

SHOLAT SEBAGAI METODE TERAPI GANGGUAN KECEMASAN

Rizky Angkin Pertiwi¹, Helmalia Putri², Heni Ani Nuraeni³
r.angkin.p@gmail.com¹, helmaliap882@gmail.com², henianinuraeni@uhamka.ac.id³
PPG PRAJABATAN UHAMKA

Abstrak

Allah menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna di muka bumi yang memiliki dua substansi yaitu fisik dan psikis. Manusia memiliki kesadaran yang berpusat pada psikis atau jiwa. Ilmu psikologi mengenal salah satu gangguan psikis atau jiwa yaitu gangguan kecemasan. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan menjalani hidupnya dengan merasa tegang, gelisah dan penuh rasa takut. Perasaan tersebut sangatlah tidak menyenangkan. Metode yang dikenal untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah relaksasi. Sholat merupakan salah satu terapi relaksasi. Sholat memiliki manfaat yang sangat besar diantaranya mampu memberikan kebahagiaan ketika melaksanakannya. Perasaan bahagia tersebut diperoleh dengan cara memiliki hati yang tenang dan sikap yang positif ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit.

Kata Kunci: Gangguan Kecemasan, Terapi, Sholat.

Abstract

Allah created humans as the most perfect creatures on the earth that who have two substances, they are physical and psychological. Man have consciousness that located in the psychic. In psychology there is a mental disorder namely anxiety disorder. People who experiences anxiety disorders lives their life with feeling tense, restless, and full of fear. This feeling is unpleasant. The method for dealing with anxiety is relaxation. Sholat is one example of relaxation therapy. Sholat has enormous benefits, including being able to provide happiness. This feeling of happiness is obtained by having a calm heart and positive attitude when faced a difficult situation

Keyword: Anxiety Disorder, Therapy, Sholat.

PENDAHULUAN

Allah menciptakan manusia sebagai salah satu makhluk yang paling sempurna di permukaan bumi. Manusia terdiri dari dua substansi yaitu fisik dan psikis. Substansi fisik adalah substansi material, tidak berdiri sendiri, berbentuk komposisi, tidak kekal, dan berada dalam alam jasad. Sedangkan substansi psikis adalah substansi immaterial, berdiri sendiri, tidak berbentuk komposisi, mempunyai daya mengetahui dan menggerakkan. Manusia mempunyai kesadaran. Manusia sadar bahwa ia sadar. Kesadaran manusia berpusat pada psikis atau jiwa dan bersifat langsung (Zaini, 2015). Ilmu psikologi mengenal salah satu gangguan psikis atau jiwa yaitu gangguan kecemasan. Cemas merupakan hal normal jika seseorang dihadapkan dengan situasi dan kondisi tertentu yang menyebabkan ketakutan. Namun, cemas juga harus diwaspadai ketika muncul tanpa adanya sebab yang pasti dan sulit untuk dikendalikan (Mudarsa, 2022).

Sebagian besar orang mengalami kecemasan beberapa kali dalam hidupnya. Mereka menjalani hidup dengan merasa tegang, gelisah, dan penuh rasa takut. Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi yang ditandai dengan rasa cemas, takut, gelisah dan khawatir yang berlebihan serta tidak terkendali dalam kehidupan sehari-hari tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti sekolah, kehidupan sosial, dan bekerja (Roberge, 2015). Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan dan tidak menyenangkan yang timbul akibat reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh (Hayat, 2014).

Freud mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang

merasakan perasaan yang cenderung tidak menyenangkan dan disertai dengan adanya sensasi fisik yang akan memperingati seseorang akan datangnya bahaya (Seuim, 2012). Kecemasan memiliki gejala tertentu baik dari fisik maupun psikis. Tanda fisik diantaranya adanya rasa letih seluruh tubuh hingga tidak bertenaga, gangguan tidur, bahkan hingga hilang nafsu makan. Sedangkan tanda psikis diantaranya sulit berkonsentrasi, mudah lupa, perasaan khawatir dan bimbang tanpa sebab yang jelas, dan perasaan takut yang muncul berlebihan (Taufiq, 2006).

Salah satu terapi untuk penyembuhan psikis adalah melalui terapi sholat. Sholat merupakan tiang agama yang wajib dilaksanakan oleh umat islam serta menjadi amalan pertama yang akan dihisab di hari akhir (Mudarsa, 2022). Sholat tidak hanya sekedar symbol yang dapat menggugurkan kewajiban seorang muslim namun juga kebutuhan pokok bagi seorang muslim. Seseorang yang melaksanakan sholat dengan Ikhlas, khusyuk, dan tumaninah akan terhindar dari kegelisahan. Salah satu hadist nabi yang diriwayatkan dari Huadzaifah Ra. yang artinya “Nabi Muhammad Saw. selalu menjalankan sholat saat beliau tertimpa suatu permasalahan yang membuat nabi Muhammad Saw. merasakan ketegangan dan gelisah. Dia berkata ‘Jika Nabi Muhammad Saw. merasakan gelisah karena suatu perkara, maka beliau akan menunaikan ibadah sholat’” (HR. Abu Daud) (Budiman, 2022).

Terapi Sholat dipergunakan sebagai salah satu terapi untuk kesehatan dan kebahagiaan yang dapat menghindari seseorang dari penyakit fisik maupun batin. Kebahagiaan seseorang bisa diperoleh dengan jiwa dan hati yang tenang melalui terapi sholat. Sholat juga merupakan salah satu meditasi suci bagi orang yang dapat merasakan kehadiran Allah Swt. Sholat memberikan kekuatan bagi jiwa seseorang dengan keimanan dan ketaqwaan atas kuasa Allah (Lusiana, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gangguan Kecemasan

a. Definisi

Seseorang dengan kecemasan mengalami perasaan yang kurang menyenangkan. Kecemasan ini muncul akibat ketegangan yang dari dalam tubuh yang dikuasai oleh susunan saraf (Agustinus, 1985). Kecemasan (anxiety) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhasatiran yang mendalam serta tidak sesuai dengan realitas. Kecemasan adalah campuran dari berbagai macam emosi dengan rasa takut yang lebih dominan (Barlow, 2002). Kecemasan dianggap sebagai campuran dari beberapa emosi yang dimodifikasi dengan pengalaman serta pelajaran. Emosi yang biasanya digabungkan dan dimodifikasi sehingga terbentuk kecemasan antara lain keadaan susah/pilu (distress/sadness), malu, kemarahan, dan rasa bersalah (Hayat, 2014). Sigmund Freud (dalam Corey, 1996) mengatakan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Kecemasan sendiri dibagi menjadi tiga jenis diantaranya; kecemasan neurotik, dimana seseorang mengalami rasa takut apabila bertindak keluar jalur dan menjadi sebab dia dihukum; kecemasan realita, merupakan rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar; kecemasan moral, rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri dan cenderung merasa takut apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka (Hayat, 2014).

Menurut Spielberger, kecemasan dibagi menjadi dua bagian; trait anxiety, kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang tidak berbahaya, dan state anxiety, keadaan emosional sementara pada diri seseorang dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif dan memicu peningkatan kerja sistem saraf otonom (Hayat, 2014)

b. Penyebab Gangguan Kecemasan

Banyak penyebab gangguan kecemasan diantaranya stress. Stress dapat timbul karena kondisi fisik seperti diabetes atau penyaki komorbid lainnya seperti depresi, dan penyakit genetik lainnya. Stress juga dapat timbul dari faktor lingkungan, seperti kekerasan saat masa

anak-anak sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan kecemasan (Munir et al., 2019).

Wanita lebih banyak mengalami gangguan kecemasan daripada laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh hormon gonadal steroid. Faktor kognitif berpengaruh terhadap terjadinya gangguan kecemasan (Adwas et al., 2019). Cara seseorang menginterpretasikan dan berpikir tentang kejadian yang membuat stress dapat menjadi penyebab terjadinya gangguan kecemasan (Barlow et al., 1996). Salah satu faktor kognitif negatif yang paling menonjol dalam menyebabkan kecemasan adalah rasa ketidakberdayaan karena tidak mampu memprediksi, mengendalikan atau memperoleh hasil yang diinginkan (Ingram et al., 1998).

Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan diantaranya adalah pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dialaminya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak, serta pengetahuan terkait kemampuan diri dalam menghadapi situasi tersebut. Selain itu, pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional juga menjadi faktor penyebab terjadinya kecemasan (Safaria, 2012). Timbulnya rasa cemas memiliki sebab utama yaitu adanya rasa tidak menyenangkan tentang peristiwa yang mungkin dapat terulang lagi di masa depan. Sedangkan pikiran yang tidak rasional diantaranya; kesempurnaan, dimana seseorang mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak memiliki kesalahan apapun sehingga kesempurnaan dijadikan target dalam hidupnya; kegagalan ketastropik, dimana seseorang memiliki asumsi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya dan seseorang tersebut merasa tidak mampu dalam mengatasi permasalahannya (Ghufron, 2014).

c. Gejala Gangguan Kecemasan

Kecemasan berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali. Beberapa orang dengan gangguan kecemasan merasakan gejala seperti gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, gangguan sosial, bahkan hingga keluhan-keluhan fisik seperti nyeri dada, pusing, dan sesak napas (Adwas, 2019). Setiap individu memiliki reaksi terhadap kecemasan yang berbeda-beda. Pada orang-orang tertentu respon kecemasan dapat menjadi kompleks karena melibatkan reaksi fisiologis sesaat seperti peningkatan detak jantung, nyeri perut, nyeri kepala, berkeringat, dan gatal-gatal. Setelah seseorang mengalami kecemasan maka system pertahanan diri akan menilai kembali ancaman yang dialami dan mulai mengatasi ancaman tersebut sehingga dapat mengurangi dan menghilangkan perasaan terancam (Vibriyanti, 2020).

Terdapat beberapa ciri-ciri fisik dari gangguan kecemasan diantaranya; gelisah, gugup, gemetar, kepala terasa terikat, banyak berkeringat, pusing, mulut dan kerongkongan kering, sulit bernapas, jari-jari menjadi dingin, kerongkongan seperti tercekik, gangguan perut dan mual, sering buang air kecil, diare, dan juga sensitive atau mudah marah. Selain itu terdapat ciri-ciri perilaku dari orang dengan gangguan kecemasan diantaranya perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen. Ciri kognitif dari orang dengan gangguan kecemasan antara lain; khawatir tentang sesuatu, ketakutan tentang masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, merasa terancam, khawatir terhadap hal-hal spele, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, serta sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran (Nevid, 2005).

Menurut Dadang Hawari (2006) gejala kecemasan diantaranya:

1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
2. Memandang masa depan dengan rasa was-was
3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum
4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
5. Tidak mudah mengalah, suka ngotot
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
7. Sering mengeluh ini dan itu, khawatir berlebihan terhadap penyakit
8. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil
9. Sering diliputi rasa bimbang dan ragu dalam mengambil Keputusan
10. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
11. Sering bertindak histeris bila sedang emosi

d. Metode Mengelola Gangguan Kecemasan

Cara untuk menghilangkan kecemasan adalah dengan menghilangkan penyebabnya diantaranya dengan cara pembelaan, proyeksi, identifikasi, disosiasi, represi, dan substitusi. Pembelaan merupakan usaha yang dilakukan untuk mencari alasan yang masuk akal bagi tindakan yang tidak masuk akal. Tindakan ini digunakan untuk membujuk diri sendiri agar tindakan yang tadinya tidak bisa diterima menjadi masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya. Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain. Identifikasi merupakan rasa turut merasakan kesuksesan orang lain. Disosiasi merupakan perbuatan, pikiran dan perasaan yang berhubungan satu sama lain. Apabila seseorang merasa bahwa orang lain menyinggungnya maka ia akan marah dan memberikan balasan yang sama. Represi merupakan tekanan untuk melupakan hal-hal dan keinginan yang tidak disetujui oleh hatinya. Substitusi merupakan cara pembelaan diri dengan melakukan sesuatu karena tujuan yang baik (Annisa, 2016).

Pengendalian kecemasan merupakan upaya untuk mengatasi kecemasan dan merupakan bagian dari pengendalian diri (self control). Pengendalian diri merupakan proses dimana seseorang secara langsung mengubah tingkah lakunya dengan berbagai cara untuk menolong diri sendiri tanpa bantuan orang lain (Clark, 1990). Metode yang dikenal untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan Teknik dalam terapi perilaku yang dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pelatihan relaksasi merupakan suatu ketrampilan mempelajari suatu respon yang mana dapat digunakan untuk menyerang pengalaman yang menimbulkan stress dan rasa cemas. Teknik relaksasi dapat digunakan pasien tanpa bantuan terapis. Pada abad pertengahan banyak agama timur Tengah yang menggunakan Teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi untuk mengendalikan kecemasan (Hayat, 2014).

2. Sholat sebagai Terapi Gangguan Kecemasan

Sholat merupakan salah satu alat mediasi suci dimana seseorang bisa merasakan kehadiran Allah Swt. Sholat juga sebagai terapi yang mampu memberikan kebahagiaan ketika melaksanakannya. Perasaan bahagia tersebut diperoleh dengan cara memiliki hati yang tenang dan sikap yang positif ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit (Lusiana, 2019).

Sholat merupakan salah satu media vertical penghubung antara hamba dan penciptanya. Sholat juga merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan manusia terhadap Allah Swt. sholat dapat menjadi media permohonan pertolongan dalam menghadapi kesulitan. Sholat merupakan doa untuk seorang hamba mendekatkan diri kepada Allah Swt. untuk memohon ampunan dosa dan mengucapkan Syukur. Sholat terdiri dari Gerakan dan ucapan yang diawali dengan bacaan takbir dan diakhiri dengan ucapan salam. Rasulullah selalu melaksanakan sholat ketika tertimpa masalah, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah:45 yang artinya “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk” (Elvina, 2022).

Sholat dalam agama Islam menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadah lainnya. Sholat merupakan tiang agama. Seseorang tidak dapat berdiri kokoh tanpa sholat. Rasulullah Saw. bersabda, “Kepala setiap perkara adalah Islam, sedangkan tiangnya adalah Sholat dan puncaknya adalah berjuang di jalan Allah” (HR. Trimidzi). Sholat merupakan ibadah pertama yang diwajibkan oleh Allah Swt. dimana perintahnya langsung disampaikan kepada Rasul tanpa perantara saat malam Mi'raj (Zaini, 2015).

Seorang muslim yang benar-benar menghayati sholatnya dengan khusyuk dan tuma'ninah akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dan dari segala problematika kehidupan yang sulit. Allah Swt. Berfirman “Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah Sholat untuk mengingat Aku” (QS. Thaha: 14) selain itu, dalam ayat lain “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Rad: 28). Seorang muslim akan senantiasa sehat secara spiritual

jika mendirikan sholat serta mampu melaksanakannya secara khusyu (Mudarsa, 2022). Ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan harapan hidup (Sholeh, 2005).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas dan berkaitan dengan perasaan tidak berdaya. Kecemasan dapat menyebabkan terganggunya Kesehatan dan aktivitas sehari-hari (Elvina, 2022). Melakukan sholat secara tepat waktu dapat menghilangkan rasa cemas. Seseorang yang mengerjakan sholat wajib maupun sunnah, dzikir, dan doa dapat mengurangi perasaan cemas, gelisah, takut, dan kedamaian serta kesejukan jiwa (Puspitasari, 2019).

Terdapat tujuh gerakan inti dalam sholat diantaranya berdiri tegak, takbiratul ikhram, ruku, itidal, sujud, duduk diantara dua sujud, dan itidal kemudian salam. Seluruh gerakan ini mampu mengurangi gangguan kecemasan jika dilaksanakan dengan tahapan dan metode yang sesuai (Ismail, 2016). Sholat apabila dikaji dari segi psikologis mengandung beberapa unsur terapeutik diantaranya (Daulay, 2002):

1. Aspek Olahraga

Gerakan sholat mengandung Gerakan fisik yang teratur dan terus menerus. Gerakan sholat dilakukan rutin yaitu 5 kali sehari seumur hidup ditambah dengan sholat sunnah apabila seseorang rutin melaksanakannya.

2. Aspek Relaksasi Otot

Selama sholat seseorang melangsungkan aktivitas relaksasi otot, pijatan dan tekanan pada bagian tubuh tertentu seperti kepala, leher, bahu, pergelangan tangan, jari-jari, perut, tulang belakang, punggung, dan lainnya. Relaksasi otot dapat mengurangi Tingkat kecemasan, insomnia, dan membantu mengurangi kecanduan merokok bagi para perokok yang ingin berhenti merokok.

3. Aspek Meditasi

Ibadah sholat jika dilakukan dengan khusyuk dan penuh konsentrasi dapat menimbulkan aspek meditasi atau yoga. Sholat bisa mencegah naiknya hormon kortisol yang berperan sebagai indikator stress. Selain itu sholat sebagai aspek meditasi dapat meningkatkan respon imun tubuh terhadap penyakit.

4. Aspek Relaksasi Kesadaran Indra

Seseorang merasa berhadapan langsung dengan Tuhannya ketika sedang sholat. Segala gerakan, ucapan dan perkataan hanya ditunjukkan kepada Allah. Proses ini merupakan proses relaksasi kesadaran Indera. Relaksasi sebagai jalan menuju alam bawah sadar yang akan mengendalikan dan menyelaraskan fungsi-fungsi tubuh, mengendalikan pernapasan dan pencernaan

Aspek-aspek tersebut dapat membantu merelaksasi otot dalam mengurangi reaksi fisik dan psikis yang dialami karena adanya kecemasan yang berlebihan. Tata cara gerakan sholat juga bermanfaat dalam relaksasi fisik. Saat berdiri tegak kaki menumpu seluruh badan. Hal ini merupakan posisi anatomis dari tubuh manusia. Seluruh otot, tulang dan sendi berada dalam posisi pasif sehingga menimbulkan relaksasi.

Saat takbiratul ihram kedua tangan diangkat disisi kanan dan kiri tubuh dalam takbir. Otot-otot dada akan mengembang secara pasif sehingga paru-paru ikut mengembang secara pasif sehingga menimbulkan tekanan negative dan menyebabkan oksigen masuk secara optimal hingga ke pembuluh paru terkecil. Selanjutnya kedua tangan dilipat di dada dan pergelangan tangan kanan diletakkan diatas punggung tangan kiri. Hal ini merupakan sikap relaks atau sikap istirahat paling sempurna bagi kedua tangan. Saat rukuk atau membungkukkan punggung ke depan dengan kedua tangan memegang atau menempel diatas sendi lutut, ruas tulang belakang dari segmen leher sampai ekor membentuk posisi yang mengurangi kelengkungan tiap-tap segmen. Hal ini menyebabkan serabut saraf tulang belakang mengalami relaksasi (Wratsongko, 2010).

I'tidal merupakan gerakan kembali ke posisi tegak setelah rukuk. Aliran darah yang

tadinya terfokus di kepala saat rukuk akan turun ke badan sesuai gravitasi. Gerakan takbir bersamaan dengan menegakkan badan saat I'tidal menyebabkan stimulus pada cabang besar saraf di bahu dan ketiak yang merupakan cabang saraf yang melayani jantung, paru-paru dan organ pencernaan. Saat melakukan sujud dibagian dahi dan kedua telapak tangan menempel di sajadah, pergelangan tangan di tekuk, kelima jari menekan sajadah. Pada posisi ini terjadi ekstensi pada ruas tulang leher, pinggang serta fleksi dibagian ruas tulang belakang segmen dada. Sementara itu, posisi pergelangan tangan yang tertekuk menyebabkan simpul saraf yang berada disekitar pergelangan tangan teregang dan terstimulasi (Wratsongko, 2010).

Gerakan duduk diantara dua sujud menyebabkan otot-otot di daerah ini terpijit (refleksi). Pijatan ini bermanfaat untuk melindungi diri dari penyakit saraf pangkal paha (neuralgia) yang terasa sakit dan nyeri hingga mengakibatkan kaki tidak dapat digerakkan. Selain itu, gerakan ini akan membantu meregangkan cabang saraf tulang belakang segmen dada dan punggung bagian bawah serta pinggul. Tulang ekor sebagai tempat keluar cabang saraf juga akan meregang. Di pihak lain pada posisi ini serabut saraf pinggang ke 2 dan 3 (daerah paha sisi dalam), daerah tulang kering dan segmen ekor ke 1 (punggung kaki) akan terstimulasi (refleksi) (Wratsongko, 2010).

Shalat diakhiri dengan gerakan salam, yaitu menoleh ke kanan kemudian ke kiri. Secara spiritual gerakan salam bermakna agar manusia senantiasa mengingat kebaikan (kanan) serta menjauhi keburukan (kiri) dan selalu memperhatikan lingkungan sekitar kita. Disisi kesehatan nyata, gerakan salam juga merangsang reflex di kanan kiri leher sehingga bisa mengendalikan tekanan darah dan irama jantung. Inilah bagian dari relaksasi penutup "exercise" lahir batin yang dilakukan dalam shalat (Wratsongko, 2010).

KESIMPULAN

Kecemasan (anxiety) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhasatiran yang mendalam serta tidak sesuai dengan realitas. Kecemasan adalah campuran dari berbagai macam emosi dengan rasa takut yang lebih dominan. Banyak penyebab gangguan kecemasan diantaranya stress yang dapat timbul dari faktor lingkungan, seperti kekerasan saat masa anak-anak. Selain itu, pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dialaminya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak, serta pengetahuan terkait kemampuan diri dalam menghadapi situasi tersebut juga dapat menimbulkan terjadinya kecemasan. Setiap individu memiliki reaksi terhadap kecemasan yang berbeda-beda. Ada yang merespon cemas dengan gejala fisik seperti peningkatan detak jantung, nyeri perut, nyeri kepala, berkeringat, dan gatal-gatal. Namun, ada juga yang merespon kecemasan dengan gejala psikis seperti khawatir tentang sesuatu, ketakutan tentang masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, maupun merasa terancam. Metode yang dikenal untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan teknik dalam terapi perilaku yang dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Sholat merupakan terapi yang mampu memberikan kebahagiaan ketika melaksanakannya. Perasaan bahagia tersebut diperoleh dengan cara memiliki hati yang tenang dan sikap yang positif ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit. Terdapat aspek-aspek dalam sholat yang dapat membantu merelaksasi otot dalam mengruangi reaksi fisik dan psikis yang dialami karena adanya kecemasan yang berlebihan. Tata cara gerakan sholat juga bermanfaat dalam relaksasi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwas, A., J.M. Jbireal., Azab E. 2019. Anxiety: Insigt to Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. East African Scholars Journal of Medical Sciences. Vol.2(10):580-591
- Agustinus, N. 1985. Phobia. Surabaya: Rama Press Institute.
- Barlow, D.H. 1988. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. New York: Guilford Press

- Barlow, H.D. 2002. *Anxiety and Its Disorders; The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guilford Press.
- Budiman, S.H., Cucu S., Yumna. 2022. Konsep Terapi Sholat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*. Vol. 2(3):648-665
- Daulay, RA. 2002. Terapi Fisik dan Jiwa melalui Ibadah Shalat (Pengenalan aspek terapeutik ibadah shalat). *Jurnal : Edisi III Jumadil 'Ula 1423 H./Juli - Agustus 2002 M. Buletin Generasi HMM*
- Elvina, SN. 2022. Terapi Sholat sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern. *Counseling As Syamil*. Vol.02(2):64-78
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Medi.
- Hawari, D. 2006. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru
- Hayat, A. 2014. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khasanah*. Vol. XII(X):52-62
- Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. 1998. *Cognitive vulnerability to depression*. Guilford Press
- Ismail, Hasan. 2016. Bimbingan dan Konsling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan). *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*. Vol 2(1): 90 -104.
- Lusiana, S. 2019. *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Shalat Bahagia Dalam menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online*. Surabaya: Surabaya : UIN Sunan Ampel Press.
- Mudarsa, H. 2022. Meta Analisis – Efektivitas Terapi Sholat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Ash Shudur: Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol.2(1):16-28
- Munir, S., Gondal, A.Z., & Takov, V., 2019. Generalized anxiety disorder. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870>
- Nevid, Jeffrey S. 2005. *Psikologi Abnormal*. 5 ed. Jakarta: Erlangga
- Puspitasari, Ratih. 2019. “Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan (studi kasus pada klien B di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim).
- Roberge, Pasquale., Normand-Lauzriere, Fran ` c,ois., Isabelle, Raymond., Luc, Mireille., Tanguay-Bernard, Marie-Michele., ` Duhoux, Arnaud., Bocti, Christian, & Louise Fournier. *Generalized anxiety disorder in primary care: mental health services use and treatment adequacy*. National Librabry of Medicine.
- Safaria, Triantoro, dan Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Seuim, Y. 2012. *Teori Kepribadian Konseling*. Jakarta: Kencana. Hal 84
- Sholeh, Moh. dan Imam Musbikin, 2005, *Agama sebagai Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Taufiq, M.I. 2006. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta : Gema Insani Pres
- Vibriyanti, D. 2020. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Hal 69-74
- Wratsongko, M. 2010. *Shalat Jadi Obat*. Jakarta: PT Gramedia. hal.62
- Zaini, A. 2015. Shalat sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 6(2): 319-334.