

Efektivitas Shalat Sebagai Rehabilitasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Jakarta

Bintang Anugrah ¹, Nasichah Nasichah ², Didy Muzaki ³, Salsabila Salsabila ⁴
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Alamat: Jl. Ir H. Juanda No.95, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten
bintanganugrah01080321@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id, didymuzaki21@mhs.uinjkt.ac.id,
salsabila.nadjib21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract : *This study discusses the effectiveness of prayer as a method of mental health rehabilitation therapy in college students of UIN Jakarta. Objects of the study are students of Islamic counseling guidance at UIN Jakarta, this study explores the positive impact of prayer on mental well-being, identifying behavioral and psychological changes that occur after the application of this therapy. This research uses qualitative methods through direct interviews. The results provide new insights into the contribution of prayer as a potential rehabilitation tool in the context of higher education, especially in students with mental health challenges.*

Keyword: *Prayer; Rehabilitation; Mental Health; College Student.*

Abstrak : Penelitian ini membahas mengenai efektivitas shalat sebagai metode terapi rehabilitasi kesehatan mental pada mahasiswa UIN Jakarta. Objek penelitian adalah mahasiswa dan mahasiswi bimbingan penyuluhan Islam UIN Jakarta, penelitian ini mengeksplorasi dampak positif shalat terhadap kesejahteraan mental, mengidentifikasi perubahan perilaku dan psikologis yang terjadi setelah penerapan terapi ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui wawancara langsung. Hasilnya memberikan wawasan baru terkait kontribusi shalat sebagai alat rehabilitasi yang potensial dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa dengan tantangan kesehatan mental.

Kata kunci: Shalat; Rehabilitasi; Kesehatan Mental; Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kesejahteraan seseorang, terlebih khusus dalam kehidupan mahasiswa yang berada dalam lingkungan akademik penuh tekanan. Dalam menghadapi tantangan akademik, transisi kehidupan kampus, dan tuntutan sosial mahasiswa seringkali berisiko mengalami stress, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, perlu dicari upaya pendekatan yang efektif dan berkelanjutan untuk upaya problem solving kesejahteraan mental mereka. Salah satu pendekatan yang telah diakui secara luas sebagai bagian dari perawatan dan upaya kesehatan mental adalah praktik spiritual, yaitu ibadah keagamaan. Adapun bentuk ibadah yang memiliki potensi besar untuk mempengaruhi kesehatan mental adalah shalat, yakni praktik ibadah dalam agama Islam.

Menurut survei mahasiswa perguruan tinggi internasional yang diadakan oleh WHO menyebutkan bahwa studi kesehatan mental di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa tekanan akademik, perubahan lingkungan, dan ketidakpastian masa depan dapat berkontribusi pada risiko gangguan kesehatan mental (Auerbach et al., 2018). Di sisi lain, aspek spiritualitas dan praktik keagamaan telah diakui sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental positif. Maka, shalat sebagai bentuk ibadah dan praktik spiritual dalam agama Islam menarik untuk diteliti sebagai potensi alat rehabilitasi kesehatan mental.

Beberapa penelitian awal oleh (Hayati, 2020) menjelaskan bahwa shalat memiliki manfaat yang luas, termasuk aspek psikologi, shalat membawa kenyamanan dan ketenangan hati, mengurangi stress, serta memiliki berbagai aspek seperti olahraga, relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, meditasi, auto-sugesti, dan katarsis. Selain itu, sholat mengajarkan disiplin, kepatuhan waktu, menghargai waktu, dan kerja keras. Adapun penelitian oleh (Mudarsa, 2022) juga mengungkapkan terapi shalat efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan melalui pendekatan psikoterapi Islam, jika dilaksanakan dengan khushyuk dan sesuai syariat. Kemudian studi yang dilakukan oleh (Henrizka et al., 2022), pada siswa SMA di Surabaya dapat disimpulkan bahwa pelatihan sholat dianggap sebagai intervensi efektif dalam mengurangi stress akademik siswa. Siswa yang menerima pelatihan sholat lebih ringan beban pikiran, optimis mengatasi masalah, bersemangat dalam bersaing secara sehat, dan lebih tenang saat ujian. Dari banyaknya penelitian mengenai shalat sebagai terapi atau penanganan untuk kesehatan mental, akan tetapi penelitian tentang efektivitas shalat secara khusus pada populasi mahasiswa masih terbatas.

Maka dengan memahami konteks ini, penelitian tentang efektivitas shalat sebagai rehabilitasi kesehatan mental pada mahasiswa dapat memberikan wawasan baru yang berharga tentang bagaimana praktik keagamaan dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi tantangan mental di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian semacam ini tidak hanya dapat memberikan dasar ilmiah untuk aspek keagamaan dalam perawatan kesehatan mental, tetapi juga dapat membantu menciptakan lingkungan kampus yang lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menyelidiki objek alamiah. Dengan penelitian kualitatif, metode pendekatannya bersifat induktif. Dengan kata lain, teori sejatinya digunakan sebagai alat yang diuji melalui data dan instrumen penelitian (Bungin, 2007).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode wawancara terarah. Wawancara terarah dilaksanakan secara bebas dan juga mendalam (*in-depth*) tetapi kebebasan ini tetap tidak terlepas dari pokok permasalahan yang akan ditanyakan kepada responden dan telah dipersiapkan sebelumnya oleh pewawancara (Bungin, 2007).

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta. Wawancara dilakukan di kampus UIN Syarif Hidayatullah Jakarta kurang lebih selama lima belas menit. Untuk mendapatkan informasi.

KAJIAN TEORITIS

1. Kesehatan Mental

a. Definisi

Istilah untuk kesehatan mental dapat bervariasi, seperti "hygiene mental" oleh Kartini Kartono, "kesehatan mental" oleh Zakiah Daradjat dan Hasan Langgulung, serta "kesehatan jiwa" oleh Anna Alisjahbana. Meskipun istilah berbeda, para ahli sepakat bahwa fokus utamanya adalah mengatasi konflik batin akibat kesulitan hidup untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan jiwa. Seseorang dianggap bermental sehat jika mampu menyelesaikan konflik batin dan merasakan ketenangan, sebaliknya, ketidakmampuan mengatasi konflik batin dapat berkontribusi pada gangguan jiwa seperti neurosis dan psikosis.

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental yang merangkum dari beberapa definisi para ahli sebagai berikut: Kesehatan mental adalah "terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa dan merasa bahwa dirinya berharga dan berguna serta dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya seoptimal mungkin" (Daradjat, 1982). Masalah kesehatan mental tidak hanya menjadi tumpuan perhatian bidang psikologi saja, tetapi juga oleh berbagai bidang di antaranya adalah pendidikan.

b. Rehabilitasi Mental

Rehabilitasi berasal dari bahasa Inggris, '*Rehabilitation*', yang artinya "pembetulan" atau "perbaikan". Rehabilitasi merupakan suatu proses kegiatan yang bertujuan memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kesejahteraan mental seseorang, membantu mereka mengatasi masalah sosial yang mempengaruhi diri dan keluarganya (Isbandi, 2013). Pada prinsipnya, rehabilitasi adalah usaha untuk mengembalikan fungsionalitas sosial individu dengan memberikan semangat dan keyakinan yang mendalam.

Rehabilitasi didasari pada keyakinan bahwa individu yang menghadapi masalah sosial, baik secara individu, kelompok, atau dalam masyarakat umum, memiliki potensi untuk mengalami perubahan menuju keadaan yang normal (Soetomo, 2008). Jika seseorang saat ini menghadapi masalah sosial atau gangguan mental, perlu disadari bahwa kondisi mereka tidak dalam keadaan normal. Potensi dan peluang untuk kembali ke keadaan normal dapat terwujud melalui upaya rehabilitasi.

Rehabilitasi mental adalah serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan mental seseorang dalam menghadapi masalah, sehingga mereka dapat bertahan, tetap optimis, dan memiliki harapan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi (Sianipar, 2010). Rehabilitasi Mental mencakup usaha memperbaiki atau memulihkan kondisi mental seseorang oleh dirinya sendiri maupun bantuan orang lain dengan tujuan mengembalikan mereka ke keadaan semula sebagai individu yang utuh dan dapat diterima kembali dalam lingkungan kuliah maupun masyarakat.

2. Sholat Sebagai Pengobatan Mental

Shalat dengan khushyuk memiliki potensi untuk memberikan ketenangan pikiran dan meredakan tekanan dengan beberapa alasan, termasuk timbulnya keyakinan bahwa semua masalah yang dihadapi seseorang memudar ketika berada di hadapan kekuatan yang maha Agung. Yaitu Allah yang maha pencipta dan maha mengatur seisi alam semesta (Hawari, 2010). Setelah menyelesaikan shalat, seseorang akan merasa bahwa segala persoalannya telah menemukan solusi dan akan diatasi oleh Allah, Yang Maha Penyayang.

Shalat juga dapat mengatasi ketegangan melalui proses perubahan gerakan yang berkelanjutan. Seperti yang diketahui, perubahan gerakan dapat memberikan perasaan relaksasi pada aspek psikologis tubuh. Rasulullah SAW sendiri menganjurkan umatnya untuk melaksanakan shalat ketika sedang dilanda emosi, dan bukti ilmiah menunjukkan bahwa shalat memiliki dampak langsung pada sistem saraf. Gerakan-gerakan dalam shalat

mampu menenangkan gejala jiwa dan menjaga stabilitas mental. Shalat juga terbukti sebagai cara efektif mengatasi insomnia yang disebabkan gangguan saraf. Oleh karena itu, ketika Rasulullah menghadapi permasalahan, beliau segera beralih kepada shalat, sebagaimana disampaikan dalam perkataannya kepada Bilal, “Wahai Bilal, hiburkan kami dengan shalat” (Hawari, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Narasumber dapat dikategorikan berdasarkan tampilan kesehariannya, yaitu *pertama*, narasumber yang terlihat agamis, tenang, terlihat rajin sholat. *Kedua*, narasumber yang terlihat biasa-biasa saja, menjalankan sholat lima waktu hanya sebagai penggugur kewajiban. Narasumber yang terlihat biasa-biasa saja terbilang tidak konsisten dalam melaksanakan kewajiban sholat lima waktu, dengan rata-rata sekitar 4 kali sehari serta pelaksanaan sholat kadang-kadang terjadi di akhir waktu. Sedangkan, narasumber yang terlihat agamis selain menunaikan sholat lima waktu juga melaksanakan sholat sunnah tahajud, qabliyah, ba'diyah dan sholat sunnah lainnya.

Informasi yang peneliti peroleh dari narasumber dianalisis dengan menggunakan empat aspek terapeutik dalam sholat yang dijelaskan oleh Djamaludin Ancok, diantaranya yaitu sholat sebagai aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti dan aspek kebersamaan (Ancok & Nashori, 2001).

1. Aspek olahraga

Shalat melibatkan suatu aktivitas fisik yang melibatkan kontraksi otot, tekanan dan ‘message’ pada bagian otot-otot tertentu selama pelaksanaan sholat yang merupakan suatu proses relaksasi. Proses relaksasi ini merupakan bagian dari latihan relaksasi atau *relaxation training* yang umumnya digunakan dalam penanganan gangguan jiwa. Gerakan-gerakan sholat yang mencakup unsur-unsur gerakan olahraga diantaranya takbir, berdiri, ruku’, sujud, duduk diantara dua sujud, tahiyat hingga mengucapkan salam (Haryanto, 2003). Sebagaimana pengalaman yang dirasakan oleh mahasiswi sebagai berikut:

“Ketika shalat saya merasa rileks, apalagi ketika gerakan sujud. Akan tetapi sekedar rileks saja, lebih enak.”

Dalam posisi sujud, sudut yang tepat pada lutut memungkinkan otot perut berkembang dan mencegah "kegemukan" di bagian tengah tubuh. Meningkatkan aliran darah ke bagian atas tubuh, terutama ke kepala (mata, telinga, dan hidung), serta paru-paru, sehingga toksin-toksin dapat dibersihkan oleh darah. Menjaga posisi yang tepat bagi wanita hamil. Menurunkan tekanan darah tinggi. Menambah elastisitas tulang. Mengatasi

sifat egois dan kesombongan. Membangun kesabaran dan kepercayaan pada Tuhan. Meningkatkan dimensi spiritual dan menghasilkan energi batin yang tinggi di seluruh tubuh. Postur ini mencerminkan sikap tunduk dan rendah hati yang paling tinggi, yang merupakan esensi dari pelaksanaan shalat (Sagiran, 2012).

Adapun yang dipaparkan oleh Hudan Raya sebagai berikut:

“Tergantung kondisi, kalau sudah merasa capek dan ngantuk saya merasa gak rileks ketika melakukan shalat, tapi kalau capek lagi ingin shalat terus wudhu itu ngerasa kayak adem gitu. Jadi secara garis besar, gerakan shalat membuat saya rileks dan tenang tapi didukung dengan situasi dan kondisi ketika sedang melaksanakan shalatnya.”

Dari kedua pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengalaman dalam shalat dapat bervariasi antara individu. Meskipun mahasiswi merasakan relaksasi terutama saat gerakan sujud, mahasiswa menunjukkan bahwa faktor kondisi fisik dan situasi juga memainkan peran penting dalam mencapai perasaan rileks dan ketenangan saat melaksanakan shalat.

Kurangnya perasaan rileks dan tenang saat melakukan gerakan sholat, dapat terjadi karena sholat yang tidak fokus atau kurang khusyuk seperti ngantuk dan capek. Menjalankan shalat dengan penuh khusyuk bertujuan agar salat tersebut dapat berfungsi sebagai bentuk terapi. Artinya, berinteraksi dengan Allah dalam melaksanakan shalat, merasakan ketenangan selama salat, menerima bantuan, dan melakukan doa kepada Allah dalam shalat menjadi indikator pelaksanaan salat dengan khusyuk (Hidayah, 2021).

2. Aspek meditasi

Meditasi dapat dijadikan pilihan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi oleh individu yang sibuk, terutama mereka yang mengalami stres. Selain itu, melakukan salat juga memiliki dampak meditatif, bahkan dapat dianggap sebagai bentuk meditasi tingkat tinggi ketika dilakukan dengan penuh khusyuk dan benar. Adapun dampak terapi yang dirasakan bagi kesehatan mental dalam sholat ketika khusyuk menurut narasumber sebagai berikut:

“Ketika shalat khusyuk itu menurut saya bisa lebih tenang secara mental karena didukung kondisi yang bagus, tapi secara mengontrol diri ketika ada problem itu kan bagaimana kita mengatasi masalah tersebut dan itu dibutuhkan pertanggung jawaban, jadi shalat hanya sekedar membuat lebih tenang dalam hal spiritual saja.”

Dari pernyataan mahasiswa diatas dapat disimpulkan bahwa shalat dengan khusyuk dapat memberikan ketenangan secara mental namun tidak mempengaruhi kontrol

diri dalam menghadapi masalah. Dengan kata lain, ketenangan jiwa setelah sholat tidak mempengaruhi cara individu mengambil keputusan atau mengatasi masalah. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hidayah bahwa dalam shalat, seseorang menyerahkan segala urusan kepada Allah, menghindari kemungkaran, dan memfokuskan pikiran pada Tuhan. Hasilnya, shalat dapat membawa perubahan positif dalam hati dan perilaku, membuat seseorang merasa selalu diawasi oleh Allah dan menjaga tingkah laku dengan lebih baik. Selain itu, dengan mencapai ketenangan jiwa melalui shalat, seseorang dianggap lebih kuat menghadapi berbagai tantangan dan lika-liku kehidupan, karena keyakinannya yang mendalam kepada Allah (Hidayah, 2021).

Semakin mendalam kekhusyukan seseorang dalam shalat, semakin lancar pelaksanaannya, dan semakin meningkat kualitas dari shalat tersebut. Ini mengindikasikan bahwa tingkat kekhusyuan dapat tercermin dari kualitas shalat seseorang. Sementara itu, tingkat kekhusyuan juga merupakan cerminan dari tingkat iman seseorang. Semakin tinggi kualitas iman seseorang, semakin tinggi pula derajatnya di mata Allah (Abdussalam, 2009). Hal ini ternyata sejalan dengan yang diungkapkan mahasiswa tersebut tentang kualitas sholatnya bahwa dia masih belum konsisten menjalankan kewajiban sholat lima waktu dan sholat tepat waktu, sehingga hal tersebut memungkinkan khusyuknya dalam sholat belum maksimal dan belum mendapatkan efek dari shalat tersebut.

Adapun Dara Alviyanti setuju bahawa sholat dengan khsuyuk bisa meminimalisir rasa cemas, kesedihan, kekhawatiran yang ada dalam dirinya.

“Menurut saya bisa, saking pentingnya shalat, shalat itu suatu ritual ibadah yang bisa menyembuhkan segalanya.”

3. Aspek auto-sugesti

Bacaan dalam shalat adalah ungkapan yang ditujukan kepada Allah SWT. Selain mengandung puji-pujian kepada Allah, bacaan tersebut juga memuat doa dan permohonan untuk keselamatan di dunia dan akhirat. Dari perspektif teori hipnosis sebagai salah satu metode terapi mental, mengucapkan kata-kata tersebut merupakan suatu bentuk proses auto-sugesti. Mengungkapkan hal-hal positif pada diri sendiri adalah cara untuk memberikan sugesti pada diri sendiri agar memperoleh sifat yang baik, sekaligus menimbulkan harapan yang positif dan optimis. Pada dasarnya, proses shalat dapat dianggap sebagai bentuk terapi yang sejalan dengan konsep "*self hypnosis*" atau hipnosis diri sendiri (Ancok & Nashori, 2001). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Dara Alviyanti:

“Tersugesti menjadi lebih baik mungkin iya, tapi lebih ke sadar aja karena tahu artinya juga. Bacaan Shalat yang paling berdampak bagi saya itu Do'a Iftitah karena saya tahu artinya.”

Namun, hal ini berbeda dengan yang diungkapkan oleh Hudan Raya:

“Kalau tahu artinya mah iya, tapi kalau tersugesti enggak deh ya. Yaudah sekedar sholat sama baca aja, meskipun tahu artinya pun tidak tersugesti untuk jadi lebih baik.”

4. Aspek kebersamaan

Melakukan salat dengan berjamaah sangat dianjurkan dalam praktik keagamaan. Mendirikan salat secara berkelompok memberikan pahala yang jauh lebih besar, yaitu 27 kali lipat dari salat individu. Dari perspektif psikologis, salat berjamaah memiliki dampak terapeutik yang signifikan dengan membantu individu berinteraksi sosial dan membangun hubungan yang sehat serta persahabatan. Saat ini, terapi kelompok semakin berkembang, dengan tujuan menciptakan suasana kebersamaan. Beberapa ahli psikologi meyakini bahwa perasaan "keterasingan" dari orang lain dapat menyebabkan gangguan kejiwaan, dan salat berjamaah dapat mengatasi perasaan tersebut. Rutin pergi ke masjid untuk melaksanakan salat berjamaah memberikan kesempatan untuk mengenal tetangga dan orang lain, membantu individu mengembangkan kepribadian dan kematangan emosional (Ancok & Nashori, 2001).

Melakukan salat berjamaah juga memiliki dampak terapeutik kelompok, di mana perasaan cemas, terasing, dan ketakutan menjadi tidak berarti. Dalam konteks kelompok, seseorang akan merasakan adanya kesamaan, menyadari bahwa ada orang lain yang mengalami masalah serupa. Suasana seperti itu sangat bermanfaat bagi mereka yang menghadapi masalah. Kesadaran akan universalitas ini dapat meningkatkan keterbukaan diri dan memberikan dorongan yang lebih besar untuk berubah, sehingga mendukung proses penyembuhan (Haryanto, 2003).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dara dan Hudan, keduanya memiliki pendapat serupa bahwa pelaksanaan shalat berjamaah tidak selalu dapat menghilangkan perasaan keterasingan. Kedekatan emosional dan suasana kebersamaan lebih tergantung pada seberapa akrab lingkungan di mana shalat berjamaah dilakukan. Jika di lingkungan yang dikenal, ada kemungkinan merasa tidak terasingkan, tetapi jika di masjid yang asing, perasaan keterasingan tetap dapat dirasakan, dan seseorang mungkin tetap merasa sendiri. Dengan demikian, faktor lingkungan memainkan peran penting dalam pengaruh pelaksanaan shalat berjamaah terhadap perasaan keterasingan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa variasi pengalaman dan persepsi terkait pelaksanaan sholat sebagai terapi kesehatan mental. Narasumber yang terlihat agamis cenderung merasakan manfaat kesehatan mental dari sholat, sementara narasumber yang melaksanakan sholat sebagai kewajiban terkadang mengalami ketidak konsistenan dalam prakteknya.

Dalam aspek olahraga, gerakan sholat dapat memberikan relaksasi, tetapi pengalaman ini bervariasi tergantung pada kondisi fisik dan situasi saat melaksanakan sholat. Lalu, aspek meditasi menunjukkan bahwa khusyuk dalam sholat dapat memberikan ketenangan mental, meskipun kendali diri terhadap masalah tidak selalu tercapai. Sementara itu, aspek auto-sugesti melibatkan keyakinan bahwa bacaan sholat dapat memberikan sugesti positif, namun hal ini juga tergantung pada pemahaman arti bacaan tersebut. Kemudian, aspek kebersamaan dari sholat berjamaah dapat memberikan kedekatan emosional, tetapi lingkungan pelaksanaannya mempengaruhi perasaan keterasingan.

Terakhir, terdapat perbedaan pandangan antara narasumber, di mana satu narasumber merasa sholat menjadi terapi yang efektif, sementara narasumber lainnya merasa bahwa sholat hanya memberikan efek relaksasi secara spiritual tanpa mengatasi masalah secara konkret. Kesimpulan ini menunjukkan kompleksitas dan subjektivitas pengalaman individu terkait dengan keefektifan sholat sebagai terapi kesehatan mental.

REFERENSI

- Abdussalam, Y. (2009). *Suksesnya Tahajud dan Kayanya Dhuha*. Bantul: Media Insani.
- Ancok, D., & Nashori, F. (2001). *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., & Hasking, P. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623.
- Bungin, B. (2007). *Penelitian Kualitatif*. PRENADA MEDIA GRUP.
- Daradjat, Z. (1982). *Islam dan Kesehatan Mental* (2nd ed.). PT Gunung Agung.
- Haryanto, S. (2003). *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologi Ibadah Shalat*. Mitra Pustaka.
- Hawari, D. (2010). *Psikopatologi Bunuh Diri*. Jakarta Balai Penerbit FK UI.
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2).
- Henrizka, A. P., Septyarini, E., Zaizafun, N. I., & Muhid, A. (2022). EFEKTIVITAS TERAPI SHALAT UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA DI LBB GRIYA TALENTA BUNDA SURABAYA. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 8(2), 156–162.
- Hidayah, N. (2021). *Shalat Khusyu'sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minun Ayat 2)* (pp. 27–58). UIN Ar-Raniry.
- Isbandi, R. A. (2013). *Kesejahteraan Sosial: Pekerjaan Sosial, Pembangunan Sosial dan Kajian Pembangunan*. Raja Grafindo Persada.
- Mudarsa, H. (2022). Meta Analisis-Efektivitas Terapi Shalat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Ash-Shudur: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 16–28.
- Sagiran. (2012). *Mukjizat Gerakan Shalat*. Qultum Media.
- Sianipar, T. (2010). *Pedoman Penanganan Korban Trafficking*. Direktorat Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Tuna Sosial Kemensos RI.
- Soetomo. (2008). *Masalah Sosial dan Upaya Pemecahannya*. Pustaka Pelajar.