

PERAN COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY(CBT) DAN TERAPI RELIGI DALAM MENURUNKAN FREKUENSI TIMBULNYA STOMATITIS APTHOUS AKIBAT STRESS

Yetti Nurliana W¹⁾

¹⁾Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

¹⁾yettinurliana@gmail.com

Abstrak: Stress dapat memicu terjadinya *stomatitis Aphthous* karena stres dapat mengganggu proses kerja dari tubuh sehingga mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan tubuh rentan terhadap serangan penyakit. Kombinasi antara Cognitive behaviour Therapy (CBT) dan Terapi Religi diharapkan mampu menurunkan frekuensi timbulnya *stomatitis Aphthous*. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Terapi Religi yang digunakan adalah Terapi Shalat. Dalam Terapi Shalat ini semua gerakan, sikap dan perilaku dalam Shalat dapat melemaskan otot yang kaku, mengendorkan tegangan sistem syaraf, sehingga mampu mengurangi stres.

Kata kunci: CBT, Therapy Religi, Frekuensi, Stomatitis Aphthous, Stress

Abstract: Stress can make stomatitis aphthous because stress can bother work system of body there for can intrude on body metabolism and made body easy to receive disease attack. Combination between cognitive behaviour therapy (CBT) and religy therapy perhaph can reducing frequence of stomatitis aphthous appearance. CBT procedure based on cognitive formulation, convinced and behaviour strategy that probably intrude on. Where coginitive proces can be based in exsplanation how human think, feel and do. Religy therapy which use is pray. In this therapy all movement, attitude and behaviour in night pray can make ungainly muscle to be flexible and relax neurosystem. Therefore it can be reducing stress.

Key word: CBT, Religy Therapy, Frequency, Stomatitis Aphthous, Stress

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil penelitian T.N.Uma Maheswari dan N.Gnanasundaram dalam International Journal of Pharma and Bio Sciences menyebutkan bahwa dari 50 kasus penderita *stomatitis Aphthous* 26 kasus disebabkan stres, 11 kasus kekurangan zat besi,

7 kasus kekurangan vitamin B12, 4 kasus kekurangan asam folat, 2 kasus karena sebab lain. Artinya bahwa sebagian besar kasus yang terjadi penyebabnya adalah stress.

Mengapa hal seperti diatas bisa terjadi? Apa hubungannya antara stress dan kesehatan saluran pencernaan? uraian dari artikel ini. Pada ahir pembahasan, juga menawarkan sebuah solusi bagaimana menghilangkan stress yang berdampak pada kerusakan pada saluran pencernaan juga areamulut. Stres adalah bagian dari lika-liku hidup. Stress adalah normal, sehingga ketika merasakan seperti apa yang telah disebutkan diatas. Sebenarnya saat itu adalah tantangan untuk bisa keluar dari stress dan dampak negatifnya.

Setiap orang mempunyai ketahanan tubuh yang berbeda-beda, dan tentunya tiap tubuh mempunyai respon yang berbeda terhadap stress. Sebagian dari mereka merasa demam-demam ketika stress, sebagian lagi merasa kepala pusing, penyakit mag kambuh, gejala typus kambuh, pegal-pegal, nyeri tulang, nyeri otot dan sariawan(stomatitis apthous). kesempatan kali ini hanya fokus pada dampak stress terhadap *stomatitis Apthous*.

II. METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode study literatur. Diawali dengan presentasi penulis di hadapan mahasiswa pasca sarjana program study sains psikologi angkatan 2013 Universitas Muhammadiyah Malang dan dosen pembina mata kuliah Bioneuropsikologi yaitu Bpk Dr.H.Moch. Agus krisno Budiyanto, M.Kes. Presentasi mengenai therapy sholat malam untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mulut yang disebabkan stress. Banyak saran, masukan yang penulis dapatkan, diantaranya yang menyatakan bahwa kurang spesifiknya hubungan antara stimulus dengan respon yang di paparkan dalam presentasi. Yaitu perlu di buat lebih spesifik lagi jenis kesehatan mulut apa yang dimaksudkan dalam paparan, dimana therapy yang di berikan juga akan lebih mengena. Kemudian dari Bpk Dr.H.Moch. Agus krisno Budiyanto, M.Kes selaku Dosen pembina menyarankan bahwa ide ini boleh dilanjutkan tetapi harus dicari referensi jurnal internasionalnya.

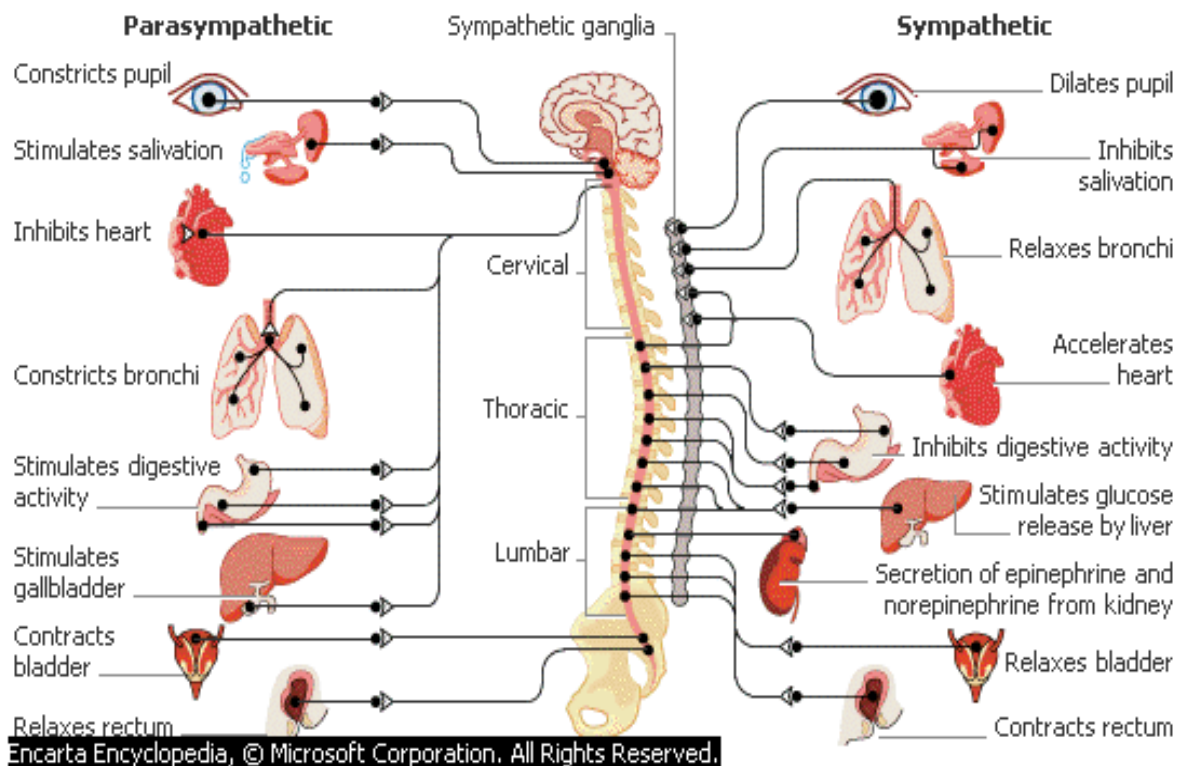
Berdasarkan masukan dan saran tersebut di atas, akhirnya penulis mengembangkan konsep dasar dari presentasi dengan cara menambah literatur tentang stress dan dampaknya bagi kesehatan mulut, serta mencari literatur-literatur lain yang memungkinkan untuk digunakan sebagai tindakan pencegahan yang berupa therapy untuk menurunkan tingkat stress sehingga frekuensi terganggunya kesehatan mulut (dalam hal ini akhirnya penulis mengambil yang spesifik yaitu stomatitis) secara signifikan bisa di kurangi. Dan akhirnya penulis mengambil topik untuk artikel ini adalah:

“Peran Cognitive Behaviour Therapy(CBT) Dan Terapi Religi Dalam Menurunkan Frekuensi Timbulnya Stomatitis Aphthous Akibat Stress”

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stress Dan Respon Biologis.

Dalam terminologi medis, stress akan mengganggu system homeostasis tubuh yang berakibat terhadap gejala fisik dan psikologis. Baik secara mental, fisiologi tubuh, anatomi, atau fisik. Respons tubuh kita bila bereaksi terhadap stress, stress akan mengaktifkan sistem syaraf simpatis dan sistem hormon tubuh kita seperti katekolamin, epinefrin, norepinefrin, glukokortikoid, kortisol dan kortison. Sistem hipotalamus-pituitary-adrenal (HPA) merupakan bagian penting dalam sistem neuroendokrin yang berhubungan dengan terjadinya stress, hormon adrenal berasal dari medula adrenal sedangkan kortikosteroid dihasilkan oleh korteks adrenal. Hipotalamus merangsang hipofisis, kemudian hipofisis akan merangsang saraf simpatis.



Gambar 2.2
Fungsi Syaraf Simpatis dan syaraf Parasimpatis

Bila terjadi stress, kecemasan, kegelisahan, maka tubuh akan bereaksi secara otomatis berupa perangsangan hormon dan neurotransmitter, untuk menahan stresor. Stresor adalah stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan.

- Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang (misal, demam, kondisi seperti kehamilan, menopause atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah)
- Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang (mis, perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan peran dalam keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan). sehingga penting untuk mempertahankan kondisi mental dan fisik mahluk hidup. Dalam hal ini stress akan merangsang pusat hormonal di otak yang bernama hipotalamus (rajaendokrin). Sehingga jika stresor tadi sampai menguasai diri manusia maka hal-hal negatiflah yang seringkali muncul dalam bentuk perilaku menyimpang, seperti dalam ayat berikut.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ
إِلَّا مَرَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

"Aku bukan membebaskan diriku dari kesalahan, sesungguhnya nafsu itu suka menyuruh orang berbuat jahat, kecuali orang (al-nafs) yang di rahmati Tuhanku sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".(QS.Yusuf (12) : 53).

Fungsi Hipotalamus disini adalah: mengatur keseimbangan air, suhu tubuh, pertumbuhan tubuh, rasa lapar, mengontrol marah, nafsu, rasa takut, integrasi respons syaraf simpatis, mempertahankan homeostasis. Bila syaraf simpatis terangsang maka, denyut nadi dan jantung akan meningkat, aliran darah ke jantung, otak, dan ototpun

meningkat, sehingga tekanan darah pun akan ikut terpengaruhi, pemecahan gula di hati meningkat sehingga gula darah ikut meningkat di darah. Kortisol yang dikeluarkan oleh korteks adrenal karena perangsangan hipotalamus, menyebabkan rangsangan susunan

syaraf pusat otak. Kortisol merangsang sekresi asam lambung yang dapat merusak mukosa lambung. Menurunkan daya tahan tubuh.

Masalah diperparah karena stres merusak sistem kekebalan tubuh, merusak kontrol tubuh terhadap peradangan dan merusak tubuh melakukan penyembuhan luka. Faktor stres dapat memicu terjadinya stomatitis sebab stres dapat mengganggu proses kerja dari tubuh sehingga mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan tubuh rentan terhadap serangan penyakit, tidak hanya kejadian stomatitis bahkan gangguan-gangguan lainnya dapat dipicu oleh stres.

Biasanya pasien mengalami ulser pada saat stres dan beberapa fakta menunjukkan hal tersebut. Namun, stres sulit untuk diukur dan beberapa penelitian belum dapat menemukan hubungan antara stres dengan munculnya ulser. Faktor psikologis (seperti emosi dan stres) juga merupakan faktor penyebab terjadinya stomatitis Aphthous.

Stomatitis Aphthous

Stomatitis Aphthous merupakan istilah untuk menerangkan berbagai macam lesi yang timbul di rongga mulut. Gejalanya berupa rasa sakit atau rasa terbakar satu sampai dua hari yang kemudian bisa timbul luka (ulser) di rongga mulut. Rasa sakit dan rasa panas pada stomatitis Aphthous ini membuat kita susah makan dan minum. Sehingga pasien dengan stomatitis aphthous datang ke dokter gigi dalam keadaan lemas. Stomatitis aphthous biasanya berupa bercak putih kekuningan dengan permukaan agak cekung, dapat berupa bercak tunggal maupun bercak kelompok. Kondisi tersebut menyebabkan penderita sulit makan dan bicara. Apalagi, bila penyakit di rongga mulut ini menimbulkan komplikasi berupa selulitis (radang sel) mulut akibat infeksi bakteri sekunder sariawan, infeksi dental (abses gigi) dan kanker mulut.

Stomatitis aphthous dikatakan sering kambuh jika dalam sebulan 2-3 kali. Proses penyembuhannya juga cukup lama, rata-rata 7-9 hari atau sampai 2 minggu. Masyarakat awam kebanyakan menganggap bahwa stomatitis aphthous diakibatkan karena kekurangan vitamin C. Sebab pemahaman semacam ini tidak selamanya benar, karena stomatitis sebagian besar kasusnya adalah karena efek stress.

Jenis-jenis Stomatitis Aphthous

Stomatitis aphthous yang sifatnya rekuren dapat diklasifikasikan berdasarkan karakteristik klinis yaitu ulser minor, ulser mayor, dan ulser hipertiform:

Rekuren Aphthous Stomatitis Minor

Sebagian besar pasien (80%) yang menderita bentuk minor (MIRAS, ditandai dengan ulser berbentuk bulat atau oval dan dangkal dengan diameter yang kurang dari 5 mm serta pada bagian tepinya terdiri dari eritematous. Ulserasi bisa tunggal ataupun merupakan kelompok yang terdiri atas empat atau lima.



Gambar 1: Recurrent Aphthous Stomatitis Minor

Sumber : <http://bestpractice.bmj.com/best-practice/monograph/564/resources/image/bp/1.html>

Frekuensi RAS lebih sering pada laki-laki daripada wanita dan mayoritas penyakit terjadi pada usia antara 10 dan 30 tahun. Pasien dengan MIRAS mengalami ulserasu yang berulang dan lesi individual dapat terjadi dalam jangka waktu yang pendek dibandingkan dengan tiga jenis yang lain. Ulser ini sering muncul pada mukosa non-keratin. Lesi ini didahului dengan rasa terbakar, gatal, atau rasa pedih dan adanya pertumbuhan macula eritematous. Klasiknya, ulserasi berdiameter 3 sampai 10 mm dan sembuh tanpa luka dalam 7 sampai 14 hari.

Rekuren Aphthous Stomatitis Major

Rekuren aphthous stomatitis major (MARAS), yang diderita kira-kira 10% dari penderita RAS dan lebih hebat dari MIRAS. Secara klasik, ulser ini berdiameter kira-kira 1-3 cm dan berlangsung 4 minggu termasuk daerah-daerah yang berkeratin. Tanda adanya ulser seringkali dilihat pada MARAS. Jaringan parut terbentuk karena keparahan dan lamanya lesi terjadi.



Gambar 2: Recurrent Aphthous Stomatitis Mayor

Sumber : <http://dentosca.wordpress.com/2011/04/08/recurrent-aphthous-stomatitis-ras/>

Rekuren apthous stomatitis major lebih besar dibanding MIRAS dan terjadi dalam jangkan waktu yang panjang. Awal dari MARAS terjadi setelah masa puberty dan akan terus menerus hingga 20 tahun atau lebih.

Hipertiformis Apthous Stomatitis

Istilah herpertiformis digunakan karena bentuk klinis HU (yang dapat terdiri dari atas 100 ulser kecil pada satu waktu) mirip dengan gingivostomatitis herpetic primer tetapi virus-virus herpes tidak mempunyai peranan dalam etiologi HU atau dalam setiap bentuk ulserasi aptosa.



Gambar 3: Herpertiformis Apthous Stomatitis

Sumber : <http://dentosca.wordpress.com/2011/04/08/recurrent-aphthous-stomatitis-ras/>

Herpertiformis apthous stomatitis menunjukkan lesi yang besar dan frekuensi terjadinya berulang. Pada beberapa individu, lesi berbentuk kecil dan berdiameter rata-rata 1 sampai 3 mm.

Cognitive- Behavior Therapy (CBT)

Bush (2003) mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu cognitive therapy dan behavior therapy. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan positive thinking, tetapi berkaitan pula dengan happy thinking. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis dan akhirnya berdampak pada persoalan fisik. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsi harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal. CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation .

Terapi Kognitif Behavioral adalah suatu terapi yang mengubah pikiran negatif kita menjadi pikiran yang positif dan mengubah perilaku kita untuk sejalan dengan pikiran positif, tujuannya adalah untuk mengubah pikiran yang tidak jelas logis menjadi positif rasional, meningkatkan aktivitas, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, meningkatkan ketrampilan sosial, mencapai kesejahteraan diri dan mengurangi bahkan mencegah depresi dalam kehidupan.

Dilihat dari sisi medis, Terapi Kognitif-Behavioral lebih efektif dalam memberikan treatment pada penyembuhan penyakit dibanding dengan hanya memberikan penyembuhan dengan cara pemberian obat-obatan. Dalam buku karangan David D Burns, M.D. pada tahun 1980 berjudul "Feeling Good The New Mood Therapy", mengatakan terapi kognitif merupakan terapi yang lebih efektif dibandingkan terapi spesifik lainnya, dan juga lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan orientasi obat dengan bertumpu kepada obat anti depresi.

Dipandang dari sisi agama, utamanya islam, sangat tepat jika terapi ini dipergunakan untuk pandamping pengobatan penyakit maupun mengatasi stress. Disamping karena tidak menggunakan obat-obatan yang mungkin saja terkandung bahan-bahan yang tidak diperbolehkan oleh agama, seperti gelatin babi. Terapi ini juga, jika dilakukan akan mendapat pahala kebaikan karena kita dianjurkan untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah apapun. Seperti yang tertera dalam ayat berikut:

{ يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ } { ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً } { فَادْخُلِي فِي عِبَادِي }
وَادْخُلِي جَنَّتِي

"Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan perasaan ridha lagi diridhai, dan masuklah di dalam golongan hamba-hamba-Ku serta surga-Ku ".(QS.Al-Fajr (89): 29).

Terapi Kognitif-Behavioral ini memang sangat efektif dalam mengobati stress atau depresi. Menurut Robert DeRubeis, PhD, dari University of Pennsylvania, menguatkan hal tersebut. Dan beberapa fakta yang menguatkan hal tersebut adalah sebagai berikut :

1. Terapi Kognitif-Behavioral sama baiknya dengan obat anti depresi dalam mengatasi depresi ringan maupun sedang. "Saat dilakukan dengan baik, terapi kognitif bekerja sama cepatnya dan sama baiknya dengan obat-obatan anti depresi," ujar DeRubeis. Jika dilakukan secara konsisten, lanjut dia lagi, dalam jangka waktu lama terapi kognitif bahkan bisa bekerja lebih baik dibandingkan dengan antidepressant.
2. Terapi Kognitif-Behavioral bekerja sama baiknya dengan obat anti depresi dalam mencegah kekambuhan depresi. Menurut DeRubeis, kalau pasien terus menggunakan keahlian yang dipelajarinya selama terapi, maka keahlian tersebut akan mencegah kambuhnya depresi. Kekambuhan atau kembalinya gejala-gejala merupakan masalah yang biasa terjadi dalam depresi."Terapi kognitif terbukti efektif mencegah kembalinya gejala-gejala, dan terapi ini bekerja tanpa menggunakan obat-obatan," terang dia.
3. Terapi Kognitif-Behavioral mengurangi gejala-gejala sisa dari depresi. Setelah berhasil menjalani pengobatan depresi, banyak orang yang terus mengalami gejala-gejala depresi ringan. Dengan menambahkan terapi kognitif, maka gejala-gejala sisa ini bisa dikurangi. Terapi ini dapat dijadikan sebagai suatu cara untuk merubah diri. Perubahan yang diinginkan tentu ke perubahan yang lebih baik, meskipun

memerlukan waktu yang cukup lama, tetapi jika dijalani akan membawa manfaat baik bagi konsep diri kita. Pada remaja yang baru dalam tahap perkembangan terapi ini juga bagus untuk masa pembentukan pola pikir mereka agar menghasilkan karakter yang baik. Harapan untuk ke depannya terhadap Terapi kognitif-Behavioral ini adalah, bahwa terapi ini akan menjadi alternatif untuk mengatasi problem stress. Selain caranya yang mudah dan tidak membutuhkan banyak biaya, terapi ini juga dapat menekan penggunaan obat-obatan sebagai anti depresi.

Terapi Religi

Salah satu bentuk Terapi religi ini antara lain Terapi Shalat. Dalam Terapi Shalat ini semua gerakan, sikap dan perilaku dalam Shalat dapat melemaskan otot yang kaku, mengendorkan tegangan system syaraf, menata dan menkonstruksi persendian tubuh, sehingga mampu mengurangi dampak positif terhadap kesehatan syaraf dan tubuh. (Wibisono, 1985 dalam Yosep, 2007).

Shalat juga mengandung dimensi spiritual,. kita dapat hidup hanya dengan jasad, tetapi tanpa ruh, niscaya kurang sempurna. Setelah memenuhi syarat dan rukun sholat maka telah sah Shalat kita. Namun, jika Shalat didirikan tanpa menghayati makna bacaan dan gerakan dengan khushyuk niscaya kita belum mendapatkan hakikat shoalat itu sendiri. Betapa pentingnya kekhusyukan sholat sehingga allah berfirman " dan memohonlah pertolongan (kepada allah) dengan sabar dan Shalat, dan sesungguhnya Shalat itu sangat berat kecuali bagi mereka yang khushyuk (Qs.Al-Baqarah).

Menurut M. Thobroni, (2011) melakukan Shalat lima waktu sehari dapat dipandang sebagai bentuk praktis dari olahraga. Keseluruhan gerakan dalam sholat bersifat tenang, berulang-ulang, dan melibatkan semua otot persendian sehingga dapat menjaga keseimbangan energi. Hal tersebut disebabkan oleh pembakaran kalori dengan teratur.

Menurut M. Thobroni, (2011)

Gerakan shalat mempunyai manfaat bagi kesehatan jiwa adalah sebagai berikut :

1. Ketika takhbiratul ikhram,

Gerakan ini melancarkan aliran darah, getah bening dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung dibawah otak, memungkinkan darah mengalir lancar keseluruh tubuh, Kala kita

bediri tubuh akan terasa ringan karena berat tubuh tertumpu pada kedua kaki, sedangkan otot-otot punggung sebelah atas dan bawah dalam keadaan kendur. Punggung dalam keadaan lurus dengan pandangan terpusat pada tempat sujud. Pikiran berada dalam keadaan terkendali. Pusat otak, atas dan bawah, menyatu membentuk kesatuan tujuan.

2. Rukuk

Rukuk merupakan satu metode untuk menguatkan otot-otot pada persendian kaki yang dapat meringankan tegangan pada lutut. Saat rukuk, seseorang meregangkan otot punggung sebelah bawah, otot paha, dan otot betis secara penuh. Tekanan akan terjadi pada otot lambung, perut dan ginjal sehingga darah akan terpompa ke atas tubuh. Secara spiritual, Rukuk dapat membentuk seseorang untuk tidak hidup dalam kesombongan, merendahkan dan menundukkan diri, dan senantiasa berusaha dalam memperluas hati dan memperbarui Kekhusyukan sholat, merasakan dirinya hina dan merasakan kemuliaan Allah.

3. i'tidal

Gerakan ini membuat tubuh mengalami relaksasi dan melepaskan ketegangan. Hal serupa juga terjadi ketika berdiri setelah sujud. Dengan relaksasi dari ketegangan, dapat menyehatkan dan menenangkan pikiran dari segala beban persoalan, tetapi juga memiliki kesempatan untuk merumuskan jalan keluar, serta merancang rencana-rencana masa depan yang lebih matang.

4. Sujud

Saat sujud diyakini bukan saja menetralkan potensi pusing dan beban pikiran, tetapi juga dengan peredaran darah yang lancar dapat menyebabkan pikiran menjadi cerah dan cerdas.

5. Duduk iftirosy

Gerakan ini dapat menjadi pijat refleksi terhadap saraf-saraf kaki dan memperlancar peredaran darah hingga ke saraf kepala. Dengan duduk tahiyat, tubuh akan mengalami relaksasi dan merangsang otot-otot pangkal paha sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan sakit pada pangkal paha. Ketika kita mengalami relaksasi, semua aliran peredaran darah lancar dan jiwa kita menjadi tenang. Kita diharapkan dapat berfikir dengan jernih

dalam menghadapi situasi apapun. Kita tidak mullah tertekan, tegang, dan panik meskipun didera beragam persoalan .

6. Salam

Denga cara itu kepala menjadi tersa lebih ringan,fresh, dan mudah mencerna apa yang sedang difikirkan. Kita dapat menjadi lebih fokus terhadap apa yang menjadi bahan pemikiran kita, menjadi lebih hening, dan jernih dalam memandang setiap persoalan. Ada ketenangan dan keheningan yang ditanamkan dalam gerakan tersebut. M. Thobroni, (2011).

IV. KESIMPULAN

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa peranan CBT dan therapy religi merupakan kolaborasi yang tepat yang tujuannya adalah untuk mengubah pikiran yang tidak jelas logis menjadi positif rasional, meningkatkan aktivitas, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, meningkatkan ketrampilan sosial, mencapai kesejahteraan diri dan mengurangi bahkan mencegah tingkat stress dalam kehidupan. Sehingga secara linier juga bisa menurunkan efek-efek negatif dari yang sering di timbulkan oleh gejala stres, terutama kondisi timbulnya Stomatitis aphtous, yang sepertinya sepele tatapi bisa berakibat ketidaknyamanan yang justru memicu kenaikan tingkat stres serta yang lebih fatal lagi jika tidak ada usaha pencegahan secara nyata dapat menyebabkan terjadinya kanker rongga mulut

DAFTAR PUSTAKA

- Altenburg, A, dkk. 2007. *Practical Aspect of Management Recurrent Stomatitis*.1019-1026 Journal Compilation European Academy of dermatology and Venereology:DOI: 10-1111/j-1468-3083.2007.02393x
- Fernandes, R, Tuckey, T.2005. **The Best Treatment for Aphthous Ulcers, An Evidence based study Of The literature**.Sfaculty of dentistry, University of toronto.
- Fairbrother, N, Ph.d, R,Psych. 2009. *CBT: What is it?*. Jvisions Journal:vol 6 no 1.
- Fanada, M, S. KM, M.Kes.2012. *Penerapan therapy Psikoreligius untuk menurunkan tingkat stres pasien Rawat Inap*..Badan Diklat Provinsi Sumatera Selatan.
- Maheswari , TN. Gnanasundram, N. 2010. *Stress Related Oral Diseases. Research Study*. International Journal of Pharma and Bio sciences.ISSN 0975-6299.Vol 1/issue-3.
- Liza, Dr.. 2006. *Otak manusia, Neuro transmitter dan stress*. Dinkes kab Cirebon
- Muqoddas, I. 2011. *Cognitive behaviour Therapy:Solusi pendekatan Praktek konseling di Indonesia*. Passosiasi Bimbingan dan konseling Indonesia (ABKIN).
- Pattison, ME, Dr.1982. *Management of Religion Issues in Family therapy*.International Journal Of Family Therapy. 0148-8384/82/15000-0140102.75
- <http://jaliberbagi.wordpress.com/2012/01/29/sholat-sebagai-terapi-psikologi/>
- <http://www.otak.com/Dampak-Stress-Pada-Kesehatan-Mulut>
- <http://www.nacbt.org/whatiscbt.htm>
- <http://www.mediaindonesia.com/Terapi-Kognitif-Atasi-Depresi/>