

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Guna menghindari kesalahan dalam menginterpretasikan kata dan menyamakan persepsi dalam memahami masalah, dalam penelitian ini sehingga diperoleh pemahaman yang sesuai dengan maksud yang dituju, maka dibutuhkan penjelasan mengenai istilah yang terdapat dalam judul yaitu:

1. Fungsi

Fungsi adalah kegunaan suatu hal¹, fungsi juga mempunyai arti jabatan, kedudukan, peranan, guna, kegunaan, manfaat.² Fungsi yang dimaksud dalam judul ini adalah kegunaan atau manfaat shalat berjama'ah sebagai pengendalian stres.

2. Shalat berjama'ah

Shalat berjama'ah adalah shalat yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dengan salah seorang menjadi Imam (ikufan) sedangkan yang lain mengikutinya atau menjadi makmumnya.³ Shalat berjama'ah yang dimaksud dalam judul ini adalah shalat berjama'ah yang dilakukan oleh

¹ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Pusat Pembinaan dan Pembangunan, (Jakarta, Balai Pustaka, 1996), hlm. 281.

² Puis A Partanto, M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya, Arkola, 1994), hlm. 190

³ Zakiyah Darajat, *Ilmu Fikih I* (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Wakaf, 1995), hlm. 158.

Ibu-ibu Jama'ah Mushalla Tarbiyatul Muftadi'in Desa Leuweunggajah,
Kecamatan Ciledug, Kabupaten Cirebon.

3. Pengendalian stres

Pengendalian artinya proses, cara atau perbuatan mengendalikan, proses pengawasan atau kemajuan tugas dengan membandingkan hasil dan sasaran secara teratur.⁴ Pengendalian juga diartikan sebagai hal, cara, hasil kerja mengendalikan, mengawasi dan mengatur serta menjalankan.⁵ Menurut G. Wilkinson: "stres adalah sesuatu yang membuat kita merasa tertekan, marah, frustrasi dan sedih".⁶

Pengendalian stres yang dimaksud di sini adalah proses, cara atau perbuatan untuk mengendalikan perasaan tertekan, marah dan frustrasi yang dialami oleh seseorang akibat adanya suatu ancaman atau tuntutan yang datang dari dalam atau luar keluarga.

Dari uraian di atas, maka yang dimaksud judul secara keseluruhan dalam penelitian ini adalah kegunaan shalat berjama'ah sebagai pengendalian stres bagi Ibu-ibu jama'ah Mushalla Tarbiyatul Muftadi'in Desa Leuweunggajah Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon.

⁴ Peter Salim, Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer* (Jakarta: Modern Press, 1991), hlm. 706.

⁵ J. S. Badudu, Sutan M. Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Pustaka Sinar Harapan, 1994

⁶ G. Wilkinson, *stres dan Cara Mengatasinya*, (Jakarta: Dian rakyat, 1989), hlm. 5

B. Latar Belakang

Masa krisis yang berkepanjangan ini banyak membawa dampak kepada masyarakat luas khususnya masyarakat menengah ke bawah. Banyaknya pengangguran, kenaikan harga barang yang meresahkan, meningkatnya kualitas kejahatan di tengah masyarakat dan tuntutan pemenuhan kebutuhan hidup yang semakin mencekik harus dihadapi setiap orang pada saat ini. Kondisi-kondisi seperti inilah yang banyak mempengaruhi perkembangan kejiwaan masyarakat.

Problem kehidupan manusia modern ini semakin rumit dan kompleks, apalagi mereka yang hidup di tengah-tengah pengapnya atmosfer perkotaan, kompleknya problem kehidupan modern itu bukan hanya dialami mereka yang telah banyak mengenyam kehidupan modern dengan berbagai fasilitas yang memudahkan, namun dialami pula oleh para fakir miskin yang hidup di perkampungan, juga para remaja, orang dewasa sampai lansia.⁷

Banyak keluarga yang mengalami kondisi tidak menguntungkan sehingga menyebabkan salah satu atau lebih anggotanya diterpa oleh stres, misalnya kondisi krisis dalam kehidupan. Kesehatan jiwa hampir selalu dihubungkan dengan kesejahteraan ekonomi dan politik, suatu negara konon sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang. Meski kaitan antara sendi-sendi sosial dan kesehatan jiwa begitu rumit, Robert Desjarlais dan

⁷ Mahfud An, *Petunjuk Mengatasi Stres* (Bandung, PT.Sinar Baru Algensindo, 1999), hlm. 1

kawan-kawan dalam buku mereka, *World Mental Health*, menyebutkan pengamatan langsung di lapangan yang dilakukan sejumlah peneliti memperlihatkan bahwa kesehatan jiwa hampir selalu dapat dihubungkan dengan kesejahteraan ekonomi keluarga atau komunitas.⁸

Berbagai macam keadaan yang tidak menguntungkan ini jika kurang tepat dalam menanggulangnya akan menimbulkan keadaan stres. Contoh: transisi antara perkembangan yang satu ke taraf perkembangan usia yang lain, kehilangan orang yang disenangi atau yang dicintai, kehilangan pekerjaan karena diberhentikan atau karena memang sudah saatnya pensiun, kehilangan rumah karena terbakar atau terpaksa dialihkan pemilikannya kepada orang lain karena kalah dalam pengadilan, mengalami sakit fisik yang tipis harapan akan kesembuhannya, keuangan keluarga yang belum menggembirakan, memasuki masa menopause dan sebagainya.⁹

Suatu permasalahan keluarga yang muncul seharusnya suami isteri tidak melupakan tanggung jawabnya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Apalagi bagi seorang ibu, dimana ia merupakan anggota keluarga yang paling berat dan banyak merasakan permasalahan-permasalahan setiap saat.

⁸ A. Setiono M, *Self Improvement For Your Stres* (Yogyakarta, Thinkfres, 2004), hlm. 1

⁹ Hasan Basri, *Keluarga Sakinah Tinjauan Psikologi dan Agama* (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1994), hlm.129

Di dalam menghadapi permasalahan, ada seorang ibu yang mampu bahkan terkesan acuh dalam mengatasinya, sebaliknya ada seorang ibu tidak mampu menghadapi sehingga berdampak pada dirinya secara psikologis yaitu mengakibatkan mengalami tekanan bathin (stres).

Keuangan sering menjadi biang keladi konflik dalam perkawinan. Sering terjadi pertengkaran antara suami isteri karena masalah keuangan yang tidak beres. Penghasilan suami yang tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, dikarenakan pekerjaan suami yang tidak menentu dan pendidikannya rendah, bisanya menjadi penyebab stres. Di sinilah kaum ibu sering mudah mengalami stres. Kebanyakan mereka punya mental yang lemah, sehingga sulit mengatasi problem-problem keluarganya.

Setiap permasalahan tentunya butuh pemecahan, seperti pergi ke Masjid untuk melaksanakan shalat, baik itu sendiri atau berjama'ah.¹⁰ Agama Islam adalah agama yang sangat memperhatikan dan menekankan masalah kesehatan dan ketentraman *rohaniyah* dan *jasmadiyah*, oleh karena itu, agama Islam menawarkan shalat berjama'ah sebagai terapi pengendalian stres. Bagi umat Islam melakukan shalat berjama'ah di Masjid atau Mushalla dapat mengalihkan perhatian seseorang dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Lingkungan Masjid atau Mushalla akan memberikan suasana

¹⁰ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 145

yang rileks, tenang, apalagi ia akan bertemu dengan Jama'ah lainya untuk bertukar fikiran tentang masalah yang sedang dihadapinya.¹¹.

Berdasarkan uraian di atas, melihat banyaknya ibu-ibu yang mengalami stres karena berbagai macam permasalahan, seperti permasalahan keuangan, permasalahan dalam perkawinan, dan permasalahan orang tua, dan ibu-ibu yang mengalami stres tersebut, menjadikan shalat berjama'ah sebagai upaya pengendalian stresnya. Olehkarena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Fungsi Shalat Berjama'ah sebagai Pengendalian Stres" Ibu-ibu Jama'ah Mushalla Tarbiyatul Muftadi'in Desa Leuweunggajah, Kecamatan Ciledug, Kabupaten Cirebon

C. Rumusan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahfahaman yang diakibatkan oleh masalah yang digambarkan dalam judul, dalam hal ini penyusun mencoba merumuskan masalah yang akan dibahas dan diteliti adalah:

Bagaimana fungsi shalat berjama'ah terhadap pengendalian stres Ibu-ibu jama'ah Mushalla Tarbiyatul Muftadi'in Desa Leuweunggajah, Kecamatan Ciledug, Kabupaten Cirebon?

¹¹ *Ibid*, hlm. 141

D. Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan bagaimana fungsi shalat berjama'ah terhadap pengendalian stres Ibu-ibu jama'ah Mushalla Tarbiyatul Muftadi'in Desa Leuweunggajah, Kecamatan Ciledug, Kabupaten Cirebon.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai agenda penting para Ibu-ibu dalam mengendalikan stres.

F. Tinjauan Pustaka

Kepustakaan merupakan gagasan dari relevansi setiap penulisan, maka penulisan ini tidak lepas dari hal tersebut. Dalam tinjauan pustaka ini, penulis mengajukan buku-buku serta skripsi yang ada relevansinya dengan penelitian ini. Buku karya Sentot Haryanto dengan judul "*Psikologi Shalat*" memaparkan tentang dimensi psikologi shalat berjama'ah, di samping itu juga memaparkan aspek religius dari shalat berjama'ah. Dalam buku karya Imam Musbikin yang berjudul "*Rahasia Salat bagi penyembuhan fisik dan psikis*" memaparkan tentang nilai-nilai terapeutik shalat berjama'ah. Kemudian dalam skripsinya Siti Makbullah yang berjudul "*hubungan antara*

pengalaman shalat dan kecenderungan stres” siswa SMU Darul Irfan Sawangan, Bogor, Jawa Barat. Kajian dalam skripsi ini dikatakakan bahwasanya ada hubungan yang positif antara pengalaman shalat dengan kecenderungan stres.

Sementara tulisan yang secara khusus meneliti Fungsi shalat berjama’ah terhadap pengendalian stres, peneliti belum pernah menemukannya. Perbedaannya dengan penelitian terdahulu yaitu, tulisan ini tidak hanya meneliti fungsi shalat berjama’ah terhadap pengendalian stres saja, namun lebih difokuskan pada terapi pengendalian stres melalui shalat berjama’ah.

G. Kerangka Teori

1. Shalat Berjama’ah

Shalat dapat diselenggarakan tersendiri dan dapat diselenggarakan berjama’ah. Sedang shalat berjama’ah lebih *afdhal* karena di dalamnya terdapat perasaan *ukhuwah* dan menambah semangat beribadah, dalam suasana teratur di bawah pimpinan seorang imam.¹²

Selain dari pada soal ibadah, ada terdapat pula di dalamnya silaturahmi dan bila perlu *bermudzakarah*, berdiskusi, serta bermusyawarah setelah selesai shalat jama’ah, bermusyawarah tentang keperluan bersama, sebagaimana dilakukan oleh Rasulullah Saw.

¹² Imam Ahmad Ibnu Ahmad Hambal, *Betullah Shalat Anda*, Cet. VII (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hlm. 112

Terutama *ba'da* shalat shubuh: *Alhamdulillah* sekarang dihidupkan kembali oleh para ulama Islam dengan nama kuliyyah shubuh.¹³ Menurut Zakiyah Darajat shalat berjama'ah adalah shalat yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dengan salah seorang menjadi imam (ikutan), sedangkan yang lain mengikutinya atau menjadi makmumnya.¹⁴

Shalat jama'ah termasuk *sunat muakkad* yang selalu di kerjakan Rasulullah sehingga pahalanya mencapai dua puluh tujuh kali lipat, dibandingkan dengan shalat sendirian. Nabi tetap melaksanakan shalat berjama'ah, baik dalam keadaan aman, maupun perang. Bahkan orang buta pun disarankan mengikuti jama'ah selama dia mendengar panggilan adzan.

Berdasarkan *amaliah* Rasulullah ini, sebagian ulama mengatakan *fardlu 'ain* bagi laki-laki menghadiri shalat jama'ah, sebagian lagi mengatakan *fardlu kifayah*. Pendapat kedua ini kelihatannya ada benarnya. *Junhur Fuqaha* mengatakan, hukumnya *sunat muakkad* (sunat yang dianjurkan) mengkompromikan kedua pendapat di atas, di samping di dukung oleh dalil-dalil lain, yang mengatakan shalat sendirian juga di benarkan.¹⁵

¹³ *Ibid*, hlm. 113

¹⁴ Zakiyah Daradjat, *Ilmu Fiqh jilid 1*, hlm. 158.

¹⁵ Ali Hasan, *Hikmah Shalat dan Tuntunannya*, Cet.1 (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 113

Adapun hikmah atau fungsi shalat berjama'ah adalah mempunyai keutamaan yang besar dan apabila selalu dilaksanakan maka akan diberi nikmat oleh Allah dengan nikmat iman. Shalat sendirian mengandung makna menyendiri, lawan dari perkumpulan dan persatuan. Oleh karena itu shalat jama'ah lebih utama dari shalat sendirian.

Shalat jama'ah memiliki keistimewaan dan faedah banyak yang tidak lepas dari arti persatuan dan kesatuan, di antaranya:

- 1) Pertemuan kaum muslimin dalam satu kesatuan di belakang seorang pemimpin (imam). Inilah makna persatuan yang anda ketahui.
- 2) Seorang muslim fakir berdiri di samping muslim kaya tanpa ada beda antara keduanya. Di sini mengandung arti persamaan (*musawat*) yang didengung-dengungkan oleh umat lain yang berperadaban. Persamaan pada hakekatnya adalah merupakan salah satu prinsip-prinsip Islam yang lurus. Tuan dan hamba, majikan dan pelayan adalah sama di depan Allah, tidak ada yang melebihkan orang Arab atas orang asing kecuali dengan taqwanya.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Qur'an:

ان اكرمكم عند الله اتقكم

“*Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kalian di sisi Allah adalah yang paling taqwa di antara kalian*”
(Al-Hujurat: 13)¹⁶

¹⁶ Depag. RI, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*, (Yogyakarta: UII Press)

kemuliaan adalah gabungan dari akhlak utama yang tidak mesti dari kelompok orang-orang kaya, akan tetapi kemuliaan merupakan nikmat Allah yang diberikan kepada hamba-Nya yang dikehendaki.

Pada zaman sekarang prinsip kesamaan ini telah dilecehkan. Anda bisa mendapatkannya di masjid-masjid pada waktu shalat jum'at. Orang yang kaya biasanya duduk di barisan pertama sementara orang-orang fakir miskin di barisan belakang, sehingga suasana demikian sudah merupakan kaidah umum dan keadaan yang biasa.

Hingga kalau terpaksa seorang kaya itu berada di barisan belakang, hatinya merasa sesak dan merasa diremehkan. Sementara itu kalau si miskin berada di barisan depan, dia merasa seakan tempat itu bukan tempatnya yang pantas. Kaidah seperti itu jelas menyalahi hikmah diutamakannya shalat jama'ah di atas shalat sendiri.

3) Shalat berjama'ah mengumpulkan manusia meskipun mereka belum

saling kenal mengenal. Ketika mereka berkumpul dalam satu barisan di belakang imam, menghadap kiblat yang mengandung makna persatuan dan kesatuan, terjadilah saling kenal mengenal, cinta mencintai, dan segala sebab yang menimbulkan bersatunya hati.

Kesatuan inilah yang mengakibatkan kebahagiaan yang hakiki.

4) Apabila seorang itu menjadi pelayan (hamba) maka dia wajib menjawab panggilan tuannya. Bagaimana jika yang memanggil itu

adalah Allah melalui suara seorang *Muadzin*. Ketika itu seakan Allah berkata: Jika kalian menjawab panggilan dengan benar, maka keadaan kalian akan membaik dan kalian akan sukses dari apa yang kalian inginkan dan cintai. Tentu saja menjawab panggilan yang paling wajib adalah menjawab panggilan Tuhan.¹⁷

Kewajiban Shalat berjama'ah dilukiskan oleh Nabi:

صلاة الجماعة افضل من صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة
(رواه البخاري ومسلم عن ابن عمر)

“Shalat jama'ah lebih utama dari pada shalat sendirian sebanyak dua puluh tujuh derajat” (HR. Al-Bukhari dan Muslim dari Ibnu Umar)

Seandainya kita mengetahui hakekat dan hikmah shalat berjamaah secara mendalam, maka kita termasuk orang-orang yang mendapat keutamaan besar serta tergolong orang-orang yang diberikan hikmah iman oleh Allah. Shalat *munfarid* (sendirian) merupakan ciri individualisme yang anti sosial dan anti persatuan. Karena alasan inilah shalat berjama'ah lebih utama dari shalat sendirian. Kelebihan lainnya adalah bahwa shalat berjama'ah akan menimbulkan perasaan kasih sayang dan persatuan di antara sesama muslim.

Berkumpulnya umat Islam dalam satu *shaf* (barisan) di belakang imam yang sama jelas merupakan persatuan, tanpa adanya perbedaan dan

¹⁷ Syeikh Ali Ahmad-Jurjawi, *Falsafah dan Hikmah Hukum Islam* (Semarang: CV. Asy-syifa', 1992) hlm. 114-116

batas pemisah diantara jama'ah. Inilah prinsip kebersamaan yang sering dikampanyekan oleh peradaban kontemporer.

Hikmah lainnya adalah bahwa shalat berjama'ah merupakan saat-saat umat Islam berkumpul yang satu sama lain sebelumnya tidak saling mengenal. Ketika mereka berkumpul dalam satu *shaf* di belakang imam, dan sama-sama menghadap kiblat, akan timbul rasa persatuan sehingga mereka bisa mengenal satu sama lainnya disertai munculnya perasaan kasih sayang dan ikatan persaudaraan yang kuat.¹⁸

Dalam bukunya Sentot Haryanto "*Psikologi Shalat*" Shalat berjama'ah memiliki nilai-nilai terapeutik, antara lain:

a. Nilai kebersamaan

Dalam shalat berjama'ah tampak sekali nilai-nilai kebersamaannya.

Menurut Jamaludin Ancok (1989) dan Usman Najati, aspek

kebersamaan pada shalat berjama'ah ini mempunyai nilai terapeutik,

dapat menghindarkan seseorang dari rasa terisolir, terpencil, tidak bergabung dalam kelompok, tidak diterima atau dilupakan.

Disamping itu, dari shalat erjamah ini, juga mempunyai efek terapi kelompok (*group therapy*), sehingga perasaan cemas, terasing,

takut menjadi *nothing* atau *nobody* akan hilang.¹⁹

¹⁸ Syakh Ali Ahmad al-Jurjawi, *Rahasia-Rahasia Ibadah Hikmah dan Falsafah Di Balik Penetapan Syariat* (Bandung: CV.Pustaka Hidayah, 2003), hlm.130-132.

¹⁹ Imam Musbikin, *Rahasia Shalat sebagai Penyemuhan Fisik dan Psikis* (Yogyakarta: Balai Pustaka, 2004), hlm. 182

b. Rasa diperhatikan dan berarti

Seseorang yang merasa tidak diperhatikan atau dicuhkan oleh keluarganya, masyarakat atau lingkungan dimana ia berada, sering mengalami gangguan atau guncangan jiwa.

Bahkan tidak sedikit mereka yang stres, depresi, dan berakhir dengan bunuh diri. Pada shalat berjama'ah ada unsur-unsur rasa diperhatikan dan rasa berarti bagi diri seseorang.²⁰

c. Tidak ada jarak personal (*Personal Space*)

Semakin jauh jarak personal seseorang berarti akan semakin tidak intim, dan ini akan memungkinkan terjadinya kesepian, keterasingan (*alienasi*) pada diri seseorang.

Dalam shalat berjama'ah jarak personal ini oleh dikatakan tidak ada karena pada saat para jama'ah mendirikan shalat mereka harus rapat dan meluruskan arisan demi keutamaan shalat. Masing-masing berusaha untuk mengurangi jarak personal, ahkan kepada mereka yang tidak ia kenal, namun merasa ada satu ikatan yaitu: "*ikatan aqidah*" (keyakinan)

d Terapi lingkungan

Melakukan shalat berjama'ah di Masjid atau Mushalla diharapkan akan mengalihkan perhatian seseorang dari kesiuhan yang sudah menyita segala eergi yang ada dalam diri seseorang dan kadang-kadang seagai penyebab stres. Lingkungan Masjid atau Mushalla, insya Allah

²⁰ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 128

akan memberikan suasana rileks, tenang, apalagi ia akan bertemu dengan jama'ah lain.²¹

e. Nilai-nilai lain

Selain efek terapeutis sebgaiman yang telah disebutkan di atas, shalat berjama'ah insya Allah masih banyak nilai-nilai terapeutik lainnya yang cukup beragam. Misalnya saja melatih saling ketergantungan (*interdependency*), membantu pemecahan masalah (*problem solving*) maupun aspek demokratis.

2. Stres

Menurut G. Wilkinson: "stres adalah sesuatu yang membuat kita merasa tertekan, marah, frustrasi dan sedih".²² Stres dalam pandangan suharto heerdjan adalah "kekuatan yang mendesak atau mencekam yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang".²³

Sedangkan menurut Zakiyah Daradjat, stres adalah "perasaan tertekan baik secara fisik maupun psikologi".²⁴ Dan menurut Hawari stres adalah "tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik, namun disamping itu stres juga

²¹ Sentot Haryanto, *Op. Cit*, hlm.133-134

²² G. Wilkinson, *Stres dan Cara Mengatasinya*, (Jakarta: Dian rakyat, 1989), hlm. 5

²³ Soeharto Heerdjan, *Apakah Stres Itu?* (Yogyakarta: Fak. Kedokteran UI, 1987), hlm. 39.

²⁴ Zakiyah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, hlm. 78

merupakan faktor pencetus, penyebab, sekaligus akibat dari sesuatu gangguan atau penyakit”.²⁵

Dari beberapa pernyataan di atas, stres merupakan suatu perasaan tertekan, terancam, atau kecemasan yang dialami oleh seseorang akibat adanya sesuatu ancaman atau tuntutan yang datang dari dalam diri sendiri, lingkungan, maupun keluarga. Berikut akan diuraikan tentang sebab-sebab stres dan tingkatan-tingkatan stres.

a. Sebab-sebab stres

Tidak semua orang mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangi stres, sehingga timbullah keluhan-keluhan kejiwaan.

Stresor psikososial digolongkan sebagai berikut:

1) Perkawinan

Masalah perkawinan, misalnya: pertengkaran, perpisahan (*separation*), perceraian, kematian salah satu pasangan dan sebagainya.

2) Problem Orangtua

Misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit dan lain sebagainya.

3) Hubungan Interpersonal (antar pribadi)

²⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima, 1997) hal. 44.

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat mengalami konflik, konflik dengan kekasih dan lain sebagainya.

4) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah perkawinan, misalnya pekerjaan terlalu banyak, dan lain sebagainya.

5) Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk sangat besar pengaruhnya bagi kesehatan, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal dan lain sebagainya.

6) Keuangan

Misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha dan lain sebagainya.

7) Hukum

Misalnya tuntutan hukum pengadilan, penjara dan lain sebagainya.

8) Perkembangan

Perkembangan fisik maupun mental, misalnya: masa remaja, dewasa, menopause dan lain sebagainya.

9) Penyakit Fisik atau Cidera

Misalnya: penyakit, kecelakaan, operasi, aborsi dan lain sebagainya.

10) Faktor Keluarga

Faktor stres yang dialami anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (sikap orang tua) misalnya: hubungan kedua orang tua yang dingin (acuh tak acuh), kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk anak-anak dan lain sebagainya.

11) Faktor Lain-lain

Misalnya bencana alam, kebakaran, kehamilan di luar pernikahan dan lain sebagainya.²⁶

b. Tahapan Stres

Gangguan stres biasanya muncul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali tidak disadari, para ahli psikiater membagi stres dalam enam tahap dan setiap tahap menampilkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan. Hal ini penting diketanui dan dipahami dalam rangka mengenali gejala stres.

Robert Van Amberg seorang psikiater mengemukakan sebagai berikut:

²⁶ Dadang Hawari, *Op,Cit*, hal. 46-48.

1. Stres Tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut:

- a) Semangat besar
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
- c) Energi dan gugup berlebihan, menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan orang dan lalu bertambah semangat tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2. Stres Tingkat II

Dalam tahap ini dampak stres menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari, dan biasanya disertai dengan

perasaan sebagai berikut:

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi
- b) Merasa letih sesudah makan siang.
- c) Merasa letih menjelang sore hari.
- d) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut, kembung) kadang-kadang jantung berdebar.
- e) Perasaan tidak bisa santai

3. Stres Tingkat III

Pada tahapan ini keluhan semakin nampak, dan biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut:

- a) Gangguan terasa lebih tegang.
- b) Perasaan tegang semakin meningkat.
- c) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun, malas dan sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi)
- d) Badan terasa kejang, rasanya mau pingsan.

Pada tahap ini harus berkonsultasi pada dokter kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi dan tubuh mendapat kesempatan untuk istirahat atau rileks, guna memulihkan suplai energi.

4. Stres Tingkat IV

Tahapan ini menunjukkan keadaan yang lebih buruk, dan biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut:

- a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sakit.
- b) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa amat sulit.
- c) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.

- d) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
- e) Perasaan negativistik.
- f) Kemampuan komunikasi menurun tajam.
- g) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa sebabnya.

5. Stres Tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan lebih yang mendalam dari tahap sebelumnya, dan biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut:

- a) Keletihan yang mendalam
- b) Untuk pekerjaan yang sederhana serasa saja terasa kurang mampu.
- c) Gangguan sistem pencernaan (sakit mag dan usus) lebih sering, sukar buang air kecil, besar atau sebaliknya feses encer dan sering kebelakang.
- d) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

6. Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat, tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICU, dan biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut:

- a) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrelin yang dikeluarkan, kerana stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- b) Nafas sesak, megap-megap.
- c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
- d) Tenaga untuk hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau callops.²⁷

Dalam tahap stres di atas, bila kita perhatikan nampak pada fisik dan psikis. Pada fisik berupa kelelahan, sedang pada psikis berupa kecemasan. Penyebab utamanya tidak lain karena pengendalian energi fisik maupun psikis selalu berkurang terus.

3. Pengendalian Stres

Begitu banyak langkah-langkah kongkrit yang ditunjukkan oleh Islam dalam menyelesaikan kasus-kasus kehidupan antara lain dengan

shalat, seberapa jauh shalat itu dapat merubah mental seseorang. Hal ini sudah menjadi *aksioma*, bahwa shalat menjadikan seseorang memperoleh rasa damai.

Menurut M. Thalib, manusia dapat menciptakan kedamaian batinnya secara utuh dengan mengerjakan shalat. Kalau ternyata dia sudah mengerjakan shalat, tetapi tidak memperoleh kedamaian maka shalatnya

²⁷ Dadang Hawari, *Op.Cit*, hlm. 7-8

tidak bermanfaat bagi dirinya.²⁸ Sedangkan menurut Rudi Hayanto: orang-orang yang menjauhkan diri dari ajaran agama. Ia mudah terkena stres. Ia mudah mengeluh dan selalu memburu sesuatu dengan semangat tinggi. Bila gagal, ia menemui kekecewaan yang berkepanjangan. Rasa tak pernah puas selalu membara. Akibatnya ia mudah tertekan batinnya.²⁹

Rasulallah SAW adalah seorang Nabi, apabila beliau telah menghadapi suatu permasalahan, baik yang menyangkut keluarga atau umatnya, Beliau mengerjakan shalat. Diriwayatkan Hudzaifah:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى (رواه أبو داود)

“Rasulallah SAW jika tertimpa perkara besar, Beliau segera shalat”
(HR. Abu Daud)³⁰

Dari salah satu sumber stres yang dialami oleh Ibu-ibu jama'ah adalah perasaan tertekan di dalam keluarganya, Allah sudah memberi petunjuk kepada hambanya bahwa apabila seseorang telah melakukan

banyak dosa hendaknya memohon ampun, bertaubat dan meminta pertolongan kepada-Nya, karena Allah maha pengampun dan maha

pengasih, sebagaimana firman-Nya:

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا

²⁸ M. Thalib, *30 Petunjuk Mengatasi Stres* (Bandung: Gema Risalah Press, 1997), hlm. 123.

²⁹ Rudi Haryanto, *Langkah Praktis Meredakan Emosi dan Stress*, (Surabaya: Putra Pelajar, 2002), hlm. 124

³⁰ Labib MZ. Maftuh Anan, *Hikmah Shalat* (Surabaya: Anugrah, 1993), hlm. 59.

“ Dan barangsiapa mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya kemudian memohon ampun, kepada Allah niscaya dia medapati Allah maha pengampun lagi maha penyayang” (QS. An-nisa: 110)³¹

Salah satu keutamaan shalat adalah dilakukan dengan berjama'ah.

Shalat berjama'ah dalam Islam sangat ditekankan, di samping mempunyai pahala yang besar, shalat berjama'ah ternyata menurut Sentot Haryanto mempunyai dimensi psikologis tersendiri, antara lain: aspek demokratis, rasa diperhatikan dan berarti, kebersamaan, tidak adanya jarak personal, dan interdependensi.

Sebagai makhluk yang lemah manusia sangat membutuhkan sandaran, dan tempat sandaran yang paling tepat adalah bersandar kepada tuhan (*Rabb*). Banyak persoalan dan problem hidup yang tidak mudah diatasi dan ini menyebabkan terjadinya konflik kejiwaan yang dapat mengganggu bahkan dapat merubah perilaku seseorang.

Manusia memang diberikan kemampuan oleh Allah ta'ala untuk menggunakan akal dan alam sekitarnya, akan tetapi manusia tidak akan pernah mengetahui hasil yang akan dicapainya nanti. Untuk menghadapi semua cobaan dan rintangan tidak ada yang lebih berguna selain dari kekuatan jiwa dan teguhnya hubungan bathin antara manusia dan Tuhannya.

Begitupun antara manusia yang satu dengan yang lainnya, oleh karena itu dengan perintah Allah Ta'ala untuk senantiasa selalu ingat

³¹ Depag. RI, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*, (Yogyakarta: UII Press, 1998)

kepada-Nya dan senantiasa memohon pertolongan-Nya, agar memperoleh kekuatan mental dalam menghadapi berbagai macam persoalan hidup.

Shalat berjama'ah dengan segala konsekwensinya memiliki peranan penting dalam usaha menanggulangi pengendalian stres, sehingga akan terbentuklah perilaku yang benar dan baik yang sesuai dengan ajaran Islam.

Shalat berjama'ah di Mushalla mampu mensugestikan manusia untuk kembali kepada fitrah-Nya (sebagai hamba). Dengan demikian manusia akan mampu mengendalikan stres dan perasaan tertekannya dengan mengarah ke jalan yang lurus, sehingga dengan inilah manusia dapat menghindari dari bentuk-bentuk stres yang dapat mengganggu keseimbangan mental.

H. Metode Penelitian

Penelitian merupakan suatu usaha untuk dapat menemukan, mengembangkan serta menguji kebenaran suatu pengertian, usaha mana dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah.³² Adapun jenis penelitian ini adalah kualitatif.

1. subyek dan obyek penelitian

³² Sutrisno Hadi, *Metodelogi Reseach*, (Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1989), jilid I, hlm. 3-4.

Subyek penelitian adalah sumber data yang dipandang sebagai sarana pengumpulan data peneliti.³³ Dalam penelitian ini untuk mendapat data yang berupa informasi berkaitan dengan permasalahan yang sedang penulis teliti, maka yang menjadi sumber data adalah Ibu-ibu jama'ah Mushalla Tarbiyatul Mubtadi'in Desa Leuweunggajah Kec.Ciledug Kab. Cirebon, Kiai, dan tetangga dari Ibu-ibu jama'ah tersebut. Adapun yang menjadi obyek penelitian adalah Fungsi Shalat berjama'ah terhadap Pengendalian Stres.

2. Metode pengumpulan data

a. Metode Observasi

Metode observasi pada umumnya diberi pengertian sebagai pengamatan secara sistematis terhadap gejala/fenomena yang sedang diteliti. Dengan istilah sistematis dimaksudkan bahwa pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang sedang diteliti, diersiakan

dengan kerangka obserasi disusun berdasarkan gejala-gejala atau hal-hal yang akan diobserasi. Dalam rumusan lain Lexy J. Moelong

mengemukakan dalam teknik obserasi memungkinkan peneliti melihat dan mengamati sendiri kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana terjadi pada keadaan sebenarnya,serta

³³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan raktis*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta,1995), hlm. 17

memungkinkan dalam situasi yang berkaitan dengan pengetahuan proporsional maupun pengetahuan yang diperoleh dari data.³⁴

b. Metode Interview

Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab, dimana menghendaki komunikasi langsung antara pewawancara dengan orang yang diwawancarai. Untuk memperlancar jalannya wawancara maka dilakukan pedoman wawancara sebagai panduan agar wawancara berjalan sesuai dengan tujuan penelitian.

Pedoman wawancara dibuat berdasarkan masalah penelitian.

Oleh karena itu masalah penelitian perlu dijabarkan dalam sub-sub masalah yang lebih rinci, sehingga memudahkan dalam menentukan data-data yang diperlukan. Rincian masalah penelitian inilah yang kemudian menjadi dasar penyusunan pedoman wawancara (*interview*

guide).³⁵ Adapun informan, yaitu Ibu-ibu jama'ah Mushalla Tarbiyatul Muhtadi'in Desa Leuweunggajah Kec. Ciledug Kab. Cirebon, Kiai, dan tetangga Ibu-ibu Jama'ah tersebut.

³⁴ Lexy J. Moelong, , *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1997) hlm. 161

³⁴ Pedoman wawancara/ interview dapat di lihat dalam lampiran

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi ini adalah metode yang digunakan dalam penyelidikan yang ditujukan melalui sumber-sumber dokumen.³⁶ Metode ini digunakan dengan cara mengambil dokumen, arsip dan lain sebagainya yang penting dan yang bisa membantu pengumpulan data-data penelitian ini. Metode ini digunakan untuk memperoleh identitas responden baik nama, usia, serta untuk mengetahui kegiatan-kegiatan lainnya yang pernah dilakukan oleh responden.

3. Metode analisa data

Setelah data terkumpul dengan metode-metode seperti tersebut di atas, maka langkah-langkah selanjutnya dalam menganalisa data tersebut, metode analisa data yang dimaksud adalah suatu cara yang ditempuh untuk mengolah data yang diperoleh dari suatu penelitian, cara pengolahan data ini tergantung kepada data yang diperoleh serta tujuan penelitian.

Sesuai dengan data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu berupa data kualitatif, maka dalam pengolahan datanya penulis menggunakan metode deskriptif interpretatif, yaitu dengan mengumpulkan data-data yang telah diperoleh dan sekaligus menafsirkannya.

³⁶ Winarno Surakhmad, Pengantar *Metodelogi Reseach* (Bandung: CV. Tarsito, 1970) hlm. 132

Dalam analisa ini penulis mengemukakan kegiatan shalat berjama'ah yang dilakukan oleh para ibu-ibu jama'ah mushalla Tarbiyatul Muftadi'in, termasuk juga upaya-upaya pengendalian stres yang dilakukan oleh mereka.

G. Sistematika Pembahasan

Secara global, skripsi ini dibagi dalam empat pembahasan yang satu sama lain saling terkait dan merupakan suatu sistem yang urut untuk mendapatkan suatu kesimpulan dalam mendapatkan suatu kebenaran ilmiah.

Untuk mendukung dan memfokuskan pengkajian terhadap masalah penelitian ini, penulis akan membahasnya berdasarkan sistematika yang runtut dan terarah, sehingga mudah dimengerti dan difahami kerangka konseptual yang diinginkan oleh penulis. Adapun sistematikanya terbagi menjadi empat bab.

Bab Pertama, berisi pendahuluan. Meliputi penjelasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, Memaparkan tentang gambaran umum Ibu-ibu jama'ah Mushalla Tarbiyatul Muftadi'in Desa Leuweunggajah, Kecamatan Ciledug, Kabupaten Cirebon, yang terdiri dari Kondisi

jama'ah putri Mushalla dan Kehidupan sehari-hari Ibu-ibu jama'ah.

Bab ketiga, Memaparkan tentang Shalat berjama'ah dan Pengendalian Stres, meliputi: Keaktifan Ibu-ibu jama'ah dalam Shalat berjama'ah, upaya pengendalian stres ibu-ibu jama'ah, dan memaparkan tentang fungsi shalat berjama'ah sebagai pengendalian stres Ibu-ibu jama'ah Mushalla.

Bab keempat, memberikan kesimpulan serta saran-saran terakhir dari penulis



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, maka pada bab ini penyusun dapat mengambil kesimpulan bahwa fungsi shalat berjama'ah terhadap pengendalian stres Ibu-ibu jama'ah Mushalla tarbiyatul Mutadi'in Desa Leuweunggajah Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon adalah sebagai berikut:

1. Sarana komunikasi

Fungsi ini didapatkan oleh ibu-ibu jama'ah ketika mereka berkumpul, saling curhat dan bertukar pikiran, dengan itu beban stres yang dialaminya terasa berkurang.

2. Penerimaan masyarakat

Fungsi ini dirasakan oleh ibu-ibu jama'ah, ketika mereka pertama kali melaksanakan shalat berjama'ah di Muslhalla, ibu-ibu jama'ah lainnya menerima dengan baik, masyarakat pun lebih mengakui keadaannya.

3 Mendekatkan diri kepada Allah SWT (sabar, ikhlas dan ridlo)

Fungsi ini dirasakan oleh ibu-ibu jama'ah, mereka merasa setelah sering melaksanakan shalat berjama'ah di Mushalla, mereka lebih dekat kepada Allah, dan lebih bisa bersabar dan ikhlas atas permasalahan yang menimpanya.

4. Membantu penyelesaian masalah

Ibu-ibu jama'ah yang mengalami stres dan sering melaksanakan shalat berjama'ah, mereka mendapatkan pemecahan masalah dari seringnya berkumpul dan bertukar pikiran dengan jama'ah lainnya, selain itu juga mereka dapatkan dari pengajian yang disampaikan oleh bapak Kiai. Keadaan seperti itulah yang telah membantunya dalam menyelesaikan/ memecahkan permasalahan dan stres yang dialaminya.

5. Tidak ada jarak personal

Ibu-ibu jama'ah dapat merasakan fungsi ini, ketika berbaris dalam shalat, bahwasanya semua jama'ah sama saja, tidak ada perbedaan. Setiap jama'ah boleh berdiri dimana saja entah itu si kaya atau si miskin tidak ada perbedaan dalam shalat berjama'ah sama saja.

6. Kebersamaan

Ibu-ibu jama'ah juga memiliki rasa sosial yang tinggi, ini terlihat apabila diantara salah satu jama'ah atau keluarganya ada yang sakit, maka mereka berbondong-bondong untuk menjenguk, dan apabila diantara mereka ada yang panen entah padi atau buah-buahan, maka setiap ibu jama'ah yang panen akan membagikan hasil panennya kepada jama'ah yang lainnya. Tak jarang juga ibu-ibu jama'ah yang hidupnya berkecukupan selalu membantu jama'ah yang hidupnya kekurangan, baik secara moril maupun materil kepada jama'ah lainnya, ini terlihat dengan adanya salah satu ibu jama'ah yang memberikan pekerjaan kepada ibu jama'ah lainnya.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwasanya shalat berjama'ah memiliki fungsi sebagai sarana komunikasi, penerimaan masyarakat, dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT, yang mana ketiga fungsi tersebut dapat membantu upaya pengendalian stres yang dialami oleh Ibu-ibu jama'ah Mushalla Tarbiyatul Muftadi'in Desa Leuweunggajah Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon.

B. Saran-saran

Berdasarkan dari kesimpulan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, sebagai mana telah diuraikan di atas maka dapat diambil suatu hikmah agar stres tidak menjalar atau dialami oleh seseorang dan dengan segenap kerendahan hati penulis akan memberikan saran-saran kepada:

1. Ibu-ibu jama'ah

Mengingat ibu-ibu jama'ah diciptakan Allah SWT dengan dikarunikan sifat dan perilaku yang halus, penuh perasaan dalam menghadapi segala persoalan hidup dan kehidupannya, maka hendaknya para ibu jama'ah tidak terlalu menggunakan perasaannya dalam menghadapi kesulitan atau ujian hidup, akan tetapi juga harus mampu menggunakan rasio atau akal nya dengan baik.

Apalagi dalam menghadapi kehidupan sekarang yang semakin maju serta sangat mempertimbangkan rasionalitas, maka para ibu-ibu jama'ah dituntut mempunyai kepribadian dan fikiran yang kuat, serta wawasan yang luas yang berdasarkan pada nilai-nilai keagamaan secara kaffah. Salah satunya dengan lebih meningkatkan shalat berjama'ah

2. Para suami

Seorang suami yaitu mereka yang mempunyai kekuatan fikiran dan dijadikan sebagai pelindung keluarga, maka seorang suami mempunyai tanggungjawab yang besar dalam menanggung kehidupan keluarganya. Dengan demikian para suami dituntut dapat menciptakan ketenangan keluarga dengan cara berusaha mencukupi kebutuhan keluarga, baik kebutuhan jasmanis seperti pangan, pakaian dan lain lain maupun kebutuhan rohani seperti kebutuhan kasih sayang, perlindungan, suritauladan dan sebagainya.

3. Imam Mushalla

1. Hendaknya Kiai lebih dekat agi kepada para jama'ahnya agar hubungan mereka terjalin dengan baik.
2. Hendaknya lebih mengoptimalkan mushalla dengan berbagai macam kegiatan untuk para ibu-ibu jama'ah, seperti menambah waktu pengajian, dan membuka tanya jawab dengan para ibu-ibu jama'ah.

C. Penutup

Alhamdulillah, rasa syukur kepada sang khaliq Yang Maha Penyayang yang selalu menyayangi hamba-Nya dan Maha Pengasih, yang memberikan rasa semangat sehingga penyusun dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Meskipun penulisan skripsi ini telah penyusunusahakan semaksimal mungkin untuk dapat menghasilkan skripsi yang baik atau sempurna, tetapi

masih terdapat kekurangan disana sini. Maka penyusun mengharapkan saran dan kritik yang bersifat konstruktif demi cita-cita ilahiyah.

Semoga kesederhanaan skripsi ini dapat ermanfaat bagi penyusun dan pembaca pada umumnya. Supaya Allah SWT senantiasa mencurahkan nikmat-Nya agar selalu mensyukurinya dan menunjukkan jalan yang diridhai-Nya hingga hari kelak.

Dengan berakhirnya penyusunan skripsi ini, diiharapkan dapat bermanfaat bagi penyusun pada khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya, penyusun memohon maaf apabila dalam penyusunan skripsi ini terdapat kesalahan.

Hanya inilah yang dapat penyusun persembahkan dengan segala kekurangan dan kelebihan yang ada. Semoga Allah SWT membalas amal kita semua. Amin....



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Daftar Pustaka

- An. Mahfud, *Petunjuk Mengatasi Stres*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1999
- Anan, Labib MZ. Maftuh, *Hikmah Shalat*, Surabaya: Anugrah, 1993
- Ancok, Djamaludin, Fuad Nasori, *Psikologi Islam*, cet. II Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1995
- B. Setiawan, *Ensiklopedi Indonesia*, Jakarta: PT. Adi Pusaka, 1991
- Badudu, J. S, Zain Sutan M, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, Pustaka Sinar Harapan, 1994
- Basri, Hasan, *Keluarga Sakinah Tinjauan Psikologi Dan Agama*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994
- Basyarahil, H.A Aziz Salim, *Shalat Hikmah Falsafah dan Urgensinya*, Jakarta: Gema Insani Press, 1999
- Data Pemerintah Kabupaten Cirebon, *Daftar Isian Potensi Desa*, Badan Pemberdayaan Masyarakat 2004
- Daradjat, Zakiyah, *Ilmu Fiqih 1*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1995
- , *"Ilmu Jiwa Agama,"* Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1993
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1998
- Djamaris, Zaenal Arifin, *Menyempurnakan Shalat dengan Menyempurnakan Kaifiyah dan Menggali Akar Filosofinya*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997
- Hadi, Sutrisno, *Metodelogi Reseach, jilid I*, Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1989
- Hambal, Imam Ahmad Ibnu Ahmad, *Betullah Shalat Anda*, Cet. VII Jakarta: Bulan Bintang, 1989

- Haryanto, Rudi, *Langkah Praktis Meredakan Emosi dan Stress*, Surabaya: Putra Pelajar, 2002
- Haryanto, Sentot, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- Hasan, Ali. *Hikmah Shalat dan Tuntunannya*, Cet.1 Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima, 1997
- Heerdjan, Soeharto, *Apakah Stres Itu?* Yogyakarta: Fak. Kedokteran UI, 1987
- Jurjawi, Syeikh Ali Ahmad, *Falsafah dan Hikmah Hukum Islam* Semarang: CV. Asy-syifa', 1992
- Mangoenprasodjo, A. Setiawan, *Self Improvement For Your Stress (Kendali Emosi dan Stres Menuju Puncak Prestasi)*, Yogyakarta: Thinkfresh, 2004
- Moelong, Lexy J, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1997
- Musbikin, Imam, *Rahasia Shalat Sebagai Penyembuhan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003
- Najati, Utsman, *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1985
- Nazir, M, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indah, 1988
- Partanto A Puis, Al Barry M. Dahlan, *Kamus Ilmiah Populer Surabaya*, Arkola, 1994
- *Rahasia-Rahasia Ibadah Hikmah dan Falsafah Di Balik Penetapan Syariat* Bandung: CV.Pustaka Hidayah, 2003
- Salim Peter. Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta, Modern Press, 1991
- Shiddieqi, Hasbi, *Pedoman Shalat*, Jakarta: NV. Bulan Bintang, 1983
- Sudjono, Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan Suatu Pengantar*, Jakarta: Rajawali Press, 1989
- Suhartono, Irwan, *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 1995

Surakhmad Winarno, *Pengantar Metodologi Reseach*, Bandung: CV. Tarsito, 1970

Thalib, M, *30 Petunjuk Mengatasi Stres*, Bandung: Gema Risalah Press, 1997

Wilkinson, G, *Stres dan Cara Mengatasinya*, Jakarta: Dian Rakyat, 1989



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA