

Hubungan Antara Kesiapan Peningkatan Kualitas Dengan Kuantitas Aktivitas Kesehatan Spiritual Saat Takut Terjadi Bencana

Sutarno^{1*}

¹S-1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al Irsyad Cilacap

*Email: myacunsutarno@gmail.com

Abstrak

Keywords:
Kesiapan; Kesehatan;
Spiritualitas; Bencana

Bencana merupakan kejadian yang sangat tidak diinginkan oleh semua orang, meskipun demikian banyak orang yang tidak mampu menghindarinya. Bencana yang tiba-tiba sering kali menyebabkan kerugian materi, ketakutan sampai adanya guncangan mental spiritual. Kualitas dan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual sebagai upaya pencegahan bencana menjadi penting untuk diperhatikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah ada hubungan antar kesiapan peningkatan kualitas dengan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat merasa takut terjadi bencana. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan analisis korelasi. Sampel berjumlah 30 mahasiswa S1 Keperawatan Semester 6 yang diambil dengan teknik simple random sampling. Data ditabulasi dan dianalisis dari kuesioner yang valid dan reliable. Uji One sample Kolmogorov smirnov menunjukkan data terdistribusi normal dengan $p = 0,455$. Pada Descriptive Statistics variabel kesiapan peningkatan kualitas aktivitas kesehatan spiritual dijumpai nilai minimum 18, maximum 24, mean 21,27 dengan standar deviasi 1,507. Descriptive Statistics variabel kesiapan peningkatan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual dijumpai nilai minimum 18, maximum 24, mean 21,23 dengan standar deviasi 1,716. Kesiapan membaca al quran paling banyak diminati untuk ditingkatkan baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Hasil korelasi pearson 0,935 dengan $p 0,000$ yang berarti ada hubungan antara kesiapan peningkatan kualitas dengan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat merasa takut terjadi bencana. Diskusi: Pengkondisian rasa takut terhadap bencana dapat digunakan untuk kesiapan peningkatan kualitas dan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual. Perlu tindak lanjut intervensi dan implementasi memperbanyak aktivitas kesehatan spiritual yang berkualitas sebagai upaya mencegah bencana dan meningkatkan spiritualitas.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu nikmat yang diberikan Allah

subhanahuwata`ala kepada manusia. Kesehatan manusia terdiri dari kesehatan fisik, psikologis, sosial dan spiritual.

Spiritual merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia selain kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosial. Pemenuhan kebutuhan spiritual yaitu pemenuhan kebutuhan spiritual yang diberikan kepada pasien oleh perawat di rumah sakit. Adapun bentuk pemenuhan yang diberikan yaitu menunjukkan rasa kehadiran, berdoa, mendukung hubungan yang terapeutik, hubungan dari keluarga, teman atau sahabat, dan mendukung ritual keagamaan [1]. Spiritual menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan [2].

Kesehatan sepiritual sering sebagai bagian dari kesehatan yang tidak diperhatikan, namun dalam keadaan tertentu menjadi sangat penting dan menjadi kebutuhan yang diprioritaskan. Salah satu keadaan yang dapat menjadikan kesehatan spiritual dibutuhkan adalah saat manusia merasa terancam baik fisik maupun psikologis. Ancaman psikologis dapat terjadi sebagai akibat adanya rasa takut terhadap kematian, kehilangan, keamanan dan terjadinya bencana. Bencana, yang mengakibatkan kehilangan nyawa dan harta benda, akan mengguncang emosi, jiwa dan kematangan mental dan spiritual dan kerap kali menimbulkan trauma yang mendalam [3]. Wihartati menyebutkan bahwa dampak bencana meliputi rusaknya tatanan infrastruktur, sistem sosial, tatanan ekonomi dan psikologis [4]. Dampak psikologis dari kejadian bencana gempa bumi juga ditemukan oleh Dwidiyanti dkk, dalam publikasinya dituliskan bahwa bencana alam gempa bumi yang dialami oleh masyarakat wilayah Lombok Nusa Tenggara Barat berdampak pada kondisi fisik dan lingkungan serta berdampak pada kondisi psikologis [5].

Sakit fisik dan psikologis akibat kejadian bencana berisiko mempengaruhi kesehatan spiritual. Upaya penanggulangan kesehatan pasca bencana menjadi kegiatan yang menarik perhatian. Kesehatan fisik dan psikologis sering menjadi perhatian tenaga kesehatan maupun relawan penanggulangan korban

bencana, sedangkan kesehatan spiritual menjadi perhatian organisasi berbasis agama. Dalam ajaran agama Islam bencana merupakan akibat dari perbuatan manusia. “Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu).” [6].

Bencana merupakan salah satu tanda kekuasaan Allah atas alam semesta yang ditimpakan pada manusia sebagai pengingat agar manusia mengingat Allah seraya memohon dengan merendahkan diri. Dalam al Quran surat al An`am ayat 42 tertulis firman Allah yang artinya “Dan sesungguhnya Kami telah mengutus (rasul-rasul) kepada umat-umat yang sebelum kamu, kemudian Kami siksa mereka dengan (menimpakan) kesengsaraan dan kemelaratan, supaya mereka memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri” [7]. Memohon atau berdoa kepada Allah, membaca al quran, istigfar dan bersedekah merupakan beberapa aktivitas kesehatan spiritual yang penting untuk dilakukan untuk mengatasi rasa takut dan mencegah terjadi bencana.

Rasa takut terhadap kejadian bencana dapat dialami oleh setiap manusia termasuk perawat sebagai tenaga kesehatan. Meskipun merasa takut terhadap kejadian bencana, perawat sebagai tenaga kesehatan dituntut untuk tetap mengupayakan keselamatan pasiennya. Bekerja dalam kondisi terjadi bencana membutuhkan kesehatan spiritual yang tinggi. Kesiapan spiritualitas merupakan hal yang penting sebagai upaya antisipasi perubahan situasi. Guamaradewi dan Mangunjaya menjelaskan bahwa Kesiapan individu untuk berubah berpengaruh positif bagi komitmen positif untuk berubah [8]. Pembentukan kebiasaan positif bagi perawat berupa aktivitas kesehatan spiritual, menjadi penting untuk disiapkan sejak awal yaitu saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Aktivitas kesehatan spiritual seperti shalat, istighfar, membaca al quran dan bersedekah yang berkualitas dapat

berhubungan dengan kesejahteraan psikologis atau ketenangan jiwa. Irawanti menemukan ada hubungan yang signifikan antara kekhusyukan shalat dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UMS Surakarta [9]. Fadhillah menemukan membaca Al Quran berpengaruh terhadap kestabilan emosi [10]. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini menjawab pertanyaan apakah ada hubungan antara kesiapan peningkatan kualitas dan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat takut terjadi bencana?

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi dengan desain *crosssectional*. Adapun variabel yang diteliti ada dua: 1) variabel kesiapan peningkatan kualitas aktivitas kesehatan spiritual saat takut terjadi bencana. Definisi operasional variabel ini adalah suatu keadaan siap meningkatkan kualitas aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan meliputi shalat dhuha, shalat tahajud, membaca al quran, beristigfar, sedekah dan berdzikir. 2) variabel kesiapan peningkatan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat takut terjadi bencana. Definisi operasional variabel ini adalah suatu keadaan siap meningkatkan kuantitas aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan spiritual meliputi shalat dhuha, shalat tahajud, membaca al quran, beristigfar, sedekah dan berdzikir.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang dibuat oleh peneliti sendiri berupa pernyataan kesiapan meningkatkan secara kualitas dan kuantitas untuk aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan spiritual yang meliputi shalat dhuha, shalat tahajud,

membaca al quran, beristigfar, sedekah dan berdzikir. Kuesioner kesiapan dideskripsikan dalam situasi takut Allah menimpakan bencana. Kuesioner diuji validitas menggunakan uji korelasi *product moment* dan semua item yang valid selanjutnya diuji reliabilitas menggunakan uji *alfa cronbach* dengan hasil 0,898.

Sampel yang digunakan sebanyak 30 mahasiswa S1 Keperawatan STIKES AIAIC yang telah selesai mengikuti pembelajaran mata kuliah keperawatan islami. Sampel diambil dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Analisis hubungan antara kesiapan peningkatan kualitas dan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat takut terjadi bencana diawali dengan uji normalitas menggunakan uji *One sample Kolmogorov smirnov*. uji *One sample Kolmogorov smirnov* yang menunjukkan data terdistribusi normal dengan $p = 0,455$ sehingga memenuhi syarat untuk uji parametrik menggunakan uji korelasi pearson.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini ada dua variabel yang diteliti dan dianalisis secara univariat dan bivariat sebagai berikut:

3.1. Kesiapan peningkatan kualitas aktivitas kesehatan spiritual saat takut terjadi bencana

Kesiapan aktivitas kesehatan spiritual yang diteliti meliputi shalat dhuha, shalat tahajud, membaca al quran, beristigfar, sedekah dan berdzikir. Hasil penelitian tampak pada tabel 1.

Tabel 1. Kesiapan Peningkatan Kualitas Aktivitas Kesehatan Spiritual (N=30, 6 item; rentang nilai 1-2-3-4)

Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
18	24	21,27	1,507

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 1. Menunjukkan rata-rata skor kesiapan peningkatan aktivitas kesehatan spiritual 21,27. Rata-rata diperoleh dari enam item dengan pilihan skor 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju. Rata-rata 21,27 menunjukkan sebagian besar mahasiswa saat merasa takut bencana, sangat setuju meningkatkan kualitas

aktivitas kesehatan spiritual berupa shalat dhuha, shalat tahajud, membaca al quran, beristigfar, sedekah dan berdzikir. Aktivitas kesehatan spiritual yang paling dirasakan siap untuk ditingkatkan berupa membaca al Quran. Hasil selengkapnya tampak pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kesiapan Peningkatan Kualitas Aktivitas Kesehatan Spiritualitas (N = 30; rentang nilai 1-2-3-4)

No	Aktivitas Kesehatan Spiritualitas	Skor kualitatif	Rata-rata
1	Membaca al Quran	115	3,83
2	Istigfar	113	3,77
3	Sedekah	112	3,73
4	dzikir	109	3,63
5	Shalat dhuha	96	3,2
6	Shalat tahajud	93	3,1

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa membaca al quran sebagai aktivitas kesehatan spiritual yang paling dirasakan siap ditingkatkan secara kualitas saat takut terjadi bencana. Hal ini sangat wajar karena al Quran merupakan salah satu pedoman hidup mahasiswa perawat yang beragama Islam. Banyak penelitian yang membuktikan membaca al quran berpengaruh terhadap ketenangan hati. Ketenangan hati merupakan salah satu tanda kesehatan mental dan spiritual. Membaca al Quran dapat menenangkan hati bagi yang membaca, mendengar dan mengamalkannya[11]. Berikutnya aktivitas kesehatan spiritual yang siap ditingkatkan secara kualitas adalah istigfar. Istighfar merupakan ucapan yang bermakna taubat dari perbuatan buruk. Perbuatan buruk adalah penyebab bencana maka untuk menghindari bencana dibutuhkan perubahan sikap dan perilaku dari perilaku buruk menjadi baik, dari perilaku merusak menjadi perilaku membangun dan memelihara. Hal ini dapat dimulai dengan beristigfar, “Tetapi Allah tidak akan menghukum

mereka, selama engkau (Muhammad) berada di antara mereka. Dan tidaklah (pula) Allah akan menghukum mereka, sedangkan mereka (masih) meohon ampunan.” [12]. Setelah bertaubat sebaiknya diikuti dengan sikap dan perilaku yang baik seperti sedekah.

Aktivitas kesehatan spiritual yang siap ditingkatkan secara kualitas adalah sedekah. Sedekah merupakan prediktor kebahagiaan, hal ini telah diteliti oleh Rusdi dkk yang menemukan adanya hubungan antara sedekah dan kebahagiaan ($r = .330^{**}$). Dengan menggunakan *Independent Sample T-Test*, diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku bersedekah yang tinggi menunjukkan kebahagiaan yang lebih besar dibandingkan dengan siswa yang memiliki perilaku bersedekah yang rendah [13].

3.2. Kesiapan peningkatan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat takut terjadi bencana

Tabel 3. Menunjukkan hasil nilai minimum dan maksimum yang sama dengan Tabel 1.

Tabel 3. Kesiapan Peningkatan Kuantitas Aktivitas Kesehatan Spiritual
 (N=30, 6 item; rentang nilai 1-2-3-4)

Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
18	24	21,23	1,716

Sumber : Data Primer 2019

Rata-rata 21,23 menunjukkan sebagian besar mahasiswa saat merasa takut bencana, sangat setuju meningkatkan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual berupa shalat dhuha, shalat tahajud, membaca al quran, beristigfar, sedekah dan berdzikir. Aktivitas kesehatan spiritual yang paling dirasakan siap untuk ditingkatkan secara kuantitas adalah membaca al Quran. Hasil selengkapnya tampak pada Tabel 4.

Tabel 4. Kesiapan Peningkatan Kuantitas Aktivitas Kesehatan Spiritualitas
 (N = 30; rentang nilai 1-2-3-4)

No	Aktivitas Kesehatan Spiritualitas	Skor kualitatif	Rata-rata
1	Membaca al Quran	114	3,80
2	Istigfar	113	3,77
3	Sedekah	111	3,67
4	dzikir	108	3,60
5	Shalat dhuha	96	3,20
6	Shalat tahajud	95	3,16

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa membaca al quran sebagai aktivitas kesehatan spiritual yang paling dirasakan siap ditingkatkan secara kuantitas saat takut terjadi bencana. Takut merupakan bagian dari perasaan dalam jiwa yang disebabkan oleh adanya kesalahan yang dilakukan. Membaca Al quran dapat menenangkan jiwa. Rifa`ah menemukan ada pengaruh motivasi membaca al Quran terhadap ketenangan jiwa santriwati[14].

Setelah membaca al Quran peribadatan yang berkontribusi kesiapan mahasiswa dalam meningkatkan spiritual berikutnya adalah istigfar. Nugrahati dkk dalam penelitian dengan subjek mahasiswa S1 Psikologi menemukan ada pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi taubat dan istigfar, serta ada variabilitas atau efek

yang besar yang dihasilkan oleh terapi taubat dan istighfar terhadap kecemasan. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi taubat dan istighfar memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa [15].

NANDA menyebutkan kriteria kesiapan peningkatan spiritual antara lain: mengekspresikan keinginan memaafkan orang lain, mengekspresikan keinginan melayani orang lain, mengekspresikan keinginan meningkatkan berdoa, mengekspresikan keinginan meningkatkan aktivitas peribadatan [16]. Aktivitas peribadatan yang menenangkan jiwa adalah dzikir. Hasil penelitian Ikhsan menemukan bahwa model psikoterapi zikir dapat menciptakan ketenangan batin dalam diri mahasiswa [17].

3.3. Hubungan Kesiapan peningkatan kualitas dengan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat takut terjadi bencana

Hasil korelasi pearson 0,935 dengan p 0,000 yang berarti ada hubungan antara kesiapan peningkatan kualitas dengan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat merasa takut terjadi bencana.

Tabel 5. Hubungan Kesiapan peningkatan kualitas dengan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual saat takut terjadi bencana.

	Kesiapan peningkatan kualitas aktivitas kesehatan spiritual	Kesiapan peningkatan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual		
Kesiapan peningkatan kualitas aktivitas kesehatan spiritual	Pearson Colrelation	1	.935**	
	Sig. (2 tailed)			.000
	N	30		30
Kesiapan peningkatan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual	Pearson Colrelation Sig. (2 tailed)	.935** .000 30		1
	N			30

Sumber Data Primer 2019

Hasil penelitian menunjukkan Pearson correlation bernilai positif yang berarti bahwa mahasiswa yang semakin siap meningkatkan kualitas aktivitas kesehatan spiritual maka semakin siap meningkatkan kuantitas aktivitas spiritual. Aktivitas spiritual berpengaruh positif dalam menambah kepercayaan diri, ketenangan jiwa, menurunkan kecemasan dan menurunkan stress. Pengaruh positif yang dirasakan cenderung menimbulkan keinginan untuk ditingkatkan dan dirasakan terus menerus. Hal ini dapat dijelaskan karena aktivitas kesehatan spiritual yang diteliti meliputi peribadatan berupa shalat dhuha, shalat tahajud, membaca al quran, beristigfar, sedekah dan berdzikir yang semuanya mempunyai pengaruh positif.

Nuraida dalam penelitiannya menemukan kekhusyuan shalat mempunyai hubungan positif dengan religiusitas remaja. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat kekhusyuan shalat maka semakin tinggi pula tingkat religiusitas remaja [18]. Irawanti menemukan ada hubungan yang signifikan antara kekhusyuan shalat dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UMS Surakarta [19]. Arifah DF menemukan ada hubungan positif antara

tingkat kekhusyuan dalam shalat dengan kontrol diri pada kenakalan remaja [20]. Suparman menyatakan apabila shalat dilakukan dengan benar dan dengan penuh kekhusyuan, akan menjadi sarana pembinaan kesehatan dan psikis [21]. Azis dan Balqis menemukan Salat Tahajud memiliki pengaruh terhadap penurunan stress mahasiswa fisioterapi [22].

Pradika dan Yuwono dalam penelitiannya di universitas muhammadiyah menemukan ada hubungan positif antara membaca al quran dengan kepercayaan diri [23]. Hidayat menemukan ada pengaruh yang positif dan signifikan antara intensitas membaca al-Qur'an terhadap perilaku sosial remaja di Kelurahan Mijen Kota Semarang. Hal ini berarti bahwa semakin sering seorang remaja membaca al-Qur'an maka perilaku sosialnya akan semakin baik [24].

4. KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan bahwa: mahasiswa Semester 6 S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Al Irsyad Cilacap memiliki kesiapan untuk meningkatkan aktivitas kesehatan spiritual baik secara kualitas maupun kuantitas.

Aktivitas kesehatan spiritual yang paling siap ditingkatkan adalah membaca al quran. Ada hubungan antara kesiapan peningkatan kualitas dengan kualitas aktivitas kesehatan spiritual. Hubungan antara kesiapan peningkatan kualitas dengan kualitas aktivitas kesehatan spiritual bersifat positif yang berarti bahwa semakin siap meningkatkan kualitas aktivitas kesehatan spiritual maka semakin siap meningkatkan kuantitas aktivitas kesehatan spiritual.

REFERENSI

- [1] Wahyuni F A. 2014. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Motivasi Kesembuhan Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Ibnu Sina Yw-Umi Makassar. [cited 2019 Jul 9]. Available from: http://repositori.uin-alauddin.ac.id/6822/1/FIrd%20Ayu%20Wahyuni_opt.pdf
- [2] Spiritual. [cited 2019 Apr 15]. Available from: <https://kbbi.web.id/spiritual>
- [3] Dawan A. 2018. Pembelajaran Penanganan Bencana. [cited 2019 Jul 9]. Available from: <Http://Www.Satuharapan.Com/Read-Detail/Read/Pembelajaran-Penanganan-Bencana>
- [4] Wihartati W. 2014. Dakwah Pada Korban Bencana Alam Dan Bencana Sosial. [cited 2019 Jul 9]. Available from: <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/dakwah/article/view/487>
- [5] Dwidiyanti M, Hadi I, Wiguna R, Ningsih. Gambaran Risiko Gangguan Jiwa Pada Korban Bencana Alam Gempa Di Lombok Nusa Tenggara Barat. *Journal Of Holistic Nursing And Health Science*. 2018; 1(2): 82-91.
- [6] Surat asy-Syura Ayat 30. [cited 2019 Jul 11]. Available from: <https://tafsirq.com/42-asy-syura/ayat-30>
- [7] Surat Al-An'am Ayat 42. [cited 2019 Jul 11]. Available from: <https://tafsirq.com/6-al-anam/ayat-42>
- [8] Guamaradewi Ng, Mangunjaya WI. 2018. Dampak Kesiapan Individu Dan Kesiapan Organisasi Untuk Berubah Bagi Komitmen Afektif Untuk Berubah. *Jurnal Manajemen Aset Infrastruktur & Fasilitas*. 2018; 2(2): 57-68.
- [9] Irwanti M. 2014. Hubungan antara Kekhusyukan Shalat Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UMS Surakarta. [cited 2019 Jul 9]. Available from: http://eprints.ums.ac.id/31798/14/02._NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- [10] Fadhillah H 2016. Pengaruh Membaca Al Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 8 Tahun Ke-5. *Journal.student.uny.ac.id*. [cited 2019 Jul 9]. Available from: <https://eprints.uny.ac.id/40381/>
- [11] Dzulqarnain I .2018. Implikasi Tilawah Al Quran Terhadap Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Al-Mishbah. [cited 2019 Jul 9]. Available from: http://digilib.uinsby.ac.id/26399/7/Iskandar%20Dzulqornain_F52516115.pdf
- [12] Surat al-Anfal Ayat 33. [cited 2019 Jul 9]. Available from: <https://tafsirq.com/8-al-anfal/ayat-33>
- [13] Rusdi A, Wicaksono KA, Ardiyantara N, Saputro TA, Peduk A, Ramadhani K. 2018. Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*. 2018; 5(1): 59-68.
- [14] Rifa'ah S. 2013. Pengaruh membaca al quran terhadap ketenangan jiwa santriwati pondok pesantren putri al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Thesis. IAIN Walisongo
- [15] Nugrahati D, Uyun Q, Nugraha SP. 2018. Pengaruh Terapi Taubat Dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 2018; (10)1: 33 – 41.
- [16] NANDA. 2018. *International, Inc Nursing Diagnoses Definitions And Classification. 2018-2020 Eleventh Edition*. Edited By T. Herdman H And Kamitsuru S. Thieme New York, Stuttgart, Delhi, Rio De Janeiro.
- [17] Ikhsan D, Fahmi MI, Mafan A. Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Academica*. 2017; (1)2: 272 – 280.

- [18] Nuraida IN. 2017. Hubungan Kekhusyuan Shalat dengan Religiusitas Remaja di Kelurahan Geneng, Miri, Sragen Tahun 2017, [cited 2019 Jul 9]. Available from: <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/1111/1/skripsi%20nastu%20final.pdf>
- [19] Irwanti M. 2014. Hubungan antara Kekhusyukan Shalat Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UMS Surakarta. [cited 2019 Jul 9]. Available from: http://eprints.ums.ac.id/31798/14/02._NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- [20] Arifah DF. 2016. Hubungan anatara tingkat kekhusyukan dalam shalat dengan control diri pada kenakalan remaja. [cited 2019 Jul 9]. Available from: http://eprints.umm.ac.id/34263/1/jiptum_mpp-gdl-diyahfatwa-43301-1-diyahfa-2.pdf
- [21] Suparman D. Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis. *Istek*. 2015; (9)2: 48 – 70.
- [22] Azis R, Bilqis A. Salat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. 2018; (6)1: 1 – 7.
- [23] Pradika FM, Yuwono S. 2014. Hubungan Antara Intensitas Membaca Ayat Suci Al-Qur'an Dengan Kepercayaan Diri Pada Mentor Kegiatan Mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta. [cited 2019 Jul 9]. Available from: http://eprints.ums.ac.id/31791/17/02._NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- [24] Hidayat W. 2018. Intensitas Membaca Al Qur'an dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kelurahan Mijen Kota Semarang. [cited 2019 Jul 9]. Available from: <http://eprints.walisongo.ac.id/8765/1/10.%20LENGKAP.pdf>