



## PSYCHOTHERAPY SHALAT SEBAGAI MENGATASI STRESS DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Selly Mayang Sari<sup>1</sup>, Idi Warsah<sup>2</sup>, Dewi Purnama Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Institut Agama Islam Negeri Curup

<sup>1,2,3</sup>[sellymayangsari41@gmail.com](mailto:sellymayangsari41@gmail.com)

**Abstract:** *Prayer psychotherapy as an assumption of psychiatric treatment that has a preventive function against mental illness and disorders in individuals. Psychotherapy of prayer is a non-physical thing that can affect two things at once, namely the physical and psychological side of humans. Prayer therapy contains messages that are formulated into a concept to form quality human beings. Prayer has an effective impact on healing someone from mental disorders such as stress from life's problems. The role of prayer for health is that there are four therapeutic aspects contained in prayer: the sports aspect, the meditation aspect, the auto-suggestion aspect, and the togetherness aspect. With a life full of enthusiasm, so as to actualize the abilities and potential that individuals have in various lives. The goal to be achieved is to develop studies on individuals with mental disorders (stress) to become positive personalities for each individual with their potential conditions, as well as the optimal ability to be happy through prayer. From the role of prayer worship, it is able to overcome life's problems experienced by becoming a healthy person.*

**Keyword:** *Psychotherapy prayer, Stress, Mental Health*

**Abstrak:** *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.*

**Kata Kunci:** *Psychotherapy shalat, Stres, Kesehatan Jiwa*

## PENDAHULUAN

Kondisi jiwa (mental) manusia di zaman ini 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 ketidakseimbangan 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.<sup>1</sup>

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.

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 kebutuhankebutuhan dari kelompoknya; 10) ada sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan; 11) ada integrasi dalam kepribadiannya.<sup>2</sup>

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 (mental) yang kurang kontrol dan terarah. Oleh karena itu penulis terdorong

---

<sup>1</sup>Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), p. 351.” (n.d.).

<sup>2</sup>Kartono, Kartini, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung: Mandar Maju, 2009), p. 124” (n.d.).

untuk mengkaji serta membahas dari hal-hal tingkah laku individu tersebut berbeda-beda meskipun dalam kondisi yang sama.

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.<sup>3</sup>

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

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.<sup>4</sup>

Shalat memiliki pengaruh besar dan efektif dalam hal penyembuhan manusia dari gangguan jiwa. Sikap berdiri pada waktu shalat di hadapan Allah dalam keadaan khusus, 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.<sup>5</sup> Dalam hal ini menjadikan shalat memiliki pengaruh terapi dalam mengatasi stres. Abdul Mujib dkk, menyatakan tentang tandatanda kesehatan jiwa dalam Islam, yang

---

<sup>3</sup> Imam Musbikin, *Rabasia, Shalat Bagi Penyembuhan Fisik Dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), p. 23" (n.d.).

<sup>4</sup> Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), p. 60." (n.d.).

<sup>5</sup> Abdul Mujib, & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), p. 136., n.d.

meliputi kemapan, ketenangan, dan rileks batin dalam menjalankan kewajiban terhadap dirinya, masyarakat, maupun Tuhan.<sup>6</sup>

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.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi pustaka (Library Reseach). Studi pustaka ialah penelitian yang teknik pengumpulan datanya dilakukan di lapangan (perpustakaan) dengan didasarkan atas pembacaan-pembacaan terhadap beberapa literatur yang memiliki informasi serta memiliki relevansi dengan topik penelitian.<sup>7</sup> Penelitian kualitatif yang bertujuan untuk membangun teori melalui penyelidikan induktif. Pendekatan ini lebih mementingkan kegiatan penelitian yang berhubungan langsung dengan berbagai data seperti observasi; wawancara mendalam atau wawancara mendalam.<sup>8</sup>

## **HASIL DAN 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.<sup>7</sup> Psikoterapi (Psychotherapy) merupakan bentuk pengobatan alam pikiran atau pengobatan perawatan dan gangguan psikis melalui metode psikologi.<sup>9</sup>

Menurut Lewis R. Wolberg 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.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup>Imam Musbikin, Rahasia, Shalat Bagi Penyembuhan Fisik Dan Psikis, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), p. 23.”

<sup>7</sup>Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*(Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hal. 34-35

<sup>8</sup>Fadila Fadila, Beni Azwar, and Hartini Hartini, ‘Counseling Service in Overcoming Faith and Morality Issues for Inmates Child’, *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8.3 (2020), 234–37

<sup>9</sup>Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi, “Psikoterapi, Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer,” *Malang: UIN Malang Press* (2009): h.212.

<sup>10</sup>Dyah Satya Yoga, Ni Wayan Suarmini, and Suto Prabowo, “Peran Keluarga Sangat Penting Dalam Pendidikan Mental, Karakter Anak Serta Budi Pekerti Anak,” *Jurnal Sosial Humaniora* 8, no. 1 (2015): 46.

Sedangkan Psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan AlQur'an dan Sunnah Rasulullah. Isep Zainal Arifin mengatakan bahwa psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit.<sup>11</sup> kejiwaan dan kerohanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik yang didasarkan kepada Al-Qur'an dan Sunnah.<sup>12</sup>

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.<sup>12</sup> 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.<sup>13</sup>

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.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Atkinson yang dikutip Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakkir, terdapat enam teknik psikoterapi yang digunakan oleh para psikiater 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.<sup>14</sup>

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

---

<sup>11</sup>Kank Warsah, "Pendidikan Keluarga Muslim Di Tengah Masyarakat Multi Agama: Antara Sikap Keagamaan Dan Toleransi (Studi Di Desa Suro Bali Kepahiang-Bengkulu)" (n.d.).

<sup>12</sup>Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), p. 23., n.d.

<sup>13</sup>Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Teras, 2011), p. 269, n.d.

<sup>14</sup> Dudung Abdullah, "Konsep Manusia Dalam Al-Qur'an (Telaah Kritis Tentang Makna Dan Eksistensi)," *Al Daulah : Jurnal Hukum Pidana dan Ketatanegaraan* 6, no. 2 (2017): 331-344.

maha pencipta dengan menjalankan ibadah dan melakukan amalan-amalan soleh serta menjauhkan diri dari perilaku buruk dan menghidupkan perilaku baik. Dipertegaskan 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.<sup>15</sup>

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. Shalat secara bahasa berasal dari kata shollaa, yusholli, tashliyan, sholatan yang berarti rahmat dan doa. Secara istilah shalat ialah ibadah yang dilakukan dengan beberapa syarat yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Menurut Muhammad Abdul Malik Az Zaghabi, shalat adalah tali hubungan yang kuat antara.<sup>16</sup> seorang hamba dengan Tuhan-Nya. Hubungan yang mencerminkan kehinaan hamba dan keagungan Tuhan. Ini bersifat langsung tanpa perantara segala dari siapapun.

Al-Ghazali berpendapat bahwasanya shalat itu sesungguhnya adalah dzikir, bacaan munajat dan dialog.<sup>20</sup> 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 rahmatNya, serta ampunan dari-Nya, ibadah tersebut dilakukan dilakukan dalam rangka untuk memberikan manfaat dan keuntungan sangat besar bagi dirinya di dunia maupun diakhirat.

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 yang dilakukan dalam shalat dari mulai takbiratul ihram sampai salam.<sup>22</sup> 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

---

<sup>15</sup> Isep Zaenal Arifi, *Bimbingan Dan Perawatan Rohani Islam Di Rumah Sakit*, (Bandung: Fokus Media, 2017), p. 76., n.d.

<sup>16</sup> M. Imam Pamungkas, Hamam, & Surahman, *Fiqih 4 Mazhab*, (Jakarta: Al-Makmur, 2015), p. 65., n.d.

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.<sup>17</sup>

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. Hal ini dapat terjadi shalat tidak sebatas mengampuni dosa seseorang, tetapi terdapat hal dalam membersihkan penyakit jiwa dari stress, cemas, gelisah, dan depresi.<sup>18</sup>

### **Dinamika Problem Stres dalam kehidupan**

Stres berasal dari kata “stringere” yang mempunyai arti ketengangan dan tekanan.<sup>25</sup> Dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis. 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.<sup>19</sup> Handoko menjelaskan stres merupakan suatu kondisi ketengangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang.

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.<sup>20</sup> 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. 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

---

<sup>17</sup>Muhammad Rizal, Ria Afrianti, and Iman Abdurahman, “Dampak Kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Bagi Pelaku Bisnis Coffe Shop Pada Masa Pandemi Terdampak COVID-19 Di Kabupaten Purwakarta The Impact of the Policy for Implementing Community Activity Restrictions for Coffee Shop Busi” (2021).

<sup>18</sup> *Ibid.*

<sup>19</sup> Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres Dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), p. 15, n.d.

<sup>20</sup> Abdul Kahar, “Pendidikan Ibadah Muhammad Hasbi Ash- Shiddieqy,” *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 1 (2019): 20.

bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi karena satu sama lainnya saling terkait.<sup>21</sup>

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 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.<sup>22</sup>

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.<sup>23</sup>

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

---

<sup>21</sup> Dadan Iskandar, "Identitas Budaya Dalam Komunikasi Antar-Budaya: Kasus Etnik Madura Dan Etnik Dayak," *Jurnal Masyarakat dan Budaya* 6, no. 2 (2004): 119–140.

<sup>22</sup> "Amin Munir Samsul, Dan Haryanto, *Kenapa Harus Stres*, (Jakarta: Amzah, 2007), p. 47." (n.d.).

<sup>23</sup> Greg Wilkinson, *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Stres*, (Jakarta: Dian Rahmat, 2002), p. 12, n.d.

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 menyahgunakan 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 maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan, 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, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor, dan kondisi perumahan yang buruk.<sup>24</sup>

### **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. Sebagai perawatan kesehatan jiwa manusia, shalat mempunyai manfaat memperkuat mental dan menambahkan kesehatan jiwa.

---

<sup>24</sup>Fabiani Sofie and Sisca Eka Fitria, "Identifikasi Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia Pada Usaha Menengah (Studi Pada CV. Kota Agung)," *Jurnal Wacana Ekonomi* 18, no. 01 (2018): 1–12.

Tidak cukup lepas dari itu 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.

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.<sup>44</sup> 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.<sup>45</sup> 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.<sup>25</sup>

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.

## 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.

---

<sup>25</sup>Djamiludin Ancok & Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p. 98, n.d.

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.

## REFERENSI

- Abdullah, Dudung. "KONSEP MANUSIA DALAM AL-QUR'AN (Telaah Kritis Tentang Makna Dan Eksistensi)." *Al Daulah : Jurnal Hukum Pidana dan Ketatanegaraan* 6, no. 2, 2017.
- Abdul Mujib, & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada), 2001.
- Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada), 2006.
- Amin Munir Samsul, Dan Haryanto, *Kenapa Harus Stres*, (Jakarta: Amzah), 2007.
- Djamaludin Ancok & Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem\_Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), 2011.
- Greg Wilkinson, *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Stres*, (Jakarta: Dian Rahmat), 2002.
- Iskandar, Dadan. "Identitas Budaya Dalam Komunikasi Antar-Budaya: Kasus Etnik Madura Dan Etnik Dayak." *Jurnal Masyarakat dan Budaya* 6, no. 2, 2004.
- Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Teras), 2011.
- Imam Musbikin, *Rahasia, Shalat Bagi Penyembuhan Fisik Dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka), 2003.
- Imam Pamungkas, M, Hamam, & Surahman, *Fiqih 4 Mazhab*, (Jakarta: Al-Makmur), 2015.
- Isep Zaenal Arifi, *Bimbingan Dan Perawatan Rohani Islam Di Rumah Sakit*, (Bandung: Fokus Media), 2017.
- Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada), 2009.
- Kahar, Abdul. "Pendidikan Ibadah Muhammad Hasbi Ash- Shiddieqy." *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 1, 2019.

- Kartono, Kartini, Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual, (Bandung: Mandar Maju), 2009.
- Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi. "Psikoterapi, Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer." *Malang: UIN Malang Press*, 2009.
- Rizal, Muhammad, Ria Afrianti, and Iman Abdurahman. "Dampak Kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat ( PPKM ) Bagi Pelaku Bisnis Coffe Shop Pada Masa Pandemi Terdampak COVID-19 Di Kabupaten Purwakarta The Impact of the Policy for Implementing Community Activity Restrictions for Coffee Shop Busi", 2021.
- Satya Yoga, Dyah, Ni Wayan Suarmini, and Suto Prabowo. "Peran Keluarga Sangat Penting Dalam Pendidikan Mental, Karakter Anak Serta Budi Pekerti Anak." *Jurnal Sosial Humaniora* 8, no. 1, 2015.
- Sofie, Fabiani, and Sisca Eka Fitria. "Identifikasi Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia Pada Usaha Menengah (Studi Pada CV. Kota Agung)." *Jurnal Wacana Ekonomi* 18, no. 01, 2018.
- Sentot Haryanto, Psikologi Shalat, ( Yogyakarta: Mitra Pustaka), 2007.
- Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres Dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher), 2009.
- Warsah, Kank. "Pendidikan Keluarga Muslim Di Tengah Masyarakat Multi Agama: Antara Sikap Keagamaan Dan Toleransi (Studi Di Desa Suro Bali Kepahiang-Bengkulu)" (n.d.).