

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Doa merupakan bentuk komunikasi yang intim dan pribadi dengan Tuhan. Ini adalah kesempatan untuk membangun hubungan yang erat dengan-Nya, mengungkapkan rasa syukur, memohon pertolongan, dan menyerahkan diri kepada kehendak-Nya. Doa memiliki kekuatan yang luar biasa dan dapat membawa perubahan dalam hidup seseorang.

Doa, sebagai bentuk komunikasi spiritual, memiliki peran penting dalam kehidupan manusia¹. Doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan, doa tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan permohonan atau rasa syukur, tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup². Dalam praktiknya, doa memberikan individu kesempatan untuk merenungkan diri, mengatasi perasaan negatif, dan menemukan harapan ditengah kesulitan.

Martin Luther, sebagai tokoh reformasi yang berpengaruh, menekankan pentingnya hubungan pribadi antara manusia dan Tuhan. Luther percaya bahwa doa adalah sarana komunikasi yang esensial dalam

¹ Leonard Sumule Alfrilionita Fara Sulfrianti, "Kajian Doa Puasa Bagi Pertumbuhan Spiritual Di Jemaat GKII Tanjung Belimbing Kalimantan Utara," *Repository Skripsi Online* vol 1, no. 2 (2019): 17.

² Hery Budi Yosef, "Kajian Doa Menurut Alkitab Dan Relevansinya Dalam Kehidupan Kekristenan," *Jurnal Teologi Kristen* Vol 6, no. 1 (2024): 57.

memperkuat iman dan memperdalam pengertian spiritual. Dalam perspektif Luther, doa bukan hanya sekadar permohonan, tetapi juga merupakan bentuk pengabdian yang mendatangkan ketenangan dan kedamaian batin. Menurut pandangan Martin Luther, Doa adalah percakapan dengan Allah atau komunikasi dengan Allah, dalam berdoa, orang percaya bukan hanya memiliki hak istimewa berbicara kepada Allah yang mulia, tapi juga hal yang lebih mulia lagi adalah mendengarkan Allah yang berbicara kepada orang percaya³.

Selain itu, doa dapat berfungsi sebagai alat untuk meredakan stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat ketahanan mental. Namun, banyak individu yang tidak sepenuhnya memahami atau memanfaatkan kekuatan doa dalam konteks kesehatan mental mereka, sehingga potensi positif dari praktik ini sering kali tidak terwujud secara maksimal. Kesehatan mental yang terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi dan pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk⁴. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan sesuatu masalah yang memerlukan penanganan efektif⁵.

³ Charles F. Marunduri, "Verbum Christi Teologi Doa Martin Luther," *Jurnal Teologi Reformed Injili* vol 4, No. 1 (2017): 78.

⁴ Nunung Rachmawati, "Literature Review: Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak," *Jurnal Keperawatan* vol 13, No. 2 (2021): 96.

⁵ Artika Nurahima, "Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review," *Jurnal Ilmia Kesehatan* vol 14, No. 1 (2021): 57.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, PPGT Jemaat Marendeng Pandayora ketika dalam pergumulan, kesulitan, bahkan kehilangan orang yang dicintai, mereka memilih untuk melakukan hal-hal yang negatif, seperti halnya minum minuman keras, judi, tanpa menyadari dampak mendalamnya terhadap kondisi mental dan emosional mereka. Hal tersebut dilakukan karena mereka menganggap bahwa doa itu hanya sebagai formalitas dan kewajiban saja tanpa mengetahui bahwa doa dapat memberikan pengaruh positif bagi kehidupan manusia Ketika mengalami pergumulan hidup⁶.

Dalam hal ini doa dapat menjadi mekanisme yang efektif untuk mengatasi stres. Melalui doa, dapat melepaskan beban pikiran dan mencari ketenangan batin, membangun ketahanan terhadap kesulitan hidup. Dengan berdoa, mereka dapat menemukan kekuatan dan harapan di tengah-tengah masa sulit, dan dapat membantu mengembangkan perspektif yang lebih efektif dan optimis, sehingga dengan berdoa setiap orang dapat mempercayai bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang bekerja untuk kebaikan mereka.

Dalam tulisan ini, penulis mencantumkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jones Ted Lauda woy yang berjudul "dukungan pendidikan agama kristen dan gereja dalam menjaga kesehatan mental remaja". Namun, meskipun ada banyak klaim mengenai manfaat doa terhadap kesehatan mental, penelitian empiris yang menggali hubungan ini

⁶ SP, Wawancara Oleh Penulis, 19 September 2024.

di konteks jemaat tertentu masih terbatas. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana praktik doa di kalangan jemaat Marendeng Pandayora dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, dengan mempertimbangkan pandangan teologi Martin Luther⁷.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh doa terhadap kesehatan mental PPGT di Jemaat Marendeng Pandayora, dengan menggunakan perspektif Martin Luther sebagai landasan teori. Pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya intervensi spiritual dalam mendukung kesehatan mental PPGT Jemaat Marendeng Pandayora dan membuka jalan bagi pengembangan program yang lebih efektif dalam konteks kesehatan mental.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh praktik doa bagi kesehatan mental PPGT jemaat Marendeng Pandayora dari perspektif Martin Luther?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh praktik doa bagi kesehatan mental PPGT jemaat marendeng pandayora dari perspektif Martin Luther.

⁷ Jones Ted Lauda Woy Juwinner Dedy Kasingku, "Dukungan Pendidikan Agama Kristen Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Educatio* Vol 10, No. 2 (2024): 87.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Dapat memberikan sumbangsi pemikiran kepada mahasiswa melalui mata kuliah psikologi dan pastoral di lingkungan IAKN Toraja.
- b. Berharap hasil karya tulisan ini bisa menjadi sebagai salah satu sumber wawasan sesuai teori yang ada.

2. Manfaat praktis.

Untuk memberikan pengetahuan kepada peneliti dan juga kepada ppgt jemaat Marendeng Pandayora mengenai pengaruh doa bagi kesehatan mental.

E. Metode penelitian

Dalam Penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena atau peristiwa dari sudut pandang yang mendalam dan terperinci.⁸ Penelitian kualitatif menggunakan teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan analisis dokumen untuk menghasilkan data deskriptif yang kaya dan mendalam.

⁸ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi, 2019), 18.

Tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang perasaan, motivasi, dan pengalaman individu atau kelompok yang terlibat dalam fenomena yang diteliti. Penelitian ini tidak menggunakan statistik, tetapi penelitian melalui pengumpulan data, analisis dan interpretasi⁹. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif atau menguraikan secara jelas dan terperinci.

F. Sistematika penulisan

Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah:

Bab I: Pendahuluan; bagian ini terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II: Landasan teori yang berisi pengertian doa, doa menurut para ahli, fungsi dan tujuan doa, doa menurut Martin Luther, Kesehatan mental, prinsip-prinsip Kesehatan mental dan Pengaruh doa bagi Kesehatan mental.

⁹ Hamid Patilama, *Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2010), 5.

Bab III: Metodologi penelitian, terdiri dari jenis metode penelitian, Gambaran umum lokasi penelitian, tempat dan waktu penelitian, informan penelitian/narasumber, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, penarikan kesimpulan dan teknik pengujian keabsahan.

Bab IV: Penulis memaparkan hasil penelitian dan analisis hasil penelitian.

Bab V: Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran..