

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang berbeda dari makhluk lainnya didunia ini. Manusia memiliki kemampuan yang lebih dibandingkan dengan makhluk lain ciptaan Tuhan. Dalam perspektif psikologi Islam, manusia digambarkan sebagai makhluk yang memiliki bentuk sebaik-baiknya, dibandingkan dengan makhluk lainnya di muka bumi. Dalam konteks agama Islam, hal ini tergambar dalam firman Allah SWT QS. at-Tin (95) ayat 4. Firman Allah SWT yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ.

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menjadikan manusia dalam bentuk sebaikbaiknya.*”<sup>1</sup>

Manusia merupakan makhluk yang bersifat holistik. Maksudnya manusia memiliki unsur yang kompleks yang bukan hanya terdiri dari fisik saja.<sup>2</sup> Tetapi manusia memiliki unsur psikologis, sosial dan spiritual. Manusia sebagai makhluk psikologis maksudnya adalah manusia memiliki unsur kejiwaan seperti kondisi kejiwaan berupa rasa senang, sedih, marah dan lain sebagainya. Hal ini sebagaimana terdapat dalam beberapa ayat al-quran.

---

<sup>1</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur-an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm. 91

<sup>2</sup>Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 10

Selanjutnya manusia sebagai makhluk sosial maksudnya adalah individu manusia melakukan interaksi terhadap sesama manusia lainnya. Hal ini sebagaimana terdapat dalam beberapa ayat Al-Quran.<sup>3</sup> Selanjutnya manusia sebagai makhluk spiritual maksudnya adalah individu manusia memiliki kemampuan untuk memahami dan menghayati serta menemukan makna dari sesuatu yang dilakukan atau dialami. Hal ini sebagaimana terdapat dalam beberapa ayat al-Quran.<sup>4</sup>

Berdasarkan empat aspek hakikat manusia maka dapat mendefinisikan tentang hakikat manusia yaitu makhluk yang memiliki kemampuan lebih dibandingkan makhluk lainnya, berupa akal pikiran, fisik, psikis, sosial dan spiritual, manusia memiliki potensi untuk mengenal Tuhan, sebagai sarana pengontrolan diri dari krisis yang dialami.

Islam sangat memperhatikan masalah kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani, oleh karena itu kitapun tidak terlepas dari penyakit, penyakit adalah salah satu ujian iman dan merupakan gambaran cobaan dari Allah. Untuk mengetahui apakah seseorang jiwanya sehat atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah, karena tidak mudah diukur, diperiksa atau dilihat dengan alat-alat seperti halnya dengan kesehatan badan Biasanya yang dijadikan bahan penyelidikan atau tanda-tanda dari kesehatan mental adalah tindakan, tingkahlaku atau perasaan. Oleh karena itu seseorang terganggu kesehatan mentalnya bila terjadi kegoncangan emosi, kelainan tingkahlaku atau tindakannya yang menyimpang.

Menurut Abdur Razzaq menjelaskan Islam adalah agama, namun Islam bukanlah agama semata. Islam bukan hanya sekedar keyakinan

---

<sup>3</sup>Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 11

<sup>4</sup>*Ibid.*, hlm. 13

semata, yang hanya mengatur hubungan makhluk dengan penciptanya, namun hubungan manusia dengan manusia lainnya, dengan Negara atau pemerintah, hubungan pemimpin dengan rakyat, hubungan hakim dengan terdakwa, dan hubungan kekuasaan dengan masyarakat juga merupakan bagian dari bentuk hubungan (penghambaan) pencipta dengan ciptaannya. Sedikit berbeda, politik di dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah siyasah.<sup>5</sup>

Dalam perjalanan hidup manusia tidak semuanya bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi, karena memang lebih digariskan oleh Allah SWT, namun memiliki kemampuan yang terbatas sebagaimana firman Allah SWT surat An-Nisa' : 28

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ  
الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

Artinya : “Allah hendak memberikan keringanan kepadamu karena manusia diciptakan bersifat lemah. (QS. surat An-Nisa' : 28).<sup>6</sup>

Dari ayat tersebut dapat diketahui tentang hakikat manusia. Bahwa manusia memiliki keterbatasan dalam hal kemampuan. Kemampuan manusia berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya.

Manusia yang telah lahir ke dunia ini telah membawa beberapa fitrah (potensi). Beberapa fitrah (potensi) tersebut dengan berdasarkan ayat-ayat yang ditemukan adalah Fitrah beragama. Menurut al-Qur'an, tabiat manusia adalah homo religious (makhluk beragama) yang sejak lahirnya membawa suatu kecenderungan beragama. Dalam hal ini, pada QS. Al-Rum ayat 30 Allah SWT berfirman :

---

<sup>5</sup>Abdur Razzaq, *Dakwah dan Pemikiran Politik Islam: Kajian Teoritis dan Empiris*, (Palembang: NoerFikri Offset, 2017), hlm. 17

<sup>6</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur-an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm. 119

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ  
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَوِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ۝ ۳۰

Artinya: "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah di atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui".(QS. Al-Rum : 30).<sup>7</sup>

Fitrah dalam ayat di atas, mengandung interpretasi bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT mempunyai naluri beragama, yakni agama tauhid. Dalam hal ini, al-Qur'an maupun hadits secara eksplisit membicarakan tentang konsep dasar keberagamaan yang dimaksud. Fitrah suci. Allah SWT berfirman dalam surat al-Muthaffifin ayat 14 bahwa hakikatnya manusia itu hati yang suci. Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutupi hati mereka. "ال كَ", artinya sekali-kali bukan seperti apa yang mereka sangka bahwa al-Qur'an adalah kumpulan dongeng orang-orang terdahulu. Tetapi, sebenarnya hati mereka telah tertutup dengan dosa-dosa yang mereka perbuat. "لا َّ كَ" juga bisa diartikan: "Sungguh benar" (bahwa hati mereka telah tertutup dengan dosa-dosa yang mereka perbuat).

Fitrah Intelektual (*Aqliyah*). Potensi Aqliyah terdiri dari panca indera dan akal pikiran (pendengaran, penglihatan dan hati). Dengan potensi ini, manusia dapat membuktikan dengan daya nalar dan ilmiah tentang 'kekuasaan' Allah SWT. Serta dengan potensi ini ia dapat mempelajari dan memahami dengan benar seluruh hal yang dapat bermanfaat baginya dan hal yang mudharat baginya. Potensi Aqliyah

---

<sup>7</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm.73

juga merupakan potensi yang dianugerahkan Allah SWT kepada manusia agar manusia dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah, bersih dan kotor, bermanfaat dan bermadharat, baik dan buruk.

Dalam karya ini peneliti mengkaji bagaimana landasan dasar psikoterapi dalam Islam. Dalam perspektif bimbingan konseling Islami, perawatan (*treatment*) yang disarankan atau dianjurkan oleh konselor (terapis) kepada klien dalam mengatasi/mengurangi permasalahan klien, baik permasalahan yang berkaitan dengan kejiwaan, spiritual, moral (akhlak) dan fisik (*jasmaniyah*) adalah dengan terapi kejiwaan melalui ibadah-ibadah wajib dalam agama, peningkatan kesabaran, taubat, zikir dan doa. Tujuan psikoterapi spiritual yaitu moral dan fisik, dapat teratasi atau berkurang dari masalah yang dideritanya melalui arahan, bimbingan dan tuntunan dari konselor/terapis Islami melalui pendekatan al-Qur'an dan Sunnah.

Menurut Neni Noviza bahwa Permasalahan konversi agama yang terjadi pada individu yang baru masuk agama Islam, tentulah akan mengalami lagi masalah pada diri seseorang. Masalah-masalah yang dihadapi ketika seseorang masuk agama Islam yang berkaitan mengenai ajaran-ajaran atau perintah dan larangan yang dianjurkan dalam Islam, juga pencegahan munculnya masalah pada diri seseorang. Maka, dibutuhkan Bimbingan Keagamaan Islami. Bimbingan Keagamaan Islami merupakan proses untuk membantu seseorang agar memahami ketentuan dan petunjuk Allah SWT.

Tentang kehidupan beragama, menghayati ketentuan dan petunjuk Allah SWT, dan mau dan mampu menjalankan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. Untuk beragama dengan benar (beragama Islam). Individu atau seseorang yang bersangkutan akan bisa hidup bahagia di

dunia dan di akhirat, karena terhindar dari resiko menghadapi problem-problem yang berkenaan dengan keagamaan (kafir, syirik, munafik, dan tidak menjalankan perintah-perintah Allah SWT sebagaimana mestinya).<sup>8</sup>

Spiritualitas menjadi masalah penting saat ini karena kehidupan manusia yang cenderung materialis membuat manusia kehilangan esensi dirinya. Dampaknya manusia menjadi kehilangan tujuan hidup (*crisis of meaning*), kehilangan nilai (*crisis of values*) dan kehilangan berbagai bagian penting dari spiritualitas manusia, atau yang disebut dengan istilah *spiritual distress*. Semua ini yang menjadi pemicu psikopatologi di dalam diri manusia.

Pendekatan spiritual menjadi penting untuk menangani gangguan kecemasan. Namun agama dan spiritualitas masih menjadi perdebatan panjang di kalangan ilmuwan psikologi. Sebagaimana diketahui bahwasanya lahirnya psikologi yang didirikan oleh tokoh-tokoh seperti Wilhelm Wundt, Freud, dan Watson yang menolak penjelasan Tuhan di dalam kajian psikologi. Karena pandangannya yang menolak keberadaan Tuhan, teori-teori yang dihasilkan dalam menganalisis agama dan spiritualitas menjadi lebih pesimistik. Nampaknya antara sekularisasi di bidang psikologi akan berdampak pada teori yang dihasilkannya mengenai agama dan spiritualitas.

Krisis makna adalah salah satu bentuk krisis spiritual yang berdampak besar pada psikologis manusia. Apa yang dimiliki manusia berupa kekayaan, jabatan dan kesuksesan belum tentu dapat mengisi makna hidup. Karena itu, manusia membutuhkan pencarian makna sebagai kebutuhan dasarnya. Manusia harus menemukan makna

---

<sup>8</sup>Neni Noviza, Bimbingan Konseling Holistik Untuk Membantu Penyesuaian Diri Muallaf Tionghoa Masjid Muhammad Chengho Palembang, Jurnal Wardah UIN Raden Fatah Palembang

terdalam dari kehidupan ini, tanpa makna itu, manusia akan merasa dirinya bermasalah.

Duriodan Schneider menjelaskan bahwa kecemasan pascatrauma saat ini menjadi isu penting bagi dunia kesehatan. Kecemasan pascatrauma adalah bentuk kecemasan modern yang disebabkan oleh kekerasan fisik dan psikis. Prevalensi kecemasan pascatrauma semakin lama semakin meningkat baik trauma dari bencana alam maupun bencana yang disebabkan oleh manusia.

Sebagaimana dikatakan oleh Scioli bahwa agama dan spiritualitas dapat menyediakan harapan tanpa batas, sehingga spiritualitas dapat menjadi penyembuh kecemasan. Penulis juga berasumsi demikian, psikologi modern telah kehilangan harapan dan spiritualitasnya sehingga untuk menghilangkan gangguan psikologis individu hanya diberikan obat (pendekatan neurologi), diberikan sugesti (psikoanalisa), dan dirubah pola pikirnya (pendekatan kognitif). Tentunya pendekatan semacam itu tidak akan secara permanen menyelesaikan masalah psikologis jika tidak dikuatkan jiwanya (*psyche*) padahal jiwa itu sendiri bersifat spiritual. Sehingga yang muncul adalah permasalahan psikologis yang meningkat dari waktu ke waktu karena psikologi telah kehilangan spiritualitasnya.

Dalam hal ini, kecemasan yang dimiliki oleh manusia sangat membutuhkan bantuan serta bimbingan dari orang lain, salah satu bantuan yakni berupa bimbingan keagamaan karena agama adalah kebutuhan jiwa atau psikis manusia yang dapat mengatur dan mengendalikan sikap, pandangan hidup, tingkah laku manusia. Selain itu ajaran agama juga dapat mendekatkan diri seseorang kepada Allah SWT, hingga dengan kepasrahan hati dan keikhlasan sehingga

seseorang dapat mengendalikan hawa nafsu, tingkah laku serta perbuatan-perbuatan yang akan dilakukannya.

Doa merupakan suatu alat yang paling kuat untuk menolak sesuatu yang tidak diinginkan, juga doa dapat mendatangkan sesuatu yang diminta. Hal ini sesuai dengan Sabda Rasulullah SAW. yang diriwayatkan oleh *al-Tirmidzî* “*ud‘ullâha wa antum muqinuna bi al-ijâbah*” (berdoalah kepada Allah dengan keyakinan bahwa doamu akan dikabulkan). Sementara itu, menurut Ibnu Qayyim, doa adalah obat yang paling kuat untuk menyembuhkan suatu penyakit, tetapi hati yang lupa kepada Allah akan memengaruhi kemanjuran doa tersebut. maka dapat diketahui hasil dari analisis buku kecemasan diberikan bimbingan penyembuhan melalui terapi spiritual islam: menuju kesehatan psikospiritual karya Ahmad Rusdi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk menganalisis buku menuju kesehatan psikospiritual karya dari Ahmad Rusdi. maka sangat mendukung peneliti untuk melanjutkan analisa dengan metodologi *library research* sehingga peneliti mengambil judul penelitian: ***Analisis Konsep Kecemasan Psikoterapi Spiritual Pada Buku Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi.***

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana Analisis konsep kecemasan psikoterapi spiritual Pada buku kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi.



## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Dari uraian masalah tersebut diatas, maka yang akan menjadi tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui konsep kecemasan psikoterapi spiritual
- 2) Untuk mengetahui konsep kecemasan psikoterapi spiritual Pada buku kecemasan dan psikoterapi spiritual islam karya Ahmad Rusdi.

### **2. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian adalah :

#### **a. Secara teoritis**

- 1) Dengan adanya penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan informasi dan evaluasi serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan konsep kecemasan.
- 2) Diharapkan dapat memberikan informasi konsep kecemasna dan psikoterapi spiritual dalam Islam.

#### **b. Secara praktis**

##### **1) Bagi Peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman pemikiran dan memperkaya pengetahuan tentang konsep kecemasan psikoterapi spiritual Pada buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam karya Ahmad Rusdi.

##### **2) Bagi mahasiswa**

Diharapkan dapat melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Bimbingan dan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.

#### **D. Sistematika Pembahasan**

**BAB I PENDAHULUAN**, membahas tentang latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi Operasional, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

**BAB II TINJAUAN TEORITIS**, membahas mengenai tinjauan pustaka, kerangka teori, kecemasan, teori kecemasan menurut Simund Freud, teori kecemasan menurut Az-Zahrani, teori kecemasan menurut kartini kartono, tipe-tipe kecemasan menurut para ahli, bentuk kecemasan spiritaulistik, dampak kecemasan, psikoterapi spiritual, psikoterapi, spiritual, psikoterapi spiritual Islam, tujuan psikoterapi spiritual Islam, langkah-langkah proses psikoterapi Spiritual Islam.

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**, Membahas mengenai metode penelitian, jenis penelitian, sumber data seperti data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data, pemeriksaan data, penandaan data, sistematika data dan analisis data, keabsahan data.

**BAB IV PEMBAHASAN**, Menguraikan secara terperinci dengan memperoleh biografi Ahmad Rusdi, Karya Ahmad Rusdi, metode teori psikoterapi Islam pada Penderita Kecemasan. Hasil dan pembahasan dari data kepustakaan mengenai konsep kecemasan pada individu dalam analisis buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam karya Ahmad Rusdi.

**BAB V KESIMPULAN**, Bab ini merupakan penjelesan pada bagian terakhir artinya peneliti memberikan Kesimpulan hasil dari penelitian yang telah diperoleh selama proses penentuan pelaksanaan kegiatan skripsi dan memberikan Saran.