

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Biografi Dadang Hawari

Prof. dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater, lahir di Pekalongan pada 16 Juni 1940. Menyelesaikan pendidikan kedokteran (umum) di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) pada tahun 1965. Menyelesaikan pendidikan kedokteran sebagai psikiater (psikiater) di FKUI tahun 1969. Pelatihan progresif di Inggris (Colombo Plan Program) di bidang psikiatri sosial/komunitas tahun 1970-1971. Meraih gelar Doktor (Cumlaude) bidang ilmu komputer dengan judul disertasi *Clinical Psychiatric Approach to Substance Abuse* di Fakultas Pascasarjana UI pada tahun 1990¹. Lulus sebagai guru besar tetap di FKUI pada tahun 1993. Pengalaman kerja meliputi: Pengalaman kerja meliputi :

1. Guru besar psikiatri FKUI (1969-2005)
2. Kepala bidang kesehatan jiwa DKK-DKI (1972-1975)
3. Kepala proyek komunikasi kesehatan jiwa puskesmas DKI (1973-1975)
4. Direksi rumah sakit Islam negeri Jakarta (1972-1978)
5. Pembantu Dekan III (Kemahasiswaan) FKUI (1977-1979)
6. Pembantu Rektor III (Kemahasiswaan) UI (1979-1982)
7. Guru besar tetap FKUI (1993-2005)
8. Anggota senat guru besar FKUI (1993-2000)
9. Staf program pasca sarjana UI (1995)
10. Staf pengajar FKUI (1997)
11. Staf ahli narkotika BAKOLAK INPRES 6/71 (1993-2000)
12. Anggota BKPN (Badan Pertimbangan Kesehatan Nasional) Depkes RI (1994-1997)

¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2001), h. 221.

13. Tim DPR RI komisi VI-VII-VIII (1995-2000)
14. Drug Expert Colombo Plan (1995)
15. Anggota pleno MUI (1995-2000)
16. Anggota PANWASLU (1999)
17. Anggota dewan guru besar UI (2000-2005)
18. Sekretaris komisi C senat guru besar FKUI (2000-2001)
19. Staf ahli BKNN (2000-2001)
20. Staf ahli BNN (2001)

Reputasi Dadang Hawari sebagai ilmuwan, teolog, dokter, teolog sekaligus psikiater juga didukung oleh karya-karya yang diterbitkan, antara lain sebagai berikut :

- a. Buku “Penyalahgunaan Narkotika dan Zat Adiktif”. BP, FKUI, 1991
- b. Buku “Konsep Islam Memerangi AIDS dan NAZA”. Dana Bhakti Prima Yasa, cetakan I, 1995; cetakan XII, 1999
- c. Buku “Al Quran, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa”. Dana Bhakti Prima Yasa, Ed. I, 1996; Ed. II, 1997; Ed. III, 2004
- d. Buku “Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis”. Dana Bhakti Prima Yasa, Ed II, cetakan III, 2004
- e. Buku “Terapi (Detoksifikasi) dan Rehabilitasi (Pesantren) Mutakhir (Sistem Terpadu) Pasien “NAZA” (Narkotika, Alkohol & Zat Adiktif) Metode Prof. Dadang Hawari”, UI Press, Ed. I, 1999; Ed. VI, 2004
- f. Buku “Gerakan Nasional Anti “MO-LIMO” (Madat, Minum, Main, Maling dan Madon)”, Dana Bhakti Prima Yasa, cetakan II, 2001
- g. Buku “Penyalhgunaan & Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol & Zat Adiktif), BP. FKUI, Ed. I, cetakan I, 2001; cetakan

V, 2003

- h. Buku “Pendekatan Holistik Pada Gangguan Jiwa Skizofenia”. BP. FKUI, Ed. II, cetakan II, 2003
- i. Buku “Manajemen Stres, Cemas dan Depresi”, BP. FKUI, Ed. I, cetakan IV, 2004
- j. Buku “Konsep Agama (Islam) Menanggulangi HIV / AIDS. PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Ed. I, cetakan II, 2002
- k. Buku “Konsep Agama (Islam) Menanggulangi NAZA”. PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Ed. I, cetakan II, 2002
- l. Buku “Love Affair (Perselingkuhan) Prevensi dan Solusi”. BP. FKUI, Ed. I, cetakan II, 2004
- m. Buku “Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi”, BP. FKUI, Ed. I, cetakan II, 2005
- n. Buku “IQ EQ CQ SQ Kriteria Sumber Daya Manusia (Pemimpin) Berkualitas”, BP. FKUI, Ed. I, cetakan II, 2003
- o. Buku “Kanker Payudara, Dimensi Psikoreligi”, BP. FKUI, Ed. I, cetakan I, 2004
- p. Buku “Penyakit Jantung Koroner, Dimensi Psikoreligi”, BP. FKUI, Ed. I, cetakan I, 2004
- q. Buku “Forbidder Love”, BP. FKUI, Ed. I, cetakan I, 2005
- r. Buku “Psikopat, Paranoid dan Gangguan Kepribadian Lainnya”. BP. FKUI, Ed.I, cetakan I, 2005
- s. Buku “Aborsi, Dimensi Psikoreligi”. BP. FKUI, Ed. I, cetakan I, 2006.²

² *Ibid.*, h. 226

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Dasar Pemikiran Prof. Dr. H. Dadang Hawari Tentang Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres Dalam Buku Manajemen Stres Cemas dan Depresi

Dadang Hawari Dalam bukunya mendasari pemikiran tentang terapi psikoreligius dalam mengatasi stres dengan menganalisa dari perkembangan terapi di dunia kedokteran sudah berkembang ke arah pendekatan keagamaan (psikoreligius). Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan ternyata tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial. Sehingga organisasi kesehatan sedunia telah menetapkan unsur spiritual (agama) sebagai salah satu dari 4 unsur kesehatan. Keempat unsur kesehatan tersebut adalah sehat fisik, sehat psikik, sehat sosial dan sehat spiritual.

Sebelum Dadang Hawari menyatakan terapi psikoreligius dalam mengatasi stres, pemikiran Dadang Hawari ini didasari oleh penelitian-penelitian dunia yang dijelaskan dalam bukunya menyebutkan para peneliti di dunia di antaranya adalah Lindenthal dan Star melakukan studi epidemiologik yang hasilnya menunjukkan bahwa penduduk yang religius resiko untuk mengalami stres jauh lebih kecil dari pada mereka yang tidak religius dalam kehidupan sehari-harinya.

Dalam kaitannya mengenai psikis, bunuh diri Comstock dan Partridge melakukan penelitian dan dari data yang diperoleh dinyatakan bahwa mereka yang tidak religius resiko bunuh diri 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang religius. Oleh *Breault* dan *Barkley* dinyatakan bahwa hasil studi di atas menunjukkan bahwa religiusitas penduduk lebih efektif dalam hubungannya dengan angka bunuh diri dengan faktor pengangguran. Bahkan secara nasional disebutkan bahwa

komitmen agama atau tingkat religiusitas penduduk dapat dijadikan barometer angka bunuh diri.

Larson dalam penelitiannya sebagaimana termuat dalam "*Religious Commitment and Health*" menyatakan antara lain bahwa komitmen agama amat penting dalam pencegahan agar seseorang tidak mudah jatuh sakit, meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan bila ia sedang sakit serta mempercepat penyembuhan selain terapi medis yang diberikan.

Beberapa topik sebagaimana contoh diatas menunjukkan bahwa komponen agama menduduki tempat yang penting didalam ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (*Mental Health*). Sehingga dengan demikian sepatutnya para dokter ahli jiwa (psikiater) memiliki pengetahuan tentang agama guna meningkatkan pelayanan yang komprehensif kepada para pasien dengan hasil yang optimal.³

Kemudian dari hasil penelitian para tokoh diatas tersebut, yang telah Dadang Hawari jelaskan pada bukunya Dadang Hawari menganalisa dan mengambil kesimpulan bahwasanya terapi psikoreligius dalam mengatasi stres itu erat kaitanya dengan didasari oleh gangguan psikis individu itu sendiri, gangguan psikis/mental itu sendiri berupa gangguan emosi seperti halnya gangguan mental seperti individu mengalami stres, cemas maupun depresi. Jiwa individu adalah sesuatu yang mencemaskan otak dan karakter manusia, yang tidak bersifat fisik, perbaikan nyata yang dipikirkan, namun juga perubahan mental. Disini mental dikaitkan dengan akal, otak dan memori, sehingga jiwa harus dipantau dan dipertahankan dengan alasan bahwa dibutuhkan pola pikir yang sehat untuk menjadi lebih baik. Dengan individu mampu berpikir secara religius individu

³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2001), h. 151.

dapat menyikapi segala sesuatu yang terjadi pada dirinya maupun di luar dirinya dengan menggunakan parameter norma atau ajaran agama yang dianutnya.

Dengan terapi psikoreligius ini Dadang Hawari mengharapkan individu agar mampu dapat jika apabila individu sedang mengalami gangguan mental seperti halnya mengalami stres, cemas dan depresi individu dapat berfikir secara religius sehingga individu bisa meningkatkan kekebalan agar mampu menanggulangi stresor psikososial yang muncul sehingga dapat hidup yang selaras, teratur, serasi, dan seimbang antara dirinya dengan tuhan dan antara dirinya dengan sesama orang lain dan lingkungan alam sekitarnya. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan didunia maupun diakhirat.

Alasan yang mendasari Dadang Hawari memasukan terapi psikoreligius dalam mengatasi stres dalam bukunya manajemen stres cemas dan depresi, sesuai yang dijelaskan dari hasil analisa perkembangan terapi didunia kedokteran sudah berkembang ke arah pendekatan keagamaan. Sehingga Dadang Hawari menyimpulkan bahwa terapi psikoreligius ini dapat dikatakan, termasuk pengobatan yang ditujukan untuk merehabilitasi perilaku negatif, untuk semua orang, dan kemampuan mental. Terapi psikoreligius juga merupakan ritual keagamaan tetapi tidak diobati dengan herbal, sepenuhnya bertujuan untuk memperkuat rasa percaya diri seseorang sehingga ia dapat menumbuhkan kapasitas laten dan sifat ketatnya secara ideal, dengan memadukan sifat-sifat yang terkandung dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah pada diri sendiri, jadi dia bisa hidup dalam keselarasan, diimbangi dan sesuai pelajaran yang baik.

2. Mekanisme Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres Menurut Prof. Dr. H. Dadang Hawari Dalam Buku Manajemen Stres Cemas dan Depresi

Dalam bukunya Prof. Dr. H. Dadang Hawari menuliskan bahwa dalam mengatasi penyakit mental/jiwa baik itu stres, cemas dan depresi menggunakan mekanisme terapi psikoreligius, diantaranya dengan individu itu selalu mengingat sang pencipta yaitu Allah SWT, dengan cara individu itu sendiri melaksanakan akan kewajibannya seperti halnya shalat. Penuhilah kewajiban shalat fardhu yang lima waktu, dan perbanyaklah shalat–shalat sunnah. Sesungguhnya shalat adalah obat segala persoalan kehidupan. Seperti halnya di jelaskan dalam QS. Al-Baqarah : 45 yang berbunyi sebagai berikut :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

yang artinya : *“jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”*

Pada saat individu sedang shalat dengan khusyuk, maka pada saat itu otaknya terlepas dari segala urusan duniawi yang menjadikan jiwanya resah. Sehabis menunaikan shalat, individu merasa dalam keadaan tenang, sehingga kegelisahan akan mereda. Kondisi ketenangan dan kesunyian yang dihasilkan oleh shalat, memiliki efek pengobatan yang penting dalam mengurangi ketegangan syaraf yang muncul dari beban kehidupan sehari-hari, dan mengurangi kegugupan yang dialami oleh individu-individu tertentu.

Selain halnya shalat Dadang Hawari juga menjelaskan bahwasannya mekanisme terapi psikoreligius itu juga diantaranya do’a, dengan individu melaksanakan do’a individu bisa memperkuat

kepercayaan dengan Allah SWT, dan do'a juga merupakan cara individu berserah diri dan dapat berkomunikasi yang baik antara manusia dan Tuhan. Dengan do'a individu juga dapat mengutarakan isi hati, menyampaikan rasa syukur, keluh maupun kesah, dan juga bisa mendapatkan kedamaian. Sesuai yang dijelaskan dalam buku Dadang Hawari ini mengutip ayat Al-Qur'an mengenai do'a, sebagai berikut :

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ

yang artinya : *“Tidak demikian, bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”*. (Q.S. Al-Baqarah : 112)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

yang artinya : *“(yaitu), orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”*. (QS. Ar-Ra'd : 28).

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

yang artinya : *“Dan janganlah kamu bersikap lemah dan jangan pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*. (QS. Ali-Imran : 139).

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ

يُرْشِدُون

yang artinya : “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.(QS. Al-Baqarah : 186).

Selain do’a yang dipanjatkan ke hadirat Allah SWT sebagaimana contoh diatas mekanisme terapi psikoreligius dalam bukunya Dadang Hawari ini juga menyebutkan dengan dzikir, dan rasanya tidaklah lengkap apabila tidak disertai dengan dzikir (mengingat Allah). Beberapa contoh dzikir yang Dadang Hawari jelaskan ialah contoh dzikir yang sering diucapkan dalam bahasa Indonesia adalah sebagai berikut :

- 1) Membaca tasbih : “*Subhaanallaah*” (Maha Suci Allah).
- 2) Membaca tahmid : “*Alhamdulillah*” (Segala Puji Bagi Allah).
- 3) Membaca tahlil : “*Laa ilaaha illallahu*”(Tidak Ada Tuhan Kecuali Allah).
- 4) Membaca hauqalah : ”*Laa haula wala quwwata illaa billah*”(Tidak Ada Daya Upaya dan Kekuatan Kecuali Kepunyaan Allah).
- 5) Membaca hasbalah : “*hasbiyallahu wa ni’mal wakiil*” (Cukuplah Allah dan Sebaik-baiknya Pelindung).
- 6) Membaca istighfar : “*Astagfirullaahal azhiim*” (Saya Mohon Ampun Kepada Allah Yang Maha Agung).

- 7) Membaca lafadh baaqiyaatush shaalihah : “*Subhaanallaah, wal hamdulillah, wa laa ilaaha illallaah*” (Maha Suci Allah, dan Segala Puji Bagi Allah, dan Tidak Ada Tuhan Kecuali Allah, dan Allah Maha Besar).

C. Pembahasan

1. Dasar Pemikiran Prof. Dr. H. Dadang Hawari Tentang Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres

Menurut Dadang Hawari terapi psikoreligius itu sendiri dan dari berbagai penelitian yang telah dilakukan ternyata tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial.⁴ Makna psikoreligius berasal dari dua kata, yaitu *psiko* dan *religius*. Psiko berasal dari kata *Psyche* (Inggris) dan *Psuche* (Yunani) artinya: nafas, kehidupan, jiwa, sukma dan semangat.⁵ Penilaian lain mengatakan, *religi* berasal dari kata "*relegere*" yang bermaksud mengumpulkan dan membaca dengan teliti. Jadi *religi*, menyimpulkan pendekatan pengumpulan untuk mengabdikan kepada Tuhan, dan ini dikumpulkan dalam kitab suci yang harus dibaca dengan teliti. Ada juga yang mengatakan, *religi* berasal dari kata "*religare*" yang berarti membatasi. Hal ini karena pelajaran (agama) yang ketat memang memiliki sifat membatasi bagi manusia (pemuja), dalam agama juga ada hubungan antara diri (hamba) dengan Tuhannya.⁶

Religi yang berarti agama, berasal dari akar kata Sansekerta

⁴ *Ibid.*, h. 139

⁵ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: MundurMaju, 2009), h. 3

⁶ Muhaimin, *Problematika Agama Islam*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2009), h. 6

gam yang berarti pergi, selanjutnya setelah mendapat awalan *a* dan akhiran *a* (*a-gam-a*) berarti jalan. Sejalan dengan itu, agama merupakan jalan yang harus diikuti, agar individu supaya dapat mencapai tujuan yang mulia dan surgawi. Susunan yang lebih terkenal adalah bahwa agama berasal dari *a* yang berarti tidak, dan *gama* yang berarti bergejolak, jadi agama (yang membuat sesuatu) tidak kacau.⁷

Terapi psikoreligi merupakan tindakan penanganan pada klien dengan memakai upaya pendekatan psikologi dan spiritual melalui cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Terapi psikoreligi ini dapat diaplikasikan melalui kegiatan ritual keagamaan, seperti sholat, membaca dan mengkaji Al Qur'an, berdoa, dzikir (memanjatkan pujian), membaca buku agama serta mendengarkan ceramah keagamaan.⁸

Motivasi di balik tujuan perlakuan terapi psikoreligius untuk menyempurnakan diri (individu) dalam hubungan ke atas dengan Tuhan (*hablum minallah*) dan merata dengan individu (*hablum minannas*) atau alam semesta (*hablum minal 'alam*), dengan tujuan agar kesepakatan dan keseimbangan hidup diakui oleh gagasan terjadinya.⁹ Sementara itu seperti yang ditunjukkan oleh Zakiah Daradjat (2001), melalui pergantian peristiwa keagamaan atau terapi religius individu biasanya akan menjadikan agama sebagai penolong, mengendalikan perilaku dan perkembangan kehidupan sehari-hari yang teratur.¹⁰

2. Mekanisme Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres

Mekanisme terapi psikoreligius muncul sebagai upacara keagamaan

⁷ Humaidi Tatapangarsa, *Pendidikan Agama Islam Untuk Mahasiswa*, (Surabaya: IKIP Malang, 2001), h. 3

⁸ Nur Hidayah, "Terapi Psikoreligius Dalam Meningkatkan Kesehatan Pasien", *Jurnal, Ilmiah Kesehatan*, 11 (1), 39, 2018.

⁹ Hamdani Khalifah, *Membina Kepribadian Masyarakat Melalui Pengalaman Agama*, (Jakarta: Proyek Pembinaan Kemahasiswaan, 2002), h. 4

¹⁰ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental Pokok-Pokok Keimanan*, (Jakarta: PT.Toko Gunung Agung, 2001), h. 4

yang berbeda, yang dalam Islam memasukkan doa, puasa, permohonan, shalat, membaca Alquran (meneliti dan berkonsentrasi pada substansi Alquran), pembersihan mendalam dan membaca buku-buku keagamaan yang terkait dengan agama.¹¹

Dari macam-macam ritual keagamaan di atas, yang ingin dijelaskan penulis adalah shalat, doa, dan dzikir :

1) Shalat

Secara bahasa, shalat adalah doa. Sementara itu, menurut syara', shalat mengandung arti menghadapkan jiwa dan raga kepada Allah secara khusyuk, sebagai bentuk komitmen seorang hamba kepada Tuhannya dan memuji keagungannya, yang diawali dengan takbir dan ditutup dengan salam, sesuai dengan cara dan syarat yang telah diatur.¹² Menurut M. Amin Syukur, shalat merupakan perbuatan lahir dan batin. Kedua hal ini tidak dapat dipisahkan, seseorang yang shalat, menyiratkan bahwa ia menggabungkan latihan fisik dan mental secara logis, pada dasar ilmiyahnya adalah menggabungkan antara kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual. Jadi ketika tubuh bergerak, maka pada saat itu otak yang memegang kendali, ingatan seseorang berpusat di bacaan dan jenis gerakan, secara bersamaan, hati mengikuti dan membenarkan perbuatan.¹³

Pada saat individu sedang shalat dengan khusyuk, maka pada saat itu otaknya terlepas dari segala urusan duniawi yang menjadikan jiwanya resah. Sehabis menunaikan shalat, individu merasa dalam keadaan tenang, sehingga kegelisahan akan mereda.¹⁴ Kondisi ketenangan dan kesunyian yang dihasilkan oleh shalat, memiliki efek

¹¹ Dadang Hawari, *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran UI, 2003), h. 139-140

¹² M. Ali Hasan, *Hikmah Shalat dan Tuntunannya*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), h. 19

¹³ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), h. 82

¹⁴ M. Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2005), h. 310 - 311

pengobatan yang penting dalam mengurangi ketegangan syaraf yang muncul dari beban kehidupan sehari-hari, dan mengurangi kegugupan yang dialami oleh individu-individu tertentu.¹⁵ Tujuan dari shalat untuk mengingat Allah SWT, akan tercapai dan manfaat kesehatan juga diperoleh. Disimpulkan bahwa selain gerakan peregangan spesial shalat, pemahaman makna dari setiap bacaan shalat yang dibaca akan dapat membantu menstabilkan hati dan membantu lebih khusyuk dalam shalat.¹⁶

Menurut hakekatnya, shalat adalah menghadapkan jiwa kepada Allah SWT, yang bisa menciptakan rasa takut kepada Allah dan bisa membangunkan kesadaran yang dalam pada setiap jiwa terhadap kebesaran dan kekuasaan Allah SWT.¹⁷ Dilihat dari segi bahasa, shalat memiliki arti doa, atau memohon kebaikan. Sedangkan secara istilah, shalat merupakan perkataan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan takbiratul ikhram dan ditutup dengan salam. Shalat dikatakan demikian karena menjadi hubungan secara langsung antara seorang hamba dan sang penciptanya, dengan tujuan menganggungkannya, bersyukur kepadanya, memohon rahmatnya, serta meminta ampunan darinya.¹⁸ Ibadah tersebut dilaksanakan dengan rangka memberikan manfaat dan keuntungan yang sangat besar bagi dirinya baik di dunia maupun diakhirat. Allah SWT berfirman :

¹⁵ *Ibid.*, h. 308

¹⁶ M. Sja'bani, *Dahsyatnya Gerakan Shalat Pemaparan Kesehatan Fisik dan Hati*, (Jakarta : Gramedia, 2017), h. 13-14

¹⁷ Nur Jannah Solihah, "*Bimbingan dan Konseling Dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seseorang Istri Akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya*", Skripsi, (Fakultas Dakwah, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).

¹⁸ Yuanita Ma'rufah, "*Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Quran*", Skripsi, (Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ

دِينُ الْقِيَمَةِ

Artinya : Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar). (QS. Al-Bayyinah [98] : 5).

2) Doa

Secara bahasa, do'a adalah memohon atau ajakan. Sedangkan dalam istilah syar'i, do'a mengandung arti memohon bantuan kepada Allah SWT, berserah kepadanya dan memanggil-Nya, untuk mendapatkan keuntungan atau kebaikan dan menghilangkan gangguan atau bala'.¹⁹ Do'a juga adalah kesempatan bagi manusia untuk mencurahkan isi hatinya pada Tuhan, menyatakan rindu, ketakutan dan kebutuhan manusia kepada Tuhan.²⁰

Menurut Dadang Hawari, do'a yaitu permohonan yang dicurahkan kepada Allah SWT, Tuhan yang maha agung, lagi maha pengasih, maha penyayang dan pengampun.²¹ Menurut perspektif pengobatan mental dan kesehatan emosional, doa mengandung komponen psikoterapi yang mendalam. Perawatan psikoreligius tidak kalah pentingnya dengan psikoterapi mental, karena doa mengandung komponen mendalam/dunia lain yang dapat menghasilkan keyakinan diri dan rasa percaya diri (trust for recuperating). Kedua hal ini, khususnya keyakinan diri dan berpikir positif, adalah dua hal yang sangat mendasar untuk penyembuhan suatu penyakit terlepas dari pengobatan dan aktivitas klinis yang diberikan.²²

¹⁹ M. Amin Syukur, *op. cit.*, h. 79

²⁰ Sudirman Tebba, *MeditSasi ufistik*, (Jakarta: Pustaka Irvan, 2007), h. 97

²¹ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2008), h. 6

²² Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima Yasa, 2009), h. 478

Adapun do'a untuk orang yang sedang mengalami kesulitan diantaranya sebagai berikut :

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

yang artinya : “*Ya Allah, tidak ada kemudahan melainkan yang telah engkau jadikan mudah. Dan engkau bisa menjadikan kesedihan itu mudah jika engkau menghendakinya mudah.*” (HR. Ibnu Hibban, Ibnu Sunni).²³

Seorang Muslim yang berdo'a kepada Allah berarti ia sedang memohon dan meminta sesuatu kepadanya. Perbuatan yang sangat dianjurkan oleh Allah ini sesuai dengan Firman-Nya :

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ

جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: "Dan Tuhanmu berfirman: Berdo'alah kepada-Ku, niscaya akan kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku (berdoa) akan masuk neraka jahannam dalam keadaan hina dina". (QS. Al-Mukminun: 60).

3) Dzikir

Dzikir, menurut bahasa berasal dari kata: *dzakara, yadzuru, dzikran*, yang bermaksud menjadikan rujukan dan mengingat. Sedangkan menurut istilah, makna dzikir sangat banyak. *Ensiklopedi Nasional Indonesia* menyebutkan, dzikir merupakan mengingat Allah dengan menghayati kehadirannya, kesuciannya, ke maha terpujinya dan ke maha besarannya.²⁴ Dadang Hawari berpendapat, dzikir merupakan latihan amalan dalam bentuk ucapan secara lisan ataupun

²³ Sa'id Bin Ali Wahf Al Qahthani, *Doa dan Dzikir Pilihan*, (Sukoharjo : Ensiklopedi, 2019), h.82

²⁴ In'amuzzahidin Masyudi, dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat*, (Semarang:Syifa press, 2006), h. 7-8

dalam hati yang berisi permohonan kepada Allah SWT dengan menyebut namanya dan sifatnya.²⁵

Ibnu Atha'allah As-Sakandi membagi dzikir menjadi tiga sebutan, yaitu:

a) dzikir *jali* (nyata, jelas)

dzikir *jali* yaitu suatu aktivitas mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan lisan yang memiliki arti pujian, rasa sukur dan doa kepada Allah SWT dengan suara jelas.

b) dzikir *khafi* (dzikir samar-samar)

dzikir *khafi* yaitu dzikir yang dilaksanakan secara khusyu' oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak.

c) dzikir *haqiqi* (dzikir yang sebenar-benarnya)

dzikir *haqiqi* yaitu tahapan dzikir yang paling atas, yang diperbuat oleh seluruh jiwa maupun raga, lahiriyah dan bathiniyah, kapan dan dimanapun.²⁶

Seperti doa, dzikir juga mengandung unsur duniawi/keagamaan yang bisa menimbulkan rasa takut dan percaya diri pada orang yang lemah, sehingga daya tahan tubuh bertambah, sehingga mempercepat sistem penyembuhan.²⁷ M.AminSyukur menuturkan, ada beberapa manfaat yang bisa dipelajari melalui berdzikir, khususnya memperkuat kepercayaan diri, membentengi energi moral, menjauhi resiko dan pengobatan mental, dan yang paling signifikan adalah pemulihan berbasis olahraga.²⁸

Proses dzikir di pengaruhi kesejahteraan emosional, salah satunya diperjelas dalam penjelasan dzikir dan nafas. Dalam teks ini yang tersirat adalah perhatian atau kesadaran, dari menarik nafas ke

²⁵ Dadang Hawari, *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, *op. cit.*, h. 6-7

²⁶ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang: Walisongo Press, 2011), h.69

²⁷ Dadang Hawari, *Integrasi Agama Dalam Pelayanan Medik*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2008), h. 7

²⁸ M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dalam*, *op. cit.*, h.70-71

dalam. Pemanfaatan pernapasan selama dzikir sangat membantu dalam mengurangi ketegangan, mencapai ketenangan atau harmoni, menciptakan fiksasi, menumbuhkan mentalitas ketahanan, kasih sayang dan perubahan di sekitar diri kita sendiri, menciptakan perhatian dan kebijaksanaan. Ini adalah komitmen khusus dan telah digunakan secara luas sehubungan dengan administrasi kesejahteraan. Dzikir sejati, sebuah strategi yang memusatkan fiksasi dan seputar latihan dengan memanfaatkan pernapasan biasa pada sisa kesadaran kita.²⁹

3. Tinjauan tentang Stres

a. Pengertian Stres

Folkman dan Lazarus menyebutkan stres sebagai hubungan antara individu dan iklim yang dianggap menyakitkan baginya. Seperti yang ditunjukkan oleh Sarfino, stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh pertukaran di antara orang-orang dan iklim yang membuat jarak antara permintaan yang datang dari keadaan yang berbeda dengan sumber-sumber daya sistem biologis, mental, dan sosial individu.³⁰ Stres merupakan kondisi fisik dan lingkungan sosial yang mendahului kemampuan seseorang untuk meresponnya, respon seorang terhadap stres sangat terpersonalisasikan dan bermacam-macam pada setiap individu. Individu yang toleran terhadap stres memiliki sikap hidup yang terkendali.³¹

Chaplin dalam kamus psikologi menyebutkan bahwa stres adalah keadaan putus asa baik itu secara nyata maupun mental. Pendapat lain, Hawari memberikan makna stres sebagai respon fisik dan mental melalui perasaan canggung, canggung atau putus

²⁹ Etri Yuniatun, “*Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangasuci Purwokerto*”, Skripsi, (Fakultas Dakwah, IAIN Purwokerto, 2016).

³⁰ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta : Grasindo, 2004, hal 112

³¹ Manah Rosmanah, “*Pendekatan Halaqah Dalam Konseling Islam Dengan Coping Stres Sebagai Ilustrasi*”, Jurnal, Bimbingan Dan Konseling, 19 (2), 304, 2013.

asa sehubungan dengan suatu kepentingan yang sedang dihadapi.³² Sementara itu Maramis mengungkapkan bahwa stres adalah manifestasi/reaksi terhadap keadaan yang tidak diinginkan.³³ Menurut Andrew Goliszek, stres merupakan reaksi serbaguna seseorang terhadap berbagai faktor atau permintaan luar yang menekan dan menciptakan pengaruh meresahkan yang berbeda, termasuk masalah fisik, gairah, dan perilaku.³⁴

b. Penyebab Stres

Penyebab stres itu banyak macam, diantaranya masalah perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, penyakit badan, faktor keluarga, kehilangan sosok yang dicintai dan lain-lain. Menurut Abraham H Maslow, jika orang tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, mereka akan menghadapi masalah mental atau stres.³⁵ Adapun penyebab stres yang dijelaskan oleh Maslow diantaranya:

Pertama, kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini merupakan awal yang harus dipenuhi oleh setiap individu untuk hidup, misal makan, minum dan istirahat. Individu tidak akan memikirkan kebutuhan lainnya sebelum kebutuhan awal terpenuhi.

Kedua, kebutuhan akan rasa aman (*safety*). Pada awalnya individu ingin merasa bebas dari ketakutan dan kecemasan. Manifestasi dari kebutuhan ini diantaranya yaitu perlunya tempat tinggal dan pekerjaan yang selamanya.

Ketiga, kebutuhan akan rasa kasih sayang. Perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang individu atau kelompok masyarakat ialah

³² Dadang Hawari, *Al – Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta :Dhana Bhakti Prisma Yasa, 2007, hal 44

³³ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya : Airlangga Press, 1994, hal 134

³⁴ Andrew Goliszek, *60 Secnd Manajemen Stres*, Jakarta : PT Buana Ilmu Populer, 2005, hal 1

³⁵ Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 92

sesuatu kebutuhan oleh setiap individu. Kebutuhan akan terpenuhi jika adanya saling perhatian, saling mengunjungi sesama anggota masyarakat merupakan sesuatu yang menyenangkan untuk terpenuhinya kebutuhan ini.

Keempat, kebutuhan akan harga diri. Bila kebutuhan ditingkat ketiga telah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan harga diri. Pada tingkat ini orang ingin dihargai dirinya sebagai warga negara.

Kelima, kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan pada tingkat ini merupakan kebutuhan yang paling atas, menurut teori Maslow, pada tahap ini manusia ingin melakukan sesuatu karena individu mau melakukan suatu yang merupakan keinginan dari dalam dirinya. Individu mau menuntut penghargaan individu lain atas apa yang dilakukannya. Sesuatu yang mau individu kejar pada tahap ini ialah keindahan, kesempurnaan, keadilan dan kebermaknaan.³⁶

Dari pendapat Maslow tentang penyebab terjadinya gangguan mental atau stres disebabkan oleh karena ketidak mampuan manusia untuk mengatasi masalah dalam diri, tidak terlaksananya kebutuhan hidup, perasaan butuh perhatian (kurang dicintai), dan perasaan rendah diri.

c. Gejala Stres

Menurut Braham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifingejala stres dibagi menjadi empat, yakni:

1) Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami stres biasanya muncul gejala-gejala fisik. Misal: Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, mencret-mencret dan radang usus

³⁶ *Ibid*, hlm. 93

besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, berkeringat berlebihan, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.

2) Gejala emosional

Saat tidak segera ditangani dengan maksimal, stres bisa membawa individu terpaksa berurusan dengan psikiater karena gejala emosional yang dialaminya. Misal: gelisah atau cemas, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/*mood* berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

3) Gejala intelektual

Stres juga berakibat pada kerja intelektual. Misal: Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

4) Gejala interpersonal

Stres dapat membuat hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Misal: Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan

diri dan mendiamkan orang lain.³⁷

d. Strategi Mengatasi Stres

Jere Yates dalam Triantoro S dan Nofrans Eka S memberikan nasihat umum untuk menghadapi stres, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1) Mempertahankan kesehatan yang sebenarnya melalui olah raga biasa. Semakin kuat tubuh, maka dalam mengelola stres. Hal ini karena stres menyebabkan penghancuran besar-besaran bahan organik dan mengganggu keseimbangan bahan kimia dalam tubuh.
- 2) Menerima diri sendiri dengan cara apa adanya yang berkaitan dengan kelebihan dan kelemahan diri, kesuksesan dan kegagalan diri. Sikap penerimaan diri ini akan membuat suasana hati yang lebih tenang dan damai dalam diri.
- 3) Tetap percaya diri, dan memiliki teman untuk berbagi dalam kesusahan. Hal ini dilakukan agar kita tidak terbebani oleh perasaan dan pikiran yang mengganggu.
- 4) Ambil sisi positif dan gunakan pendekatan konstruktif dalam mengatasi masalah. Ini sama juga dengan membiasakan diri untuk senantiasa membuat pikiran-pikiran positif dalam diri.
- 5) Mempertahan kehidupan sosial di luar perusahaan tempat anda bekerja. Hal ini dilakukan agar tetap mendapatkan dukungan sosial yang nantinya akan sangat membantu dan memudahkan untuk berbagi rasa ketika mendapatkan masalah-masalah besar.
- 6) Terlibat dalam aktivitas kreatif di luar aktivitas primer, seperti memperkaya pengalaman dengan hobi positif yang dimiliki.

³⁷ Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin, *Islamic Leadership: Membangun Super Leadership melalui Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 559-560

7) Terapkan strategi yang menarik untuk mengelola stres. Misalnya, melalui pengendalian perenungan negatif, pelepasan atau melalui perluasan spiritual religius.³⁸

³⁸ *Ibid.*, hlm. 42