



Upaya menumbuhkan Kepercayaan Diri Pasien Pra Operasi Melalui Terapi Sholat Dan Dzikir

Imam Mustakim^{*1}, Candra Arum Wijayanti², Nur Azizah³

¹Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Banjarnegara, Indonesia

Article Information

Submitted mmmdd, yyyy

Revision mmmdd, yyyy

Accepted mmmdd, yyyy

Published mmmdd, yyyy

Abstract

This research was conducted to gain knowledge regarding the implementation of patient spiritual guidance services at Siaga Medika Purbalingga Hospital. This will of course be very important to help patients recover, where patients need physical and non-physical treatment services. Spiritual services in hospitals are very necessary to realize holistic treatment so that patients and their families can remain close to God.

This type of research is qualitative research. Meanwhile, the method used in the research is the phenomenological method. The data collection techniques used were observation and interviews by interviewing 3 sources who work as clergy at the Siaga Medika Hospital, Purbalingga.

The results of the research show that spiritual guidance services in hospitals at Siaga Medika Purbalingga Hospital are supported by the number of clergy available, the target patients who receive spiritual guidance, the method of delivering spiritual guidance, the depth and breadth of material provided by clergy to patients and their families, the quantity of spiritual guidance, spiritual guidance information mechanisms, and evaluation of the spiritual guidance services contained therein. Islamic spiritual guidance at Siaga Medika Purbalingga Hospital is provided to guide worship services while receiving treatment and to provide motivation for recovery for patients.

Keywords: *Patient Health, Spiritual Guidance, And Hospital.*

Kepercayaan diri adalah elemen penting dalam mempersiapkan pasien pra operasi, karena dapat mempengaruhi hasil prosedur operasi dan pemulihan pasca operasi. Terapi sholat merupakan salah satu pendekatan alternatif yang telah digunakan dalam konteks pengobatan komplementer dan integratif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Tujuan tinjauan ini adalah untuk mendeskripsikan Upaya menumbuhkan kepercayaan diri pasien Pra operasi melalui terapi sholat dan dzikir. Studi ini dilakukan melalui tinjauan pustaka terhadap artikel-artikel ilmiah terkait terapi sholat, kepercayaan diri, dan persiapan pra operasi. Pencarian literatur dilakukan pada database akademik terpercaya menggunakan kata kunci yang relevan. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah studi yang menyelidiki pengaruh terapi sholat terhadap kepercayaan diri pasien pra operasi. Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa terapi sholat dapat efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pasien pra operasi. Sholat sebagai bentuk ibadah dalam agama Islam melibatkan gerakan fisik, relaksasi, konsentrasi pikiran, dan spiritualitas. Aktivitas ini dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan memberikan rasa stabilitas emosional pada pasien. Melalui keterlibatan dalam sholat secara teratur, pasien dapat mengembangkan perasaan kepercayaan diri, meningkatkan keyakinan pada kemampuan mereka untuk menghadapi prosedur operasi, dan memperoleh kekuatan mental yang diperlukan untuk mengatasi tantangan fisik dan emosional yang terkait dengan operasi.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Pasien pra operasi, Terapi sholat.

^{1*} Authors Correspondence: Imam Mustakim, email; imammustakim2621@gmail.com

Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan hasil prosedur operasi pasien pra operasi. Pasien yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih siap secara mental dan emosional dalam menghadapi prosedur operasi serta proses pemulihan pasca operasi. Oleh karena itu, meningkatkan kepercayaan diri pada pasien pra operasi menjadi suatu hal yang sangat diinginkan dalam konteks perawatan kesehatan. Salah satu pendekatan alternatif yang telah digunakan dalam pengobatan komplementer dan integratif adalah terapi sholat (Purwanto, 2007).

Terapi sholat melibatkan aspek-aspek gerakan fisik, relaksasi, konsentrasi pikiran, dan spiritualitas yang terkait dengan pelaksanaan ibadah sholat dalam agama Islam. Sholat bukan hanya sekadar bentuk ibadah, tetapi juga merupakan aktivitas yang melibatkan interaksi antara pikiran, tubuh, dan jiwa (Ahmad, 2008). Dalam konteks ini, terapi sholat dapat dianggap sebagai suatu metode yang potensial untuk meningkatkan kepercayaan diri pasien pra operasi. Dalam terapi sholat, pasien diajak untuk terlibat dalam praktik sholat secara teratur (Uyun & Rumiani, 2012). Aktivitas ini melibatkan gerakan fisik yang melibatkan seluruh tubuh, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan perasaan kepercayaan diri. Selain itu, sholat juga melibatkan relaksasi dan konsentrasi pikiran yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan fokus dan stabilitas

emosional pada pasien (Adi, 2002). Melalui keterlibatan yang konsisten dalam terapi sholat, pasien pra operasi dapat mengembangkan perasaan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Mereka dapat memperoleh keyakinan pada kemampuan diri mereka sendiri untuk menghadapi prosedur operasi, serta memperoleh kekuatan mental yang diperlukan untuk mengatasi tantangan fisik dan emosional yang terkait dengan operasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi sholat dalam meningkatkan kepercayaan diri pasien pra operasi. Melalui tinjauan pustaka terhadap artikel-artikel ilmiah yang relevan, penelitian ini akan menyelidiki pengaruh terapi sholat terhadap kepercayaan diri pasien pra operasi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas terapi sholat, diharapkan perawatan pra operasi dapat ditingkatkan dengan mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam program persiapan pasien (Sudan, 2017).

Metode

Meta-analisis adalah metode yang digunakan dalam penyelidikan ini. Dimungkinkan untuk menganggap meta-analisis sebagai pemeriksaan terhadap beberapa masalah eksplorasi yang sebanding (Emzir, 2010). Jurnal nasional yang terkait dengan topik perbincangan yang akan diteliti menjadi populasi dalam penelitian ini. Memeriksa informasi yang digunakan memerlukan melihat data subjektif untuk informasi dari jurnal yang

ditemukan. Penelitian meta-analisis ini mencakup 7 publikasi dari jurnal akses terbuka yang membahas bagaimana terapi sholat dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien pra operasi.

Hasil

Menurut sudut pandang psikoterapi Islam, penelitian dari berbagai entri di E-Diary mengungkapkan bahwa terapi doa bermanfaat dalam mengobati gangguan kecemasan, khususnya: Kajian Doa sebagai Terapi Bagi Penderita Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Islam dilakukan oleh (Ahmad, 2008) Penelitian penulis menunjukkan bahwa tujuan dasar jiwa adalah untuk mengenal Tuhan; jika tujuan ini menyimpang dari sifat aslinya, akan ada gangguan pada jiwa itu sendiri. Orang yang mengalami gangguan jiwa memerlukan pendampingan atau layanan keagamaan yaitu psikoterapi islami. Salah satu terapi yang digunakan dalam psikoterapi Islam adalah terapi doa, yang sangat membantu untuk meningkatkan emosi ketenangan, ketenangan, dan kecemasan serta meningkatkan sisi spiritual seseorang, yang semuanya membantu penyembuhan penyakit fisik dan psikologis. Terapi Doa dalam Penanganan Kecemasan Menurut Psikoterapi Islam merupakan penelitian tahun 2012 oleh (Ahmad, 2008) Ahmad Hisham Bin Azizan (Azizah, 2017). Menurut penelitian penulis untuk artikel

ini, shalat bukan sekadar ibadah wajib yang harus dilakukan oleh umat Islam; dalam hal ini, doa juga berfungsi sebagai rezeki spiritual karena menempati peringkat tertinggi di antara semua bentuk ibadah. Karena doa berfungsi sebagai saluran bagi orang untuk melampiaskan keluhan mereka terhadap pencipta alam semesta yang maha kuasa, doa terkadang dianggap sebagai terapi bagi roh atau jiwa manusia. Studi ini juga menyoroti bagaimana terapi doa adalah semacam pembinaan terhadap keimanan manusia, membentuk spiritualitas, mampu menaklukkan penderitaan spiritual seperti kecemasan, dan mampu memberikan kedamaian bagi jiwa manusia yang mengamalkannya dengan kerendahan hati.

Bimbingan dan Konseling Islami (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan) merupakan kajian tahun 2016 oleh Ismail Hasan Ismail (Ashy, 1999). Penulis studi ini menetapkan bahwa ada tujuh tindakan mendasar yang harus dilakukan selama sholat: berdiri tegak, rukuk, itidal, sujud, duduk di antara dua sujud, dan itidal diikuti dengan salam. Studi ini berfokus pada masing-masing fase tersebut. Dalam hal ini, penulis mengkaji keunggulan tujuh gerakan dari sudut pandang fisiologis dan psikologis. Menurut temuan penelitian ini, ada tujuh tindakan mendasar yang membentuk shalat: bangun

tegak, takbiratul ikhram, rukuk, itidal, sudud, duduk di antara dua sujud, dan itidal diikuti dengan salam. Jika dilakukan dengan tahapan dan teknik yang tepat, kegiatan ini dapat mengurangi masalah kecemasan. Terapi Sholat Khusyu dalam Meredakan Kecemasan dari Perspektif Psikoterapi Islam merupakan kajian yang dilakukan oleh (Apriyanto, 2020) Fatwa Dian Zuhrotul (2001). Menurut penelitian penulis dalam artikel ini, terapi doa sebagai pengobatan untuk banyak penyakit kejiwaan dibahas terlebih dahulu mengenai manfaat atau efeknya. Manfaat pengobatan doa untuk gangguan kecemasan kemudian dibahas oleh para peneliti. Menurut temuan penelitian, psikoterapi Islami memiliki unsur terapeutik, terutama ketika terapi doa digunakan. Ketika terapi doa digunakan dengan tepat dan dengan kerendahan hati, itu dapat membawa kedamaian mental dan menjaga jiwa seseorang dari rasa cemas. Dalam skenario ini, doa berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang ketika dipanjatkan dengan sukacita dan kerendahan hati.

Pengaruh Terapi Sholat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karier Masa Depan Di SMA Muhammadiyah 8 Gresik merupakan penelitian tahun 2019 oleh Nilla Agustin. Berdasarkan kajian dalam kajian penelitian, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana terapi sholat dhuha

mempengaruhi kekhawatiran mahasiswa terhadap pekerjaan mereka di masa depan. Untuk membantu siswa mengatasi kekhawatiran mereka tentang pekerjaan, peneliti dalam hal ini menggunakan pendekatan pra-eksperimen dengan desain pretest-posttest konvensional. Menurut temuan penelitian, mereka yang mendapatkan layanan terapi doa dhuha dilaporkan merasa tidak terlalu cemas dengan pekerjaan mereka di masa depan.

Konsep Sholat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Dalam Kaitannya dengan Psikologi Kesehatan (Nuron A'la, 2018) (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya) merupakan penelitian tahun 2017 oleh Siti Chodijah. Sesuai dengan kajian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, ketenangan serta ketenangan jiwa akan mampu dirasakan ketika telah rutin melaksanakan shalat. Terdapat dimensi dzikrullah dalam pelaksanaan shalat tahajud yang memiliki dampak psikologis pada jiwa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa doa dapat meningkatkan kekebalan fisik, meningkatkan kesehatan mental, dan menawarkan keuntungan unik bagi jiwa, terutama dalam kasus gangguan kecemasan karena dengan menggunakan terapi doa akan berdampak pada ketenangan mental dan rasa ketenangan. Karena mereka yang mengikuti sesi terapi atau doa pada dasarnya ingin menemukan

kesenangan dan ketenangan baik sekarang maupun di akhirat karena mereka terus memikirkan dan memasukkan pencipta yang maha kuasa ke dalam kehidupan mereka.

Kajian yang berjudul Terapi Doa dalam Penanganan Kecemasan (Anxiety) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam ini dipimpin oleh (Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 2008) Ahmad Hisham Azizan dan Che Zarrina Sa'Ari pada tahun 2009. Menurut penelitian penulis dalam artikel ini, shalat merupakan salah satu bentuk ibadah yang menjalin hubungan antara manusia dengan penciptanya. Hal ini penting karena ibadah shalat memiliki dampak yang sangat besar bagi kesehatan fisik dan mental. Mengatasi masalah kecemasan adalah salah satu manfaat berdoa. Dalam penelitian ini dibahas peran doa dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik manusia. Berdasarkan hasil pengujian terhadap tujuh artikel nasional tersebut di atas, penulis menyimpulkan bahwa terapi doa efektif untuk mengatasi berbagai gangguan psikologis, khususnya gangguan kecemasan. Studi-studi ini juga mengungkapkan bahwa layanan psikoterapi Islam, khususnya terapi sholat, efektif dalam mengobati sejumlah penyakit fisik dan mental.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pasien yang akan melakukan operasi ginjal mengalami penurunan rasa khawatir setelah mendapat tuntunan sholat. Diketahui bahwa terdapat disparitas skor tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan berdasarkan temuan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan. Grafik dan temuan data kualitatif yang menggambarkan keadaan individu setelah pelatihan juga dapat digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan kedua kelompok. Temuan menunjukkan penurunan substansial dalam kecemasan baik sebelum dan selama instruksi doa yang khushyuk. Dampak pendidikan dan latihan salat khushyuk yang diselenggarakan berdasarkan tahapan yang saling berkesinambungan tidak lepas dari penurunan skor kecemasan para subjek yang mengikuti pelatihan (Aviyah & Farid, 2014). Hal ini dilakukan agar subjek dapat mengambil manfaat dari pelatihan yang dilakukan. Setelah latihan ini, para peserta melaporkan merasa lebih baik. Pengurangan ketegangan, kecemasan, mudah gelisah, sesak napas, gangguan tidur, sakit kepala, keringat panas/dingin, mudah gugup, sulit konsentrasi, sakit perut, penglihatan kabur, dan tekanan

darah cenderung tinggi, dapat dirasakan langsung oleh subyek yang menderita penyakit ginjal. Mereka akhirnya mengalami penurunan ide, perasaan, dan perilaku yang mereka temui setelah melalui proses amalan khusyuk shalat. Hasil ini menegaskan apa yang Allah (swt) katakan dalam surat Ar-Rad ayat 28, yang menyatakan: (khususnya) orang-orang yang beriman dan menemukan ketenangan dalam ingatan Allah. Ingatlah bahwa satu-satunya cara untuk mencapai ketenangan hati adalah dengan mengingat Allah (QS. 13:28) (Indonesia, 2005). Temuan penelitian ini juga menguatkan pengamatan dan kesaksian pribadi (Purwanto, 2007) yang menunjukkan bahwa ketika seseorang terhubung dengan Tuhan selama doa, terjadi proses yang menghasilkan ketenangan mental dan spiritual. Temuan ini selanjutnya didukung oleh penelitian (Khairi, 2019) yang menemukan bahwa berdo'a dapat mengurangi kecemasan. Dalam penelitian ini, kelompok latihan doa muram melihat pengurangan kecemasan yang bertahan bahkan dua minggu setelah pelatihan. Ini terbukti dari perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok yang menerima pelatihan dan kelompok kontrol pada kesimpulan penelitian dan pada tindak lanjut dua minggu setelah pelatihan. Kelompok yang mendapat pelatihan melihat pengurangan kecemasan, tetapi kelompok yang tidak

mendapatkan instruksi tidak. Menurut (Ahmadi & Ng, 1999) Ahmad (2008), manfaat shalat khusyuk antara lain mendekatkan diri kepada Allah SWT, mencegah penyakit menyerang, menjaga aktivitas tubuh, memberi nutrisi bagi ruh dan hati, memadamkan nafsu, mencerahkan hati, melebarkan dada, dan membuat jiwa senang. Menurut (Muhammad Utsman Najati, 2005), seseorang akan merasa tenang, tenteram, dan damai setelah khusyuk berdo'a dengan tujuan menghadap dan berserah diri kepada Allah serta meninggalkan segala kesibukan dunia. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pernyataan (Rahman, 2017) Wadji dan Rahmani (2009) bahwa ketika seseorang berdo'a, seseorang mendapatkan kelapangan yang ideal, bebas dari tekanan dan tekanan, serta memiliki kendali atas emosinya. Ada beberapa partisipan yang penurunan kecemasannya masih dalam taraf sedang dan ada pula yang berada dalam kategori rendah pada kelompok mata pelajaran yang mendapat pengajaran berbeda. Dorongan subjek untuk terlibat dalam berbagai prosedur pelatihan berdampak pada hal ini. Berdasarkan temuan observasi subjek, 4 subjek terlihat aktif, bersemangat, dan tertarik dengan fase pelatihan. Meskipun merupakan mata pelajaran, kurang terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Hal ini dikuatkan oleh sikap

subjek yang malu-malu dan fakta bahwa kakinya yang sakit membuatnya sulit untuk menyelesaikan prosedur latihan sholat yang serius. Motivasi seseorang adalah kekuatan psikologis yang mendorong mereka ke arah tujuan. Keadaan batin seseorang akan menjadi jelas, terarah, dan cenderung mempertahankan perilaku jika mereka memiliki motivasi. Hasil serupa akan terlihat pada orang-orang yang sangat termotivasi untuk berpartisipasi dalam prosedur pelatihan. Sejalan dengan pernyataan (Purwanto, 2007) bahwa doa yang dipadukan dengan dorongan batin adalah salah satu pendekatan untuk melepaskan beban dan hal itu terkait dengan rasa syukur. Terapi sholat merupakan salah satu bentuk terapi spiritual yang banyak dipraktikkan oleh individu dengan keyakinan agama Islam. Efektivitas terapi sholat dalam meningkatkan kepercayaan diri pasien pra operasi dapat dikaji dari beberapa perspektif:

1. Ketenangan dan relaksasi: Sholat melibatkan gerakan fisik, pernapasan teratur, dan fokus pada hubungan dengan Tuhan. Saat melaksanakan sholat, pasien dapat merasa tenang dan rileks. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan ketakutan yang sering dialami pasien sebelum operasi. Dengan begitu, pasien bisa memiliki kepercayaan diri yang lebih besar menghadapi proses operasi.
2. Keterhubungan dengan Tuhan: Sholat adalah ibadah yang mengharuskan pasien untuk berkomunikasi dengan Tuhan dan merasa didekati-Nya. Dalam proses tersebut, pasien dapat merasakan rasa kepercayaan diri dan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi operasi. Mereka merasa didukung dan diberikan kekuatan oleh kehadiran Tuhan, sehingga kepercayaan diri mereka meningkat.
3. Penguatan spiritual: Sholat merupakan bentuk pengabdian kepada Tuhan dan memperkuat ikatan spiritual antara pasien dengan Tuhan. Dalam melaksanakan sholat secara rutin, pasien dapat merasakan peningkatan spiritualitas yang membawa dampak positif pada kepercayaan diri mereka. Pasien yang memiliki koneksi spiritual yang kuat sering kali memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, karena mereka merasa memiliki sumber kekuatan yang lebih besar.
4. Pembentukan rutinitas dan disiplin: Sholat merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan secara teratur dalam agama Islam. Dalam menjalankan rutinitas sholat, pasien akan terlatih untuk memiliki disiplin diri dan tanggung jawab terhadap

kewajiban tersebut. Pembentukan rutinitas dan disiplin ini dapat berdampak positif pada kepercayaan diri pasien, karena mereka merasa mampu menjalankan tugas dengan baik dan bertanggung jawab.

Meskipun terapi sholat dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kepercayaan diri pasien pra operasi, penting untuk diingat bahwa kepercayaan diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pendidikan kesehatan, dan interaksi dengan tim medis. Terapi sholat sebaiknya dilakukan sebagai tambahan dan tidak menggantikan prosedur medis yang sudah ditetapkan oleh tim medis yang bertanggung jawab. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pasien pra operasi meliputi:

- a. Dukungan sosial: Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas agama dapat memberikan pengaruh positif terhadap kepercayaan diri pasien. Dukungan emosional dan praktis yang diberikan oleh orang-orang terdekat dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan keyakinan pasien dalam menghadapi operasi.
- b. Pendidikan kesehatan: Pendidikan yang diberikan oleh tim medis mengenai prosedur operasi, risiko, dan proses pemulihan juga dapat

mempengaruhi kepercayaan diri pasien. Informasi yang jelas dan pemahaman yang baik tentang apa yang akan terjadi dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam keputusan yang diambil.

- c. Interaksi dengan tim medis: Hubungan yang baik antara pasien dan tim medis yang bertanggung jawab juga dapat berkontribusi pada kepercayaan diri pasien. Ketika pasien merasa didengar, dipahami, dan didukung oleh tim medis, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih besar terhadap prosedur operasi.

Terapi sholat sebaiknya dijadikan sebagai bagian dari pendekatan yang holistik dalam merawat pasien pra operasi. Dalam menjalani prosedur medis, penting untuk melibatkan aspek fisik, emosional, dan spiritual pasien. Kombinasi antara terapi sholat, dukungan sosial, pendidikan kesehatan, dan interaksi dengan tim medis dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan meningkatkan kepercayaan diri pasien secara menyeluruh. Dengan memasukkan terapi sholat sebagai bagian dari pendekatan holistik, pasien dapat mengalami manfaat yang lebih luas. Terapi sholat dapat memberikan rasa ketenangan dan keterhubungan spiritual dengan Tuhan,

yang dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan ketakutan pasien sebelum operasi. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas agama juga dapat memberikan dukungan emosional dan praktis yang penting bagi pasien.

Pendidikan kesehatan yang baik tentang prosedur operasi, risiko, dan proses pemulihan dapat membantu pasien memahami dan merencanakan dengan lebih baik. Hal ini memberikan rasa kontrol dan kepercayaan diri kepada pasien dalam menghadapi prosedur operasi. Selain itu, interaksi yang positif dengan tim medis yang berkompeten, empatik, dan peduli juga penting dalam membangun kepercayaan diri pasien. Pasien merasa didengar, dipahami, dan didukung oleh tim medis, yang dapat memberikan rasa kepercayaan diri yang kuat. Dalam keseluruhan, pendekatan holistik yang melibatkan terapi sholat, dukungan sosial, pendidikan kesehatan, dan interaksi dengan tim medis adalah penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan meningkatkan kepercayaan diri pasien pra operasi. Dengan memperhatikan aspek fisik, emosional, dan spiritual pasien, mereka dapat merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi prosedur operasi yang akan datang. Berikut beberapa alasan mengapa interaksi

semacam itu dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien:

- 1) Rasa didengar dan dipahami: Ketika tim medis mendengarkan dengan seksama dan memahami kekhawatiran, pertanyaan, dan kebutuhan pasien, hal ini memberikan rasa pengakuan dan validasi. Pasien merasa bahwa kekhawatiran mereka dihargai dan bahwa tim medis peduli terhadap keadaan dan kebutuhan mereka. Ini dapat membantu membangun kepercayaan diri pasien, karena mereka merasa didukung secara emosional dan merasa bahwa kebutuhan mereka akan diperhatikan.
- 2) Penjelasan yang jelas dan terperinci: Tim medis yang kompeten akan memberikan penjelasan yang jelas dan terperinci mengenai prosedur operasi, risiko, dan langkah-langkah pemulihan. Mereka akan menjawab pertanyaan pasien dengan cara yang mudah dipahami dan memberikan informasi yang diperlukan untuk membantu pasien memahami situasi dengan baik. Penjelasan yang baik ini membantu pasien merasa lebih terinformasi dan memperoleh pemahaman yang kuat tentang apa yang akan mereka hadapi, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam pengambilan keputusan dan menghadapi prosedur operasi.

- 3) Dukungan emosional dan rasa kepedulian: Tim medis yang empatik dan peduli akan memberikan dukungan emosional kepada pasien. Mereka dapat memberikan dorongan, mengurangi kecemasan, dan memberikan perasaan bahwa pasien tidak sendirian dalam perjalanan mereka. Dukungan ini membantu membangun kepercayaan diri pasien, karena mereka merasa didukung dan memiliki tim medis yang mendukung mereka selama proses operasi.
- 4) Kesempatan untuk berbagi kekhawatiran: Interaksi positif dengan tim medis juga memberikan kesempatan bagi pasien untuk berbagi kekhawatiran, kecemasan, atau ketidakpastian yang mereka rasakan. Dalam situasi ini, tim medis dapat memberikan penjelasan tambahan, membangun pemahaman bersama, dan membantu meredakan kekhawatiran pasien. Ini memperkuat rasa kepercayaan diri pasien karena mereka merasa didukung dan bahwa tim medis memperhatikan perasaan mereka.

Dengan adanya interaksi yang positif dengan tim medis yang berkompeten, empatik, dan peduli, pasien dapat merasa didengar, dipahami, dan didukung dengan baik. Hal ini membangun kepercayaan diri pasien dan membantu mereka menghadapi

prosedur operasi dengan keyakinan dan ketenangan.

Simpulan

Setelah membaca dan mengevaluasi sejumlah makalah akademis yang menyelidiki peran terapi sholat dan doa dalam mengobati gangguan kecemasan dari sudut pandang Islam. Dengan demikian, dari sudut pandang psikoterapi Islam, dapat dikatakan bahwa terapi doa merupakan metode yang berguna untuk mengobati gangguan kecemasan. Manusia terdiri dari dua unsur—fisik dan psikis—karena pada hakikatnya mereka adalah hewan paling sempurna di planet ini. Akibatnya, manusia adalah hewan yang paling cerdas. Kesadaran ini terutama berfokus pada jiwa manusia, yang pada hakikatnya memiliki kemampuan untuk memahami dan tumbuh lebih dekat dengan penciptanya. Seseorang akan mengembangkan neurosis atau gangguan mental jika esensi spiritualnya menyimpang dari sifat jiwanya. Oleh karena itu, layanan psikoterapi Islam dapat digunakan untuk merawat seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental. Terapi doa merupakan salah satu terapi yang tersedia melalui metode psikoterapi islami untuk pemulihan psikologis. Hubungan manusia dengan penciptanya melalui doa akan menghasilkan kekuatan spiritual yang secara signifikan akan

berdampak pada peningkatan kesejahteraan jasmani dan rohani mereka. Terapi doa juga dapat membantu orang mengembangkan mentalitas yang sehat. Ketika terapi doa dipraktikkan, orang dapat bersantai dan bermeditasi, yang dapat membantu mereka mengurangi rasa cemas, mengembangkan jiwa yang damai, dan mencegah gangguan kecemasan. Dalam situasi seperti ini, terapi doa tentunya dilakukan dengan khushuk dan sesuai syariat, sehingga khasiatnya dapat membantu orang mengatasi gangguan kecemasan.

Referensi

- Adi, A. W. (2002). *Psikologi transpersonal, makalah dalam seminar Psikologi Islam*. Solo: Fakultas Psikologi UMS.
- Ahmad, B. S. (2008). Misteri pengobatan dalam shalat; Menguap rahasia pengobatan dan kesehatan dalam ibadah shalat. Jakarta : *Mirqad Media Grafika*.
- Ahmadi, A., & Ng, S. (1999). Fertilizing ability of DNA-damaged spermatozoa. *Journal of Experimental Zoology*, 284(6), 696–704. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-010X](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-010X)
- Apriyanto, A. (2020). Kesejahteraan Ummat dan The Golden Age Of Islam Telaah Historis Pemberdayaan Masyarakat di Masa Khalifah Harun Al_Rasyid. *Indonesian Community Development Journal*, 1(1), 1–21. <https://doi.org/10.24090/icodev.v1i1.4257>
- Ashy, M. A. (1999). Health and illness from an Islamic perspective. *Journal of Religion and Health*, 38, 241–258. <https://www.jstor.org/stable/27511376>
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129.
- Azizah, A. (2017). *Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling naratif*. State University of Surabaya.
- Emzir. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Rajawali Pers.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. (2008). *Konseling dan Psikotrapi Islam* (Enam). Al-Manar.
- Indonesia, D. A. R. (2005). Al-Quran dan terjemahannya. *J-ART, Bandung*.
- Khairi, A. M. (2019). Family Therapy; An Approach To Strengthen Islamic Career Counseling. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(2). <https://doi.org/10.21043/kr.v10i2.6611>
- Muhammad Utsman Najati. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an*. Pustaka Setia.
- Nuron A'la, M. A. Z. (2018). Penerapan Shalat Tahajud Terhadap Penderita Stroke Di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri. *Spiritualita*, 1(1), 55–68. <https://doi.org/10.30762/spr.v1i1.641>
- Purwanto, Y. (2007). *Epistemologi psikologi Islami: dialektika pendahuluan psikologi barat dan psikologi Islami*. PT Reflika Aditama.

- Rahman, F. (2017). *tema-tema pokok Al-quran*. Mizan Pustaka.
- Sudan, S. A. (2017). Principles of Islamic counseling and psychotherapy. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 6(3).
- Uyun, Q., & Rumiani, R. (2012). Sabar dan shalat sebagai model untuk meningkatkan resiliensi di daerah bencana, Yogyakarta. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 4(2), 253–276.