

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul **”Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres : Analisis Buku Manajemen Stres Cemas dan Depresi Karya Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater”**. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui dasar pemikiran dan mekanisme terapi psikoreligius dalam mengatasi stres menurut Prof. Dr.dr. H. Dadang Hawari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif yaitu metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna dari sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Kemudian peneliti juga menganalisa dengan pendekatan penelitian *library research* yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan penulis ialah studi pustaka dengan menganalisis buku manajemen stres cemas dan depresi karya Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater. Kemudian pengumpulan data melalui dokumentasi yaitu dimana dapat diperoleh melalui perpustakaan sebagai saran utama dalam referensi pengumpulan buku-buku, Al- Qur’an, jurnal, dan sebagainya. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya terapi psikoreligius itu merupakan suatu pengobatan untuk penyembuhan suatu penyakit mental, kepada individu, dengan kekuatan batin dan ruhani, yang berupa ritual keagamaan, bukan pengobatan dengan obat-obatan, dengan tujuan untuk memperkuat iman seseorang agar ia dapat mengembangkan potensi diri dan fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal, dengan cara mensosialkan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur’an dan As-Sunnah ke dalam diri. Sehingga ia dapat hidup selaras, seimbang dan sesuai dengan ajaran agama. Adapun mekanisme terapi psikoreligius ini dengan shalat, doa dan dzikir. Yang mana apabila seseorang sedang merasakan gangguan mental seperti stres, hendaknya seorang individu melaksanakan shalat, doa, dan berdzikir mengingat Allah SWT. Itulah bentuk terapi yang paling ampuh *“laa hawla wa laa quwwata illa billah”*, tidak ada daya upaya dan kekuatan kecuali atas pertolongan Allah.

Kata Kunci : Terapi Psikoreligius, Stres.