

## BAB II TINJAUAN TEORITIS

### A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah deskripsi ringkas mengenai kajian atau penelitian yang sudah dilakukan seputar masalah yang diteliti, sehingga terlihat jelas bahwa kajian yang dilakukan ini tidak merupakan pengulangan atau duplikasi dari kajian atau penelitian yang sudah ada. Dalam kajian pustaka ini, sejauh penulis ketahui, skripsi program studi bimbingan penyuluhan Islam belum ada yang membahas tentang penelitian konsep kecemasan karya Ahmad Rusdi. Hal ini dapat dilihat dari judul-judul skripsi yang ada, walaupun mempunyai kesamaan tema, tetapi berbeda dari titik fokus pembahasannya dan untuk lebih jelasnya penulis akan kemukakan skripsi yang mempunyai bahasan dalam satu tema antara lain :

Pertama, skripsi karya Miladina Nahar berjudul “*Hubungan Spiritual Support dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil.*” Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan spiritual berhubungan dengan kecemasan ( $p=0,025$ ;  $r =0,224$ ) dan adaptasi spiritual wanita hamil ( $p=0,00$ ;  $r=0,507$ ).<sup>1</sup> Diskusi: dukungan spiritual wanita hamil ( $p=0,00$ ;  $r= 0,507$ ). Dukungan spiritual memicu mekanisme koping positif yang dapat menurunkan tingkat kecemasan wanita hamil. Dukungan spiritual juga meningkatkan spiritual adaptasi selama kehamilan. Studi lebih lanjut diperlukan

---

<sup>1</sup>Miladina Nahar, *Hubungan Spiritual Support dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil*, Skripsi, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2018)

untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi adaptasi spiritual wanita hamil. Perbedaan dalam penelitian ini menganalisis hubungan antara dukungan spiritual, adaptasi spiritual dan tingkat kecemasan ibu hamil di Rumah Sakit Ibu dan Anak Cempaka Putih Permata Surabaya. Metode penelitian ini adalah *a studi korelasional-cross sectional*, namun pada peneliti yang sedang diteliti oleh peneliti menggunakan metodologi penelitian kepustakaan, dengan menganalisis buku karya Ahmad Rusdi mengenai kecemasan psikoterapi Islam. Sedangkan persamaan pada penelitian terkait hanya melihat pada fase penting dalam kehidupan seseorang dari tingkat kecemasan yang menggunakan psikoterapi islam dan spiritual dalam mengubah seseorang tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara psikologis, sosial dan secara spiritual, perubahan yang memicu perasaan cemas.

Kedua, Mhd. Ikhwal Nulhakim, Febriana Sabrina, Ririn Novayelinda, jurnal berjudul : “*Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun skripsi*”.<sup>2</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 49 responden yang memiliki tingkat kesadaran spiritual sedang dengan tingkat kecemasan rendah (42,5%). Berdasarkan analisis uji bervariasi tidak ada yang signifikan hubungan antara tingkat kesadaran spiritual dengan kecemasan siswa kelas akhir dalam menyelesaikan skripsi tersebut dengan nilai  $p(0,199) > \alpha(0,05)$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada berkaitan antara tingkat kesadaran spiritual dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Berdasarkan hasil tersebut disarankan agar siswa dapat meningkatkan kemampuannya tingkat spiritualitas dan

---

<sup>2</sup>Mhd. Ikhwal Nulhakim, dkk. *Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun skripsi*. Jurnal. JOM FKp. Vol.5 No. 1 (Januari-Juni) 2019.

mengurangi kecemasan saat menyusun skripsi. Persamaan dalam penelitian ini spiritual dapat meningkatkan daya tahan tubuh secara fisik maupun mental, dan kecemasan pada siswa dapat dicegah dengan *upgrading* tingkat spiritual mereka. Dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat spiritual dan kecemasan akhir. Sedangkan perbedaan data penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menentukan distribusi frekuensi dan analisis bervariasi dengan uji *che-square*, pada penelitian yang peneliti lakukan yaitu menggunakan metode penelitian *Liberary Research*/studi kepustakaan.

Yang ketiga, Alifatul atifah berjudul, *Psikoterapi Islam dan Implikasinya Dalam Pendidikan pada tahun 2017*.<sup>3</sup> Hasil penelitiannya yaitu Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Psikoterapi Islam adalah proses perawatan atau penyembuhan penyakit kebatinan melalui teknik dan metode yang dilaksanakan dengan ajaran Islam yaitu Al-Qur'an, As Sunah dan empiric (pengalaman). Objeknya gangguan mental dan spiritual. Metode Psikoterapi Islam yang digunakan yaitu 1) Takhalli, Tahalli, Tajalli. 2) Implikasi Psikoterapi Islam dalam pendidikan karakter adalah keterlibatan seorang guru profesional yaitu untuk membimbing dan mendidiknya dengan menggunakan metode psikoterapi Hamdani Bakran Adz-Dzakiey yaitu takhalli, tahalli dan tajalli. Tiga metode itu menjadi penyempurna dalam pendidikan karakter, agar peserta didik siap dalam menghadapi segala gangguan mental dan spiritualnya. Dengan konsep ketaatan dalam agama yang ditawarkan dalam psikoterapi Islam diharapkan akan melahirkan generasi-generasi yang terampil, cerdas, brilian dan bijaksana.

---

<sup>3</sup>Alifatul atifah, *Psikoterapi Islam dan Implikasinya Dalam Pendidikan pada tahun 2017*, Skripsi, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2017)

Dari tinjauan pustaka diatas bisa memberikan sumbangan data sebagai tindak lanjut penelitian, yang patut untuk dikembangkan dalam penelitian ini dan representatif sebagai bahan acuan dalam menganalisa tentang Buku Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi, serta tujuan pustaka diatas memberikan orisinalitas hasil karya penelitian *liberary Resecrh* pada skripsi ini.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Kecemasan**

#### **a. Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli**

##### **1) Teori Kecemasan Menurut Sigmund Freud**

Menurut Sigmund freud mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir dan takut.<sup>4</sup> Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.<sup>5</sup>

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu "*perasaan tertekan dan tidak tenang, serta*

---

<sup>4</sup>Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 113

<sup>5</sup>*Ibid.*, hlm. 114

*berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan*”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.<sup>6</sup>

## 2) Teori Kecemasan Menurut Az-Zahrani

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi kemampuan dalam menilai realitas tidak terganggu, begitupun kepribadiannya jika masih utuh. Setiap orang pasti pernah mengalami cemas, namun jika kecemasan ini berlebihan akan mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat dikaitkan kedalam Al-Qur'an karena pada dasarnya tingkat kecemasan tertinggi sekalipun bisa terjadi dan dapat diatasi berdasarkan ketentuan dan kehendak Allah SWT.

Kecemasan tersebut merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak pada tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan yang bersebrangan dengan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

---

<sup>6</sup>Said Az-zahrani, Musfir. *Konseling Terapi*. (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 512

Artinya: “27) Hai jiwa yang tenang, 28) Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhainya, 29) Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, dan 30) Masuklah ke dalam syurga-Ku”.(QS. Al-Fajr : 27-30)<sup>7</sup>

Kecemasan bisa datang kepada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Namun tingkat kecemasan setiap orang berbeda, meskipun dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang sama tetapi akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan.

### 3) Teori Kecemasan Menurut Kartono Kartini

Menurut kartini kartono kecemasan mendefinisikan sebagai suatu bentuk emosi yang berdasarkan oleh simbol-simbol, kewapadaan dan unsur-unsur yang tidak pasti. Selanjutnya dijelaskan bahwa konsep ancaman yaitu penilaian dari orang lain yang bersifat negatif sehingga menngancam diri individu tersebut. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku, direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan.<sup>8</sup>

Berdasarkan dari ketiga ahli memberikan definisi kecemasan, maka penulis menyimpulkan mengenai kecemasan merupakan timbulnya rasa gelisah yang mengkhawatirkan akan

---

<sup>7</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur-an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm.130

<sup>8</sup>Kartono Kartini, *Penyebab Kecemasan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 42

suatu hal, dalam pikiran akan terjadi peristiwa buruk dalam kehidupannya, hal ini juga merupakan gangguan psikologi seseorang yang terlalu banyak mengalami ketegangan. jika kecemasan ini berlebihan akan mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat dikaitkan kedalam Al-Qur'an karena pada dasarnya tingkat kecemasan tertinggi sekalipun bisa terjadi dan dapat diatasi berdasarkan ketentuan dan kehendak Allah SWT.

## **b. Tipe-tipe Kecemasan Menurut Para Ahli**

### **1) Menurut Sigmund Freud**

Sigmund Freud sang pelopor psikoanalisis banyak mengkaji tentang kecemasan ini, dalam kerangka teorinya, kecemasan dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu. Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Adapun tiga tipe kecemasan adalah sebagai berikut:

#### **a) Kecemasan realistik**

Rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar. Al-Qur'an mulia telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan sebelumnya sebagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya.

Secara berturut-turut, tingkat kecemasan yang dialami dilihat dari bahaya yang nyata pada lingkungan, sebagaimana penjelasan berdasarkan ayat di bawah ini

tentang kecemasan secara alamiah yang lahir dari bahaya perbuatan yang nyata. Firman Allah SWT yang berbunyi :

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ

وَكَُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَالِيْقِيَةً ﴿٩٩﴾

Artinya: “(97) Dan kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, (98) Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu diantara orang-orang yang bersujud (shalat), (99) Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).” (QS. Al-Hijr: 97-99).<sup>9</sup>

Kecemasan dalam Al-Qur’an dipandang sebagai sebuah manifestasi dari rasa takut yang berlebihan pada masa yang akan datang maupun yang sudah terjadi. Cara mengatasi kecemasan dalam Islam dapat dilakukan dengan bersungguh-sungguh dalam beriman kepada Allah SWT, beribadah seperti sholat, zikir, dan berdoa serta senantiasa berakhlak mulia.

#### b) Kecemasan Neurotik

Yaitu rasa takut, jangan-jangan insting-insting (dorong Id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap *insting-insting* itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan

---

<sup>9</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm. 99



pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.

Sebuah hal yang tiap individu pernah mengalami kecemasan, dalam situasi tertentu, terkadang sebuah situasi menyebabkan kecemasan bagi seseorang namun merupakan hal yang dianggap biasa saja bagi individu lainnya, misalnya kecemasan ketika akan menghadapi lingkungan yang baru sebagian lingkungan menjadi hal yang biasa.

Kecemasan juga diartikan sebagai suatu sistem ketakutan dalam diri manusia terhadap suatu situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia bisa mempersiapkan reaksi yang adaptif. Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi Islam, merujuk di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. Lebih lanjut Abdul Hasyim menjelaskan bahwa kata *khassyah* dan derivasinya dalam Al-Qur'an disebut dengan 39 kali. Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa takut tidak mendapatkan Ridha-Nya. Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al-Qur'an Baqarah ayat 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَابِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155).<sup>10</sup>

c) Kecemasan Moral

Yaitu rasa takut terhadap suara hati (*Super Ego*). Orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.<sup>11</sup>

Al-Qur'an menjadi petunjuk yang bila dipelajari akan membantu menemukan nilai-nilai yang dapat dijadikan pedoman bagi penyelesaian berbagai pedoman hidup. Apabila dihayati dan diamalkan akan menjadikan pikiran, rasa dan perasaan mengarahkan kepada realitas keimanan yang dibutuhkan bagi stabilitas, ketentraman hidup pribadi seseorang berdasarkan moral dalam kestabilan mengatur kecemasan dalam diri. Dalam hal

---

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (QS. Al-Baqarah: 155)

<sup>11</sup> Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 118

ini Al-Qur'an mampu menjawab tantangan kontemporer, baik secara spiritual ataupun material.<sup>12</sup> Hal ini didasarkan pada firman Allah SWT yang berbunyi :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا<sup>13</sup>

Artinya: “Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambahkan kepada orang-orang yang zalm selain kerugian.<sup>13</sup>

Maka dapat disimpulkan yang bisa diambil dari penjelasan pengertian kecemasan diatas bahwa kecemasan yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini memiliki makna takut yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini memiliki makna takut yang *irrational*, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas semua peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut. Jenis kecemasan ini disebutkan oleh Freud terkait kecemasan realitas, objektif, neorisis dan kecemasan moral tersebut.

Freud mengungkapkan semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup>M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: IKAPI, 2016), hlm. 114.

<sup>13</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar: Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal, 2010), hlm. 290

<sup>14</sup>Ni Komang Ratih, *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan, (Depok: Perpustakaan UI, 2012), hlm. 11-12.

## 1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

Sebagai manusia yang berakal, hendaknya kita bisa menyikapi dan mengambil sikap jika suatu saat kita dilanda kecemasan ringan. Kita harus selalu yakin dan optimis bahwa masalah yang kita hadapi pasti ada akan ada penyelesaiannya, yang tentunya kita tidak hanya berpangku tangan, tetapi kita harus selalu berusaha untuk mencari jalan keluarnya, termasuk juga ketika kita sakit, baik sakit fisik maupun psikis.

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bila sesuatu kecemasan, maka ia akan bergerak pada tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan yang berseberangan dengan yang Allah SWT gambarkan dalam Firman-Nya:

بَأْتِنَا أَلْنَفْسُ أَلْمَطْمَئِنَةُ . أَرْجِي إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مُرَضِيَةً . فَأَدْخُلِي فِي عِبْدِي .  
وَأَدْخُلِي جَنَّتِي .<sup>9</sup>

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya. Maka masuklah ke dalam jama’ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.”<sup>15</sup>

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan pada suatu yang baru adalah hal yang wajar, namun apabila kecemasan ini hingga cukup lama pada manusia, maka akan menyebabkan suatu gangguan kejiwaan atau biasa dikenal dengan keabnormalan.

Kecemasan yang cukup lama namun terpendam akan menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia walaupun tingkat kecemasan tersebut berada pada posisi yang ringan, namun sesuatu yang sepele akan terus menghantui pemikiran seseorang, sehingga walaupun tingkat kecemasan tersebut sangat ringan maka usaha setiap individual harus mengendalikannya dan antisipasi kedepannya.

## 2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu

---

<sup>15</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar: Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal, 2010), hlm. 160

mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

Dalam Al-Qur'an pola dasar dalam mendefinisikan kecemasan sedang berada pada kesempitan jiwa yang dimaksudkan disini adalah perasaan gunda gulana atau keraguan yang ada dalam hati seorang manusia. Allah berfirman dalma Surat An-Nahl ayat 127 yang berbunyi :

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا  
تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ  
مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: “Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.” (QS. An-Nahl: 127).<sup>16</sup>

Al-Qur'an menjelaskan secara spesifik mengenai kecemasan, karena dalam bahasa Arab, terdapat beberapa istilah ada yang memiliki satu makna terdapat beberapa lafadz yang disebut dengan *muradlif*. Sedangkan kasus cemas tersebut masuk

---

<sup>16</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (QS. An-Nahl: 127)

pada kecemasan sedang yang dapat dikontrol dengan mencoba mendekati diri kepada sang pencipta dan memperoleh ketentraman jiwa.

### 3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif.

Ketakutan menjadi guncangan hati yang menyangkut sesuatu negatif yang pernah terjadi. Bisa jadi mereka takut, tetapi ketakutan itu tidak mengatasi kemampuan untuk bertahan dan jua tidak meliputi seluruh jiwa raga. Demikian juga dengan kesedihan yang mendalam pada seseorang. Sebagai manusia tentu saja tidak luput dari kesedihan, tetapi tidak akan berlanjut. Dalam firman-Nya yang berbunyi :

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Turunlah kamu semuanya dari surga itu! kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu,

*Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS. Al-Baqarah : 38).<sup>17</sup>*

#### 4) Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

Seorang muslim berkewajiban menimbang dan memperhitungkan segala segi sebelum ia melangkah kaki. Dalam Al-Qur'an Surah Al-Taubah ayat 50-51 telah dijelaskan:

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا  
قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلٍ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ ﴿٥٠﴾ قُلْ  
لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ  
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

---

<sup>17</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar: Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal, 2010), hlm. 81



Artinya: “(50) Jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh sesuatu bencana, mereka berkata: "Sesungguhnya kami sebelumnya Telah memperhatikan urusan kami (Tidak pergi perang)" dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Dan (51). Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang Telah ditetapkan Allah untuk kami. dialah pelindung kami, dan Hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal." (Al-Taubah: 50-51).<sup>18</sup>

Menggambarkan ketakutan dan keraguan seseorang sebelum bertindak, bahkan ia mengharapkan hal tersebut tidak terjadi. Dengan pemaparan ayat selanjutnya bahwa seseorang harus menghadapi realita dengan keridaan takdir yang diberikan Allah SWT.<sup>19</sup>

## 2) Menurut Az-Zahrani

Menurut Az-Zahrani kecemasan dianggap abnormal jika kecemasan terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan yang berarti. Kecemasan terbagi menjadi tiga jenis kecemasan yaitu:<sup>20</sup>

### 1) Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.

---

<sup>18</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Al-Taubah: 50-51).

<sup>19</sup>Sayyid Qutbh, *Tafsir fi Zillal al-Qur'an*, jilid 5, terj. As'ad Yasin dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2013), hlm. 164

<sup>20</sup>Musfir Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 30

Pandangan Islam kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang banyak tersebar diantara manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Sehingga bisa dikatakan bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah SWT gambarkan dalam firman Allah SWT yang berbunyi :

يَقَاتِبُهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “(27). Hai jiwa yang tenang, (28). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya, (29). Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, dan (30). Masuklah ke dalam syurga-Ku.” (QS. Al-Fajr 89: 27-30).<sup>21</sup>

Dari ayat di atas yang menjelaskan tentang jiwa yang tenang, maka adapun cara agar selalu mendapatkan rasa tenang dan ketentraman yaitu dengan berzikirullah.

## 2) Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah.

<sup>21</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (QS. Al-Fajr 89: 27-30)

*Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram.*” (QS. Ar-Ra’d 13: 28).<sup>22</sup>

### 3) Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Berkaitan dengan media terapi, Al-Qur’an dapat digunakan sebagai terapi karena Al-Qur’an lebih relevan sebagai media terapi bisa memfasilitasi teori interpersonal, kognitif dan humanistik-eksistensial dibanding media lain seperti sholat atau puasa. Selain itu Al-Qur’an banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia secara teoritik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Selain itu menurut Az-Zahrani, Al-Qur’an mengandung banyak hikmah dan nasehat, baik dengan konsep pahala, hukuman maupun kisah yang semuanya dapat menjadi pelajaran guna perbaikan hati. Kecemasan adalah bagian dari penyakit hati sehingga sangat tepat jika Al-Qur’an ini digunakan penawar bagi kecemasan.

Dalam hal ini Al-Qur’an mampu menjawab tanggapan mengenai penyakit cemas/kecemasan, baik secara spiritual ataupun material. Berdasarkan pada firman Allah SWT yang berbunyi :

---

<sup>22</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar: Al-Qur’an dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal, 2010), hlm. 171

وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ  
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ  
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (Qs. Al-Israa’: 82).<sup>23</sup>

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang mempunyai ciri yang terkadang muncul secara fisiologis ada perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>24</sup>

Menurut Muztamir kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Hal ini dikarenakan pada dasarnya manusia menginginkan kehidupan yang bahagia dan tidak mengalami kerugian pada dirinya. Meskipun, pada realitanya kerugian dan masalah akan selalu ada seiring dengan berjalannya waktu dan pengambilan keputusan.<sup>25</sup>

### 3) Menurut Kartono Kartini

Menurut Kartono Kartini, membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu:<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur-an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm. 82

<sup>24</sup>J.S. Nevid, S.A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal, Jilid I Edisi Kelima, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm.163

<sup>25</sup>Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stress*, (Jakarta: Hikmah Publishing, 2009), hlm. 30

<sup>26</sup>*Ibid.*, hlm. 45

### 1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan.

Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama dikemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

### 2) Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan trauma pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab

munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Halini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat meruak proses kognisi individu.

### c. Bentuk Kecemasan Spiritualistik

Menurut Shālih ibn ‘Abd Allāh, kecemasan akan berdekatan dengan beberapa sifat yang merupakan permasalahan spiritual seperti putus harapan (*al-jaza‘*), buruk sangka (*sū’ al-zhann*), ragu (*al-shakk*), terburu-buru (*al-‘ijlah*), putus asa (*al-ya’s*), pesimis (*al-qunuth*), terhina (*al-wahn*), mengikuti hawa nafsu (*ittiba‘ al-hawā*), lemah (*al-dha‘f*), merasa gagal (*al-ihbāth*), takut (*al-khauf*), dan was-was (*al-waswasah*). Adapun lawan dari sifat-sifat itu adalah tentram (*al-sakīnah*), berserah (*al-tawakkal*), teguh (*al-thabāt*), menerima (*al-ridhā*), tenang (*al-thuma’nīnah*), yakin (*al-yaqīn*), prasangka baik (*husn al-zhann*), ingat (*al-dhikr*), meminta perlindungan Tuhan (*al-isti‘ādhah*), iman (*al-īmān*), dan merasa cukup (*al-qanā‘ah*).<sup>27</sup>

Kesamaan dengan konsep kecemasan dalam perspektif Barat. Simptom putus harapan (*al-jaza‘*), putus asa (*al-ya’s*), pesimis (*al-qunuth*), terhina (*al-wahn*), lemah (*al-dha‘f*), dan merasa gagal (*al-ihbāth*) dapat dikategorikan sebagai simptom depressif. Dimana individu mengalami gejala depresi dengan menunjukkan kemunduran aktivitas psikologis dan hilangnya kebahagiaan psikologis. Adapun simptom buruk sangka (*sū’ al-zhann*) dan ragu (*al-shakk*) dapat dikategorikan sebagai simptom

---

<sup>27</sup>Shālih ibn ‘Abd Allāh, *Nadhrāh al-Na‘īm fī Makārim al-Akhlāq al-Rasūl al-Karīm*, hlm. 138.

disosiasi kognitif, yaitu simtom yang menyebabkan individu memandang suatu objek secara negatif dan distortif. Adapun terburu-buru (*al-'ijlah*) dapat dikategorikan sebagai simtom *hypervigilance*, yaitu respon kaget berlebih. Adapun simtom takut (*al-khauf*) dan was-was (*al-waswasah*) adalah simtom *arousal*, yaitu simtom kecemasan berupa reaksi psikologis yang berlebihan berupa cemas dan was-was berlebih.

Salah satu yang menjadi penyebab dari kecemasan adalah krisis makna hidup. Adapun makna hidup menurut Swinton adalah keberartian ontologis pada hidup (*The Ontological Significance Of Life*). Memahami apa arti hidup dan situasinya. Suatu pengejaran atas tujuan keberadaan dan tujuan hidup manusia.<sup>28</sup> Dengan demikian, *meaning* haruslah bersifat makna ontologis yang terdalam. Manusia yang terpenuhi makna hidupnya adalah manusia yang mengetahui tujuan keberadaan dirinya secara mendalam.

Makna hidup adalah suatu komponen spiritual yang penting. Aspek ini menunjukkan suatu pencarian atas makna keberadaan manusia (*existensial meaning*). Tacey menjelaskan bahwa kebutuhan jiwa bukan menekankan pada status sosial atau keberhasilan finansial, namun hanya butuh makna, nilai, dan tujuan. Kesemuanya itu akan membawa manusia kepada nilai-nilai transenden. Makna hidup dapat memberikan kekuatan ketika seseorang sedang menderita. Individu yang mengalami makna hidup yang dalam akan menikmati kepuasan hidup yang besar, merasakan peningkatan kebahagiaan psikis dan fisik, dan

---

<sup>28</sup>Peter Gilbert, "The Spiritual Foundation: Awareness for Context People's Live Today," in *Spirituality, Values, and Mental Health*, ed. Marry Ellen Coyte, Peter Gilbert, & Vicky Nicholls (London: Jessica Kingsley Publishers, 2007), hlm. 24

kesehatan mental yang positif. Orang yang hidup dengan kekurangan makna akan merasa kosong dan tidak terarah, sulit untuk merasakan eksistensi dirinya, dan tidak merasakan pentingnya dirinya ada. Orang yang hidup penuh dengan makna akan termotivasi untuk mencari keteraturan dan merasakan alam.<sup>29</sup> Bagan di bawah ini menunjukkan bagaimana makna hidup berpengaruh pada aspek-aspek kecemasan.

Kecemasan terjadi ketika seseorang salah mempersepsi suatu objek. Jika suatu objek dipersepsi sebagai ancaman, gangguan, mendatangkan bahaya, dan tekanan, maka individu akan cenderung menjadi cemas dan menjauhi objek tersebut. Namun, apabila suatu objek dianggap sebagai suatu tantangan, mendorong diri untuk menjadi lebih baik, dan diri ini mampu menguasai situasi dan objek tersebut, maka individu tidak perlu cemas, bahkan akan mendekati objek tersebut. Sebaliknya, individu yang tidak bisa memaknai suatu objek dengan positif, maka individu akan mengalami krisis nilai dan akan berdampak pada kecemasan.<sup>30</sup>

Fernando, seorang pakar kesehatan mental dari *European Centre for Migration & Social Care (MASC)* di *University of Kent*, menjelaskan bahwa spiritualitas tidak hanya terkait hubungan manusia dengan Tuhan, namun terkait juga dengan hubungan antara manusia dengan pengendalian dirinya, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Salah satu bentuk manifestasi keterhubungan adalah keterlibatannya dalam

---

<sup>29</sup>Erminia Colucci, "Recognizing Spirituality in the Assessment and Prevention of Suicidal Behaviour," *World Cultural Psychiatry Research Review* (2007):, hlm. 84-86.

<sup>30</sup>Andrew J. Elliot&Judith M. Harackiewicz, "Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation:A Mediational Analysis," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No. 3 (1996): hlm. 461-475.



komunitas spiritual atau agama. Neal Krause menjelaskan bahwa komunitas spiritual dapat melakukan manifestasi hubungan sosial antara sesama individu dalam bentuk saling tolong menolong, saling peduli, dan saling mendengar. Individu yang tidak menjalin hubungan sosial, tidak saling tolong menolong, tidak saling peduli, dan tidak saling empati tentunya akan memiliki dukungan yang lemah dan memperburuk kecemasan yang terjadi pada dirinya khususnya mereka yang mengalami trauma.<sup>31</sup>

Individu yang senantiasa terhubung tidak akan merasakan kesendirian dalam mengatasi musibah yang dihadapinya. McAuley, seorang ahli psikologi kesehatan dari Kinesiology and Community Health di University of Illinois, menjelaskan bahwa hubungan sosial selain dapat meningkatkan kepuasan hidup, namun juga bisa mengurangi rasa kesendirian dan kesejahteraan psikologis.<sup>32</sup> Efek dari kesejahteraan psikologis adalah kesejahteraan fisik. Wallston telah membuktikan dalam penelitiannya bahwa dukungan sosial memiliki hubungan langsung terhadap kesehatan fisik seseorang.<sup>33</sup> Gredtham dan Johannesson, para pakar ekonomi masyarakat, menjelaskan bahwa kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik adalah dua hal yang saling terkait.<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup>Suman Fernando, “*Spirituality and Mental Health Across Culture*” in *Spirituality, Values, and Mental Health*, ed. Marry Ellen Coyte, Peter Gilbert, & Vicky Nicholls (London: Jessica Kingsley Publishers, 2007), hlm. 63-65

<sup>32</sup>Edward McAuley and Others, “*Social Relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults*,” *Journal of Preventive Medicine*, Vol. 31, Issue 5 (2000): hlm. 608-617.

<sup>33</sup>Barbara S. Wallston and Others, “*Social Support and Physical Health*,” *Journal of Health Psychology*, Vol 2, No. 4 (1983): hlm. 367-391.

<sup>34</sup>Ulf-G Gerdtham and Magnus Johannesson, “*The Relationship between Happiness, Health and Socio-Economic Factors: Results Based on Swedish Micro Data*,” Working Paper Series in Economics and Finance, No. 207(1997): hlm. 1.

Hal lain yang dapat mengurangi kecemasan adalah *becoming*. Menurut Kierkegaard, cemas disebabkan oleh diri sendiri, yaitu ketakutan manusia menjadi tidak eksis (*nonexistence*), tidak ada (*nonbeing*) dan ketiadaan (*nothingness*). Maka solusi dari kecemasan yang tepat hanya bisa ditemukan melalui keunikan individu masing-masing.

Pendapat ini sangat banyak diikuti oleh beberapa peneliti. Salah satunya adalah Rollo May yang menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketakutan akan ancaman yang dipegang berupa nilai-nilai yang dianut individu secara pribadi. Ancaman tersebut dapat berupa ancaman fisik (seperti ancaman kematian). Atau ancaman eksistensi secara psikologis (kehilangan kebebasan, atau ketidakbermaknaan hidup). Atau ancaman yang mengganggu eksistensi suatu nilai atau orang lain (seperti patriotisme, mencintai orang lain, dan sebagainya).<sup>35</sup>

Kecemasan dapat disimpulkan berdasarkan penjelasan dari Neni Noviza Ketakutan ibarat luka, sebagian orang mengatasinya dengan cara konseling. Orang dewasa sebagian tidak mengira mereka akan memiliki rasa takut. Akibatnya banyak orang yang meminta bantuan konselor untuk mengeluarkan uneg-unegnya secara spontan, walaupun jaraknya cukup jauh, memerlukan waktu yang banyak seperti tegang, cemas, gelisah, takut, salah, gugup, bingung, tidak mampu mengambil keputusan, merasa tidak aman, sedih, gugup, dan merasa bosan. Ketika seorang konselor menolong klien dalam konseling, konselor dapat menerjemahkan persamaan kata yang sebanding dengan kata takut hal ini

---

<sup>35</sup>David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorder: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (New York: The Guildford Press, 2002), hlm. 8

merupakan jalan keluar atau keputusan untuk mengatasi rasa takut.<sup>36</sup> Kata lain dari takut adalah marah. Perasaan takut akan timbul akibat dari respon pertentangan secara individu atau kelompok. Ketika seseorang merespon suatu hal dengan sikap bermusuhan, biasanya mereka mencerminkan perasaannya dengan rasa marah dan memunculkan rasa marah sebagai sifat dasar perilakunya. Kenyataan ini menggambarkan bahwa rasa marah adalah hal untuk menutupi perasaan takutnya. Setiap konselor harus menolong sepenuhnya terhadap klien untuk menunjukkan rasa takut dan merespon ketakutan tersebut. Hal ini berarti, setiap konselor dapat membantu klien untuk menyelesaikan dan mengatasi rasa takut klien secara tuntas.<sup>37</sup>

#### **d. Dampak Kecemasan**

Untuk membuktikan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kecemasan, peneliti akan melakukan uji empirik dengan melakukan analisis statistik dan pembuktian melalui hasil wawancara dan observasi. Beberapa temuan pokok pada bab ini menunjukkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh dan kontribusi terhadap kecemasan secara signifikan. Arah hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat negatif. Artinya rendahnya spiritualitas berpengaruh terhadap tingginya kecemasan dan tingginya spiritualitas berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan.

Trauma merupakan suatu kejadian yang secara langsung pasti akan berakibat pada korbannya. Akibat yang sangat mungkin

---

<sup>36</sup> Neni Noviza, *Emosi dalam Konseling*, Wardah, <http://www.jurnal.dosen.dakwah.com>, No 25/thn 2012.

<sup>37</sup> Neni Noviza, *Emosi dalam Konseling*, *Jurnal Dosen Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang* Wardah. <http://www.jurnal.dosen.dakwah.com>, No. 25/ Th. XXIV/Desember 2012

muncul adalah kecemasan. Siapapun akan mengalami kecemasan akibat trauma. Namun level kecemasan antara tiap individu berbeda-beda. Penelitian ini membuktikan bahwa mereka yang memiliki spiritualitas yang tinggi dapat mempertahankan dirinya dari kecemasan berlebih, hal ini karena mereka dapat memaknai, menilai, dan memahami suatu musibah secara baik. Mereka yang memiliki spiritualitas yang akan mengalami kesulitan dalam memaknai, mengambil hikmah, dan memahami musibah dengan baik. Hal ini menyebabkan mereka mengalami penguatan kecemasan.

Kecemasan yang ditimbulkan akibat krisis makna, krisis nilai, krisis keterhubungan, krisis koneksi, dan krisis penjadian. Krisis pada kelima aspek spiritualitas tersebut akan berakibat pada permasalahan psikologis, apabila krisis tersebut berakibat pada kecemasan, peneliti menyebutnya “kecemasan eksistensial”, yaitu suatu kombinasi antara permasalahan spiritual dan kecemasan yang berakibat dari trauma atau penyebab kecemasan lain.

a) Kecemasan: Pertanan Diri atau Simptom Destruktif

Kecemasan ditekankan pada aspek kreativitas otomatis, kecerdasan, dan kemampuan mempertahankan diri. Adapun pada masa sebelum Freud dan sebelum era *shadow of intelligence*, kecemasan dianggap muncul dari sesuatu yang bersifat spiritual, yaitu konflik antara kebaikan dan keburukan.<sup>38</sup> Kondisi spiritual sebagai penyebab kecemasan saat ini sudah mulai dibuktikan oleh beberapa peneliti saat ini. Bahkan spiritualitas menjadi elemen vital bagi kehidupan

---

<sup>38</sup>David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorder: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (New York: The Guildford Press, 2002), hlm. 9.

manusia, tidak hanya mempengaruhi kecemasan namun juga mempengaruhi berbagai kondisi psikologis. Beberapa pendapat mengatakan bahwa spiritualitas adalah suatu esensi manusia, segala daya yang ada pada manusia bersumber dari spiritualitas dan mempengaruhi seluruh komponen-komponen yang ada pada manusia.

Kecemasan muncul dari emosi manusia yang wajar. Oleh karena itu, sangat sering beberapa gangguan kecemasan juga terkait dengan gangguan emosi. Studi mengenai emosi diawali oleh Darwin, James, dan Cannon. Kebanyakan ilmuan mengatakan bahwa emosi terdiri dari komponen-komponen. Seluruh komponen itu merupakan aktualisasi afeksi pengalaman subjektif. Sekalipun beberapa orang juga mendefinisikan emosi juga sebagai afeksi. Afeksi adalah berbagai kondisi perasaan (*feeling state*) seperti kebahagiaan, kesedihan, marah, terkejut, menikmati, dan sebagainya. Namun pengetahuan mengenai afeksi cenderung lebih introspektif, dan tidak menentu, serta berbentuk kualitatif pada cara introspeksinya.<sup>39</sup>

Teori kecemasan juga telah dielaborasi pada teori kepribadian. Pada teori kepribadian, emosi disebut sebagai *trait*. Dalam konteks ini, *trait* adalah sifat khas (*disposition*) untuk berperilaku secara konsisten selama beberapa waktu atau beberapa situasi. Sebagai contoh adalah alat ukur *trait-anxiety* yang dikembangkan oleh Spielberg, Gorsuch, Lushene yang dinamakan *State-Trait Anxiety Inventory*. Alat ini secara sederhana menanyakan kecemasan seperti apa yang sering

---

<sup>39</sup>*Ibid.*, hlm. 37

dirasakan dan itu dianggap sebagai lawan dari *state*-nya. Sampai saat ini telah banyak model konsep kecemasan yang diintegrasikan dengan pendekatan *trait*.<sup>40</sup>

Barlow, pendiri Center for Anxiety and Related Disorders, menjelaskan bahwa respon emosi termasuk kecemasan juga merupakan bentuk pertahanan diri suatu organisme atau yang disebut dengan sistem alarm. Contohnya saja pada sistem kardiovaskular dapat menyesuaikan diri ketika seseorang merasa dalam keadaan berbahaya. Sistem pernapasan juga menyesuaikan, bernapas menjadi lebih cepat dalam keadaan bahaya sehingga aliran oksigen ke otak lebih banyak dibantu dengan aliran darah yang juga menjadi cepat, agar proses kognitif dan proses sensoris lebih waspada dan stimulatif. Penambahan jumlah glukosa dari liver ke dalam darah juga meningkat, untuk mempersiapkan energi di otot dan otak untuk kewaspadaan. Pupil membesar agar dapat melihat situasi dengan lebih baik. Pendengaran menjadi lebih tajam, sistem pencernaan untuk sementara terhenti, mengurangi jumlah liur dan menyebabkan mulut kering. Terkadang rasa cemas menyebabkan ingin muntah, hal ini untuk melindungi diri dari serangan racun.<sup>41</sup>

Barlow menyebut bahwa kecemasan juga merupakan bentuk kecerdasan manusia karena dapat mempertahankan dirinya secara otomatis, atau yang disebut dengan bayangan

---

<sup>40</sup>David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorder: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (New York: The Guildford Press, 2002), hlm. 38

<sup>41</sup>David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorder: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 3. Mengenai kondisi psikobiologis pada individu yang mengalami kecemasan, lihat Uriel Halbreich & Stuart A. Montgomery, *Pharmacotherapy for Mood, Anxiety, and Cognitive Disorders* (London: American Psychiatric Press, 200), hlm. 3-100.

kecerdasan manusia (*shadow of intelligence*). Freud juga mengatakan bahwa kecemasan adalah bentuk sistem pertahanan diri. Menurut Freud, kecemasan adalah reaksi manusia atas bahaya. Situasi dianggap bahaya ketika seseorang merasa tidak sanggup untuk mengatasinya. Bahaya yang melanda dunia eksternal akan menjadi kecemasan realistik (*realistic anxiety*). Adapun bahaya yang melanda perasaan (*conscience*) akan menjadi kecemasan moral (*moral anxiety*).

Dalam perspektif Islam, kecemasan merupakan sesuatu yang datang secara alami, manusia akan wajar mengalami kecemasan, rasa cemas dan sedih adalah kondisi yang diberikan Tuhan kepada manusia. Karena itu untuk meredakan cemas manusia harus kembali kepada Tuhan.

Kita ketahui bahwa agama Islam adalah agama, namun Islam bukanlah agama semata. Islam bukan hanya sekedar keyakinan 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>42</sup>

Sehingga dalam perspektif Islam, kecemasan disebabkan oleh permasalahan spiritual. Menurut al-Gahzālī,

---

<sup>42</sup>Abdur Razzaq, *Dakwah dan Pemikiran Politik Islam: Kajian Teoritis dan Empiris*, (Palembang: NoerFikri Offset, 2017), hlm. 17

kecemasan adalah sesuatu yang muncul karena penyakit hati. Jiwa yang tidak sehat akan mengakibatkan berbagai penyakit hati seperti marah, benci, cemburu, sedih, sombong, dan sebagainya. ‘Abd al-Rahmān Muhammad Iswā mengatakan bahwa menurut perspektif al-Ghazālī, kecemasan dekat dengan perasaan takut. Dalam perspektif Islam, gangguan kecemasan secara umum disebabkan oleh tidak stabilnya mental dan emosional. Kecemasan adalah penyakit hati.<sup>43</sup>

Menurut Shālīh ibn ‘Abd Allāh menjelaskan bahwa jika ditinjau dari penderitanya, kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu kecemasan masyarakat dan kecemasan pribadi. Kecemasan masyarakat terjadi ketika terjadinya situasi sosial yang mengkhawatirkan orang banyak yang mengganggu stabilitas sosial. kecemasan pribadi adalah kecemasan yang dialami oleh masing-masing individu secara berbeda-beda. Kecemasan pribadi ada yang bersifat nyata. Kecemasan ini muncul dari objek eksternal yang memiliki bentuk tertentu. Selain ada yang bersifat nyata, kecemasan pribadi ada yang bersifat instingtif dan fitrah, yaitu kecemasan yang lahir dari potensi, naluri, dan insting manusia. Kecemasan pribadi yang terakhir adalah kecemasan *akhlāqi*, yaitu kecemasan yang lahir dari sifat dalam diri. Adapun kecemasan ditinjau dari tingkatannya terbagi dua, yaitu kecemasan objektif dan kecemasan penyakit. Kecemasan objektif adalah kecemasan yang masih biasa, kecemasan yang muncul karena ada objek

---

<sup>43</sup>Che Haslina Abdullah and others, “Generalized Anxiety Disorder (GAD) from Islamic and Western Perspectives,” *World Journal of Islamic History and Civilization*, Vol. 2, No.1 (2012): hlm. 44-52. Dalam buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam karya Ahmad Rusdi. (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), hlm. 98



yang jelas. Adapun kecemasan penyakit adalah kecemasan yang muncul dari dalam diri, kekhawatiran yang tidak memiliki objek yang jelas secara nyata.<sup>44</sup>

## 2. Psikoterapi Spiritual

### a. Psikoterapi

Sebelum mengetahui definisi psikoterapi Islam. Perlu diketahui terlebih dahulu definisi dari psikoterapi. Kata psikoterapi berasal dari dua suku kata yaitu *psycho* dan *therapy*. *Psycho* berarti jiwa, *therapy* berarti penyembuhan. Maka dari gabungan dua suku kata tersebut psikoterapi diartikan sebagai penyembuhan jiwa.<sup>45</sup>

Menurut *American Psychological Association* (APA) psikoterapi adalah pengobatan kolaboratif berdasarkan pada hubungan antara individu dan psikolog. Didasarkan pada dialog, menyediakan lingkungan yang mendukung, yang memungkinkan klien untuk berbicara secara terbuka dengan seseorang yang objektif, netral dan tidak menghakimi. Klien dan psikolog akan bekerja sama untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan pola perilaku yang menjaga klien dari perasaan yang baik.<sup>46</sup>

John M. Ghorhol menyatakan bahwa psikoterapi disebut juga dengan terapi bicara, terapi atau konseling adalah proses difokuskan untuk membantu individu menyembuhkan dan

---

<sup>44</sup>Shālih ibn ‘Abd Allāh, *Nadhrāh al-Na‘īm fī Makārim al-Akhlāq al-Rasūl al-Karīm* (Jedah: Dār al-Wasīlah li al-Nashr wa al-Tawzī‘, 1998), hlm. 5338. Dalam buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam karya Ahmad Rusdi. (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), hlm. 99

<sup>45</sup>Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2016), hlm. 162

<sup>46</sup>American Psychological Association, “Understanding Psychotherapy and how it Works”, diakses melalui [http://www.apa.org/help\\_center/understanding-psychotherapy.aspx](http://www.apa.org/help_center/understanding-psychotherapy.aspx) pada tanggal 19 Januari 2021

mempelajari cara-cara yang lebih konstruktif untuk mengatasi masalah-masalah atau isu-isu dalam hidup. Hal ini juga dapat menjadi proses yang mendukung ketika akan melalui periode yang sulit atau di bawah stres.<sup>47</sup>

Dari beberapa pendapat tokoh yang penulis telusuri tentang definisi psikoterapi. Dapat disimpulkan bahwa psikoterapi yaitu pengobatan jiwa dengan cara kebatinan atau penerapan teknik khusus (termasuk pendekatan konseling) pada penyembuhan penyakit mental atau kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan melalui keyakinan agama dan diskusi dengan para pakar, baik guru, ustadz maupun konselor.

## **b. Spiritual**

Spiritual berasal dari kata *spirit* yang berarti “semangat, jiwa, roh, sukma, mental, batin, rohani dan keagamaan”.<sup>48</sup> Sedangkan Anshari dalam kamus psikologi mengatakan bahwa spiritual adalah asumsi mengenai nilai-nilai transcendental<sup>2</sup>. Dengan begini maka, dapat di paparkan bahwa makna dari spiritualitas ialah merupakan sebagai pengalaman manusia secara umum dari suatu pengertian akan makna, tujuan dan moralitas. Spiritualitas atau jiwa sebagaimana yang telah digambarkan oleh tokoh-tokoh sufi adalah suatu alam yang tak terukur besarnya, ia adalah keseluruhan alam semesta, karena ia adalah salinan dari-Nya segala hal yang ada di dalam alam semesta terjumpai di dalam jiwa, hal yang sama segala apa yang terdapat di dalam jiwa ada di alam semesta, oleh sebab inilah, maka ia yang telah menguasai

---

<sup>47</sup>John M. Grohol, “*Psychotherapy*”, diakses melalui <http://psychcentral.com/psychotherapy/> tanggal 19 Januari 2021

<sup>48</sup>Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), hlm. 157.

alam semesta, sebagaimana juga ia yang telah diperintah oleh jiwanya pasti diperintah oleh seluruh alam semesta.

Pengalaman spiritualitas sangat didambakan oleh manusia dengan berbagai macam dan bentuknya. Dan untuk menggapai pengalaman-pengalaman spiritualits itu, maka diperlukan upacara-upacara khusus guna mencapainya. Sebab dari pengalaman keagamaan itu, umumnya muncul hati yang mencintai yang ditandai dengan kelembutan dan kepekaan. Sehingga sifat cinta itu akan melahirkan “*kasih*” kepada sesama makhluk tanpa membedakan ras serta keberagaman yang berbeda. Secara substansi (esoterisme) agama-agama pada hakekatnya sama dan satu. Perbedaannya terletak pada aplikasi dari esoterisme yang kemudian memunculkan “*eksoterisme*” agama. Pada aspek eksoterik inilah muncul pluralitas agama. Di mana setiap agama memiliki tujuan yang sama dan objektif yaitu untuk mencapai kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Kebutuhan manusia akan Tuhan-nya merupakan fitrah yang tidak bisa dinisbatkan manusia. Jika manusia menisbatkan fitrahnya itu berarti manusia tersebut telah memarjinalkan potensi beragamanya atau spiritualnya. Seperti halnya firman Allah SWT dalam surat ar-Ruum ayat 30 ;

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ  
عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقِيمُ وَلَكِنِ أَكْثَرُ  
النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah SWT)., (tetaplah atas) fitrah Allah SWT., yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu.

*Tidak ada perubahan pada fitrah Allah SWT., itulah agama yang lurus ; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya”. (Q.S. Ar-Ruum : 30).<sup>49</sup>*

Jiwa atau ruh merupakan hakikat pada diri manusia yang abadi, yang perenial, dan tidak akan berubah sepanjang masa, yaitu fitrahnya, yang membuat selamanya merindukan kebenaran, dengan puncaknya ialah kerinduan kepada Tuhan. Seperti yang telah digambarkan dalam al-Qur'an surat al-Fajr ayat 27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾. اِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ  
رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾. فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾.  
وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾.

Artinya: “Hai jiwa yang tenang ! kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Kemudian, masuklah ke dalam kelompok hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku”. (Q.S. al-Fajr: ayat 27-30).<sup>50</sup>

Oleh karena itu, pengalaman keagamaan, dalam arti merasakan kenikmatan religiusitas sangat didambakan oleh setiap pemeluk agama. Ini terjadi karena pengalaman keagamaan terkait erat dengan pemenuhan kebutuhan (puncak) kehidupan manusia. Kebutuhan tersebut adalah kebutuhan yang bersifat universal, yaitu yang merupakan kebutuhan kodrati setelah kebutuhan-kebutuhan fisik terpenuhi, yakni kebutuhan cinta dan mencintai Tuhan, dan kemudian melahirkan kesediaan pengabdian kepada Tuhan. Hal ini yang kemudian disinyalir sebagai jiwa keagamaan atau kejiwaan agama.

---

<sup>49</sup>Al-qur'an dan terjemanya, Departemen Agama Republik Indonesia, hlm. 345.

<sup>50</sup>Al-qur'an dan terjemahnya, Departemen Agama Republik Indonesia, hlm.159.

### c. Psikoterapi Spiritual Islam

#### 1) Pengertian Psikoterapi Spiritual Islam

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan alquran dan as-Sunnah nabi Saw,<sup>51</sup> atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.<sup>52</sup>

Menurut Isep Zainal Arifin mengatakan bahwa psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan dan kerohanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik yang didasarkan kepada al-Qur'an/Sunnah perawatannya disebut dengan istilah *Istishfa*".<sup>53</sup>

Menurut Wulur, psikoterapi Islam dapat diartikan sebagai upaya membantu penyembuhan dan perawatan kepada klien melalui aspek emosi dan spiritual seseorang dengan cara-cara yang Islami dan tidak bertentangan ajaran Islam.<sup>54</sup> Sedangkan menurut Astutik, psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan penyakit kejiwaan melalui

---

<sup>51</sup>Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 31

<sup>52</sup>Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 222

<sup>53</sup>Evita Yuliatul Wahidah, "Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)", *Muaddib*. vol. 06 No.02 Januari–Februari 2021

<sup>54</sup>Meisil B. Wulur, *Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2015), hlm.1.

intervensi psikis yang didasari nilai keagamaan sesuai dengan ajaran agama yang dianut.<sup>55</sup>

Demikianlah beberapa pandangan dari para ahli tentang definisi psikoterapi. Dapat disimpulkan bahwa definisi psikoterapi Islam menurut penulis adalah teknik pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia dengan menggunakan kombinasi pendekatan keagamaan dan pendekatan psikologi dalam perspektif agama Islam yang dapat diterapkan sendiri ataupun oleh seorang psikoterapis kepada klien.

## 2) Dasar Penerapan Psikoterapi Spiritual Islam

Penerapan psikoterapi Islam sebagai upaya pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan pada manusia. Memiliki dasar penerapannya sebagai suatu pendekatan metode psikoterapi dalam perspektif psikologi Islam. Adapun dasar penerapan psikoterapi Islam berdasarkan.<sup>56</sup>

### a) Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah firman Allah (Kalamullah) yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam dengan menggunakan bahasa Arab. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah metode untuk menjelaskan makna-makna yang terkandung dalam lafazh-lafazh kitab suci tersebut. Metode itu dikenal dalam tradisi Islam dengan tafsir, sebuah metode kajian yang bertujuan untuk

---

<sup>55</sup>Sri Astutik, "Penanganan Psikopatologi Dengan Psikoterapi Islami", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 02, No. 01, 2012: hlm. 76.

<sup>56</sup>Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 34

memahami ayat-ayat al-Qur'an. Bidang kajian tafsir adalah makna lafazh al-Qur'an, sementara al-Qur'an sendiri adalah kitab tasyrîf yang berbahasa Arab, maka metode tafsir tidak dapat dipisahkan dari sumber bahasa dan syari'at.<sup>57</sup>

Dasar pertama dalam penerapan psikoterapi Islam sebagai upaya pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan pada manusia adalah bersumber dari alquran.<sup>58</sup> Dalam alquran terdapat petunjuk untuk pelaksanaan psikoterapi Islam, salah satunya sebagaimana terdapat di dalam alquran QS. Yunus [10] ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*

Menurut Quraish Shihab, terdapat empat fungsi alquran yaitu pengajaran, obat, petunjuk dan rahmat. Penerapan fungsi alquran ini diawali dengan fungsi alquran sebagai pengajaran pertama kali menyentuh hati yang masih diselubungi oleh kabut keraguan dan

---

<sup>57</sup> Razzaq, A. & Saputra, D. *Studi Analisis Komparatif Antara Ta'wil dan Hermeneutika dalam Penafsiran al-Qur'an*. Wardah : *Jurnal Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 17 (2), (2016), hlm. 89-114. Retrieved from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/warda/article/view/961>.

<sup>58</sup> Abdur Razzaq & Jaka Perkasa, *Penafsiran Ayat-ayat Dalam Kitab Al-Qur'an Al-Adzim Karya Ibnu Katsir*, Wardah: *Jurnal\_Abdurazzaq\_uin@radenfatah.ac.id*. Isnn 1412-3711, Diakses: tanggal 13 Februari 2021

kelengahan serta aneka sifat kekurangan. Melalui sentuhan pengajaran, keraguan berangsur sirna dan berubah menjadi keimanan, kelengahan beralih sedikit demi sedikit menjadi kewaspadaan. Sehingga ayat-ayat alquran menjadi obat bagi aneka penyakit- penyakit ruhani. Dari sini jiwa seseorang menjadi lebih siap meningkat dan meraih petunjuk tentang pengetahuan yang benar dan makrifat tentang Tuhan. Lebih lanjut, hal ini membawa kepada lahirnya akhlak luhur, amal- amal kebajikan yang mengantar seseorang meraih kedekatan kepada Allah Swt. Sehingga dari ketiga fungsi yang bersinergi sebelumnya akan melahirkan rahmat yang puncaknya adalah surga dan rida Allah SWT.<sup>59</sup>

Lebih lanjut menurut Shihab, alquran secara harfiah berarti “bacaan sempurna” merupakan suatu nama pilihan Allah yang sungguh tepat, karena tidak ada satu bacaan pun sejak manusia mengenal tulis baca yang dapat menandingi alquran al-Karim, bacaan sempurna lagi mulia itu.<sup>60</sup> Berdasarkan landasan alquran, maka psikoterapi Islam dapat menjadi sebuah metode psikoterapi dalam pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan pada manusia.

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرِيءٌ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ  
وَجَلَّ

---

<sup>59</sup>M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran Volume 5* (Jakarta: Lentera Hati, 2009), hlm.440-441.

<sup>60</sup>M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur`ân: Tafsir Maudhu`i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 3



Artinya: *Dari Jabir ra dari Rasulullah Saw bersabda: Setiap penyakit itu ada obatnya, Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, maka akan sembuh penyakit itu dengan izin Allah.* (HR. Muslim)

Penyakit yang diderita oleh individu dalam perspektif Islam pasti ada obatnya. Begitupun individu yang mengalami gangguan kejiwaan pasti dapat diobati melalui psikoterapi Islam. Selanjutnya dalam hadis Rasulullah Saw:

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنَزِّلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

Artinya: *Dari Abu Hurairah ra dari Rasulullah Saw bersabda: Tidak diturunkan suatu penyakit kecuali diturunkan juga kesembuhannya (obatnya).* (HR. Al-Bukhari)

Penerapan psikoterapi berlandaskan perspektif psikologi Islam. Lebih lanjut sebagaimana terdapat dalam hadis Rasulullah Saw berikut:

Artinya: *Dari Abdillah, beliau berkata, Rasulullah saw. bersabda: perhatikanlah dua obat penawar ini, yaitu madu dan al-Qur'ân.* (HR. Ibnu Majah)

Berdasarkan landasan hadis, maka psikoterapi Islam dapat menjadi sebuah metode psikoterapi dalam pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan pada manusia.

#### b) Hadits

Dasar kedua dalam penerapan psikoterapi Islam sebagai upaya pencegahan dan pengobatan gangguan

kejiwaan pada manusia adalah bersumber dari hadis.<sup>61</sup> Terdapat beberapa hadis Rasulullah Saw yang menjadi dasar penerapan psikoterapi Islam sebagai sebuah metode psikoterapi.<sup>62</sup> Sebagaimana terdapat dalam hadis Nabi Muhammad Saw:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرِيءٌ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ  
وَجَلَّ

Artinya: *Dari Jabir ra dari Rasulullah Saw bersabda: Setiap penyakit itu ada obatnya, Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, maka akan sembuh penyakit itu dengan izin Allah. (HR. Muslim)*<sup>63</sup>

Penyakit yang diderita oleh individu dalam perspektif Islam pasti ada obatnya. Begitupun individu yang mengalami gangguan kejiwaan pasti dapat diobati melalui psikoterapi Islam. Selanjutnya dalam hadis Rasulullah Saw:

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنَزِلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

Artinya: *Dari Abu Hurairah ra dari Rasulullah Saw bersabda: Tidak diturunkan suatu penyakit kecuali diturunkan juga kesembuhannya (obatnya). (HR. Al-Bukhari)*<sup>64</sup>

---

<sup>61</sup> Abdur Razzaq & Rosita Baiti, *Esensi Wahyu dan Ilmu Pengetahuan*, <http://www.JurnalWardah> Vol.8 No. 2, tahun 2017, Diakses Tanggal 13 Februari 2021

<sup>62</sup> Hadis adalah perkataan ataupun perbuatan Nabi Muhammad Saw yang diriwayatkan oleh sahabat-sahabat Nabi.

<sup>63</sup> Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, Juz 4, no hadis 6941, (Bairuth: Dar Ihya Al-A'rabi), Kitab *as-Salam*, Bab *Likulli Da'in dawa'un wa Istijabu at-tadawi*, hlm. 1729

<sup>64</sup> Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*, Juz: 10, no hadis:5678 (Al-Qohirah: Dar al-Hadis, 1998), Kitab: *at-Thib*, Bab: *Ma Anzallahu da'a Illa Anzala lahu Syifa'*, hlm. 153

Penerapan psikoterapi berlandaskan perspektif psikologi Islam. Lebih lanjut sebagaimana terdapat dalam hadis Rasulullah Saw berikut:

*Artinya: Dari Abdillah, beliau berkata, Rasulullah saw. bersabda: perhatikanlah dua obat penawar ini, yaitu madu dan al-Qu'ân.*(HR. Ibnu Majah)

Berdasarkan landasan hadis, maka psikoterapi Islam dapat menjadi sebuah metode psikoterapi dalam pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan pada manusia.<sup>65</sup> Semua penjelasan menunjukkan bahwa pada prinsipnya wahyu adalah firman Allah, sedangkan isi wahyu berupa pengetahuan yang diturunkan oleh Allah kepada manusia yang telah ditunjuk atau telah dipilih sendiri oleh Allah, dalam hal ini Nabi dan Rasul. Diuraikan juga bahwa wahyu yang diterima oleh para Nabi dan Rasul Allah berbentuk risalah (ajaran) menyangkut berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya hubungan manusia dengan Allah dalam bentuk masalah keimanan. Wahyu yang menyangkut masalah risalah, diturunkan hanya kepada Nabi atau Rasul.<sup>66</sup>

### c) Pengalaman Manusia

---

<sup>65</sup>Ibn Majah, Sunan Ibn Majah, juz 3, No hadis: 3452, (Kairo: Dar al-Hadis, 1998), hlm. 218, hadis ini juga diriwayatkan oleh imam al-Hakim dalam al-mustadrak alâ al-ṣaḥīḥain. Adapun kualitas hadis ini adalah sahih.

<sup>66</sup>Abdur Razzaq & Rosita Baiti, *Esensi Wahyu dan Ilmu Pengetahuan*, <http://www.JurnalWardah.com> Vol.8 No. 2, tahun 2017, Diakses Tanggal 13 Februari 2021

Dasar penerapan psikoterapi Islam, selain bersumber dari alquran dan hadis sebagai sumber primer. Terdapat sumber lainnya yang menjadi dasar penerapan psikoterapi Islam yaitu pengalaman manusia. Maksudnya disini adalah pengalaman orang-orang saleh ataupun ulama. Amalan-amalan berupa zikir ataupun serangkaian praktik psikoterapi Islam yang biasa diamalkan oleh orang-orang saleh ataupun ulama. Tentunya dalam mengikuti pengalaman manusia ini. Harus berpedoman dengan Al-Quran dan hadis, tidak ada pertentangan diantaranya.

### **3) Tujuan Psikoterapi Spiritual Islam**

Penerapan teori dan praktik psikoterapi Islam memiliki tujuan khusus dalam pelaksanaannya. Penulis mengungkapkan tiga tujuan psikoterapi Islam yaitu tujuan preventif, kuratif dan evaluatif. Penjabarannya sebagai berikut:<sup>67</sup>

#### **a) Tujuan Preventif Psikoterapi**

Tujuan preventif dalam psikoterapi Islam maksudnya adalah penerapan teori dan psikoterapi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia, yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotorik. Sehingga individu tersebut memiliki pertahanan diri yang baik.

Dalam hal ini, penerapan teori dan psikoterapi dalam perspektif psikologi Islam. Bukan hanya bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan (tujuan kuratif) saja. Tetapi

---

<sup>67</sup>Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 49

dapat menjadi sebuah terapi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis pada manusia.

Melalui psikoterapi Islam, individu manusia dapat menerapkan sendiri terapi-terapi dalam perspektif psikologi Islam. Penerapan psikoterapi Islam yang dilakukan sendiri oleh individu manusia, penulis sebut dengan sebutan *islamic self psychotherapy* (ISP). Bentuk psikoterapi Islam yang dapat diterapkan sendiri oleh individu manusia seperti psikoterapi melalui iman, psikoterapi melalui ibadah dan psikoterapi melalui *ruqyah*. Melalui *islamic self psychotherapy* ini dapat berfungsi sebagai terapi diri sendiri jika individu yang menerapkannya telah memahami dan memaknai tata cara psikoterapi Islam itu sendiri sebagai pencegahan (preventif) dari masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia.<sup>68</sup>

#### b) Tujuan Kuratif Psikoterapi

Tujuan kuratif dalam psikoterapi Islam maksudnya adalah penerapan teori dan psikoterapi yang bertujuan untuk mengobati atau menyembuhkan masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia, yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotorik pada individu manusia.

Dalam hal ini, penerapan teori dan psikoterapi Islam dilakukan setidaknya oleh dua orang atau kelompok yang terbagi menjadi dua peran. *Pertama*, satu orang atau satu kelompok yang berperan sebagai psikoterapis. *Kedua*, satu

---

<sup>68</sup> *Ibid.*, hlm. 52

orang atau satu kelompok yang berperan sebagai klien.

Psikoterapis memiliki peran membantu klien dalam melakukan penerapan psikoterapi untuk mengobati atau menyembuhkan (kuratif) permasalahan psikologis yang dialami oleh klien. Sedangkan klien memiliki peran untuk menerima bantuan penerapan psikoterapi untuk mengobati atau menyembuhkan permasalahan psikologis yang dialami.

c) Tujuan Evaluatif Psikoterapi

Tujuan evaluatif dalam psikoterapi maksudnya adalah pengawasan dan penilaian tingkat kemajuan yang dilakukan dari penerapan teori dan psikoterapi yang bertujuan mengobati atau menyembuhkan mengatasi masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia, yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotorik pada individu manusia.

Dalam penerapan psikoterapi Islam dengan *islamic self psychotherapy* yang bertujuan sebagai usaha preventif. Tujuan evaluatif lebih kepada pengawasan dan penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri. Dalam hal ini, individu manusia perlu melakukan *mahasabah* (introspeksi) terhadap *islamic self psychotherapy* yang dilakukan. Apakah telah dilakukan dengan baik dan benar. Apakah psikoterapi yang dilakukan telah memenuhi syarat seperti pengetahuan yang cukup, pemahaman, pemaknaan dan penghayatan terhadap psikoterapi yang dilaksanakan, serta apakah psikoterapi telah dilakukan dengan kesungguhan. *Mahasabah* dalam *islamic self psychotherapy* sangat penting sebagai evaluasi terhadap proses pertahanan diri

agar mencegah dari masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia.

Sedangkan pada penerapan praktik psikoterapi Islam yang bertujuan sebagai kuratif. Maka tujuan evaluatif adalah mengawasi dan melakukan penilaian apakah penerapan teori dan praktik psikoterapi yang telah dilakukan antara psikoterapis dan klien memberikan hasil kemajuan yang baik untuk perubahan masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan yang dialami oleh klien. Tujuan evaluatif dalam proses pengobatan ataupun penyembuhan (kuratif) harus berdasarkan kerjasama yang baik antara psikoterapis dan klien.

Ketika seorang konselor menolong klien dalam konseling, konselor dapat menerjemahkan persamaan kata yang sebanding dengan kata takut hal ini merupakan jalan keluar atau keputusan untuk mengatasi rasa takut melalui psikoterapi Islam. Kata lain dari takut adalah marah. Perasaan takut akan timbul akibat dari respon pertentangan secara individu atau kelompok. Ketika seseorang merespon suatu hal dengan sikap bermusuhan, biasanya mereka mencerminkan perasaannya dengan rasa marah dan memunculkan rasa marah sebagai sifat dasar perilakunya. Kenyataan ini menggambarkan bahwa rasa marah adalah hal untuk menutupi perasaan takutnya. Setiap konselor harus menolong sepenuhnya terhadap klien untuk menunjukkan rasa takut dan merespon ketakutan tersebut. Hal ini berarti, setiap konselor dapat membantu klien

untuk menyelesaikan dan mengatasi rasa takut klien secara tuntas.<sup>69</sup>

Unsur psikoterapi Islam seseorang memiliki sisi yang luas untuk bisa mempertahankan diri. Sebagian orang merasa memiliki banyak kegelisahan, akibat merasa bersalah atas perbuatannya, dan memiliki pengalaman yang menakutkan. Ada empat ketakutan yang sering dialami klien yang membutuhkan bantuan konseling.

Psikoterapis berusaha memahami apa yang dialami oleh klien dan memberikan metode pengobatan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh klien. Sedangkan klien dalam menjalankan proses psikoterapi harus bersifat korporatif dalam pelaksanaannya. Klien memberikan informasi yang tepat dan benar sesuai dengan apa yang dialami oleh klien. Sehingga proses psikoterapi dapat berjalan baik. Dalam proses kuratif, tujuan evaluatif bukan hanya dilakukan pasca pemberian psikoterapi saja, tetapi selama proses pemberian psikoterapi, tujuan evaluatif telah dilakukan. Melalui tujuan evaluatif, psikoterapis dapat menganalisa apakah metode psikoterapi yang diberikan kepada klien sudah tepat ataupun ada kekurangan yang harus segera ditambah.

Demikianlah penjelasan dari tujuan penerapan psikoterapi dalam perspektif psikologi Islam yaitu bertujuan untuk preventif (mencegah), kuratif (mengobati)

---

<sup>69</sup>Neni Noviza, *Emosi dalam Konseling*, Wardah, <http://www.> Jurnal Dosen Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang, No 25/thn 2012.



dan evaluatif (evaluasi).

**d) Langkah-langkah Proses Psikoterapi Spiritual Islam**

Dalam penerapan psikoterapi Islam terdapat beberapa langkah dalam proses pelaksanaannya. Dalam pembahasan sebelumnya, penulis telah menjelaskan bahwa psikoterapi Islam dapat diterapkan secara pribadi oleh individu manusia sebagai pencegahan (preventif) dari masalah gangguan kejiwaan yang penulis sebut dengan *islamic self psychotherapy*. Dapat juga diterapkan dengan bantuan dari psikoterapis terhadap klien yang akan diberikan psikoterapi sebagai pengobatan atau penyembuhan (kuratif) dari masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia.

Maka penulis menjelaskan langkah-langkah proses psikoterapi Islam dengan dua cara penerapannya yaitu melalui penerapan *islamic self psychotherapy* yang bertujuan untuk pencegahan (preventif) dan melalui penerapan psikoterapi Islam yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan (kuratif).