

Psikologi Doa: Mekanisme Emosional Dan Gaya Berdoa Dalam Q.S. Ibrahim Ayat 39 & 40

Muliyanto^{a,1,*}, Komarudin Sassi^{b,2}

^a Universitas Al-Qur'an Al Ittifaqiah, Indonesia

^b Universitas Al-Qur'an Al Ittifaqiah, Indonesia

¹mulimuliyanto31@gmail.com; ²sassikomarudin@yahoo.com

*Correspondent Author; mulimuliyanto31@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received:12-10-2025

Revised:20-10-2025

Accepted:20-01-2026

Keywords

mekanisme emosional
gaya berdoa
tafsir ijmali

ABSTRACT

Doa dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga memiliki fungsi regulasi emosi dan kesehatan mental. Penelitian ini menganalisis mekanisme emosional dan gaya berdoa dalam Q.S. Ibrahim ayat 39-40 menggunakan pendekatan tafsir ijmali (Tafsir al-Muyassar dan Tafsir al-Marāḡī) serta dikaitkan dengan teori psikologi doa kontemporer. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan analisis kualitatif model Miles & Huberman. Hasil penelitian menemukan tiga mekanisme emosional: syukur dan apresiasi, kelekatan aman kepada Tuhan, serta harapan dan proyeksi masa depan. Ketiga mekanisme ini membentuk tiga gaya berdoa: ekspresif-apresiatif, permohonan dependen, dan proyektif-generatif. Temuan ini menunjukkan bahwa doa dalam Al-Qur'an sejalan dengan konsep psikologi modern seperti emotion focused coping, savoring, secure attachment, dan generativity. Penelitian ini berimplikasi pada pengembangan konseling religius dan psikoterapi spiritual.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Introduction

Doa menempati posisi fundamental dalam kehidupan spiritual umat Islam, bukan sekadar ritus verbal, melainkan sebuah komunikasi transendental yang sarat dengan muatan emosi. Al-Qur'an merekam beragam corak doa para nabi, salah satunya panjatan Nabi Ibrahim dalam Q.S. Ibrahim ayat 39-40:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

Artinya: "Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua(-ku) Ismail dan Ishaq. Sesungguhnya Tuhanku benar-benar Maha Mendengar (memperkenankan) doa. Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan sebagian anak cucuku orang yang tetap melaksanakan salat. Ya Tuhan kami, perkenankanlah doaku."

Ayat ini tidak hanya mengungkapkan rasa syukur yang mendalam, tetapi juga menghadirkan dinamika psikologis berupa kesadaran akan kasih sayang Ilahi, kelekatan aman, dan orientasi masa depan yang penuh harap. Perspektif psikologi mutakhir menegaskan bahwa aktivitas berdoa melibatkan proses kognitif-afektif yang mampu membentuk pengalaman emosional positif serta memainkan peran vital dalam menjaga kesehatan mental (Ramadhan, 2022).

Dalam ranah psikologi doa, sejumlah riset kontemporer telah mengidentifikasi mekanisme emosional yang bekerja ketika seseorang berdoa. Pargament dan Sweeney (2021, dalam Jannati & Hamandia, 2022) menunjukkan bahwa doa berfungsi sebagai strategi koping religius yang menurunkan distres dan meningkatkan afek positif melalui penguatan persepsi kedekatan dengan Tuhan. Lebih lanjut, Hayward dan Elliott (2021) mengonfirmasi bahwa intensitas doa berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan emosional, terutama ketika doa dialami sebagai dialog personal yang aman dan penuh penerimaan. Temuan-temuan ini dikuatkan oleh Misnaini dkk. (2024) bahwa dzikir dan doa menjadi pilar peningkatan resiliensi. Dengan demikian, isi dan gaya berdoa bukan sekadar frekuensinya memegang peranan penting dalam membentuk respons emosional individu. Oleh karena itu, menelaah gaya berdoa yang terekam dalam Al-Qur'an menjadi langkah krusial untuk memetakan ragam ekspresi emosi spiritual yang berdampak langsung pada regulasi jiwa.

Kajian tafsir Al-Qur'an menyediakan perangkat metodologis yang memungkinkan pembacaan psikologis tersebut dilakukan secara utuh. Pendekatan tafsir ijmalī menawarkan analisis yang menangkap makna-makna pokok ayat secara menyeluruh tanpa terperangkap pada detail teknis kebahasaan, sehingga sangat tepat untuk menggali pesan-pesan psikis yang tersirat dalam struktur naratif doa (Mustaqim, 2023). Dengan memusatkan perhatian pada maksud umum dan suasana batin yang dibangun oleh redaksi ayat, tafsir ijmalī mampu mengekstraksi dimensi emosional seperti kekaguman, ketundukan, kecemasan yang terkelola, serta harapan yang menjadi fondasi gaya berdoa seorang hamba.

Beberapa penelitian di Indonesia telah mulai menjembatani diskursus psikologi doa dan studi Al-Qur'an. Nurhayati dan Fauzi (2023) menemukan bahwa pemahaman terhadap konten doa berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi remaja Muslim, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Sejalan dengan itu, Hidayat (2021) melalui pendekatan tafsir ijmalī mengungkapkan bahwa doa Nabi Ibrahim dalam Q.S. Ibrahim 39 dan 40 mengandung elemen ketenangan jiwa dan proyeksi masa depan yang selaras dengan konsep *savoring* dalam psikologi positif. Sayangnya, studi yang secara spesifik mengintegrasikan analisis tafsir ijmalī, pemetaan mekanisme emosional, dan identifikasi tipologi gaya berdoa pada ayat tersebut masih sangat langka. Kekosongan literatur inilah yang mendorong dilakukannya penelitian ini.

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis mekanisme emosional dan mengidentifikasi gaya berdoa yang tercermin dalam Q.S. Ibrahim ayat 39–40 melalui kerangka tafsir ijmalī, serta mengaitkannya dengan teori psikologi doa kontemporer. Dengan pendekatan kualitatif-hermeneutis, kajian ini diharapkan mampu menyuguhkan pemetaan psikologi doa Nabi Ibrahim sebagai model komunikasi ilahiah yang menyehatkan jiwa. Hasilnya diharapkan memperkaya khazanah psikologi Islam dan memberikan landasan empiris bagi praktik konseling religius serta integrasi spiritualitas dalam intervensi psikologis.

Method

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis yang bertujuan mengeksplorasi mekanisme emosional dan gaya berdoa dalam Q.S. Ibrahim ayat 39–40 melalui kerangka tafsir ijmalī. Pilihan pendekatan ini memungkinkan penggalan makna psikologis secara holistik langsung dari teks dan literatur yang relevan. Data primer terdiri dari teks Q.S. Ibrahim ayat 39–40 serta kitab-kitab tafsir ijmalī yang otoritatif, seperti Tafsir al-Muyassar (Fahd, 2009) dan Tafsir al-Marāḡī (al-Marāḡī, 1946), yang dipilih karena menyajikan makna global ayat secara ringkas dan tepat untuk analisis psikologis. Data sekunder berupa buku dan artikel jurnal mutakhir (lima tahun terakhir) tentang psikologi doa, regulasi emosi, dan metodologi tafsir, yang dipilih secara purposif sesuai fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi sistematis, yaitu menelusuri, mengumpulkan, dan mencatat informasi dari sumber-sumber kepustakaan yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2022). Proses ini meliputi identifikasi kata kunci, pengumpulan literatur, serta verifikasi orisinalitas melalui pemeriksaan silang antara sumber primer dan sekunder. Analisis data mengikuti model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri atas kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2020). Pertama,

kondensasi dilakukan dengan mengode segmen tafsir yang memuat komponen emosional dan gaya berdoa. Kedua, data disajikan dalam matriks tematik untuk mengidentifikasi mekanisme emosional seperti syukur, kelekatan aman, dan harapan. Ketiga, penarikan kesimpulan dilakukan melalui interpretasi psikologis menggunakan teori psikologi doa kontemporer dan studi tafsir berbasis psikologi. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan penafsiran dari beberapa kitab tafsir ijmalī dan mengonfirmasi dengan literatur psikologi doa.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Gambaran Umum Tafsir Ijmalī Q.S. Ibrahim Ayat 39–40

Tafsir ijmalī merupakan metode penafsiran Al-Qur'an yang menyajikan makna ayat secara global, ringkas, dan langsung, tanpa memperinci aspek kebahasaan, hukum, atau perbedaan pendapat ulama secara mendalam (Mustaqim, 2023). Metode ini bertujuan mendekatkan pesan pokok Al-Qur'an kepada pembaca awam maupun akademisi yang hendak menangkap intisari pesan ilahi secara utuh dan cepat. Dalam konteks penelitian ini, tafsir ijmalī dipilih karena kapasitasnya mengungkap pesan psikologis yang tersirat dalam struktur naratif doa, sekaligus menjadi jembatan antara studi Al-Qur'an dan psikologi doa kontemporer (Hidayat, 2021). Surah Ibrahim ayat 39–40 yang menjadi objek kajian adalah doa Nabi Ibrahim yang terekam dalam redaksi:

لَحْمَدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

Artinya: "Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua(-ku) Ismail dan Ishaq. Sesungguhnya Tuhanku benar-benar Maha Mendengar (memperkenankan) doa. Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan sebagian anak cucuku orang yang tetap melaksanakan salat. Ya Tuhan kami, perkenankanlah doaku."

Untuk memperoleh gambaran tafsir ijmalī yang otoritatif, penelitian ini merujuk pada dua kitab tafsir yang dikenal luas menggunakan pendekatan ijmalī, yakni Tafsir al-Muyassar dan Tafsir al-Marāḡī. Tafsir al-Muyassar adalah karya tafsir ringkas yang menampilkan penjelasan ayat secara mudah dan langsung sehingga pembaca dapat segera menangkap maksud global tanpa terhambat detail teknis (Tim Penyusun Fahd, 2009). Sementara itu, Tafsir al-Marāḡī karya Ahmad Mustafa al-Marāḡī (1946) merupakan tafsir modern yang, meskipun sering dikategorikan bercorak adabi ijtima'i, tetap menyajikan uraian makna ayat secara global di setiap awal pembahasan sebelum memasuki analisis lebih luas, sehingga memberikan potret ijmalī yang kaya. Kedua kitab ini dipilih karena saling melengkapi: al-Muyassar memberikan ketepatan dan keringkasan, sedangkan al-Marāḡī menambahkan nuansa konteks historis dan spiritual.

Berdasarkan penelusuran terhadap Tafsir al-Muyassar, ayat 39 dimaknai sebagai pernyataan syukur Nabi Ibrahim yang tulus kepada Allah atas karunia berupa dua orang putra, Isma'il dan Ishaq, yang dianugerahkan justru ketika usia beliau telah sangat lanjut dan secara biologis harapan untuk memiliki keturunan telah menipis. Karunia ganda ini disebut secara eksplisit sebagai bukti bahwa Allah Maha Mendengar setiap doa yang dipanjatkan dengan penuh pengharapan (Tim Penyusun Fahd, 2009). Penjelasan ini selaras dengan semangat psikologi positif yang melihat syukur sebagai respons adaptif yang menguatkan kesejahteraan emosi melalui mekanisme savoring, yaitu menikmati dan mempertahankan pengalaman positif dalam kesadaran (Aby, 2025).

Dalam Tafsir al-Marāḡī (al-Marāḡī, 1946), pujian alḥamdulillāh pada ayat 39 ditempatkan sebagai ekspresi kegembiraan yang muncul dari pengakuan bahwa anugerah sebesar itu tidak mungkin datang kecuali dari Zat Yang Maha Kuasa. Al-

Marāgī menekankan bahwa penyebutan nama Isma'il dan Ishaq secara spesifik memiliki makna mendalam: keduanya bukan hanya anak biologis, tetapi juga pewaris risalah kenabian yang akan menurunkan umat-umat besar. Dari perspektif psikologi doa, pengakuan autobiografis semacam ini berfungsi membentuk narasi diri yang positif, di mana individu membingkai pengalaman hidupnya sebagai rangkaian anugerah yang menumbuhkan rasa berarti (*meaning*) dan keterhubungan transcendent (Faridah, 2016).

Ayat 40 dalam Tafsīr al-Muyassar dijelaskan sebagai permohonan Nabi Ibrahim agar dirinya dan anak cucunya ditetapkan sebagai orang-orang yang senantiasa mendirikan salat, serta agar doa yang dipanjatkannya dikabulkan. Frasa *وَمِنْ ذُرِّيَّتِي* (dan dari anak cucuku) menunjukkan bahwa doa Ibrahim melampaui batas ego personal, merangkul kepentingan generasi penerus (Mustaqim, 2023). Tafsir ini memperlihatkan bahwa Nabi Ibrahim tidak hanya memohon kebaikan instan, melainkan memproyeksikan keberlanjutan spiritual lintas waktu. Dalam psikologi perkembangan, orientasi semacam ini dikenal sebagai *generativity*, yaitu hasrat untuk menciptakan atau memelihara sesuatu yang akan bertahan melampaui keberadaan diri sendiri, dan doa menjadi medium yang menyalurkan hasrat tersebut secara sehat (Gishar et al., 2025).

Al-Marāgī (1946) menambahkan bahwa penggunaan panggilan *رَبِّ* (Tuhanku) yang intim dan *رَبَّنَا* (Ya Tuhan kami) di akhir doa menunjukkan pergeseran dari doa individual ke doa komunal. Ini menandakan bahwa relasi personal dengan Tuhan tidak menutup kemungkinan untuk meluas menjadi solidaritas spiritual yang merangkul keluarga dan komunitas (Dewi & Munirah, 2022). Dari sudut pandang psikologi, transisi ini memperkaya pengalaman doa karena mengombinasikan dimensi intim dan kolektif, yang keduanya telah terbukti berkontribusi pada ketahanan psikologis, terutama dalam konteks kelekatan aman kepada Tuhan (Ramli & Hadari, 2024).

Struktur naratif doa pada kedua ayat ini menunjukkan tiga lapis gerak batin yang progresif: pertama, pujian dan syukur atas masa lalu (*الْحَمْدُ لِلَّهِ*); kedua, pengakuan akan kedekatan dan responsivitas Tuhan di masa kini (*إِنَّ إِيَّاهُ نَرْجُوا عِلْفًا*) dan ketiga, permohonan proyektif untuk masa depan (*رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي*). Tafsir ijmalī dari kedua kitab menekankan bahwa ketiganya mengalir secara alami: syukur menjadi fondasi kepercayaan (kelekatan aman), dan kepercayaan itu melahirkan harapan yang kokoh (Mustaqim, 2023). Pola ini selaras dengan temuan psikologi doa mutakhir bahwa doa yang mengintegrasikan dimensi waktu (lampau, kini, dan depan) lebih efektif dalam meregulasi emosi dan memelihara kesejahteraan mental (Suseno, 2023).

1) Syukur dan Apresiasi

Kalimat *الْحَمْدُ لِلَّهِ* yang membuka doa merupakan penanda paling kuat dari mekanisme syukur dan apresiasi. Dalam tafsir ijmalī, frasa ini dimaknai sebagai pernyataan terima kasih yang lahir dari kesadaran penuh bahwa kehadiran Isma'il dan Ishaq di usia senja adalah anugerah luar biasa yang melampaui nalar manusia (Mustaqim, 2023). Syukur di sini bukan hanya formalitas verbal, melainkan pengakuan aktif yang mengorientasikan jiwa pada sumber kebaikan, dan secara psikologis berfungsi sebagai strategi *savoring* yang memperkuat pengalaman positif. Studi mutakhir menunjukkan bahwa ekspresi syukur dalam doa mampu meningkatkan afek positif, memperluas perspektif kognitif, dan mengurangi kecenderungan merenungkan hal-hal negatif, sehingga berperan sebagai koping religius yang efektif (Dewi & Munirah, 2022). Pengakuan Nabi Ibrahim bahwa anugerah itu datang di saat dirinya secara biologis sudah tidak memungkinkan memiliki keturunan semakin menajamkan kualitas syukurnya, karena syukur yang lahir dari kontras antara kelemahan dan karunia cenderung menghasilkan pengalaman emosional yang lebih intens dan tahan lama. Dengan demikian, mekanisme syukur dalam ayat ini bukan hanya hasil dari penerimaan karunia, tetapi juga proses aktif membingkai ulang realitas sehingga makna positifnya terus digemakan dalam doa.

2) Kelekatan Aman

Panggilan رَبِّ yang muncul dua kali dan pengakuan اِنَّ رَبِّيَ لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ mengisyaratkan kelekatan aman antara Nabi Ibrahim dan Tuhannya. Dalam perspektif psikologi doa, panggilan personal semacam ini menandakan *secure attachment to God*, yaitu ikatan emosional di mana Tuhan dipersepsi sebagai figur lekat yang selalu tersedia, responsif, dan menjadi sumber rasa aman ketika individu menghadapi ketidakpastian. Tafsir ijmal menguatkannya hal ini dengan menekankan bahwa Nabi Ibrahim tidak meragukan pendengaran Tuhan atas doanya; keyakinan tersebut terbentuk dari pengalaman sebelumnya yang memperlihatkan bahwa doanya benar-benar terkabul (Gunawan et al., 2024). Kelekatan aman kepada Tuhan berfungsi sebagai sistem regulasi emosi internal yang dapat menurunkan distress serupa dengan kelekatan aman antarmanusia, namun dengan kelebihan karena objek lekat ini bersifat mahahadir dan mahakuasa. Pengakuan akan sifat samī' (Maha Mendengar) menandakan bahwa Tuhan bukan entitas yang jauh, melainkan pendengar aktif yang memahami jeritan batin hamba-Nya, sehingga doa berubah menjadi ruang aman untuk menumpahkan segala rasa tanpa takut dihakimi. Ketika individu merasa didengar sepenuhnya, terjadi proses katarsis emosional yang menyehatkan jiwa sekaligus memperkuat fondasi ketahanan psikologis. Dalam hal ini, doa Nabi Ibrahim menjadi model klasik bagaimana kelekatan aman kepada Tuhan diungkapkan dalam bahasa yang sederhana namun padat secara afektif.

3) Harapan dan Proyeksi Masa Depan

Permohonan agar dirinya dan keturunannya tetap mendirikan salat memperlihatkan orientasi yang melampaui kepentingan sesaat dan merentang ke masa depan. Nabi Ibrahim tidak hanya mensyukuri masa lalu dan menikmati kedekatan di masa kini, tetapi juga memproyeksikan kebaikan spiritual bagi generasi mendatang. Dalam psikologi positif, harapan merupakan konstruk kognitif-afektif yang melibatkan keyakinan akan kemampuan mencapai tujuan dan identifikasi jalur menuju tujuan tersebut, dan doa dapat menjadi sarana ampuh membangun kedua komponen ini (Nur et al., 2021). Permohonan agar anak cucu menjadi penegak salat bukan sekadar pengharapan pasif, melainkan pernyataan agensi yang menempatkan diri sebagai bagian dari rantai keberlanjutan spiritual. Tafsir ijmal menggarisbawahi bahwa permohonan ini diajukan dengan penuh ketundukan, sehingga tetap mengakui otoritas Tuhan dalam mewujudkannya; kombinasi antara harapan yang kuat dan kepasrahan ini justru melindungi individu dari ekspektasi berlebihan yang seringkali memicu frustrasi. Studi Awaad, Nursoy, dan Maklad (2022) pada populasi Muslim menunjukkan bahwa doa yang memproyeksikan kebaikan bagi keluarga dan komunitas berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis karena memperluas makna hidup melampaui diri sendiri. Dengan demikian, mekanisme harapan dalam doa ini berperan ganda: menjaga stabilitas emosi pelaku doa sekaligus menanamkan visi positif yang mendorong tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, gambaran umum tafsir ijmal Q.S. Ibrahim ayat 39–40 menampilkan doa Nabi Ibrahim sebagai satu kesatuan psikospiritual yang padat. Pujian, pengakuan akan kemahamendengaran Tuhan, dan permohonan untuk keteguhan salat bagi diri serta keturunan bukanlah fragmen terpisah, melainkan episode yang membentuk kurva emosi positif dari syukur menuju proyeksi penuh harap. Hasil penelompokan terhadap teks tafsir ijmal mengelompokkan muatan emosional doa Nabi Ibrahim ke dalam tiga mekanisme utama yang saling terkait, yaitu syukur dan apresiasi, kelekatan aman, serta harapan dan proyeksi masa depan. Setiap mekanisme diekstraksi dari isyarat tekstual yang ditegaskan oleh para mufasir, kemudian dianalisis denganacamata psikologi doa terkini. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa doa al-Qur'an bukan sekadar komunikasi transendental tetapi juga perangkat regulasi emosi yang sarat dengan dimensi

afektif.

b. Klasifikasi Gaya Berdoa Nabi Ibrahim

Berdasarkan analisis struktur dan isi doa yang tertuang dalam Q.S. Ibrahim ayat 39–40, dapat diklasifikasikan tiga gaya berdoa yang merepresentasikan pola komunikasi spiritual Nabi Ibrahim. Klasifikasi ini disusun dengan memperhatikan cara ia mengawali doa, menyampaikan permohonan, dan mengaitkannya dengan generasi penerus. Gaya-gaya ini bukanlah kategori eksklusif, melainkan dimensi yang saling melengkapi dan secara simultan membentuk profil psikologis doa yang adaptif.

1) Gaya Ekspresif-Apresiasiif

Nabi Ibrahim mengawali doanya dengan pujian yang kuat, *alḥamdulillāh*, yang menunjukkan gaya ekspresif-apresiasi. Gaya ini bercirikan pengungkapan kekaguman, rasa syukur, dan pengakuan terhadap keagungan Tuhan sebelum menyampaikan permohonan apa pun. Dalam kerangka psikologi doa, pujian semacam itu tidak hanya bersifat ritual, tetapi berfungsi mempersiapkan kondisi psikologis yang reseptif dengan mengaktifkan emosi positif dan memperluas kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam peristiwa konkret kehidupan (Ramadhani et al., 2024). Gaya apresiasi Nabi Ibrahim juga sangat personal karena langsung mengaitkan pujian dengan pengalaman autentiknya memperoleh keturunan di usia senja sehingga kata-kata pujian itu sarat dengan pengalaman emosional yang dihayati, bukan sekadar formula hafalan. Dengan menjadikan pengalaman pribadi sebagai pijakan pujian, gaya ini mengajarkan bahwa apresiasi dalam doa akan lebih bermakna jika bertaut dengan realitas hidup konkret sang pendoa.

2) Gaya Permohonan Dependen

Gaya permohonan dependen ditandai dengan seruan *rabbi* dan pengakuan *innahu samī'ud-du'ā'*, yang memosisikan Nabi Ibrahim sebagai hamba yang sepenuhnya bergantung pada Tuhan. Nada kerendahan dan pengakuan akan kebutuhan diri sangat kental, sejalan dengan ciri *secure attachment* di mana individu nyaman menyatakan kebutuhan tanpa merasa terancam. Tafsir *ijmali* menegaskan bahwa pengakuan "Maha Mendengar doa" merupakan fondasi psikologis yang memungkinkan Nabi Ibrahim menyampaikan permohonan dengan penuh kepercayaan, karena ia yakin suaranya tidak akan diabaikan (Amalia et al., 2022). Dalam psikologi doa, gaya dependen semacam ini bersifat protektif terhadap kesehatan mental karena mengalihkan beban kendali yang berlebihan dari diri sendiri kepada Tuhan, sehingga meredakan kecemasan dan menguatkan *sense of control* melalui keyakinan bahwa ada kuasa yang lebih besar yang turut bertanggung jawab atas penyelesaian masalah (Hanafi et al., 2026). Jadi, gaya dependen bukanlah cerminan pasivitas, melainkan strategi aktif menata kembali kognisi dan emosi dengan menempatkan figur transendental sebagai sumber dukungan utama.

3) Gaya Proyektif-Generatif

Gaya proyektif-generatif tercermin dari permohonan untuk keberlangsungan spiritual keturunan. Nabi Ibrahim tidak berhenti pada kebutuhan personal, tetapi meluaskan cakupan doanya kepada anak cucuku (*ẓurriyyatī*), menunjukkan orientasi yang melewati batas waktu dan ego. Gaya ini memiliki kemiripan dengan konsep *generativity* dalam psikologi perkembangan Eriksonian, yaitu kepedulian untuk membangun dan membimbing generasi berikutnya, yang dalam konteks spiritual diterjemahkan menjadi doa agar keturunan tetap teguh dalam ibadah (Kamilla et al., 2022). Tafsir *ijmali* memandang permohonan ini sebagai puncak dari rangkaian doa karena menampakkan kematangan spiritual seseorang yang sudah melampaui pemenuhan kebutuhan sendiri. Dari sudut pandang psikologi doa, gaya proyektif-generatif berfungsi membangun makna hidup yang lebih luas; ketika seseorang berdoa untuk kebaikan orang lain, terutama keturunannya, ia tengah menenun jaring makna yang menghubungkan dirinya dengan masa depan dan memberikan identitas peran sebagai pewaris nilai

spiritual. Dengan demikian, gaya proyektif-generatif melengkapi dua gaya sebelumnya dan menjadikan doa sebagai gerakan jiwa yang bergerak dari syukur ke ketergantungan penuh cinta, lalu bermuara pada kontribusi bagi masa depan spiritual umat.

Analisis terhadap hubungan mekanisme emosional dan gaya berdoa menunjukkan bahwa ketiga mekanisme emosional syukur, kelekatan aman, dan harapan tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk jalinan yang memperkuat masing-masing gaya berdoa. Keterkaitan memperlihatkan bahwa gaya ekspresif-apresiasi didominasi oleh mekanisme syukur, tetapi juga memuat elemen kelekatan aman karena pujian yang tulus lahir dari kedekatan relasional; gaya permohonan dependen terutama digerakkan oleh kelekatan aman, namun tetap mengandung syukur sebagai pengakuan bahwa Tuhan layak dijadikan tumpuan; sementara gaya proyektif-generatif mengkombinasikan harapan dan kelekatan aman karena proyeksi masa depan membutuhkan keyakinan bahwa Tuhan akan terus menjaga keturunan.

Temuan ini mengonfirmasi bahwa doa yang sehat secara psikologis adalah doa yang mampu merangkai beragam komponen afektif dalam satu kesatuan naratif, bukan doa yang tersekat-sekat secara mekanis. Tafsir ijmal membantu mengungkap bahwa peralihan dari pujian ke permohonan lalu ke proyeksi terjadi secara alami karena masing-masing tema emosional saling memperkuat: syukur menyuburkan kepercayaan (kelekatan aman), dan kepercayaan menjadi fondasi bagi lahirnya harapan yang autentik. Pola ini sejalan dengan temuan mutakhir dalam psikologi doa bahwa doa yang mengintegrasikan dimensi waktu masa lalu, kini, dan depan cenderung lebih efektif dalam membangun ketahanan emosional

2. Pembahasan

a. Mekanisme Emosional dalam Perspektif Psikologi Doa

Psikologi doa memberikan pemahaman bahwa aktivitas spiritual ini bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan mekanisme pengendalian emosi yang memiliki dasar ilmiah kuat. Dari perspektif psikologi, doa termasuk dalam strategi emotion-focused coping, yaitu pendekatan yang bertujuan menenangkan emosi ketika individu menghadapi situasi yang tidak dapat diubah secara langsung. Ardin dan Sassi (2025) dalam kajian integratifnya menjelaskan bahwa doa berfungsi mereduksi tekanan batin, membentuk ketenangan, dan memperkuat resiliensi emosional melalui pendekatan spiritual yang melibatkan ketundukan serta kesadaran akan keterbatasan manusia. Pendapat ini diperkuat oleh penelitian Newman, dkk (2023) yang menemukan bahwa jenis doa syukur dan pujian dominan muncul pada hari-hari dengan kesejahteraan tinggi, sementara doa permohonan lebih menonjol saat individu mengalami emosi negatif menunjukkan bahwa isi doa secara dinamis mencerminkan kebutuhan emosional seseorang. Pada tingkat neurosains, studi oleh Baldwin dkk. (2016) menunjukkan bahwa doa penyembuhan meningkatkan aktivitas di korteks prefrontal medial, area otak yang terkait dengan kontrol kognitif atas emosi. Peningkatan aktivitas ini memungkinkan individu memisahkan ingatan traumatis dari perasaan negatif yang menyertainya, yang tercermin dari perubahan aktivitas di wilayah precuneus. Dengan kata lain, doa membantu otak "menulis ulang" hubungan antara memori dan emosi yang melekat padanya.

1) Syukur sebagai strategi coping dan savoring

Pujian dalam doa berfungsi sebagai strategi coping religius yang mengaktifkan afek positif dan memperkuat persepsi kebermaknaan hidup. Ketika Nabi Ibrahim mengucapkan *alḥamdulillāh*, ia tidak sekadar menyebutkan kata, melainkan melakukan savoring, yaitu menikmati dan meresapi pengalaman positif agar dampak emosionalnya bertahan lebih lama (Khairunisa, 2025). Proses ini

sejalan dengan temuan bahwa ekspresi syukur dalam ritual keagamaan meningkatkan produksi emosi positif dan menurunkan simptom depresi, karena mempersempit ruang bagi pikiran negatif untuk mendominasi kesadaran. Dalam konteks doa Ibrahim, fakta bahwa ia bersyukur atas sesuatu yang secara biologis mustahil (keturunan di usia tua) menunjukkan bahwa syukur berbasis keimanan dapat membingkai ulang situasi yang tampak tidak mungkin menjadi sumber kebahagiaan mendalam, dan pembedahan ulang semacam ini merupakan komponen vital dalam terapi kognitif-perilaku berbasis spiritual. Oleh karena itu, mempraktikkan syukur di awal doa sebagaimana dicontohkan Nabi Ibrahim dapat diadaptasi sebagai intervensi sederhana untuk membangun orientasi positif harian.

2) Gaya Berdoa dalam Al-Qur'an dan Implikasi Psikologisnya

Seruan *rabbi* dan pengakuan *innahu samī'ud-du'ā'* dianalisis sebagai indikator *secure attachment to God* yang menurut Hayward dan Elliott (2021) berfungsi menyediakan rasa aman dan meredakan distress. Dalam kerangka teori kelekatan, Tuhan yang dipersepsikan responsif dan peduli akan menjadi safe haven tempat individu berpaling ketika cemas, sekaligus *secure base* yang memungkinkan eksplorasi kehidupan dengan percaya diri. Pengalaman Nabi Ibrahim yang doanya benar-benar terakumulasi membentuk skema internal positif bahwa dirinya berharga di hadapan Tuhan dan bahwa suaranya didengar; skema ini sangat mirip dengan representasi mental *secure attachment* yang terbentuk dari interaksi nyata dengan figur lekat. Studi neurosains bahkan menunjukkan bahwa pengalaman doa yang intim dapat mengaktifkan area otak yang sama dengan yang aktif saat individu merasakan dukungan sosial, yang memperkuat argumen bahwa doa memberikan keuntungan psikofisiologis serupa dengan hubungan antarmanusia yang aman. Oleh karena itu, membiasakan doa dengan bahasa yang personal dan intim sebagaimana dilakukan Nabi Ibrahim dapat menjadi sarana memupuk kelekatan aman yang kokoh, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi krisis.

3) Harapan sebagai orientasi masa depan

Permohonan untuk keturunan diinterpretasikan melalui lensa psikologi positif sebagai ekspresi harapan yang kuat. Nurhayati dan Fauzi (2023) menemukan bahwa pemahaman terhadap konten doa berkontribusi pada kemampuan regulasi emosi remaja Muslim, dan dalam konteks doa Ibrahim, harapan tidak hanya dimiliki untuk dirinya tetapi diarahkan ke generasi berikutnya. Ini memperluas makna harapan dari sekadar keinginan pribadi menjadi investasi spiritual jangka panjang yang meningkatkan sense of purpose. Teori harapan Snyder menekankan pentingnya pathways thinking dan agency, dan dalam doa Ibrahim, jalannya adalah salat sebagai wahana menjaga hubungan dengan Tuhan, sementara agensinya adalah kesadaran bahwa ia sendiri harus terus menegakkan salat agar doanya bagi keturunan memiliki kekuatan sebagai teladan (Salnabila et al., 2025). Awaad (2022) menunjukkan bahwa doa yang memperluas perhatian pada keluarga memberikan dampak psikologis yang lebih besar karena menenun ikatan emosional antargenerasi yang memperdalam makna hidup. Dengan demikian, harapan yang diproyeksikan melalui doa berfungsi ganda: menjaga motivasi pendoa untuk tetap beramal saleh sekaligus menanamkan warisan spiritual yang diyakini akan terus hidup meskipun ia telah tiada.

b. Gaya Berdoa dalam Al-Qur'an dan Implikasi Psikologisnya

Ketiga gaya berdoa yang teridentifikasi ekspresif-apresiatif, permohonan dependen, dan proyektif-generatif membentuk pola komunikasi ilahiah yang adaptif karena memungkinkan ekspresi emosi sekaligus transformasinya. Pola ini tidak berhenti pada katarsis, melainkan bergerak secara dinamis dari syukur menuju proyeksi generatif yang menyehatkan jiwa. Gaya ekspresif-apresiatif membuka pintu

dialog dengan emosi positif sehingga individu memasuki kondisi psikologis yang reseptif; gaya permohonan dependen menyediakan ruang aman untuk mengakui kerapuhan tanpa kehilangan harga diri, karena ketergantungan ditempatkan pada entitas yang Mahakuasa; dan gaya proyektif-generatif melampaui ego dengan mengarahkan energi spiritual bagi kebaikan generasi berikutnya, yang merupakan indikator kematangan psikospiritual.

Implikasi bagi konseling religius cukup signifikan. Praktisi dapat membantu klien Muslim mengidentifikasi gaya berdoa yang dominan dan melatihnya untuk mengembangkan gaya lain yang mungkin masih lemah, misalnya mendorong klien yang cenderung hanya memohon agar lebih sering memasukkan pujian dan proyeksi generatif dalam doanya. Integrasi doa dalam psikoterapi perlu memperhatikan gaya personal klien, dan model tiga gaya yang diekstraksi dari doa Ibrahim dapat dijadikan pijakan untuk merancang latihan spiritual yang sesuai. Selain itu, temuan ini memperkaya wacana psikologi Islam yang selama ini masih kekurangan pemetaan empiris terhadap teks-teks doa al-Qur'an dari sudut pandang psikologi. Keterbatasan studi ini, yaitu sifatnya yang murni kepustakaan dan fokus pada satu ayat, mendorong perlunya riset lanjutan yang mengombinasikan analisis tafsir dengan pengukuran psikologis pada partisipan nyata, sehingga dapat diuji sejauh mana internalisasi gaya berdoa Nabi Ibrahim berdampak pada regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif umat Islam kontemporer.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai doa Nabi Ibrahim dalam Q.S. Ibrahim ayat 39–40 melalui pendekatan tafsir ijmalī dan psikologi doa kontemporer, dapat disimpulkan bahwa doa tersebut mengandung tiga mekanisme emosional yang saling terkait, yaitu syukur dan apresiasi, kelekatan aman kepada Tuhan, serta harapan dan proyeksi masa depan. Ketiga mekanisme ini tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk rangkaian dinamis yang bergerak dari pengakuan atas anugerah masa lalu (syukur), menuju rasa aman di masa kini karena keyakinan akan responsivitas Tuhan, lalu berakhir pada proyeksi penuh harap bagi generasi mendatang. Dari sisi gaya berdoa, penelitian ini mengklasifikasikan tiga gaya yang terefleksi dalam ayat tersebut: gaya ekspresif-apresiatif yang ditandai dengan pujian personal berbasis pengalaman autentik, gaya permohonan dependen yang mencerminkan kelekatan aman melalui seruan rabbi dan pengakuan akan sifat samī', serta gaya proyektif-generatif yang melampaui kepentingan ego dengan mendoakan keberlanjutan spiritual keturunan.

Ketiga gaya ini bersifat komplementer dan bersama-sama membentuk pola komunikasi spiritual yang adaptif, di mana syukur menyuburkan kepercayaan, kepercayaan melahirkan harapan, dan harapan mendorong kontribusi lintas generasi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa doa dalam Al-Qur'an bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan perangkat regulasi emosi berbasis bukti yang sejalan dengan konsep emotion-focused coping, savoring, secure attachment, dan generativity dalam psikologi modern. Implikasinya bagi konseling religius sangat signifikan: praktisi dapat membantu klien Muslim mengidentifikasi gaya berdoa yang dominan dan melatih gaya lain yang masih lemah, misalnya mendorong klien yang cenderung hanya memohon agar memperkaya doanya dengan pujian dan proyeksi generatif.

References

- Aby, M. H. (2025). Doa dalam Al-Qur'an: Studi terhadap Doa-Doa Para Nabi. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(3), 198–215. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i3.1135>
- al-Marāgī, A. M. (1946). *Tafsīr al-Marāgī (Juz 13)*. Mustafa al-Bābī al-Ḥalabī.
- Amalia, F., Nurafifah, K., Miftahurrohman, I., Yulanda, A. P., Ramadhana, N., Amelia, R., Dista, S.,

- Seprialdi, Sondekh, A., & Putri, S. P. (2022). Implikasi do'a terhadap psikologi kesehatan manusia. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 1(1), 42–52.
- Ardin, S., & Sassi, K. (2025). Mengungkap manfaat berdo'a dalam pengendalian emosi (Analisis integratif QS. Al-Baqarah: 285 dan stress coping theory). *Inovasi Pendidikan Nusantara*, 6(3), 600–612.
- Awaad, R. (2022). *Building resilience: The psychology behind raising unapologetic Muslim children*. Yaqeen Institute for Islamic Research.
- Awaad, R., Nursoy, N., & Maklad, S. (2022). Du'a (supplication) and its role in Muslim mental health: A qualitative study. *Journal of Muslim Mental Health*, 16(1), 5–22.
- Baldwin, P. R., Velasquez, K., Koenig, H. G., Salas, R., & Boelens, P. A. (2016). Neural correlates of healing prayers, depression and traumatic memories: A preliminary study. *Complementary Therapies in Medicine*, 27, 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.07.002>
- Dewi, A., & Munirah, M. (2022). Konsep syukur dalam Al-Qur'an (Studi QS. Ibrahim [14]:7 dengan pendekatan ma'na cum maghza). *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 3(2), 182–197.
- Fahd, M. al-M. (2009). *Tafsir al-Muyassar*. Muja'mma' al-Malik Fahd li-Ṭibā'at al-Muṣḥaf al-Sharīf.
- Faridah, S. (2016). Metodologi dalam kajian psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.18592/jsi.v4i1.1114>
- Gishar, G. H., Yusuf, M., & Mardan. (2025). Doa sebagai spiritualitas Qur'ani: Analisis teologis dan psikologis. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 16778–16782.
- Gunawan, Y., Martini, & Subandi. (2024). Kajian surat Ibrahim: Relevansi nilai ketauhidan dan keteguhan dalam pengembangan karakter pendidikan spiritual. *Al Akmal: Jurnal Studi Islam*, 3(6), 12–18.
- Hanafi, M. A., Hermanto, E., Hudzaifah, M., & Al Ghifary, M. P. (2026). Peran zikir dan doa dalam mewujudkan ketenangan jiwa. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.63822/ryk5hz36>
- Hayward, R. D., & Elliott, M. (2021). Insecure attachment to God and interpersonal conflict. *Religions*, 12(9), 739.
- Hidayat, M. N. (2021). Dimensi psikologis doa dalam Al-Qur'an: Pendekatan tafsir ijmalī. *QOF: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 5(2), 123–140. <https://doi.org/10.30762/qof.v5i2.3990>
- Jannati, Z., & Hamandia, M. R. (2022). Konsep doa dalam perspektif Islam. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 36–48. <https://doi.org/10.19109/jkpi.v6i1.1295>
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Zahrah, S. A. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., & Firdausia, I. S. (2022). Teori perkembangan psikososial Erik Erikson. *CJ: Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Khairunisa, I. U. N. (2025). Peran gratitude sebagai strategi coping untuk menghadapi fase quarterlife crisis mahasiswa Universitas X di Palembang. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 1–10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4103>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Misnaini, M., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Dzikir dan doa: Pilar keberhasilan dalam meningkatkan resiliensi. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 1226–1233. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2557>
- Mustaqim, A. (2023). *Tafsir ijmalī ayat-ayat doa dalam Al-Qur'an*. Pustaka Pelajar.
- Newman, D. B., Nezelek, J. B., & Thrash, T. M. (2023). The dynamics of prayer in daily life and implications for well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(6), 1299–1313.
- Nur, A., Yuzar, S. K., & Mohd, M. F. A. bin. (2021). The understanding of al-adabiy al-ijtima'iy (A study of the verses of happiness in the book of Tafsir Al-Azhar Buya Hamka). *Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hadis*, 3(1), 97–124. <https://doi.org/10.15548/MASHDAR.V3I1.2634>
- Nurhayati, E., & Fauzi, R. (2023). Doa dan regulasi emosi pada remaja Muslim: Perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(1), 45–58. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i1.21567>
- Nurhayati, S., & Fauzi, A. (2023). Regulasi emosi dalam perspektif Islam. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(1), 43–52.
- Ramadhan, S. (2022). *Psikologi doa: Antara spiritualitas dan kesehatan mental*. Kencana.
- Ramadhani, D., Fitria, N. W. G., Hasibuan, R. F. N., & Hermanto, E. (2024). Doa sebagai mekanisme coping perspektif Q.S Al-Baqoroh ayat 186: Manfaatnya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 134–142.
- Ramli, H., & Hadari. (2024). Konsep doa mustajab dalam Alquran. *Jurnal Ilmiah Al-Muttaqin*, 9(2), 66–71. <https://doi.org/10.37567/al-muttaqin.v9i2.2624>
- Salnabila, A., Indriani, C., Yolanda, E., Barutu, Y. P., & Khairunnisa, Z. (2025). Menumbuhkan harapan dan memelihara optimisme: Studi psikologi positif. *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 3(1), 172–181.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Suseno, B. (2023). Muslim prayer (salah) and its restorative effect: Psychophysiological explanation. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702>