terganggu, maka organ tubuh yang bersangkutan akan terganggu fungsinya (faalnya), yang apabila hal tersebut berkelanjutan pada gilirannya dapat berakibat pada terganggunya organ tubuh tersebut secara anatomis (Nasori Suroso, 2014).

Doa

Hakekatnya doa adalah adab (kesopanan) yang disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah SWT, harus dilakukan individu pada penciptanya. Sebagaimana firmaan Allah SWT dalam Qs. Al-Baqarah 2:186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya:

“dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat, aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku. Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”

Doa merupakan perkata yang besar dan agung. Sebab, di dalamnya individu menampakkan bahwa ia benar-benar fakir dan butuh kepada Allah, tunduk dihadapannya, tidak seorangpun yang tidak membutuhkan apa yang ada disisi Allah meskipun hanya sebentar. Berdoa bukan hanya ketika dilanda duka nestapa, musibah, atau bencana tetapi kapanpun, dimanapun dan bagaimanapun kondisi kita. Individu harus tetap bermunajab kepada Allah

karena individu butuh kepada-Nya, manusia hanyalah makhluk yang dhoif dan butuh. Ibnu Qayyim mengatakan doa merupakan obat yang paling bermanfaat, dialah lawan bala' yang akan menolak, membereskan, dan menahannya agar tidak terjadi serta mengangkat atau meringankan bila benar-benar terjadi, dialah senjata orang-orang beriman. Doa merupakan sebuah pintu yang agung bila individu mengetuknya akan datang kepadanya kebaikan yang berturut-turut dan berkah yang melimpah (Khamsiatun, 2015).

Secara istilah, doa adalah permohonan atau permintaan dari seseorang hamba kepada Tuhan dengan menggunakan lafal yang dikehendaki dan dengan memenuhi ketentuan yang ditetapkan, atau meminta sesuatu sesuai dengan hajatnya atau memohon perlindungan kepada Allah Swt. Doa yang dimaksud di sini suatu aktivitas ruhaniah yang mengandung permohonan kepada Allah Swt (Bakran Adz-Dzakiey, 2014) Melalui lisan atau hati, dengan menggunakan kalimat-kalimat atau pernyataan-pernyataan khusus sebagaimana yang tertulis pada al-Qur'an, as-Sunnah ataupun keteladanan para sahabat Rasulullah Saw, dan orang-orang yang saleh. Dengan penuh harapan agar doa-doa yang dimohonkan akan segera dikabulkan. Doa dalam istilah al-Qur'an memiliki ragam makna yang cukup kompleks, seperti doa dalam al-Qur'an ialah menunjukkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan keperluan dan ketundukkan kepada Allah. Pengertian ini tidak bertentangan dengan pengertian terdahulu tentang doa, tetapi saling melengkapi, yakni bahwa memohon kebaikan di dunia dan keselamatan akhirat itu menunjukkan kerendahan diri, keperluan, dan ketundukkan kepada Allah. Berdasarkan pengertian doa itu, maka berdoa hanya kepada Allah dan tidak boleh kepada selain-Nya. Seperti terlihat doa merupakan manifestasi kerendahan diri, keperluan dan ketundukan kepada Allah (Tebba, 2014).

Seorang hamba harus meminta dan tidak boleh berputus asa dalam melakukannya, kemurahan Allah itu sangat luas, pemberian-Nya sangat banyak, dan karunia-Nya sangat besar. Setiap hamba harus taat kepada Tuhan mereka dengan mengikuti rasul-Nya dan mengamalkan syariat-Nya. Pelaksanaan perintah itu merupakan tindakan, keimanan adalah keyakinan, dan doa adalah ucapan. Sementara agama merupakan gabungan dari ucapan, amal dan keyakinan. Barangsiapa yang taat kepada Allah, berarti dia telah mendapat petunjuk, karena dia telah diberi ilham tentang mana jalan yang benar dan diberi kesempatan untuk beristiqamah. Jadi dengan kata lain melalui doa berarti kita menyatakan apa yang dikehendaki terhadap Allah Swt. Untuk mendapatkan kemanfaatan atau menolak kemudharatan (Gymnastiar, 2018).

Resiliensi

Berbicara mengenai resiliensi terdapat berbagai definisi yang dijabarkan oleh para ahli. Martin & marsh (2003) menyatakan resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi suatu kejatuhan (*setback*) stres atau tekanan secara efektif. Artinya, resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan menghadapi kesulitan secara efektif sehingga mampu untuk mencapai keberhasilan. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan terhindar dari kecemasan dan resiko klinis seperti depresi. Selain itu, optimisme dan kegigihan untuk menghadapi rintangan tersebut akan meningkat. Pendapat lain mengatakan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap peristiwa yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi juga merupakan kapasitas untuk merepson secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal ini penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari (Desmita, 2012).

Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan kemampuan individu yang memungkinkan individu tersebut berkembang dalam sebuah kesulitan. Grotberg (2018) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi,

serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami penderitaan. Masten & Reed (2002) menjabarkan bahwa resiliensi merupakan proses adaptasi yang baik terhadap kondisi yang tidak menguntungkan. Resiliensi juga merujuk pada pengalaman hidup yang membantu individu mengatasi kesulitan serta positif, membuat individu lebih mampu mengatasi stres di masa depan dan mencegah berkembangnya gangguan mental akibat tekanan (Reich, dkk. 2010).

Meningkatkan Resiliensi dengan Dzikir dan Doa

Resiliensi memiliki arti penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, terutama ketika individu menghadapi kesulitan (Kaloeti et al., 2019). Resiliensi telah ditemukan memainkan peran penting dalam mengurangi gejala depresi pada individu (Charney & Southwick, 2012). Maka dari itu, dengan mengembangkan resiliensi maka dapat menjadikan individu mampu untuk mengatasi stres, berbagai masalah di hidupnya, trauma, hingga depresi (Henderson & Milstein 2003). Terdapat sebuah penelitian yang didapati hasil bahwa pengaruh resiliensi terhadap kecenderungan depresi pada *emerging adulthood*, dengan resiliensi yang mempengaruhi depresi secara negatif. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah depresi pada *emerging adulthood* dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi depresi pada *emerging adulthood*. Berdasarkan pernyataan para peneliti sebelumnya, hasil penelitian ini sejalan dengan teori para ahli bahwa apabila individu memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami depresi akan semakin kecil (Sabila, dkk. 2023).

Tunliu dan Aipipidely (2019), menyatakan bahwa tingginya tingkat resiliensi individu berkorelasi dengan tingkat depresi yang lebih rendah, serta memiliki ketahanan dan kesehatan mental dan fisik lebih baik. Menjadi individu dengan resiliensi yang baik tidak mudah. Di perlukan dukungan dari berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut nantinya akan berperan pada berbagai tindakan yang akan meningkatkan potensi resiliensi. Faktor spritual merupakan faktor yang penting dalam meningkatkan resiliensi individu, hal ini disebabkan spritual memiliki keterkaitan yang erat dengan budaya dan cara hidup masyarakat (Flemng & Ledogar, 2008). Spritualitas merupakan kemampuan intrinsik manusia untuk mencapai transendensi diri yang tertanam dalam diri individu yang lebih besar dari diri sendiri yang merupakan hal yang skaral dan memotivasi individu untuk mencari makna, tujuan dan kontribusi dalam hidup. Individu yang memiliki kemampuan spritualitas yang tinggi, maka keyakinan yang kuat akan Tuhannya. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan kearah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta.

Unsur agama yang digunakan dalam penelitian ini adalah zikir dan doa. Benson dan Proctor (2015) mengatakan, zikir merupakan formula tertentu yang dibaca berulang-ulang yang memiliki efek menyembuhkan berbagai penyakit. Menurut Haq (2011), zikir adalah mengingat Allah SWT dengan segala kekuasaan-Nya. Secara bahasa, zikir dapat diartikan sebagai ingat, shalat, menceritakan, doa, wahyu, membaca Al-Quran dan lain sebagainya, artinya zikir merupakan bentuk dari doa. Bernes (Spielmens, 2007) mengatakan, doa merupakan bentuk terapi yang sesuai dengan nilai pribadi, keyakinan dan orientasi filosofis seseorang. Doa dan zikir mengandung peranan penting sebagai faktor psikologik yang bersifat positif. Perubahan suasana emosi seseorang pada saat melakukan amalan zikir terefleksi dalam munculnya perasaan positif yang mendalam seperti cinta, gembira, dan bahagia (Subandi, 2009). Hal ini dapat membangkitkan harapan, rasa percaya diri dan keimanan pada diri seseorang (Hawari, 2011) serta memberikan kekuatan dalam menghadapi keadaan sulit (Spielmans, 2007)

Dzikir merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi dan tentunya dapat mempengaruhi sikap resilience individu. Dalam bentuk apapun, dimanapun dan bagaimanapun, dzikir dapat mendatangkan ketenangan lahir dan bathin serta dapat melepaskan kita dari ketegangan fisik maupun mental. Dzikir kepada Allah akan memberikan perasaan tenang dan ridha ke dalam hati, sehingga menjadikan individu yang melakukannya merasa aman dan tenang. Merasa tenang dan tidak terbebani oleh kesusahan dan kesedihan. Hal ini sesuai dengan makna resilience bahwa individu dengan resiliensi yang baik akan mampu mengubah situasi yang tertekan, kesulitan dan kesedihan menjadi sumber motivasi dan tetap mempertahankan emosi positif (Fathi Abdullah, 2006). Secara psikologis, perbuatan “mengingat Allah” ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata (overt) maupun yang tersembunyi (covert). Ia tak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada Dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapa pun (Hawari, 2005).

Ketika individu memiliki resiliensi rendah lebih cenderung mengalami stres jangka panjang dan sulit beradaptasi dengan perubahan. Sistem saraf simpatetik, yang bekerja sama dengan sistem endokrin, diaktifkan saat seseorang berada dalam situasi stres. Jika tidak ditangani segera, keadaan akan semakin memburuk. Untuk mengatasi hal ini, individu harus mengaktifkan saraf parasimpatetik yang berfungsi secara berlawanan dengan saraf simpatetik. Saraf parasimpatetik aktif ketika individu dalam keadaan rileks, yang berarti individu akan akan mendapatkan nutrisi dan manfaat (Gunawan, 2021). Akibatnya, individu membutuhkan aktivitas yang memicu reaksi rileks. Dzikir dan merelaksasi pernafasan adalah proses yang sama ketika seseorang berdzikir, mengulang kata-kata adalah tempat yang menenangkan. Oleh karena itu, kalimat-kalimat dzikir yang difokuskan akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi. Reaksi relaksasi dengan berzikir tidak terjadi dengan sendirinya; sebaliknya, ada informasi atau instruksi yang memungkinkan seseorang untuk memahami zikir sehingga muncul respon positif. Respon positif akan memperkuat terjadinya respons. Relaksasi terutama dalam kasus kalimat zikir diucapkan berulang kali. Saraf parasimpatetik akan diaktifkan oleh respons relaksasi yang lebih kuat. Semua fungsi yang ditingkatkan oleh saraf simpatetik, seperti tekanan, rasa tegang dan cemas, gejala emosional dan emosi, dikurangi ketika saraf parasimpatetik bekerja. Akibatnya, detak jantung melambat, tubuh merasa rileks, tekanan darah turun, dan tubuh tenang (Gunawan, 2012). Untuk mendorong penurunan semua fungsi yang ditingkatkan oleh saraf simpatetik, seperti gejala emosional, tekanan, rasa tegang dan cemas, dan fisik suatu penyakit, sehingga muncul *counter conditioning* dan penghilangan (Benson & Proctor, 2020).

Menurut Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011), faktor lain yang mempengaruhi dan dapat meningkatkan resiliensi adalah dengan emosi positif. Emosi positif yang muncul dari do'a dimiliki individu memungkinkan untuk bereaksi dengan emosi positif dan tenang saat menghadapi permasalahan dan dapat menghilangkan respon negatif serta mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya dengan efektif. Menggunakan emosi yang positif saat menghadapi suatu masalah dapat membuka respon yang lebih bervariasi dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Melakukan sebuah doa sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh terhadap kesadaran bagi orang yang melakukannya. Tujuan utama dari doa sebenarnya bersifat obyektif. Namun para ahli psikologi lebih tertarik dengan efek-efek subyektif doa dari pada persoalan mengenai konsekuensi-konsekuensi terhadap kemungkinan-kemungkinan yang dihadapi oleh orang yang berdoa di dunia spiritual (Rajab, 2011).

Emosi positif yang muncul dari dzikir dan do'a akan membantu individu dalam mengontrol diri, mengatur regulasi emosi dan kepercayaan dirinya. Kemampuan tersebut akan

membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai jenis tantangan maupun kesulitan yang harus dihadapi sebagai individu. Dengan dzikir dan doa individu akan terlatih untuk memandang dan memahami suatu kejadian yang menyimpannya dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga akan membantu individu dalam menemukan solusi dari suatu permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa Dzikir dan doa merupakan pilar yang kuat dalam meningkatkan resiliensi seseorang. Dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan dan cobaan, dzikir memungkinkan kita untuk mengalirkan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan kepada Allah. Dengan mengingat-Nya, hati kita menjadi tenteram dan jiwa kita merasa terjaga. Doa, sebagai bentuk interaksi langsung dengan Sang Pencipta, memperkuat ikatan spiritual kita dan memperdalam kepercayaan bahwa Allah selalu bersama kita dalam setiap langkah hidup. Dengan memohon bimbingan, perlindungan, dan kekuatan dari-Nya melalui doa, kita mengubah ketidakpastian menjadi keyakinan, kesulitan menjadi kesempatan untuk bertumbuh, dan kegagalan menjadi pembelajaran yang berharga. Dzikir dan doa adalah sumber kekuatan yang tak terbatas bagi mereka yang berusaha menjadi lebih tangguh dalam menghadapi ujian kehidupan

KESIMPULAN

Dzikir dan doa memiliki peran penting dalam kehidupan seorang Muslim, tidak hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai instrumen untuk meningkatkan resiliensi individu. Dzikir, yang merupakan cara untuk mengingat Allah, membantu individu untuk merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan, sehingga memberikan ketenangan batin dan kekuatan spiritual. Doa, sebagai bentuk interaksi langsung dengan Allah, memperdalam kepercayaan individu bahwa Allah selalu bersama mereka, memberikan bimbingan, perlindungan, dan kekuatan dalam menghadapi cobaan hidup. Dengan melakukan dzikir dan doa secara konsisten, individu dapat mengembangkan resiliensi yang kuat, yaitu kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan mengatasi kesulitan dengan cara yang sehat dan produktif. Resiliensi ini membantu individu menghadapi stres, trauma, dan berbagai masalah hidup dengan lebih efektif, serta mencegah timbulnya gangguan mental seperti depresi. Emosi positif yang muncul dari praktik dzikir dan doa juga membantu individu dalam mengontrol diri, mengatur regulasi emosi, dan memandang peristiwa hidup dari sudut pandang yang lebih positif. Dengan demikian, dzikir dan doa bukan hanya merupakan bentuk ibadah, tetapi juga merupakan sumber kekuatan yang tak terbatas bagi mereka yang berusaha menjadi lebih tangguh dalam menghadapi ujian kehidupan. Praktik dzikir dan doa dapat menjadi panduan spiritual yang kuat dalam menavigasi tantangan dan cobaan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya. *Mu'jam Maqayis al-Lughah, Juz I*. Beirut: Ittihad al-Kitab al-'Arab
- Al- Ragib al-Asfahani. *al-Mufradat fi Garib al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Ma'arif
- Al-Baqi, Muhammad Fuad 'Abd. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz alQur'an al-Karim*. Al-Qahirah: Dar al-Kutub al-Misriyah
- Bakran Adz-Dzakiy, Hamdani, 2014. *Prophetic Intelegence Kecerdasan Kenabian" Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*. Yogyakarta: Islamika
- Benson, H & Proctor, W, 2015, *Keimanan dan Menyembuhkan: Dasar-dasar Respon Relaksasi*, Bandung; KAIFA

- Connor, K. M & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Desmita., 2012, Psikologi perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Fathi Abdullah, Abdul, 2016. Membangun Positive Thinking Secara Islam. Jakarta: Gema Insani.
- Fleming, J., & Ledogar, R. J. (2008). Resilience and indigenous spirituality: A literature review. *Primatisiwin: A Journal of Aboriginal and Indigenous Community Health*, 6, (2), 47-64.
- Goebert, D., Thompson, D., Takeshita, J., Beach, C., Bryson, P., Ephgrave, K., ... & Tate, J. (2009). Depressive symptoms in medical students and residents: a multischool study. *Academic medicine*, 84(2)
- Gunawan, A. W, 2021, The Miracle Of Mind Body Medicine: How To Use Your Mind For Better Health, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hawari, Dadang, 2005. Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi, Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Jalaluddin.(2002. Teologi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Katsir Ibnu. 2012, al-Bidayah Wa anNihayah, Terj. Lukman Hakim dan Ibnu Said, Jakarta :Pustaka Azzam
- Lexy, M. 2013, Metode Penelitian Kualitatif, Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Lubis N, Lumongga. 2009, Depresi: Tinjauan Psikologis, Jakarta: Kencana
- M. Quraish Shihab, 1998, Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudu'i atas Berbagai Persoalan Umat, Bandung: Mizan,
- M. Yusuf, Kadar, 2019, Psikologi Quran, Jakarta: Hamzah
- Martin, A. J., & Marsh, H.W. (2003). Academic Resilience and Academic 19 Bouyancy: an Encompassing Multidimensional and Hierarchical Framing of Concept, Causes, Correlates, and Cognate Constructs. *Oxford Review of Education*, 35 (4), 353-370
- Masters, K. S., & Spielmans, G. I. (2007). Prayer and health: Review, meta-analysis, and research agenda. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 329-338. USA: Springer Science & Business Media
- MS. Udin, 2021, Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan, Mataram: Sanabil
- Muhammad Hasbi AshShiddieqy. Pedoman Dzikir dan Do'a. PT Pustaka Rizki Putra, Semarang
- Nasori Suroso, Fuad, 2014, Membangun Paradigma Psikologis Islam. Jakarta: SIPRES
- Nawawi, Ismail, 2018, Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf, Surabaya: Karya Agung Surabaya
- Nawawi, Ismail, 2018, Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf. Surabaya: Karya Agung Surabaya
- Quraish Shihab, 2002, Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an. Jakarta: Lentera Hati
- Rajab, Khairunnas, 2011, Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia. Jakarta: Amzah
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). Handbook of adult resilience. London, New York: The Guilford Press.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The Resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York: Broadway Books
- Rizal, Syamsul, 2017, Melacak Terminologi Manusia Dalam Alquran. At-Tabyan 2.
- Subandi, 2009, Psikologi dzikir. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Syarif, Miftah, 2017, Hakekat Manuisa Dan Implikasinya Pada Pendidikan Islam. AlThariqah 2
- Tebba, Sudirman, 2014, Sehat Lahir Batin Handbook bagi Pendamba Kesehatan Holistik. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta