

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari bab sebelumnya maka penelitian yang berjudul terapi psikoreligius dalam mengatasi stres analisis buku manajemen stres cemas dan depresi karya Prof. Dr. H. Dadang Hawari, Psikiater dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Pengertian terapi psikoreligius (keagamaan) atas dasar pemikiran Prof. Dr. H. Dadang Hawari adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan untuk memperbaiki perilaku suatu penyakit jiwa, untuk setiap orang, dengan kekuatan batin atau ruhani, sebagai ritual keagamaan bukan pengobatan dengan obat- obatan, bertujuan untuk memperkuat iman individu agar ia dapat mengembangkan kemampuan diri dan fitrah beragama yang dimilikinya secara penuh, dengan membaurkan sifat-sifat yang terkandung di dalam al-Quran dan as-Sunnah pada dirinya. Jadi dia bisa hidup selaras, seimbang dan sesuai dengan ajaran agama.

Dengan kata lain stres juga disini dijelaskan atau memiliki arti reaksi individu baik secara fisik maupun mental apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan individu menyesuaikan diri. Stres juga merupakan bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama bisa merusak kesehatan individu itu sendiri.

Disini dijelaskan bahwa mekanisme terapi psikoreligius dalam mengatasi stres ialah dengan cara sebagai berikut :

1. Shalat

Pada saat individu sedang melaksanakan shalat secara khusuk, maka seluruh pikirannya terlepas dari segala urusan dunia yang membuat jiwanya resah, stres ataupun gangguan kesehatan mental lainnya. Setelah melaksanakan shalat, individu merasa dalam keadaan tenang, sehingga

secara bertahap kegelisahan, stres ataupun gangguan kesehatan mental lainnya itu akan mereda.

2. Doa

Dengan doa seseorang dapat meminta pertolongan kepada Allah SWT, berlindung kepadanya, dan juga kesempatan seseorang mencurahkan isi hatinya kepada Allah, menyatakan kerinduan, ketakutan, dan kebutuhan seseorang tersebut kepada Allah.

3. Dzikir

Dengan seseorang melaksanakan dzikir seseorang senantiasa selalu mengingat Allah, bentuk amalan ini juga dapat membuat seseorang mendapat perlindungan Allah, mendekatkan diri kepada Allah, dicukupi kebutuhannya, dan memberikan ketenangan bagi seseorang yang mengamalkannya.

B. Saran

Seseorang apabila sedang merasakan gangguan kesehatan mental seperti stres, hendaknya seseorang melaksanakan sholat, doa, dan berdzikir. Itulah bentuk terapi yang paling ampuh "*laa hawla wa laa quwwata illa billah*", tidak ada daya upaya dan kekuatan kecuali atas pertolongan Allah. Beberapa saran yang dapat penulis kemukakan disini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti selanjutnya agar dapat mampu mengembangkan skripsi saya dengan sumber atau buku-buku lain yang dapat merujuk pada bahasan penelitian skripsi ini.
2. Agar pembaca setelahnya dapat mampu menambah wawasan pemikiran, pengetahuan dalam bidang keilmuan terapi psikoreligius dalam mengatasi stres

