

## ABSTRAK

### **Sonia Rezika Afni, 2025. Perbandingan Antara Air Doa dan Air Mineral serta Khasiatnya Sebagai Media Terapi ( Penelitian di Pondok Pesantren Al-Ihya).**

Penelitian ini berangkat dari pentingnya penggabungan aspek sains dan spiritualitas dalam pengobatan, khususnya dalam Psikoterapi Islam. Air memiliki fungsi vital secara biologis dan nilai spiritual yang diyakini mampu memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis. Dalam Psikoterapi Islam, air doa—yang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an—digunakan sebagai media terapi untuk memberikan ketenangan dan penyembuhan.

Penelitian ini menjelaskan perbedaan komposisi kimia dan khasiat antara air doa dan air mineral dalam konteks terapi Islami. Air doa diketahui memiliki kandungan mineral seperti magnesium, kalsium, besi, dan tembaga yang mendukung fungsi saraf, kestabilan emosi, dan kesehatan pernapasan. Magnesium dan kalsium berperan dalam menenangkan sistem saraf melalui stabilisasi neurotransmitter, sedangkan besi dan tembaga membantu menjaga keseimbangan mood dan fungsi otak. Air mineral, meskipun mengandung mineral bermanfaat, tidak memiliki muatan spiritual yang diyakini memberi energi positif seperti pada air doa.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment dan model pretest-posttest control group design. Sampel terdiri dari 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: 30 orang diberi terapi air doa dan 30 orang diberi terapi air mineral. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner DASS-21, sementara komposisi kimia dianalisis melalui uji laboratorium untuk mengidentifikasi kandungan mineral. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t untuk mengukur perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, serta perbedaan antar kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi air doa mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok air mineral ( $p < 0,05$ ). Analisis laboratorium juga menunjukkan perbedaan kandungan mineral yang relevan dengan efek terapeutik. Kombinasi antara komposisi mineral dan energi spiritual pada air doa diyakini memberikan pengaruh positif yang lebih besar terhadap penurunan kecemasan dibandingkan air mineral.

Penelitian ini menegaskan bahwa air doa memiliki keunggulan baik dari segi nilai spiritual maupun potensi kimiawi sebagai terapi komplementer dalam penanganan kecemasan. Efektivitasnya yang lebih tinggi dibandingkan air mineral menunjukkan pentingnya integrasi aspek spiritual dalam terapi Islami. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan air doa sebagai media terapi non-farmakologis yang sesuai dengan prinsip Psikoterapi Islam dan mendorong penelitian lanjutan terkait sinergi antara unsur kimia dan energi spiritual dalam media terapi.

**Kata Kunci :** Psikoterapi Islam, Air Doa, Air Mineral, Unsur Kimia, Terapi.