



Pentingnya Berdoa Dalam Kehidupan Mahasiswa

Ricky Putra Gala¹, Gita Kumayas², Trivena Agatha Sorongan³,
Ovelia Kodongan⁴, Friean V.G Sondang⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Negeri Manado

Abstrak

Received: 02 Juli 2026

Revised: 10 Juli 2026

Accepted: 13 Juli 2026

Doa memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa sebagai sarana spiritual untuk mengelola tekanan akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kelompok dengan pendekatan kualitatif melalui studi literatur dan wawancara terhadap mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa doa berkontribusi positif terhadap kesehatan mental, ditandai dengan peningkatan ketenangan batin dan penurunan stres akademik, di mana banyak mahasiswa merasakan ketenangan saat berdoa dan juga mengalami pengurangan stres. Dari perspektif teologis, pola doa Yesus (Mat. 14:23) dan ajaran Paulus (1 Tes. 5:17) dipahami sebagai model disiplin spiritual. Di era *Society 5.0*, doa menjadi *spiritual-religious coping mechanism* yang relevan bagi kesejahteraan holistik mahasiswa.

Kata Kunci

Doa, Mahasiswa, Kesehatan Mental, *Spiritual-religious Coping*, Stres Akademik, Disiplin Spiritual

(*) Corresponding Author:

galaricki@yahoo.co.id

trivenagatha@gmail.com

sondangfriean@gmail.com

gitakumayasgita@gmail.com

kodonganovelia10@gmail.com

How to Cite: Putra Gala, R., Kumayas, G., Agatha Sorongan, T., Kodongan, O., & V.G Sondang, F. (2026). PENTINGNYA BERDOA DALAM KEHIDUPAN MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(7.B), 260-264. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13539>.

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa merupakan fase transisi yang kompleks, ditandai oleh tingginya tuntutan akademik, tekanan sosial, serta proses pencarian identitas diri. Kondisi ini sering berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Tekanan akademik yang berlangsung secara berkelanjutan tidak hanya memengaruhi capaian akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan spiritual mahasiswa. Dalam diskursus akademik modern, aspek spiritual kerap terpinggirkan karena dominasi pendekatan rasional dan empiris. Padahal, bagi mahasiswa kristen, spiritualitas khususnya doa memiliki peran penting dalam membangun ketahanan mental dan makna hidup. Doa dipahami sebagai bentuk komunikasi personal dengan Tuhan yang memungkinkan individu memperoleh ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi tantangan akademik. Perkembangan teknologi digital dan dinamika *Society 5.0* turut menghadirkan tantangan baru bagi konsistensi praktik doa. Distraksi digital dan budaya instan berpotensi melemahkan kehidupan reflektif mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan kajian pada peran doa sebagai mekanisme *koping spiritual* serta relevansinya bagi kesehatan mental mahasiswa kristen di era *Society 5.0*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kelompok dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah studi literatur sistematis dan wawancara dengan mahasiswa. Kajian ini mengintegrasikan perspektif teologi, psikologi, pendidikan, dan kesehatan mental untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peran doa dalam kehidupan mahasiswa.

Sumber data terdiri dari dokumen akademik yang relevan, meliputi buku teologi, artikel jurnal ilmiah, dan hasil penelitian empiris yang berkaitan dengan doa, kesehatan mental, dan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Doa sebagai Sumber Ketenangan Mental dan Ketahanan Psikologi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa, serta kajian terhadap berbagai literatur, doa ditemukan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dalam pengalaman yang diungkapkan melalui wawancara, banyak mahasiswa menyatakan bahwa doa memberikan rasa tenang, membantu menenangkan pikiran, dan memberi jarak emosional dari tekanan akademik yang mereka hadapi. Doa sering dipandang sebagai ruang refleksi pribadi yang memungkinkan individu mengekspresikan kegelisahan, harapan, dan kelelahan batin.

Temuan ini sejalan dengan konsep *spiritual-religious coping* yang dijelaskan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Doa berfungsi sebagai bentuk mekanisme adaptif dalam menghadapi stres, terutama ketika mahasiswa berada dalam situasi yang sulit dikendalikan, seperti tuntutan tugas, ujian, dan tekanan waktu. Melalui doa, mahasiswa tidak hanya berupaya melepaskan emosi negatif, tetapi juga mencari makna di balik kesulitan yang dialami. Proses ini membantu memperkuat ketahanan psikologis, sehingga mahasiswa mampu bertahan dan tetap memiliki harapan di tengah beban perkuliahan yang berat.

2. Pola dan Prinsip Doa yang Relevan bagi Mahasiswa

Analisis teologis mengungkapkan beberapa pola doa yang relevan untuk konteks mahasiswa:

- Pertama, pola doa Yesus menekankan disiplin waktu dan tempat. Meski sibuk melayani, Yesus selalu sisihkan waktu khusus untuk berdoa sendirian di tempat sepi, seperti di Matius 14:23. Prinsip ini sangat pas untuk mahasiswa yang harus atur waktu antara kuliah dan spiritualitas.

- Kedua, ajaran Paulus soal doa tanpa henti di 1 Tesalonika 5:17. Itu bukan berarti doa setiap saat secara harfiah. Lebih kepada sikap hati yang selalu terhubung dengan Tuhan di berbagai kegiatan. Bagi mahasiswa pada umumnya, hal ini berarti mengintegrasikan spiritualitas ke dalam aktivitas belajar sehari-hari. Ia juga masuk ke dalam kegiatan berorganisasi serta interaksi sosial dengan orang lain.

- Ketiga, model doa Daniel yang menggabungkan pengakuan dosa dengan pujian serta permohonan. Pola seperti ini membantu mahasiswa dalam mengembangkan kehidupan doa yang lebih lengkap. Bukan hanya terfokus pada permintaan untuk kebutuhan akademik saja.

3. Tantangan dan Strategi Doa di Era Digital

Penelitian menemukan tantangan khusus yang dihadapi mahasiswa dalam menjaga kehidupan doa di era digital. Gangguan utama datang dari teknologi yang kurangi waktu dan konsentrasi untuk doa. Budaya cepat saji bertabrakan dengan sifat doa yang butuh ketekunan. Individualisme merusak kebiasaan doa bersama. Krisis identitas spiritual muncul di tengah banyaknya pandangan dunia yang berbeda.

4. Doa dan Prestasi Akademik

Analisis menunjukkan hubungan tidak langsung antara disiplin doa dengan prestasi akademik. Mahasiswa yang konsisten berdoa cenderung memiliki

- motivasi belajar yang lebih intrinsik
- ketahanan menghadapi kegagalan
- integritas akademik yang lebih baik
- Keseimbangan hidup yang mendukung produktivitas juga jadi bagian dari hubungan doa dengan kesejahteraan mahasiswa

Mekanisme kerjanya lewat pengurangan stres yang tingkatan fungsi berpikir. Penguatan karakter seperti disiplin dan tanggung jawab terbentuk dari doa rutin. Selain itu, *growth mindset* berkembang lewat keyakinan akan bantuan Tuhan dalam belajar.

5. Transformasi Karakter melalui Doa

Doa berperan sebagai media formasi karakter mahasiswa. Proses transformasi terjadi melalui:

- Pertama, pembentukan kerendahan hati lewat pengakuan ketergantungan pada Tuhan. Sikap ini bertentangan dengan budaya kompetisi akademik yang sering picu kesombongan intelektual.
- Kedua, pengembangan empati dan kepedulian sosial melalui doa syafaat untuk teman sekampus, dosen, dan masalah sosial. Doa syafaat memperluas pandangan mahasiswa di luar kepentingan diri sendiri.
- Ketiga, penanaman nilai etika seperti kejujuran dalam kuliah. Itu didasari kesadaran akan pertanggungjawaban kepada Tuhan.

6. Keunikan Konteks Mahasiswa Kristen

Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa kristen menghadapi ketegangan khusus. Ketegangan itu antara tuntutan akademik yang bersifat rasional dan empiris dengan iman yang bersifat transenden. Doa menjadi jembatan untuk berdialog antara kedua dunia tersebut. Integrasi iman dan ilmu bisa terjadi tanpa mengurangi salah satunya.

Keunikan lainnya adalah perjuangan identitas di lingkungan kampus yang beragam. Doa bantu mahasiswa kristen bangun identitas yang kokoh tapi terbuka. Mereka bisa pertahankan keyakinan tanpa menjauh dari keberagaman. Temuan-temuan ini menegaskan doa bukan hanya praktik agama pribadi. Ia merupakan sumber daya psiko-spiritual yang penting bagi mahasiswa.

Paradoks menarik terlihat di sini. Di era yang makin sekuler dan rasional, praktik spiritual seperti doa justru beri manfaat nyata untuk kesehatan mental dan sukses akademik. Ini membuktikan kebutuhan spiritual tetap relevan di pendidikan tinggi modern.

KESIMPULAN

Doa memiliki peran krusial dalam kehidupan mahasiswa kristen sebagai sarana komunikasi spiritual, mekanisme koping, dan media transformasi karakter. Melalui doa, mahasiswa mampu mengelola stres akademik, meningkatkan ketenangan batin, serta membangun ketahanan psikologis. Pola doa yang dicontohkan oleh Yesus, Paulus, dan Daniel mendorong terbentuknya disiplin spiritual yang konsisten dan relevan dengan kehidupan akademik.

Di tengah tantangan era digital dan *Society 5.0*, praktik doa tetap memiliki relevansi yang signifikan apabila diadaptasi secara kontekstual melalui pengelolaan waktu, pemanfaatan teknologi secara bijak, dan pembentukan komunitas doa di kampus. Dengan demikian, doa tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, melainkan sebagai kebutuhan spiritual esensial yang mendukung kesejahteraan holistik mahasiswa.

SARAN

1. Mahasiswa disarankan untuk memandang doa sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari, bukan sekadar respons terhadap tekanan akademik. Praktik doa yang dilakukan secara konsisten dapat berkontribusi pada pengelolaan stres, peningkatan ketenangan batin, serta penguatan ketahanan psikologis dalam menghadapi tuntutan studi.
2. Institusi pendidikan tinggi, khususnya melalui unit pembinaan kemahasiswaan dan kegiatan kerohanian, perlu memberikan perhatian yang lebih serius terhadap aspek spiritual mahasiswa. Penyediaan ruang refleksi, pendampingan rohani, serta pengembangan komunitas doa di lingkungan kampus dapat menjadi sarana pendukung bagi kesejahteraan mental dan pembentukan karakter mahasiswa.
3. Pemanfaatan teknologi di era *Society 5.0* hendaknya diarahkan secara proporsional dan reflektif. Teknologi dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung praktik spiritual, seperti pengingat waktu doa atau bahan renungan digital, tanpa mengurangi esensi doa sebagai relasi personal dan reflektif dengan Tuhan.
4. Dosen dan tenaga pendidik diharapkan dapat menerapkan pendekatan yang lebih holistik dalam proses pembelajaran, dengan mempertimbangkan dimensi kognitif, afektif, dan spiritual mahasiswa. Pendekatan semacam ini berpotensi membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik sekaligus menumbuhkan nilai-nilai etika dan integritas dalam proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkitab terjemahan baru edisi kedua*. (2023). jakarta: lembaga alkitab indonesia.
- Auerbach, R. P. (2018). WHO World mental health surveys international collage student project: prevalence and distributions of mental disorders. *journal of abnormal psychology* 127(7).
- Bendris tazuno, S. (2024). keteladanan Yesus melalui doa berdasarkan injil matius 14 : 23 dan relevansinya bagi pemimpin jemaat di era society 5.0. *jurnal teologi biblika dan praktika* 5(1).
- gaol, R. K. (2025). Gya hidup paulus dalam berdoa : studi tematik doa menurut 1 tesalonika . *jurnal teologi pentakosta Indonesia* 5(1).

- Gratia M. Moroki, M. E. (2025). pemaknaan doa dalam perspektif martin luther sebagai sumbangsih bagi kehidupan masa kini. *junal ilmu pendidikan keagamaan kristen*.
1.
- Laoly, N. G. (2020). Kajian biblica, sistematika dan misi tentang pentingnya doa bagi gereja. *jurnal teologi dan pendidikan kristen* 1(1).
- Lase, N. S. (2022). makna berdoa menurut injil matius 7:7-11. *Angelion: jurnal teologi dan pendidikan kristen*, 3(2).
- Partondim Berutu, S. L. (2024). konsep doa daniel sebagai panduan bersyafaat bagi orang kristen masa kini. *jurnal pendidikan kristen dan gereja* Vol.7.
- Suardin gaurifa, S. y. (2025). Peran doa dalam pembentukan spiritualitas kristen: sebuah kajian teologis. *Jurnal teologi pondok daud*. 8(1).
- Victor deak, R. C. (2023). the role of prayer as spiritual-religious coping in the healing process in the perspective of christian psychology. *International Jurnal of social and management studies (IJOMAS)* 4(4).