

## TERAPI PSIKORELIGIUS DALAM MENGATASI DEPRESI NEUROTIK (STUDI ANALISIS PEMIKIRAN DADANG HAWARI)

Indryani Puspita Sari<sup>1</sup>, Abdur Razzaq<sup>2</sup>, Manah Rasmanah<sup>3</sup>  
UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia<sup>1 2 3</sup>

[indryani506@gmail.com](mailto:indryani506@gmail.com)

---

Naskah Masuk: 26/02/2023 direvisi: 19/06/2023 diterima: 19/06/2023 dipublikasi: 20/06/2023

---

### ABSTRAK

Peristiwa depresi tertinggi saat ini ditemukan di wilayah Asia Tenggara, salah satunya adalah depresi neurotik. Depresi neurotik memiliki dampak buruk bagi kesehatan mental seseorang sehingga dapat menyebabkan perubahan pada pikiran, perasaan, perilaku serta kesehatan fisik pada individu, akan tetapi penderita masih mampu untuk menilai realitas, pemahaman diri dengan baik serta penderita tidak memiliki ciri-ciri gangguan jiwa berat (psikosis). Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana terapi psikoreligius dalam mengatasi depresi neurotik. Metode penelitian yang digunakan adalah *library research* dengan menganalisis buku-buku karya Dadang Hawari. Terapi psikoreligius suatu pengobatan yang mengandung unsur keagamaan dalam penyembuhan pada individu melalui pendekatan psikologi yang mampu membangun kepercayaan pada diri dan rasa optimis pada pasien melalui shalat, zikir dan do'a. Pemberian terapi ini dapat memberikan pengaruh dalam penurunan depresi neurotik dengan merileksasi individu dalam mengantarkan individu pada ketenangan jiwa hingga menimbulkan rasa kebahagiaan dan memfokuskan individu dalam pemulihan kesadaran yang hilang pada sistem saraf serta memberikan dampak positif pada kesehatan mental individu.

**Kata Kunci:** Terapi Psikoreligius, Depresi Neurotik

### ABSTRACT

*The highest incidence of depression is currently found in Southeast Asia, one of which is neurotic depression. Neurotic depression has a bad impact on a person's mental health so that it can cause changes in thoughts, feelings, behavior and physical health in individuals, but sufferers are still able to assess reality, self-understanding well and sufferers do not have characteristics of severe mental disorders (psychosis). This article aims to explain how psychoreligious therapy in overcoming neurotic depression. The research method used is library research by analyzing books by Dadang Hawari. Psychoreligious therapy is a treatment that contains religious elements in healing individuals through a psychological approach that is able to build confidence in themselves and a sense of optimism in patients through prayer, dhikr and prayer. The provision of this therapy can have an influence in reducing neurotic depression by relaxing the individual in bringing the individual to peace of mind to create a sense of happiness and focusing the individual in restoring lost consciousness in the nervous system and having a positive impact on individual mental health.*

**Keywords:** Psychoreligious Therapy, Neurotic Depression

## PENDAHULUAN

Perkembangan manusia yang semakin maju mengikuti pola hidup serta sering kali menimbulkan ketegangan yang mengekang dapat berujung depresi. Depresi terjadi disaat stres yang dirasakan pasien tidak berkurang, serta depresi yang dirasakan timbal balik dengan peristiwa dramatis yang baru saja terjadi pada individu. Depresi adalah rasa sakit yang menjatuhkan hingga dapat berpengaruh pada seluruh tubuh, baik fisik, emosional ataupun religius (keagamaan). Rasa sakit emosional yang diakibatkan depresi jauh lebih besar dari apa yang diderita fisik akibat patah tangan. Namun tak sama seperti tangan yang patah, rasa sakit yang diderita akibat depresi datang secara bertahap serta berlangsung lebih lama (Fank dan Paul, 2001).

Peristiwa depresi tertinggi ditemukan diwilayah Asia Tenggara terhitung populasi sekitar 86,94 (27%) dari 322 milyar penduduk. Indonesia sendiri menempati peringkat ke-5 terhitung dengan angka peristiwa depresi yang besarnya (3,7%) menurut WHO pada tahun 2017 (Linda dan Duma, 2020). Dari perkembangan berbagai peristiwa depresi ringan yang terjadi, salah satunya adalah depresi neurotik atau dikenal juga dengan gangguan distimik merupakan gangguan suasana hati (perasaan) terdepresi dengan sifat perjalanan penyakit kronik dengan awitan yang tidak tiba-tiba. Depresi ini menyebabkan perubahan pada perasaan, pikiran, kesehatan fisik dan perilaku (Sylvia dan Gitayanti, 2017). Depresi neurotik bukan penyakit yang datang sekali lalu pergi. Bisa berdiam dalam badan manusia, bersembunyi dalam jiwa, serta meleburkan akal sehat secara perlahan.

Menurut Dadang Hawari (dalam Comstock dan Partridge, 1972) melakukan penelitian serta hasil informasi menemukan bahwa individu yang tidak beriman empat kali lebih besar dalam melakukan bunuh diri daripada individu yang beragama (Dadang, 2018). Keterkaitan diantara spiritualitas dalam kesehatan dan sakit itu merupakan kepercayaan dalam keagamaan yang sangat diperlukan bagi individu (manusia), karena dapat berdampak pada perilaku dan tingkat kesehatan seseorang (manusia) yang mengalami depresi neurotik.

Terapi psikoreligius secara Islami merupakan suatu penyembuhan yang diarahkan pada kesembuhan kelainan jiwa dalam setiap manusia yang memiliki kekuatan batin atau rohani sebagai keyakinan beragama tidak dengan pemulihan obat-obatan serta bertujuan dalam memperkokoh keimanan individu sehingga seseorang dapat membangun potensi diri dan karakter keagamaan secara maksimal dengan bantuan mensosialisasi nilai kandungan dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah itu sendiri.

Terapi psikoreligius sama penting dengan psikoterapi psikiatri, karena terapi ini melibatkan kekuatan spiritual atau keruhanian yang membangunkan kepercayaan diri serta rasa semangat pada diri individu (Dadang, 2005). Penelitian yang terdapat dalam "*Religius Commitment and Health*" (APA tahun 1992) antara lain mengemukakan bahwa komitmen beragama sangat penting dalam mencegah seorang manusia agar tidak mudah jatuh sakit, menambah keahlian orang tersebut untuk mengurangi rasa sakit ketika dirinya sedang sakit dan juga mempercepat pemulihan selain pengobatan medis (Dadang, 2018).

Dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil penelitian yang berjudul "Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Depresi Neurotik (Studi Analisis Pemikiran Dadang Hawari)" guna untuk membangunkan kepercayaan diri serta rasa semangat pada diri individu melalui keagamaan (*religius*) dalam mengatasi rasa sakit pada penderita depresi

neurotik hingga tak jatuh kedalam sakit yang lebih dalam (kronik).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kepustakaan (*library reseach*). Penelitian dilakukan dengan cara pengumpulan data dalam berbagai jenis materil pustaka seperti buku referensi, penelitian terdahulu, artikel, catatan, dan jurnal yang berhubungan dengan obyek permasalahan yang akan diteliti. Adapun teknik analisis yang digunakan penulis yaitu analisis data (*content analysis*) dimana penulis menyeleksi data, memfokuskan, mengambil suatu gagasan pada data serta menarik kesimpulan sehingga mendapatkan suatu informasi yang valid dalam memperoleh data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Depresi neurotik merupakan gangguan mood yang telah lama serta meliputi karakteristik afektif (suasana hati) depresif atau kehilangan minat/kesenangan dalam seluruh atau hampir seluruh kegiatan yang dilakukan setiap hari serta dalam kurun waktu luang normal. Depresi neurotik mempunyai gejala-gejala gangguan kejiwaan pada dunia emosional (afektif) yang dikenali dengan kesedihan, kemuraman, kurang gembira dalam hidup, perasaan tidak berguna, serta keputusasaan. Menurut pemikiran Dadang Hawari gejala depresi neurotik yaitu dimana individu sewaktu dalam periode depresif akan memperlihatkan gejala-gejala psikis dan fisik. Sejalan dengan pengertian diatas sesuai dengan apa yang dimaksud Dadang Hawari menyatakan bahwa gejala depresi neurotik memiliki 13 gejala yang selama dalam periode depresif diantaranya:

1. Gangguan tidur; seseorang yang menderita gangguan tidur seperti insomnia (tidak bisa tidur) atau kebalikannya hipersomnia (sering/kebanyakan tidur). Gangguan ini sering diikuti dengan mimpi buruk atau mimpi yang tidak disenangi.
2. Lesu atau keluhan yang menahun; rasa lesu pada diri seseorang yang dialaminya secara terus-menerus atau berkepanjangan (menahun).
3. Perasaan tidak mampu, rendahnya diri atau membenci diri sendiri.
4. Menurunnya keefektifan atau prokduktivitas seseorang dalam melaksanakan kegiatannya disekolah, pekerjaan, atau dalam kegiatannya sehari-hari dirumah.
5. Berkurangnya konsentrasi dan daya ingat serta kepedulian atau kecakapan untuk berfikir jernih menurun.
6. Menarik diri dari interaksi sosial; kurangnya minat untuk melakukan suatu kegiatan atau aktivitas yang biasa dilakukan, atau untuk berkumpul-kumpul dengan teman menurun.
7. Hilangnya rasa senang; seseorang kehilangan minat atau kemampuannya dalam menikmati kegiatan atau aktivitas menyenangkan yang biasa ia lakukan.
8. Iritabilitas (mudah tersentuh) atau kemarahan yang berlebih/kondisi seseorang yang marah secara berlebihan tetapi tidak tepat pada kondisinya.
9. Ketidakmampuan untuk merespons pujian atau penghargaan dengan senang hati.
10. Gangguan komunikasi; terlihat pasif atau kurangnya percakapan dari yang biasa dilakukan dalam berkomunikasi, merasa malas dan khawarir.
11. Menjadi pesimis tentang masa depan, meratapi kejadian telah lama terjadi atau iba

pada diri sendiri.

12. Mudah terharu dan mudah bersedih.

13. Pikiran tentang kematian berkali-kali atau pikiran untuk bunuh diri (Dadang, 2018).

Gejala depresi neurotik ini merupakan suatu tanda yang muncul atau kondisi perasaan dan perilaku individu yang menghasilkan perubahan dalam pikiran, perasaan, perilaku serta kesehatan fisik pada individu, akan tetapi tidak ditemukan adanya gejala psikotik (Sylvia dan Gitayanti, 2017). Individu dalam kondisi yang menunjukkan gejala tersebut masih dapat menilai dengan benar realitas (*Reality Testing Ability/ RTA*) dan pula dalam halnya pada pemahaman diri (*insight*), atau dengan kata lain individu tersebut tidak memiliki ciri-ciri gangguan jiwa berat (psikosis).

Depresi neurotik disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat memengaruhi pola hidup seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Sejalan dengan penjelasan diatas sesuai apa yang dimaksud Dadang Hawari tentang faktor yang menyebabkan depresi neurotik diantaranya: faktor biologi dan faktor psikososial. Pada faktor biologi, menunjukkan ketertarikan neurotransmitter serotonin dan noradrenergic dalam depresi neurotik. Pada pemeriksaan yang menunjukkan terjadinya terganggunya polatidur yang dikenali dengan penurunan latensi *Rapid Eye Movement* (REM) dan peningkatan frekuensi REM serta kontinuitasi tidur seorang individu terganggu.

Faktor psikososial ini sangat mempengaruhi pola hidup individu yang dapat merubah sikap individu menjadi individualistis, materialistis dan dan sekuler. Keadaan lingkungan yang kurang baik berdampak besar pada kesehatan seseorang. Rasa terkecam dan ketidakamanan ini sangat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup (Dadang, 2005). Gangguan ini pada kondisi dimana adanya ketidak sesuaian antara kenyataan dan imajinasi yang menimbulkan harga diri yang rendah serta rasa putus asa (Sylvia dan Gitayanti, 2017). Faktor ini merupakan suatu gangguan yang disebabkan dari lingkungan individu yang menyebabkan perubahan persepsi, kehilangan kebutuhan afeksional individu serta kondisi yang tidak sesuai pada kenyataan sehingga memunculkan harga diri individu rendah dan putus asa.

### **Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Depresi Neurotik**

Terapi merupakan suatu tindakan dalam pengobatan suatu penyakit (Suharso dan Ana, 2013). Sedangkan kata psikoreligius yang berasal dari dua kata yaitu psiko dan religius. Psiko dari kata *Psyche* (Inggris) dan *Psuche* (Yunani) yang berarti: nafas, kehidupan, jiwa, roh, sukma serta semangat. Kata religius yakni identik dengan agama atau keagamaan. Agama memberi kesadaran pada seseorang akan esensi kehidupan yang sebenarnya dan mendorong seseorang untuk bisa melawan semua kekhawatiran, kepedihan yang berulang dari aktifitas hidup sehari-hari dan tidak lekang dari krisis-krisis emosional dan depresi (Kartini dan Jenny, 1989). Terapi Psikoreligius adalah suatu pengobatan yang penanganannya pada seorang pasien menggunakan pendekatan psikologi dan agama (keagamaan) dengan cara mendekati serta berserah diri kepada Allah SWT.

Terapi psikoreligius ini digunakan menjalani aktivitas spiritual keagamaan shalat, berdoa serta dzikir (memanjatkan pujian) (Nur, 2018). Konsep dasar dibalik terapi psikoreligius ialah campuran antara dunia ilmiah (medis, psikologi) dengan spiritual atau keagamaan. Menurut Dadang Hawari terapi psikoreligius merupakan suatu terapi

penyembuhan yang dilakukan dengan pendekatan keagamaan dalam meningkatkan ketahanan serta stamina tubuh untuk memecahkan berbagai persoalan hidup yang menimbulkan ketegangan psikososial (Dadang, 2018). Terapi psikoreligius ini memiliki pengaruh yang positif terhadap depresi neurotik dan memiliki manfaat yang sangat besar dalam penyembuhan/pengobatan pasien.

Keyakinan pada pasien dalam mendekati diri kepada Allah SWT sebagai bentuk ketaatan diri sampai pasien tetap meminta pertolongan pada Allah SWT ketika dirinya mengalami kesulitan, maka dengan keyakinan itulah pasien senantiasa mengikuti petunjuk dari Allah SWT sehingga dirinya dapat terhindar dari berbagai masalah dalam batin yang sensitif pada diri pasien (Kartini dan Jenny, 1989). Menurut beberapa ahli ilmu kejiwaan, terapi psikoreligius itu sangat disarankan, karena dari hasil penelitian yang dilakukan terdahulu, menyebutkan bahwa terapi zikir (terapi psikoreligius) dapat mempengaruhi ketenangan jiwa serta dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Sedangkan menurut Al-qadhi tahun 2010 menggunakan Al-Qur'an sebagai alat untuk merileksasi stamina tubuh yang dapat mempengaruhi psikis manusia sehingga dapat melawan penyakit dan membantu dalam proses penyembuhan (Sri, Veny dan Febriana, 2017).

Pelaksanaan terapi psikoreligius merupakan suatu kegiatan ritual keagamaan dalam agama Islam yang meliputi shalat, berzikir, do'a, membaca al-qur'an (mempelajari serta mengkaji isi kandungan al-qur'an), bershalawat (Teguh, 2013). Terapi psikoreligius yang diberikan pada pasien dalam agama Islam yaitu meliputi shalat, dzikir dan do'a sebagai berikut:

#### 1. Shalat

Kata shalat berasal dari bahasa Arab yang artinya do'a. Shalat merupakan rukun Islam kedua yang wajib hukumnya dan merupakan ibadah yang paling utama. Mereka yang dapat melaksanakan shalat dengan khusyuk, maka mereka banyak mendapatkan manfaat yaitu ketenangan hati, rasa aman dan perlindungan, serta perilaku yang saleh. Ketika mereka yang sering melakukan shalat bahwasanya akan memperoleh ketenangan hati dan jiwa yang berarti meningkatkan kekebalan dirinya terhadap berbagai masalah kehidupan yang dihadapinya. Melalui shalat, seseorang menuntun tubuhnya untuk melakukan suatu aktivitas fisik dan rohani dimana ketika individu shalat, maka semua alam pikiran serta perasaan dalam diri terurai dari segala hal didunia yang membuatnya depresi.

Shalat mengandung kekuatan spiritual yang mana melalui sistem saraf yang dilanjutkan ke kelenjar endokrin, memulihkan keseimbangan hormonal, kekebalan tubuh pulih agar seseorang tidak cepat terserang penyakit atau memperlancar proses pemulihan (Dadang, 1997). Dengan begitu seseorang yang sering melakukan shalat akan mendapatkan banyak manfaat, selain meningkatkan kekebalan (imunitas) tubuh, memulihkan keseimbangan hormonal, shalat juga dapat meningkatkan konsentrasi seseorang. Shalat merupakan aktifitas jasmani dan rohani. Saat tubuh bergerak, maka otak mengambil alih. Memori individu mengacu pada bacaan dan jenis gerak tubuh. Pada saat yang sama, hati menelusuri dan membuktikan perbuatan tersebut. Secara ilmiah, shalat ini menggabungkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual.

Keterkaitan fisik dengan gerakannya berfungsi bagi kesehatan tubuh (jasmaniah) dan keterkaitan psikologis dengan bacaannya berfungsi bagi kesehatan mental serta akhlak (ruh). Gerakan-gerakan dalam shalat memiliki manfaat yang luar biasa. Dalam kajian medik termasuk dalam teori Psiko-Neuro-Endokrin-Imunologi (PNI) yang menguraikan bahwa

dengan ketenangan hati akan berpengaruh pada saraf dan saraf akan mempengaruhi sistem kelenjar yang akan melepaskan hormon sehat (endokrin) yang memperkuat kekebalan dan mempengaruhi kesehatan secara fisik (Amin, 2011).

Menurut Ancok, dalam shalat terdapat empat aspek terapeutik yaitu aspek olahraga, aspek meditasi, aspek autosugesti, dan aspek kebersamaan (Iin, 2009). Pertama, shalat dalam aspek olahraga adalah proses relaksasi dimana gerakan otot pada relaksasi ini dapat menurunkan rasa cemas yang terjadi pada seorang penderita depresi. Kedua, shalat dalam aspek meditasi yaitu suatu konsentrasi individu dalam shalat yang merangsang sistem saraf lain yang menghentikan transmisi rangsangan nyeri ke otak. Ketiga, shalat dalam aspek autosugesti adalah ucapan kata-kata didalam shalat yang melibatkan proses autosugesti. Mengemukakan hal-hal baik pada diri sendiri berarti sama saja memberi sugesti diremperoleh sifat yang baik pula. Keempat, shalat dalam aspek kebersamaan yaitu dari segi psikologi, kebersamaan itu sendiri memberikan aspek terapeutik. Beberapa ahli psikologis mengemukakan pendapat bahwa rasa terasingi dari masyarakat lain merupakan akar penyebabnya terjadi masalah kesehatan mental. Dengan melakukan shalat bersama dimasjid, dapat menghilangkan rasa terasingi dari masyarakat lain.

## 2. Zikir

Zikir merupakan amalan/ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah SWT (Dadang, 1997). Menurut Dadang Hawari yang dimaksud dengan zikir ialah suatu amalan dalam mengingat Allah dalam ingatan dan hati dengan segala kerendahan diri yang senantiasa diucapkan secara lisan maupun didalam hati. Dari definisi tersebut bahwa zikir adalah suatu kegiatan/aktivitas yang dilakukan dalam mengingat serta menyebut nama-nama Allah SWT. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, maka zikir pada dasarnya mengingatkan Allah SWT baik secara lisan, hati, sikap, ataupun perbuatan. Lisan yaitu berupa ucapan atau perkataan dengan kalimat *thayyibah*. Zikir didalam hati yakni mengingatkan, merasa dan membenarkan keberadaan Allah dengan seluruh kekuasaannya.

Zikir dalam sikap yakni dengan menunjukkan sikap ketundukkan pada Allah SWT sebagai satu-satu Tuhannya. Zikir dalam perbuatan adalah mengungkapkan sikap atau perlakuan sebagaimana sifat-sifat Allah SWT yang diketahuinya. Zikir berfungsi untuk mengembalikan kembali fungsi system saraf, sel serta semua organ tubuh. Sebagaimana zikir juga dapat menimbulkan ketenangan jiwa, Ketika mengingat Allah, otak seseorang akan melarutkan zat kimia bahagia yang disebut dengan endorfin sehingga seseorang yang mengalami depresi tersebut mendapatkan manfaat yang sangat banyak dengan melakukan zikir, selain mendapatkan ketenangan jiwa, zikir juga mampu memberikan sugesti penyembuhan dengan selalu mengingat Allah SWT.

Berdasarkan kesehatan mental, berzikir dapat berperan sebagai penyembuhan, pencegah serta pelatihan. Pengobatan kejiwaan dengan berzikir atau terapi ini menghendaki agar pasien dapat mengingat kembali kejalan yang lurus dalam ridho Allah SWT dan untuk mengingat kembali pengalaman yang memudahkan pasien atau individu melakukan perubahan serta penyesuaian diri terhadap pengalaman baru (Amin, 2011). Melakukan zikir memiliki nilai yang sama dengan terapi relaksasi yakni suatu bentuk terapi yang menegaskan pada usaha yang membuat pasien rileks dengan cara mengurangi ketegangan atau tekanan psikis dalam diri. Pada terapi melalui zikir ini pasien untuk memfokuskan hati dengan kesadaran bahwa kehadiran Allah yang merasa lebih dekat dengan denyut jantung serta bersamaan dengan jalannya saat bernafas yang

memungkinkan pasien untuk dapat mengenali dan meluruskan dirinya serta memperoleh kedamaian pikiran.

### 3. Do'a

Do'a merupakan permintaan yang dipanjatkan pada Allah SWT (Dadang, 1997). Do'a merupakan suatu pengharapan dan permohonan kepada Allah SWT agar seluruh gangguan penderitaan dan penyakit jiwa yang diderita hilang (Iin, 2009). Menurut Amin Syukur dalam bukunya yang mengutip Musbikin menyatakan do'a merupakan kata atau kalimat yang diucapkan yang memberikan sugesti terhadap individu itu sendiri hingga melakukan apa yang dikatakan (Amin, 2011). Do'a dapat mengatasi rasa was-was, bimbang, ragu serta keputusasaan yang dialami penderita depresi. Dalam kondisi yang demikian ini seseorang akan mudah tersugesti (Dadang, 2009).

Do'a dapat mensugesti seseorang dalam alam perasaan dimana saat seseorang sedang merasa was-was dan putus asa, disaat itulah dianjurkan untuk berdo'a, karena do'a dapat menimbulkan ketenangan jiwa. Menurut Zakiah Daradjat menyatakan dengan berdo'a kita menumbuhkan rasa optimisme didalam diri dan menghindari rasa pesimis serta kekecewaan. Do'a sangat berpengaruh jelas dalam perubahan jiwa dan badan jika do'a dipanjatkan dengan khusyuk atau sungguh-sungguh. Do'a juga berperan penting dalam membangun kesehatan jiwa, kebahagiaan dan membawa manfaat dalam mencegah terjadinya kegoncangan dan gangguan jiwa (Iin, 2009). Dari sudut pandang hipnotis, do'a menjadi suatu landasan terapi sakit jiwa.

## SIMPULAN

Peristiwa depresi tertinggi ditemukan diwilayah Asia Tenggara dan Indonesia sendiri menempati peringkat ke-5. Dari data yang dihasilkan bahwa lebih banyak orang yang mengalami depresi ringan yaitu salah satunya depresi neurotik. Suatu gangguan mood (afek) yang telah lama dan meliputi bayangan afek (suasana hati) yang tertekan atau hilangnya minat/rasa suka pada seluruh atau hampir seluruh kegiatan yang dilakukan sehari-hari serta waktu luangnya yang biasa dilakukan. Depresi ini merupakan kelainan yang disebabkan oleh tidak seimbangnya biologis, psikologis, sosial dan spiritual (bio-psiko-sosial-spiritual). Akibatnya, seseorang yang depresi rentan mengalami kambuh dan memiliki masalah-masalah emosional yang dapat mempengaruhi kepribadiannya sehingga individu kehilangan rasa percaya diri dan putus asa. Terapi psikoreligius bertujuan untuk memberikan suatu pengobatan atau penyembuhan yang mengandung unsur keagamaan dalam penyembuhan pada pasien yang mengalami depresi neurotik melalui pendekatan psikologi agar dapat membangun rasa percaya diri dan rasa optimis pada seorang pasien melalui shalat, zikir dan do'a sehingga membantu penyembuhan penyakit pada dirinya serta terhindar dari rasa putus asa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Elvira, Sylvia D. dan Gitayanti Hadisukanto. (2017). *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Hawari, Dadang. (2018). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.

- Hawari, Dadang. (2009). *Pendekatan Psikoreligi Pada Homoseksual*. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
- Hawari, Dadang. (2005). *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri Dan Psikologi*. Jakarta: Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
- Hawari, Dadang. (1997). *Do'a dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Yogyakarta: Dhana Bhakti Prima Yasa.
- Kartono, Kartini dan Jenny Andari. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Minirth, Fank B. dan Paul D. Meier. (2001). *Kebahagiaan Sebuah Pilihan*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Rahayu, Iin Tri. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Yogyakarta: UIN Malang Press.
- Suharso dan Ana Retnoningsih. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Syukur, M. Amin. (2011). *Sufi Healing*. Semarang: Walisongo Pers.
- Mandasari, Linda dan Duma L.Tobing. (2020). Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development*, 2(1), [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Tingkat+Depresi+Dengan+Ide+Bunuh+Diri+Pada+Remaja&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Tingkat+Depresi+Dengan+Ide+Bunuh+Diri+Pada+Remaja&btnG=).
- Hidayah, Nur. 2018. Terapi Psikoreligi Dalam Meningkatkan Kesehatan Pasien. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 11(1), 38-42, <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/115>.
- Mardiati, Sri, Veny Elita, dan Febriana Sabrian. 2017. Pengaruh Terapi Psikoreligius: Membaca Al Fatihah terhadap Skor Halusinasi Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(1), 110-123, [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Terapi+Psikoreligius%3A+Membaca+Al+Fatihah+terhadap+Skor+Halusinasi+Pasien+Skizofrenia&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Terapi+Psikoreligius%3A+Membaca+Al+Fatihah+terhadap+Skor+Halusinasi+Pasien+Skizofrenia&btnG=).
- Suprianto, Teguh. 2013. Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sejahtera Pandaan Pasuruan. *Jurnal*, 2(01), 19-30, <https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/63>.