

Surah Al-Fatihah as a Spiritual Therapy Method to Overcome Stress

Asep Muksin^{1*}, Zainal Muttaqin², Miftahul Falah³

¹ Al-Qur'an and Arabic Language Lecture at Nursing Department, Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

² Al-Islam dan Kemuhammadiyah Lecture at Nursing Department, Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

³ Nursing Department, Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia



Article Information

Received: 25 May 2024

Revised: 02 July 2024

Available online: 26 July 2024

Keywords

Surat Al-Fatihah; Spiritual Therapy; Stress; Mental Health

Correspondence

Phone: (+62) 82130704343

E-mail:

asepmuksin85@umtas.ac.id

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/index>

Doi

10.35568/healthcare.v6i1.4775

©The Author(s) 2024

This is an **Open Access** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

ABSTRACT

This research elaborates on the influence of the Al-Fatihah letter as a spiritual therapy method for dealing with stress based on a literature review. Surah Al-Fatihah, which consists of seven verses, has content that is believed to be able to provide calm and peace for its readers. This study explored how the elements in Surah Al-Fatihah can function as medicine for stress from a psychological and spiritual perspective. Literature analysis shows that Surah Al-Fatihah has several key elements that have the potential to reduce stress: praise to Allah, the Most Gracious and Most Merciful, acknowledgment of Allah's power, and a request for help and guidance. This results showed that praise and recognition helps reduce anxiety and provides a sense of security, while asking for help creates feelings of support and guidance in facing life's challenges. Anxiety reduction can be achieved through repeated reading of Surah Al-Fatihah which has a meditative effect, as well as through confidence and faith which provides a sense of calm and security. Social support from religious practices in the community also plays an important role in stress management. In conclusion, Surah Al-Fatihah has great potential as an effective spiritual therapy method for reducing stress. These findings indicate the need for further research through empirical.

PENDAHULUAN

Stres adalah fenomena psikologis yang umum terjadi di berbagai lapisan masyarakat dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres menjadi salah satu masalah kesehatan

utama di dunia, yang mempengaruhi jutaan orang dan berkontribusi pada berbagai gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Permasalahan sosial yang ditimbulkan oleh stres mencakup penurunan produktivitas kerja, peningkatan biaya perawatan kesehatan, dan gangguan

dalam hubungan interpersonal. Individu yang mengalami stres berlebihan sering kali menghadapi kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya dapat mengurangi kualitas hidup mereka (World Health Organization, 2021).

Pengelolaan stres yang efektif menjadi sangat penting untuk mencegah dampak negatif lebih lanjut. Berbagai metode telah dikembangkan untuk mengatasi stres, mulai dari teknik relaksasi, terapi kognitif-behavioral, hingga intervensi medis. Namun, pendekatan berbasis spiritual juga mulai mendapatkan perhatian sebagai alternatif yang potensial untuk mengatasi stres. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual dan religius dapat memberikan ketenangan batin dan dukungan emosional yang signifikan bagi individu yang mengalami stres. Dalam konteks ini, pembacaan surat-surat dari kitab suci seperti Al-Qur'an dianggap memiliki efek terapeutik yang dapat membantu mengurangi stres (Koenig, 2012).

Surat Al-Fatihah, sebagai surat pembuka dalam Al-Qur'an, mengandung pesan-pesan spiritual yang kuat dan diyakini mampu memberikan ketenangan dan kedamaian bagi pembacanya. Ayat-ayat dalam surat Al-Fatihah mencakup pujian kepada Allah, pengakuan akan kekuasaan-Nya, serta permohonan pertolongan dan petunjuk. Elemen-elemen ini diyakini memiliki efek menenangkan dan dapat membantu individu merasa lebih tenang dan terkendali dalam menghadapi tekanan hidup. Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kandungan surat Al-Fatihah dapat berfungsi sebagai metode terapi spiritual untuk mengatasi stres, serta mengeksplorasi potensi manfaatnya dari perspektif psikologis dan spiritual (Al-Munajjid, 2005).

Penelitian ini sangat penting mengingat tingginya prevalensi stres dalam masyarakat modern dan dampak negatifnya yang luas. Dengan memahami potensi surat Al-Fatihah sebagai terapi spiritual,

diharapkan dapat ditemukan alternatif pengelolaan stres yang lebih holistik dan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual. Hal ini juga dapat membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi kesehatan dan terapi berbasis spiritual, serta memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat secara keseluruhan (Pew Research Center, 2015).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian analisis literatur untuk mengeksplorasi potensi surat Al-Fatihah sebagai terapi spiritual dalam mengatasi stres. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran database akademik seperti PubMed, Google Scholar, dan ProQuest untuk mendapatkan artikel jurnal, buku, dan sumber-sumber terpercaya lainnya yang membahas topik terkait stres, terapi spiritual, dan surat Al-Fatihah. Kriteria inklusi mencakup penelitian yang dipublikasikan dalam 20 tahun terakhir, ditulis dalam bahasa Inggris dan Indonesia, serta studi yang membahas hubungan antara praktik religius dan manajemen stres. Artikel dievaluasi berdasarkan validitas, relevansi, dan kredibilitas penulis (Aveyard, 2014). Analisis data dilakukan dengan pendekatan sintesis tematik, mengidentifikasi tema-tema utama seperti efek surat Al-Fatihah, manfaat terapi spiritual, dan dampak psikologis dari praktik religius (Braun & Clarke, 2006). Penilaian kritis juga dilakukan untuk menilai kekuatan dan kelemahan metodologis setiap artikel (Gough, Oliver, & Thomas, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Surat Al-Fatihah dan Kandungannya

Surat Al-Fatihah, yang berarti "Pembukaan", merupakan surat pertama dalam Al-Qur'an. Surat ini terdiri dari tujuh ayat dan dikenal dengan berbagai nama, termasuk Ummul Kitab (Induk Al-Kitab), As-Sab'ul Mathani (Tujuh Ayat yang Diulang-ulang), dan Al-Hamd (Pujian). Nama-nama

ini mencerminkan pentingnya surat Al-Fatihah dalam kehidupan sehari-hari umat Islam. Surat ini diturunkan di Mekkah dan merupakan salah satu surat yang paling sering dibaca oleh umat Islam dalam shalat, menunjukkan kedudukannya yang sangat sentral dalam ibadah dan kehidupan spiritual muslim (Al-Ghazali 2004). Surat ini diturunkan pada periode awal kerasulan Nabi Muhammad Saw. di Mekkah, sehingga dikategorikan sebagai surat Makkiyah. Penurunan surat ini terjadi pada masa-masa awal dakwah Islam ketika kaum muslimin membutuhkan panduan dan penghiburan spiritual yang kuat. Al-Fatihah mengandung doa dan pujian kepada Allah, serta permohonan untuk mendapatkan petunjuk dan perlindungan dari kesesatan. Penurunan surat ini juga menandai pentingnya memulai setiap perbuatan baik dengan memuji Allah dan memohon bimbingan-Nya (Asad 1980)

Sedangkan dilihat dari isi pokok surat Al-Fatihah, secara keseluruhan mencakup pujian kepada Allah, permohonan untuk petunjuk, dan pengakuan terhadap kebesaran Allah sebagai Tuhan semesta alam. Ayat pertama hingga ketiga memuji Allah sebagai Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang, serta Penguasa Hari Pembalasan. Ayat keempat menyatakan ketundukan dan penghambaan hanya kepada Allah. Ayat kelima hingga ketujuh merupakan doa yang memohon petunjuk ke jalan yang lurus, jalan yang ditempuh oleh orang-orang yang diberi nikmat oleh Allah, bukan jalan mereka yang dimurkai atau sesat. Dengan demikian, Al-Fatihah merangkum prinsip-prinsip dasar tauhid, ibadah, dan kebutuhan manusia akan bimbingan ilahi dalam setiap aspek kehidupan (Quthb, 2000).

Tabel 1
Kandungan Surat Al-Fatihah

Sumber	Teks	Kandungan Surat
QS. Al-Fatihah, Ayat 1	بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ	Ayat ini mengajarkan pentingnya memulai segala sesuatu dengan menyebut nama Allah, menunjukkan kebergantungan kepadanya. Penggunaan nama-nama Allah "Ar-Rahman" (Yang Maha Pengasih) dan "Ar-Rahim" (Yang Maha Penyayang) menekankan kasih sayang dan rahmat Allah yang meliputi segala sesuatu (Al-Munajjid, 2005).
QS. Al-Fatihah, Ayat 2	الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ	Ayat ini mengandung pujian kepada Allah atas segala nikmat yang diberikan kepada makhluk-Nya. Allah disebut sebagai "Rabbil 'alamin" yang berarti Tuhan semesta alam, menekankan kekuasaan dan pengaturan-Nya atas seluruh ciptaan (Ibn Kathir, 2003)
QS. Al-Fatihah, Ayat 3	الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ	Pengulangan sifat Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang menegaskan sifat utama Allah dalam berinteraksi dengan makhluk-Nya. Ini memberikan ketenangan dan keyakinan bahwa rahmat Allah selalu meliputi hamba-hambanya (Al-Munajjid, 2005).
QS. Al-Fatihah, Ayat 4	مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ	Ayat ini mengingatkan bahwa Allah adalah penguasa pada hari kiamat, hari ketika semua amal perbuatan akan diperhitungkan. Ini memberikan motivasi bagi orang-orang beriman untuk

		bertindak benar dan taat (Ibn Kathir, 2003)
QS. Al-Fatihah, Ayat 5	إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ	Ayat ini menegaskan pengabdian dan ketergantungan penuh kepada Allah. Ini juga menunjukkan sikap tawakal dan kerendahan hati seorang hamba di hadapan Tuhannya (Al-Munajjid, 2005).
QS. Al-Fatihah, Ayat 6	إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ	Permohonan untuk petunjuk ke jalan yang benar, yaitu jalan yang diridhai Allah. Ini mencerminkan kebutuhan manusia akan bimbingan ilahi dalam kehidupan mereka (Ibn Kathir, 2003).
QS. Al-Fatihah, Ayat 7	صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَالضَّالِّينَ	Ayat ini menjelaskan bahwa permohonan petunjuk adalah untuk mengikuti jalan orang-orang yang diberi nikmat oleh Allah, menghindari jalan orang-orang yang dimurkai dan sesat. Ini mengajarkan pentingnya mengikuti contoh orang-orang saleh dan menghindari jalan-keburukan (Al-Munajjid, 2005).

2. Karakteristik Orang yang Mengalami Stres

Stres dapat mempengaruhi seseorang secara fisik, emosional, dan perilaku. Salah satu karakteristik fisik yang paling umum adalah kelelahan, di mana individu merasa lelah meskipun telah cukup istirahat. Selain itu, sakit kepala tegang dan masalah pencernaan seperti sakit perut, diare, atau sembelit sering terjadi pada orang yang mengalami stres. Detak jantung yang cepat atau berdebar-debar juga merupakan gejala fisik yang sering dilaporkan (American Psychological Association, 2020).

Sedangkan secara emosional, stres dapat menyebabkan peningkatan rasa cemas dan kekhawatiran yang berlebihan. Orang yang mengalami stres juga cenderung merasa mudah tersinggung atau marah, dan dalam

beberapa kasus, dapat menyebabkan perasaan sedih atau depresi. Perubahan suasana hati yang drastis dan perasaan putus asa sering kali menyertai stres yang berkepanjangan, mempengaruhi kesejahteraan emosional secara keseluruhan (National Institute of Mental Health, 2019).

Dari segi perilaku, orang yang mengalami stres mungkin menunjukkan perubahan pola makan, baik peningkatan atau penurunan nafsu makan. Gangguan tidur seperti kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak adalah tanda lain dari stres. Beberapa orang mungkin beralih ke alkohol, rokok, atau obat-obatan sebagai cara untuk mengatasi stres, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Selain itu, menghindari interaksi sosial dan menarik diri dari kegiatan sehari-hari juga merupakan tanda umum dari stres, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan hubungan interpersonal (Mayo Clinic, 2021).

3. Terapi Spiritual dalam Mengatasi Stres

Terapi spiritual merupakan pendekatan holistik yang mencakup penggunaan praktik-praktik religius dan spiritual untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Salah satu aspek utama terapi spiritual adalah meditasi dan doa, yang membantu individu mencapai ketenangan batin dan rasa kedamaian. Praktik-praktik ini dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional melalui fokus pada keberadaan yang lebih tinggi dan pemahaman diri yang lebih dalam (Koenig, 2012).

Meditasi, khususnya, telah terbukti secara ilmiah membantu dalam mengurangi gejala stres. Dengan melibatkan diri dalam meditasi yang mendalam, individu dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang bertanggung jawab atas respons "fight or flight" (Kabat-Zinn, 2003). Ini tidak hanya menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara

keseluruhan. Meditasi yang berfokus pada elemen-elemen spiritual dapat memperdalam pengalaman relaksasi dan memberikan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri (Goyal et al., 2014).

Selain meditasi, doa dan pembacaan teks-teks suci seperti Al-Qur'an juga merupakan bagian integral dari terapi spiritual. Misalnya, pembacaan surat Al-Fatihah secara rutin dalam shalat dapat memberikan rasa ketenangan dan kedamaian. Ayat-ayat dalam surat Al-Fatihah, yang berisi pujian kepada Allah, permohonan pertolongan, dan petunjuk, membantu individu merasakan dukungan dan bimbingan ilahi dalam menghadapi kesulitan hidup. Ini mengurangi perasaan kesepian dan memberikan harapan serta motivasi untuk menghadapi tantangan (Al-Munajjid, 2005).

Selain itu, komunitas spiritual atau religius juga berperan penting dalam mendukung terapi spiritual. Keterlibatan dalam kegiatan komunitas seperti pengajian, ibadah berjamaah, dan diskusi kelompok dapat memberikan dukungan sosial yang signifikan. Interaksi dengan anggota komunitas yang memiliki keyakinan dan nilai yang sama dapat mengurangi perasaan isolasi dan memberikan rasa keterhubungan dan dukungan emosional yang kuat. Ini sangat penting dalam membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Pargament, 2007).

Secara keseluruhan, terapi spiritual menyediakan pendekatan yang komprehensif untuk mengatasi stres, dengan menggabungkan elemen-elemen meditasi, doa, pembacaan teks suci, dan dukungan komunitas. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala stres, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan spiritual dan emosional individu. Dengan demikian, terapi spiritual dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup (Smith, 2017).

4. Analisis Surat Al-Fatihah dalam Konteks Mengatasi Stres

Surat Al-Fatihah memiliki kandungan yang kaya dengan makna spiritual dan psikologis, yang dapat dimanfaatkan sebagai terapi untuk mengatasi karakteristik stres. Berikut adalah analisis bagaimana setiap ayat dalam surat Al-Fatihah dapat membantu dalam meredakan gejala stres, berdasarkan karakteristik yang telah dibahas sebelumnya.

Tabel 2
Analisis Kandungan Surat Al-Fatihah dalam Konteks Mengatasi Stres

Karakteristik Orang yang Mengalami Stres	Ayat Al-Qur'an Surat Al-Fatihah	Impelementasi Terapi Spiritual Kandungan Surat Al-Fatihah
Gejala Fisik dan Emosional	Al-Qur'an Surat Al-Fatihah Ayat 1	Membaca ayat ini dapat memberikan ketenangan dan rasa aman. Menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang dapat mengurangi rasa cemas dan khawatir berlebihan. Dalam keadaan stres, ketenangan batin yang dihasilkan dari pengucapan ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dan detak jantung yang cepat (Al-Munajjid, 2005).
Gejala Emosional	Al-Fatihah Ayat 2	Pujian kepada Allah sebagai Tuhan seluruh alam dapat membantu mengarahkan pikiran kepada hal-hal yang positif. Pengucapan syukur ini dapat mengurangi perasaan depresi dan meningkatkan mood. Bersyukur atas nikmat yang diberikan dapat menimbulkan perasaan bahagia

		dan puas, yang sangat penting dalam mengatasi emosi negatif yang muncul akibat stres (Ibn Kathir, 2003).
Gejala Fisik dan Emosional	Al-Fatihah Ayat 3	Pengulangan sifat Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang dapat memperdalam rasa kasih sayang dan penerimaan. Ini membantu dalam mengurangi perasaan marah dan frustrasi. Merasakan bahwa seseorang selalu berada di bawah naungan kasih sayang Allah dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional (Al-Munajjid, 2005).
Gejala Kognitif dan Emosional	Al-Fatihah Ayat 4	Menyadari bahwa Allah adalah Pemilik Hari Pembalasan memberikan perspektif bahwa segala tindakan dan kesulitan di dunia ini bersifat sementara. Ini membantu mengurangi beban pikiran dan memberikan rasa keadilan yang akan ditegakkan di akhirat. Ini juga dapat meningkatkan ketenangan pikiran dan mengurangi kecemasan terkait masa depan (Ibn Kathir, 2003).
Gejala Prilaku dan Emosional	Al-Fatihah Ayat 5	Pernyataan pengabdian dan permohonan pertolongan hanya kepada Allah mengajarkan ketergantungan penuh pada-Nya yang dapat mengurangi rasa putus asa dan ketidakberdayaan. Meminta bantuan

		kepada Allah dapat memberikan harapan dan kekuatan untuk mengatasi tantangan sehari-hari, sehingga mengurangi stres (Al-Munajjid, 2005).
Gejala Kognitif dan Emosional	Al-Fatihah Ayat 6	Permohonan untuk petunjuk ke jalan yang lurus memberikan arah dan tujuan dalam hidup. Ini sangat penting bagi mereka yang merasa bingung dan tidak pasti dalam menghadapi masalah. Meminta petunjuk dapat mengurangi kebingungan dan meningkatkan fokus serta konsentrasi (Ibn Kathir, 2003).
Gejala Emosional dan Prilaku	Al-Fatihah Ayat 7	Mengidentifikasi jalan yang diridha Allah dan menghindari jalan yang sesa memberikan pedoman moral dan etika yang jelas. Ini membantu mengurangi rasa bersalah dan meningkatkan keputusan yang bijak. Mengikuti jalan yang benar dapat memberikan rasa damai dan kepuasan batin serta mengurangi perilaku yang merugikan diri sendiri seperti kecanduan (Al-Munajjid, 2005).

5. Surat Al-Fatihah sebagai Metode Terapi Spiritual untuk Mengatasi Stres

Surat Al-Fatihah disebut oleh para ulama sebagai inti dari al-Qur'an yang memiliki kedalaman makna spiritual dan psikologis yang luar biasa. Setiap ayat dalam surat ini dapat berfungsi sebagai terapi spiritual yang efektif dalam meredakan stres. Dengan memahami dan menghayati makna

dari setiap ayat, seseorang dapat menemukan ketenangan batin dan keseimbangan emosional yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Ayat pertama, "*Bismillahirrahmanirrahim*" (Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang), memberikan ketenangan dan rasa aman. Ketika seseorang mengingat bahwa Allah adalah Dzat Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan kekhawatiran berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa pengulangan nama Allah dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung yang cepat, memberikan efek fisik yang menenangkan (Al-Munajjid, 2005). Pujian kepada Allah dalam ayat kedua, "*Alhamdulillah Rabbil 'alamin*" (Segala puji bagi Allah, Tuhan seluruh alam), dapat membantu seseorang mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif. Dengan bersyukur atas nikmat yang diberikan, seseorang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan puas, yang penting dalam mengatasi emosi negatif akibat stres (Ibn Kathir, 2003).

Selanjutnya, firman Allah "*Maliki yaumid-din*" (Yang menguasai hari pembalasan) mengingatkan kita bahwa segala kesulitan di dunia ini bersifat sementara dan bahwa ada keadilan yang akan ditegakkan di akhirat. Kesadaran ini dapat membantu mengurangi beban pikiran dan memberikan rasa ketenangan terkait masa depan (Ibn Kathir, 2003). Sedangkan firman Allah "*Iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in*" (Hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya kepada-Mu kami mohon pertolongan) mengajarkan ketergantungan penuh pada Allah, yang dapat mengurangi rasa putus asa dan ketidakberdayaan. Meminta bantuan kepada Allah memberikan harapan dan kekuatan untuk menghadapi tantangan sehari-hari, sehingga mengurangi stres (Al-Munajjid, 2005). Ayat terakhir, "*Ihdinas siratal mustaqim*" (Tunjukilah kami jalan yang lurus), memberikan arah dan tujuan dalam hidup, sangat penting bagi mereka

yang merasa bingung dalam menghadapi masalah. Meminta petunjuk ini dapat mengurangi kebingungan dan meningkatkan fokus serta konsentrasi (Ibn Kathir, 2003).

Melalui pemahaman mendalam dan penghayatan setiap ayat dalam Surat Al-Fatihah, seseorang dapat menemukan alat yang efektif untuk mengatasi berbagai gejala stres, baik fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku. Terapi spiritual ini tidak hanya membantu dalam meredakan gejala stres tetapi juga mengarahkan individu menuju kehidupan yang lebih damai dan seimbang berdasarkan ajaran-ajaran Al-Qur'an.

KESIMPULAN

Surat Al-Fatihah, dengan kandungan makna spiritual yang mendalam, dapat berfungsi sebagai terapi efektif untuk mengatasi stres. Setiap ayatnya menawarkan elemen-elemen yang mampu meredakan gejala fisik, emosional, kognitif, dan perilaku dari stres, seperti kelelahan, kecemasan, kesedihan, dan perilaku menghindar. Melalui pujian, permohonan petunjuk, dan pengakuan akan kekuasaan dan rahmat Allah, surat Al-Fatihah memberikan ketenangan, dukungan emosional, serta bimbingan moral yang kuat, sehingga membantu individu mengatasi stres secara holistik dan meningkatkan kesejahteraan spiritual serta psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, I. *The Mysteries of Al-Fatihah*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust. 2004.
- Al-Munajjid, M. S. (2005). *The Virtues of Surah Al-Fatihah*. Retrieved from <https://islamqa.info/en/answers/4545/the-virtues-of-surah-al-fatihah>
- American Psychological Association. (2020). *Stress effects on the body*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/stress/body>

- American Psychological Association. (2020). Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Asad, M. The Message of The Qur'an. Gibraltar: Dar Al-Andalus. 1980.
- Aveyard, H. (2014). Doing a literature review in health and social care: A practical guide. McGraw-Hill Education (UK).
- Awaad, R. & Ali, S. (2015). The Role of Faith in Mental Health Recovery: A Case Series of Muslim Patients with Depression. *Journal of Religious Health*, 54(3), 1158-1166.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). An introduction to systematic reviews. Sage Publications.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Ibn Kathir, I. (2003). Tafsir Ibn Kathir (Abridged). Darussalam Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry, 2012.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry.
- Mayo Clinic. (2021). Stress symptoms: Effects on your body and behavior. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/health> [hy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987](https://www.mayoclinic.org/health-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987)
- Mohr, S., Brandt, P. Y., Borrás, L., Gilliéron, C., & Huguelet, P. (2006). Toward an integration of spirituality and religiousness into the psychosocial dimension of schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 163(11), 1952-1959.
- National Institute of Mental Health. (2019). 5 things you should know about stress. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress>
- Pargament, K. I. (2007). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Guilford Press.
- Pew Research Center. (2015). Religion and Public Life. Retrieved from <https://www.pewforum.org/religion/>
- Qutb, S. In the Shade of the Qur'an. Cairo: Islamic Book Publishers. 2000.
- Smith, J. (2017). Spirituality and Stress Relief: How to Use Spiritual Practices to Reduce Stress. Retrieved from <https://www.helpguide.org/article/stress/spirituality-and-stress-relief.htm>
- Thomas, J., & Cohen, M. (2006). A methodological review of meditation research. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 12(2), 107-115.
- World Health Organization. (2021). Mental health: Strengthening our response. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>