

Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi

Bachrul Tias¹, Safta Ananda¹

¹ Universitas Pendidikan Indonesia

Info Artikel :

Diterima 13 Januari 2022

Direvisi 30 Mei, 2022

Dipublikasikan 1 Juli 2022

Kata Kunci:

Salat

Muslim

Psikologi

ABSTRAK

Pada artikel ini penulis bertujuan untuk mengetahui keterkaitan ibadah sholat dengan psikologi manusia, aspek psikologi yang dipengaruhi oleh sholat, dan dampak sholat bagi psikologi seorang muslim, pada paper ini digunakan metode literatur review, dengan cara mengkaji beberapa jurnal serta sumber dari Al-Qur'an dan Hadis, Shalat merupakan ibadah wajib bagi umat muslim dikerjakan lima waktu dalam sehari, Allah tidak akan memberikan perintah dan larangan pada umatnya tanpa adanya manfaat diadakannya Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa shalat juga memiliki banyak manfaat salah satunya manfaat dalam aspek psikologi atau kesehatan mental. Aspek psikologis sendiri adalah perasaan yang timbul dari dalam hati atau jiwa kita. Dari aspek psikologi, manfaat yang diperoleh seperti, ketenangan jiwa, ketenangan emosional, dan manfaat bagi fisik manusia.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Koresponden:

Pendahuluan

Sebagai makhluk yang Allah ciptakan manusia bersamaan dengan berbagai permasalahan yang dihadapi. Tidak jarang masalah-masalah yang manusia hadapi menimbulkan gangguan pada ketentraman jiwa, sehingga berdampak pada psikologi manusia juga pada kesehatan jasmani manusia, serta dapat mempengaruhi hubungan sosialnya bila permasalahan tidak kunjung diatasi (Rofiqoh, 2020).

Salah satu gangguan pada ketentraman jiwa manusia yaitu stres, setiap orang tidak luput dari perasaan tertekan atau mengalami guncangan hati. Stres tidak lain bagian dari sifat alami manusia, dan manusia pernah mengalami pengalaman merasakan guncangan hati dalam hidupnya (Azam dkk, 2015). seperti yang dikutip (Azam dkk, 2015), stres dapat menyebabkan kerusakan fungsi batin maupun fungsi fisik. Beberapa contohnya kerusakan fungsi fisik seperti penyakit maag, sakit sendi, sesak nafas dan nyeri pada kepala. Fungsi psikologis yang terganggu biasanya berupa mudah tersulut emosi yang kurang baik seperti mudah marah, sering kesal, gangguan suasana hati, sering cemas, dan dan meningkatnya tingkat agresif. Seseorang yang mengalami stres memiliki diagnosa seperti rasa gundah dalam hati, mudah marah-marah, mengutarakan keluh-kesah, tergesa-gesa, dan selalu menaruh rasa curiga kepada sesuatu yang terjadi di sekelilingnya.

Terkadang, dari masalah hati lah yang membuat seseorang menjadi tidak dapat memperoleh solusi dalam hidupnya, karena seseorang telah merasa putus asa dan tidak mencapai titik temu. penyebab ini yang menjadi alasan utama terapi batin penting bagi manusia, karena terapi batin tersebut mengubah diri seseorang itu sendiri dalam mengembangkan dan memberdayakan potensi dan kecerdasan dirinya sebagai manusia (Sukmawati, 2019). Dalam hal ini, peningkatan kualitas shalat bisa digunakan sebagai psikoterapi atau terapi jiwa religius.

Salat merupakan merupakan ibadah yang menjadi perantara pendekatan dan penghubung langsung antara hamba dengan Allah. Semakin terhubung dan dekat seseorang kepada Allah, semakin mudah jalan menuju ketentraman hati sehingga bisa mendapat solusi dari masalahnya. Beda halnya jika seseorang itu jauh dari Allah, maka kehidupan yang dijalani akan mengalami kegersangan dan kesulitan (Sukmawati, 2019).

Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk mencari solusi dari permasalahan-permasalahan tersebut, dalam QS. Al-Baqarah: 45 berbunyi ;

الْحٰشِيْنَ عَلٰى اِلَّا يَزُرُّكَ وَاَنْهٰهَا ۗ وَالصَّلٰوةَ بِالصَّبْرِ وَاسْتَعِيْنُوْا

yang artinya "...Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,..."

Dalam QS. Al-Baqarah: 45 tersurat bahwa pertolongan hanya datang dari Allah, apabila kita menjelakan shalat dengan khushyuk dan sabar nicaya pertolongan dari Allah akan datang sebagai solusi penyakit hati, dengan terobatnya penyakit hati maka akan berdampak pada psikologi kita sebagai umat muslim yang menjalankan perintah shalat (Jauhari dkk, 2017).

Metode

Pada Artikel ini akan digunakan metode studi literatur. Metode studi literatur adalah metode yang berkenaan identik dengan menghimpun data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian dari berbagai jurnal, artikel, buku, dan sumber terpercaya lainnya (Anita, 2021). Pada artikel ini akan dibahas beberapa topik mencangkup keterkaitan ibadah sholat dengan psikologi manusia, aspek psikologi yang dipengaruhi oleh solat dan dampak solat bagi psikologi seorang muslim, dengan dibuatnya artikel ini kami berharap dapat meningkatkan ketaatan shalat seorang muslim dengan berbagai macam dampak shalat terhadap psikologi seseorang.

Hasil dan Pembahasan

Tak ada satu kewajiban pun yang dibebankan oleh Allah kepada manusia, kecuali didalamny terdapat kebaikan, hikmah, dan kemaslahatan bagi manusia itu sendiri. Oleh karena itu, sudah sewajarnya kita harus mensyukuri atas semua yang Allah ciptakan di bumi, apalagi ketika apa yang Tuhan berikan itu datang dalam bentuk kewajiban. Sebab, yang dibawa oleh hamba-hamba-Nya atau disampaikan langsung oleh Nabi Muhammad SAW, salah satunya yaitu salat dan salat tentu mengandung banyak manfaat tidak hanya di dunia ini, tetapi juga untuk masa depan akhirat salah satu manfaat didunia yaitu manfaat terhadap psikologi manusia. Salat menurut syariat Islam adalah perkataan atau perbuatan khusus, diawali takbir dan diakhiri dengan salam. Sedangkan secara lughat/bahasa dalam beberapa kitab-kitab fiqh adalah berdo'a. Sholat wajib adalah rukun Islam yang wajib dikerjakan setelah kalimah syahadat bagi seorang muslim, Sholat wajib dijalankan oleh setiap muslim baik dari golongan pria maupun perempuan dalam keadaan apapun dan setiap keadaan memiliki cara khusus dalam menjalankannya (Sahputra dkk, 2020). Shalat berarti doa atau rahmat. Salat dikatakan sebagai doa karena Seluruh bacaan shalat merupakan bentuk pengakuan agung seorang hamba kepada Allah gerakan-gerakan dari salat seluruhnya mengandung makna doa yang di tunjukkan kepada Allah SWT. Rangkaian bacaan dan gerakan salat bukan hanya sekedar ucapan dan gerakan tanpa memiliki arti atau makna, tetapi masing-masing mengandung sejarah,filosofi, tujuan, ibrah dan hikmah yang sangat banyak bagi orang yang menjalankannya (El-Shuta, 2016).

Psikologi didefinisikan beberapa ahli adalah ilmu yang mempelajari sifat dan perilaku manusia. Psikologi berasal dari kata "Psyche" yang dalam bahasa Yunani memiliki arti jiwa, sedangkan kata "logy" atau "logos" dalam bahasa Yunani berarti ilmu atau ilmu pengetahuan. Sehingga, psikologi dapat diartikan ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang jiwa atau ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang sifat dan gejala yang dialami jiwa manusia (Daulay, 2015), sedangkan psikologi menurut para ahli memiliki arti yang beragam, Plato dan Aristoteles menyebutkan bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang sifat jiwa serta perlakuannya, Hilgard dan Atkinson, mengemukakan bahwa Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan proses mental seseorang Bigot Kohnstamm dan Palland mengemukakan Psikologi adalah ilmu yang mempelajari adanya jiwa dan kehidupan jiwa (Tanjung, 2019), dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa sholat dan psikologi manusia saling terkait satu dengan yang lainnya, Shalat adalah prosesi spiritual untuk mengingat Allah, dan mengingat Allah merupakan langkah untuk membuat hati tenang dan damai. Bukankah memiliki hati yang damai dan kebahagiaan adalah tujuan hidup manusia. Orang sibuk siang dan malam mengerahkan segala daya untuk mengejar kedamaian dan kebahagiaan. Tentu saja ketenangan dan kebahagiaan itu pusatnya di dalam jiwa, didalam hati. Sedangkan harta, jabatan, kekuasaan, bisa mendatangkan kebahagiaan tergantung bagaimana menyikapinya (Ma'ruf 2017). Shalat adalah jalan untuk mendapatkan cahaya dan pengampunan di hari kiamat, shalat adalah kunci bagi diterima seluruh amal shaleh dan jalan memperoleh kemenangan dan pertolongan kepada Allah. Selain itu shalat juga merupakan jembatan untuk menghapus dosa dan mendapatkan keindahan surga, jika kita sudah dijanjikan surga oleh Allah hati manusia mana yang tidak menjadi tenang (Juhaeriah, 2018). Shalat merupakan hadiah yang dibawakan Rasulullah dari perjalanan Isra' MI'raj sebab sholat merupakan sarana penting guna mensucikan jiwa dan memelihara ruhani, sholat 5 waktu akan mendapatkan asupan yang bermanfaat bagi jiwa, jika seorang hamba berdoa kepada Tuhannya melalui Shalat, ia akan merasakan hatinya semakin bercahaya dan semakin lapang. Dia akan senantiasa memohon dan meminta pertolongan kepada Allah SWT tanpa

sesuatu penghalang apapun. Dia berdoa menghadap Allah kapanpun dan dimanapun dia mau tanpa memerlukan penerjemah, dengan demikian, dia cara seperti itu ia akan selalu merasa dekat dengan Allah SWT dan merasa terlindungi dari apapun tidak sedikit pun merasa jauh dari-Nya. Dia juga akan dengan mudahnya memohon pertolongan-Nya (Suparman, 2015).

Shalat dapat menjauhkan emosi buruk. Di dalam ajaran Islam, maksiat digunakan untuk menyebut perbuatan dosa seseorang yang tidak mematuhi ajaran dan perintah Allah SWT dan rasul-Nya, dan justru menjalankan larangan-larangannya. Berbeda dengan penyakit hati, penyakit hati adalah suatu penyakit yang dialami hati. Penyakit hati juga disebabkan terjadinya kerusakan, terutama pada sudut pandang dan keinginan kita. Orang yang hatinya sakit akan tergambar kepadanya hal-hal yang dekat dengan ketidakjelasan (syubhat). Akibatnya, ia tidak dapat melihat kebenaran. (Putra, 2019).

Salah satu ibadah yang dapat mencegah perbuatan keji dan mengobati penyakit jiwa yaitu Sholat. Sholat adalah ibadah yang spesial karena Sholat merupakan perintah yang disampaikan langsung oleh Allah kepada Rasulullah SAW. Salat dipraktikkan, diamati, diawasi, diulang, diriwayatkan, dan dibukukan dengan mengacu kepada al-Qur'an. (Ma'rufah, 2015).

تَصْنَعُونَ مَا يَعْلَمُ ۗ وَاللَّهُ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ ۙ وَلَذِكْرُ ۙ وَالْمُنْكَرِ ۙ الْفَحْشَاءِ ۙ عَنِ تَنْهَى ۙ الصَّلَاةِ ۙ إِنَّ الصَّلَاةَ ۙ وَأَقِمِ ۙ الْكُتُبِ ۙ مِنَ ۙ إِلَيْكَ ۙ أَوْجِي ۙ مَا ۙ أَتَى ۙ

Ayat di atas memiliki ayat yang berarti adalah bahwa salat dapat melindungi hamba-Nya dari sesuatu yang keji dan munkar. QS. Al-Ankabut [29]: 45 (Maya, 2020).

kegelisahan dan kehilangan ketentraman batin yang menimbulkan bermacam macam problem kontradiksi hal ini dapat diatasi dengan dengan shalat, berikut ini berbagai aspek psikologi dapat dipengaruhi oleh salat. Menurut Dr. H. Djamaludin Ancok (1985, 1989), Ancok dan Suroso (1994) dalam Ma'rufah yaitu aspek terapeutik antara lain: aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, relaksasi kesadaran indera, dan aspek katarsis (Ma'rufah, 2015).

1. Aspek Olahraga

Gerakan-gerakan dalam salat dapat dikatakan sebagai salah satu gerakan berolah raga. Mulai dari takbiratul ihram, gerakan rukuk, sujud, tahiyat, hingga salam. Saboe (1986) dalam Ma'rufah menjelaskan bahwa gerakan-gerakan salat dapat mempengaruhi raga dan dengan sendirinya akan membawa efek pada keadaan ruh kita atau kesehatan mental seseorang.

Aspek Meditasi

Dalam keadaan khushyu', manusia hanya akan mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala sehingga pikirannya akan fokus dan jika gerakannya pun sesuai dengan yang dicontohkan menurut Arif Wibisono Adi dalam Ma'rufah, shalat akan mempengaruhi seluruh sistem yang ada dalam tubuh kita, dari mulai sistem saraf, peredaran darah, sistem pernapasan, relaksasi otot, sistem pencernaan, dan lain sebagainya.

2. Aspek Auto-Sugesti

Bacaan-bacaan (atau lebih tepatnya doa) dalam shalat adalah bacaan-bacaan yang baik. Pengucapan bacaan-bacaan tersebut (jika kita paham arti dan maknanya) akan memberikan efek auto-sugesti atau hipnotis kepada orang yang membacanya.

3. Relaksasi Kesadaran Indera

Relaksasi kesadaran indera merupakan salah satu bentuk istirahat dari kelima indera kita dalam tugasnya. Saat kita merelaksasikan kesadaran indera, kita biasanya akan diperintahkan untuk membayangkan tempat dan keadaan yang sangat kita sukai. Dalam salat, kita diperintahkan untuk membayangkan bahwa Allah Subhanahuwata'ala ada di hadapan kita dan itulah puncak kebahagiaan seorang muslim. Oleh sebab itu, salat dapat menjadi sarana relaksasi kesadaran indera yang dapat mengatasi stress, kecemasan, depresi, susah tidur, atau gangguan kejiwaan yang lain.

4. Aspek Katarsis (Aspek Pengakuan dan Penyaluran)

Manusia merupakan makhluk sosial yang setiap harinya tidak lepas dengan interaksi. Manusia pun akan berkomunikasi dengan dirinya sendiri, alam sekitarnya, dan dengan Tuhannya. Salat merupakan sarana berkomunikasi manusia dengan Tuhannya. Manusia mengadu, berkeluh kesah, dan juga mengakui apa yang mereka lakukan kepada Tuhannya. (Ma'rufah, 2015)

Setelah kita mengetahui apa saja aspek psikologi yang terpengaruh oleh salat, maka secara otomatis salat berdampak bagi psikologi manusia yang mengerjakannya dampak tersebut dapat dilihat di tabel 1.

| No | Aspek Psikologis | Dampak Melaksanakan Sholat | Dampak Tidak melaksanakan Sholat | Penjelasan | Referensi |
|----|------------------|---|---|--|--|
| 1 | Olahraga | Bagi orang yang melaksanakan shalat minimal sebanyak 17 rakaat maka orang tersebut telah melakukan gerakan olahraga yang dilakukan setiap harinya. hal ini dapat membuat raga sehat dan kesehatan emosional pun dapat terjaga | Bagi muslim yang tidak melaksanakan shalat maka berkurang juga aktivitas olahraganya dalam sehari-hari, hal ini dapat mengurangi kesehatan fisik seseorang dan berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya | Gerakan-gerakan dalam shalat dapat dikatakan sebagai salah satu gerakan berolah raga. Mulai dari takbiratul ihram, gerakan rukuk, sujud, tahiyat, hingga salam. | (Priana, 2016) (Ma'rufah, 2015) |
| 2 | Meditasi | Meditasi dengan media shalat dapat membuat seorang muslim tenang dan relax | Perasaan was-was seorang muslim ketika belum melaksanakan kewajibannya akan menimbulkan rasa cemas, dan mengganggu emosionalnya | Ketika seorang muslim khusyu dalam shalatnya, dan pikiran terfokus pada Allah SWT, maka aliran darah, dan sistem pernafasan akan berjalan dengan teratur hal ini yang akan mengakibatkan efek relax dan mempengaruhi emosional | (Primamrenalt o, 2016), (Ma'rufah, 2015) |
| 3 | Auto-Sugesti | Membuat diri seorang muslim menjadi lebih baik lagi ketika sholat dan paham dengan arti bacaan-bacaan shalat yang dibacakan, dan emosionalnya akan terkontrol serta dijauhkan | Ketika seorang muslim tidak menghayati bacaan ketika shalat (tergesa-gesa) maka seorang muslim tersebut tidak akan mendapatkan manfaat sugesti untuk menjadi muslim yang | | (Septiana, 2019), (Ma'rufah, 2015) |

| | | dari hal negatif | lebih baik lagi | | |
|---|------------------|--|---|--|------------------------------------|
| 4 | Kesadaran Indera | Indra seorang muslim yang sedang melaksanakan shalat akan beristirahat sejenak dan menimbulkan efek relax pada otot, hal ini dapat menghindari stres | Seorang muslim dapat stres karena indranya tidak diistirahatkan pada saat shalat | Saat melakukan peristirahatan pada otot-otot progresif, kita secara otomatis melatih merasakan ketegangan otot kaki, tangan, perut, dada, leher, dan otot wajah, serta panca indra manusia sehingga dapat mengurangi resiko stres. | (Sari dkk, 2015), (Ma'rufah, 2015) |
| 5 | Katarisis | Seorang muslim ketika shalat otomatis berkomunikasi dengan tuhan, sebagai makhluk sosial ketika berkomunikasi dapat mengurangi stres | Ketika seorang muslim meninggalkan shalat, maka muslim tersebut telah berbuat dosa, dan akan menimbulkan perasaan negatif | katarsis merupakan metode untuk meluapkan berbagai perasaan negatif dengan cara menyalurkan emosi dan agresi berupa kekecewaan, kesedihan, kekesalan, dan lain sebagainya. Manusia mengadu, berkeluh kesah, dan juga mengakui apa yang mereka lakukan kepada Tuhannya. | (Baihaqi, 2019), (Ma'rufah, 2015) |

Tabel 1: Dampak Ketaatan Shalat terhadap Aspek Psikologi Manusia

Dalam berbagai macam mazhab dan pemaparan penelitian di atas, shalat diyakini dapat memberikan dampak positif bagi diri yang melaksanakannya. Dengan shalatlah, jiwa akan menjadi tenang, pikiran akan semakin jernih, dan raga menjadi segar. Shalat merupakan sarana komunikasi manusia dengan Tuhannya dan juga manusia dapat meminta tolong serta berkeluh kesah. Seperti ayat di atas, Allah telah menjanjikan bahwa shalat dapat menjadi sebab seorang hamba diberi pertolongan oleh Allah.

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ أَلَا ۗ اللَّهُ يَذَّكَّرُ قُلُوبَهُمْ وَتَطْمَئِنُّ ۗ ءَامِنُوا الَّذِينَ

Ayat ini memiliki arti bahwa barangsiapa yang mengingat Allah, Allah akan menenangkan, menentramkan hati mereka. QS. Ar-Ra'd [13]: 28.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian kami, ketaat seseorang dalam melaksanakan salat sangat berdampak bagi psikologi seorang muslim, baik dari aspek olahraga, meditasi, auto-sugesti, relaksasi kesadaran indera, serta aspek-aspek lain yang menenangkan jiwa, semakin taat seorang muslim melaksanakan salat maka semakin besar dampak positif yang akan didapatkan sebaliknya, semakin tidak taat seorang muslim salat maka psikologinya akan terganggu, seperti rasa cemas akan acanaman dari Allah SWT.

Allah membebankan suatu kewajiban kepada hambanya pasti disertai dengan hikmah yang ada di dalamnya. Salat merupakan ibadah yang mendekatkan dan menghubungkan langsung antara manusia dengan Allah, ibadah yang dapat mencegah maksiat dan menenangkan hati serta juga merupakan sarana berkomunikasi manusia dengan Tuhannya, Maka perdekatalah hubungan dengan Allah melalui salat.

Referensi

- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65-76.
- Azam, M. S., & Abidin, Z. (2015). Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*, 4(1), 154-160.
- Sukmawati, T. (2019). Shalat sebagai media terapi jiwa perspektif tafsir sufistik Ruh al-Ma'ani karya al-Alusi (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Iskandar, S. (2016). Studi AlQuran Dan Integrasi Keilmuan: Studi Kasus UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya*, 1(1), 86-93.
- Jauhari, A., Asmaran, A. S., & Faridah, S. (2017). Hubungan Shalat Fardu Berjamaah dengan Kecerdasan Emosional pada Jamaah Mesjid al Jihad Banjarmasin. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 25-45.
- Hayati, A. M. U. (2020). SHALAT SEBAGAI SARANA PEMECAH MASALAH KESEHATAN MENTAL (PSIKOLOGIS). *Spiritualita*, 4(2).
- Sahputra, E., Reswan, Y., & Baihaqi, I. (2020). Multimedia Interaktif Pengenalan Tatacara Sholat Berbasis Animasi 3D Untuk Siswa Tingkat Sekolah Dasar. *JURNAL MEDIA INFOTAMA*, 16(1).
- El-Sutha, S. H. (2016). Shalat Samudra Hikmah. *WahyuQolbu*.
- Daulay, N. (2015). Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi. *Kencana*.
- Tanjung, J. G. (2019). Kondisi Psikologis Pasien Quranic Healing International (QHI) Pasca Ruqyah (Doctoral dissertation, IAIN BENGKULU).
- Ma'ruf, A. F. (2017). Pendidikan Karakter Disiplin Siswa Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha di MTs Muhammadiyah Purwokerto (Doctoral dissertation, IAIN).
- Juhaeriah, I. (2018). SURGA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Kajian Tafsir Al-Azhar) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri" Sultan Maulana Hasanuddin" Banten).
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran ibadah shalat dalam perpektif psikis dan medis. *Jurnal Istek*, 9(2).
- Putra, S. M., Arifin, I. Z., & Chodijah, S. (2019). Terapi Penyakit Maksiat Menurut Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyyah. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(4), 423-438.
- Ma'rufah, Y. (2015). Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an. *Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta*.
- Maya, D. A. (2020). Pengaruh tingkat pemahaman dan pembiasaan dalam melaksanakan sholat terhadap perilaku tanggung jawab siswa kelas viii sa SMP Salafiyah Kota Pekalongan (Doctoral dissertation, IAIN Pekalongan).

- Azisi, A. M. (2020). PERAN AGAMA DALAM MEMELIHARA KESEHATAN JIWA DAN SEBAGAI KONTROL SOSIAL MASYARAKAT. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55-75.
- Priana, A. (2016). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 1(1), 32-39.
- Primamrenalto, D. (2016). Meditasi zikir untuk meningkatkan kesehatan mental pada mantan pecandu narkoba di Kecamatan Semarang Barat (Doctoral dissertation, UIN Walisongo).
- Septiana, U. (2019). UPAYA PENYEMBUHAN MELALUI METODE AUTOSUGESTI PADA PECANDU NARKOBA (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto).
- Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). Relaksasi untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 12-28.
- Baihaqi, M. A. (2019). Analog shocking therapy sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa pada karyawan (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Partini, A. W., & Fakhruddin, A. (2021). MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN SAINS. *Al-Hikmah*, 7(1).