

Setiyo Purwanto

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta



## ABSTRAK

*Islam sebagai sebuah institusi agama, memiliki berbagai khasanah yang dapat dikaji secara psikologi. Fenomena-fenomena ritual keislaman belum banyak diteliti, misalnya ritual dzikir. Hasil pengembaraan intelektual-spiritual penulis mengambil sebuah kesimpulan bahwa aspek Dzikir (ingat Allah) adalah meditasi, relaksasi, pengalaman trasendental, yang ada kaitannya dengan penurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia.*

**Kata Kunci:** *dzikir, relaksasi, ketenangan*

## PENDAHULUAN

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku. Dalam sejarahnya metode relaksasi mengalami dua fase yang berbeda. Fase pertama dimulai oleh Jacobson pada tahun 1908. Hasil-hasil penelitiannya dilaporkan dalam jurnal-jurnal ilmiah dan pada tahun 1938 ia menulis buku yang berjudul “*Progressive Relaxation*”. Fase kedua pengembangan metode relaksasi yang dilakukan oleh Wolpe seorang profesor psikiatri

pada Temple University of Eastern Pennsylvania Psychiatry Institute di Amerika, yaitu dengan memodifikasi prosedur metode relaksasi yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Jacobson (Muhana, 1993).

Masyarakat luas sering mengartikan relaksasi sebagai keadaan rileks yaitu keadaan santai, tidak tegang dan menyenangkan. Misalnya setelah pekerjaan selesai duduk santai di depan rumah sambil minum teh, keadaan rileks ini

tentunya sangat membantu pemulihan rasa capek yang dialami setelah bekerja seharian, sebab pikiran dan otot-otot tidak digunakan sehingga muncullah keadaan rileks atau santai.

Berbagai metode relaksasi telah banyak dikembangkan seperti relaksasi progresif, relaksasi otot, relaksasi meditasi. Namun pengembangan teknik relaksasi yang berkaitan dengan keyakinan seseorang (*faith factor*) belum dikaji secara mendalam apalagi yang mengarah pada keyakinan religi tertentu. Relaksasi dengan memasukkan unsur keyakinan dapat dilakukan oleh siapa saja yang yakin terhadap sesuatu dan dapat dipraktekkan oleh agama apa saja (Benson, 2000).

Islam sebagai sebuah institusi agama, memiliki berbagai khasanah yang dapat dikaji secara psikologi. Fenomena-fenomena ritual keislaman belum banyak diteliti, misalnya ritual dzikir akan ada aspek-aspek yang dapat dikaji seperti aspek meditasi, relaksasi, pengalaman transendental, kaitannya dengan penurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi.

Dzikir (ingat Allah) merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh umat Islam karena dzikir merupakan dasar dari seluruh ritual ibadah, bahkan dikatakan bahwa dzikir merupakan ruhnya semua ibadah karena dengan ingat itulah letak transendensi. Selain itu dzikir merupakan ibadah yang bebas artinya tidak terikat oleh waktu ataupun

tempat artinya bisa dilakukan dalam kondisi apapun dan kapanpun sehingga pelaksanaannya sangat fleksibel.

Salah satu aspek dari dzikir yang memungkinkan digabungkan dengan teknik relaksasi adalah sikap pasrah. Sikap pasrah merupakan bentuk sikap pasif yang mutlak dibutuhkan dalam relaksasi. Makalah ini akan menguraikan teknik penggabungan antara teknik relaksasi dengan ibadah dzikir. Dari uraian yang singkat ini diharapkan pelaksana dzikir dapat memahami teknik berdzikir dengan menggabungkan teknik relaksasi, sehingga manfaat respon relaksasi yang muncul dapat dirasakan dan lebih dapat dimanfaatkan.

## RELAKSASI

Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat. Fungsi saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher, dan jari-jari. Sedangkan sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler, dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan yaitu; (1) sistem saraf simpatetis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat serta

menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual; (2) sistem saraf parasimpatetis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis (Utami, 1993).

Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan (Prawitasari, 1988; Utami 2002)

Dasar pikiran relaksasi adalah sebagai berikut. Relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Masing-masing saraf parasimpatetis dan simpatetis saling berpegaruh maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain (Utami, 1993).

Relaksasi dapat digunakan sebagai *active coping skill* jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi di

bawah kondisi yang diinginkan, misalnya digunakan untuk mengurangi gangguan insomnia, mengurangi kecemasan atau untuk membuat tubuh istirahat sejenak.

Apabila Individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami ketegangan atau kecemasan, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang, sehingga ia akan merasa rileks. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang (Lichstein, 1993).

Berbagai macam bentuk relaksasi yang sudah ada adalah relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi meditasi, yoga dan relaksasi hipnosa (Utami, 1993). Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Dalam relaksasi otot, individu diminta untuk menegangkan atau mengkontraksikan otot, kemudian diminta mengendorkannya (Levy, 1984). Sebelum dikendorkan, penting dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dan otot yang lemas. Di sini perlu diperhatikan bahwa pada fase menegangkan otot tersebut, individu dilatih untuk menyadari sensasi yang berhubungan dengan ketegangan dan kecemasan. Sensasi-sensasi tersebut bertindak sebagai isyarat atau tanda untuk melemaskan ketegangan.

Seseorang tidak dapat memiliki perasaan tenang dalam tubuh pada saat bersamaan mengalami stres psikologis. Relaksasi otot akan menurunkan denyut

nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat dan frekuensi pernapasan. Jacobson (Davis dkk., 1995), menjelaskan teknik relaksasi otot dalam, yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespons pada kecemasan yang merangsang pikiran dan kejadian dengan ketegangan otot. Ketegangan fisiologis ini, sebaliknya, meningkatkan pengalaman subjektif terhadap kecemasan. Relaksasi otot yang dalam menurunkan ketegangan fisiologis dan berlawanan dengan kecemasan. Kebiasaan berespon pada satu keadaan menghambat kebiasaan berespon pada yang lain.

Relaksasi otot memberikan cara mengidentifikasi otot dan kumpulan otot tertentu serta membedakan antara perasaan tegang dan relaksasi dalam empat kelompok otot utama yang meliputi, **a).** kelompok otot tangan, lengan bawah, dan otot biseps. **b).** kelompok otot kepala, muka, tenggorokan dan bahu, termasuk, pemusatan perhatian pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir lidah dan leher. Sedapat mungkin perhatian dicurahkan pada kepala, karena dari pandangan emosional, otot yang paling penting dalam tubuh berada di sekitar area ini. **c.** kelompok otot dada, lambung dahi punggung bagian bawah. **d.** kelompok otot paha, pantat, betis dan kaki.

Relaksasi bertahap dapat dipraktikkan dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala, ditopang. Tiap otot

atau kelompok otot ditegangkan selama lima, sampai tujuh detik dan direlaksasikan dua belas sampai lima belas detik. Prosedur ini diulang paling tidak satu kali (Davis dkk., 1995).

## DZIKIR

Dzikir berarti ingat kepada Allah, ingat ini tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati. akan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan Zat, Sifat dan Perbuatan-Nya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada-Nya. Sehingga tidak takut maupun gentar menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan (Sangkan, 2002).

Sebagian tokoh islam membagi zikir menjadi dua yaitu : zikir dengan lisan dan dzikir dengan hati. zikir lisan merupakan jalan yang akan menghantarkan pikiran dan perasaan yang kacau menuju kepada ketetapan zikir hati, kemudian dengan dzikir hati inilah semua kedalaman kejiwaan akan kelihatan lebih luas, sebab dalam wilayah ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa ilham. Dzikir kepada Allah bermakna, bahwa manusia sadar akan dirinya yang berasal dari Sang Khalik, yang senantiasa mengawasi segala perbuatannya. Dengan demikian manusia mustahil akan berani berbuat curang dan maksiat dihadapan-Nya. Dzikir berarti kehidupan, karena manusia ini adalah makhluk yang akan binasa (fana), sementara Allah senantiasa hidup, melihat, berkuasa, dekat, dan mendengar,

sedangkan menghubungkan (dzikir) gambaran dzikir yang dituturkan Rasulullah Saw. Bahwa dzikir kepada Allah itu bukan sekedar ungkapan sastra, nyanyian, hitungan-hitungan lafadz, melainkan suatu hakikat yang diyakini didalam jiwa dan merasakan kehadiran Allah disegenap keadaan, serta berpegang teguh dan menyandarkan kepada-Nya hidup dan matinya hanya untuk Allah semata (Sangkan, 2002).

Menurut Bahjad (1998) memberikan pengertian tentang dzikir sebagai berikut, dzikir secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang, dan satu tingkat di atas dzikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu. Kemudian upaya menegakkan hukum syariat Allah di muka bumi dan membumikan al quran dalam kehidupan demikian pula memperbagus kualitas amal sehari-hari dan menjadikan dzikir ini sebagai pemacu kreativitas baru dalam bekerja dengan mengarahkan niat kepada Allah.

Dzikir dapat digunakan sebagai sarana transendensi, yaitu ketika seseorang sudah ingat kepada Allah dan adanya sikap penyerahan, sebab makna transendensi sendiri adalah menggantungkan. Dengan sikap ini maka seseorang akan terbawa pada kondisi pasif sehingga akan sangat efektif bila digabungkan dengan teknik relaksasi.

## RELAKSASI DZIKIR

Jenis relaksasi ini merupakan pengembangan dari respon relaksasi

yang dikembangkan oleh Benson (2000), dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Dalam metode meditasi terdapat juga meditasi yang melibatkan faktor keyakinan yaitu meditasi transendental (*trancendental meditation*). Meditasi ini dikembangkan oleh Mahes Yogi (Sothers, 1989) dengan mengambil objek meditasi frase atau *mantra* yang diulang-ulang secara ritmis dimana frase tersebut berkaitan erat dengan keyakinan yang dianut.

Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi (Benson, 2000).

Penggunaan frase yang bermakna dapat digunakan sebagai fokus keyakinan, sehingga dipilih kata yang memiliki kedalaman keyakinan. Dengan menggunakan kata atau frase dengan makna khusus akan mendorong efek plasebo yang menyehatkan. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek relaksasi yang didapat. Pilihan frase yang dipilih sebaiknya singkat untuk diucapkan dalam hati saat mengambil dan menghembuskan napas secara normal. Kedua kata tersebut mudah diucapkan dan mudah diingat.

Fokus dari relaksasi ini tidak pada pengendoran otot namun pada frase tertentu yang diucapkan berulang kali

dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan.

Sangkan (2002) menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikan dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Sikap pasrah inilah yang dapat melipatgandakan respon relaksasi yang muncul.

Keuntungan dari relaksasi religius ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi.

Dzikir sebagai salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam merupakan relaksasi religius, dengan mengucapkan lafadz Allah atau Ahad secara terus menerus dengan pelan dan ritmis akan dapat menimbulkan respon relaksasi (Benson, 2000. Sangkan 2002). Pengulangan lafadz tersebut disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman.

Hubungan antara komitmen religius atau keimanan dengan penyembuhan telah dibuktikan dengan penelitian yang

dilakukan oleh David B. Larson dan Mr. Constance P.B. menemukan bukti bahwa faktor keimanan memiliki pengaruh yang luas dan kuat terhadap kesehatan. Di dalam sintesisnya, *The Faith Factor : An annotated Bibliography of Chemical Research on Spiritual Subject*, mereka menemukan bahwa faktor religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup, penurunan pemakaian alkohol, rokok, dan obat, penurunan kecemasan, depresi, dan kemarahan, penurunan tekanan darah, dan perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung (sholeh, 2002)

Hasil penelitian Peter Pressman (Benson, 2000) menunjukkan tiga puluh wanita lanjut usia yang sembuh dari koreksi bedah pada tulang punggungnya yang patah, diteliti untuk menemukan hubungan antara keyakinan religius mereka dengan kesehatan medis dan psikiatrik. Pasien dengan keimanan yang kuat mampu untuk berjalan lebih jauh secara bermakna dan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi. Kemudian ia menyimpulkan bahwa komitmen religius yang konsisten akan memperkecil gangguan psikologis, semakin baik kesehatannya, semakin normal tekanan darahnya, dan semakin panjang harapan hidupnya.

Dua hal yang dilakukan untuk menimbulkan respon relaksasi adalah: (1) mengulang kata, frase atau mengulang aktivitas otot-otot. (2) bersikap pasif ketika berbagai gangguan menyerang seperti rasa

penat, rasa capek, dan gangguan pikiran (Benson, 2000). Bila teknik menimbulkan respon relaksasi dari Benson tersebut digabungkan dengan dzikir maka ditambah dengan berserah diri kepada Allah.

Dalam relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja yang dalam relaksasi dzikir akan digabungkan dengan sikap pasrah. Pengendoran merupakan aktivitas fisik sedangkan sikap pasrah merupakan aktivitas psikis yang akan memperkuat kualitas pengendoran. Sikap pasrah ini lebih dari sikap pasif dalam relaksasi seperti yang dikemukakan oleh Benson, perbedaan yang utama terletak pada sikap transendensi pada saat pasrah. Dengan sikap pasrah ini respon relaksasi tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Karena sikap pasrah adalah sikap menyerahkan atau menggantungkan (mentransendensikan) diri secara totalitas seperti dalam bacaan ritual shalat *innaa sholati wanusuki wamahyaya wamamati lillahirobil-amin* sesungguhnya sholatku, perbuatanku, hidup dan matiku aku serahkan kepada Allah Tuhannya seluruh alam. Itulah sikap pasrah yang akan menimbulkan sikap penerimaan (*nrimo*) sehingga ketegangan-ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolerir dengan sikap ini.

Sangkan (2002) menggambarkan bahwa sikap pasrah dalam bahasan yang lebih luas bukan malas dan tidak melakukan apa, sikap pasrah sempurna seperti sebuah pohon yang bergoyang

kekanan dan kekiri karena mengikuti tiupan angin, jika pohon ini menentang angin yang menerpa (tidak pasrah) maka pohon akan tumbang. Bergeraknya pohon kekanan dan kekiri itulah sikap pasrah yang sebenarnya.

Dalam pelaksanaan relaksasi ketika pengendoran secara fisik sudah dilakukan langkah selanjutnya adalah mengucapkan frase *yaa Allah* yang diikuti dengan sikap penyerahan diri secara total baik tubuh, pikiran, perasaan dan jiwa. Penyerahan dengan mengulang frase dipertahankan hingga sesi latihan berakhir. Tidak ada batasan waktu dalam melatih relaksasi ini, namun menurut Benson (2000) latihan relaksasi sebaiknya dilakukan sebelum makan sehingga proses relaksasi tidak terganggu oleh kerja pencernaan. Dari pendapat tersebut bila digabungkan dengan ritual keislaman sebaiknya dilakukan setelah sholat subuh dan magrib. Diharapkan dengan latihan yang rutin sehari 2 kali ini respon relaksasi dapat dimunculkan setiap saat sesuai kebutuhan.

## **LANGKAH-LANGKAH MELAKUKAN RELAKSASI DZIKIR**

Langkah-langkah relaksasi dzikir ini merupakan modifikasi dari teknik relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan dari Benson (2000), yaitu:

1. Memilih frase yang sesuai dengan keyakinan  
Frase atau kata ini digunakan sebagai fokus atau pengantar meditasi, dan

- pemilihan kata sebaiknya memiliki arti khusus terutama frase yang dapat menimbulkan munculnya kondisi transen-densi, sehingga diharapkan dengan frase sebagai fokus yang digunakan akan meningkatkan kekuatan respon relaksasi dengan memberi kesempatan faktor keyakinan untuk memberi pengaruh. Pemilihan frase sebaiknya cukup singkat agar dapat diucapkan dalam hati ketika menghembuskan nafas secara normal. Dalam metode ini yang akan digunakan adalah frase “yaa Allah” karena frase ini singkat dan langsung menuju kepada objek transendensi.
2. Atur posisi tubuh yang nyaman  
Sebelum memulai relaksasi carilah posisi duduk yang nyaman sehingga posisi tidak mengganggu pikiran. Posisi dapat dilakukan misalnya dengan bersila atau duduk di sofa. Lingkungan diatur sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu proses relaksasi misalnya suhu, kebisingan, pakaian yang terlalu ketat dan bau-bauan yang tidak enak.
  3. Memejamkan mata  
Pejamkan mata secara perlahan dan pejamkan dengan wajar tidak perlu memicingkan mata kuat-kuat. Karena pemaksaan untuk memejamkan akan membuat otot-otot mata tidak rileks.
  4. Lemaskan otot-otot  
Mulailah melemaskan otot dari kaki, kemudian betis, paha, dan perut seterusnya hingga kepala. Caranya

dengan merasakan otot yang akan dirilekskan kemudian otot tersebut diperintahkan untuk rileks misalnya akan melemaskan otot kaki; dengan memerintahkan pada kaki “*lemas.. lemas..*” sambil merasakan dan membiarkan otot-otot kaki untuk lemas.

5. Perhatikan napas dan mulailah menggunakan kata fokus yang berakar dari keyakinan  
Bernapaslah perlahan-lahan dan wajar, tanpa memaksakan iramanya. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Karena teknik ini menggunakan frase yaa Allah maka ketika mengambil napas disertai dengan membaca dalam hati kata *yaa...* kemudian ketika mengeluarkan napas diikuti pula membaca dalam hati kata *Allah....*
6. Pertahankan sikap pasif  
Selain pengulangan kata atau frase, sikap pasif adalah aspek penting untuk membangkitkan respon relaksasi. Saat mulai duduk dan mengulang-ulang frase berbagai macam pikiran akan bermunculan yang akan mengalihkan perhatian frase yang diulang-ulang. Teknik untuk menghindari gangguan ini adalah dengan tidak memperdulikan dan tidak memaksa menghilangkan gangguan tersebut. Selain itu bila muncul rasa nyeri akibat duduk terlalu lama bersikap pasif saja tidak perlu



dilawan, ketika rasa nyeri itu muncul katakan pada diri sendiri “baiklah” dan kembali mengulang frase atau kata yang digunakan.

## PENUTUP

Teknik relaksasi dzikir yang diuraikan di atas baru sebatas konsep dan hipotesa yang tentunya perlu diverifikasi dengan penelitian-penelitian, benarkah relaksasi yang disertai dzikir memiliki pengaruh yang cukup kuat dibanding dengan relaksasi tanpa disertai

dengan dzikir. Dalam rangka verifikasi ini penulis insya Allah akan meneliti tentang efektivitas metode relaksasi dzikir untuk menurunkan gangguan insomnia dengan membandingkan relaksasi tanpa disertai dzikir. Yang insya Allah dengan penelitian ini dan penelitian lain sejenis yang menggabungkan antara teori psikologi modern dengan ritual Islam dapat menghasilkan sebuah bentuk intervensi terapi psikologi yang bernuasa keislaman dan dapat dipertahankan secara ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahjad, Ahmad. 1998. Mengenal Allah, *terjemahan*. Bandung : Pustaka Hidayah
- Dewi, C., 1998. Efektifitas Pelatihan Relaksasi untuk Mengurangi Ketegangan Terbang pada Siswa Sekolah Penerbang. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Goldfried, M.R. and Trier, C.S., 1974. Effectiveness of Relaxation as an Active Coping Skill. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 4, 348-355
- Lichstein, KL., Johnson, RS., 1993. Relaxation for Insomnia and Hypnotic Medication Use in Older Women. *Psychology and Aging* vol 8 No. 1 103-111
- Testimony of Herbert Benson before the US House of Representatives, November 1997, *Role of the Mind in Physical Healing and Health*. American Psychological Association <http://www.apa.org/ppo/benson.html>
- Sangkan, A. 2002. *Berguru Kepada Allah*. Bukit Thursina : Jakarta
- Sangkan, A 2004. *Pelatihan Sholat Khusyu, Sholat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam*. Jakarta : Baitul Ihsan
- Sholeh, Moh., 2002 Mengapa dan Bagaimana Salat tahajud Menyehatkan tinjauan dari Aspek Psikoneuroimunologi, *Makalah Seminar*.

- Shawan R. C., 2000. Cognitive-Behavioral of Insomnia Secondary to Chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* Vol 68. No. 3, 407 – 416
- Utami, Muhana., 2002. Prosedur-porsedur Relaksasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Prawitasari, J.E., 1988. Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Suatu Studi Eksperimental. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Benson, Herbert. MD., 2000. Dasar-dasar Respon Relaksasi: Bagaimana menggabungkan respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda (*terjemahan*). Bandung: Mizan
- Benson, Herbert. MD., 2000. Respon Relaksasi: Teknik Meditasi Sederhahan Untuk Mengatasi Tekanan Hidup (*terjemahan*). Bandung: Mizan