

Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan *Anxiety* pada Masyarakat Modern

Siska Novra Elvina

Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang.

e-mail : siska_novra@uinib.ac.id.

Abstract: Modernity has entered every side of human life today. This has an impact on people's lives that are increasingly competitive and have increasingly fierce competitiveness, resulting in humans experiencing extraordinary stress and frustration and experiencing excessive anxiety. In addition, there is also a decrease in spiritual needs which results in increasing symptoms of stress and anxiety, this is because there is nothing that can be used as a guide for life so that individuals are increasingly wild in acting. So it's not surprising that many unnatural actions are taken for events that occur in modern society. Many efforts to eliminate feelings of anxiety, one of them by doing prayer therapy which aims to get peace and tranquility of the soul. This study uses a qualitative method that is a literature study. Methods of data collection using exploratory, interpretation, and analysis. Data were analyzed using descriptive analysis content technique. It is explained that prayer therapy can be a solution in overcoming anxiety in modern society. This is because, prayer is a medium of connection between the servant and His creator. The serenity and peace of mind that is felt, makes individuals who perform prayers feel calm. Efforts to get peace, it takes humility by way of meditating, meditating and tadabbur, and surrendering to Allah SWT in carrying out these prayers.

Keyword: Prayer therapy; Anxiety; Modern Society

Abstrak: Modernitas telah masuk disetiap sisi kehidupan manusia saat ini. Hal tersebut berdampak pada kehidupan masyarakat yang semakin kompetitif dan memiliki daya saing yang semakin keras mengakibatkan manusia mengalami stres dan frustrasi yang sangat luar biasa serta mengalami kecemasan (*anxiety*) yang berlebihan. Selain itu, juga mengalami penurunan kebutuhan spiritual yang berakibatkan meningkatkan gejala stres dan gelisah, hal tersebut di karena tidak adanya yang bisa dijadikan pegangan hidup sehingga membuat individu semakin liar dalam bertindak. Maka Tidak heran banyak tindakan-tindakan yang tidak wajar dilakukan atas kejadian yang terjadi di masyarakat modern. Banyak upaya untuk menghilangkan perasaan cemas, salah satunya dengan melakukan terapi sholat yang bertujuan untuk mendapatkan ketenangan dan ketenteraman jiwa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*). Metode pengumpulan data menggunakan eksploratif, interpretasi, dan analisis. Data dianalisis menggunakan teknik *descriptive analysis content* (analisis deskriptif konten). Di jelaskan bahwa terapi sholat dapat menjadi solusi dalam mengatasi kecemasan (*anxiety*) pada masyarakat modern. Hal ini dikarenakan, sholat merupakan media hubung antara hamba dan pencipta-Nya. Ketenangan dan ketenteraman jiwa yang dirasakan, membuat individu yang melakukan ibadah sholat merasakan ketenangan. Upaya mendapatkan ketenangan, diperlukan kekhusyuan dengan cara bertuma'ninah, bertafakkur dan bertadabbur, serta berserah diri kepada Allah SWT dalam menjalankan ibadah sholat tersebut.

Kata Kunci: Terapi sholat; *Anxiety*; Masyarakat Modern

PENDAHULUAN

Perkembangan globalisasi yang terjadi saat ini membuat masyarakat dituntut untuk maju dan berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan tersebut didukung oleh kemajuan teknologi, sehingga mengubah berbagai aspek-aspek tradisional yang telah ada di masyarakat. Banyak hal yang berkembang, seperti pada lembaga pendidikan, lembaga masyarakat, lembaga pendidikan dan berbagai sektor lainnya. Secara umum masyarakat dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu masyarakat tradisional dan masyarakat modern (Hafni, 2018). Masyarakat tradisional merupakan masyarakat yang masih terikat dengan kebiasaan atau adat istiadat. Sedangkan masyarakat modern dapat diartikan sebagai satu golongan masyarakat yang mengalami transformasi dari masyarakat tradisional menjadi masyarakat yang lebih maju dalam berbagai bidang, serta memiliki orientasi hidup dan nilai budaya lebih terarah ke masa kini (Putri, 2021).

Kehidupan masyarakat saat ini terus tumbuh dan berkembang dengan sifat-sifat materialistik, hedonisme serta materi adalah sebagai tolak ukur kebahagiaan (Khoiruddin, 2016). Masyarakat modern secara tidak langsung menyatakan dirinya menganut dan mengikuti pola materialistik, kapitalis, hedonis dan individualis. Menurut Jevi (Nugraha, 2022) beberapa ciri yang terlihat pada masyarakat modern adalah dengan hidup yang individualisme, bersikap terbuka, memiliki gaya hidup mewah, mobilitas tinggi dan adanya status sosial atau pengelompokan sosial yang terjadi di tengah masyarakat. Adanya tuntutan yang selalu harus terpenuhi akan berpengaruh baik pada individu, mereka terpacu untuk bekerja lebih keras agar mendapatkan pengakuan status sosial yang diinginkan. Akan tetapi juga pengaruh yang buruk, dengan adanya labelisasi terhadap status sosial akan membuat individu melakukan berbagai cara untuk mencapai status sosial yang diinginkannya.

Dampak dari kehidupan masyarakat yang semakin kompetitif dan memiliki daya saing yang semakin keras mengakibatkan manusia mengalami stres dan frustrasi yang sangat luar biasa (Ainiyah, 2017). Bagi masyarakat modern, manusia yang berada di ruang-ruang hidup termmodernisasi akan mengalami kecemasan demi kecemasan. Usaha seseorang untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perkembangan kemajuan yang terjadi tidak mudah. Berbagai kesulitan yang dirasakan dalam beradaptasi menyebabkan banyak kebingungan, kebingungan, kecemasan dan konflik lainnya (contohnya mengambil keputusan atas cita-cita yang diinginkan). Kecemasan (*Anxiety*) bisa muncul dari berbagai faktor yang mendukungnya, bisa dari dalam dirinya (*internal*) maupun dari luar (*external*) individu itu sendiri (Crenata, 2019). Kecemasan (*Anxiety*) tersebut pada akhirnya akan menjadi masalah di dalam diri, perasaan kecewa terhadap diri yang semakin sulit dikendalikan karena kehidupan yang terjadi tidak sesuai dengan harapan dan ekspektasi yang diinginkan.

Jeffrey S. Nevid (Nevid 2005:163) mengungkapkan bahwa kecemasan (*Anxiety*) merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang

tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Adakalanya ketika individu mengalami cemas akan terlihat adanya reaksi emosi yang ditimbulkan pada situasi tertentu, merasa terancam, dan merasakan perasaan tegang yang bersifat subjektif yang dapat mempengaruhi respons terhadap lingkungan sekitarnya (Zulkarnain, Pohan, dan Sulistyawati, 2015). Respons yang muncul bisa berupa perasaan negatif dan perilaku yang mempengaruhi relasi sosialnya (Elvina 2020:7)

Kecemasan (*Anxiety*) merupakan suatu implementasi dari sebuah konflik terdapat di dalam diri seseorang, hal tersebut membuat seseorang merasa terjebak di dalam kondisi sulit ketika akan mengambil suatu keputusan (Sutardjo 2007:67). Kecemasan juga dapat terlihat dari adanya perasaan khawatir dan takut yang tidak mampu dikendalikan, berlangsung secara terus menerus pada diri seseorang (Fikri dan Rafni 2020). Adanya perasaan cemas yang dihadapi oleh individu dalam menghadapi pola kehidupan yang pada mulanya sebagai masyarakat tradisional menuju kearah masyarakat modren, maka diperlukan upaya untuk menumbuhkan rasa tenang di dalam batin dan mentalnya. Salah satu bentuk ibadah yang disyariatkan dan diutamakan adalah dengan melakukan ibadah sholat.

Sholat adalah salah satu ibadah wajib yang harus dikerjakan oleh umat muslim dan memiliki tata cara tersendiri. Sholat tidak hanya sebagai simbol dari kewajiban, tetapi merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang muslim. Ketika melaksanakan sholat dengan ikhlas, khusyuk, dan tumaninah maka seseorang tersebut akan terhindar dari perasaan gelisah (Agustin, 2019). Sebagai terapi, ibadah sholat memiliki banyak pengaruh dan manfaat terhadap ketenangan batin seseorang. Dengan menjalankan sholat secara khusuk, seseorang akan merasakan kebahagiaan, ketentraman, ketenangan dan kedamaian (Budiman, Setiawan, dan Yumna, 2022). Menjalankan ibadah sholat memberikan kekuatan bagi jiwa seseorang, baik itu kekuatan terhadap iman maupun ketaqwaan terhadap kekuasaan Allah SWT (Lusiana, 2019). Menjaga keimanan dan ketaqwaan sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam menjalankan kehidupannya.

Sholat merupakan salah satu alat mediasi suci, seseorang bisa merasakan kehadiran Allah SWT dihadapannya. Sholat juga sebagai terapi yang mampu memberikan kebahagiaan ketika melaksanakannya. Perasaan bahagia dapat diperoleh dengan cara memiliki hati yang tenang dan memiliki sikap yang positif ketika dihadapkan pada situasi yang sulit. Terapi sholat dapat dipergunakan sebagai salah satu terapi sholat untuk kesehatan dan kebahagiaan. Dalam menjalankan sholat, ada gerakan-gerakan yang bisa menjadi terapi bagi kesehatan, bahkan tidak hanya untuk kesehatan saja tetapi juga menjadi sumber kebahagiaan yang dapat menghindari seseorang terkena penyakit fisik maupun batin (Lusiana, 2019).

Menurut Sopyan dkk (Budiman dkk, 2022), dari hasil penelitiannya yang berjudul *Konsep terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz* ditemukan bahwa terapi sholat dapat mendekatkan

diri individu kepada Tuhan-Nya dan membuang semua pikiran negatif dan merubahnya menjadi pikiran positif dan akhirnya mendapatkan ketenangan hati dan kebahagiaan. Menurutnya terapi sholat sangat bermanfaat bagi seseorang yang sedang mengalami masalah dan tidak bahagia. Individu diharuskan untuk merenung dan melakukan sholat secara khusyuk, dengan cara tersebut maka individu dapat merasakan manfaat di setiap poin-poin penting yang terdapat pada setiap gerakan sholat.

Zaini (2015) juga menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul *Shalat sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Piskoterapi Islam* tentang keefektifan terapi sholat. Dalam penelitiannya tersebut menjelaskan bahwa, penggunaan terapi sholat sangat efektif, sholat juga memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk dijadikan sebuah terapi dalam menangani kecemasan. Dalam pelaksanaannya, mengerjakan sholat secara khusyuk yang berniatkan karena ibadah dan berserah diri kepada Allah maka akan mampu menghilangkan kecemasan yang dialami oleh seseorang yang mengidap kecemasan.

Berbeda dari Sopyan, dkk dan Zaini, Faqih Purnomosidi (Purnomosidi, 2017) melakukan penelitian khusus terhadap salah satu sholat sunah. Dalam penelitian yang berjudul *Terapi Sholat Shuha untuk Kebahagiaan Hidup*, Faqih menjelaskan bahwa sholat duha yang dilakukan oleh responden penelitian mampu menjadi media untuk mendapatkan kebahagiaan yang baik, hal yang dirasakan adalah hati terasa tenang, tentram, pikiran menjadi nyaman, lebih bersemangat dan rezeki responden yang berupa pekerjaan mampu didapatkan melalui terapi sholat dhuha.

Berbagai penelitian tentang terapi sholat sudah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, akan tetapi pembahasan tentang terapi sholat bagi masyarakat modern yang memiliki banyak problematika dan ketidaktenangan dalam menjalani hidup belum dilakukan. Oleh sebab itu peneliti tertarik meneliti tentang terapi sholat sebagai upaya mengatasi *anxiety* pada masyarakat modern. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencari ketenangan dan ketentraman jiwa di perlukan kekhusyuan, yaitu dengan cara bertuma'ninah, bertafakkur dan bertadabbur, serta berserah diri kepada Allah SWT dalam menjalankan ibadah sholat tersebut. Oleh karenanya, ketenangan tersebut dapat menghilangkan kekhawatiran, kecemasan dan kegundahan terhadap banyaknya problematika yang datang di era modernisasi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*) yang menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya (Hadi, 2000:3). Penelitian kualitatif diperlukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran dan keterangan secara jelas, objektif, sistematis, analitis dan kritis mengenai terapi sholat sebagai upaya mengatasi *anxiety* pada masyarakat modern. Metode yang digunakan ada 3 (tiga). *Pertama*, eksploratif, yaitu;

mengekspolarasi dan menjabarkan data yang ada secara apa adanya. *Kedua*, interpretasi, yaitu; memberikan arti dan analisis terhadap pola-pola deskriptif serta keterkaitan antara data yang ditemukan (Barnsley dan Ellis 1992). *Ketiga*, analisis, yaitu; upaya yang digunakan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan ilmiah dengan adanya perincian terhadap objek yang diteliti, atau memilah-milah antara pengertian satu dengan pengertian lainnya, untuk sekedar memperoleh kejelasan mengenai suatu hal (Sudarto 2002:59).

Sumber data dalam penelitian ini berupa artikel, buku, jurnal dan hasil diskusi penelitian terdahulu. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik *descriptive analysisi content* (analisis deskriptif konten) dimana peneliti membahas isi dan informasi yang didapat secara mendalam. (Afifudin, 2012). Cara kerja peneliti adalah dengan mengumpulkan seluruh data yang ada, kemudian membaca dan mempelajarinya. Selanjutnya mencatat hal-hal penting yang dapat berguna untuk mempertajam analisis penelitian. setelah data terkumpul, penelitian mengkatagoresasikan dan membuat polarisasi sehingga memudahkan proses interpretasi data sehingga dapat menjelaskan tentang terapi sholat sebagai upaya mengatasi *anxiaty* pada masyarakat modren.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat Modern dan Permasalahannya

Manusia disebut sebagai makhluk sosial, yang tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan orang lain dalam menjalankan aktivitasnya. Masyarakat merupakan sekumpulan individu yang hidup saling berdampingan dan bersama, bekerja sama untuk memperoleh kepentingan bersama dalam tatanan kehidupan, norma-norma dan adat istiadat yang ditaati dilingkungan sekitarnya. Masyarakat terbagi menjadi dua, yaitu masyarakat tradisional (yang masih memegang teguh adat istiadat dan menjunjung tinggi leluhurnya, serta melaksanakan tradisi yang ditinggalkan sebagai warisan nenek moyang). Sedangkan masyarakat modern ialah masyarakat yang sudah melakukan transformasi atau suatu perubahan sosial dari keadaan kurang maju ke arah yang lebih baik yang bertujuan agar lebih maju, berkembang dan makmur).

Kata modern merupakan suatu istilah dari suatu hasil proses modernisasi. Modernisasi adalah sebuah proses yang terus menerus berkembang dari masa ke masa dan dapat menghasilkan banyak produk, bisa berupa pola hidup, kebudayaan, gaya hidup manusia dan berbagai aspek lainnya (Husain, 2009). Kehadiran modernisme memiliki keuntungan dan kemudahan-kemudahan bagi individu yang merasakannya, tetapi juga memproduksi model-nodel belenggu baru yang jauh lebih dahsyat seperti ditandai munculnya perilaku konsumtif di kalangan masyarakat dan generasi muda. Hal tersebut merupakan implikasi pembangunan ekonomi yang kian global. Pada masyarakat modern, ciri yang terlihat adalah dengan bermunculan perubahan gaya hidup, seperti masyarakat

lebih menggandrungi kebudayaan Barat, menyukai gaya hidup instant, dan memiliki perilaku konsumtif yang mengarah pada hedonisme.

Adanya modernisasi yang berkembang saat ini, masyarakat merasakan berbagai dampak baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif seperti : *Pertama*, perubahan tata nilai dan sikap. Dengan adanya modernisasi, individu mengalami perubahan pola pikir yang awalnya irasional menjadi rasional. *Kedua*, Berkembangnya ilmu pengetahuan. *Ketiga*, Tingkat kehidupan yang lebih baik. Adanya kemajuan pada sektor teknologi, membuat produksi suatu alat-alat komunikasi dan transportasi semakin canggih, dapat meningkatkan taraf hidup masyarakat, serta meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat membantu perkembangan modernisasi.

Dampak negatif dari modernisasi diantaranya, seperti : *Pertama*, pola hidup konsumtif. Adanya kemajuan dalam produksi dan penyediaan barang kebutuhan membuat masyarakat semakin tertarik untuk mengkonsumsi barang-barang tersebut. *Kedua*, Sikap individualistik. Ketercukupan kebutuhan hidup yang dimudahkan oleh kemajuan teknologi membuat individu merasa sudah terpenuhi hidupnya, ia tidak membutuhkan orang lain dalam melakukan aktivitasnya. Padahal pada dasarnya manusia itu adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam hidupnya. *Ketiga*, Gaya Hidup Kebarat-baratan (westernisasi). Indonesia terkenal dengan budaya Timur, sehingga budaya Barat tidak cocok diterapkan pada masyarakatnya. Banyak budaya yang sudah mulai bergeser dari budaya aslinya, seperti anak tidak lagi hormat kepada orang tuanya, kehidupan bebas remaja dan lain sebagainya. *Keempat*, Kesenjangan Sosial. *Kelima*, Kriminaitas. Hal ini sering terjadi di kota-kota besar, faktornya adalah karena sudah mulai menipisnya rasa kekeluargaan dan sikap individualisme, serta adanya persaingan yang tinggi dalam pola perilaku konsumtif.

Heru Nugroho (dalam Boudrillard, dan Jean P., 2004) memandang bahwa munculnya perilaku konsumtif di masyarakat dan generasi muda yang merupakan impikasi global dunia sehingga berdampak pada perubahan pola kehidupan masyarakat itu sendiri. bagi generasi muda, hal yang terlihat seperti lebih menyukai budaya Barat (musik pop, gaya hidup instan dan sebagainya). Selain itu, perilaku konsumtif tersebut juga mengarah kepada hedonisme, gaya hidup yang mengutamakan kenikmatan kebutuhan semata yang indikasinya pada perilaku fenomena *free sex*, pemakaian obat-obat perangsang, hingga tindakan kriminal yang disebabkan oleh tidak tercukupinya hasrat konsumtif yang tidak wajar.

Kehidupan modern yang terjadi di tengah masyarakat saat ini, individu telah dipolakan oleh ilmu pengetahuan mengalami penipisan akan nilai-nilai spiritual, sehingga individu tersebut menjadi pribadi yang mudah goyah. Setiap bagian kehidupan masyarakat modern yang telah diatur ilmu teknologi dan kemajuannya sering kali mengakibatkan hilangnya kekayaan spiritual pada

hakikat yang ada di dalam diri manusia. Sayyed Hossein Nasr (2001) dalam salah satu karyanya yang berjudul *Islam and the plight of modern man* menjelaskan bahwa masyarakat modern yang mendewa-dewakan ilmu pengetahuan dan teknologi mengabdikan mereka berada di dalam wilayah pinggiran eksistensinya sendiri, bertumbuh dan bergerak menuju pusat, akan tetapi pemahaman agama mereka tinggalkan, dan hidup dalam keadaan sekuler.

Masyarakat yang dijelaskan oleh Sayyed Hossein tersebut adalah masyarakat barat yang sebut *the post industrial society*, yaitu masyarakat yang telah kehilangan visi keilahian. Hal psikologis yang terlihat ketika individu telah hilang keilahian adalah dengan merasa kehampaan psiritual itu sendiri. Adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta filsafat rasionalisme tidak mampu memenuhi kebutuhan manusia pada aspek nilai *transcendent* (merupakan salah satu kebutuhan yang bersumber wahyu ilahi). Dampak dari kurangnya kebutuhan spiritual tersebut, membuat orang-orang pada akhirnya stres dan gelisah karena tidak memiliki pegangan dalam menjalani kehidupan (Syukur, 2012:112). Tidak adanya yang dijadikan pegangan hidup membuat individu semakin liar dalam bertindak, sehingga tidak heran banyak tindakan-tindakan yang tidak wajar dilakukan atas kejadian yang terjadi di masyarakat modern.

Sholat Sebagai Ibadah Wajib

Sholat merupakan salah satu media vertikal penghubung antara hamba dan penciptanya yaitu Allah SWT, melaksanakannya dapat membangkitkan kesadaran manusia akan jati diri dan hakekat kehidupan. Sholat juga merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah SWT, maka sholat dapat menjadi media permohonan, pertolongan dalam menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang ditemui manusia dalam perjalanan hidupnya (Azzam dan Hawwas, 2009:145). Sholat yang dilakukan bisa menjadi solusi alternatif dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, hal tersebut dikarenakan adanya spirit di dalam pengerjaan sholat yang dapat membangun kesadaran diri terhadap suatu kejadian yang terjadi pada diri manusia.

Menghadapi perubahan zaman yang terjadi saat ini, manusia cenderung merasakan kegalauan di dalam dinamika kehidupannya dan cenderung mengalami pergeseran nilai agama dan budaya sehingga mencari penawar hati dalam menghadapi keresahan tersebut. Salah satu cara untuk mendapatkan ketentraman jiwa dan batin adalah dengan melakukan ibadah sholat, dengan kembalinya kepada ajaran agama membuat individu kembali menyadari eksistensinya hidup di dunia serta memiliki kepribadian yang baik (berakhlak mulia) dan jauh dari kerusakan dan penyimpangan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Astuti 2015).

Secara etimologi, sholat adalah do'a (Ash-Shiddeqy, 1964:40). Do'a untuk seorang hamba mendekatkan diri kepada Allah SWT yang bertujuan untuk memohon ampunan dosa, mengucapkan rasa syukur, meminta dijauhkan dari bencana dan melaksanakan ibadah. secara terminologi, sholat merupakan suatu bentuk ibadah mahdah yang terdiri dari gerakan (*haiyah*) dan

ucapan (*qauliyah*) yang diawali dengan bacaan takbir dan diakhiri dengan ucapan salam (saleh, 2008:58). Rasulullah senantiasa melaksanakan sholat pada saat tertimpa masalah yang membuatnya merasa tegang. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Albaqarah ayat 45 :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya : “*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*”

Sholat dibagi menjadi dua jenis hukum pengerjaannya yaitu fardhu dan sunnah (Hanafi, 2011:30). Sholat fardhu ialah sholat wajib yang dikerjakan sehari semalam atas perintah Allah SWT, sholat ini dibagi menjadi lima macam yaitu sholat subuh, sholat zhuhur, sholat ashar, sholat magrib dan sholat isya. Sedangkan sholat sunnah adalah sholat pendukung atas sholat fardhu yang jika dikerjakan mendapat pahala jika ditinggalkan tidak apa-apa. Sholat sunnah terdiri dari sholat sunnah rawatib, Sholat dhuha, sholat tahajud, sholat sunnah taubat dan lain sebagainya. Dengan melaksanakan sholat manusia akan merasakan dekat dengan Allah, menjadikan hidup lebih bermakna disisi Allah, membuat hati selalu bersih, membuat badan terasa sehat, menjauhkan diri dari perbuatan dosa dan maksiat, lebih disiplin waktu dan menjaga hubungan baik sesama manusia (Ihsan, 2005:14).

Mengerjakan sholat ada syarat wajib yang harus terpenuhi, yaitu harus Islam, baliqh dan berakal. Sedangkan syarat dalam pelaksanaannya adalah harus dalam keadaan suci dari hadast kecil dan besar, badan lalu pakaian serta tempat harus suci dari najis, sudah masuknya waktu pengerjaan sholat, menutup aurat dengan pakaian yang suci, dan menghadap kiblat (saleh 2008:57). Sholat memiliki tatacara dan rukunnya, adapun rukun sholat antara lain : (1) Niat, (2) Berdiri, jika tidak mampu berdiri maka duduk dan jika tidak mampu duduk boleh berbaring dan jika tidak bisa juga berbaring maka menggunakan isyarat. (3) Takbiratul ihram (Allahu Akbar). (4) Membaca Al-fatihah. (5) Ruku' dengan tumakninah. (6) I'tidal dengan tumakninah. (7) Sujud dua kali dengan tumakninah. (8). Duduk diantara dua sujud dengan tumakninah. (9). Duduk tasyahud pertama. (10) Membaca tasyahud akhir. (11) membaca shalawat atas nabi. (12) Salam. (13). Tertib. (Hanafi, 2011:17).

Pada saat mengerjakan sholat, ada hal-hal yang dapat membatalkan sholat, seperti : berkata dengan sengaja diluar bacaan sholat, berhadast kecil maupun besar, terkena najis , sengaja meninggalkan rukun atau syarat tanpa udzur, tertawa, makan dan minum, bergerak tiga kali berturut-turut, mendahului imam sampai dua rukun, murtad, dan mengingkari kiblat. Pelaksanaan ibadah sholat memiliki hikmah bagi yang mengerjakannya, adapun hikmah sholat adalah : *Pertama*, sholat sebagai suatu penenang hati yang sedang gelisah. *Kedua*, Sholat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar. *Ketiga*, Sholat dapat menjadikan manusia memiliki akhlak mulia. *Keempat*, sholat sebagai penangkal azab neraka. (Purnomosidi, 2017).

Seseorang ketika mengerjakan sholat dapat merasakan kesejukan dan menunjukkan penghambaan diri kepada-Nya, sebagai yang menciptakan kehidupan, permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan, dapat menemukan jawabannya melalui sholat dan penghambaan diri kepada-Nya. Hal tersebut dapat terlihat dari makna sholat sebagai ucapan pujian-pujian kepada Allah dalam setiap bacaan do'a yang terucap.

Teori *Anxiety* Jeffrey S. Nevid

Perasaan cemas seringkali dirasakan oleh individu yang hidupnya terasa terancam terhadap suatu keadaan. Keadaan cemas yang dihadapi tersebut berupa reaksi emosi yang ditimbulkan pada situasi tertentu, adanya perasaan terancam dan perasaan tegang yang bersifat subjektif juga dapat mempengaruhi respons terhadap lingkungan sekitar individu tersebut. Kecemasan dalam Bahasa Inggris disebut *anxiety*, yang berasal dari bahasa Latin "*anxius*" yang artinya mencekik (Widosari., 2010:16) . Steven Schwartz (2000:139) mengungkapkan bahwa "*anxiety is a negative emotional state marked by foreboding and somatic signs of tension, such as racing heart, sweating, and often, difficulty breathing, (anxiety comes from the Latin word anxius, which means constriction or strangulation). Anxiety is similar to fear but with a less specific focus. Whereas fear is usually a response to some immediate threat, anxiety is characterized by apprehension about unpredictable dangers that lie in the future*" (Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh firasat dan tanda-tanda ketegangan somatik, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, dan seringkali, kesulitan bernapas, (kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pencekikan). Kecemasan mirip dengan rasa takut tetapi dengan fokus yang kurang spesifik. Sementara ketakutan biasanya merupakan respons terhadap beberapa ancaman langsung, kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang bahaya tak terduga yang ada di masa depan).

Menurut Jeffrey S. Nevid (2005:163) kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan khawatir yang dikeluhkan oleh seorang individu terhadap sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan juga dapat merujuk kepada suatu suasana-suasana perasaan ataupun sindrom yang ada pada diri individu. Selain itu kecemasan (*anxiety*) juga melibatkan reaksi emosional yang lebih atau menyebar melebihi ketakutan sederhana, dapat diartikan bahwa tidak proporsional dengan ancaman dari lingkungannya (Oltmans dan Emary, 2013:192–93). Jadi kecemasan (*anxiety*) merupakan dimana individu mengalami suatu keadaan atau kondisi emosi yang melebihi kewajaran, merasa tidak nyaman serta perasaan tidak menentu yang disebabkan oleh sesuatu yang belum jelas terjadi.

Kecemasan (*anxiety*) tidak akan muncul dengan sendiri, ada faktor yang mempengaruhi individu merasa cemas di dalam dirinya. Faktor tersebut bisa disebabkan oleh pengetahuan yang dimiliki individu mengenai situasi yang sedang dirasakan dan situasi yang dirasa mengancam atau tidak mengancam diri (Safaria dan Saputra, 2012:51). Selain itu, pengalaman negatif masa lalu

serta memiliki pikiran yang tidak rasional juga dapat mempengaruhi terciptanya rasa cemas di dalam diri individu (Ghufroon dan Risnawita, 2014:146-47).

Keadaan diri ketika mengalami kecemasan (*anxiety*) dapat dibedakan sesuai dengan jenisnya. Menurut Gilmer (dalam Hartono dan Soemadji, 2014:85) dibagi menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Ia menjelaskan bahwa kecemasan normal adalah kecemasan yang derajatnya masih ringan dan belum terlalu mengganggu aktivitas individu, seperti individu kurang percaya diri, cemas pada saat wawancara pekerjaan atau presentasi di kelas. Sedangkan kecemasan abnormal adalah keadaan cemas yang sudah kronis, dengan adanya perasaan tersebut dapat mengganggu aktivitas dan membuat tidak efisien, seperti seseorang harus sulit berkonsentrasi, tidak ingin keluar rumah karena terlalu cemas dengan keadaan yang terjadi, bahkan sulit berbicara dengan orang lain.

Menurut spilbeger (dalam Safaria dan Saputra, 2012:53) ia menambahkan jenis kecemasan (*anxiety*), antara lain : a). *Trait anxiety*. *Trait anxiety* yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggap diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan individu lainnya. b). *State anxiety*. *State anxiety* merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif. Sedangkan menurut Sigmund Freud ada tiga jenis kecemasan, yaitu kecemasan neurosis, kecemasan moral dan kecemasan realistik (Annisa dan Ifdil, 2016:95).

Individu yang mengalami kecemasan (*anxiety*) dapat terlihat dari ciri-ciri yang dimunculkan. Jeffrey S. Nevid (2005:164) mengungkapkan bahwa ciri-ciri seorang individu mengalami gejala kecemasan (*anxiety*) dapat dilihat dari beberapa ciri kecemasan, seperti : *Pertama*, Ciri-ciri yang terlihat secara fisik. Adapun ciri-ciri yang terlihat dari fisik diantaranya adalah terlihat gelisah dan gugup, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, kekencangan pada pori-pori perut atau dada, banyak mengeluarkan keringat dan telapak tangan berkeringat, pusing atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, leher atau pinggang terasa kaku, sensasi tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan gangguan sakit perut atau mual, badan terasa panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau mudah marah.

Kedua, Ciri-ciri behavioral. Individu yang memiliki ciri-ciri mengalami kecemasan yang terlihat pada ciri behavioralnya diantaranya adalah perilaku individu tersebut menghindari, menunjukkan perilaku melekat dan dipendam, serta terlihat perilaku terguncang. *Ketiga*, Ciri-ciri kognitif. Pada ciri ini terlihat individu mengalami ciri-ciri diantaranya khawatir terhadap sesuatu,

perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, sangat waspada terhadap sensasi tubuh, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak dapat perhatian, ketakutan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir dunia akan runtuh, berpikir dunia tidak akan bisa lagi dikendalikan, berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan, khawatir terhadap hal yang sepele, berpikir terhadap yang mengganggu berulang kali, berpikir harus bisa kabur dari keramaian jika tidak ia akan pingsan, pikiran bercampur aduk dan kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu, khawatir akan ditinggal sendirian, serbat sulit untuk berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Analisis Sholat sebagai Gangguan *Anxiety*

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu perasaan khawatir atau aprehensi terhadap keluhan sesuatu yang buruk yang akan segera terjadi. Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menghantui pikiran yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2006:144). Memiliki rasa cemas pada diri sebenarnya tidak masalah, akan tetapi yang menjadi masalah jika telah mengganggu KES-T (Kesehatan Efektivitas Sehari-Terganggu) dan dapat mengganggu keadaan psikologis individu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Banyak faktor yang menyebabkan kecemasan (*anxiety*), seperti gagalnya saraf-saraf otak untuk mengontrol emosi dan rasa takut. Berkembang dan majunya zaman dari masyarakat tradisonal menuju masyarakat modern membuat individu harus menyesuaikan diri dengan keadaan-keadaan tersebut, perasaan cemas bisa saja muncul karena tidak mampu beradaptasi dengan perkembangan dan kemajuan yang terjadi.

Kecemasan (*anxiety*) acapkali terjadi pada masyarakat modern. Perkembangan dan kemajuan yang ditawarkan membuat masyarakat merasa terpenuhi segala hal dalam kelengkapan hidupnya. Dilain sisi, zaman modern menjadi suatu ancaman bagi keberadaan jiwa manusia (Akbar, 2016). Hal tersebut ditandai oleh adanya proses modernisasi yang cenderung lebih menggunakan nilai-nilai yang sifatnya material dan anti rohani, sehingga unsur-unsur spiritual merasa terabaikan. Dengan mudahnya kita jumpai kesenjangan dalam relitas kehidupan, yang terlihat bahwa manusia yang sudah hidup dalam lingkungan peradaban modern menggunakan teknologi, akan tetapi dalam kehidupannya sering mengalami distorsi-distorsi nilai kemanusiaan, seperti keadaan mental atau jiwa yang tidak mampu mengimbangi dan mengontrol diri (Mubarak, 2000:14).

Ahmad Zaini (2015) menerangkan bahwa kecemasan merupakan salah satu gangguan kejiwaan. Kecemasan ialah keadaan neurotik yang disertai adanya perubahan intern fisiologis yang dapat berimplikasi pada gerakan estrennya, ketakutan tersebut tidak dapat diprediksi bahayanya. Baginya, orang-orang yang terganggu jiwanya dapat dibantu melalui layanan psikotrap Islam.

Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk membantu penyembuhan gejala kecemasan adalah ibadah sholat. Dengan melaksanakan ibadah sholat secara khusyuk dan berserah diri secara total kepada Allah, maka individu akan merasa tenang, tentram, dan damai. Perasaan gundah, stres, cemas, dan galau yang menekan diri akan hilang. Dengan terapi sholat memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis.

Melakukan sholat tepat waktu dan tidak tertinggal satupun ternyata juga dapat menghilangkan rasa cemas. Puspitasari (2019) menjelaskan bahwa individu yang mengerjakan sholat 5 waktu, sholat taubat, sholat sunnah, dzikir, dan doa mengalami perubahan seperti berkurangnya perasaan cemas, gelisan, takut, fikiran buruk dan merasakan kedamaian serta kesejukan pada dirinya. Melakukan terapi sholat juga dapat mempengaruhi aspek terapiutik dalam perspektif Islam seperti aspek olahraga, reaksi otot dan kesadaran indra serta sebagai media meditasi untuk mencari ketengan jiwa.

Sholat merupakan dialog spiritual antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk pemujaan, mengingat serta pengagungan terhadap-Nya. Sholat juga memberikan ketengan pada penderita kesemasan. Individu akan merasakan sensasi ketenangan hati yang berbeda ketika melakukan sholat dengan khusyuk dan fokus. Dengan melakukan sholat energi yang terbentuk dari dalam tubuherti gelombang alfa mengalami perubahan yang membuat tubuh menjadi tenang dan rileks. Oleh karena itu, sholat memiliki pengaruh dalam mengatasi rasa cemas. Yang menjadi kunci adalah dengan melaksanakan sholat secara khusyuk, fokus, serta semangat tinggi dalam melaksanakannya (Fatwa , 2021).

Sholat dapat dijadikan salah satu terapi untuk menyembuhkan psikoprobem dalam proses melakukan bimbingan konseling Islam (Setiawan dan Ana, 2021). Melaksanakan sholat dengan mencapai kekhuyu'an diperlukan *tuma'ninah* (berasa dalam keadaan tenang), *tafakur* (berpikir untuk memahami apa yang diucapkandan dilakukan), dan *tadabbur* (menghayati, merenungkan bacaan-bacaan dalam sholat). Dengan malakukan pelaksaan sholat dengan benar dan khusyu' sesuai aturan, dapat menjadikan sholat tersebut sebagai media dalam memberikan penyembuhan dan pencegahan serta proteksi terhadap masalah-masalah kejiwaan. Oleh karena itu, sholat bisa dijadikan sebagai salah satu media terapi bagi upaya mengatasi individu yang mengalami kecemasan (*anxiety*) pada masyarakat modren yang begitu banyak problematika yang terjadi di dalam menjalani kehidupan.

SIMPULAN

Kehidupan masyarakat saat ini terus tumbuh dan berkembang dengan sifat-sifat materialistik, hedonisme serta materi adalah sebagai tolak ukur kebahagiaan. Beberapa ciri yang terlihat pada masyarakat modern adalah dengan hidup yang individualisme, bersikap terbuka, memiliki gaya

hidup mewah, mobilitas tinggi dan adanya status sosial atau pengelompokan sosial yang terjadi di tengah masyarakat. Adanya tuntutan yang selalu harus terpenuhi akan berpengaruh baik pada individu, mereka terpacu untuk bekerja lebih keras agar mendapatkan pengakuan status sosial yang diinginkan. Dampak dari kehidupan masyarakat yang semakin kompetitif dan memiliki daya saing yang semakin keras mengakibatkan manusia mengalami stres dan frustrasi yang sangat luar biasa. Bagi masyarakat modern, manusia yang berada di ruang-ruang hidup termodernisasi akan mengalami kecemasan demi kecemasan. Usaha seseorang untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perkembangan kemajuan yang terjadi tidak mudah. Berbagai kesulitan yang dirasakan dalam beradaptasi menyebabkan banyak kebingungan, kebingungan, kecemasan dan konflik lainnya

Terapi sholat dapat menjadi solusi dalam mengatasi kecemasan (*anxiety*) pada masyarakat modern. Hal ini dikarenakan, sholat merupakan media hubung antara hamba dan pencipta-Nya. Ketenangan dan ketentraman jiwa yang dirasakan, membuat individu yang melakukan ibadah sholat menjadi tenang dan nyaman. Untuk mendapatkan ketenangan tersebut, diperlukan kekhusyuan dengan cara bertuma'ninah, bertafakkur dan bertadabbur, serta berserah diri kepada Allah SWT dalam menjalankan ibadah sholat tersebut. Oleh karenanya, ketenangan tersebut dapat menghilangkan kekhawatiran, kecemasan dan kegundahan terhadap banyaknya masalah-masalah yang datang di tengah problematika zaman yang serba modernisasi ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifudin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: CV Pustaka Setia.
- Agustin, N. 2019. *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press.
- Ainiyah, Qurrotul. 2017. "Urgensi Pendidikan Perempuan Dalam Menghadapi Masyarakat Modern." *Halaqa: Islamic Education Journal* 1(2):97–109.
- Akbar, Muhammad Ali. 2016. "Kontribusi Zikir: Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern." *FITRA* 2(1):52–61.
- Annisa, Dona Fitri, dan Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* Volume 5(No. 2).
- Ash-Shiddeqy, Teuku Muhammad Hasbi. 1964. *Al-Islam*. Cet, III. Jakarta: Bulan Bintang.
- Astuti. 2015. "Bimbingan Shalat Sebagai media Perubahan Prilaku." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6(2):299–318.
- Azzam, Abdul Aziz Muhammad, dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas. 2009. *Fiqh Ibadah*. Jakarta: Amzah.
- Barnsley, J., dan D. Ellis. 1992. *Barnsley, J. Dan D Ellis 1992 Research for change Participatory action research for community groups, Canada: the Woman's Research Centre*. Canada: The Woman's Research Centre.
- Boudrillard, dan Jean P. 2004. *Masyarakat Konsumsi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Budiman, Sofyan Hadi, Cucu Setiawan, dan Yumna. 2022. "Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2(3):648.
- Crenata, Ardy Kresna. 2019. "Kecemasan Manusia Modern dan Hal-Hal yang Tak Selesai." Diambil (<https://grobakhysteria.or.id/kecemasan-manusia-modern-dan-hal-hal-yang-tak-selesai/>).

- Elvina, Siska Novra. 2020. “Permasalahan Psikososial Dan Dampaknya Bagi Penyandang Disabilitas Dalam Menghadapi Dunia Kerja: Studi Kasus Program Bimbingan Karir Bagi Penyandang Disabilitas di BRTPD Pundong, Bantul, DIY.”
- Fatwa, Dian Zuhrotul. 2021. “Terapi Shalat Khusyu’ Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam.”
- Fikri, Soleh, dan Erwina Rafni. 2020. “Terapi Islami Mengurangi Kecemasan.” *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2(2):232–43.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Medi.
- Hafni, Nurlaili Dina. 2018. “Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern.” *Jurnal al-Hikmah* 6(2):41–50.
- Hanafi. 2011. *Tuntunan Shalat lengkap, zikir dan wirid*. Jakarta: PT Bintang Indonesia.
- Hartono, dan Boy Soemadji. 2014. *Psikologi Konseling edisi Revisi*. Jakarta: Kencana.
- Husain, Wahyuni. 2009. “Modernisasi Dan Gaya Hidup.” *Al-Tajdid* 1(2):85–94.
- Ihsan, Abu. 2005. *Penuntun shalat untuk Anak-anak*. Bandung: Dar Mizan.
- Khoiruddin, M. Arif. 2016. “Peran Tasawuf Dalam Kehidupan Masyarakat Modern.” *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* Volume 27(1):113–30.
- 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.
- Mubarak, Ahmad. 2000. *Jiwa Dalam al-Qur’an; Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern*. Jakarta: Paramadina.
- Nasr, Sayyed Hossein. 2001. *Islam and The Plight of Modern Man*. Kazi Publications.
- Nevid, Jeffrey S. 2005. *Psikologi Abnormal*. 5 ed. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, Jevi. 2022. “5 Ciri-ciri Masyarakat Modern dan Penjelasannya, Perlu Diketahui.” Diambil (https://www.merdeka.com/jateng/5-ciri-ciri-masyarakat-modern-dan-penjelasannya-perlu-diketahui-kl.html).
- Oltmans, Thomas F., dan Robert E. Emary. 2013. *Psikologi Abnormal, edisi ke tujuh, terj. Abnormal Psychology oleh Oltmanns, thomas F*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Purnomosidi, Faqih. 2017. “Terapi Sholat Dhuha Untuk Kebahagiaan Hidup.” *Esoterik:Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 3(1):159–69.
- Puspitasari, Ratih. 2019. “Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan (studi kasus pada klien B di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim).”
- Putri, Vanya Karunia Mulia. 2021. “Ciri-Ciri Masyarakat Modern.” Diambil (https://www.kompas.com/skola/read/2021/03/23/131347369/ciri-ciri-masyarakat-modern?page=all).
- Safaria, Triantoro, dan Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi : Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- saleh, H. E. Hassan. 2008. *Kajian Fiqih Nabawi dan Fiqih Kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Schwartz, Steven. 2000. *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Setiawan, Ety, dan Khairul Ana. 2021. “Terapi Psikoprobem Melalui Shalat Dalam Menjawab Permasalahan Masyarakat Modern.” *Mudabbir* 2(1):69–90.
- Stuart, Gail W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sudarto. 2002. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Cet. Ke 3.
- Sutardjo, A. Wiramihardja. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Syukur, Amin. 2012. *Menggugat Tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Widosari., Yuke Wahyu. 2010. “Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta.” Skripsi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Zaini, A. 2015. “Shalat sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam.” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6(2):319–34.

Zulkarnain, Vivi Gusrini R. Pohan, dan Endang Sulistyawati. 2015. "Kecemasan dalam Menghadapi Assessment Centre di Kalangan Pekerja Telekomunikasi." *JURNAL PSIKOLOGI* 42(3).