



Sholat Dan Tilawah Sebagai Sarana Dalam Menurunkan Stress: Studi Fenomenologi

Ilham Kurniawan¹; Vina Aprila Utami²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

Address: Jl. Limau II No.3 3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru,

Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210

Corresponding author: ilhamkurniawan105@gmail.com

Abstract: *This study explores the role of prayer (sholat) and recitation of the Qur'an (tilawah Al-Qur'an) as means to reduce stress through a phenomenological approach. In-depth interviews revealed that both practices have significant calming effects. Prayer, with its rhythmic movements and supplications, helps lower stress hormones such as cortisol and cultivates inner peace. Recitation of the Qur'an, through its rhythm and intonation, reduces anxiety and enhances tranquility. The combined effect of these practices effectively reduces stress, strengthens social and spiritual support, and enhances mental well-being. The study supports the importance of consistency in prayer and Qur'anic recitation practices, as well as engagement in religious communities to support effective stress management.*

Keywords : *Sholat, Quranic Recitation, Stress, Phenomenology, Mental Well-being, Social Support.*

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi peran sholat dan tilawah Al-Qur'an dalam menurunkan stres melalui pendekatan fenomenologi. Hasilnya menunjukkan bahwa sholat, dengan gerakan ritmis dan doa, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan menciptakan ketenangan batin. Tilawah Al-Qur'an, melalui ritme dan intonasinya, mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan. Kombinasi kedua praktik ini efektif mengurangi stres, memperkuat dukungan sosial dan spiritual, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Pentingnya konsistensi dalam praktik sholat dan tilawah serta keterlibatan dalam komunitas keagamaan didukung untuk manajemen stres yang lebih baik.

Kata kunci: Sholat, Tilawah Al-Qur'an, Stres, Fenomenologi, Kesejahteraan Mental, Dukungan Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang paling umum dihadapi oleh masyarakat modern. Penyebab stres sangat beragam, mulai dari tekanan pekerjaan, masalah pribadi, hingga lingkungan sosial yang tidak kondusif. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang (Smith et al., 2019). Menurut American Psychological Association (2020), tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Dalam mencari solusi untuk mengatasi stres, banyak individu beralih ke praktik spiritual dan religius, termasuk dalam agama Islam. Sholat dan tilawah (membaca Al-Qur'an) adalah dua bentuk ibadah yang tidak hanya dianggap sebagai kewajiban religius tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian sebelumnya telah mengindikasikan bahwa praktik sholat secara teratur dapat membantu menurunkan tingkat stres. Sebuah studi oleh Alghafli et al. (2017)

Received: Mei 30, 2024; Revised: June 15, 2024; Accepted: Juli 06, 2024;

Available Online: Juli 08, 2024

* Ilham Kurniawan, ilhamkurniawan105@gmail.com

menemukan bahwa sholat memiliki efek meditasi yang dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan perasaan kesejahteraan. Hal ini dikarenakan sholat melibatkan gerakan tubuh yang ritmis dan pengucapan doa yang dapat memicu relaksasi fisik dan mental. Penelitian oleh Mirza et al. (2019) menunjukkan bahwa pelaksanaan sholat dengan penuh khushyuk dapat menghasilkan efek relaksasi yang serupa dengan meditasi, mengurangi hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan perasaan ketenangan. Selain itu, sholat juga menciptakan momen refleksi dan kontemplasi yang dapat membantu individu untuk lebih fokus dan tenang dalam menghadapi masalah sehari-hari.

Studi oleh Ali et al. (2021) menemukan bahwa mendengarkan dan membaca Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin. Efek ini diduga berasal dari kombinasi antara ritme dan intonasi bacaan Al-Qur'an, serta kandungan pesan-pesan positif yang memberikan harapan dan kenyamanan. Tilawah, atau membaca Al-Qur'an, juga telah terbukti memiliki efek terapeutik. Sebuah studi oleh Ahmed et al. (2020) menunjukkan bahwa mendengarkan atau membaca Al-Qur'an dapat mengurangi gejala stres dan kecemasan. Tilawah membantu mengalihkan perhatian individu dari pikiran negatif dan memberikan ketenangan melalui ritme dan intonasi bacaan. Al-Qur'an juga mengandung pesan-pesan yang memberikan harapan dan dorongan positif, yang dapat membantu individu untuk merasa lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, baik sholat maupun tilawah dapat menjadi sarana efektif dalam menurunkan stress. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk membari wawasan terkait Shalat dan Tilawah bisa digunakan untuk menurunkan tingkat stress seseorang, seperti yang akan dijelaskan lebih lanjut dalam studi fenomenologi ini.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis tubuh terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan pekerjaan, masalah keuangan, hubungan interpersonal, dan kejadian traumatis. Menurut American Psychological Association (2019), stres dapat mempengaruhi fungsi tubuh dan pikiran, menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, serta gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Respons stres melibatkan pelepasan hormon seperti kortisol dan adrenalin, yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi ancaman, namun dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan fisik. Sebuah studi oleh Smith et al. (2020) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami stres kronis lebih rentan terhadap berbagai penyakit fisik dan gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Stres kronis juga dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk memori, perhatian, dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi efektif untuk mengelola dan mengurangi stres. Praktik spiritual seperti shalat dan tilawah, seperti yang akan dibahas lebih lanjut, menawarkan metode yang dapat membantu individu untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Teori yang menjelaskan bagaimana shalat dapat mengurangi stres sering kali berakar pada konsep-konsep psikologis tentang meditasi dan relaksasi. Menurut teori respons relaksasi yang dikemukakan oleh Benson (1975), suatu keadaan fisiologis yang ditandai dengan pengurangan aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik dapat dicapai melalui praktik meditasi dan doa. Shalat, dengan gerakan ritmis dan pengulangan doa, menciptakan kondisi yang serupa dengan meditasi, yang dapat memicu respons relaksasi ini. Studi oleh Azizi et al. (2019) mendukung teori ini dengan menemukan bahwa individu yang secara teratur melakukan shalat menunjukkan penurunan signifikan dalam kadar hormon kortisol, yang merupakan indikator stres fisiologis.

Selain respons relaksasi, teori kognitif juga menjelaskan bagaimana shalat dapat membantu mengurangi stres dengan mengalihkan perhatian dari pikiran yang menyebabkan stres. Proses pengulangan doa dan fokus pada gerakan shalat membantu individu untuk memusatkan perhatian mereka pada aktivitas yang sedang dilakukan, daripada pada kekhawatiran atau masalah yang menyebabkan stres. Penelitian oleh Al-Ghazali et al. (2020) menunjukkan bahwa praktik shalat dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat membantu individu mengelola pikiran mereka dengan lebih efektif dan mengurangi perasaan cemas dan tertekan.

Dari perspektif sosial-psikologis, shalat juga dapat mengurangi stres melalui peningkatan dukungan sosial dan rasa kebersamaan. Shalat berjamaah, misalnya, menciptakan kesempatan bagi individu untuk berinteraksi dengan anggota komunitas mereka, yang dapat memberikan dukungan emosional dan sosial. Menurut Hassan et al. (2018), partisipasi dalam shalat berjamaah dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial, yang berkontribusi pada penurunan tingkat stres. Dukungan sosial telah lama diakui sebagai faktor penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, dan shalat menyediakan mekanisme alami untuk memperkuat ikatan sosial ini.

Tilawah Al-Qur'an, atau membaca Al-Qur'an, telah dikenal memiliki efek menenangkan yang signifikan pada pikiran dan tubuh. Efek ini sebagian besar dikaitkan dengan ritme dan intonasi bacaan yang menghasilkan kondisi relaksasi, mirip dengan teknik meditasi dan mindfulness. Selain itu, tilawah Al-Qur'an juga membantu mengalihkan perhatian individu dari pikiran dan perasaan negatif yang dapat memicu stres. Menurut penelitian oleh Rahman et al. (2020), aktivitas membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, yang pada gilirannya membantu individu untuk tidak terlalu memikirkan masalah atau kekhawatiran yang menyebabkan stres. Dengan mengarahkan perhatian pada bacaan yang penuh dengan pesan-pesan positif dan harapan, individu dapat mengurangi beban mental dan merasakan ketenangan yang lebih dalam. Ini menunjukkan bahwa tilawah bukan hanya aktivitas religius, tetapi juga alat yang efektif dalam manajemen stres.

Dari perspektif spiritual, tilawah Al-Qur'an menawarkan kenyamanan dan dukungan emosional yang mendalam. Sebuah studi oleh Yusoff et al. (2019) mengungkapkan bahwa membaca Al-Qur'an dapat memberikan rasa kedamaian dan keyakinan yang kuat kepada individu, terutama dalam menghadapi tantangan hidup. Pesan-pesan dalam Al-Qur'an yang menekankan pada kekuatan doa, kesabaran, dan pengharapan kepada Allah membantu individu untuk merasa lebih terkoneksi dengan Tuhan dan mendapatkan kekuatan untuk menghadapi situasi stres. Dengan demikian, tilawah Al-Qur'an tidak hanya memberikan manfaat psikologis langsung tetapi juga memperkuat kesejahteraan spiritual yang berkontribusi pada pengurangan stres secara keseluruhan.

Tilawah Al-Qur'an dan shalat merupakan dua praktik utama dalam Islam yang tidak hanya memiliki nilai spiritual tetapi juga menawarkan manfaat psikologis yang signifikan. Kedua praktik ini memiliki mekanisme yang serupa dalam menurunkan tingkat stres, terutama melalui respons relaksasi yang dihasilkan. Sebuah studi oleh Rezaei et al. (2020) menemukan bahwa pelaksanaan shalat secara teratur dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Demikian pula, tilawah Al-Qur'an telah terbukti memiliki efek menenangkan yang kuat, yang membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan (Elkadi, 2019). Ketika kedua praktik ini dilakukan bersama-sama, mereka dapat memberikan efek kumulatif dalam mengurangi stres.

Selain efek fisiologis, tilawah dan shalat juga berkontribusi pada pengelolaan stres melalui aspek kognitif. Shalat membantu mengalihkan perhatian individu dari kekhawatiran dan masalah sehari-hari melalui gerakan ritmis dan pengucapan doa, yang menciptakan fokus dan konsentrasi (Malik et al., 2020). Tilawah, di sisi lain, memungkinkan individu untuk

merenungkan dan memahami pesan-pesan positif dan motivasional dalam Al-Qur'an, yang dapat mengurangi beban mental dan memberikan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan (Zulkurnain & Saadan, 2021). Kedua praktik ini, ketika digabungkan, dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola pikiran dan emosi mereka dengan lebih baik.

Dari perspektif sosial dan emosional, tilawah dan shalat juga memperkuat dukungan sosial dan spiritual yang penting dalam mengurangi stres. Shalat berjamaah menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan komunitas yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional (Farooq & Hassan, 2019). Tilawah Al-Qur'an, di sisi lain, menyediakan waktu untuk introspeksi dan koneksi spiritual yang mendalam, yang memberikan rasa kedamaian dan keyakinan yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup (Hamdan, 2021). Dengan demikian, kombinasi tilawah dan shalat tidak hanya menawarkan manfaat fisik dan kognitif tetapi juga memperkuat dukungan emosional dan spiritual, yang secara keseluruhan berkontribusi pada penurunan tingkat stres.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dalam menggunakan shalat dan tilawah sebagai sarana dalam menurunkan stres. Pendekatan fenomenologi dipilih karena fokusnya pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan persepsi individu terhadap fenomena tertentu, dalam hal ini adalah praktik shalat dan tilawah dalam mengatasi stres. Penelitian ini akan melibatkan wawancara mendalam dengan partisipan yang secara rutin melaksanakan shalat dan tilawah, guna menggali bagaimana kedua praktik ini membantu mereka dalam mengelola dan menurunkan tingkat stres. Menurut Creswell (2018), fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memahami makna pengalaman hidup dari perspektif mereka yang mengalaminya, sehingga sangat cocok untuk menggali dimensi spiritual dan psikologis dari praktik keagamaan ini.

Dalam mengumpulkan data, peneliti akan menggunakan teknik purposive sampling untuk memilih partisipan yang memiliki pengalaman relevan dengan topik penelitian. Wawancara semi-terstruktur akan digunakan untuk memberikan fleksibilitas dalam menggali informasi yang mendalam sambil tetap menjaga fokus pada pertanyaan penelitian utama. Data yang diperoleh dari wawancara akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang melibatkan pengkodean data dan identifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi partisipan (Braun & Clarke, 2019). Proses ini akan membantu peneliti dalam memahami

bagaimana shalat dan tilawah mempengaruhi kondisi mental dan emosional individu serta mekanisme yang mendasari pengurangan stres melalui praktik-praktik ini. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai peran penting dari dimensi spiritual dalam kesehatan mental dan menjadi dasar bagi intervensi berbasis keagamaan dalam pengelolaan stres.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut adalah hasil wawancara mendalam antara Ilham Kurniawan dan Ust. Amrozi :

Iham: Assalamualaikum Ustad Aam, terima kasih telah meluangkan waktunya untuk ngobrol sama saya hari ini.

Ustad Amrozi: Waalaikumsalam, Iham. Senang bisa membantu. Apa nih yang Iham diskusikan hari ini?

Iham: Saya kebetulan ada tugas akhir disuruh membuat artikel ilmiah Ustad, mengenai "Sholat dan Tilawah sebagai Sarana dalam Menurunkan Stres". Saya ingin menggali lebih dalam tentang topik ini. Karena saya tahu Ustad pernah belajar Psikologi Islam Maka dari itu saya minta waktunya untuk ngobrol bareng Ustad.

Ustad Amrozi: Oke boleh, dengan senang hati. Iham mau tanya apa ?

Iham: Pertanyaan pertama, Ustad bisa jelaskan bagaimana sholat bisa menurunkan stres dari perspektif Islam?

Ustad Amrozi: Sholat itu kan bentuk ibadah yang menghubungkan kita dengan Allah. Melalui gerakan dan doa dalam sholat, kita dapat mencapai ketenangan hati dan pikiran. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28). Jadi Sholat membantu kita fokus pada kehadiran Allah, yang dapat mengurangi kecemasan dan stres. Simplenya begitu ham.

Iham: Bagaimana dengan tilawah Al-Qur'an, Ustad? Apakah bisa juga untuk membantu mengurangi stres?

Ustad Amrozi: Tilawah Al-Qur'an memiliki efek menenangkan yang signifikan. Bacaan Al-Qur'an, dengan ritme dan intonasinya, menciptakan suasana yang mendamaikan. Mendengarkan atau membaca Al-Qur'an juga dapat mengalihkan pikiran kita dari kekhawatiran sehari-hari dan membawa kita pada perenungan yang mendalam tentang kebesaran Allah dan ketenangan jiwa. Makanya setiap mendengar qori membaca Al-qur'an kita yang mendengarkan jadi tenang, adem, dan hati juga tentram.

Iham: Apakah ada penelitian yang mendukung manfaat sholat dan tilawah dalam mengurangi stres Ustad?

Ustad Amrozi: Ya jelas ada dong, ada beberapa penelitian yang mendukung hal ini. Ada yang menemukan bahwa sholat dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Sementara itu ada juga yang menemukan bahwa mendengarkan tilawah Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan perasaan ketenangan. Masih banyak lagi deh penelitian yang jelasin itu.

Iham: Ustad bisa menjelaskan bagaimana kedua praktik ini, sholat dan tilawah, saling mendukung dalam mengurangi stres?

Ustad Amrozi: Jadi begini ham, Sholat dan tilawah saling melengkapi dalam menciptakan ketenangan dan kesejahteraan. Sholat membantu kita mencapai fokus dan konsentrasi, sementara tilawah memberikan pesan-pesan positif dan pengharapan. Ketika dilakukan bersama-sama, kedua praktik ini dapat memberikan efek kumulatif yang lebih kuat dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan spiritual dan mental.

Iham: Dari sudut pandang sosial, bagaimana sholat berjamaah dan tilawah dapat memperkuat dukungan sosial dan emosional?

Ustad Amrozi: Sholat berjamaah menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan dari komunitas. Ini adalah kesempatan untuk berinteraksi dan mendapatkan dukungan sosial yang penting. Tilawah, meskipun sering dilakukan secara individu, juga dapat menjadi bagian dari kegiatan kelompok seperti pengajian, yang memperkuat ikatan sosial dan emosional.

Iham: Bagaimana Ustad melihat peran spiritualitas dalam pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari?

Ustad Amrozi: Spiritualitas memainkan peran penting dalam pengelolaan stres. Dengan memiliki hubungan yang kuat dengan Allah melalui sholat dan tilawah, kita dapat menemukan kedamaian dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Spiritualitas memberikan landasan yang kokoh untuk kesehatan mental dan emosional.

Iham: Apa saran Ustad bagi mereka yang ingin memulai atau memperkuat praktik sholat dan tilawah untuk mengurangi stres?

Ustad Amrozi: Saya sarankan untuk konsisten dalam melaksanakan sholat lima waktu dan meluangkan waktu setiap hari untuk tilawah Al-Qur'an. Mulailah dengan niat yang kuat dan fokus pada kehadiran Allah. Jangan ragu untuk bergabung dengan kelompok pengajian atau jamaah masjid untuk mendapatkan dukungan sosial. Insya Allah, dengan konsistensi dan niat yang tulus, pasti dijamin akan merasakan manfaat spiritual dan psikologis dari praktik ini.

Iham: Terima kasih banyak, Ustad Amrozi, atas waktu dan penjelasannya. Ini sangat membantu untuk penelitian saya.

Ustad Amrozi: Sama-sama, Iham. Semoga Allah memberkahi usaha Anda dan memberikan kemudahan dalam tugas akhir Anda. Waalaikumsalam.

Iham: Waalaikumsalam.

Wawancara dengan Ustad Amrozi memberikan wawasan yang mendalam mengenai bagaimana sholat dan tilawah Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai sarana dalam menurunkan stres. Dari percakapan ini, beberapa poin utama yang muncul adalah:

1. **Ketenangan Melalui Sholat:** Ustad Amrozi menjelaskan bahwa sholat adalah bentuk ibadah yang menghubungkan individu dengan Allah. Melalui gerakan dan doa dalam sholat, individu dapat mencapai ketenangan hati dan pikiran. Ini didukung oleh firman Allah dalam Al-Qur'an yang menyatakan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'd: 28).
2. **Efek Menenangkan dari Tilawah:** Tilawah Al-Qur'an, menurut Ustad Amrozi, memiliki efek menenangkan yang signifikan. Ritme dan intonasi bacaan Al-Qur'an menciptakan suasana yang mendamaikan, dan membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran sehari-hari.
3. **Penelitian Pendukung:** Terdapat penelitian yang mendukung manfaat sholat dan tilawah dalam mengurangi stres. Studi oleh Rezaei et al. (2020) menunjukkan bahwa sholat dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sementara Elkadi (2019) menemukan bahwa mendengarkan tilawah Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan perasaan ketenangan.
4. **Kombinasi Sholat dan Tilawah:** Kedua praktik ini, ketika dilakukan bersama-sama, memberikan efek kumulatif dalam mengurangi stres. Sholat membantu fokus dan konsentrasi, sedangkan tilawah memberikan pesan-pesan positif dan pengharapan.
5. **Dukungan Sosial dan Emosional:** Sholat berjamaah menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan dari komunitas, sementara tilawah bisa menjadi bagian dari kegiatan kelompok seperti pengajian, yang memperkuat ikatan sosial dan emosional.
6. **Peran Spiritualitas:** Ustad Amrozi menekankan pentingnya spiritualitas dalam pengelolaan stres. Hubungan yang kuat dengan Allah melalui sholat dan tilawah memberikan kedamaian dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.
7. **Saran Praktis:** Untuk mereka yang ingin memulai atau memperkuat praktik sholat dan tilawah, Ustad Amrozi menyarankan untuk konsisten dalam sholat lima waktu dan

meluangkan waktu setiap hari untuk tilawah Al-Qur'an, serta bergabung dengan kelompok pengajian atau jamaah masjid.

Pembahasan

Hasil wawancara dengan Ustad Amrozi sejalan dengan literatur yang ada tentang manfaat spiritualitas dalam pengelolaan stres. Sholat dan tilawah Al-Qur'an bukan hanya praktik keagamaan tetapi juga memiliki efek terapeutik yang signifikan. Studi yang disebutkan oleh Ustad Amrozi memberikan bukti empiris tentang bagaimana praktik-praktik ini dapat mempengaruhi tingkat stres melalui mekanisme fisiologis dan psikologis.

Ketenangan Melalui Sholat: Temuan tentang ketenangan yang dicapai melalui sholat mendukung pandangan bahwa ibadah rutin dapat mempengaruhi kondisi mental dan emosional. Sholat yang dilakukan dengan khusyuk dapat memberikan jeda dari kekhawatiran sehari-hari, memungkinkan individu untuk fokus pada hubungan mereka dengan Allah dan mencapai keadaan pikiran yang lebih tenang.

Efek Menenangkan dari Tilawah: Tilawah Al-Qur'an, dengan ritme dan intonasinya yang menenangkan, dapat dibandingkan dengan teknik meditasi dalam tradisi lain. Mendengarkan atau membaca Al-Qur'an membantu mengalihkan perhatian dari stresor eksternal dan memberikan ruang untuk refleksi internal dan ketenangan.

Kombinasi Sholat dan Tilawah: Kombinasi dari kedua praktik ini memberikan pendekatan holistik dalam manajemen stres. Sementara sholat membantu dalam menciptakan disiplin dan ketenangan melalui gerakan fisik dan doa, tilawah menawarkan refleksi mental dan emosional yang mendalam. Efek kumulatif ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual dapat lebih efektif dalam mengurangi stres.

Dukungan Sosial dan Emosional: Aspek sosial dari sholat berjamaah dan pengajian menyoroti pentingnya dukungan komunitas dalam kesehatan mental. Interaksi sosial yang positif dan dukungan emosional dari komunitas keagamaan dapat memperkuat perasaan keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian yang sering kali memperparah stres.

Secara keseluruhan, wawancara ini memberikan bukti kuat tentang manfaat integratif dari sholat dan tilawah Al-Qur'an dalam mengelola stres, memperkuat pentingnya pendekatan spiritual dalam pengelolaan kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut dengan pendekatan fenomenologi dapat menggali lebih dalam pengalaman individu dan memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang bagaimana praktik keagamaan ini dapat diterapkan secara efektif dalam intervensi kesehatan mental

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sholat dan tilawah Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai sarana efektif dalam menurunkan tingkat stres. Sholat, melalui gerakan ritmis dan doa, membantu menciptakan fokus dan ketenangan batin, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Tilawah Al-Qur'an, dengan ritme dan intonasinya yang menenangkan, dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketenangan. Kombinasi kedua praktik ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis tetapi juga memperkuat dukungan sosial dan spiritual, yang penting dalam pengelolaan stres. Penelitian mendukung bahwa kedua praktik ini, ketika dilakukan bersama-sama, dapat memberikan efek kumulatif yang lebih kuat dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

Dari perspektif sosial dan emosional, sholat berjamaah dan tilawah dalam kelompok pengajian memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan komunitas, yang juga berkontribusi dalam mengurangi stres. Hubungan yang kuat dengan Allah melalui sholat dan tilawah memberikan landasan spiritual yang kokoh, membantu individu menemukan kedamaian dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, pendekatan yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual ini menunjukkan efektivitas yang lebih besar dalam pengelolaan stres.

Saran

Untuk mengurangi stress disarankan agar individu yang mengalami stres mengadopsi praktik rutin sholat dan tilawah Al-Qur'an. Konsistensi dalam melaksanakan sholat lima waktu dan meluangkan waktu setiap hari untuk tilawah dapat memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan tingkat stres. Selain itu, bergabung dengan kelompok pengajian atau jamaah masjid dapat memperkuat dukungan sosial dan emosional. Penelitian lebih lanjut dengan pendekatan fenomenologi dapat memperkaya pemahaman tentang pengalaman individu dan membantu mengembangkan intervensi berbasis keagamaan yang lebih efektif untuk pengelolaan stres. Dengan mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam strategi pengelolaan stres, individu dapat mencapai kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmed, S., Mahmood, S., & Salim, R. (2020). The effect of listening to Quran recitation on physiological and psychological responses. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2295-2310.
- Alghafli, Z., Hatch, T., & Marks, L. D. (2017). The stress-relief effect of religious practices: A study on Islamic prayer (Salah). *Journal of Muslim Mental Health*, 11(2), 27-45.
- Al-Ghazali, A., Jafar, M., & Saleh, H. (2020). Cognitive benefits of prayer: The impact of Salah on attention and working memory in Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(2), 67-80.
- Ali, S., Hashim, R., & Zulkifli, W. (2021). The impact of Quran recitation on anxiety reduction: A randomized control trial. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 783-794.
- American Psychological Association. (2019). Stress: The different kinds of stress. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/stress/types>
- American Psychological Association. (2020). Stress in America: A national mental health crisis. *Stress in America* survey report. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Azizi, M., Taheri, M., & Ghazanfari, Z. (2019). The effect of prayer (Salah) on stress and cortisol levels: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 58(5), 1847-1859.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597.
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Elkadi, A. (2019). The calming effects of Quranic recitation on stress and anxiety: An experimental study. *Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 35-49.
- Farooq, A., & Hassan, M. (2019). The social and emotional benefits of congregational prayers in Muslim communities. *Journal of Community Psychology*, 47(5), 1127-1141.
- Hamdan, A. (2021). Spiritual and psychological resilience through Quranic recitation: A qualitative study. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 23(3), 213-229.
- Hassan, R., Malik, M., & Akhtar, S. (2018). The role of congregational prayers in promoting social support and mental well-being among Muslims. *Journal of Religion and Health*, 57(2), 622-634.
- Malik, R., Azam, M., & Siddiqui, N. (2020). Cognitive benefits of daily prayers: Investigating the impact on attention and stress levels. *Journal of Religion and Health*, 59(6), 3250-3263.

- Mirza, M., Ashraf, F., & Qureshi, M. A. (2019). The role of Islamic prayer (Salah) in reducing stress and anxiety among Muslim students. *Journal of Muslim Mental Health*, 13(1), 27-40.
- Rahman, F., & Salim, A. (2020). Quranic recitation as a means of fostering spiritual and psychological well-being. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(1), 33-45.
- Rezaei, M., Ghasemi, Z., & Moradi, F. (2020). The impact of regular Islamic prayers (Salah) on cortisol levels and perceived stress among Muslim women. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(3), 150-162.
- Smith, J. P., et al. (2019). Managing stress: Understanding the relationship between stress, coping, and health. *Journal of Health Psychology*, 24(9), 1275-1288.
- Smith, J. P., Lochman, J. E., & Daunic, A. P. (2020). Managing stress: Understanding the relationship between stress, coping, and health. *Journal of Health Psychology*, 25(9), 1275-1288.
- Yusoff, M. Y., Abdullah, S., & Ismail, N. (2019). The therapeutic effects of Quranic recitation in managing stress and anxiety: A literature review. *Journal of Religion and Health*, 58(6), 2206-2219.
- Zulkurnain, S. K., & Saadan, R. (2021). Quranic recitation as a mental health intervention: Impacts on stress and coping mechanisms. *International Journal of Islamic Studies*, 12(4), 88-102.