

RELASI AFIRMASI DAN DO'A DALAM AL-QUR'AN

(Kajian Tafsir Tematik Terkait Ayat-Ayat Afiriasi dan Do'a dalam Al-Qur'an)

Feni Nur Aini, Amir Mahmud, Wiwin Ainis Rohtih, Mukhid Mashuri

Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail: Nr.ayy@gmail.com, amir@yudharta.ac.id, ainis@yudharta.ac.id,
mukhid@yudharta.ac.id.

Abstract

Prayer is a primary form of worship in Islam and plays a vital role in a Muslim's life. Prayer is not merely a request to Allah SWT; it also constitutes a form of interaction between the worshipper and their Lord. Through prayer, a Muslim strengthens their belief that they can depend solely on Allah SWT and affirms the intimate relationship between humans and their Creator. This study aims to examine the concept of affirmations in prayer based on the perspective of the Quran, using a thematic interpretation (maudhu'i) approach. The research was conducted through a literature review using a descriptive-qualitative method, with the primary data sources being the Quran and reference commentaries such as the Tafsir Ibn Kathir, Al-Misbah, and the Tafsir Al-Azhar. The results indicate that affirmations in prayer play a crucial role in building spiritual awareness and strengthening mental resilience. The visualization element is reflected in the strong faith of the Prophets and chosen servants of Allah SWT, as seen in the story of the Prophet Zakariya. Meanwhile, actualization is evident through calls to perform good deeds and demonstrating an active attitude in seeking answers to prayers. Prayer accompanied by faith and real effort can bring inner peace and enthusiasm for life. This research suggests that prayer should not be understood merely as a ritual activity, but also as a means of internalizing affirmative values that play a role in character formation. Affirmations in the Quran teach that faith without action will not produce results. This value is relevant in facing the challenges of today's life through strong spirituality and a proactive attitude.

Keywords : Prayer, Affirmation, Al-Quran, Thematic Interpretation, Mental Health, Spirituality.

Abstrak

Berdo'a adalah bentuk ibadah utama dalam Islam yang memiliki peranan penting dalam kehidupan seorang Muslim. Berdo'a juga bukan hanya sekedar permintaan kepada Allah SWT saja, akan tetapi dengan melakukan berdo'a juga termasuk bentuk interaksi antara hamba dengan Tuhannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep afiriasi dalam do'a berdasarkan pandangan Al-Qur'an dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i). Penelitian dilakukan melalui studi kepustakaan dengan metode deskriptif-kualitatif, dengan sumber data utama berupa Al-Qur'an serta tafsir-tafsir rujukan seperti Tafsir Ibnu Katsir, Al-Misbah, dan Tafsir Al-Azhar. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa afirmasi dalam do'a berperan penting dalam membangun kesadaran spiritual serta memperkuat ketahanan mental. Unsur visualisasi tercermin dalam keyakinan yang kokoh dari para Nabi dan hamba-hamba pilihan Allah SWT dalam kisah Nabi Zakariya. Sementara itu, aktualisasi tampak melalui ajakan untuk melakukan amal shaleh dan menunjukkan sikap aktif dalam meraih jawaban atas do'a. Do'a yang diiringi keimanan dan usaha nyata mampu menghadirkan kedamaian batin dan semangat dalam menjalani kehidupan. Penelitian ini menyarankan agar do'a tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ritual semata, melainkan juga sebagai media internalisasi nilai afirmatis yang berperan dalam pembentukan karakter. Afirmasi dalam Al-Qur'an mengajarkan bahwa keyakinan tanpa tindakan tak akan membuahkan hasil. Nilai ini relevan dalam menghadapi tantangan hidup masa kini melalui spiritualitas yang kuat dan sikap yang proaktif.

Kata Kunci : Do'a, Afirmasi, Al-Qur'an, Tafsir Tematik, Kesehatan Mental, Spiritualitas.

PENDAHULUAN

Al-Qur'an hadir sebagai sumber utama nilai-nilai kehidupan yang mengarahkan umat manusia dalam menjalani eksistensinya. Di dalamnya termuat landasan fundamental yang membimbing penyelesaian berbagai persoalan hidup. Nilai-nilai tersebut mencerminkan inti ajaran Islam yang mengarahkan manusia pada kesejahteraan lahir dan batin, baik di dunia maupun di akhirat. Kitab ini diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril, sebagai bentuk komunikasi ilahiah terakhir kepada umat manusia. Keberadaan Al-Qur'an memiliki kedudukan istimewa dibandingkan wahyu sebelumnya. Sebagai kitab suci penutup, ia membawa dimensi universal dan relevansi yang terus berkembang lintas zaman. Salah satu tujuan diturunkannya adalah menyempurnakan petunjuk dari kitab-kitab sebelumnya serta meluruskan penyimpangan yang muncul dalam proses penyampaian atau pemahaman wahyu-wahyu terdahulu.

Didalam ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah SAW juga menjelaskan tentang do'a yang berhubungan dengan afirmasi. Beberapa ayat didalam Al-Qur'an tidak hanya mengajarkan tentang tata cara berdo'a, tetapi do'a juga menekankan aspek afirmasi, seperti optimisme, penguatan keyakinan, dan berprasangka baik kepada Allah SWT. Dengan demikian, do'a juga tidak hanya berfungsi sebagai permohonan, tetapi juga sebagai memperkuat keyakinan dan juga mental dalam menghadapi ujian.

Doa merupakan bentuk penghambaan yang memungkinkan manusia menjalin hubungan langsung dengan Allah SWT tanpa perantara. Praktik spiritual ini bersifat personal, tersembunyi, dan lahir dari kedalaman batin. Ekspresinya tidak selalu terucap secara verbal, melainkan juga

diwujudkan melalui kesadaran hati yang tulus. Doa bukanlah sekadar pelarian saat menghadapi kegagalan atau kondisi terdesak, melainkan merupakan kewajiban spiritual bagi setiap Muslim sebagai bentuk pengakuan atas kebergantungan mutlak kepada Sang Pencipta. Melalui doa, seorang hamba menempuh jalan kedekatan dengan Allah SWT sesuai tuntunan Rasulullah SAW yang menekankan pentingnya keikhlasan dan ketundukan. Efek dari doa bukan hanya bersifat rohaniyah, tetapi juga membentuk karakter dan meningkatkan kualitas akhlak. Keteladanan Nabi Muhammad SAW saat mengalami perlakuan kasar dari penduduk Tha'if menunjukkan bahwa kekuatan doa mampu menghadirkan ketenangan jiwa di tengah penderitaan. Dalam kondisi terluka, beliau tetap memanjatkan doa, yang menjadi sumber kedamaian dan keteguhan hati.¹

Do'a merupakan kebutuhan spiritual jiwa manusia yang menggambarkan ketidakberdayaan seseorang tanpa bantuan orang lain terutama Tuhan. Banyak manfaat yang didapat bagi mereka yang melakukannya. Misalnya saja yang terjadi pada kasus George Muller yang membangun dan merawat beberapa panti asuhan untuk anak yatim piatu, ketika ia tidak dapat menemukan makanan untuk diberikan kepada anak yatim piatu tersebut, ia mengumpulkan anak-anak tersebut untuk berdo'a dan tiba-tiba, tak lama kemudian seseorang datang dan membawakan makanannya.²

Dengan sering menyebut nama Allah SWT di lidah, setidaknya sebagian kalimat yang diucapkan akan membekas di hati, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kesadaran akan keberadaan Allah SWT dan kebesaran-Nya, meski pada tahap pertaman tidak terlalu jelas.³ Namun pemahaman do'a tidak terbatas pada aspek lisan saja. Do'a juga melibatkan membayangkan harapan (visualisasi), memberikan energi positif jiwa, dan mewujudkannya dalam bentuk usaha nyata (aktualisasi). Dengan cara ini, do'a menjadi lebih dari sekedar permohonan, namun menjadi sarana membangun iman, memupuk semangat, dan menciptakan perubahan dalam hidup. Oleh karena itu, do'a bukanlah sebuah konsep pasif, melainkan sebuah mekanisme aktif yang memadukan harapan, iman, dan tindakan.

¹ Yudi Kuswandi, "Do'a Dalam Tradisi Agama-Agama," *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama* 1, no. 1 (2019): 29–33, <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v1i1.4259>.

² Shanty Komalasari, "Doa Dalam Perspektif Psikologi," *Proceeding Antasari International Conference*, 2019, 422–36.

³ M. Quraish S, "Wawasan al-Qur'an tentang Zikir dan Doa" (Cet. III; Jakarta: Lentera Hati, 2008), h. 176.

Beberapa orang mengatakan do'anya tidak pernah dikabulkan oleh Tuhan. Namun, Tuhan menjawab do'anya. Di dunia ini, Tuhan selalu mengasihi umat manusia. Yang tidak berdo'a pasti tetap mendapatkan bagian. Namun mungkin hanya sebagian kecil saja, karena orang tersebut tidak pernah menginspirasi semangatnya untuk bersinergi dengan kekuatan lain. Dalam hal ini, efek visual dapat memicu tindakan dengan cepat dan mungkin tidak terkendali. Oleh karena itu, visualisasi memegang peranan penting dalam sebuah perencanaan yang baik karena faktor visualisasi juga merupakan faktor yang mendorong tindakan segera.

Ternyata hal itu biasanya muncul tanpa perintah hanya karena pesona visualisasinya. Oleh karena itu, penting untuk membuat visualisasi yang terencana agar visualisasi yang dimiliki bersifat dinamis dan berpotensi. Do'a juga bisa dikaitkan dengan usaha. Ini adalah hal yang penting dalam do'a. Keberadaan ruh sejati adalah sejenis energi yang terlihat dengan mata telanjang. Oleh karena itu, do'a dapat disebut sebagai milik pribadi orang yang berdo'a. Demikian pula untuk membangkitkan semangat do'a, dengan tujuan menciptakan keseimbangan energi vertikal dan horizontal. Sangat penting untuk memposisikan diri sebagai kekuatan sentral, karena protagonis dari empat kekuatan eksternal adalah diri sendiri, jika tidak maka tidak bisa. Ketika tidak bisa mengimbangi, maka bisa jadi ketidak seimbangan dalam hidup. Mengabaikan salah satu dari hal ini sudah merupakan tanda ketidakharmonisan.

Pada hakikatnya manusia akan selalu menghadapi permasalahannya dalam hidupnya masing-masing. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak selalu dalam kondisi yang baik atau senang. Namun, terkadang kita juga mengalami ketidakpuasan, kegembiraan, kesulitan, kebahagiaan, kesedihan. Bahkan juga terkadang merasakan kesuksesan melebihi apa yang diharapkan. Semuanya datang dan pergi seperti itu karena sudah ada keteraturan (ketetapan Allah).⁴

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Data utama diperoleh dari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema afirmasi dalam do'a, khususnya ayat-ayat yang mengandung konsep visualisasi dan aktualisasi.

⁴ Tarmizi, 'Problem Solving Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami', *Miqot*, XXXVII (2013), 88.

Sumber sekunder meliputi kitab tafsir klasik dan kontemporer, seperti *Tafsir al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, *Tafsir Ibnu Katsir*, dan literatur pendukung lain yang membahas psikologi Islam, afirmasi positif, dan ketahanan mental dalam perspektif spiritual.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, pencatatan, dan pengelompokan ayat-ayat yang terkait dengan fokus penelitian. Selanjutnya, dilakukan analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi makna, pesan, dan nilai-nilai afirmatif yang terkandung dalam do'a menurut Al-Qur'an. Analisis dilakukan dengan memperhatikan konteks bahasa (analisis kebahasaan terhadap lafadz kunci), konteks tafsir, serta relevansi konsep afirmasi positif dengan kehidupan spiritual dan sosial umat Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Afirmasi

Afirmasi adalah suatu pernyataan positif yang dilakukan secara berulang-ulang. Untuk itu, afirmasi positif ini memungkinkan untuk memprogram pikiran dan juga mendatangkan keajaiban ke dalam kehidupan. Afirmasi ini seperti do'a, yang dapat bekerja secara efektif ketika pikiran kita dalam keadaan rileks, tenang, dan fokus. Afirmasi dapat mengatur pikiran seseorang melalui pemrograman bawah sadar. Konsentrasi, semangat, dan fokus terus meningkat sering. Dengan meningkatnya tingkat keberhasilan, afirmasi dalam memengaruhi pikiran bawah sadar.⁵

Afirmasi positif merupakan pernyataan atau kalimat positif yang digunakan untuk menanamkan pikiran serta keyakinan dalam diri seseorang menjadi positif. Tujuan dari pernyataan atau kalimat ini diulang-ulang adalah untuk meningkatkan rasa kepercayaan terhadap diri seseorang, memperkuat pola pikir yang positif, serta mengubah pandangan yang negatif menjadi lebih konstruktif. Dalam konteks religius seperti do'a, afirmasi positif juga menunjukkan rasa harapan seorang hamba yang tulus kepada Allah SWT. dengan berdo'a juga mengandung keyakinan bahwa kebajikan pasti datang sebagai hasil dari usaha dan do'a tersebut.

⁵ Nadia Sekartini Hapsari, "Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia Di RSJ Prof. Dr. Soeroyo Magelang", Skripsi (Magelang: Universitas Muhammadiyah, 2019) 20-21

Manusia merupakan makhluk yang memiliki naluri senang, sedih, takut, cemas, dan berharap. Oleh karena itu, manusia juga membutuhkan dukungan dan bimbingan dalam menjalani hidupnya. Kenyataan membuktikan bahwa mengandalkan sesama makhluk sering kali tidak membuahkan hasil. Oleh karena itu, manusia sangat membutuhkan sandaran atau dukungan yang sangat kuat yang mampu memberikan pertolongan dan nasihat, serta mampu menghilangkan rasa cemas. Sehingga manusia dapat mewujudkannya, dan tidak ada seorang pun yang mampu melakukan hal ini kecuali Allah SWT. Allah berfirman dalam QS. Fathir ayat 13-14:

يُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُؤَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ مَا يَمْلِكُونَ مِنْ قِطْمِيرٍ إِنْ تَدْعُوهُمْ لَا يَسْمَعُوا دُعَاءَكُمْ وَلَوْ سَمِعُوا مَا اسْتَجَابُوا لَكُمْ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يَكْفُرُونَ بِشِرْكِكُمْ وَلَا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ

“Dialah Tuhan yang mengatur pergantian waktu secara sempurna, menyisipkan malam ke dalam siang dan siang ke dalam malam, serta menundukkan matahari dan bulan untuk beredar dalam orbitnya masing-masing sesuai dengan ketetapan-Nya. Inilah wujud kekuasaan Allah SWT Rabb yang memiliki seluruh kerajaan alam semesta. Adapun sesembahan selain-Nya yang diseru oleh manusia, tidak memiliki kuasa sedikit pun, bahkan untuk sekadar sehelai lapisan tipis kulit pun mereka tak mampu. Apabila dipanggil, mereka tidak akan mendengar; dan seandainya mendengar, mereka pun tidak sanggup mengabulkan permintaan. Di hari kiamat kelak, mereka akan membantah segala bentuk penyekutuan terhadap Allah, dan tak seorang pun mampu menyampaikan kebenaran sebagaimana yang disampaikan oleh Allah Yang Maha Mengetahui”.

Manusia, sebagai makhluk yang terbatas dan rentan terhadap berbagai kelemahan, tidak mampu mengatasi seluruh persoalan hidup secara mandiri. Dalam keyakinannya sebagai hamba beriman, ia meyakini keberadaan Zat Yang Maha Kuasa Allah SWT sebagai sumber pertolongan sejati. Oleh karena itu, manusia senantiasa menjalin relasi

spiritual secara intens, baik melalui doa maupun pelaksanaan ibadah, sebagai bentuk pengakuan atas ketergantungannya kepada Sang Pencipta.⁶

B. Pengertian Do'a

Setiap manusia diwajibkan untuk berdoa', baik dalam kondisi susah maupun bahagia. Do'a berasal dari kata “د - ع - و” yang berarti sebuah dorongan internal yang merefleksikan ketertarikan individu terhadap sesuatu, yang diekspresikan melalui ujaran verbal atau penggunaan bahasa lisan.⁷ Secara bahasa, do'a berarti mengajak, mendorong, mengungkapkan, dan meminta. Secara terminologi, do'a merupakan bentuk penghambaan total yang melibatkan seluruh aspek batin dan fisik dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT guna menyampaikan suatu permintaan.⁸

Do'a memiliki peran yang sangat penting dalam ajaran Islam. Do'a juga bukan hanya sekedar permintaan atau pemanjatan seorang hamba kepada Tuhannya, akan tetapi do'a juga sebagai bentuk pengakuan akan keterbatasan seorang hamba di depan kekuasaan Allah SWT. Di dalam Al-Qur'an terdapat ayat yang menjelaskan tentang pentingnya dalam berdo'a, cara-cara berdo'a dan juga janji-janji Allah SWT bagi hamba yang berdo'a dengan keyakinan dan ketulusan hati.

Seberapa pentingkah do'a dalam kehidupan manusia? Bisakah manusia hidup tanpa meminta kepada Tuhannya? Pertanyaan-pertanyaan seperti ini sering kali muncul, terutama dari orang-orang yang percaya bahwa segala hal di dunia dapat diselesaikan hanya dengan usaha mereka sendiri, tanpa bantuan dari Allah SWT. Ada juga orang yang merasa ragu atau tidak nyaman untuk berdo'a, karena mereka merasa telah berbuat banyak dosa dan tidak layak untuk berdo'a di hadapan Allah SWT.

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ مَا يَمْلِكُونَ مِنْ قِطْمِيرٍ إِنْ تَدْعُوهُمْ لَا يَسْمَعُوا دَعَاءَكُمْ وَلَوْ سَمِعُوا مَا اسْتَجَابُوا لَكُمْ

Artinya: “Segala sesuatu yang disembah selain Allah SWT tidak memiliki kekuasaan, bahkan untuk menguasai hal sekecil lapisan kulit ari pun tidak mampu.

⁶ Firdaus, Hamzah, and Ni'mah, “Doa Dalam Al-Qur'an.” *Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir* Vol 8, no. 1 (2023): 3-4.

⁷ Mursalim, Doa dalam perspektif al-qur'an, *Jurnal Al-Ulum*, Vol. 11 No. 1, 2011, Hal. 65.

⁸ Awaludin Hakim, Doa dalam perspektif al-qur'an kajian Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Azhar, *Jurnal AlFath*, Vol. 11 No. 1, 2017, hal. 50.

Jika mereka diseru dalam doa, mereka tidak akan mendengarkan panggilan itu; dan sekalipun mereka mampu mendengarnya, mereka tetap tidak memiliki daya untuk mengabulkan permohonan tersebut”. (QS. Fathir: 13-14)”.

Menurut *TafsirA-Azhar*, Buka Hamka menjelaskan bahwa surah 24 menyampaikan dengan jelas betapa tidak berdayanya makhluk selain Allah SWT dalam memenuhi permintaan manusia. Ia menyoroti bahwa Allah menegur orang-orang yang masih masih meminta kepada selain-Nya, seperti berhala, roh orang yang sudah meninggal, atau makhluk ghaib lainnya. Menurutnya walau manusia memanggil mendengar mereka, sesembahan tetap tidak memiliki kekuatan untuk mengkabulkan permohonan itu.

Buka Hamka juga menambahkan bahwa saat hari kiamat tiba, semua sesembahan yang bukan Allah akan membantah dan menjauh dari tindakan syirik yang dilakukan oleh para penyembah. Lewat penjelasan ini, Buya Hamka ingin menekankan bahwa hanya Allah SWT yang merupakan tempat kita mengandalkan diri dan memohon do'a. penegasan dalam ayat ini juga berfungsi sebagai Pendidikan tauhid yang kuat bagi umat Islam agar tidak mengakui adanya sekutu bagi Allah SWT dalam hal apapun, bahkan dalam hal berdo'a. Hanya do'a yang ditujukan langsung kepada Allah SWT Yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui yang akan dikabulkan.⁹

C. Peran Afirmasi Positif dalam Al-Qur'an.

Dalam ajaran Islam, do'a merupakan salah satu sarana komunikasi. Untuk makhluk kepada Sang Khaliq. Dalam Al-Qur'an disebutkan dalam banyak ayat di berbagai bab. Dan disebutkan dalam tentang do'a yang diajarkan Nabi Muhammad SAW. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mu'minin ayat 60:

وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقَلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ ۝

Artinya:

“Dan orang-orang yang memberikan apa yang telah mereka berikan, dengan hati yang takut,(karena mereka tahu bahwa) sesungguhnya mereka akan kembali kepada Tuhan mereka’.

⁹ Buya Hamka, *“Tafsir Al-Azhar”* (Jakarta:Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1989), hal.5910

Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ اللَّهَ حَيِّيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَجِي إِذَا رَفَعَ الرَّجُلُ إِلَيْهِ يَدَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا خَائِبَتَيْنِ

Artinya:

“Seseungguhnya Allah Maha pemalu dan pemurah. Dia malu bila seorang lelaki mengangkat kedua tangannya kepada-Nya Dia mengembalikannya dalam keadaan kosong dan hampa” (HR. Abu Daud: 1448).¹⁰

a) Visualisasi dalam Do'a

Visualisasi dalam do'a berarti membayangkan hasil atau kondisi yang diinginkan seolah-olah telah terjadi. Hal ini memperkuat keimanan dan harapan dalam hati, sehingga meningkatkan efektivitas do'a. Dalam visualisasi, seseorang tidak hanya berdo'a saja, akan tetapi seseorang juga mewujudkan keinginannya tersebut dalam pikiran, membayangkan kebahagiaan, kesuksesan, atau berkat yang telah diinginkan. Seperti halnya dalam Qs. Al-Baqarah ayat 201 yang berbunyi:

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya:

“Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.”

Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-misbah* menjelaskan bahwa Qs. Al-Baqarah ayat 201 mengajarkan antara kebutuhan untuk di dunia dan di akhirat. Ayat ini mencerminkan harapan kebaikan di dunia, seperti rezeki, kesehatan, dan kebahagiaan. Sedangkan untuk kebaikan akhirat ini seperti keridhaan Allah SWT, dan surga.¹¹

Visualisasi dalam ayat tersebut dapat dilakukan dengan membayangkan terwujudnya kebaikan yang telah diimpikan dalam do'a, seperti halnya pada

¹⁰ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, Kumpulan Do'a dari Al-Qur'an dan As-Sunnah yang Shahih, Cet-V, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008), h. 77-78.

¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), hal. 219.

membayangkan bahwa kehidupannya yang sejahtera, diberikan ketenangan dalam hidupnya, atau kedamaian di akhirat. Contohnya seperti berdo'a agar diberikan kesuksesan. Pada saat berdo'a seseorang dapat membayangkan jika suatu saat dirinya lulus ujian, mendapatkan apa yang sesuai dalam pikirannya, atau tujuannya tercapai dengan penuh kebahagiaan. Dari sinilah proses membayangkan tersebut dapat membantu memotivasi seseorang untuk lebih percaya diri dan optimis dalam usahanya.

b) Aktualisasi dalam Do'a

Aktualisasi dalam do'a artinya mewujudkan nilai nilai do'a dalam perbuatan sehari-hari. Berdo'a tanpa usaha yang sungguh-sungguh bagaikan burung tanpa sayap. Tidak ada kemajuan yang dapat dicapai. Allah SWT mengingatkan kita agar manusia berusaha mengubah keadannya terlebih dahulu sebelum berharap perubahan itu datang. Seperti halnya dalam Qs. Maryam ayat 25 yang berbunyi:

c) رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya:

“Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu.”

Menurut Ahmad Musthafa Al-Maraghi dalam *Tafsir Al-Maraghi* dalam Qs. Maryam ayat 25 merupakan simbol penting usaha manusia bahkan dalam kondisi apapun. Al-Maraghi menekankan bahwa Allah SWT memberikan mukjizat kepada Maryam berupa buah kurma yang mudah jatuh. Namun Allah SWT memerintahkan Maryam untuk menggoyangkan pohon itu adalah sebagai usaha. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Allah SWT Maha Kuasa dalam memberikan rezeki secara langsung. Akan tetapi, manusia harus tetap berikhtiar dengan kemampuan yang di milikinya.¹²

Aktualisasi dalam ayat tersebut adalah memotivasi seseorang untuk mengambil tindakan yang nyata apa sebagai bentuk pengabulan do'a apa yang diinginkan. Contohnya ketika seseorang berada dalam situasi kesulitan pada saat melahirkan, Allah SWT ini

¹² Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Beirut: Dar Ihya' At-Turats Al-'Arabi, 1993), Juz 16, hlm. 106.

mengajarkan bahwa meskipun Allah SWT mampu memberikan rezeki secara langsung, manusia harus tetap melakukan tindakan nyata atau bisa dikatakan sebagai usaha dari dirinya sendiri.

D. Keteguhan Mental dalam Do'a Nabi Zakariya

Doa Nabi Zakariya sebagaimana termuat dalam Surah Maryam ayat 4–5 mencerminkan bentuk keteguhan mental seorang hamba Allah yang menghadapi ujian berat dalam hidupnya, namun tetap berserah diri dan memiliki harapan besar kepada Tuhannya. Ayat tersebut berbunyi:

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا^٥

Artinya: “Dia (Zakaria berkata, “Wahai Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah, kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, wahai Tuhanku. Sesungguhnya aku khawatir terhadap keluargaku sepeninggalku, sedangkan istriku adalah seorang yang mandul. Anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu.”) (QS. Maryam: 4-5)

Dalam ayat tersebut, Nabi Zakariya menyampaikan kondisi fisik dan batinnya yang sudah sangat lemah, ditandai dengan lafadz *وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا* (*kepalaku telah dipenuhi uban*), yang menggambarkan usia lanjut dan kelemahan jasmani. Namun yang menarik adalah lafadz *وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا* (*wahai Tuhanku*), yang berarti “*dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, wahai Tuhanku*”. Kalimat ini adalah bentuk afirmasi batin yang sangat kuat. Nabi Zakariya mengafirmasi bahwa sepanjang hidupnya, doanya kepada Allah tidak pernah sia-sia. Meskipun kondisi yang dihadapi tampak mustahil dengan usia tua dan istri mandul, namun kepercayaannya kepada kuasa Allah tetap teguh.

Menurut Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, ayat ini menggambarkan *ketulusan doa yang dibangun atas dasar keyakinan dan pengalaman spiritual*. Nabi Zakariya tidak menyerah pada keadaan, justru memperkuat doanya dengan mengenang kebaikan dan pertolongan Allah di masa lalu. Ini merupakan refleksi dari mental yang tangguh, di mana seseorang tetap optimis meskipun secara logika duniawinya sudah tidak mungkin. Sementara

itu, Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa doa Nabi Zakariya adalah bentuk kelembutan hati dan ketulusan pengharapan, serta menunjukkan bahwa Allah lebih memedulikan isi hati dan keikhlasan hambanya daripada kondisi fisik atau situasi duniawi.¹³

Dari sini dapat disimpulkan bahwa doa bukan sekadar permintaan, melainkan juga merupakan bentuk afirmasi positif yang menguatkan batin, mengokohkan harapan, serta menumbuhkan keyakinan yang mendalam bahwa Allah Maha Mampu membalikkan keadaan. Doa Nabi Zakariya menunjukkan bahwa keteguhan mental bisa dibangun dari keyakinan dan pengalaman spiritual, dan bahwa afirmasi dalam doa adalah bagian penting dari perjalanan ruhani manusia dalam menghadapi ujian hidup.

E. Do'a sebagai Sarana Ketahanan Mental

Ketahanan mental merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan, tenang, dan berpikir positif dalam menghadapi situasi sulit. Dalam konteks spiritual Islam, do'a memiliki peran sentral dalam membentuk ketahanan mental, karena melalui do'a seseorang mengungkapkan harapan, berserah diri, dan menguatkan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam kuasa Allah. Do'a bukan hanya bentuk pengharapan, tetapi juga menjadi perisai batin yang meneguhkan jiwa untuk tidak mudah menyerah terhadap ujian kehidupan.

Salah satu contoh bentuk do'a yang mencerminkan ketahanan mental adalah do'a Nabi Ayyub 'alaihissalam dalam QS. Al-Anbiya': 83 :

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ^٤

Artinya: “(Ingatlah) Ayyub ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang.” (QS. Al-Anbiya':83).

Doa ini menunjukkan dimensi afirmasi positif yang sangat kuat, baik dalam bentuk pengakuan, kepasrahan, maupun keyakinan. Kata مَسَّنِيَ الضُّرُّ menunjukkan bahwa Nabi Ayyub menyadari dan menerima kondisi penderitaan yang menyimpannya. Namun, yang menarik adalah lanjutan doanya: وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ^٤ yang merupakan bentuk afirmasi

¹³ Quraish Shihab, “Tafsir Al-Misbah” (Jakarta:Lentera Hati), 2002 hal.

keimanan dan pengharapan penuh kepada Allah sebagai Dzat yang Maha Penyayang. Di sinilah letak kekuatan mental dan spiritual Nabi Ayyub. Meskipun beliau tidak secara eksplisit meminta kesembuhan, namun doanya adalah bentuk keyakinan dan harapan akan kasih sayang Allah, yang diyakini akan mendatangkan pertolongan dan kebaikan.

Menurut Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, doa Nabi Ayyub ini menunjukkan bahwa beliau tidak mengeluh atau menyalahkan takdir, melainkan menunjukkan sikap sabar dan keimanan yang mendalam. Afirmasi “*wa anta arḥamur rāḥimīn*” bukan hanya sebagai sanjungan kepada Allah, tetapi juga sebagai bentuk sugesti diri dan harapan positif yang memperkuat jiwa.¹⁴

Sementara itu, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa doa Nabi Ayyub adalah bentuk kesabaran luar biasa yang dibalut dengan kerendahan hati. Beliau tidak menyebutkan permintaan secara gamblang, namun cukup dengan menyebut kondisi dirinya dan menyebut nama Allah dengan sifat kasih sayang-Nya. Ini menunjukkan bahwa afirmasi dalam doa tidak harus eksplisit, melainkan cukup dengan memperkuat keyakinan akan sifat-sifat Allah yang mulia.

Dari sini, dapat dipahami bahwa afirmasi dalam doa bukan hanya tentang kata-kata positif yang diucapkan, melainkan juga melibatkan rasa percaya, pengakuan, dan harapan yang kuat dalam hati. Kisah Nabi Ayyub menjadi bukti bahwa ketika afirmasi dilakukan dengan penuh keimanan, maka ia mampu membentuk ketenangan batin, memperkuat ketahanan mental, dan menghadirkan pertolongan Allah pada waktu yang tepat.

KESIMPULAN

Cara berdo'a yang tepat agar sesuai dengan kehendak Allah SWT adalah dengan memahami bahwa do'a bukan sekadar permintaan, melainkan bentuk ibadah dan wujud ketundukan kepada-Nya. Do'a yang disertai dengan keimanan, keyakinan positif (afirmasi), serta kesadaran bahwa segala hasil adalah hak prerogatif Allah, yang akan membantu menghindarkan seseorang dari kekecewaan. Dalam Al-Qur'an, banyak ayat yang menunjukkan bahwa do'a harus diiringi dengan sikap husnudzan, kesabaran, dan amal saleh sebagai bentuk aktualisasi dari

¹⁴ Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah*” (Jakarta:Lentera Hati), 2002 hal.

harapan yang dipanjatkan. Maka, cara berdo'a yang tepat mencakup keikhlasan niat, keyakinan pada kemahakuasaan Allah, serta kesiapan untuk menerima jawaban dalam bentuk apa pun baik langsung dikabulkan, ditanggihkan, maupun digantikan dengan yang lebih baik.

Afirmasi dalam do'a sebagaimana dipahami melalui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an, menunjukkan bahwa do'a memiliki kekuatan membentuk keyakinan positif, harapan, dan dorongan untuk berbuat baik. Konsep visualisasi hadir dalam bayangan kebaikan yang diharapkan, sementara aktualisasi tercermin dari amal nyata yang dilakukan sebagai bentuk ikhtiar. Dengan demikian, do'a tidak hanya menjadi sarana memohon, tetapi juga sarana afirmasi yang memperkuat ketahanan mental dan spiritual seorang Muslim.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Beirut: Dar Ihya' At-Turats Al-'Arabi, 1993), Juz 16, hlm. 106.
- Awaludin Hakim, Doa dalam perspektif al-qur'an kajian Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Azhar, *Jurnal AlFath*, Vol. 11 No. 1, 2017, hal. 50.
- Buya Hamka, "*Tafsir Al-Azhar*" (Jakarta:Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1989), hal.5910
- Firdaus, Firdaus, Amir Hamzah, and Siar Ni'mah. "Doa Dalam Al-Qur'an." *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 1 (2023): 1–15.
- M. Quraish Shihab, "*Tafsir Al-Misbah*" (Jakarta:Lentera Hati), 2002 hal.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), hal. 219.
- Mursalim, Doa dalam perspektif al-qur'an, *Jurnal Al-Ulum*, Vol. 11 No. 1, 2011, Hal. 65.
- Nadia Sekartini Hapsari, "*Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia Di RSJ Prof. Dr. Soeroyo Magelang*", Skripsi (Magelang: Universitas Muhammadiyah, 2019) 20-21
- Shanty Komalasari, "Doa Dalam Perspektif Psikologi," *Proceeding Antasari International Conference*, 2019, 422–36.
- Tarmizi, 'Problem Solving Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami', *Miqot*, XXXVII (2013), 88.
- Yazid bin Abdul Qadir Jawas, *Kumpulan Do'a dari Al-Qur'an dan As-Sunnah yang Shahih*, Cet-V, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008), h. 77-78.
- Yudi Kuswandi, "Do'a Dalam Tradisi Agama-Agama," *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama* 1, no. 1 (2019): 29–33, <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v1i1.4259>.