

**PENERAPAN KONSEP RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI  
DALAM SHALAT UNTUK MENGATASI STRES (STUDI  
PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK DALAM BUKU RAHASIA  
ENERGI IBADAH UNTUK PENYEMBUHAN)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**EKA RISQIYANA**  
**NIM. 3319022**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2023**

**PENERAPAN KONSEP RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI  
DALAM SHALAT UNTUK MENGATASI STRES (STUDI  
PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK DALAM BUKU RAHASIA  
ENERGI IBADAH UNTUK PENYEMBUHAN)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**EKA RISQIYANA**  
**NIM. 3319022**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2023**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Eka Risqiyana

NIM : 3319022

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PENERAPAN KONSEP RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI DALAM SHALAT UNTUK MENGATASI STRES (STUDI PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK DALAM BUKU RAHASIA ENERGI IBADAH UNTUK PENYEMBUHAN)”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 24 Mei 2023

Yang Menyatakan,



**Eka Risqiyana**  
**NIM. 3319022**

## NOTA PEMBIMBING

**Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag**  
**Karangjombo 01/2 Tirta Kab. Pekalongan**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar  
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Eka Risqiyana

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi  
di-

### **PEKALONGAN**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Eka Risqiyana

NIM : 3319022

Judul : **PENERAPAN KONSEP RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI  
DALAM SHALAT UNTUK MENGATASI STRES (STUDI  
PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK DALAM BUKU RAHASIA  
ENERGI IBADAH UNTUK PENYEMBUHAN)**

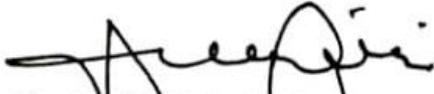
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 24 Mei 2023

Pembimbing,

  
**Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag**  
**NIP. 197409182005011004**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [fuad.uingusdur.ac.id](http://fuad.uingusdur.ac.id) | Email: [fuad@uingusdur.ac.id](mailto:fuad@uingusdur.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **EKA RISQIYANA**

NIM : **3319022**

Judul Skripsi : **PENERAPAN KONSEP  
RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI DALAM  
SHALAT UNTUK MENGATASI STRES (STUDI  
PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK DALAM BUKU  
RAHASIA ENERGI IBADAH UNTUK  
PENYEMBUHAN)**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 16 Juni 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

**Penguji I**

**Cintami Farmawati, M.Psi**  
NIP. 198608152019032009

**Penguji II**

**Nurul Maisval, M.H.I**  
NIP. 199105042020122012

Pekalongan, 4 Juli 2023

Disahkan Oleh

**Dekan**



**Dr. H. Sam'ani, M.Ag**  
NIP. 197305051999031002

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	Ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es
ش	Sya	SY	Es dan Ye
ص	Şa	Ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik di bawah)

ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof Terbalik
غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka
ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fatḥah	A	A
إ	Kasrah	I	I

أ	Ḍammah	U	U
---	--------	---	---

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fathah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *haulā*

### 3. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إ ي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أ و	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

### 4. Ta Marbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*  
الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*  
الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

## 5. *Syaddah (Tasydīd)*

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.  
Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*  
نَجَّيْنَا : *najjainā*  
الْحَقُّ : *al-ḥaqq*  
الْحَجُّ : *al-ḥajj*  
نُعِمُّ : *nu''ima*  
عَدُوٌّ : *'aduwwun*

Jika huruf *ber-tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharkat kasrah (ـِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَلِيّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)

عَرَبِيّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *ال* (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزُّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

*Fī zilāl al-Qur'ān*

*Al-Sunnah qabl al-tadwīn*

*Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafz lā bi khuṣūṣ al-sabab*

## 9. *Lafz al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ

: *hum fī raḥmatillāh*

## 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallaḏī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḏān al-laḏī unzila fīh al-Qur‘ān*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, hidayah serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa saya panjatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. merupakan kebahagiaan bagi penulis dapat mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak M. Hasyim dan Ibu Kustinawati yang telah mengasuh, merawat, membesarkan, membimbing dan selalu mendoakan dengan ikhlas untuk kesuksesan saya.
2. Bapak Dr. Miftahul Ula, M.Ag., selaku wakil dekan I sekaligus dosen pembimbing skripsi. Yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
3. Kepada segenap dosen yang telah berkenan membimbing kami dalam setiap mata kuliah.
4. Teman-teman TP angkatan 19 beserta alumni, yang sudah baik hati berbagi informasi, berbagi pengalaman dalam proses penyelesaian skripsi, dan berbagi motivasi untuk terus semangat.
5. Almamater saya tercinta jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

## **MOTTO**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. al-Baqarah ayat 153)

## ABSTRAK

Risqiyana, Eka. 2023. *Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat untuk Mengatasi Stres (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan)*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.

Kata Kunci: *Religiopsikoneuroimunologi, shalat, stres*

Religiopsikoneuroimunologi (RPNI) adalah suatu konsep yang menjelaskan hubungan kompleks antara praktik agama dan spiritualitas dengan sistem psikoneuroimunologi pada manusia. RPNI menjelaskan bagaimana praktik agama dan spiritualitas dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh manusia melalui interaksi kompleks antara faktor agama, psikologis, neurologis, dan imunologis.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana konsep religiopsikoneuroimunologi menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan?, 2) Bagaimana penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan?. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui konsep religiopsikoneuroimunologi menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan. 2) Untuk mengetahui bagaimana penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan.

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan referensi buku sebagai sumber utama. Sedangkan pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan simak catat, dimana peneliti menyimak dan mencatat buku "Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan" sesuai rumusan masalah. Metode yang peneliti gunakan dalam menganalisa data adalah metode analisis isi. Pembahasan yang dikaji dalam penelitian ini adalah religiopsikoneuroimunologi, shalat, stres dan sumber utamanya adalah buku Energi Ibadah Untuk Penyembuhan.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Konsep Religiopsikoneuroimunologi yang dikemukakan oleh Mustamir Pedak dalam bukunya "Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan" mengatakan bahwa agama yang termasuk di dalamnya ibadah dapat menjadi sebuah teknik yang efektif untuk mengatasi stres, mengingat adanya keterkaitan antara agama, psikologi, neurologi, dan sistem imun dalam tubuh manusia. 2) Penerapan konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam shalat memperlihatkan keterkaitan yang erat antara agama, psikologi, neurologi, dan sistem imun dalam tubuh manusia. Dengan memahami dan mengoptimalkan gerakan-gerakan dalam shalat serta pemaknaannya secara psikologis, individu dapat mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental dan fisiknya.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Penulis panjatkan terhadap Tuhan semesta alam. Yang telah melimpahkan rahmat nikmat sehat wal'afiyat, dan hidayah serta inayah-Nya. Sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat untuk Mengatasi Stres (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan)”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad ﷺ yang kita nanti-nantikan syafaatnya, yang kelak di yaumul kiyamah nanti.

Penyusunan skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Dr. H. Sam'ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., selaku pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada Penulis selama masa penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi, Psikolog., selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak Wirayudha Pramana Bhakti, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan nasihat dan motivasi.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada Penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun sebab kesadaran akan keterbatasan dan ketidakmampuan serta pemahaman pengetahuan yang Penulis miliki, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat Penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Pekalongan, 24 Mei 2023



**Eka Risqiyana**  
**NIM. 3319022**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> ii	Error! Bookmark not defined.
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xx</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xxi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xxii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat praktis.....	5
2. Manfaat teoritis .....	5
E. Telaah Pustaka .....	6
1. Analisis Teori .....	6
2. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	9
3. Kerangka Berpikir .....	19
F. Metode Penelitian .....	22
1. Jenis Penelitian.....	22
2. Sumber Data.....	22
3. Teknik Pengumpulan Data.....	22
4. Teknik Analisis Data.....	23

G. Sistematika Penulisan .....	24
<b>BAB II RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI DAN STRES.....</b>	<b>27</b>
A. Religiopsikoneuroimunologi .....	27
1. Pengertian Religiopsikoneuroimunologi.....	27
2. Sejarah Religiopsikoneuroimunologi.....	32
3. Pandangan Umum Islam tentang Manusia	
B. Stres .....	35
1. Pengertian Stres.....	35
2. Indikator Stres .....	36
3. Penyebab Stres .....	36
4. Dampak Stres .....	38
5. Cara Mengatasi Stres.....	39
<b>BAB III KONSEP RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI DALAM</b>	
<b>SHALAT UNTUK MENGATASI STRES DI DALAM BUKU</b>	
<b>RAHASIA ENERGI IBADAH UNTUK PENYEMBUHAN.....</b>	<b>43</b>
A. Gambaran Umum Buku Rahasia Energi Ibadah untuk	
Penyembuhan Karya Mustamir Pedak.....	43
1. Profil Mustamir Pedak .....	43
2. Isi Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan .....	46
B. Konsep Religiopsikoneuroimunologi Menurut Mustamir Pedak ....	49
C. Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat	
untuk Mengatasi Stres Menurut Mustamir Pedak dalam Buku	
Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan .....	60
<b>BAB IV ANALISIS PENERAPAN KONSEP</b>	
<b>RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI DALAM SHALAT</b>	
<b>UNTUK MENGATASI STRES MENURUT MUSTAMIR</b>	
<b>PEDAK DALAM BUKU RAHASIA ENERGI IBADAH UNTUK</b>	
<b>PENYEMBUHAN .....</b>	<b>74</b>
A. Analisis Konsep Religiopsikoneuroimunologi Menurut Mustamir	
Pedak.....	74

B. Analisis Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat untuk Mengatasi Stres Menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan.....	81
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran .....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu .....	13
--------------------------------------	----

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir .....	21
------------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Hasil Penelitian
2. Surat Keterangan *Similarity Checking*
3. Lembar Pemeriksaan Skripsi
4. Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi
5. Daftar Riwayat Hidup

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam keseharian, permasalahan selalu memengaruhi semua orang dan selalu melekat dalam hidupnya. Diantaranya masalah terkait pendapatan, pekerjaan, sampai permasalahan lain yang tidak pernah terbayangkan sebagai penyebabnya. Misalnya, memiliki hubungan buruk dalam pekerjaan, ketidakmampuan di dalam mengurus kebutuhan, kesehatan, dan kesejahteraan keluarga dapat menyebabkan stres sebagai awal munculnya masalah.<sup>1</sup>

Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), pada tahun 2022, sebanyak sepertiga remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun akan mengalami masalah kesehatan mental. Ini sesuai dengan 15,5 juta remaja di Amerika Serikat. Walaupun akses terhadap fasilitas kesehatan mental sudah meningkat, hanya sedikit remaja yang mencari solusi melalui bantuan profesional guna menangani masalah kesehatan mental tersebut.<sup>2</sup>

Agama Islam telah menyediakan beberapa solusi untuk masalah stres, yang salah satunya ialah dengan ibadah shalat. Ibadah shalat ini akan

---

<sup>1</sup> Reski Amelia, *Stres Melelahkan*, (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2020), hal. 1-3.

<sup>2</sup> Monavia Ayu Rizaty, *Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental*, <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental> (diakses pada 21 Februari 2023, pukul 06.15).

membawa seseorang kepada ketenangan jiwa.<sup>3</sup> Dalam surat Thaha ayat 14 dan Ar-Ra'du ayat 28, Allah SWT berfirman:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

“Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan laksanakanlah shalat untuk mengingat Aku.”(Q.S. Thaha [16]: 14).

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”(Q.S. Thaha [16]: 14).

Shalat memiliki potensi religius, potensi psikologis atau mental, dan potensi fisik yang dapat memberikan efek positif terhadap sistem syaraf atau neuron dan pertahanan tubuh atau sistem imun, sehingga dengan melakukan shalat dengan benar, maka tubuh akan senantiasa sehat bahkan dapat mengalami kesembuhan secara ajaib dari berbagai macam penyakit, termasuk stres.<sup>4</sup>

Doufesh dkk telah melakukan penelitian yang hasilnya menyatakan bahwa orang yang shalat akan berpengaruh positif pada sistem saraf dan kesehatan yang dapat menghasilkan ketenangan jiwa. Selama melakukan shalat, aktivitas parasimpatis meningkat dan aktivitas simpatik menurun. Oleh karena itu, latihan doa yang teratur meningkatkan kedamaian mental dan mengurangi stres.<sup>5</sup> Ketenangan jiwa yang didapatkan dari shalat ini

<sup>3</sup> Zulkarnain, *Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa*, Jurnal Tawshiyah, Vol. 15, No. 1, 2020, hal. 4.

<sup>4</sup> Mustamir, *Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan*, (Yogyakarta: Lingkaran, 2007), hal. 111.

<sup>5</sup> Hazem Doufesh dkk, *Effect of Muslim Prayer (Salat) on a Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity*, Jurnal Alternative and Complementary Medicine, Vol. 20, No. 7, 2014, hal. 561.

juga dapat berpengaruh positif pada sistem kekebalan atau imunitas tubuh terhadap penyakit.<sup>6</sup>

Melalui konsep religiopsikoneuroimunologi dapat dijelaskan hubungan antara agama, jiwa, sistem saraf, dan imunitas. Kata religiopsikoneuroimunologi terdiri dari agama, psiko, neuron, dan imunologi. Dengan demikian, religiopsikoneuroimunologi adalah konsep yang menjelaskan hubungan antara agama, jiwa, dan sistem saraf yang berkaitan dengan peningkatan kekebalan tubuh.<sup>7</sup>

Penjelasan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam ibadah shalat untuk mengatasi stres sendiri salah satunya dapat ditemukan dalam buku "Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan" karya dr. Mustamir Pedak. Beliau adalah seorang konsultan di klinik yang didirikannya yaitu Griya Sehat Syafaat 99 Masjid Agung Jawa Tengah. Selain sebagai konsultan, beliau juga merupakan seorang penulis, ahli akupresur, dan herbalis yang sering menjadi pembicara pada bidang kesehatan.<sup>8</sup>

Buku "Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan" menjelaskan mengenai potensi ibadah dalam mengatasi stres dengan pendekatan ilmiah yang disebut sebagai pendekatan Religiopsikoneuroimunologi. Buku tersebut membahas beberapa ibadah yang termasuk dalam rukun Islam,

---

<sup>6</sup> Ismail, *Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan)*, Jurnal MIMBAR, Vol. 2, No. 1, 2016 hal. 99.

<sup>7</sup> Pipit Anira, *Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an Sebagai Terapi (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Qur'anic Super Healing)*, UIN Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2020, hal. 2-3.

<sup>8</sup> Pipit Anira, *Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an Sebagai Terapi (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Qur'anic Super Healing)*, UIN Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2020, hal. 85.

antara lain syahadat, shalat, zakat, puasa, dan haji. Dalam penelitian ini, fokus pembahasan pada ibadah shalat karena ibadah ini merupakan salah satu ibadah pokok dalam Islam dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan fisik individu. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa ibadah shalat yang dilakukan dengan melibatkan seluruh tubuh dan jiwa, memiliki efek yang sangat positif bagi kesehatan seseorang, terutama dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.<sup>9</sup>

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut sekaligus sebagai pembahasan skripsi dengan judul **“Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat untuk Mengatasi Stres (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan)”**.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana konsep religiopsikoneuroimunologi menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan?
2. Bagaimana penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan?

---

<sup>9</sup> Mustamir, *Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan*, (Yogyakarta: Lingkaran, 2007), hal. 183.

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui konsep religiopsikoneuroimunologi menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat praktis**

Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan terkait bagaimana penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak, sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan dapat diterapkan oleh masyarakat dalam keseharian.

#### **2. Manfaat teoritis**

Diharapkan penelitian ini menjadi sumber referensi sekaligus dapat menjadi sumbangan keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi tentang bagaimana penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan.

## E. Telaah Pustaka

### 1. Analisis Teori

#### a. Religiopsikoneuroimunologi

Religiopsikoneuroimunologi berasal dari istilah religio, psiko, neuron, dan imunologi, yang masing-masing menunjukkan agama, jiwa, sistem saraf, dan kekebalan tubuh. Religiopsikoneuroimunologi, disingkat RPNI, adalah cabang ilmu pengetahuan yang menyelidiki hubungan antara agama, jiwa, dan sistem saraf yang berkaitan dengan peningkatan kekebalan tubuh.<sup>10</sup> Bidang psikoneuroimunologi yang berkembang pesat pada dasarnya memunculkan bidang Religiopsikoneuroimunologi.<sup>11</sup>

Bidang ilmu yang dikenal sebagai psikoneuroimunologi menyelidiki bagaimana sistem kekebalan dan saraf berinteraksi serta bagaimana perilaku dan kesehatan bisa berhubungan. Bidang psikologi, psikiatri, neurologi, imunologi, endokrinologi, dan perilaku merupakan dasar dari psikoneuroimunologi. Reaksi imunologis dan psikologis terhadap stres adalah bidang inti studi dalam psikoneuroimunologi.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Pipit Anira, *Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an Sebagai Terapi (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Qur'anic Super Healing*, UIN Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2020, hal. 43.

<sup>11</sup> Tamama Rofiqah, *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi*, Jurnal KOPASTA, Vol. 3, No. 2, 2016. hal. 78.

<sup>12</sup> Lilin Rosyanti dkk, *Kajian Teoritis Hubungan antara Deprivasi dengan Sistem Neuroimun*, Jurnal HIJP: Health Information Jurnal Penelitian, Vol. 9, No. 2, 2017, hal. 79.

b. Shalat

Dalam segi bahasa, shalat adalah berdoa atau memohon. Dari segi syara', shalat adalah ucapan-ucapan yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Kemudian menurut ulama tasawuf, ibadah shalat merupakan sarana individu untuk menghadapkan kalbu kepada Allah SWT sehingga dapat menimbulkan rasa takut akan kesempurnaan kekuasaan-Nya, bersikap khusyuk atau konsentrasi penuh di hadapan-Nya, dilengkapi dengan penghayatan penuh ketika berdzikir, berdoa dan memuji-Nya.<sup>13</sup>

Shalat memiliki manfaat fisik yang dapat mendukung kesehatan mental. Beberapa manfaat fisik shalat antara lain dapat memperlancar aliran darah, mengurangi risiko sakit punggung, dan menstimulasi titik-titik akupuntur pada tubuh. Shalat adalah sebuah terapi yang menenangkan dan menghilangkan stres. Banyak kajian dari pakar psikologi Barat yang telah memperlakukan fadhilah shalat dalam memberi ketenangan jiwa dan pemikiran seseorang.<sup>14</sup>

Shalat merupakan suatu kondisi yang dapat memberikan perasaan aman dan damai. Ketika sedang shalat, seluruh tubuh dan jiwa seseorang terfokus kepada satu hal, yaitu Allah Swt. Dengan hanya berfokus pada satu hal tersebut, maka melalui shalat dapat

---

<sup>13</sup> Marsidi dkk, *The Miracle of Sholat (Keajaiban Sholat dalam Kesehatan)*, (Sukabumi: CV Jejak, 2021), hal. 13-14.

<sup>14</sup> Bagas Bantara, *Ibadah dalam Islam dan Kesehatan*, (Jakarta: Bagas Bantara, 2023), hal. 17.

melupakan semua tekanan hidup atau masalah hidup yang telah menyebabkan stres.<sup>15</sup>

c. Stres

Stres, menurut Lazarus dan Folkman, merupakan hasil dari hubungan seseorang dengan lingkungannya dan seberapa baik dia mampu menghadapi keadaan yang berpotensi membahayakan.<sup>16</sup> Ketika seseorang tidak bisa mengatasi ancaman yang membahayakan tersebut, maka keadaan inilah yang mengakibatkan timbulnya stres.<sup>17</sup>

Ada banyak sumber ketegangan yang potensial. Ketika ada terlalu banyak sumber stres dan mekanisme penanggulangan yang tidak memadai, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.<sup>18</sup> Stres seseorang dapat berpengaruh pada berbagai sistem tubuh; stres yang tidak terkelola dapat berkontribusi pada penyakit atau memperburuk kondisi yang sudah ada sebelumnya.<sup>19</sup>

Biasanya, indikator stres terbagi dalam dua kategori: aspek fisik dan afektif (mental). Indikator stres fisik meliputi sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, ketegangan otot, kehilangan nafsu makan, dan penambahan berat badan.

---

<sup>15</sup> Rezim Aizid, *Melawan Stres & Depresi*, (Yogyakarta: Diva Press, 2015), hal. 32-33.

<sup>16</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*, Jurnal Buletin Psikologi, 2016, Vol. 24, No. 1, hal. 5.

<sup>17</sup> Yusuf Alam Romadhon, *Pengantar Kajian Ilmu Kedokteran pada Ibadah Sholat*, (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2019), hal. 79.

<sup>18</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*, Jurnal Buletin Psikologi, 2016, Vol. 24, No. 1, hal. 7.

<sup>19</sup> Made Wardhana, *Pengantar Psiconeuroimunologi*, (Bali: Vaikuntha International Publication, 2016), hal. 2.

Tanda-tanda stres emosional atau mental termasuk kegelisahan, mudah marah, kecemasan, masalah ingatan, kelelahan, dan peningkatan penggunaan narkoba.<sup>20</sup>

## 2. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mengumpulkan data dan referensi, pada penelitian yang relevan maka dilakukan pengumpulan penelitian terdahulu dengan mencari persamaan dan perbedaan pada penelitian. Penelitian terdahulu yang tercantum di bawah ini masih relevan dengan subjek penelitian ini, diantaranya:

Penelitian berbentuk jurnal karya Siti Nur Khalifah dan Nurul Lutfiah yang berjudul “Religiopsikoneuroimunologi Al Qur’an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur’an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)”. Hasil penelitian ini yaitu Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an merupakan kajian lintas ilmu, neurologi, psikiatri, patologi dan imunologi yang menggunakan Al-Qur'an untuk mengelola stres. Jika seseorang mengalami stres dan menerima pesan religius, hipokampus menyimpan pesan religius tersebut. Dengan melakukan ini, stressor nyeri akan diubah menjadi stressor jinak dan rasa nyeri hipokampus akan diberi makna positif. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama penelitian kualitatif dan menjelaskan mengenai aplikasi penggunaan ibadah berdasarkan konsep Religiopsikoneuroimunologi untuk mengelola stres. Perbedaannya adalah bentuk ibadah yang

---

<sup>20</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*, Jurnal Buletin Psikologi, 2016, Vol. 24, No. 1, hal. 8.

digunakan untuk mengelola stresnya adalah dengan membaca Al-Quran. Sebaliknya ibadah shalat yang digunakan dalam penelitian ini.<sup>21</sup>

Kemudian Penelitian oleh Tamama Rofiqah yang berjudul “Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir memiliki komponen psikoterapi yang bermanfaat baik dari segi kesehatan mental maupun fisik. Metode alternatif untuk mengatasi kecemasan adalah dzikir, yang didasarkan pada Religiopsikoneuroimunologi. Menurut kajian ini, terdapat hubungan yang kuat antara agama (religion), jiwa (psikologis), dan tubuh (neuroimunologi). Persamaan penelitian ini terletak di penggunaan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam mengatasi masalah psikologis. Perbedaannya adalah pada masalah psikologis dan bentuk terapi yang digunakan. Pada penelitian oleh Tamama Rofiqah, menggunakan terapi zikir untuk mengatasi kecemasan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan shalat untuk mengatasi stres.<sup>22</sup>

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Adnil Edwin Nurdin dengan judul “Pendekatan Psikoneuroimunologi”. Hasil

---

<sup>21</sup> Siti Nur Khalifah dan Nurul Lutfiah, "*Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*", Jurnal Buletin Psikologi Vol 18, NO. 1, 2010, hal. 19-28.

<sup>22</sup> Tamama Rofiqah, "*Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi*", Jurnal KOPASTA, Vol. 3, No. 2, 2016. hal. 75-85.

penelitian ini yaitu peristiwa stres dapat berdampak pada kesehatan imunologi sehingga menimbulkan penyakit. Stres dapat menyebabkan kanker, penyakit kardiovaskular, infeksi infeksi, cedera fisik, transplantasi organ, dan gangguan mental jika tidak dikelola. Persamaan penelitian ini terletak pada pembahasan yang sama mengenai konsep psikoneuroimunologi atau konsep tentang kaitan antara psikologi, sistem saraf, dan kekebalan tubuh. Perbedaannya adalah pada penelitian Adnil Edwin Nurdin tidak terdapat aspek religio (agama) dalam pembahasannya. Sedangkan pada penelitian ini juga akan membahas aspek agama dapat mempengaruhi psikologi, sistem saraf, dan kekebalan tubuh.<sup>23</sup>

Artikel oleh Mohammad Ali dkk dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu dan Tingkat Stres pada Siswa SMA Kelas XII di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020” menghasilkan kesimpulan yaitu hasil uji chi-square terungkap, dengan p-value 0,001, terdapat hubungan signifikan antara praktik sholat lima waktu dengan tingkat stres yang dialami siswa kelas 12 SMAN 9 Jakarta tahun 2020. Hal ini menunjukkan tingkat stress yang tinggi pada beberapa siswa dibandingkan dengan mereka yang sholat lima kali sehari. Persamaannya adalah pembahasan pada adanya hubungan antara aktivitas shalat dan tingkat stres. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Mohammad Ali

---

<sup>23</sup> Adnil Edwin Nurdin, *Pendekatan Psikoneuroimunologi*, Majalah Kedokteran Andalas, Vol.34. No.2, 2010, hal. 90-101.

dkk menggunakan metode studi lapangan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur.<sup>24</sup>

Penelitian yang dilakukan Faqih Purnomosidi dengan judul “Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta”, Kesimpulan yang dicapai adalah bahwa shalat tahajjud efektif untuk mengurangi stres. Doa malam hari yang teratur dapat membantu para pekerja menjalani kehidupan yang tenang, bebas stres dan bahagia. Persamaan penelitian ini adalah pembahasan pada manajemen stres yang menggunakan terapi ibadah shalat. Perbedaannya terletak pada metode penelitian dan jenis terapi ibadah. Pada penelitian Faqih Purnomosidi menggunakan metode studi lapangan dan mengaplikasikan terapi shalat tahajjud. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur dan mengaplikasikan terapi ibadah shalat secara umum.<sup>25</sup>

Kemudian penelitian relevan yang terakhir oleh Ronny Suhada dan Asti Dwi Fajrin dengan judul “Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021”. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang rutin melaksanakan shalat fardhu mampu mengelola stres yang

---

<sup>24</sup> Mohammad Ali dkk, *Hubungan Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu dan Tingkat Stres pada Siswa SMA Kelas XII di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020*, Poltekkes Kemenkes Jakarta III.

<sup>25</sup>Faqih Purnomosidi, "Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta", *Jurnal Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 3, No. 1, 2018, hal.1-24.

muncul saat menulis tugas di masa pandemi COVID-19 sehingga dapat meminimalisir peningkatan tingkat stres. Persamaan penelitian ini adalah pembahasan pada hubungan tingkat stres berdasarkan keteraturan melaksanakan ibadah shalat. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Ronny Suhada dan Asti Dwi Fajrin menggunakan metode studi lapangan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur.<sup>26</sup>

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

<b>Nama, tahun dan Judul</b>	<b>Hasil</b>	<b>Persamaan</b>	<b>Perbedaan</b>
Siti Nur Khalifah dan Nurul Lutfiah, (2010) "Religiopsikone uroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al	Religiopsikoneu roimunologi Al-Qur'an merupakan kajian lintas ilmu yaitu ilmu saraf, psikologi, patologi dan kekebalan tubuh yang	Persamaannya adalah sama-sama penelitian kualitatif dan menjelaskan mengenai aplikasi penggunaan ibadah berdasarkan	Perbedaannya adalah bentuk ibadah yang digunakan untuk mengelola stresnya adalah dengan terapi Al-Quran. Sebaliknya,

<sup>26</sup> Ronny Suhada dan Asti Dwi Fajrin, "Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021", Journal Of Public Health Inovation, Vol. 2, No. 01, 2021, Hal. 1-10.

<p>Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)<sup>27</sup></p>	<p>menerapkan Al-Qur'an untuk mengelola stres. Jika seseorang mengalami stres dan menerima pesan religius, hipokampus menyimpan pesan religius tersebut. kemudian stres akan diberi makna positif.</p>	<p>konsep Religiopsikoneuroimmunologi untuk mengelola stres.</p>	<p>salat adalah cara beribadah dalam penelitian ini.</p>
<p>Tamama Rofiqah, (2016) Konseling Religius: "Mengatasi Rasa</p>	<p>Dzikir memiliki komponen psikoterapi yang bermanfaat baik dari segi</p>	<p>Persamaannya terletak di penggunaan konsep religiopsikoneuroimmunologi</p>	<p>Perbedaannya adalah pada masalah psikologis dan bentuk terapi yang</p>

<sup>27</sup> Siti Nur Khalifah dan Nurul Lutfiah, *Religiopsikoneuroimmunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*, Jurnal Buletin Psikologi Vol 18, NO. 1, 2010.

Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimmunologi <sup>28</sup>	kesehatan mental maupun fisik. Metode alternatif untuk mengatasi kecemasan adalah dzikir, yang didasarkan pada Religiopsikoneuroimmunologi. Menurut kajian ini, terdapat kaitan yang kuat antara religion atau agama, psikologis, dan kesehatan.	dalam mengatasi masalah psikologis.	digunakan. Pada penelitian oleh Tamama Rofiqoh, menggunakan terapi zikir untuk mengatasi kecemasan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan shalat untuk mengatasi stres.
Adnil Edwin	Stres dapat	Persamaannya	Perbedaannya

<sup>28</sup> Tamama Rofiqah, *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimmunologi*, Jurnal KOPASTA, Vol. 3, No. 2, 2016.

<p>Nurdin, (2010)  “Pendekatan  Psikoneuroimun  ologi”<sup>29</sup></p>	<p>berdampak pada  kesehatan  imunologi  sehingga  menimbulkan  penyakit. Stres  dapat  menyebabkan  kanker,  penyakit  kardiovaskular,  infeksi infeksi,  cedera fisik,  transplantasi  organ, dan  gangguan  mental jika  tidak dikelola.</p>	<p>terletak pada  pembahasan  yang sama  mengenai  konsep  psikoneuroimun  ologi atau  konsep tentang  kaitan antara  psikologi,  sistem saraf,  dan kekebalan  tubuh.</p>	<p>adalah pada  penelitian Adnil  Edwin Nurdin  tidak terdapat  aspek religio  (agama) dalam  pembahasannya  . Sedangkan  pada penelitian  ini juga akan  membahas  aspek agama  dapat  mempengaruhi  psikologi,  sistem saraf,  dan kekebalan  tubuh.</p>
<p>Mohammad Ali  dkk, (2020)  “Hubungan</p>	<p>Adanya kaitan  yang relevan  antara praktik</p>	<p>Persamaannya  adalah  pembahasan</p>	<p>Perbedaannya  terletak pada  metode</p>

<sup>29</sup> Adnil Edwin Nurdin, *Pendekatan Psikoneuroimunologi*, Majalah Kedokteran Andalas, Vol.34. No.2, 2010, hal. 90-101.

Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu dan Tingkat Stres pada Siswa SMA Kelas XII di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020 <sup>30</sup>	shalat fardhu dengan tinggi rendahnya stres yang dialami siswa pada kelas 12 SMAN 9 Jakarta tahun 2020. Hal ini menunjukkan tingkat stress yang tinggi pada beberapa siswa dibandingkan dengan mereka yang sholat lima kali sehari.	pada adanya hubungan antara aktivitas shalat dan tingkat stres.	penelitian yang digunakan. Pada penelitian Mohammad Ali dkk menggunakan metode studi lapangan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur.
Faqih Purnomosidi, (2018) “Sholat Tahajjud	Shalat tahajjud efektif untuk mengurangi stres. Doa	Persamaannya adalah pembahasan pada	Perbedaannya terletak pada metode penelitian dan

<sup>30</sup> Mohammad Ali dkk, *Hubungan Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu dan Tingkat Stres pada Siswa SMA Kelas XII di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020*, Poltekkes Kemenkes Jakarta III.

Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta” <sup>31</sup>	malam hari yang teratur dapat membantu para pekerja menjalani kehidupan yang tenang, bebas stres dan bahagia.	manajemen stres yang menggunakan terapi ibadah shalat.	jenis terapi ibadah. Pada penelitian Faqih Purnomosidi menggunakan metode studi lapangan dan mengaplikasika n terapi shalat tahajud. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur dan mengaplikasika n terapi ibadah shalat secara umum.
Ronny Suhada dan Asti Dwi	Mahasiswa yang rutin	Persamaannya adalah	Perbedaannya terletak pada

<sup>31</sup> Faqih Purnomosidi, *Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta*, Jurnal Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Vol. 3, No. 1, 2018, hal.1-24.

Fajrin, (2021)	melaksanakan	pembahasan	metode
“Hubungan	sholat fardhu	pada hubungan	penelitian yang
Keteraturan	mampu	tingkat stres	digunakan.
Melaksanakan	mengelola stres	berdasarkan	Pada penelitian
Shalat Fardhu	yang muncul	keteraturan	Ronny Suhada
Dengan Tingkat	saat menulis	melaksanakan	dan Asti Dwi
Stres Pada	tugas di masa	ibadah shalat.	Fajrin
Mahasiswa	wabah virus		menggunakan
Keperawatan	corona yang		metode studi
Yang Sedang	mana dapat		lapangan.
Menyusun	mengurangi		Sedangkan pada
Skripsi Dalam	peningkatan		penelitian ini
Masa Pandemi	stres.		menggunakan
Covid-19 Di			metode studi
Sekolah Tinggi			literatur.
Ilmu Kesehatan			
Kuningan			
2021” <sup>32</sup>			

### 3. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian difungsikan sebagai rancangan konsep penelitian untuk dapat memahami alur penelitiannya sehingga

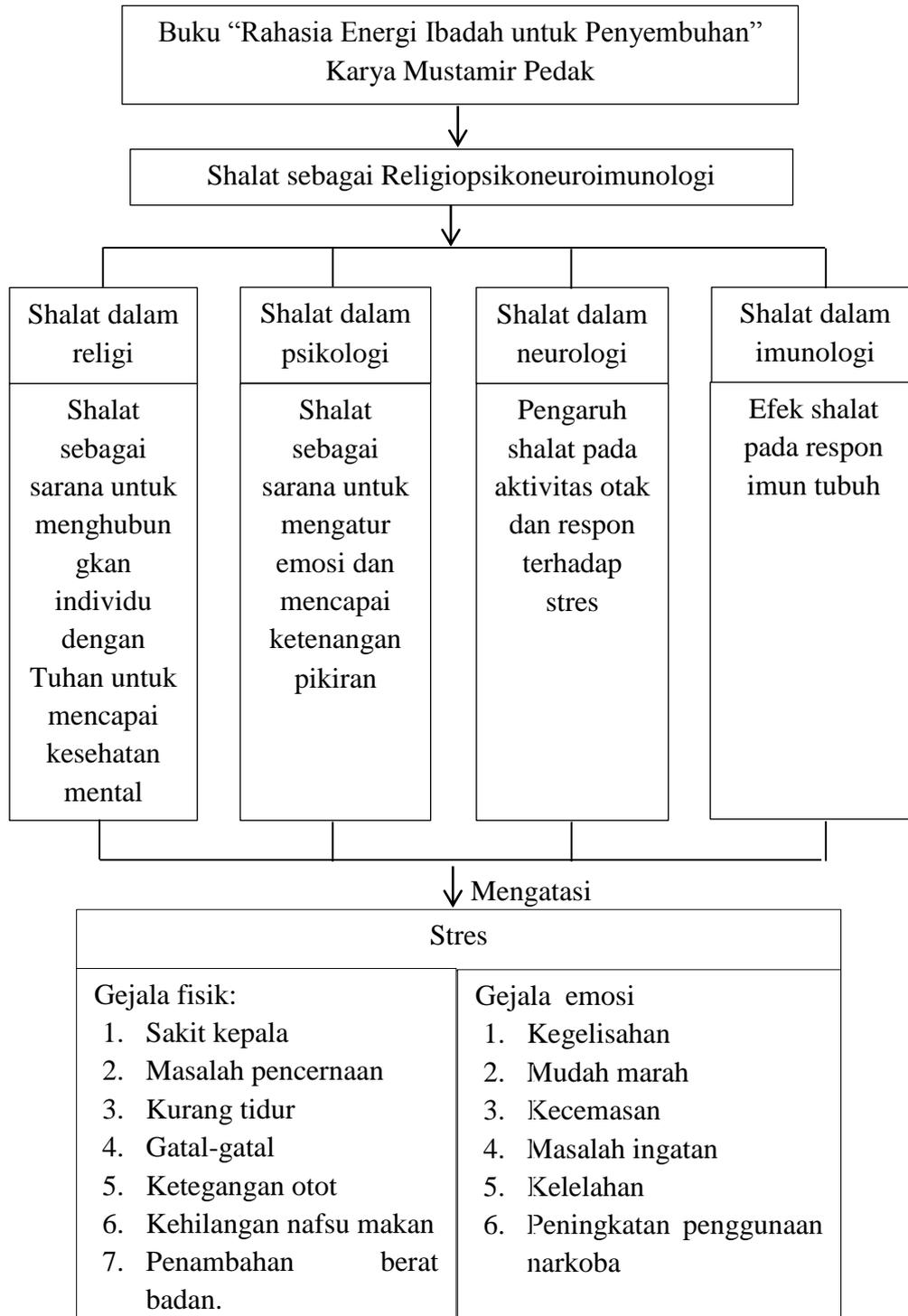
---

<sup>32</sup> Ronny Suhada dan Asti Dwi Fajrin, *Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021*, Journal Of Public Health Inovation, Vol. 2, No. 01, 2021, Hal. 1-10.

analisis penelitian ini menjadi terarah. Dalam konteks religiopsikoneuroimunologi, shalat bukan hanya sekedar kegiatan keagamaan. Akan tetapi juga merupakan praktik yang holistik yang melibatkan interaksi antara dimensi religius, psikologis, neurologis, dan imunologis. Dalam konsep ini, religio (agama) menjelaskan bahwa shalat, sebagai sarana untuk menghubungkan individu dengan Tuhan untuk mencapai kesehatan mental. Psikologi mencakup pemahaman tentang efek pikiran, perasaan, dan emosi individu terhadap kesehatan mental dan respons terhadap stres. Neuro (sistem saraf) melibatkan kajian tentang aktivitas otak dan sistem saraf yang terlibat dalam pengalaman spiritual, pemrosesan emosi, dan respons terhadap stres. Imunologi menyoroiti hubungan kompleks antara sistem kekebalan tubuh dan faktor-faktor psikologis dan neurologis dengan praktik keagamaan seperti shalat.

Stres memiliki dua kategori indikator, yaitu aspek fisik dan emosi. Indikator stres fisik mencakup sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, ketegangan otot, kehilangan nafsu makan, dan penambahan berat badan. Sementara itu, tanda-tanda stres emosional atau mental meliputi kegelisahan, mudah marah, kecemasan, masalah ingatan, kelelahan, dan peningkatan penggunaan narkoba. Kemudian dengan memperhatikan indikator stres, shalat diketahui dapat mengatasi stres melalui penjelasan konsep religiopsikoneuroimunologi.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis membuat kerangka berpikir yang digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis Penelitian ini berjenis kualitatif dengan *library research*. Penelitian kualitatif yaitu jenis penelitian yang tidak mengandalkan perhitungan angka dan statistik untuk temuannya.<sup>33</sup> *library research* adalah penelitian dimana sumber datanya berasal dari literatur.<sup>34</sup> Sedangkan pendekatan pada penelitian ini menggunakan keilmuan agama, psikologi, dan kesehatan.

### **2. Sumber Data**

Menurut Suharsimi Arikunto, sumber data yang dimaksud dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh.<sup>35</sup> Studi ini memerlukan sumber data primer dan sekunder. Buku Mustamir Pedak Rahasia Ibadah Energi untuk Penyembuhan adalah sumber data utama. Sumber data sekunder untuk penelitian ini meliputi berbagai buku, karya ilmiah, artikel, dan majalah.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu simak catat. simak yaitu metode yang dilakukan dengan menyimak bahasa. Tidak hanya menyimak isi akan tetapi juga memilih serta memilah data sesuai

---

<sup>33</sup> Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, (Sleman: Deepublish, 2018), hal. 4.

<sup>34</sup> Nursapia Harahap, *Penelitian Kepustakaan*, Jurnal Iqra, Vol. 8, No. 1, 2014, hal. 68.

<sup>35</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 173.

rumusan dan tujuan penelitian. Kemudian catat adalah metode mencatat atau menulis bentuk yang relevan dari penggunaan bahasa.<sup>36</sup>

Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini di antaranya membaca berulang-ulang buku “Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan” karya Mustamir Pedak dengan menandai bagian-bagian yang terkait dengan teori religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres. Kemudian menandai dan mencatat bagian-bagian penting dalam penelitian, serta melakukan analisis terhadap buku tersebut. Langkah terakhir yang dilakukan adalah memaparkan simpulan hasil penelitian.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan analisis isi sebagai metode analisis datanya. Menurut Krippendorff, analisis isi adalah metode penelitian untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat diulang dan data valid yang sesuai konteks. Metode ilmiah analisis isi menggunakan literatur (teks) untuk menyelidiki dan menarik kesimpulan tentang fenomena.<sup>37</sup> Adapun tahapan-tahapan analisis isi menurut Subiakto meliputi:

##### a) Penetapan Rumusan Masalah

Langkah pertama dari analisis isi adalah mengidentifikasi masalah yang akan diteliti. Peneliti mengidentifikasi semua masalah yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Jika masalahnya

---

<sup>36</sup> Evanirosa dkk, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), hal. 102,

<sup>37</sup> Eriyanto, *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), hal. 15.

banyak dan luas, peneliti dapat menentukan ruang lingkup penelitian dan kemudian merumuskan masalah penelitian.

b) Penyusunan Kerangka Berpikir atau Kerangka Kerja Teoretis

Setelah mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, tahap selanjutnya adalah mengembangkan kerangka konseptual atau definisi yang berkaitan dengan masalah tersebut.

c) Penetapan Perangkat Metodologi

Di dalam tahapan ini dijelaskan mengenai penentuan teknik dan alat pengumpulan data.

d) Penentuan Teknik Analisis Data

Pada bagian ini, teknik analisis data kualitatif digunakan untuk mengolah data. Dengan demikian, dengan menginterpretasikan berdasarkan teori yang telah dikumpulkan.

e) Interpretasi Data

Pada bagian ini, hasil analisis data diinterpretasikan sesuai dengan kerangka kerja atau kerangka teori yang telah ditetapkan pada bagian pendahuluan. Intinya, peneliti menarik kesimpulan dari hasil penelitian.<sup>38</sup>

## G. Sistematika Penulisan

Sistematika penelitian digunakan untuk memudahkan dalam penelitian agar penulisannya lebih terarah. Oleh karena itu, pada penelitian ini terdapat lima bab.

---

<sup>38</sup> Sumarno, *Analisis Isi dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa dan Sastra*, Jurnal Elsa, Vol. 18, No. 2, 2020, hal. 49-52.

Bab I mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat. Bab ini juga mencakup tinjauan pustaka mengenai konsep religiopsikoneuroimunologi tentang shalat. Metode penelitian meliputi bentuk penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, metode analisis data, dan sistematika penulisan.

Bab II mencakup landasan teori yang berisi dua sub bab. Sub bab pertama membahas tentang religiopsikoneuroimunologi terdiri dari pengertian religiopsikoneuroimunologi, sejarah religiopsikoneuroimunologi, dan pandangan Islam mengenai manusia. Sub bab kedua membahas tentang stres yang terdiri dari pengertian stres, indikator stres, penyebab stres, dampak stres, dan cara mengatasi stres.

Bab III yaitu penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres di dalam buku *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan*. Bab ini dibagi menjadi tiga subbab. Subbab pertama berisi ringkasan buku *Rahasia Energi Ibadah untuk Kesembuhan* karya Mustamir Pedak, termasuk biografi penulis dan isi buku. Sub bab kedua membahas konsep religiopsikoneuroimunologi menurut Mustamir Pedak. Kemudian sub bab ketiga membahas penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam buku *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan*.

Bab IV yaitu analisis penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam buku *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan*.

Bab ini terdiri dari dua sub bab, yang pertama analisis konsep religiopsikoneuroimunologi menurut Mustamir Pedak dan yang kedua analisis penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan.

Bab V adalah penutup yang mencakup kesimpulan dan saran.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari uraian-uraian yang telah dipaparkan dan kemukakan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Konsep Religiopsikoneuroimunologi yang dikemukakan oleh Mustamir Pedak dalam bukunya "Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan" mengatakan bahwa agama yang termasuk di dalamnya ibadah dapat menjadi sebuah teknik yang efektif untuk kesembuhan dari berbagai penyakit, mengingat adanya keterkaitan antara agama, psikologi, neurologi, dan sistem imun dalam tubuh manusia. Dalam konsep ini, agama dianggap dapat memberikan pengaruh positif kepada kesehatan melalui pemaknaan yang mendalam pada agama. Pemaknaan tersebut akan mempengaruhi jiwa sehingga menjadi tenang ketika menghadapi stresor, baik berupa rasa sakit ataupun penyakit. Ketenangan ini akan berpengaruh pada proses di susunan saraf yang akan mengendalikan produksi hormon termasuk hormon yang berpengaruh pada kekebalan tubuh.
2. Penerapan konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam shalat memperlihatkan keterkaitan yang erat antara agama, psikologi, neurologi, dan sistem imun dalam tubuh manusia. Agama memberikan dukungan terhadap individu dalam menghadapi stres, sementara psikologi

memahami kondisi mental dan emosional individu yang mengalami stres, dan neurologi dan sistem imun berperan dalam mengatur fungsi tubuh dan memberikan respons terhadap stres. Dengan memahami dan mengoptimalkan gerakan-gerakan dalam shalat serta pemaknaannya secara psikologis, individu dapat mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental dan fisiknya. Penerapan konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam shalat dapat menjadi sebuah teknik yang efektif untuk mengatasi stres dan memperbaiki kesehatan secara holistik.

## **B. Saran**

Ada beberapa hal yang peneliti sarankan kaitannya dengan penulisan skripsi ini, antara sebagai berikut:

1. Bagi program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan untuk menambahkan mata kuliah religiopsikoneuroimunologi. Karena pembahasan yang menarik dan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hubungan antara dimensi religiusitas dan kesehatan psikologis serta fisik.
2. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan skripsi ini sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya, dengan mempertimbangkan kelemahan dan keterbatasan penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan dalam sumber referensi. Penelitian ini mengandalkan satu buku sebagai sumber referensi utama, yaitu buku yang berjudul "Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan". Maka dari itu, dapat terjadi

keterbatasan dalam kebaruan informasi yang digunakan. Penting bagi peneliti selanjutnya untuk mengacu pada sumber-sumber referensi yang lebih luas, termasuk jurnal ilmiah, publikasi akademik, dan buku teks terkait lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif.

3. Bagi masyarakat yang beragama Islam agar dapat menerapkan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres dalam keseharian. Karena shalat bukan hanya sekadar kewajiban, tetapi juga dapat dijadikan sarana untuk mengatasi stres dan mencari ketenangan jiwa.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, Jumal. *Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)*. Jakarta: Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah.
- Aizid, Rezim. 2015. *Melawan Stres & Depresi*. Yogyakarta: Diva Press.
- Alam Romadhon, Yusuf. 2019. *Pengantar Kajian Ilmu Kedokteran pada Ibadah Sholat*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Ali, Mohammad dkk. 2020. *Hubungan Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu dan Tingkat Stres pada Siswa SMA Kelas XII di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020*. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Ali, Syamsuri. 2015. *Pengobatan Alternatif dalam Perspektif Hukum Islam*. Jurnal AL-‘ADALAH. Vol. XII. No. 4. hal. 867-890.
- Amelia, Reski. 2020. *Stres Melelahkan*. Jakarta: Pustaka Taman Ilmu.
- Andriyani, Juli. 2019. *Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis*. Jurnal At-taujih. Vol. 2. No. 2. Hal. 37-55.
- Anggananty, Wendio. 2014. *Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 02. No. 01. Hal. 50-61.
- Anira, Pipit. 2020. *Membaca dan Mendengarkan Al-Qur’an Sebagai Terapi (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Qur’anic Super Healing*. Skripsi. UIN Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
- Antari, Arlita L. 2017. *Imunologi Dasar*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.

- Ardi Ardani, Tristiadidan Istiqomah. 2020. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bantara, Bagas. 2023. *Ibadah dalam Islam dan Kesehatan*. Jakarta: Bagas Bantara.
- Doufesh, Hazem dkk. 2014. *Effect of Muslim Prayer (Salat) on a Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity*. *Jurnal Alternative and Complementary Medicine*. Vol. 20. No. 7. hal. 558-562.
- El-Sutha, Saiful Hadi. 2016. *Shalat Samudra Hikmah*. Jakarta: WahyuQolbu.
- Eriyanto. 2015. *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Evanirosa dkk. 2022. *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 24. No. 1. hal. 1-11.
- Harahap, Nursapia. 2014. *Penelitian Kepustakaan*. *Jurnal Iqra*. Vol. 8. No. 1. hal. 68-73.
- Hardani dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Hasanah, Muhimmatul. 2019. *Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. *Jurnal Ummul Qura*. Vol XIII. No. 1. hal. 104-116.

- Hidayanti, Ema. 2020. *Studi Islamic Religiosity dan Relevansinya dengan Kualitas Hidup Pasien HIV/AIDS Di RSUP Dr. Kariadi Semarang*. Semarang: UIN Walisongo.
- Hidayanti, Ema dkk. 2016. *Kontribusi Konseling Islam Dalam Mewujudkan Palliative Care Bagi Pasien Hiv/Aids Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Jurnal RELIGIA. Vol. 19. No. 1. Hal. 113-132.
- Ismail. 2016. *Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan)*. Jurnal MIMBAR. Vol. 2. No. 1. hal. 90-104.
- Khalifah, Siti Nur dan Nurul Lutfiah. 2010. *Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*. Jurnal Buletin Psikologi Vol 18, NO. 1.
- Lubis, Ramadhan. 2019. *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publishing.
- Marsidi dkk. 2021. *The Miracle of Sholat (Keajaiban Sholat dalam Kesehatan)*. Sukabumi: CV Jejak.
- Mursidi dan Iqbal Robbie. 2022. *Mengelola Stres untuk Meningkatkan Kinerja*. Malang: Pustaka Peradaban.
- Musabiq, Sugiarti A. dan Isqi Karimah. 2018. *Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*. Jurnal InSight. Vol. 20. No. 2. Hal. 75-83.
- Musi, Muhammad Akil dan Nurjannah. 2020. *Neurosains*. Makassar: Penerbit Kencana.
- Musradinur. 2016. *Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*. Jurnal Edukasi. Vol 2. No. 2. Hal. 183-200.

- Mustamir. 2007. *Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Lingkaran.
- Mutmainnah, Sulis. 2022. *Konsep Kesurupan Menurut Mustamir Pedak Di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang*. IAIN Kudus: Fakultas Ushuluddin.
- Nevid, Jeffrey S dkk. 2014. *Psikologi Abnormal*. terj. Kartika Yuniarti. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurdin, Adnil Edwin. 2010. Pendekatan Psikoneuroimunologi. *Majalah Kedokteran Andalas*. No.2. Vol.34. hal. 90-101
- Pedak, Mustamir. 2020. *Metode Penyembuhan Ruqyah Berbasis Tauhid*. Malang: Literasi Nusantara.
- Purnama, Rahmad. 2017. *Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual*. *Jurnal Al-Adyan*. Vol.XII. N0.1. hal. 70-83.
- Purnomosidi, Faqih. 2018. *Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta*. *Jurnal Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 1. hal.1-24.
- Rizaty, Monavia Ayu. *Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental*. Diakses pada 21 Februari 2023 dari <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>.
- Rofiqah, Tamama. 2016. *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi*. *Jurnal KOPASTA*. Vol. 3. No. 2. hal. 75-85.

- Romadhon, Yusuf Alam. 2019 *Pengantar Kajian Ilmu Kedokteran pada Ibadah Sholat*. Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2019.
- Rosyanti, Lilin dkk. 2017. *Kajian Teoritis Hubungan antara Depresi dengan Sistem Neuroimun*, Jurnal HIJP: Health Information Jurnal Penelitian. Vol. 9. No. 2. hal. 78-97.
- Rukajat, Ajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Sleman: Deepublish.
- Saleh, Adnan Achiruddin. 2018. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Penerbit Aksara Timur.
- Situmorang, Jonar. 2017. *Mengenal Agama Manusia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Suhada, Ronny dan Asti Dwi Fajrin. 2021. *Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021*. Journal Of Public Health Inovation. Vol. 2. No. 01. Hal. 1-10.
- Sumarno. 2020. *Analisis Isi dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa dan Sastra*. Jurnal Elsa. Vol. 18. No. 2. hal. 36-55.
- Syarifah, Lailatis. 2014. *Konsep Stres Pada Masyarakat Modern Dan Upaya Penyembuhannya Menurut Ishaq Husaini Kuhsari Dan Mustamir (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)*. UIN Walisongo Semarang: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi.
- Ulfa, Lutfiana dan Muhammad Rizqi Fahriza. *Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi Kesehatan*. STIKes Surya Mitra Husada.

- Ulfa, Umi. 2019. *Signifikansi Pengobatan Puasa pada Pecandu Napza di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang*. Semarang: UIN Walisongo.
- Wardhana, Made. 2016. *Pengantar Psikoneuroimunologi*. Bali: Vaikuntha International Publication.
- Yusuf, Ah dkk. 2016. *Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Zulkarnain. 2020. *Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa*. Jurnal Tawshiyah. Vol. 15. No. 1.