

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah elemen dari kehidupan. Kebiasaan dari hidup adalah ujian yang membutuhkan kerja otak, tubuh, dan perasaan. Orang-orang menyesuaikan diri dengan tekanan dan mencari tahu bagaimana memanfaatkannya untuk keuntungan potensial mereka. Tekanan yang ekstrim akan mempengaruhi kepuasan pribadi. Untuk sementara, orang pada umumnya akan mendapatkan tekanan fisik dan mental. Namun, tekanan berlebih dan kemampuan terbatas untuk beradaptasi, stres akan membahayakan dan menjadi masalah.¹

Dengan pemahaman ini stres adalah interaksi yang mengamati suatu peristiwa sebagai kompromi, pengujian, atau berbahaya dan individu bereaksi terhadap peristiwa itu pada tingkat fisiologis, antusias, intelektual dan perilaku.² Dengan demikian, stres adalah reaksi tubuh non-aktual untuk permintaan di atasnya. Dalam pergantian peristiwa berikutnya, tekanan yang dialami akan berdampak pada masalah gangguan fungsional hingga ketidakteraturan organ tubuh, namun juga mempengaruhi pada bidang mental seperti gelisah dan depresi.

Masalah adalah bagian dari kehidupan dan sudah menjadi hukum alam karena tidak ada seorangpun yang bisa lepas dari masalah. Penderitaan akan selalu menjadi gambaran kehidupan. Sebagai subjek yang diharapkan, pikiran yang tidak bahagia dan bingung, situasi yang tidak dapat diterima, lingkungan yang tidak menguntungkan, sering menjadi penyebab stres. Ditambah lagi masalah pandemi COVID-19 ini yang membuat individu maupun kelompok mengalami keluhan somatis, diantaranya gangguan kecemasan, stres akibat

¹ Judith Swarth, *Stres dan Nutrisi*. (Jakarta: Bumi Aksara 2003), h. 1.

² Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Pres, 2005), h. 9.

masalah ekonomi juga, dan masalah-masalah lainnya yang membuat diri individu maupun kelompok mengalami stres.

Sebagai individu yang bijaksana, kita harus memiliki pilihan untuk bereaksi dan berdiri teguh ketika dilanda tekanan. Kita harus percaya dan berharap bahwa masalah yang kita hadapi memiliki jawaban, tentunya kita tidak hanya sekedar tenang, tetapi kita harus terus berusaha mencari jalan keluar, termasuk ketika kita sedang lemah, baik fisik maupun mental. Kita harus selalu berusaha karena setiap penyakit biasanya ada obatnya, sebagaimana hadits Nabi Muhammad yang diriwayatkan oleh Musalimi dan Ahmad (dari Jabir bin Abdullah r.a.) mengatakan:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

Artinya : *"Semua penyakit ada obatnya. Apabila sesuai antara obat dan penyakitnya, maka (penyakit) akan sembuh dengan izin Allah SWT."*

Dan Allah juga telah menerangkan dalam surat Ar-Ra'ad ayat 28 yang bunyinya seperti berikut :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Yang artinya : *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingat, hanya dengan mengingat Allah membuat hati tenang.*

Islam sangat memperhatikan semua orang, terutama manusia lahir dan batin, dengan harapan agar agama memiliki kekuatan untuk mencari informasi yang lebih mendalam tentang alam, akibat, kematian, taufik, pedoman, kepercayaan, malaikat, setan, dosa, roh, roh, wahyu., keberadaan Tuhan, dan nonempiris atau benar-benar spiritual. Tugas Islam dalam mengatasi masalah-masalah berat secara observasional telah selesai secara luas, bahkan tugas agama juga digunakan sebagai alasan untuk menumbuhkan kesejahteraan

psikologis, seperti halnya memiliki pilihan untuk membentuk dan membina karakter seseorang melalui latihan peribadatan seperti zikir, wirid dan doa.³

Terapi pada kamus besar bahasa Indonesia adalah cara pengobatan atau penyembuhan untuk orang yang sakit dari penyakitnya.⁴ Secara bahasa dalam bahasa Arab terapi berasal dari kata *al-isyifa'*, yang berasal dari *syafa*, *yasfi*, *syifa'* yang berarti mengobati atau menyembuhkan.⁵ Terapi psikoreligius adalah upaya penanganan pada individu dengan menggunakan pendekatan psikologi dan spiritual dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁶

Dapat dijelaskan dalam Agama, sangat jelas untuk pengobatan masalah yang sulit oleh individu dan untuk mengatur pengobatan dengan semua aspek yang berhubungan dengan ibadah kepada Allah, perilaku fisik sendiri, puasa, emosi, dan latihan mental lainnya. Pengobatan dalam menghadapi stres, menurut Dadang Hawari, memanfaatkan sepenuhnya terapi (complete therapy) dengan menggunakan pemahaman 4 unsur (Bio-Psychosocial-Spiritual) yang perlu diketahui masyarakat. . Memiliki kesehatan mental dan emosional dalam diri seseorang dan secara efektif memenuhi kebutuhan masyarakat.

Penggunaan terapi psikoreligius hasil dari membantu pasien mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga pasien secara bertahap menjadi sadar, dan dapat pulih dari cacat mental seperti kecemasan, kekhawatiran, dan kesedihan. Dadang Hawari adalah seorang dokter dan psikiater. Seorang dokter dan psikiater sering menggunakan metode metodologis dan empiris. Namun, metode ilmiah dan empiris baginya tidak cukup. Menurutnya, pengobatan tidak akan lengkap jika agama tidak dimasukkan. Artinya, karena menurut agama-agama seperti itu merupakan kebutuhan vital bagi manusia

³ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama dan Kepribadian Muslim Pancasia*, (Bandung: Sinar Baru, cet 2, 2014), h. 176.

⁴ Jusuf S. Badudu dan Sultan M. Zain, *Kamus Umum Bahasa*, h. 1487.

⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2008), h. 227.

⁶ Nur Hidayah, "Terapi Psikologi Dalam Meningkatkan Kesehatan Pasien", *Jurnal, Ilmiah Dan Kesehatan*, 11 (1), 38, 2018.

untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapi umat, maka kelompok agama tidak dapat diabaikan.

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui dan menganalisis penyelesaian masalah dengan panduan buku ini dan menarik kesimpulan terkait analisis yang dilakukan. Oleh karena itulah berdasarkan pemaparan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan pemikiran Prof. Dr. H. Dadang Hawari tentang manajemen stres, cemas, dan depresi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul **“Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres : Analisis Buku Manajemen Stres Cemas Dan Depresi Karya Prof. Dr. H. Dadang Hawari, Psikiater”**.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres. Supaya kajian ini tidak menyimpang, maka didalam pengkaji ini dibatasi pada :

1. Terapi psikoreligius yang akan diteliti pada penelitian ini adalah dalam mengatasi stres.
2. Analisis dalam penelitian ini adalah buku manajemen stres, cemas, dan depresi karya Prof. Dr. H. Dadang Hawari, Psikiater.

C. Rumusan Masalah

Melalui latar belakang masalah yang dijelaskan oleh peneliti diatas, maka peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa Dasar Pemikiran Prof. Dr. H. Dadang Hawari Tentang Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres Dalam Buku Manajemen Stres Cemas dan Depresi ?
2. Bagaimana Mekanisme Terapi Psikoreligius Dalam Mengatasi Stres Menurut Prof. Dr. H. Dadang Hawari Dalam Buku Manajemen Stres Cemas dan Depresi ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dasar pemikiran Prof. Dr. H. Dadang Hawari tentang terapi psikoreligius dalam mengatasi stres.
2. Untuk mengetahui mekanisme terapi psikoreligius dalam mengatasi stres menurut Prof. Dr. H. Dadang Hawari.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Kajian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk analisis lebih lanjut, perbandingan, dan kontribusi untuk pengembangan pemahaman yang terkait dengan terapi psikoreligius. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengakumulasi pengetahuan guna membuktikan adanya terapi psikoreligius yang esensial dalam mengatasi stres.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk dijadikan sebagai tolak ukur dan acuan bagi atlet islami untuk mengelola mindfulness secara efektif. Selain itu, penelitian ini dapat memperluas pemahaman kita tentang terapi psikoreligius.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan dalam skripsi ini adalah terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II Tinjauan Teori, berisikan mengenai pengertian terapi psikoreligius, dan juga pengertian dari stres

Bab III Metodologi Penelitian, yang berisikan pendekatan/metode penelitian, data dan jenis data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan, bab ini merupakan inti dari pembahasan yang memuat hasil penelitian yaitu : dasar pemikiran Dadang Hawari tentang terapi psikoreligius dalam buku manajemen stres cemas dan depresi dan bagaimana mekanisme terapi psikoreligius dalam mengatasi stres.

Bab V Penutup, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran untuk penelitian selanjutnya