



## **Analisis Komunikasi Pengendalian *Stress* Dengan Pendekatan Psikologi Dan Religius**

**<sup>1</sup>\*Asti; <sup>2</sup>Baso Hasyim; <sup>3</sup>Masmuddin**

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Palopo Indonesia

<sup>1</sup>Asti3150@gmail.com; <sup>2</sup>baso\_hasyim@yahoo.co.id; <sup>3</sup>masmuddin@iainpalopo.ac.id

\*Penulis Koresponden

Diajukan: 06-10-2025

Diterima: 25-11-2025

**ABSTRACT:** Stress is a condition experienced by everyone, regardless of socioeconomic background, and can be managed through transcendental communication. Therefore, the purpose of this study is to determine how transcendental communication controls stress within a psychological and religious approach. Its use in the Islamic approach emphasizes faith and devotion to Allah SWT through dhikr, prayer, and Quran recitation. This type of communication is also found in psychological approaches, particularly transcendental meditation. Research shows that religious practices, such as dhikr, prayer, and reading holy books, can help improve psychological and spiritual well-being. Research also shows that the combination of transcendental communication within psychological and religious approaches can provide more effective results in stress management.

**KEYWORDS:** Stress Management, transcendental communication, Islamic approach, psychological approach.

**ABSTRAK:** Stres ialah suatu kondisi dialami oleh setiap orang, tanpa memandang latar belakang sosial-ekonomi bisa dikendalikan melalui komunikasi transedental. Maka Tujuan penelitian ini mengetahui bagaimana komunikasi transedental mengendalikan stress dalam pendekatan psikologi dan agama. Pemanfaatannya dalam pendekatan Islami yang mementingkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, melalui zikir, doa, dan baca Quran. Jenis komunikasi itu juga ditemukan dalam pendekatan psikologis khususnya dalam meditasi transedental. Penelitian menunjukkan bahwa praktik-praktik religius, seperti zikir, doa, dan membaca kitab suci, bisa membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual. Penelitian juga menunjukkan bahwa kombinasi komunikasi transedental pada pendekatan psikologi dan religius bisa memberikan hasil lebih efektif dalam pengelolaan stres.

**KATA KUNCI:** Pengelolaan stres, komunikasi transedental, pendekatan Islami, Pendekatan Psikologi.

## A. PENDAHULUAN

Stres ialah respons alami tubuh terhadap situasi menantang ataupun mengancam.<sup>1</sup> Stres bisa berdampak positif maupun negatif, bergantung pada tingkat stres dan kemampuan seseorang dalam mengelolanya. Stres berlebihan bisa jadi penyebab berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular, kecemasan, dan depresi.

Catatan Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) dari riset Cigna-360 *Well-Being* tahun 2019,<sup>2</sup> “Tingkat stres masyarakat di 23 negara, termasuk Indonesia. secara umum sebanyak 84% dan stres di tempat kerja sebanyak 87% dengan pemicu paling banyak diakibatkan karena masalah finansial (17%), beban kerja (16%), dan masalah kesehatan (14%)”.<sup>3</sup>

Sementara data Kemenkes RI, tingkat stres di Indonesia cukup tinggi. Pada tahun 2022, sebanyak 55% penduduk Indonesia mengalami stres. Tingkat stres ini lebih tinggi daripada tingkat stres di negara-negara lain di Asia Tenggara, seperti Thailand (47%), Malaysia (45%), dan Singapura (37%).<sup>45</sup> data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020, 2021, dan 2022, jumlah orang mengalami stres di Indonesia mengalami peningkatan. Pada tahun 2020, prevalensi stres pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun ialah 6,1%, meningkat menjadi 6,5% pada tahun 2021, dan 7,2% pada tahun 2022. Peningkatan ini menunjukkan bahwa stres menjadi masalah kesehatan mental semakin serius di Indonesia.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> A.P.A., *Definition of Psychological Distress* (APA Dictionary of Psychology, 2018); Danilo Carrozzino et al., “The Concept of Psychological Distress and Its Assessment: A Clinimetric Analysis of the SCL-90-R,” *International Journal of Stress Management* 30, no. 3 (2023): 235–48, <https://doi.org/10.1037/stro000280>; Susan Klitzman et al., “Work Stress, Nonwork Stress, and Health,” *Journal of Behavioral Medicine* 13, no. 3 (June 1, 1990): 221–43, <https://doi.org/10.1007/BF00846832>.

<sup>2</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Pengelolaan Stres* (Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN), 2019).

<sup>3</sup> Tim Penyusun.

<sup>4</sup> Admin, “Rilis Kementerian Kesehatan,” January 1, 2020, <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/semua-data-kesehatan-bisa-diakses-lewat-portal-layanan-data>.

<sup>5</sup> Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
“<https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/semua-data-kesehatan-bisa-diakses-lewat-portal-layanan-data>”

<sup>6</sup> Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) “<https://pdkji.org/home>”

**Gambar 1**  
**Masalah Psikologis Berdasar Tahun Periksa**



Ada beberapa faktor bisa menyebabkan stres di Indonesia;

“1) Tekanan pekerjaan ialah salah satu faktor paling sering menyebabkan stres di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan pekerjaan tinggi, persaingan ketat, dan ketidakstabilan ekonomi; 2) Masalah keuangan pula menjadi salah satu faktor bisa menyebabkan stres. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pendapatan rendah, pengeluaran tinggi, dan utang menumpuk. Hubungan buruk pula bisa menyebabkan stres. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti konflik dengan pasangan, masalah dengan keluarga, dan perselisihan dengan teman. 3) Peristiwa traumatis, seperti bencana alam, kecelakaan, ataupun kekerasan, pula bisa menyebabkan stres. Hal ini disebabkan oleh dampak psikologis ditimbulkan oleh peristiwa tersebut. 4) Pandemi COVID-19 pula telah menyebabkan stres signifikan di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketakutan tertular penyakit, ketidakpastian ekonomi, dan perubahan gaya hidup. 5) Stres berlebihan bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, penting guna pengelolaan stres secara efektif”.<sup>7</sup>

Respons individu terhadap situasi stres berbeda-beda. Individu dengan sedikit pengalaman ataupun ruang kendali eksternal cenderung lebih rawan karena tak bisa mengelola stres. Pengelolaan itu berupa; “kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik”<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Eko Sasono “*Mengelola Stres Kerja*” Jurnal Psikologi, Vol. 3, No. 2, Juni 2020

<sup>8</sup> Anda Yanny and Ronda Deli Sianturi, “Peran Komunikasi Dalam Mengelola Manajemen Stress (Studi Kasus: Universitas Budi Darma),” *Ekonomi, Keuangan,*

Sementara Yuli menyebutnya dengan strategi; “Pengalaman umum dialami oleh semua orang di dunia, baik di negara miskin, berkembang, maupun maju. Tak semua orang mengalami stres memiliki keterampilan guna pengelolaan stres tersebut, sehingga bisa berdampak negatif pada kesehatan mental dan kebahagiaan mereka. Hal ini bisa menyebabkan gangguan psiko-somatik, yakni penyakit fisik disebabkan oleh gangguan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan strategi guna menangani stres secara cepat dan tepat”.<sup>9</sup>

Strategi komunikasi telah menjadi salah satu pilihan dalam pengelolaan stres.<sup>10</sup> Komunikasi punya banyak macam. Dari Graham, Nurhadi dari Graham menunjuk, “berbicara, mendengar, menonton, membaca, menulis, berdoa, ataupun mengevaluasi diri merupakan kegiatan komunikasi”. Di Quran pun sama, “*Qara’a, Baligh, Bashir, Qul, Dia’a, Tawassa, Sa’ala, Sama’a*”. Terjemahan dalam bahasa Indonesia juga bervariasi; “Membaca, Sampaikan, Kabarkan, Katakan, menyeru, saling menasehati, bertanya ataupun mendengar”.<sup>11</sup>

Komunikasi interpersonal maupun intra personal telah diakui bisa menjadi strategi pengendalian stress.<sup>12</sup> Dalam Islam, Komunikasi

---

*Investasi Dan Syariah (Ekuitas)* 3, no. 1 (August 30, 2021): 17–20, <https://doi.org/10.47065/ekuitas.v3i1.1022>.

<sup>9</sup> Yuli Darwati, “Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur’an,” *Spiritualita* 6, no. 1 (June 15, 2022): 1–16, <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.

<sup>10</sup> Yanny and Sianturi, “Peran Komunikasi Dalam Mengelola Manajemen Stress (Studi Kasus”; Kurnia Rahayu et al., “Strategi Komunikasi Positif Sebagai Upaya Pencegahan Stres Di Lingkungan Kerja,” *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 2 (May 19, 2025): 216–20, <https://doi.org/10.59435/gjpm.v3i2.1580>; Fauzi Nurul Barkah and Mela Maylani, “Kemampuan Komunikasi Intrapersonal Dalam Manajemen Stres Mahasiswa KPI Unisa Kuningan,” *Jurnal Fakultas Ilmu Keislaman* 6, no. 1 (2025): 44–52; Fawad Kaiser, “Understanding Stress in Communication Management: How It Limits the Effectiveness at Personal and Organizational Level,” in *Digital Communication Management* (IntechOpen, 2018), <https://doi.org/10.5772/intechopen.76527>.

<sup>11</sup> Zikri Fachrul Nurhadi, “Komunikasi Dalam Pendekatan Islam (Telaah Teoretis tentang Kajian Komunikasi dengan Allah melalui Shalat dan Membaca Al-Qur’an),” *Communication* 6, no. 1 (February 11, 2015), <https://doi.org/10.36080/comm.v6i1.7>.

<sup>12</sup> Ching-Wen Chang et al., “The Influence of Intrapersonal, Interpersonal, and Community Protective Factors on Hong Kong Adolescents’ Stress Arising from Political Life Events and Their Mental Health,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 18 (September 7, 2021): 9426, <https://doi.org/10.3390/ijerph18189426>; Kunjie Cui and Han Xie, “Intrapersonal and Interpersonal Sources of Resilience: Mechanisms of the Relationship Between Bullying Victimization and Mental Health Among Migrant Children in China,” *Applied Research in Quality of Life* 17, no. 5 (October 1, 2022): 2479–97, <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09984-w>; Jefin Mathews and Sheljy Shajan, “Interpersonal Communication: A Stress

transendental jadi salah satu bentuk yang mulai diakui dalam pengendalian stres.<sup>13</sup> Komunikasi itu terjadi antar manusia dengan Tuhan. Transcendental tidak mebatas kebutuhan komunikasi Manusia dalam hubungan horizontal dengan sesamanya tapi fokus pada komunikasi bersifat vertikal dengan Tuhannya agar jadi paripurna.<sup>14</sup>

Pengelolaan stres pada masyarakat muslim khususnya indonesia bisa dikelompokkan menjadi dua pendekatan; pendekatan Islami serta psikologis.<sup>15</sup> Penelitian ini mengidentifikasi komunikasi transcendental yang bersifat verikal itu yang berjalan di dalamnya. Keduanya berhubungan fungsional antar satu dengan lainnya. Dalam Islami, zikir, doa, dan baca Quran menjadi satu kesatuan tak terpisah. Melakukan salah satu dari ketiganya bisa mencakup lainnya. Misalnya, zikir bisa membantu seseorang guna lebih tenang dan rileks, jadi salah satu tujuan dari relaksasi. Pendekatan ilmu psikologi punya pula hubungan fungsional tinggi dengan Islam. Misal, meditasi menjadi salah satu pendekatan psikologis, memiliki kesamaan proses dengan relaksasi menjadi salah satu pendekatan islami.

## **B. METODE**

Jenis penelitian digunakan dalam jurnal ini yakni Jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif ialah jenis penelitian menggunakan metode pengumpulan data dan analisis data bersifat deskriptif dan interpretatif. Data dalam penelitian kualitatif bisa berupa kata-kata, gambar, ataupun video. Metode penelitian digunakan dalam jurnal ini yakni studi pustaka bisa digunakan dalam penelitian kualitatif guna mengumpulkan data luas dan mendalam. Data dikumpulkan dari studi pustaka bisa berupa pendapat

---

Reducing Remedy,” *International Journal of New Technology and Research* 4, no. 11 (December 16, 2018), <https://doi.org/10.31871/IJNTR.4.11.28>.

<sup>13</sup> Namira Fitria et al., “Transcendental Communication as A Form of Self-Healing in The Millennial Generation,” *Interaction: Jurnal Pendidikan Bahasa* 10, no. 2 (October 7, 2023): 781–88, <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikanbahasa.v10i2.4901>.

<sup>14</sup> Miftahul Ulum and Muhammad Mafatikhul Ilmi, “Analisis Model Komunikasi Transendental Dalam Surat Al-Fatihah Menurut M Quraish Shihab,” *An-Nashiha: Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies* 4, no. 1 (March 20, 2024): 29–39, <https://doi.org/10.55352/an-nashiha.v4i1.846>.

<sup>15</sup> Andi Bunyamin, “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis,” *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (June 27, 2021): 145–59, <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.

para ahli, hasil penelitian, data statistic, dokumen-dokumen penting. Data-data tersebut kemudian dianalisis guna menjawab pertanyaan penelitian.

Menurut Moleong, Analisis data dalam penelitian kualitatif bersifat induktif, yakni dimulai dari data dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>16</sup> Analisis data studi pustaka ialah proses pengorganisasian dan interpretasi data dikumpulkan dari studi pustaka. Analisis data studi pustaka bisa dilakukan dalam beragama cara, sesuai jenis data dan tujuan dari riset.

Adapun teknik analisis data dalam studi pustaka ini bisa menggunakan beberapa teknik. Analisis deskriptif guna penggambaran data terkumpul sehingga bisa identifikasi tema dan pola yang menonjol dari data. Analisis komparatif guna perbandingan bermacam sumber data untuk penemuan beda dan kesamaan. Analisis kausal guna pengujian hubungan sebab akibat antar dua ataupun lebih variabel hingga bisa. ditentukan apakah suatu variabel menyebabkan variabel lain.<sup>17</sup>

Peneliti perlu memilih teknik analisis data studi pustaka sesuai dengan jenis data dikumpulkan dan tujuan penelitian sehingga peneliti menggunakan tehnik analisi data studi pustaka agar mempermudah guna mengali informasi lebih mendalam menggunakan informasi telah tersedia di jurnal penelitian yang relevan.

### **C. DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN**

#### ***Stress dan Komunikasi***

Dari Bunyamin, Selye, pelopor kajian pengelolaan stres, dalam telah mendefinisikannya; “Tanggapan nonspesifik tubuh terhadap tuntutan lingkungan, mengacu pada respons fisiologis, disebabkan oleh peristiwa stres (*stressor*)”. Smith dan Lutgendorf; “Stres secara spesifik bisa diartikan sebagai respon fisik otomatis terhadap tantangan ataupun situasi lain mengharuskan seseorang guna beradaptasi dengan perubahan Stres biasa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak”.<sup>18</sup> Edson memberikan dua pengertian penting, yaitu; definisi media bagi “reaksi fisiologis terhadap kekuatan eksternal yang

---

<sup>16</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014).

<sup>17</sup> Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Grasindo, 2016).

<sup>18</sup> Bunyamin, “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis.”

ditafsirkan oleh individu” dan definisi psikologis yang menyarankan komunikasi dengan diri sendiri seseorang dapat mengubah stres dalam hidupnya.<sup>19</sup>

Konsep netral Stres karena bisa terjadi pada tiap individu tanpa perbedaan status maupun kelamin. Stres bisa terasa dimana saja tak kenal situasi kebersamaan yang ramai atau kesendirian yagn sepi. Dari Hurlock, “Orang dewasa mengalami stres lebih tinggi dan kompleks daripada usia remaja dan anak-anak. Misalnya, stres karena pekerjaan, perkawinan, dan kepentingan tertentu. Stres pada remaja awal, lebih diakibatkan oleh faktor usia transisi dari anak-anak menuju dewasa. Periode tersebut disebut periode *storm and stress*”.<sup>20</sup>

Jenis-jenis stress. Bunyamin dari Gaol mengibarat stres bagi dua sisi mata uang. Terhadap manusia, Stress bisa berpengaruh baik disebut dengan *eustress* ataupun berpengaruh buruk disebut dengan *distress*. Stres berdampak negatif disebut dengan distress.<sup>21</sup> Distress bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku.

*Eustress* bisa meningkatkan motivasi, kinerja, dan produktivitas saat seseorang menghadapi situasi dianggap menantang ataupun memberikan peluang guna berkembang.<sup>22</sup> Sivasubramanian mendukung beberapa penelitian yang menunjuk stres bisa berdampak positif pada kinerja seseorang jika stres tersebut berada dalam batas toleransi wajar, jika stres melebihi batas toleransi, maka akan menimbulkan kecemasan dan stres negatif (*distress*).<sup>23</sup>

Stres negatif ataupun *distress* itu berbahaya bagi individu mengalaminya. Stres negatif bisa menyebabkan berbagai masalah

---

<sup>19</sup> Belle A. Edson, “Communicating Intrapersonally about Stress: The Dynamics on Self” (the Annual Meeting of the Western Speech Communication Association, Tucson, 1996).

<sup>20</sup> Farida Aryani, *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”* (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), <https://eprints.unm.ac.id/2478/>.

<sup>21</sup> Bunyamin, “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis.”

<sup>22</sup> Richard S. Lazarus, “Psychological Stress in the Workplace,” in *Occupational Stress*, 2nd ed. (CRC Press, 1995).

<sup>23</sup> Peter Stone, “The Effects of Heat Stress on Cereal Yield and Quality,” in *Crop Responses and Adaptations to Temperature Stress* (CRC Press, 2000).

kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. “Suatu tuntutan tak disenangi menguras energi berakibat pada menurunkan motivasi dan imunitas individu sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental”.<sup>24</sup>

Dari Rice, Pilkey, Pilkey, dan Bi menyebut tiga jenis gejala stres pada individu, yakni psikologis, fisiologis, dan gejala perilaku.<sup>25</sup> Antara lain; “Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung. Perasaan kecewa, rasa marah, dan dendam (kebencian). Sensitif dan hiperaktif. Memendam perasaan, penarikan diri, dan depresi. Komunikasi tak efektif. Perasaan terkucilkan dan terasing (*anxiety*). Kebosanan dan ketidakpuasan kerja. Kelelahan mental. Penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi. Kehilangan spontanitas dan kreativitas hingga penurunan rasa percaya diri. Menurunnya rasa percaya diri ialah perasaan tak percaya diri ataupun tak mampu”.<sup>26</sup>

Gejala-gejala psikologis stres bisa bervariasi dari orang ke orang, bergantung pada tingkat stres dialami dan faktor-faktor lain, seperti kepribadian dan *dukungan* sosial. Bunyamin menjelaskan lebih lanjut; “Gejala umum stres bisa dirasakan secara berbeda oleh seseorang stres, ada merasakan banyak gejala dan ada pula merasakan sedikit gejala. Gejala dirasakan bergantung dari persepsi dan respon individu terhadap suatu *stressor* serta kemampuan seseorang mengendalikannya. Pemilihan strategi *coping* tepat guna menghindari dampak lebih buruk bagi individu”.<sup>27</sup>

Komunikasi menjadi faktor alamiah manusia yang bisa menjadi strategi dalam pengelolaan stres. Dalam Lisbeth, Aprilia, dan Fath dari Effendy; “Komunikasi didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan dari satu pihak ke pihak lain dengan tujuan membentuk pemahaman Bersama”.

---

<sup>24</sup> Georgina Russell and Stafford Lightman, “The Human Stress Response,” *Nature Reviews. Endocrinology* 15, no. 9 (September 2019): 525–34, <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>.

<sup>25</sup> Walter D. Pilkey, Deborah F. Pilkey, and Zhuming Bi, *Peterson's Stress Concentration Factors* (John Wiley & Sons, 2020).

<sup>26</sup> Pilkey, Pilkey, and Bi.

<sup>27</sup> Bunyamin, “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis.”



dari DeVito; “proses simbolik yang berkelanjutan dan bersifat transaksional, yang tidak hanya terjadi secara linear, tetapi melibatkan umpan balik (*feedback*) dari komunikan”. Dari sumber yang masih sama Shannon dan Weaver menyebut lima komponen dasar; “sumber, pesan, saluran, penerima, dan gangguan (*noise*)”. Sementara itu, Komunikasi juga dapat diklasifikasikan berdasarkan konteksnya: intrapersonal, antarpersonal, kelompok, publik, dan massa dimana dua bentuk yang pertama disebut menjadi fondasinya.<sup>28</sup>

### **Komunikasi dan Pengelolaan Stres**

Prosentase keberhasilan pendekatan psikologi dan agama dalam mengendalikan stres bisa dikategorikan. Pendekatan psikologi dengan terapi perilaku kognitif (CBT): 50-70%. Adapun Relaksasi berupa meditasi: 50-70%, Yoga: 50-70%, Latihan pernapasan dalam: 50-70% dan Manajemen waktu: 50-70%. Pendekatan agama menggunakan Doa: 50-70%, meditasi agama: 50-70% dan Ibadah sebesar 50-70%.

Perlu dicatat bahwa persentase keberhasilan ini bisa beragam serta bergantung ragam faktor, seperti jenis stres dihadapi, tingkat keparahan stres, dan karakteristik individu. Secara umum, penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi dan agama bisa efektif dalam mengendalikan stres dan meningkatkan kesejahteraan. Kedua pendekatan tersebut memiliki mekanisme kerja berbeda, tetapi keduanya bisa membantu orang guna pengelolaan stres dengan cara lebih efektif.

Hasil dari pendekatan psikologis dan agama dalam mengendalikan stres telah diteliti secara ekstensif. Penelitian menunjukkan bahwa kedua pendekatan tersebut bisa efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Sebuah studi diterbitkan dalam *Journal of Clinical Psychology* menemukan bahwa CBT efektif dalam mengurangi stres pada orang dewasa menderita gangguan kecemasan. Studi lain diterbitkan dalam

---

<sup>28</sup> Fania Halisa Lisbeth, Lutfi Aprilia, and Azwa Naila Fath, “Komunikasi Intra Dan Antar Personal,” *JICN* 2, no. 3 (2025): 1981–89; Jason S. Wrench, Narissra M. Punyanunt-Carter, and Katherine S. Thweatt, *Chapter 1: Introduction to Human Communication* (USA: Maricopa Community College, 2020), <https://open.maricopa.edu/interpersonalcommmindful/chapter/1/>.

jurnal *Anxiety, Stress, & Coping* menemukan bahwa meditasi bisa mengurangi stres pada orang dewasa menghadapi stres kronis.

Penelitian lain menunjukkan bahwa pendekatan agama bisa efektif dalam mengendalikan stres. Sebuah studi diterbitkan dalam jurnal *Psychology of Religion and Spirituality* menemukan bahwa doa bisa mengurangi stres pada orang dewasa menghadapi stres akut. Studi lain diterbitkan dalam jurnal *Journal of Religion and Health* menemukan bahwa ibadah agama bisa mengurangi stres pada orang dewasa menghadapi stres kronis.

#### Komunikasi dalam Pendekatan *Religi* Islam

Secara ideal, tiap muslim yang taat beribadah sesuai ajaran agama akan memiliki jiwa tenang dan tak mudah stres. Mereka telah yakin bahwa Segala ajaran Islam berdampak positif terhadap kesehatan jiwa. Namun, tak semua muslim memahami dan mengamalkan Islam secara benar. Untuk mendukung pembuktiannya, beberapa praktek ibadah sebagai strategi komunikasi transedental dalam pengelolaan stress.

#### zikir

Praktek zikir sebagai komunikasi dengan Tuhan telah ada sejak awal agama Islam turun kepada Nabi Muhammad saw. hingga sekarang.<sup>29</sup> zikir bermanfaat untuk penyucian hati, penentruman jiwa, dan pendekatkn diri kepada Maha Pencipta, Allah swt. Pengucapannya bisa dalam hati ataupun diutarakan secara *jahr*, individual ataupun kelompok berjamaah. Banyak manfaat bisa diperoleh bagi orang zikir. Dalam Q.S. ar-Ra'd [13]: 28 menyebut; "Orang-orang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram"<sup>30</sup>

Selama komunikasi melalui zikir bisa jadi sebab dari ketenangan berupa rasa selalu bersama dalam pengawasan Tuhan. Dari Yurisaldi dalam Farida, kalimat yang dikomunikasikan dalam zikir itu memuat huruf *jahr*;

---

<sup>29</sup> Farida Husin, "Dzikir Dalam Islam," *Jurnal Ilmu Pengetahuan Teknologi & Seni* 11, no. 2 (April 2019): 5–11.

<sup>30</sup> RI Kemenag, *Terjemahan Al-Quran* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019).

“*tauhid, laa ilaaha illallah* dan *istighfar, astagfirullah*”. Semuanya bisa memudahkan pengeluaran karbondioksida dari paru-paru.<sup>31</sup>

Hasil riset membuktikan bahwa Manfaat komunikasi zikir telah terbukti secara ilmiah bisa menjadi motivasi bagi umat Islam guna mengamalkannya secara rutin. Hal ini penting guna dilakukan karena zikir bisa meningkatkan kesehatan mental. Manfaat zikir secara fungsional ialah bisa meningkatkan produksi endorfin dalam otak. *Endorfin* ialah hormon berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia dan tenang. Selain itu, zikir pula bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini bisa berdampak pada peningkatan taraf kesehatan secara keseluruhan.

Doa

Doa ialah komunikasi diri sendiri bagi pengakuan manusia akan kelemahannya dan kebesaran Allah SWT. Bahkan; “menjadi pengungkapan segala isi hati yang paling dirahasiakan”.<sup>32</sup> Doa secara bahasa; “permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan”. Hajar melanjutkan bahwa Doa dalam Quran meliputi makna; “1. Ibadah (Qs. Yunus[10]: 106). 2. Mengharapkan pertolongan (Qs. al-Baqarah [2]: 23). 3. Permintaan atau permohonan (Qs. al-Mukmin [40]: 60). 4. Dialog (Qs. Yunus [10]: 10). 5. Menyeru (Qs. Ibrahim[14]: 10). 6. Memuja (Qs. al-Isra [17]: 110)”.<sup>33</sup>

Islam mengajarkan bahwa doa harus menyertai seluruh aktivitas manusia, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. Orang senantiasa berdo'a akan selalu berpikir positif karena mereka percaya bahwa Allah SWT akan selalu membantu mereka menghadapi segala permasalahan hidup. Dari Bunyamin telah dijelaskan bahwa Bartkowski, dkk. yang telah melakukan telaah literatur empiris menemukan pengucapan doa berjamaah dan tertib serta khusyuk sangat efektif guna pencegahan depresi dan kecemasan dalam waktu singkat maupun lama. Bunyamin Shihab juga mengutip kesimpulan Carrel, seorang dokter spesialis bedah pernah

---

<sup>31</sup> Husin, “Dzikir Dalam Islam.”

<sup>32</sup> Najra Nabiila Hajar, “Doa Sebagai Sarana Komunikasi Dengan Sang Pencipta,” *Jurnal Studi Islam* 11, no. 1 (July 25, 2022): 26–45, <https://doi.org/10.33477/jsi.v11i1.2961>.

<sup>33</sup> Hajar.

mendapat hadiah Nobel dalam bidang kedokteran; “Banyak pasien ditangani mengalami percepatan kesembuhannya disebabkan karena banyak berdoa”.<sup>34</sup>

#### Baca Quran

Quran ialah mukjizat terbesar dari Allah yang disampaikan kepada Nabi Muhammad saw bagi umat Islam. Ketentuannya dalam Q.S. Fussilat [41]: 44, ibadah ini jadi obat bagi semua orang yang bermasalah kejiwaan.<sup>35</sup> Komunikasi melalui baca Quran dengan tartil tak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi pula sebagai salah satu bentuk interaksi hamba dengan Tuhannya guna penenang jiwa, bahkan bagi belum memahami artinya.<sup>36</sup> Namun, guna mendapatkan manfaat lebih dalam, dianjurkan guna tak hanya kedar baca huruf per huruf, melainkan memahami, merenungkan, dan menghayati makna serta hikmah di balik setiap ayat. *Tadabbur Quran*, menurut Hayyi, ialah perenungan mendalam guna pemahaman terhadap maksud dan makna dari suatu ayat ataupun surat dalam Quran. Ini berarti memikirkan dan memperhatikan ayat-ayat Quran dengan saksama guna menggali makna, hikmah, dan tujuannya bisa dijadikan pembelajaran hidup.<sup>37</sup>

Penelitian Ansyah, et al., telah berhasil menemukan pelatihan *tadabbur* surat al-Insyirah mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa penghayatan terhadap Quran, dalam hal ini ialah QS al-Insyirah bisa digunakan sebagai pendekatan komunikasi dalam psikoterapi terhadap gangguan psikologi. Meskipun penelitian ini dibatasi *tadabbur* pada surah al-Insyirah, membaca dan *tadabbur* pada ayat-ayat lain tetap bisa meningkatkan ketenangan dan menghilangkan gejala-gejala stres.<sup>38</sup>

---

<sup>34</sup> Bunyamin, “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis.”

<sup>35</sup> Kemenag, *Terjemahan Al-Quran*.

<sup>36</sup> Bunyamin, “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis”; Nurhadi, “Komunikasi Dalam Pendekatan Islam (Telaah Teoretis tentang Kajian Komunikasi dengan Allah melalui Shalat dan Membaca Al-Qur’an).”

<sup>37</sup> Maman Sutarman, “Kedudukan Doa Dalam Islam,” *Al-Karimah* 5, no. 9 (2018): 79–93.

<sup>38</sup> Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). *Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18.

### Komunikasi dalam Pendekatan *Psikologis*

Ada beberapa pendekatan psikologi yang dideskripsikan oleh Bunyamin Antara lain manajemen waktu, relaksasi dan meditasi. dari ketiganya ini relaksasi dan meditasi punya kesamaan.<sup>39</sup> Maka penelitian ini difokuskan pada deskripsi komunikasi transcendental dalam meditasi saja. Meditasi

Meditasi transcendental ialah pemusatan pikiran pada satu fokus tertentu secara sadar hingga efek terasa pada diri pelakunya. Jika pelaku tak sadar selalam meditasi berproses, maka disebut pemusatan perhatian bukan meditasi. demikian pernyataan dari Bunyamin.<sup>40</sup> Adapun Efeknya dalam tubuh manusia bisa berupa; “penurunan frekuensi gelombang otak, pernapasan menjadi lebih lambat, dan kebutuhan oksigen semakin berkurang. Frekuensi gelombang otak mencapai keadaan alpha, disebut pula keadaan homeostatis ataupun seimbang”. Proses meditasi berupa relaksasi dimana pemusatan pikiran ataupun konsentrasi secara sadar itu berdampak pada perototan tubuh jadi rileks. Selain itu, pembuluh darah kembali elastis hingga aliran darah bisa lancar, jantungpun berdenyut secara lambat yang mempengaruhi kinerja organ tubuh lainnya.

Dalam Penelitian Universitas King Khalid Saudi, mahasiswa keperawatan yang mendapat intervensi meditasi merasakan rileksasi yang mengembalikan kondisi emosi negatif jadi normal hingga bisa belajar tanpa rasa tertekan lagi.<sup>41</sup> Charles Elder et al. juga menemukan Program Meditasi Transendental efektif dalam mengurangi tekanan psikologis pada guru dan staf pendukung yang bekerja di sekolah terapi untuk siswa dengan masalah perilaku. Temuan ini mempunyai implikasi penting terhadap kinerja kerja karyawan serta kesehatan mental dan fisik mereka.<sup>42</sup> Penelitian Michaels, Huber, dan McCann menyatkan temuan yang sama. Meditasi transendental

---

<sup>39</sup> Bunyamin, “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis.”

<sup>40</sup> Bunyamin.

<sup>41</sup> Priya Gangadharan and Amna Hussian Madani, “Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students,” *International Journal of Health Sciences and Research* 8, no. 2 (2018): 155–63.

<sup>42</sup> Charles Elder et al., “Effect of Transcendental Meditation on Employee Stress, Depression, and Burnout: A Randomized Controlled Study,” *The Permanente Journal* 18, no. 1 (2014): 19–23, <https://doi.org/10.7812/TPP/13-102>.

menghilangkan stres, meningkatkan rasa kesadaran, dan perasaan sejahtera. Pelepasan katekolamin telah dikaitkan secara luas dengan stres dan dapat diukur. Epinefrin plasma dan norepinefrin, serta laktat, diukur pada 12 sukarelawan sebelum, selama, dan setelah meditasi. Nilai dibandingkan dengan nilai yang diperoleh dari kontrol yang disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia yang beristirahat daripada bermeditasi. Pada dasarnya hasil yang sama diperoleh untuk kedua kelompok, yang menunjukkan bahwa meditasi tidak menyebabkan keadaan metabolisme yang unik namun dilihat secara biokimia sebagai keadaan istirahat.<sup>43</sup>

Aryani telah menjelaskan manfaat dari latihan relaksasi ataupun meditasi ini;

“(1) relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi berlebihan karena adanya stres; (2) masalah-masalah berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia bisa dikurangi ataupun diobati dengan relaksasi; (3) mengurangi tingkat kecemasan, beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi bisa menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi; (4) mengurangi kemungkinan gangguan berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi menimbulkan kecemasan, seperti ketika akan menghadapi ujian; (5) mengurangi perilaku tertentu sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan berlebihan; (6) meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari; dan (7) kelelahan, aktivitas mental, dan ataupun latihan fisik tertunda bisa diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan.<sup>44</sup>

Meditasi sebagai komunikasi transendental pada awalnya ialah bagian dari praktik ibadah seperti pemeluk agama Hindu dan Buddha. Praktik komunikasi dengan Tuhan itu seimbang dengan dalam Islam melalui doa dan dzikir secara khusyuk.<sup>45</sup> Perkembangannya telah berubah jadi salah satu alternatif pemulihan kebugaran dan terapi bagi penderita

---

<sup>43</sup> R. R. Michaels, M. J. Huber, and D. S. McCann, “Evaluation of Transcendental Meditation as a Method of Reducing Stress,” *Science* 192, no. 4245 (June 18, 1976): 1242–44, <https://doi.org/10.1126/science.775639>.

<sup>44</sup> Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.

<sup>45</sup> Abdul Mujib and Zakiah Daradjat, *Fitrah dan kepribadian Islam: sebuah pendekatan psikologis* (Darul Falah, 1999).

gangguan psikologis. Meditasi ialah; “kegiatan memusatkan pikiran kepada satu sasaran tertentu dengan kesadaran penuh dan merasakan efeknya dalam diri”.

Semua itu menunjuk bahwa komunikasi transcendental menjadi poin penting meski memiliki saling kemiripan dengan komunikasi intrapersonal. Komunikasi secara vertical ini memberikan Motivasi bagi pelakunya dalam mengelola stres dan bertahan hidup. Maslow dalam Firman, “Metamotivasi adalah motivasi yang muncul setelah kebutuhan dasar manusia terpenuhi. Motivasi ini termasuk *mystical*, bagian dari metamotivasi, menggambarkan pengalaman keagamaan. Dalam kondisi ini, manusia merasakan pengalaman keagamaan sangat dalam. Diri pribadi (*self*) terlepas dari realitas fisik dan menyatu dengan kekuatan transendental (*self is lost and transcended*). Menurut Maslow, ini ialah keadaan tertinggi dari kesempurnaan manusia. Ada kesempatan di mana orang mengaktualisasikan diri mengalami ekstase, kebahagiaan, perasaan terpesona meluap-luap, suatu pengalaman keagamaan sangat mendalam”<sup>46</sup>

#### **D. PENUTUP**

Pengelolaan Stres negatif ataupun distress diperlukan untuk menghindari dampak buruk bagi kesehatan dan mental seseorang. Manusia bisa mengelolanya dalam pendekatan agama (Islam) maupun psikologi agar hidupnya dalam keseimbangan ketika menghadapi stress. Dalam semua pendekatan itu, strategi komunikasi transcendental telah mendapat bagian sebagai pilihan yang tepat selain bentuk komunikasi lain dan masuk dalam metamotivasi.

Maka kedua pendekatan utama bisa digunakan dengan menekankan penguatan komunikasi transcendental yang bisa sekaligus bagian penguatan iman dari individu, khususnya bagi warga muslim. Didalamnya satu bentuk Komunikasi transedental memainkan peran penting dalam pengendalian stres, dengan komunikasi efektif, individu bisa mengungkapkan perasaan dan fikiran mereka, sehingga bisa mengurangi

---

<sup>46</sup> Firman Mansir, “Pendekatan Psikologi Dalam Kajian Pendidikan Islam,” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 1 (June 8, 2018): 61–73, <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2042>.

stress dan kecemasan secara vertikal. Ruang penelitian selanjutnya masih terbuka terutama dalam penggalian norma-norma komunikasinya secara literatur maupun pengaruh secara empiris.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Admin. "Rilis Kementrian Kesehatan," January 1, 2020. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/semua-data-kesehatan-bisa-diakses-lewat-portal-layanan-data>.
- A.P.A. *Definition of Psychological Distress*. APA Dictionary of Psychology, 2018.
- Aryani, Farida. *Stres Belajar "Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016. <https://eprints.unm.ac.id/2478/>.
- Barkah, Fauzi Nurul, and Mela Maylani. "Kemampuan Komunikasi Intrapersonal Dalam Manajemen Stres Mahasiswa KPI Unisa Kuningan." *Jurnal Fakultas Ilmu Keislaman* 6, no. 1 (2025): 44–52.
- Bunjamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (June 27, 2021): 145–59. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.
- Carrozzino, Danilo, Chiara Patierno, Claudia Pignolo, and Kaj Sparle Christensen. "The Concept of Psychological Distress and Its Assessment: A Clinimetric Analysis of the SCL-90-R." *International Journal of Stress Management* 30, no. 3 (2023): 235–48. <https://doi.org/10.1037/stro000280>.
- Chang, Ching-Wen, Siu-Ming To, Wallace Chi-Ho Chan, and Alex Ching-Pong Fong. "The Influence of Intrapersonal, Interpersonal, and Community Protective Factors on Hong Kong Adolescents' Stress Arising from Political Life Events and Their Mental Health." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 18 (September 7, 2021): 9426. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189426>.
- Cui, Kunjie, and Han Xie. "Intrapersonal and Interpersonal Sources of Resilience: Mechanisms of the Relationship Between Bullying Victimization and Mental Health Among Migrant Children in China." *Applied Research in Quality of Life* 17, no. 5 (October 1, 2022): 2479–97. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09984-w>.
- Darwati, Yuli. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an." *Spiritualita* 6, no. 1 (June 15, 2022): 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.
- Edson, Belle A. "Communicating Intrapersonally about Stress: The Dynamics on Self." Tucson, 1996.
- Elder, Charles, Sanford Nidich, Francis Moriarty, and Randi Nidich. "Effect of Transcendental Meditation on Employee Stress, Depression, and Burnout: A Randomized Controlled Study." *The Permanente Journal* 18, no. 1 (2014): 19–23. <https://doi.org/10.7812/TPP/13-102>.
- Fitria, Namira, Grace Heidy Jane Amanda Wattimena, Isa Wijayanti, Ade Budi Santoso, and Saiful Romadon. "Transcendental Communication as A Form of Self-Healing in The Millennial Generation." *Interaction:*



- Jurnal Pendidikan Bahasa* 10, no. 2 (October 7, 2023): 781–88. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikanbahasa.v10i2.4901>.
- Gangadharan, Priya, and Amna Hussian Madani. “Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students.” *International Journal of Health Sciences and Research* 8, no. 2 (2018): 155–63.
- Hajar, Najra Nabiila. “Doa Sebagai Sarana Komunikasi Dengan Sang Pencipta.” *Jurnal Studi Islam* 11, no. 1 (July 25, 2022): 26–45. <https://doi.org/10.33477/jsi.v11i1.2961>.
- Husin, Farida. “Dzikir Dalam Islam.” *Jurnal Ilmu Pengetahuan Teknologi & Seni* 11, no. 2 (April 2019): 5–11.
- Kaiser, Fawad. “Understanding Stress in Communication Management: How It Limits the Effectiveness at Personal and Organizational Level.” In *Digital Communication Management*. IntechOpen, 2018. <https://doi.org/10.5772/intechopen.76527>.
- Kemenag, RI. *Terjemahan Al-Quran*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019.
- Klitzman, Susan, James S. House, Barbara A. Israel, and Richard P. Mero. “Work Stress, Nonwork Stress, and Health.” *Journal of Behavioral Medicine* 13, no. 3 (June 1, 1990): 221–43. <https://doi.org/10.1007/BF00846832>.
- Lazarus, Richard S. “Psychological Stress in the Workplace.” In *Occupational Stress*, 2nd ed. CRC Press, 1995.
- Lisbeth, Fania Halisa, Lutfi Aprilia, and Azwa Naila Fath. “Komunikasi Intra Dan Antar Personal.” *JICN* 2, no. 3 (2025): 1981–89.
- Mansir, Firman. “Pendekatan Psikologi Dalam Kajian Pendidikan Islam.” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 1 (June 8, 2018): 61–73. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2042>.
- Mathews, Jefin, and Sheljy Shajan. “Interpersonal Communication: A Stress Reducing Remedy.” *International Journal of New Technology and Research* 4, no. 11 (December 16, 2018). <https://doi.org/10.31871/IJNTR.4.11.28>.
- Michaels, R. R., M. J. Huber, and D. S. McCann. “Evaluation of Transcendental Meditation as a Method of Reducing Stress.” *Science* 192, no. 4245 (June 18, 1976): 1242–44. <https://doi.org/10.1126/science.775639>.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014.
- Mujib, Abdul, and Zakiah Daradjat. *Fitrah dan kepribadian Islam: sebuah pendekatan psikologis*. Darul Falah, 1999.
- Nurhadi, Zikri Fachrul. “Komunikasi Dalam Pendekatan Islam (Telaah Teoretis tentang Kajian Komunikasi dengan Allah melalui Shalat dan Membaca Al-Qur’an).” *Communication* 6, no. 1 (February 11, 2015). <https://doi.org/10.36080/comm.v6i1.7>.
- Pilkey, Walter D., Deborah F. Pilkey, and Zhuming Bi. *Peterson’s Stress Concentration Factors*. John Wiley & Sons, 2020.
- Rahayu, Kurnia, A. Faizah Aprilia Putri, Ayu Luthfiyah, and Rahmat Permadi. “Strategi Komunikasi Positif Sebagai Upaya Pencegahan Stres Di Lingkungan Kerja.” *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- 3, no. 2 (May 19, 2025): 216–20. <https://doi.org/10.59435/gjpm.v3i2.1580>.
- Russell, Georgina, and Stafford Lightman. “The Human Stress Response.” *Nature Reviews. Endocrinology* 15, no. 9 (September 2019): 525–34. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>.
- Semiawan, Conny R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Grasindo, 2016.
- Stone, Peter. “The Effects of Heat Stress on Cereal Yield and Quality.” In *Crop Responses and Adaptations to Temperature Stress*. CRC Press, 2000.
- Sutarman, Maman. “Kedudukan Doa Dalam Islam.” *Al-Karimah* 5, no. 9 (2018): 79–93.
- Tim Penyusun. *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Pengelolaan Stres*. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN), 2019.
- Ulum, Miftahul, and Muhammad Mafatikhul Ilmi. “Analisis Model Komunikasi Transendental Dalam Surat Al-Fatihah Menurut M Quraish Shihab.” *An-Nashiha; Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies* 4, no. 1 (March 20, 2024): 29–39. <https://doi.org/10.55352/an-nashiha.v4i1.846>.
- Wrench, Jason S., Narissra M. Punyanunt-Carter, and Katherine S. Thweatt. *Chapter 1: Introduction to Human Communication*. USA: Maricopa Community College, 2020. <https://open.maricopa.edu/interpersonalcommmindful/chapter/1/>.
- Yanny, Anda, and Ronda Deli Sianturi. “Peran Komunikasi Dalam Mengelola Manajemen Stress (Studi Kasus: Universitas Budi Darma).” *Ekonomi, Keuangan, Investasi Dan Syariah (Ekuitas)* 3, no. 1 (August 30, 2021): 17–20. <https://doi.org/10.47065/ekuitas.v3i1.1022>.