



Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia

Zulkarnain

zkarnain527@gmail.com

Submission: July,
27th 2021

Revised: May, 9th
2021

Published: July,
27th 2023

Abstract

Psychotherapy shalat sebagai asumsi pengobatan kejiwaan yang memiliki fungsi preventive terhadap penyakit dan gangguan kejiwaan pada individu. Psychotherapy shalat merupakan suatu yang non fisik dapat mempengaruhi dua hal sekaligus yaitu fisik dan sisi psikis manusia. Dalam terapi shalat dimuat pesan-pesan yang diformulasikan menjadi sebuah konsep untuk membentuk manusia yang berkualitas. Shalat memiliki dampak efektif penyembuhan seseorang dari gangguan jiwa misalnya stress dari problem kehidupan. Peran shalat bagi kesehatan ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat: aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kebersamaan. Dengan kehidupan penuh semangat, sehingga dapat mengaktualisasikan kemampuan dan potensi yang dimiliki individu dalam berbagai kehidupan. Tujuan yang ingin dicapai mengembangkan kajian pada individu yang terdapat gangguan mental (stres) menjadi kepribadian positif bagi setiap individu dengan kondisi potensinya, serta kemampuan secara optimal untuk bahagia dengan melalui ibadah shalat. Dari peran ibadah shalat tersebut mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang dialami menjadi pribadi sehat.

Keywords: Psychotherapy of prayer, Stress, Mental Health

Pendahuluan

Kondisi jiwa (mental) manusia di zaman kini sedikit-banyak terdapat gangguan. Seseorang yang kurang sehat mental (hal itu disebabkan karena manusia zaman modern tidak mampu menyeimbangkan antara aktifitas, berfikir seseorang dengan kecerdasan spiritual (ibadah shalat). Dengan adanya ketidak keseimbangan kemudian menyebabkan gangguan jiwa. Dalam kehidupan modern sedikit-banyak akan muncul beberapa gangguan kejiwaan misalnya, stress. Biasanya gangguan jiwa dalam hal ini stres disebabkan oleh ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, dan perasaan kurang diperhatikan.

Menurut Al-Ghazali sebagaimana yang dikutip oleh Abdul Mujib, akhlak manusia

itu meliputi akhlak terpuji dan akhlak tercela. Seseorang yang akhlaknya baik berarti jiwanya sehat dan sebaliknya. Seseorang yang akhlaknya jahat berarti jiwanya sakit. Sesungguhnya manusia itu tidak luput dari sakit, kecuali yang dikehendak Allah. manusia yang sakit ada kalanya mengetahui kalau kondisi dirinya sedang sakit, berarti ia masih mengenal dirinya. Sedangkan yang tidak mengetahui kalau dirinya sakit berarti ia sudah mengenal dirinya lagi, pastinya sulit disembuhkan.¹

Oleh karena itulah akan mendatangkan pada diri individu seseorang suatu gangguan kejiwaan (stres) apabila seseorang tidak memiliki daya tahan mental dan spiritual yang tangguh. Akan tetapi pada diri individu terdapat keimanan yang lemah sangat rentan dan mudah tertimpa keadaan stres. Sesungguhnya kekuatan iman dan ketaqwaan pasti akan menghasilkan daya tahan mental yang kokoh dan kuat dalam menghadapi berbagai tantangan problem kehidupan pada diri individu.

Moslow dan Mitelmann, individu yang normal dengan mental yang sehat memiliki kriteria diantaranya: 1) memiliki perasaan aman; 2) memiliki penilaian diri dan wawasan rasional; 3) memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat; 4) mempunyai kontak dengan realitas secara efisien; 5) memiliki dorongan-dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat, serta memiliki kemampuan untuk memenuhi dan memuaskannya; 6) mempunyai pengetahuan diri yang cukup; 7) mempunyai tujuan hidup yang edukatif; 8) memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya; 9) ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dari kelompoknya; 10) ada sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan; 11) ada integrasi dalam kepribadiannya.²

Kesehatan jiwa (mental) biasanya dapat ditemukan pada individu yang mengalami gangguan jiwa dan sakit jiwa, kalau diperhatikan orang-orang sekitar dalam kehidupan sehari-hari berbagai macam keadaan jiwa (mental) seseorang, ada yang kelihatan bahagia, senang, susah, sedih, stres, ada pula yang mengalami kegelisahan dalam kehidupan penuh kecemasan, stres, dan ketidakpuasan yang diperoleh pada kehidupannya. Semua hal-hal tersebut merupakan gejala kejiwaan

¹ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), p. 351.

² Kartono, Kartini, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas seksual*, (Bandung: Mandar Maju, 2009), p. 124.

(mental) yang kurang kontrol dan terarah. Oleh karena itu penulis terdorong untuk mengkaji serta membahas dari hal-hal tingkah laku individu tersebut berbeda-beda meskipun dalam kondisi yang sama.

Dengan rasa cemas, stress seseorang tidak mampu menghadapi serta mengatasi suatu masalahnya, karena seseorang sudah tertimbun oleh berbagai kesulitan. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kesehatan jasmaniah bahkan bisa menyerang kesehatan ruhani dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosial. Di dalam ajaran Islam yang membawa obat kejiwaan dan ketentraman batin yaitu psikoterapi shalat. Shalat suatu hal dialog seseorang dengan sang khalik, karena shalat cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang yang melakukannya. Salah satu ibadah yang dapat mencegah gangguan jiwa misalnya, stres, cemas, dan depresi. Ibnu Qayyim al Jauziyyah pernah menjelaskan bahwasanya shalat mendatangkan rejeki, memelihara kesehatan, menolak gangguan, mengusir penyakit, menolak kemalasan, mengaktifkan anggota, membantu kekuatan, melapangkan dada, memberikan santapan ruh, menerangi hati, memelihara nikmat, menolak bencana, mendatangkan berkah, menauhkan setan, dan mendekatkan kepada sang khalik.³

Gerakan-gerakan di dalam shalat terdapat keunikan dan fenomenal yang Allah Swt berikan kepada hambanya. Karena didalamnya terdapat ritual dinamis yang menggabungkan antara keseimbangan jasmaniah dan rohaniah. Didalam shalat terdapat gerakan olahraga dan olah rohani yang terbukti secara medis yang akan membawa manfaat bagi kesehatan manusia. Sentot Haryanto menjelaskan tentang aspek-aspek psikologis dalam shalat, seperti halnya: 1) aspek olahraga yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat, 2) aspek relaksasi otot dari bagian tubuh, 3) aspek relaksasi kesadaran indra yang biasanya seseorang diminta buat membayangkan

³ Imam Musbikin, *Rahasia, Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), p. 23.

tempat yang menakutkan, 4) aspek meditasi yang merupakan alternatif untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi orang-orang sibuk atau stress.⁴

Zakiah Drajat menuturkan, pelaksanaan agama dalam hal ini (ibadah shalat) kehidupan sehari-hari dapat membentengi seseorang dari gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan jiwa bagi orang gelisah, cemas, stress, dan depresi. Karena gelisah, cemas, stress, dan depresi yang tidak berujung pangkal itu, pada umumnya berakar dan ketidak puasan dan kecewaan. ⁵

Shalat memiliki pengaruh besar dan efektif dalam hal penyembuhan manusia dari gangguan jiwa. Sikap berdiri pada waktu shalat di hadapan Allah dalam keadaan khusu', berserah diri, dan pengosongan diri dari kesibukan dan permasalahan hidup dapat menimbulkan perasaan tenang, damai dalam jiwa seseorang serta dapat menghilangkan rasa sedih dan gelisah. Rasulullah seperti yang diriwayatkan Hudzaifah, selalu shalat ketika menghadapi kesulitan. Dalam hal ini menjadikan shalat memiliki pengaruh terapi dalam mengatasi stres. Abdul Mujib dkk, menyatakan tentang tanda-tanda kesehatan jiwa dalam Islam, yang meliputi kemapan, ketenangan, dan rileks batin dalam menjalankan kewajiban terhadap dirinya, masyarakat, maupun Tuhan.⁶

Dengan kriteria ini maka penulis menganalisis gangguan kepribadian dalam hal ini simptom-simptom patologis misalnya stres yang dapat mengganggu realisasi dan aktualisasi diri seseorang yang akan membawa dampak keburukan terhadap kejiwaan individu. Oleh karena itu penulis mendekati terapi keagamaan misalnya psikoterapi ibadah shalat yang dianggap sebagai asumsi suatu pengobatan kejiwaan (mental) yang memiliki fungsi terhadap penyakit dan gangguan kejiwaan serta mengatasi stres pada individu yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan jiwa (mental) pada seseorang.

⁴ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), p. 60.

⁵ Zakiah Drajat, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1994), p. 78.

⁶ Abdul Mujib, & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), p. 136

Pembahasan

Paradigma Psikoterapi Shalat

Psikoterapi shalat menggunakan dua kata yaitu Psikoterapi dan shalat. Kedua kata ini memiliki pengertian yang berbeda. Psikoterapi memiliki definisi yang cukup banyak, dalam hal ini terutama pada menempatkan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiater, psikologi, bimbingan dan konseling, kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama. Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *Psycho* jiwa dan *therapy* penyembuhan.⁷ Psikoterapi (*Psychotherapy*) merupakan bentuk pengobatan alam pikiran atau pengobatan perawatan dan gangguan psikis melalui metode psikologi.⁸

Menurut Lewis R. Wolbeng bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, (2) memperbaiki tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.⁹

Sedangkan Psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah.¹⁰ Isep Zainal Arifin mengatakan bahwa psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit

⁷ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Antasari Press, 2012), p.39.

⁸ Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), p. 207.

⁹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), p. 88.

¹⁰ Muhammad Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru 2001), p. 222

kejiwaan dan kerohanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik yang didasarkan kepada Al-Qur'an dan Sunnah.¹¹

Dalam kaitannya dengan pola/bentuk penyembuhan gangguan jiwa, ada beberapa pendapat diantaranya adalah: menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziah, terdapat 2 macam psikoterapi; *pertama*, Tabi'iyah: pengobatan pada penyakit jiwa yang gejalanya bisa diamati dan dirasakan dalam kondisi tertentu (cemas, gelisah, stress, depresi, sedih dan marah). Pengobatan dengan cara mencari sebab-sebab atau akar masalahnya, dan diberikan jalan keluar yang terbaik untuk semua pihak. *Kedua*, Syar'iyah; pengobatan pada penyakit jiwa yang gejalanya tidak bias diamati dan dirasakan, tapi sangat berbahaya dan bisa merusak qalbu (bodoh, ragu-ragu, syahwat). Penyembuhannya dengan cara memberikan wawasan-wawasan, penanaman, syariah, bimbingan nilai-nilai agama, dan lain-lain.¹² Menurut Mahmud Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori; *pertama*, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata; *kedua*, bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama.¹³

Abdul Mujib dan Jusuf Muzakir menegaskan manfaat pengetahuan psikoterapi sangat berguna untuk 1) membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan menyesuaikan diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya, 2) membantu penderita dalam mengdiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi, dan 3) membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya.¹⁴

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Atkinson yang dikutip Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakkir, terdapat enam teknik psikoterapi yang digunakan oleh para psikiater

¹¹ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), p. 23.

¹² Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Teras, 2011), p. 269.

¹³ Muhammad Mahmud Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw'I al-Islam*, (Jiddah: Daral-Syuruq, 1984). P. 402

¹⁴ Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, p. 208.

atau psikolog. *Pertama*, teknik terapi psikoanalisis, kedua, teknik terapi perilaku, ketiga, teknik terapi kognitif perilaku, keempat, teknik terapi humanistik. Kelima, teknik terapi *eklektif* atau *integratif*. Keenam, teknik terapi kelompok dan keluarga.¹⁵

Dengan pengetahuan psikologi seseorang dapat mengukur tingkat memahami dirinya dari hal penyakit kejiwaan terutama stres. merealisasikan keseimbangan antara raga dan jiwa merupakan suatu hal syarat menjadi pribadi baik yang dapat menikmati kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa yang diistilahkan dalam al-Qur'an sebagai *an-nafs mutmainah* (jiwa yang tenang). Pada aspek kesehatan jiwa akan menitik beratkan perilaku yang baik, memenuhi kebutuhan spiritual dengan berpegang teguh kepada syari'ah, mendekatkan diri kepada sang maha pencipta dengan menjalankan ibadah dan melakukan amalan-amalan soleh serta menjauhkan diri dari perilaku buruk dan menghidupkan perilaku baik. Dipertegasakan oleh Abdul Aziz Al-Quussy dikutip Zakiah Drajat, kesehatan jiwa seseorang terdapat keserasian yang sempurna dan integrasi antara fungsi-fungsi psikis yang bermacam-macam, disertai kemampuan menghadapi kegoncangan kegoncangan jiwa yang ringan, misal (stress depresi, cemas, marah) yang biasa muncul pada diri seseorang disamping secara positif dan harus mampu merasakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa.¹⁶

Sedangkan kata shalat dengan berbagai bentuknya di dalam Al-Qur'an terdapat lebih kurang dalam 90 ayat. Dari berbagai bentuk kata tersebut, shalat dapat mengandung arti: do'a, rahmat, tasbih, bacaan, dan dapat pula berarti ibadah.¹⁷ Shalat secara bahasa berasal dari kata *shollaa*, *yusholli*, *tashliyan*, *sholatun* yang berarti rahmat dan doa. Secara istilah shalat ialah ibadah yang dilakukan dengan beberapa syarat yang diawali dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam.¹⁸ Menurut Muhammad Abdul Malik Az Zaghabi, shalat adalah tali hubungan yang kuat antara

¹⁵ Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, p. 212.

¹⁶ Abdul Aziz el-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, Terj Zakiah Drajat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974.p. 38.

¹⁷ Isep Zaenal Arifi, *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*, (Bandung: Fokus Media, 2017), p. 76.

¹⁸ M. Imam Pamungkas, Hamam, & Surahman, *Fiqih 4 Mazhab*, (Jakarta: Al-Makmur, 2015), p. 65.

seorang hamba dengan Tuhan-Nya. Hubungan yang mencerminkan kehinaan hamba dan keagungan Tuhan. Ini bersifat langsung tanpa perantara segala dari siapapun.¹⁹

Al-Ghazali berpendapat bahwasanya shalat itu sesungguhnya adalah dzikir, bacaan munajat dan dialog.²⁰ Hal itu tidak akan terjadi jika tanpa kehadiran hati dan kesempurnaannya terwujud dengan pengagungan, rasa takut, harapan, dan rasa malu. Semakin bertambah pengetahuan seseorang terhadap Allah, akan bertambah pula rasa takut seseorang dan akan timbul rasa kehadiran hati kepada-Nya. Demikian shalat korelasi komunikasi secara langsung antara seorang individu dengan sang penciptanya. Tujuan mengagungkan-Nya, bersukur kepada-Nya, memohon rahmat-Nya, serta ampunan dari-Nya, ibadah tersebut dilakukan dilakukan dalam rangka untuk memberikan manfaat dan keuntungan sangat besar bagi dirinya di dunia maupun diakhirat.²¹

Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, ibadah shalat adalah rangkaian relasi munajat dan dialog yang kuat antara seorang hamba dengan sang maha pencipta pada tujuan menghadap atau mengabdikan bentuk hormat, taat melalui do'a yang disertai ucapan dan perbuatan dengan syarat-syarat dan rukun-rukun tertentu. ketika melaksanakannya dilakukan penuh berkonsentrasi, seorang hamba dituntut untuk melakukan secara khusuk tanpa tergesa-gesa. Dalam berkonsentrasi seseorang dituntut untuk mengontrol diri mereka, baik dalam hal perilaku maupun pikiran.

Al-Ghazali menjelaskan hal-hal yang dianjurkan sebelum melaksanakan shalat seperti mempersiapkan diri, pakaian, tempat shalat dari najis, berwudhu dan menutup aurat. Menjelaskan hal-hal yang disunatkan dalam shalat seperti gerakan-gerakan

¹⁹ Muhammad Abdul Malik Az Zaghabi, *Malang nian Orang yang Tidak Shalat*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar), p. 94.

²⁰ Imam Al-Ghazali, *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zeid Husen Al-Hamid, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007). P. 55.

²¹ Ahmad dan Hishhah. *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2010), p. 9.

yang dilakukan dalam shalat dari mulai *takbiratul ihram* sampai salam.²² Al-Ghazali, menguraikan ada enam hal makna-makna batiniyah penyempurnaan shalat yang harus seseorang jaga dari awal sampai akhir shalat: 1) *Khudurul Qalb*, kehadiran hati artinya hati kosong dari segala sesuatu kecuali Allah Swt. 2) *Tafahum*, memahami apa seseorang baca. 3) *Takdzim*, yaitu penghormatan atau pengagungan. 4) *Haibah*, yaitu sesuatu sifat yang melebihi takzim. Seseorang ia adalah ketakutan yang bersumber pada takzim. 5) *raja*, yaitu pengharapan dari Allah Swt. 6) Haya, yaitu rasa malu karena dosa-dosa yang dilakukan, atas segala kekurangan dalam melaksanakan kewajiban seseorang kepada Allah Swt.²³

Korelasi seseorang dengan Tuhannya ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit. Para dokter menyebutkan adanya penyembuhan yang begitu cepat untuk beberapa jenis penyakit dalam hal shalat.²⁴ Hal ini dapat terjadi shalat tidak sebatas mengampuni dosa seseorang, tetapi terdapat hal dalam membersihkan penyakit jiwa dari stress, cemas, gelisah, dan depresi.

Dinamika Problem Stres dalam kehidupan

Stres berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti ketengangan dan tekanan.²⁵ Dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis.²⁶ Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional dan perilaku.²⁷

²² Imam Al-Ghazali, *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zeid Husen Al-Hamid, p. 67.

²³ Imam Al-Ghazali, *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zeid Husen Al-Hamid, p. 72.

²⁴ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW*, (Jakarta: Mustaqim, 2003), p. 402.

²⁵ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), p. 15.

²⁶ J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Ter Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), p. 488.

²⁷ Andrew Goliszek, *60 Secon Manajemen Stres*, (Jakarta: Buana Ilmu Populer, 2005), p. 21.

Handoko menjelaskan stres merupakan suatu kondisi ketengangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang.²⁸

Definisi lain menurut Robbins stress adalah suatu kondisi dinamis di mana seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan hasilnya dipandang tidak pasti dan penting.²⁹ Menurut Sutherland dan Cooper bahwa stres adalah pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak dalam lingkungan.

Kemudian menurut Hans Selye stress adalah respons yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya.³⁰ Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami *distress*. Dadang Hawari dalam bukunya *Al-Qur'an ilmu kedokteran dan kesehatan jiwa* menerangkan bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi karena satu sama lainnya saling terkait.³¹

Berdasarkan beberapa definisi dari beberapa ahli maka disimpulkan stres adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis kondisi seseorang yang sifatnya non spesifik yang dialami seseorang dengan suatu kendala, tuntutan yang mengalami bebannya berlebihan dikaitkan dengan diinginkannya yang tidak

²⁸ Husein Umar, *Riset Sumber Daya Manusia dalam Organisasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), p. 34.

²⁹ Stephen P, Robbins, *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, (Jakarta: Prenhallindo, 2008), p. 363.

³⁰ Imam Soeharto, *Penyakit Antung Koroner dan Serangan Jantung Pencegahan Penyembuhan Rehabilitasi Panduan Untuk Masyarakat Umum*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), p. 123.

³¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), p. 465.

dapat dilakukan akan membuat kondisi ketegangan pada dampak menguasai emosional diri seseorang.

Menurut Munir dan Haryanto membagi stres menjadi dua bagian, yaitu 1) faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Adapun kondisi kondisi emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain sebagai berikut: perasaan cinta berlebihan, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah, terkejut, dan lain-lain. 2) Faktor Eksternal, yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa ujian atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, popularitas, dan sebagainya. Macam kebaikan diatas, jika tidak disikapi dengan baik akan dapat menimbulkan stres bagi seseorang. Berbagai persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik juga merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan jiwa (stres) pada diri seseorang, yaitu tertimpa musibah dan menerima berbagai problem dalam kehidupan.³²

Stres berasal dari berbagai hal, baik dari kondisi fisik, psikologis, dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, maupun sosial. Greg Wilkinson menerangkan bahwa sumber stres kebanyakan terletak pada berbagai peristiwa kehidupan individu dalam respon fisik dan emosi individu saat menghadapinya. Jika penyebab stress telah jelas, maka individu perlu bersikap terbuka dan tegas, serta melakukan penyesuaian. Dengan demikian akan lebih mudah bagi individu untuk meminta bantuan.³³

Menurut Walia stres dapat dilihat dari dua gejala yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain tidak peduli dengan

³² Amin Munir Samsul, dan Haryanto, *Kenapa Harus Stres*, (Jakarta: Amzah, 2007), p. 47.

³³ Greg Wilkinson, *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Stres*, (Jakarta: Dian Rahmat, 2002), p. 12

penampilan fisik, menggigit kuku, berkeringat, mulut kering mengetuk atau menggerakkan kaki berkali-kali, wajah tampak lelah, pola tidur yang terganggu, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, tingkah laku yang tidak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak bicara atau menjadi benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrim terlalu kacau.³⁴

Farid Masudi menjelaskan faktor pemicu stress itu dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok yaitu: *pertama*, stres fisik biologis. Beberapa faktor penyebab stres dari segi fisik antara lain penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik, atau salah satu anggota tubuh kurang berfungsi, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk. *Kedua*, stres psikologis. Stres psikologis ditandai dengan *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan), iri hati atau dendam, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang diluar kemampuan.

Ketiga, stres sosial. Stres sosial memiliki tiga hal. 1) iklim kehidupan keluarga seperti hubungan antara anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal, sering membolos dari sekolah mengonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obat terlarang, sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota keluarga mengidap gangguan jiwa, tingkat ekonomi keluarga yang rendah. 2) faktor pekerjaan, seperti kesulitan mencari mencari pekerjaan, pengangguran, perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, serta penghasilan yang tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari. 3) iklim lingkungan. Seperti

³⁴ Walia, *Hidup Tanpa Stres*, (Jakarta: Ilmu Populer, 2005), p.5

maraknya kriminalitas (pencurian, perampokkan, dan pembunuhan), tawuran antar kelompok, harta kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin,³⁵suara bising,polusi udara, lingkungan yang kotor, dan kondisi perumahan yang buruk.

Penelitian Robert J. Van Amberg mengemukakan tahap-tahap stres sebagai berikut. Stres tahap pertama, tahap ini merupakan tahapan stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut: a) semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*). b) penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya. c) merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energy dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan. d) merasa senang dengan pekerjaannya dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energy semakin menipis.³⁶

Stres tahap kedua, pada tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energy tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut: a) merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar. b) merasa mudah lelah sesudah makan siang. c) merasa lelah menjelang sore hari. d) sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*). e) detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar). f) otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang. g) tidak bisa santai.³⁷

Stres tahap ketiga, bila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap kedua tersebut di atas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu: a) gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan maag, buang air besar tidak teratur (diare). b) ketegangan otot-otot semakin terasa. c) perasaan ketidak-tenangan dan ketengan emosional semakin

³⁵ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2014),P. 193-194.

³⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, 471.

³⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, 472.

meningkat. d) gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk memulai masuk tidur (*early insomnia*), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi/dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*). e) koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).³⁸ Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

Stres tahap empat, ciri-ciri gejala stres tahap empat adalah sebagai berikut: a) untuk bertahan sepanjang saja sudah terasa amat sulit. b) aktifitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, c) yang semula tanggap terhadap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*). d) ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari. e) gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan. f) seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan, g) daya konsentrasi dan daya ingat menurun. h) timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.³⁹

Stres tahap kelima, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam tahap kelima yang ditandai dengan hal-hal berikut ini: a) kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*). b) ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana. c) gangguan system pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), d) timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.⁴⁰

³⁸ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, 473.

³⁹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, 473.

⁴⁰ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, 474.

Stres tahap keenam, tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panic (panic attack) dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahapan keenam ini adalah sebagai berikut: a) debaran jantung teramat keras. b) susah bernafas (sesak dan megap-megap). c) sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, d) ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan, e) pingsan atau kolaps (*collapse*).⁴¹

Kesehatan Jiwa Tentang Mencapai kepribadian Sehat Psikis Dari Pengalaman Psikoterapi Shalat

Kesehatan jiwa merupakan suatu terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi mental (psikis) yang dikembangkan, dengan ditandai terciptanya penyesuaian antara individu terhadap lingkungan serta relasi kepada sang Khalik. Menurut Djamaludin Ancok kesehatan jiwa(mental) merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram, serta upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan melalui antara lain melalui penyesuaian diri (*self*) secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).

Kemudian dipertegaskan Ustman Najati sebagaimana yang dikutip oleh Izzuddin Taufik memaparkan indikator kesehatan jiwa sebagai berikut: 1) memiliki kesesuaian hubungan individu dengan Tuhannya mentaati perintah-nya dan menjauhi larangan-nya. 2) mampu mengetahui potensi dirinya, serta dapat mengendalikan motif yang tidak selaras dengan ajaran Islam. 3) mampu berjuang untuk mengatasi persoalan hidup. 4) dapat menjalin hubungan yang baik dan bertanggung jawab dengan orang lain. 5) mampu mengaplikasikan hukum-hukum Allah di muka bumi agar menciptakan kemakmuran masyarakat.⁴²

Sebagai perawatan kesehatan jiwa manusia, shalat mempunyai manfaat memperkuat mental dan menambahkan kesehatan jiwa. Tidak cukup lepas dari itu shalat terdapat suatu hal manfaat yang sangat berguna bagi kesehatan, hampir seluruh

⁴¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, 474.

⁴² Muhammad Izzuddin Taufik, *Panduan Lengkap Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), p. 447.

anggota tubuh merasakan akan manfaat shalat, baik dari aspek fisik, shalat sangat jelas memberikan manfaat kebugaran tubuh, kemudian dari aspek pikiran, shalat memberikan kemanfaatan yaitu dapat melatih setiap individu dalam berkonsentrasi, sementara manfaat shalat yang diberikan kepada hati lebih banyak dapat melatih seseorang untuk bersikap ikhlas, khusyu' tentu hal ini dapat memberikan pelajaran mengenai ketenangan yang sejati.⁴³

Menurut Djamiludin Ancok Peranan shalat bagi kesehatan ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat: 1) aspek olahraga, 2) aspek meditasi, 3) aspek auto-sugesti, dan 4) aspek kebersamaan.⁴⁴ Sedangkan Menurut Haryanto aspek-aspek terapeutik dalam shalat terdapat antara lain. 1) *Aspek Olahraga*, shalat adalah proses yang menuntut sesuatu aktifitas fisik seperti gerakan-gerakan dalam shalat mengandung unsure-unsur gerakan olahraga, mulai dari takbir, berdiri, ruku', sujud, duduk antara dua sujud, tahiyat sampai mengucapkan salam.⁴⁵ Saboe dalam bukunya Hikmah Kesehatan Dalam Shalat. Berpendapat bahwa hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat tidak sedikit bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan ruhaniyah atau kesehatan jiwa seseorang.⁴⁶

2) *Aspek relaksasi*. Terdapat dua macam relaksasi yaitu relaksasi otot dan relaksasi kesadaran indra. Relaksasi otot, mempunyai efek dalam shalat seperti kontraksi otot, dan tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu selama menjalankan shalat. Menurut Walker, dkk ada bagian tubuh tertentu yang harus digerakkan atau dikontraksikan selama melakukan relaksasi otot, misalnya a) bagian kepala, b) leher, c) bahu, d) lengan bawah, e) siku, f) pergelangan tangan, g) tangan dan jari, h) dada, i) perut, j) tulang belakang dan punggung, k) pinggang dan pantat, l) paha, m) lutut, n) pergelangan kaki, dan o) kaki dan jari kaki. Walker dkk mengutip beberapa hasil

⁴³ Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama Salaf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2004), p. 61.

⁴⁴ Djamiludin Ancok & Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p. 98.

⁴⁵ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, p. 62.

⁴⁶ Soboe, *Hikmah Kesehatan Dalam Shalat*, (Bandung: Al-Ma'arif, 1978.), p.

penelitian bahwa relaksasi otot ini dapat mengurangi kecemasan, stres, depresi, tidak dapat tidur (insomnia), dan lain-lain.⁴⁷ Sedangkan Relaksasi kesadaran indra biasanya seseorang pada saat shalat menghadap kepada Allah Swt secara langsung tanpa ada perantara. Kemudian setiap bacaan dan gerakan senantiasa akan dihayati, dimengerti, dan ingatannya selalu kepada Allah Swt.⁴⁸ Tentu dalam hal ini menunjukkan gambaran bahwasanya dalam shalat memang benar-benar terjadi dialog antara seorang hamba dengan sang khalik. Tidak lepas dari hal ini proses yang mirip dengan relaksasi kesadaran indra ini terdapat dampak untuk mengatasi stres, kecemasan, depresi, tidak dapat tidur atau gangguan jiwa lainnya.

3) *Aspek Meditasi*. Meditasi saat sekarang merupakan alternatif untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi orang-orang sibuk, terutama stres. shalat memiliki efek seperti meditasi. Kondisi inilah shalat akan mempengaruhi pada seluruh system yang ada dalam tubuh seseorang, seperti syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi, dan lain-lain.⁴⁹ 4) *Aspek auto-sugesti/self-hipnosis*. Bacaan-bacaan dalam shalat berisi hal-hal yang baik. Berupa pujian, mohon ampun, doa maupun permohonan yang lain. Ditinjau dari teori hypnosis, pengucapan kata-kata tersebut memberikan efek sugesti atau menghipnosis pada bersangkutan. Menurut Thoules, auto-sugesti adalah suatu upaya untuk membimbing diri melalui proses pengulangan sesuatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan.⁵⁰

5) *Aspek pengakuan dan penyaluran (katarsis)*.⁵¹ Setiap seseorang membutuhkan sarana untuk berkomunikasi, baik dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan alam, maupun dengan Tuhannya. Komunikasi akan lebih dibutuhkan seseorang mengalami masalah atau gangguan jiwa. Dalam hal ini shalat dapat

⁴⁷ E. Walker. C, Dkk, *Clinical Procedures for Behavior Therapy*, (New Jersey: Printice Hall Inc, 1981), p.

⁴⁸ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, p. 78.

⁴⁹ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, p. 81.

⁵⁰ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, p. 87.

⁵¹ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, p. 88.

dipandang sebagai komunikasi proses pengakuan dan penyaluran, proses katarsis atau kanalisasi terhadap hal-hal yang tersimpan dalam dirinya. Shalat merupakan komunikasi tepat sarana hubungan manusia dengan sang khalik.

Oleh karena itu peran shalat tidak sebatas bagi kesehatan jasmaniyah, namun terdapat juga nafsaniyah dalam hal ini mencegah stress, menangkal penyakit hati, mengusir penyakit pada tubuh, serta menyehatkan fisik dan jiwa. Selain itu dapat memadamkan virus-virus syahwat, menjaga nikmat, menolak bala', pengantar rahmat, menghilangkan kesusahan, menjaga kesehatan, menghibur jiwa, pemusnah rasa malas, menambah kekuatan, melapangkan dada, penyemangat jiwa, membawa berkah, menjauhkan diri dari setan, serta mendekatkan kepada sang maha pencipta. Relasi seseorang dengan sang maha pencipta dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenang jiwa seseorang serta semakin mampu mencegah stres dalam kehidupan seseorang. Sebaliknya semakin jauh seseorang dari agama, maka akan semakin gelisah, sulit baginya untuk memperoleh ketentraman hidup menjadi individu pribadi yang berkualitas.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian diatas maka penulis menarik kesimpulan bahwa Psikoterapi shalat terdapat dua kata yaitu Psikoterapi dan shalat. Kedua kata ini memiliki pengertian yang berbeda. Psikoterapi (*Psychotherapy*) merupakan bentuk pengobatan alam pikiran atau pengobatan perawatan dan gangguan psikis melalui metode psikologi. Sedangkan istilah shalat ialah ibadah yang dilakukan dengan beberapa syarat yang diawali dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam.

Dinamika problem stres dalam kehidupan. Dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis. Jadi istilah Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis kondisi seseorang yang sifatnya non spesifik yang dialami seseorang dengan suatu kendala, tuntutan yang mengalami bebannya berlebihan dikaitkan dengan diinginkannya yang tidak dapat dilakukan akan membuat kondisi ketegangan pada dampak menguasai emosional diri seseorang.

Kesehatan jiwa dalam Mencapai kepribadian sehat psikis. kesehatan jiwa

(mental) merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram, serta upaya untuk menemukan ketenangan batin seseorang. Sebagai merawat kesehatan jiwa manusia, shalat mempunyai manfaat memperkuat mental dan menambahkan kesehatan jiwa. shalat terdapat suatu hal manfaat yang sangat berguna bagi kesehatan, hampir seluruh anggota tubuh merasakan akan manfaat shalat, baik dari aspek fisik, shalat sangat jelas memberikan manfaat kebugaran tubuh, kemudian dari aspek pikiran, shalat memberikan kemanfaatan yaitu dapat melatih setiap individu dalam berkonsentrasi, sementara manfaat shalat yang diberikan kepada hati lebih banyak dapat melatih seseorang untuk bersikap ikhlas, khusyu' tentu hal ini dapat memberikan pelajaran mengenai ketenangan yang sejati.

Peranan shalat bagi kesehatan terdapat aspek-aspek terapeutik dalam shalat misalnya, *Aspek Olahraga*, shalat adalah proses yang menuntut sesuatu aktifitas fisik, seperti gerakan-gerakan dalam shalat terdapat unsur olahraga. *Aspek relaksasi*. Terdapat dua macam relaksasi yaitu relaksasi otot dan relaksasi kesadaran indra. Relaksasi otot, mempunyai efek dalam shalat seperti kontraksi otot, dan tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu selama menjalankan shalat. Sedangkan Relaksasi kesadaran indra biasanya seseorang pada saat shalat menghadap kepada Allah Swt secara langsung tanpa ada perantara. Relaksasi kesadaran indra ini terdapat dampak untuk mengatasi stres, atau gangguan jiwa lainnya. *Aspek Meditasi*, shalat memiliki efek seperti meditasi. alternatif untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi orang-orang sibuk, terutama stress. *Aspek auto-sugesti/self-hipnosis*. Ditinjau dari teori hypnosis, pengucapan kata-kata tersebut memberikan efek sugesti atau menghipnosis pada bersangkutan untuk membuat suasana tenang, segar, rileks. *Aspek pengakuan dan penyaluran (katarsis)*, shalat komunikasi tepat sarana hubungan manusia dengan sang khalik.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman Gusti, 2012, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Yogyakarta: Antasari Press.
- Ancok Djamaludin & Suroso Fuad Nashori, 2011, *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Amin Samsul Munir, 2010, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Adz-Dzaky Muhammad Hamdani Bakran, 2001, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Arifin Isep Zaenal, 2017, *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*, Bandung: Fokus Media.
- , 2009, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Az Zaghabi Muhammad Abdul Malik, *Malang nian Orang yang Tidak Shalat*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Ghazali Imam, *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*, 2007, Terj. Zeid Husen Al-Hamid, Jakarta: Pustaka Amani.
- Ahmad dan Hishhah. 2010, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*, Solo: Aqwam Media Profetika.
- Chaplin J.P. 2006, *Kamus Lengkap Psikologi*, Ter Kartini Kartono, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Drajat Zakiah, 1994, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- El-Quussy Abdul Aziz, 1974, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, Terj Zakiah Drajat, Jakarta: Bulan Bintang.
- E. Walker. C, Dkk, 1981, *Clinical Procedures for Behavior Therapy*, New Jersey: Printice Hall Inc.
- Fariied Ahmad, 2004, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama Salaf*, Surabaya: Risalah Gusti.
- Goliszek Andrew, 2005, *60 Secon Manajemen Stres*, Jakarta: Buana Ilmu Populer.
- Hawari Dadang, 2004, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Haryanto Sentot, 2007, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Kartono, Kartini, 2009, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas seksual*, Bandung: Mandar Maju.
- Mujib Abdul, 2006, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Mujib Abdul, & Mudzakir Jusuf, 2001, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Musbikin Imam, 2003, *Rahasia, Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Malik Imam, 2011, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Teras.
- Mahmud Muhammad Mahmud, 1984, *Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw'I al-Islam*, Jiddah: Dar al-Syuruq.
- Mashudi Farid, 2014, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: IRCiSoD.
- Najati Muhammad Utsman, 2003, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW*, Jakarta: Mustaqim.
- Pamungkas M. Imam, Hamam, & Surahman, 2015, *Fiqih 4 Mazhab*, (Jakarta: Al-Makmur.
- Robbins Stephen P, 2008, *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, Jakarta: Prenhallindo.
- Soeharto Imam, 2010, *Penyakit Antung Koroner dan Serangan Jantung Pencegahan Penyembuhan Rehabilitasi Panduan Untuk Masyarakat Umum*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Samsul Amin Munir, dan Haryanto, 2007, *Kenapa Harus Stres*, Jakarta: Amzah.
- Soboe, 1978, *Hikmah Kesehatan Dalam Shalat*, Bandung: Al-Ma'arif.
- Teguh Wangsa, 2009, *Menghadapi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Taufik Muhammad Izzuddin, 2006, *Panduan Lengkap Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani.
- Umar Husein, 2005, *Riset Sumber Daya Manusia dalam Organisasi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Walia, 2005, *Hidup Tanpa Stres*, Jakarta: Ilmu Populer. Wilkinson Greg, 2002, *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Stres*, Jakarta: Dian Rahmat.