

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Terapi

1. Pengertian Terapi

Pengertian terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis kata terapi sinonim dengan kata pengobatan.¹ Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).²

Terapi juga dapat di artikan sebagai suatu jenis pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau rohani, bukan pengobatan dengan obat-obatan.³ Adapun menurut prof Dr. Singgih D Gunawan, terapi berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan pada kesulitan-kesulitan pada penyesuaian diri.⁴

Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi merupakan usaha pengobatan yang dilakukan konselor ataupun ahli terhadap klien dengan cara medis maupun non medis. Dengan terapi seorang klien dapat berusaha untuk menyembuhkan penyakit ataupun gangguan yang dialaminya seperti dalam hal kecemasan, stress ataupun yang lainnya. Terapi memberikan manfaat untuk menjadikan keadaan seseorang menjadi lebih baik lagi.

¹ Suharso Dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang, Widya Karya, 2013), Hal 506.

² J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta, Pt. Raja Grafindo, 2001), Hal 507.

³ Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer*, (Semarang, Cv Aneka Ilmu, 2003), Hal 340.

⁴ Rusna Mala Dewi, *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*, (Palembang , UIN Raden Fatah, 2007), Hal 13.

2. Tujuan Terapi

Dalam terapi yang digunakan hampir menyerupai psikoterapi menurut Aziz Ahyadi terdapat tujuan terapi yang juga psikoterapi antara lain :⁵

- a. Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar. Tujuan ini biasanya dilakukan melalui terapi yang sifatnya direktif dan suportif. Persuasi dengan segala cara dari nasihat sederhana sampai pada hipnosis digunakan untuk menolong orang bertindak dengan cara yang tepat.
- b. Mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam. Fokus disini hanya adalah adanya katarsis. Inilah yang disebut mengalami bukan hanya membicarakan pengalaman emosi yang mendalam. Dengan mengulang pengalaman ini dan mengekspresikannya akan menimbulkan pengalaman baru. Membantu klien mengembangkan potensinya. Melalui hubungannya dengan terapis, klien diharapkan dapat mengembangkan potensinya. Ia akan mampu melepaskan diri dari fiksasi yang dialaminya. Ataupun ia akan menemukan bahwa dirinya mampu berkembang ke arah yang lebih positif.
- c. Mengubah kebiasaan. Terapi memberikan kesempatan untuk perubahan perilaku.
- d. Mengubah struktur kognitif individu. struktur kognitif menggambarkan idenya mengenai dirinya sendiri maupun dunia disekitarnya. Masalah muncul biasanya karena terjadi kesenjangan antara struktur kognitif

⁵ Tiara Nurfalih Dkk, *Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Prespektif Psikologi Islam*, (Palembang, Noerfikri, 2016), Hal 103.

individu dengan kenyataan yang dihadapinya. Untuk itu struktur kognitif perlu diubah untuk menyesuaikan dengan kondisi yang ada.

- e. Meningkatkan pengetahuan diri. Terapi ini biasanya menuntun individu untuk lebih mengerti akan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilukukannya. Ia juga akan mengerti mengapa ia melakukan suatu tindakan tertentu. Kesadaran dirinya ini penting sehingga ia akan lebih rasional dalam menentukan langkah selanjutnya. Apa yang dulunya tidak disadarinya menjadi lebih disadarinya sehingga ia tahu akan konflik-konfliknya dan dapat mengambil keputusan dengan lebih tepat.
- f. Mengubah proses somatik supaya mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran individu. latihan relaksasi misalnya dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Latihan senam yoga, maupun menari dapat digunakan untuk mengendalikan ketegangan tubuh.

Jadi dapat di simpulkan dengan berbagai macam tujuan terapi menjadikan keadaan klien lebih baik lagi, klien dapat mengetahui permasalahan yang dihadapinya, mengembangkan dirinya, serta dapat mengurangi kecemasan dengan menggunakan relaksasi. Dalam hal ini konseli harus memegang teguh apa yang menjadi tujuan terapi dalam membantu memulihkan kondisi klien agar terwujudnya perubahan keadaan pada klien untuk menurunkan tingkat permasalahan yang muncul pada dirinya.

3. Bentuk Terapi Dalam Islam

Dalam dunia psikologis terapi merupakan bentuk metode penyembuhan yang sering di sebut psikoterapi. Dalam hal ini terapi dalam islam dibagi beberapa bentuk sebagai berikut:⁶

a. Melalui Shalat

Ritual shalat memiliki pengaruh yang luar biasa untuk terapi rasa galau dan gundah dalam diri manusia. Melalui mengerjakan shalat secara khusyuk, dengan niat menghadap dan berserah diri total kepada Tuhan, serta meninggalkan kesibukan duniawi, maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai. Rasulullah senantiasa mengerjakan shalat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang. Hudzaifah berkata, “ Jika Nabi Muhammad merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau menunaikan shalat”. Hal ini juga sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.*”

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan beberapa manfaat ibadah shalat sebagai berikut, salah bisa membuat hati menjadi bahagia dan tegar. Bahkan bisa membuat hati terasa lapang dan tentram. Dalam shalat

⁶ *Ibid*, Hal 116-124.

terdapat interaksi hati dan ruh dengan Allah. Hati dan ruh menjadi dekat dengan Allah ketika seseorang mengerjakan shalat. Ia akan merasakan nikmat berdzikir merasa nyaman bermunajat kepada Allah. Ia akan menggunakan semua organ tubuh dan kekuatan yang dimilikinya untuk beribadah. Ia tidak akan larut dalam kesibukan dengan makhluk. Ia hanya akan memfokuskan kekuatan hatinya untuk menjalin hubungan dengan Tuhannya. Ia akan terbebas dari bayangan musuhnya ketika sedang shalat. Semua itu akan menjadi obat, jalan keluar, dan menu makanan yang sehat bagi hatinya. Tentu saja kondisi semacam itu hanya dialami oleh hati yang sehat. Adapun hati yang sakit, sama sekali tidak sesuai dengan hal-hal yang baik.

Ibadah shalat berpotensi mendatangkan kemaslahatan dunia dan akhirat dan menolak kemudharatan dunia akhirat. Shalat akan mencegah pelakunya dari perbuatan dosa, mendatangkan obat untuk hati, menghindarkan dari berbagai penyakit fisik, menyinari hati, menjernihkan muka, membuat organ tubuh menjadi semangat, mendatangkan rezeki, mendorong pelakunya menolong orang yang teraniaya, berpotensi untuk meredam gejolak nafsu, menjauhkan siksa, mendatangkan rahmat, dan menghindarkan kegundahan.

Melalui terapi shalat seseorang akan mendapatkan ketenangan batin, karena dalam shalat kita menyerahkan seluruh urusan kepada Allah, shalat juga dapat melatih kedisiplinan karena dengan shalat tepat waktu kita dilatih agar disiplin dalam melaksanakan shalat dengan tepat waktu

begitu juga dalam kehidupan sehari-hari kita sudah terlatih untuk tepat waktu. Shalat dapat mencegah kemungkaran kerana dalam shalat kita senantiasa mengingat Allah dengan fokus kepada Allah sehingga setelah melaksanakan ibadah shalat hati dan perilaku seseorang akan menjadi lebih baik lagi.

b. Melalui Puasa

Puasa bisa memelihara seseorang dari dorongan syahwat. Orang yang berpuasa akan mampu mengekang nafsunya, sehingga ia pun memutuskan untuk tidak makan, minum, tidak melakukan hubungan seksual, dan melakukan perbuatan yang dapat mengundang murka Allah. Dalam puasa terkandung latihan untuk mengendalikan motivasi dan emosi, serta memperkuat kehendak untuk mengalahkan dorongan nafsu dan syahwat.

Utsman Najati menyatakan bahwa dalam puasa terdapat unsur latihan untuk bersabar. Dengan latihan bersabar, seseorang akan mampu menanggung berbagai beban berat. Ketika orang yang berpuasa merasa terhalangi untuk mengkonsumsi makanan dan minuman, ia akan ikut merasakan penderitaan orang fakir miskin yang terbiasa tidak bisa mengkonsumsi makanan. Sehingga ia pun akan mengasihani saudaranya yang bernasib kurang beruntung secara ekonomi. Ia akan memberikan pertolongan dan berbuat baik kepada orang-orang yang membutuhkan. Hal itu akan membuat hubungan sosialnya menjadi lebih baik. Ia akan lebih peka pada perkembangan yang terjadi di masyarakat dan menumbuhkan

rasa tanggung jawab sosial. Ia akan senantiasa berusaha memberikan bantuan dan menganggap dirinya sebagai salah satu anggota masyarakat yang bermanfaat bagi komunitasnya. Puasa sangat berguna untuk mengobati perasaan berdosa dan menghilangkan kegundahan. Rasulullah mengatakan bahwa balasan untuk ibadah puasa adalah ampunan dosa masuk surga.

Ibadah puasa melatih kita untuk bijaksana mengontrol hawa nafsu, saat kita berpuasa semua yang kita inginkan akan tertunda karena sedang menjalankan ibadah puasa contohnya makan, minum, ataupun ingin melakukan kejahatan. Puasa juga dapat memberikan rasa kesabaran dalam diri seseorang karena dalam puasa kita dilatih untuk sabar dalam menghadapi sesuatu seperti cobaan ingin marah, ingin makan, ingin minum dan lain-lain, dengan demikian puasa dapat melatih kita agar sabar dalam menghadapi sebuah permasalahan.

c. Ibadah Haji

Ritual haji mampu mengobati rasa sombong, congkak, dan merasa lebih dibandingkan orang lain. Mereka mengenakan busana yang sama, tidak dibedakan antara yang kaya dan yang miskin, tidak pula antara atasan dan bawahan. Yang terbesit dalam benak mereka adalah posisi yang sejajar, dimana masing-masing orang berada di Baitul Haram dalam badan khusyuk, tunduk, mengakui kelemahan dan keterbatasannya, serta hanya menghamba pada Allah untuk mengharap ampunan dan ridho-Nya. Ditempat yang dipenuhi dengan spirit ruhani, hubungan seseorang dengan

Tuhannya akan bertambah kuat dan bertambah dekat. Seseorang akan merasakan kejernihan hati, ketenangan jiwa, dan mengalami kondisi spiritual yang dipenuhi rasa cinta dan bahagia. Dalam ritual haji, seseorang akan membersihkan dirinya dari perasaan benci, dengki, dan hasud pada orang lain.

Utsman Najati menyatakan bahwa ritual haji mengajarkan pada orang-orang bagaimana menanggung beban berat, melatih diri untuk memerangi hawa nafsu, dan mengendalikan diri dari gejolak syahwat. Karena orang yang menunaikan ibadah haji tidak boleh berhubungan intim dengan pasangannya, maupun melakukan sesuatu yang mengakibatkan murka Allah. Ibadah haji bisa menjadi terapi untuk mengatasi perasaan berdosa. Orang yang menunaikan ibadah haji mengetahui bahwa Rasulullah menjanjikan pahala berupa ampunan dosa bagi orang yang hajinya diterima (mabrur).

Dalam terapi melalui ibadah haji, seseorang akan merasakan koneksi yang kuat dengan Allah, merasakan bahwa diri mereka sama dalam kesetaraan sebagai manusia tidak ada atasan atau bawahan, tidak ada kaya dan miskin. Dengan demikian mereka akan merasakan menghamba kepada Allah pada saat ibadah haji yang membuat hati mereka merasa bersih dari dosa dan setelah selesai haji, mereka tidak membawa perasaan yang buruk dan mengubah kehidupan untuk menjadi lebih baik lagi.

d. Melalui Al-Qur'an

Ayat-ayat al-Qur'an memiliki keutamaan yang sangat besar untuk menjernihkan hati dan membersihkan jiwa. Rasa tenang akan diturunkan kepada seseorang ketika ia melantunkan ayat-ayat suci al-Qur'an dengan tulus, ikhlas dan secara total kepada Allah. Dalam keadaan seperti itu ia akan diliputi oleh para malaikat dan rahmat Allah. Al-Qur'an di katakan sebagai obat seperti firman Allah:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Artinya : Dan jikalau kami jadikan Al-Qur'an itu suatu bacaan dalam bahasa selain arab, tentulah mereka mengatakan: “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya ?” apakah (patut Al-Qur'an) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab ? Katakanlah :”Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh”. (Al-Fushilat: 44)

Utsman Najati menyatakan bahwa, bacaan al-Qur'an tidak hanya menjadi obat mujarab untuk menghilangkan perasaan gundah yang muncul karena perasaan berdosa, namun bacaan al-Qur'an juga mampu mengobati ketidakstabilan jiwa dan kegoncangan akal pada manusia. Dalam

mengomentari pengaruh al-Qur'an terhadap penyembuhan penyakit, Ibnu Taimiyah berkata sebagai berikut, "Al-Qur'an adalah obat untuk penyakit yang ada didalam dada dan berbagai penyakit yang bisa merusak hati serta dorongan syahwat". Al-Qur'an bisa mendatangkan kejelasan sehingga mampu menyingkirkan kebatilan dari yang haqq. Al-Qur'an bisa menghilangkan penyakit yang bisa mengacaukan kemurnian ilmu dan kejernihan persepsi seseorang yang membuat ia tidak bisa melihat sesuatu sesuai dengan hakikatnya. Al-Qur'an mengandung hikmah dan berbagai kisah yang memiliki banyak pelajaran bermanfaat untuk kejernihan hati. Oleh karena itu, hati orang yang membacanya akan gemar pada hal-hal yang bermanfaat dan membenci hal-hal yang membawa mudharat.

Lebih lanjut, najati menyatakan bahwa al-Qur'an mampu menghilangkan berbagai macam penyakit yang mengakibatkan niat seseorang kepada fitrah asalnya sebagaimana fisik manusia akan kembali pada kondisi naturalnya. Konsumsi untuk hati tiada lain adalah keimanan. al-Qur'an yang bisa membuatnya bersih dan kokoh, seperti fisik manusia menjadi tumbuhan dengan terus mengonsumsi makanan yang sehat. Sungguh, kejernihan hati ibarat fisik yang tumbuh dengan baik.

Membaca al-Qur'an dapat mengajarkan kita ketenangan dan ketentraman dalam hidup, seseorang dapat dilatih untuk menyikapi permasalahan dengan tenang karena dengan membiasakan membaca al-Qur'an yang menjadikan hati terlatih untuk menciptakan suasana kedamaian dan ketenangan dalam hidup.

e. Melalui Do'a

Do'a adalah zikir sekaligus ibadah. Do'a memiliki keutaman dan pahala sebagaimana yang dimiliki dzikir dan ibadah. Do'a merupakan sesuatu hal yang kita panjatkan kepada Allah, dalam berdo'a Allah mengatakannya bahwa Allah akan mengabulkan do'a dari orang-orang yang memenuhi perintahnya. Seperti firman Allah :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ۝

Artinya: *Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (Al-Baqarah: 186).*

Utsman Najati menyatakan bahwa dalam do'a terdapat ada penyembuh dari rasa cemas, susah dan gelisah. Karena orang yang memanjatkan do'a akan berharap agar Allah mengabulkan permintaannya. Harapan dikabulkannya do'a oleh Allah dapat memperingan kesulitan seorang mukmin yang muncul dari kebingunannya, bisa menambah kekuatan untuk memikul beban dan bersabar, serta dapat memperteguh ketenangan jiwa. Berdo'a mempunyai kebaikan dan manfaat bagi seorang mukmin dalam segala hal. Pengharapan seorang mukmin dalam do'a yang

disampaikannya kepada Allah akan meringankan kesulitan dan menenangkan jiwanya.

Dalam berdo'a seseorang akan menyerahkan segala pengabdian kepada Allah dan bersabar dalam menunggu jawaban yang akan di berikan Allah. Seseorang berdo'a akan meringankan beban serta mengurangi keluh kesah dalam kehidupan, dengan berdo'a seseorang dapat mencurahkan isi hati dan meminta apa yang dikehendakinya. Dengan curhat kepada Allah seseorang akan merasakan separuh beban atau semua beban yang dimilikinya berkurang dan kehidupannya akan lebih ringan.

f. Melalui Taubat

Obat mujarab lainnya yang berguna untuk menghilangkan perasaan berdosa adalah tobat. Allah berjanji akan mengampuni setiap orang yang berdosa sekalipun dosa yang ia perbuat sangat banyak jika ia bertobat. Terkadang seseorang malu untuk bertaubat karena begitu besarnya kesalahan yang ia perbuat dan takut terulang untuk yang kesekian kalinya. Allah tetap akan mengampuni dosa terhadap orang yang membuat kesalahan besar, seperti firman Allah :

قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٢﴾

Artinya : *Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-*

dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Az-Zumar:53)

Tobat bisa membangkitkan harapan untuk selamat dari siksa Allah dan meraih ampunan dan ridho Allah. Orang yang bertaubat akan terbebas dari perasaan berdosa yang seringkali membuatnya gelisah. Perasaan berdosa itulah yang menyebabkan berbagai macam penyakit psikis yang lain serta kehidupan menjadi tidak tentram.

Di antara hal yang bisa meringankan perasaan berdosa seorang muslim adalah sadar kalau dirinya merupakan makhluk yang lemah dan sangat berpotensi untuk melakukan kesalahan. Kemudian ia mau senantiasa mengakui kesalahan yang telah dilakukannya dan memohon ampunan kepada Allah serta bertaubat kepadanya. Dengan demikian, ia tidak menciptakan peluang adanya perasaan berdosa dan dihantui perasaan bersalah.

Utsman Najati menyatakan bahwa tobat merupakan terapi yang mujarab untuk menghilangkan rasa gelisah yang muncul akibat perasaan berdosa. Sudah maklum kiranya kalau rasa gelisah merupakan akar munculnya penyakit jiwa. Tujuan utama terapi ini adalah untuk menghilangkan perasaan gelisah yang dirasakan seseorang, sehingga ia bisa terbebas dari penyakit jiwa.

Dalam terapi melalui taubat ini seseorang diharuskan mengakui kesalahan-kesahalannya kepada Allah, dan meminta ampunan kepada Allah agar seseorang tersebut bisa merasakan kehidupan yang lebih baru dan

membuat lembaran baru serta berjanji kepada dirinya sendiri agar tidak melakukan sesuatu yang berdosa.

Jadi dapat disimpulkan dengan berbagai macam bentuk terapi dapat dilakukan untuk proses penyembuhan dalam permasalahan seperti stress, cemas, khawatir dan lain-lain. masing-masing manfaat yang ditimbulkan dan dirasakan pada pelaksanaan terapi dapat memberikan alternatif pilihan bagi seseorang yang ingin melakukan penyembuhan terhadap konflik pada dirinya.

B. Shalat

1. Pengertian Shalat

Shalat menurut arti bahasa berarti do'a, sedangkan menurut terminologi syara' adalah sekumpulan ucapan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Ia disebut shalat karena ia menghubungkan seorang hamba kepada penciptanya, dan shalat sebagai manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah. Dari sini maka, shalat dapat menjadi media permohonan pertolongan dalam menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang ditemui manusia dalam perjalanan hidupnya.⁷ Dalam pengertian lain shalat adalah menghadapkan diri dengan segenap jiwa dan raga kepada Allah dalam bentuk mendatangkan rasa takut dan menumbuhkan rasa kebesaran-Nya serta kekuasaan-Nya. Hal itu dilakukan dalam kekhusyukan dan keikhlasan di dalam perkataan-perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ihram (membaca takbir sambil mengangkat kedua tangan) dan di akhiri dengan salam.⁸

Menurut istilah fiqh shalat adalah perkataan-perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbiratul ihram (membaca takbir) dan diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat yang telah ditentukan.⁹ Pada pengertian ini seseorang mendirikan shalat harus sesuai dengan syarat-syarat shalat serta

⁷ Abdul Aziz Muhammad Azzam & Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta, Amzah, 2015), Hal 145

⁸ Samsyuddin Noor, *Buku Dahsyat Mengungkap Rahasia Shalat Para Nabi*, (Jakarta, Pt Wahyu Media, 2009), Hal 133

⁹ *Ibid*, Hal 131

sesuai dengan aturan shalat yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam.

Menurut ahli ma'rifah (pengetahuan yang dalam tentang Tuhan) shalat ialah berharap kepada Allah dengan sepenuh jiwa dengan segala kekhusyukan dihadapan-Nya dan berikhlas hati kepada-Nya serta menghadirkan hati dalam berdzikir, berdo'a, dan memuji-Nya. Dalam shalat seseorang harus dilaksanakan dengan segenap hati serta tenang.¹⁰

Menurut ahli hakikat shalat adalah menghadap hati kepada Allah dalam bentuk mendatangkan rasa takut kepada-Nya serta menumbuhkan dalam jiwa perasaan mengagungkan akan kebesaran-Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya. Shalat yang dilaksanakan harus dengan keyakinan yang kuat karena hakikatnya Allah yang maha kuasa yang dapat mengubah jiwa menjadi tenang.¹¹

Jadi dapat disimpulkan bahwa shalat merupakan do'a, ucapan, perbuatan, yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat dapat diartikan sebagai bentuk pengabdian seorang hamba menghadapkan diri dengan segenap jiwa dan raga, berharap sepenuhnya kepada Allah disertai keikhlasan hati kepadaNya.

Shalat dapat mendatangkan ketenangan jiwa bagi orang-orang yang bermasalah, shalat yang dilakukan sehari-semalam sekurang-kurangnya 5 kali merupakan kewajiban yang hakiki bagi umat muslim dalam menjalankan perintah Allah. Berikut dalil tentang kewajiban shalat yang harus dilakukan oleh umat muslim :

¹⁰ *Ibid*

¹¹ *Ibid*, Hal 132.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ
 فَإِذَا أطمأننتم فأقيموا الصلوة إن الصلوة كانت على المؤمنین

كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya: *“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (An-Nisa:103)*

Shalat juga akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar bila dibandingkan dengan olahraga biasa yang sifatnya isometrik. Karena olahraga (selain shalat) hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi. Semakin seseorang rajin melakukan shalat berarti akan semakin rendah kecemasannya. Shalat yang dilakukan secara khusyuk terutama malam hari akan mampu terciptanya rasa khusyuk tersebut. Gerakan-gerakan dalam shalat mempunyai efek seperti relaksasi otot, yaitu kontraksi relaksasi otot ini ternyata dapat mengurangi kecemasan, tidak dapat tidur, mengurangi toleransi sakit dan membantu mengurangi merokok bagi pada perokok yang ingin sembuh atau berhenti merokok.¹²

Dalam shalatnya seseorang dapat merasakan kesejukan dan menunjukkan penghambaan diri kepada-Nya yang telah menciptakan kehidupan, permasalahan- permasalahan yang di hadapi dalam kehidupan dapat di temukan jawabannya lewat shalat atau penghambaan diri kepada-Nya karena dilihat dari pengertian shalat merupakan pujian kepada Allah dan juga do'a.

¹² Perdana Akhmad, *Membongkar Kesesatan Reiki, Tenaga Dalam, Ilmu Kesaktian, Seri Psikoterapi Ruqyah*, (Sukabumi: Adamssein Media, 2018), Hal. 30-32.

Dapat disimpulkan bahwa shalat dapat menjadi obat dalam bentuk ketenangan hati serta baik bagi kesehatan. Shalat juga menjadi relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang yang menghadapi suatu permasalahan dalam kehidupan, relaksasi dalam shalat berupa gerakan-gerakan yang ada didalamnya dan kekhusyukan dalam melaksanakan shalat.

2. Macam-Macam Shalat

Shalat di bagi menjadi dua jenis hukum yaitu fardu dan sunnah, shalat yang di dirikan sehari semalam merupakan shalat yang mengikuti perintah Allah maupun anjuran Rasulullah. Macam-macam shalat fardu dan sunnah antara lain sebagai berikut :¹³

a. Shalat fardhu

Shalat fardhu merupakan shalat yang wajib di kerjakan sehari semalam oleh umat muslim karena merupakan perintah Allah SWT, shalat fardhu di bagi menjadi lima macam yaitu:

1. Shalat subuh 2 rakaat, waktunya dimulai terbit fajar sadiq hingga terbitnya matahari.
2. Shalat zhuhur 4 rakaat, waktunya dikerjakan setelah tergelincir matahari sampai bayang-bayang sesuatu benda telah sama dengan panjang benda tersebut.
3. Shalat ashar 4 rakaat, dikerjakan setelah waktu shalat zhuhur habis sampai matahari terbenam di ufuk barat.

¹³ Hanafi, *Tuntuna Shalat Lengkap Dzikir Dan Wirid*, (Jakarta, Pt Bintang Indonesia), Hal. 30.

4. Shalat magrib 3 rakaat, waktu pelaksanaannya mulai terbenam matahari hingga hilangnya mega merah.
5. Shalat isya 4 rakaat, waktunya di mulai dari hilangnya mega merah di ufuk barat hingga terbitnya fajar sadiq (fajar putih yang terbenam di ufuk timur).

b. Shalat sunnah

Shalat sunnah dapat di katakan sebagai shalat pendukung untuk shalat fardhu yang dikerjakan mendapat pahala jika ditinggalkan tidak apa-apa. Macam-macam shalat sunnah yang biasa di kerjakan sehari-hari antara lain sebagai berikut :¹⁴

1. Shalat sunnah rawatib

Shalat sunnah rawatib yaitu shalat sunnah yang dilakukan sebelum dan sesudah shalat fardhu. Seluruh dari shalat rawatib ini ada 22 rakaat, yaitu : Sunnat rawatib mu'akad terdiri dari dua rakaat sebelum shalat shubuh (sesudah subuh tidak ada sunnah ba'diyat), dua rakaat sebelum shalat dhuhur, dua rakaat setelah shalat dhuhur, dua rakaat setelah shalat magrib, dua rakaat setelah shalat isya dan sunnah rawatib ghairu mu'akad terdiri dari dua rakaat sebelum shalat dhuhur, dua rakaat setelah shalat dhuhur, dua rakaat atau empat rakaat sebelum shalat asar, dua rakaat sebelum shalat magrib, dua rakaat sebelum shalat isya.

¹⁴ *Ibid*, Hal 79.

2. Shalat dhuha

Shalat dhuha yaitu shalat yang dilaksanakan pada waktu pagi atau waktu dhuha yakni ketika matahari sedang naik setinggi tombak atau naik sepenggalah yakni kira-kira antara jam tujuh, delapan, sembilan, sampai masuk waktu shalat dhuhur.

Shalat dhuha ini sedikitnya dikerjakan dua rakaat dan sebanyak-banyaknya dua belas rakaat dengan setiap dua rakaat satu salam. Dan cara mengerjakannya sama seperti shalat sunnah dua rakaat, baik gerakannya maupun bacaannya, yang dimulai dari takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, hanya saja niatnya yang berbeda. Cara mengerjakan shalat sunnah sama dengan shalat fardu gerakannya hanya saja berbeda niatnya.¹⁵

3. Shalat tahajud

Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dilakukan pada waktu malam, sedikitnya dua rakaat dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas. Waktunya sesudah shalat isya sampai terbit fajar. Shalat di waktu malam hanya dapat disebut shalat tahajud dengan syarat apabila dilakukan sesudah bangun dari tidur malam, sekalipun tidur itu hanya sebentar.¹⁶

4. Shalat sunnah taubah

Shalat sunnah taubah adalah shalat sunnah yang dikerjakan untuk mendapatkan ampunan dari Allah atau agar taubatnya diterima oleh Allah sesudah berbuat dosa atau maksiat kepada Allah. Shalat

¹⁵ *Ibid*, Hal 111.

¹⁶ *Ibid*, Hal 103.

taubah sedikitnya di kerjakan dua rakaat dan sebanyak-banyaknya 6 rakaat dengan tiap dua rakaat satu salam.¹⁷

Jadi dapat disimpulkan pada Shalat yang kita kerjakan baik wajib maupun sunnah dapat menjadi alternatif untuk menghilangkan atau meminimalkan suatu perasaan yang kurang baik yang muncul dalam diri seseorang. Dalam melaksanakan shalat tersebut dapat dilakukan sesuai dengan ketentuan baik waktu maupun cara pelaksanaannya.

3. Fungsi Shalat

Dalam mendirikan shalat terdapat fungsi yang terletak pada shalat yaitu:¹⁸

a. Mendekatkan diri kepada Allah

Shalat untuk mendekatkan diri kepada Allah agar senantiasa terjaga dari perbuatan yang buruk dan tidak berniat untuk melakukan kejahatan kepada orang lain. Dalam mendekatkan diri kepada Allah kita menjadi manusia yang beriman dan bertakwa dan senantiasa berbuat baik kepada orang lain.

b. Menjadikan hidup lebih bermakna disisi Allah

Dalam menjalankan kehidupan setiap orang tentu mempunyai tujuan yang akan dicapai. Dengan shalat, kehidupan kita akan lebih bermakna, tujuan hidup kita lebih terarah dan lebih bermnafaat. Menjalankan ibadah shalat dapat membuat jalan hidup kita menuju

¹⁷ *Ibid*, Hal 131.

¹⁸ Abu Ihsan, *Penuntun Shalat Untuk Anak-Anak*, (Bandung, Dar Mizan, 2005), Hal 14.

jalan kebaikan yaitu jalan menuju ridho Allah sehingga hidup kita lebih bermakna disisi Allah.

c. Menjadikan hati kita selalu bersih

Shalat dapat membuat hati menjadi lembut, noda dalam hati dapat hilang dengan shalat karena dalam shalat kita senantiasa memuji Allah yang membuat hati kita merasa rendah diri dan tidak ada apa-apanya kecuali Allah. Dengan melaksanakan shalat hati kita akan merasakan ketentraman karena kita melaksanakan shalat dengan hanya memfokuskan kepada Allah semata.

d. Membuat badan kita tetap sehat

Shalat mengandung unsur olahraga dalam gerakan-gerakan yang ada didalamnya. Pada setiap gerakan shalat mempunyai fungsi masing-masing terhadap kesehatan tubuh yang melaksanakannya. Setiap orang seringkali lupa atau bahkan tidak mengetahui bahwa gerakan shalat juga merupakan olahraga untuk kesehatan tubuh yang baik, namun jangan melakukan shalat dengan semata-mata hanya ingin berolah raga, laksanakanlah shalat karena Allah.

e. Menjauhi dosa dan maksiat kepada Allah

Shalat dapat mencegah perbuatan buruk seseorang, menjauhkan dari dosa serta maksiat karena orang yang mendirikan shalat akan terjaga dan dijaga oleh Allah SWT. Dengan mendirikan shalat yang senantiasa akan mengingat Allah sehingga takut untuk berbuat yang mendatangkan kemaksiatan ataupun yang mengandung dosa.

f. Mendisiplinkan waktu

Shalat dapat melatih kita untuk disiplin karena dalam shalat terdapat ketetapan waktu yang wajib untuk kita jalankan, dengan melaksanakan shalat tepat waktu kita akan terbiasa untuk menjalankan hal yang lainnya dengan tepat waktu juga, shalat tepat pada waktunya melatih kita untuk menghargai waktu yang tersedia.

g. Menjaga hubungan dengan sesama manusia.

Dalam kehidupan, kita diberikan tempat untuk beribadah. Dalam shalat umat muslim diberikan masjid sebagai tempat beribadah terutama bagi kaum laki-laki yang diharuskan untuk shalat berjamaah di masjid, gunanya selain untuk beribadah kepada Allah juga tempat menjaga hubungan dengan sesama manusia dengan silaturahmi, berjabat tangan dan lain-lain. Dengan shalat di masjid seseorang akan bertemu banyak orang sesama muslim yang melaksanakan ibadah shalat juga.

Dalam pertemuan tersebut seseorang dapat bertukar ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan berdakwah yang bertujuan saling mengingatkan satu dengan yang lainnya karena ditengah pembangunan masa kini yang banyak membawa perkembangan baru dalam bidang agama, sosial, sains, dan teknologi akan membawa pengaruh semakin berkembangnya sifat-sifat konsumerisme, materialisme, beserta pendangkalan rohani dan moral, dakwah senantiasa dituntut untuk terus berupaya merubah suatu kondisi negatif ke kondisi yang positif atau perubahan dari kondisi yang sudah positif menuju kondisi yang lebih positif lagi.¹⁹

Kesimpulan yang dapat di ambil dari manfaat shalat ialah sangat banyak bagi kehidupan umat muslim, dari mulai kesehatan

¹⁹ Abdur Razzaq, *Dakwah Dan Pemikiran Politik Islam*, (Palembang : Noer Fikri, 2017), Hal. 3.

jasmani maupun kesehatan rohani, shalat juga dapat mempererat tali persaudaraan dan silaturahmi antar sesama muslim. Dalam mendirikan shalat juga seseorang akan menjauhi perbuatan mungkar yang akan merusak dirinya sendiri dengan hal itu kita akan menjadi sehat, tentram, dan merasa aman.

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan yakni suatu sensasi apprehensi atau takut yang menyeluruh, adalah normal dan dikehendaki pada beberapa kondisi, tetapi dapat menjadi abnormal bila berlebihan atau tidak sesuai.²⁰ Perasaan-perasaan kecemasan adalah tanda-tanda peringatan bahwa impuls-impuls yang mengancam mendekat kesadaran ego menggerakkan mekanisme pertahanan diri untuk mengalahkan impuls-impuls tersebut kemudian mengarah menjadi kecemasan lainnya.²¹

Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang di tandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan di sertai dengan adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah.²² Kecemasan dapat merubah kondisi fisiologis seseorang sehingga mengalami keadaan yang normal menjadi abnormal seperti tegang dan rasa takut.

Menurut Freud kecemasan adalah salah satu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang di sertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang.²³ Keadaan itu

²⁰ Tiara Nurfalih, Trada Destarica, Winda Sari Dkk, *Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Prespekif Psikologi Islam*, (Palembang, Noerfikri,2016), Hal 49.

²¹ *Ibid*, Hal 51.

²² Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta, Kencana, 2012), Hal 84

²³ Yustinus Seium, *Teori Kepribadian & Teori Psikoanalitik Freud*, (Yogyakarta, Kanisius, 2006), Hal 57.

membawa seseorang merasakan keadaan tertekan serta datang dengan tidak mengenal waktu dan tempat.

Menurut Kessler kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai) hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat) dan harapan-harapan yang mendalam.²⁴ Gangguan psikologis yang tersebut merupakan gangguan yang sering di alami oleh seseorang yang mengalami kecemasan.

Menurut Craig kecemasan adalah sebagai perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada keadaan seperti ini seseorang mengalami kecemasan pada keadaan yang tidak menghadapi suatu permasalahan tetapi pada saat-saat tertentu kecemasan itu timbul bukan karena mengalami masalah.²⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang menyerang ketenangan diri yang mengakibatkan ketegangan pada kondisi tertentu. Keadaan dapat membuat seseorang menjadi takut akan suatu hal dalam bentuk permasalahan maupun kondisi yang tidak menyenangkan. Keadaan ini muncul biasanya ketika seseorang mendapatkan tekanan dari sekitarnya.

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Setiap orang pernah mengalami kecemasan namun memiliki jenis kecemasan yang berbeda. Dalam hal jenis kecemasan menurut Gilmer,

²⁴ Laura A.King, *Psikologi Umum*, (Jakarta, Salemba Humanika, 2010), Hal 301.

²⁵ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Disekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*,(Jakarta, Kencana, 2018), Hal 299.

kecemasan di bedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Adapun Lazarus dan Spielberger yang di kutip kendall juga membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*, pembahasan pada jenis kecemasan sebagai berikut²⁶:

a. Kecemasan Normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya.

Bagi penderita kecemasan normal yang akan dirasakan dalam situasi pada saat itu adalah rasa gelisah, tertekan, atau takut yang menimpa seseorang sebelum suatu peristiwa penting seperti wawancara pekerjaan atau persentasi didepan kelas. kecemasan ini terjadi pada saat situasi tertentu yang pada umumnya biasa dilakukan tetapi mengancam bagi penderitanya.

Kecemasan normal bukanlah kecemasan yang fatal dalam keseharian dan bisa dikontrol dan dihilangkan dengan berbagai macam terapi yang disediakan ataupun dapat dihindari dengan berbagai macam latihan pada kondisi tertentu agar meminimkan rasa cemas yang akan timbul pada saat situasi yang ingin dihadapi.

²⁶ Hartono & Boy Soemadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta, Kencana, 2014), Hal 85.

b. Kecemasan Abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya mahasiswa harus mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus. Bagi penderita kecemasan ini seseorang akan terasa jauh dari normal.

Kecemasan yang mereka alami benar-benar akan membuat penderitanya lemah. Seseorang akan kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi, sulit berbicara pada orang lain, atau bahkan tidak keluar rumah. kecemasan ini akan membuat hidup orang menjadi tidak normal dan tidak tenang serta mempengaruhi situasi sosial dalam lingkungannya.

Kecemasan abnormal membutuhkan perawatan dan penanganan khusus dengan berbagai macam treatment yang disediakan oleh para ahli dalam bidang konseling. Seseorang yang mengalami kecemasan ini tidak menutup kemungkinan adalah orang yang sangat tertutup karena dengan mempunyai rasa cemas ia sulit untuk bersosialisasi.

c. Kecemasan *State Anxiety*

Suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai situasi yang mengancam individu. misalnya, konseli merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah di alaminya pada tahun lalu dan mempunyai rasa takut ketika situasi tersebut akan terjadi kembali.

Spielberger mendefinisikan kecemasan sesaat (*state anxiety*) yaitu kecemasan sesaat tersusun dari suatu yang kompleks, yang secara relatif merupakan kondisi atau reaksi operasional yang unik, bervariasi dalam intensitas dan setiap saat berubah-ubah. Lebih spesifik lagi, kecemasan sesaat ini dikonseptualisasikan sebagai munculnya perasaan tidak senang, perasaan tegang, dan perasaan takut yang disertai dengan adanya peningkatan aktifitas sistem saraf pusat.

State anxiety tidak muncul dalam keadaan dimana pengalaman yang menjadi pelajaran sehingga seseorang takut ketika dihadapkan kembali dengan situasi yang sama. Dalam hal ini perlu adanya penyembuhan yang melatih diri untuk menghilangkan rasa trauma akan kegagalan masa lalu yang menghambat pengembangan diri.

d. *Trait Anxiety*

Trait anxiety merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Konseli yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung menerima situasi sebagai bahaya atau ancaman, di banding konseli yang menderita *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan merespon situasi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensitasnya.

Trait anxiety yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang

memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya. *Trait anxiety* lebih mengarah pada kestabilan perbedaan personality dalam kecenderungan untuk merasa cemas. *Trait anxiety* tidak langsung terlihat pada tingkah laku individu, tetapi dapat dilihat dari frekuensi states anxiety individu.

Trait anxiety dapat diminimaliskan dengan mengetahui tinggi rendahnya suatu ancaman pada situasi tersebut. Kecemasan ini tidaklah berbahaya hanya saja bagi penderitanya, situasi yang menyebabkan kecemasan merupakan respon yang berbahaya dan mengancam keberadaan dirinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan mengetahui jenis-jenis kecemasan yang ada dalam diri seseorang melalui gejala yang ditimbulkan, seorang konselor dapat membantu menyelesaikan permasalahan konseli melalui metode yang telah ditentukan. Terapi yang digunakan biasanya menyesuaikan jenis kecemasan yang ditimbulkan agar sesuai dengan penyelesaian masalah dan mendatangkan perubahan dalam diri seseorang.

3. Faktor Dari Kecemasan

Dalam kecemasan seseorang mempunyai faktor-faktor yang berbeda yang mempengaruhi terjadinya kecemasan tersebut. Menurut Shives faktor internal dan eksternal yang menyebabkan terjadinya kecemasan yaitu :²⁷

²⁷ Salmawati, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis Dirumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo Makasar*, (Makasar: Universitas Islam Negeri Alaudin, 2010), Hal.36-37.

a. Faktor Presdiposisi

1. Faktor Biologis

Otak mengandung reseptor khusus untuk bensodiazepin. Obat-obat yang meningkat neulegulator inhibisi asam gamma aminobutirat (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan. Selain itu kesehatan umum individu dan riwayat kecemasan pada keluarga memiliki efek nyata sebagai presdiposisi kecemasan. kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor.

2. Faktor Psikoanalitis

Dalam pandangan psikoanalitis, kecemasan adalah sebuah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu Id dan Superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan superego mencerminkan hati nurani dan dikendalikan oleh norma budaya. Ego atau aku menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan tersebut, dan fungsi ansietas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

3. Faktor Interpersonal

kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang

menimbulkan kerentanan tertentu. Individu dengan harga diri rendah terutama mengalami ansietas berat.

4. Faktor Perilaku

kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ahli teori perilaku lain menganggap ansietas sebagai suatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan dari dalam diri untuk menghindari kepedihan. Ahli teori pembelajaran meyakini bahwa individu yang terbiasa sejak kecil dihadapkan pada ketakutan yang berlebihan lebih sering menunjukkan kecemasan pada kehidupan selanjutnya. Ahli teori konflik memandang kecemasan sebagai pertentangan antara dua kepentingan yang berlawanan. Mereka meyakini adanya hubungan timbal balik antara konflik dan kecemasan. Konflik menimbulkan ansietas dan kecemasan menimbulkan perasaan tidak berdaya, yang pada gilirannya meningkatkan konflik yang dirasakan.

5. Faktor keluarga

Gangguan ansietas biasanya terjadi pada keluarga. Gangguan kecemasan juga tumpang tindih antara gangguan ansietas dan depresi. Individu dengan harga diri rendah terutama rentan mengalami kecemasan berat. Keluarga yang terlalu memanjakan sehingga membuat anak tersebut tidak bisa memisahkan diri dari orangtua

biasanya berpengaruh terhadap kecemasan seperti perasaan takut bertemu orang baru atau teman baru.

b. Faktor eksternal

1. Faktor sosial

a) Keadaan dan lingkungan keluarga

Keadaan rumah yang kondisi penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.

b) Kemiskinan

Kecemasan timbul dalam perekonomian keluarga. Ketidakmampuan dalam mengolah sumber penghasilan akan menyebabkan kekurangan untuk memenuhi kebutuhan dalam keluarga. Tidak tercukupinya keuangan dalam keluarga menimbulkan kecemasan pada individu karena penghasilan habis sebelum waktu yang telah ditentukan.

c) Sewaktu kecil mengalami kekerasan fisik dan seksual

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan seperti takut

untuk pergi sendirian dan keberanian terhadap situasi yang biasa dilakukan akan berkurang.

Dapat di simpulkan bahwa dilihat dari banyak faktor pendukung munculnya tingkat kecemasan dalam kehidupan. Keadaan-keadaan yang umumnya terjadi ternyata dapat membuat seseorang mengalami kecemasan, hal ini muncul dari lingkungan keluarga, pergaulan, dan lingkungan sekitar dengan melihat juga kondisi individu yang tidak bisa menghadapi keadaan yang dapat menimbulkan konflik pada kehidupannya.

4. Tingkat Kecemasan

Dalam hal kecemasan seseorang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, beberapa jenis tingkat kecemasan menurut Peplau sebagai berikut:²⁸

a. Kecemasan ringan

Pada tingkat kecemasan ringan seseorang mengalami ketegangan yang dirasakan setiap hari sehingga menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan presepsinya. Seseorang akan lebih tanggap dan bersikap positif terhadap peningkatan minat dan motivasi. Tanda-tanda kecemasan ringan berupa gelisah, mudah marah dan perilaku mencari perhatian.

²⁸ Heri Saputro & Intan Fazrin, *Anak Sakit Wajib Bermain Di Rumah Sakit: Penerapan Terapi Bermain Anak Di Rumah Sakit; Proses, Manfaat Dan Pelaksanaannya*, (Ponorogo, Forikes, 2017), Hal 7-8

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memutuskan hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Pada kecemasan sedang, seseorang akan kelihatan serius dalam memperhatikan sesuatu. Tanda-tanda kecemasan sedang berupa suara bergetar, perubahan dalam nada suara takikardi, gemeteran, peningkatan ketegangan otot.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi, cenderung memastikan pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku di tunjukkan untuk mengurangi menurunkan kecemasan dan fokus pada kegiatan yang lain berkurang. Tanda-tanda kecemasan berat berupa perasaan terancam, ketegangan otot berlebihan, perubahan pernapasan, perubahan gastrointestinal (mual, muntah, rasa terbakar pada ulu hati, sendawa, anoreksia dan diare), perubahan kardiovaskuler dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

d. Kecemasan sangat berat/panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang, karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpanan persepsi dan

hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki takaran yang berbeda-beda dari setiap orang yang mengalami hal ini. Tingkat kecemasan dapat dilihat melalui gejala-gejala yang muncul pada diri seseorang, semakin banyak gejala yang muncul maka tingkat kecemasan semakin berat, semakin sedikit gejala yang muncul maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

5. Dampak Kecemasan Terhadap Diri Individu

Dampak dari kecemasan sangat berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan fisiologis dan non fisiologis. Beberapa ahli menjelaskan bahwa kecemasan dapat mengakibatkan gangguan.

Menurut Rita L. Atikson menjelaskan bahwa seseorang yang menderita gangguan kecemasan tiap hari hidup dalam keadaan tegang, dia selalu akan merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stress yang ringan, keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala dan jantung berdebar-debar.²⁹

Sedangkan menurut kartini kartono menjelaskan bahwa gangguan-gangguan psikis gejala-gejala kecemasan antara lain: gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, diare, dan lain-lain.³⁰

Menurut Prof Dr. dr. H. Dadang Hawari dampak kecemasan ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, bimbang, memandang

²⁹ Ega Gilang Pratama, *Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Persib U-21 Yang Pernah Mengalami Cedera Pada Saat Menghadapi Kompetisi Isl U-21*, (Universitas Pendidikan Indonesia, 2014), Hal 18

³⁰ *Ibid*

masa depan dengan rasa was-was, kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum, sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah, suka ngotot, gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.³¹

Jadi dampak kecemasan terhadap diri individu berbagai macam bentuk mulai dari khawatir, gelisah, gemetar dan lain-lain. Dampak kecemasan dapat dirasakan oleh individu sesuai jenis kecemasan yang dialami. Seseorang akan mengalami kecemasan ketika tidak bisa mengendalikan perasaan takut yang berlebihan sehingga akan menimbulkan berbagai dampak dari kecemasan dalam diri individu tersebut.

³¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas, Dan Depresi*, (Jakarta, FKUI, 2018), Hal