

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Biogarfi Ahmad Rusdi**

Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA.,Si adalah seorang dosen di Universitas ternama di Indonesia yaitu Universitas Islam Indonesia yang lahir ppada Jakarta 7 Maret 1988. Beliau memiliki bidang keahlian pada psikologi Islam Psikometri dan beliau pun memiliki latar belakang pendidikan yaitu S1, S2 dan S3 di Universitas Islam Negeri Jakarta.

#### **B. Karya Ahmad Rusdi**

Adapun beberapa karya dari Ahmad Rusdi terdiri dari beberapa sebagai berikut:

1. *Husn Al-Zhann: The Concept Of Positive Thinking In Islamic Psychology Perspective And Its Benefit On Mental Health*
2. Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya
3. Efektivitas Salat Taubat Dalam Meningkatkan Ketenangan Hati
4. Religiusitas Dan Kesehatan Mental
5. Rida Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya
6. Pendidikan Seks Dalam Perspektif Psikologi Islam
7. Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan
8. *A New Measurement Of Instagram Addiction: Psychometric Properties Of The Instagram Addiction Scale (TIAS)*

9. *Patience In Islamic Psychology And Its Measurement*
10. Kecemasan Dan Psikoterapi Spritual Islam
11. Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza
12. Terapi Dzikir Untuk Menurunkan SIMPTOM Bipolar
13. Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Baru Ditinjau Dari Tawadhu' Dan Penyesuaian Diri
14. Kontrol Diri Pada Individu Yang Orangnya Bercerai Ditinjau Dari Pemanfaatan Dan Religiusitas
15. Kesehatan Mental Pada Aktivis Jama'ah Tablig Jakarta Selatan Perspektif *Positive Mental Health*
16. Fenomena HIV Sebagai Sebuah Masalah Dari Pencegahan Yang Bermasalah
17. Hubungan Religiusitas Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah Dirosat Islamiyah Al-Hikmah Jakarta
18. Penggunaan ICT Dan Konteks Budaya
19. Mengatasi Problematika Penurunan Kualitas Aqidah Dan Akhlak Pada Remaja: Webinar *Islamic Wisdom* Dalam Pencarian Jati Diri Pada Remaja
20. Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja
21. Psikoterapi Kelompok Positif Untuk Meningkatkan Judul Kesejahteraan Psikologis Pada *Family Caregiver Pasien Skizofrenia*
22. *Millennial Life Satisfaction In Terms Of Syukr (Gratitude) And Sabr (Patience)*

23. Developing The Islamic Scale Of Wisdom: Academic Version (IWS-AV)
24. *Effectiveness Of Multimedia Utilization On Akhlak Education In Psychology Of Audience Perspective*
25. Dengan Wakaf Hidup Akan Selamanya
26. Kesejahteraan Psikologis Pada Jemaah Pengajian Ditinjau Dari Religiusitas Dan Hubbud Dunya
27. Psikologi

### **C. Metode Teori Psikoterapi Spiritual Islam pada Penderita Kecemasan**

Temuan yang telah ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa aspek-aspek spiritualitas Islam tidak bisa secara efektif mempengaruhi kecemasan jika hanya satu aspek saja. Oleh karena itu, psikoterapi spiritual Islam harus menyatu pada aspek *meaning, values, transdence, connection, dan becoming*. Pada kajian literatur juga telah dibahas bahwa spiritualitas seharusnya bersatu antara spiritualitas teosentrik dan antroposentrik 6artinya lima aspek spiritualitas yang ada pada diri manusia harus menuju (menyatu) pada realitas Ketuhanan Yang Satu (*tauhīd*).<sup>1</sup>

Adapun penjelasan tentang beberapa aspek teori psikoterapi Spiritual Islam penderitanya kecemasan, adalah sebagai berikut :

#### **a. *Meaning* (makna)**

Teori ini untuk mengetahui sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Kemudian Menurut

---

<sup>1</sup> Ahmad Rusdi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam (Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual)*, (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), hlm. 271

Hanik (2004), menambahkan bahwa dalam *meaning* (makna hidup) lebih merujuk pada intepretasi terhadap pengalaman atau hidup pada umumnya, dan bermaknaan lebih menjelaskan dan mendekatkan posisi kepada pengalaman atau hidup pada umumnya, dan kebermaknaan menentukan tujuan-tujuan dan motivasi yang membuat individu memiliki respek terhadap pengalamannya atau hidupnya sendiri. *Meaning* mempunyai arti yang berbeda pada setiap individu tergantung dari sudut pandang mana ia melihatnya dan mengartikannya.<sup>2</sup>

*Meaning* merupakan suatu maksud bagi keberadaan seseorang dan memberi seorang kepada suatu tujuan untuk menjadi manusia seutuhnya. Keberadaan seseorang adalah bagaimana cara dalam menerima dan keberaniannya dalam menahan penderitaan agar dalam menjalani kehidupan tanpa rasa cemas dan siap.

Hidup adalah menguji seseorang, apakah ia bersyukur dan kufur kepada Allah, sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Ibrahim yang berbunyi :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".” (QS. Ibrahim: 7).

Teori tentang *meaning* dikembangkan oleh Frankl (1997), dimana teori ini dituangkan oleh dalam suatu terapi yang

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, hlm. 271

dikenal dengan nama logoterapi. Logoterapi memiliki tiga konsep dasar yakni :<sup>3</sup>

1) Kebebasan berhendak (*the freedom to will*)

Manusia dalam batas-batas tertentu memiliki kemampuan dan kebebasan untuk mengubah kondisi batas-batas tertentu guna meraih kehidupan yang lebih berkualitas. Dan yang sangat penting kebebasan ini harus disertai rasa tanggung jawab (*responsible*) agar tidak berkembang menjadi kesewenang-wenangan.

2) Hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*)

Setiap orang menginginkan dirinya menjadi orang yang bermantabat dan berguna bagi dirinya, keluarga, lingkungan kerja, masyarakat sekitar dan berharga di mata Tuhan. Keinginan untuk hidup bermakna memang benar-benar merupakan motivasi utama pada manusia. Hasrat inilah yang mendorong setiap orang untuk melakukan berbagai kegiatan seperti kegiatan seperti kegiatan bekerja dan bekerja agar hidupnya dirasakan berarti dan berharga.

3) Makna hidup (*the will to meaning*)

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting, dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). *Meaning* apabila berhasil ditemykan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan dipenuhi akan

---

<sup>3</sup>Baihaqi, *Psikologi Pertumbuhan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 20116), hlm. 175

menyebutkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga.

b. *Value* (Nilai)

*Value* merupakan kualitas suatu hal yang menjadikan hal yang disukai, diinginkan, dikejar, dihargai, berguna dan suatu yang terpenting atau berharga bagi manusia sekaligus inti dari kehidupan. *Value* sebagai sesuatu realitas yang abstrak, nilai mungkin dapat dirasakan dalam diri seseorang masing-masing sebagai daya pendorong atau prinsip-prinsip yang menjadi pedoman dalam kehidupan. Nilai juga dapat terwujud keluar dalam pola-pola tingkah laku, sikap dan pola pikir. Nilai dalam diri seseorang dapat ditanamkan melalui suatu proses sosialisasi, serta melalui sumber dan metode yang berbeda-beda, misalkan melalui keluarga, lingkungan, pendidikan dan agama.<sup>4</sup>

*Value* merupakan sumber utama bagi para penganutnya. Dari agama, mereka menyebarkan nilai-nilai kebijakan untuk diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-An'am ayat 115 yang berbunyi :

وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ صِدْقًا وَعَدْلًا لَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِهِ ۗ وَهُوَ السَّمِيعُ  
الْعَلِيمُ

Artinya: “Telah sempurnalah kalimat Tuhanmu (*Al-Quran*) sebagai kalimat yang benar dan adil. tidak ada yang dapat merobah robah kalimat-kalimat-Nya dan dia lah yang

---

<sup>4</sup> M. Chabib Thoah, *Kapita Selektta Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 71

*Maha Mendenyar lagi Maha Mengetahui.*” (QS.Al-An’am: 115).

Pada dasarnya *value*, tugas manusia adalah mengintrepretasikan serta mengaplikasikan nilai-nilai itu dalam kehidupannya. Dengan intrepretasi itu manusia akan mengetahui dan melaksanakan ajaran agama yang dianutnya.

c. *Transendence*

*Transdence* spiritual merefleksikan kemampuan individu berdiri tegak dalam rasa terhadap waktu dan tempat dan memandang hidup dari pandangan lebih jamak, persepsktif yang merefleksikan sebuah realisasi bahwa ada makna lebih dalam tujuan hidup yang termasuk dalam sebuah hubungan lebih abadi atau lama. *Treansendence* merupakan pengalaman, kesadaran dan penghargaan terhadap dimensi *transcendence* terhadap kehidupan diatas diri seseorang.

Kedua konsep Piedmont di atas yang memaparkan aspek spiritualitas yang terdiri dari tiga aspek, yang termanifestasi melalui sesuatu alat ukur spiritualitas yang dikembangkan Piedmont yaitu spiritualitas *transcendence scale* (STC) memiliki beberapa indikator dan deskripsi perilaku spiritual.

d. *Connection* (hubungan dengan orang lain)

Konsep berhubungan baik dengan sesama manusia, seperti memaafkan, menolong, dan sebagainya. Sebagai *conection* dalam psikoterapi Islam meningkatkan spiritualitas individu. Penelitian yang mengupayakan Islamisasi psikologi memerlukan media pendukung. Layanan psikologi berusaha untuk mencapai kesehatan mental. Juga bertujuan untuk

menentukan pilihan hidup yang tentram, bahagia dan diridhai Allah SWT.

e. *Becoming* (proses hidup)

Pada dasarnya individu akan dilatih dan diberikan pemahaman tentang bagaimana cara menikmati makna hidup, dengan memberikan penjelasan tentang daya sebelum melakukan banyak hal.

Psikoterapi spiritual Islam merupakan proses psikoterapi yang mencoba menguatkan spiritualitas dengan nilai-nilai keislaman. Terapi *meaning* akan terkait dengan pencarian tujuan hidup manusia sebagai hamba Allah yang tujuan akhirnya adalah kehidupan setelah kematian. Terapi *values* akan terkait dengan pemahaman individu akan arti kejadian dan hikmah yang Allah berikan di balik trauma dan musibah. Terapi *connection* akan terkait dengan konsep berhubungan baik dengan sesama manusia, seperti memaafkan, menolong, dan sebagainya. Terapi *transcendence* akan terkait dengan pemahaman individu akan kekuatan Allah dan kehendak Allah dalam mengatur segala kejadian termasuk trauma dan musibah. Terapi *becoming* akan terkait dengan proses hidup manusia sebagai upaya menjadi lebih baik.

Dalam agama Islam, proses pemahaman akan hikmah di balik kejadian traumatik sangatlah penting. Segala sesuatu yang diberikan oleh Allah tentunya mengandung pelajaran. Segala musibah dan cobaan seharusnya dapat diambil pelajaran oleh siapapun yang mengalaminya sebagai Allah berfirman dalam surat al-Taubah ayat 126 yang menjelaskan bahwa banyak orang yang tidak bisa mengambil pelajaran dan mengetahui apa yang harus dilakukan setelah ditimpa beberapa kali musibah, Allah berfirman:

وَإِذَا مَا أَنْزَلَتْ سُورَةٌ نَّظَرَ بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ هَلْ يَرَيْنَكُمْ  
 مِنْ أَحَدٍ ثُمَّ أَنْصَرَفُوا صَرْفَ آلِ اللَّهِ قُلُوبِهِمْ يَأْتِهِمْ قَوْمٌ لَا  
 يَفْقَهُونَ ﴿١٢٧﴾

Artinya: “Dan tidaklah mereka (orang-orang munafik) memperhatikan bahwa mereka diuji sekali atau dua kali Setiap tahun, dan mereka tidak (juga) bertaubat dan tidak (pula) mengambil pelajaran?” (al-Taubah [9]: 126).

Orang-orang yang memiliki spiritualitas yang rendah tidak akan bisa mengambil pelajaran dan memahami apapun dengan baik. Individu yang jiwanya dikotori dengan penyakit *nifāq* tidak akan mampu melihat kebenaran dan nilai positif dari suatu musibah, ujian ataupun cobaan. Al-Thabarī dalam tafsir surat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki penyakit *nifāq* tidak akan bisa kembali dari ke-*nifāq*-kan mereka. Mereka tidak akan paham dan tidak akan mau bertaubat dari kekafiran mereka. Mereka tidak akan mengingat apa yang telah terjadi dan yang telah dilihat pada mereka.

Ujian-ujian yang ditimpakan mereka berupa kelaparan, bencana, dan sebagainya tidak akan membuat mereka memahami arti dari semua itu dan tidak akan membuat mereka bertaubat.<sup>5</sup> Hal ini menjelaskan bahwa penyakit hati dapat menutupi pemahaman individu akan suatu kejadian. Penyakit *nifāq* yang ada di dalam hati menutupi individu untuk melihat segala sesuatu secara positif, apapun yang dilihatnya akan menjadi negatif dan menjadi sebuah penderitaan. Kondisi ini menyebabkan mereka tidak bisa memahami realitas dan semakin jauh dari Tuhan seperti orang yang tidak mau bertaubat.

<sup>5</sup>Abū Ja’far al-Thabarī, *Jāmi’ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān*, Jilid 14 (Mu’assasah al-Risālah, 2000), 582.

Penderitaan bukanlah berawal dari bencana, melainkan dari penyakit yang ada di dalam hati. Sesuatu yang kecil bisa menjadi penderitaan ketika individu memiliki hati yang berpenyakit. Sebaliknya, individu yang berhati bersih, dapat menerima segala sesuatu sebagai nikmat.

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُوكُمْ بِالْأَشْرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Artinya : “.....Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan.” (al-Anbiyā’ [21]: 35)

Ujian yang diberikan Allah tidak hanya dikontribusi dari kejadian buruk namun juga dapat dikontribusi dari kejadian baik. Allah memperlakukan manusia hidup di dunia penuh dengan cobaan baik dari keburukan maupun kebaikan. Al-Shaukānī dalam tafsir surat ini menjelaskan bahwa ujian kebaikan yang diberikan Allah kepada manusia bertujuan untuk mengetahui apakah orang itu bersyukur. Adapun ujian keburukan yang diberikan Allah kepada seseorang bertujuan untuk mengetahui apakah orang itu bersabar. Segala tindakan yang dilakukan atas ujian itu kembalinya hanya kepada Allah.<sup>6</sup>

Praktik Psikoterapi Spiritual Islam sangat banyak bentuk dan teknik psikoterapi spiritual yang didesain oleh para ahli. Pada pembahasan kali ini, penulis akan memaparkan bagaimana model-model praktik psikoterapi spiritual yang dikembangkan oleh para ahli, kemudian penulis akan mengembangkan model tersendiri yang diintegrasikan dengan lima aspek spiritualitas Swinton yang diarahkan

---

<sup>6</sup>Al-Shaukānī, *Fath al-Qadīr*, Jilid 5 (T.Tpal-Maktabah al-Shāmilah, V. 3.28,T.Th), hlm.53.

pada konsep ketuhanan sehingga praktik psikoterapi spiritual berada pada konteks nilai keislaman.

Menurut Meichenbaum menjelaskan bahwa tahap selanjutnya setelah diagnosis spiritual adalah melakukan intervensi. Meichenbaum menjelaskan bahwa inti dari psikoterapi spiritual adalah klien diminta untuk melakukan aktivitas spiritual *coping*. Aktivitas spiritual *coping* meliputi beberapa hal antara lain:

1. Terlibat dalam aktivitas berbasis spiritual (*engaging in spiritually-based activity*) seperti ibadah, kajian-kajian agama, upacara keagamaan, membaca kitab suci atau buku-buku agama dan melakukan perenungan spiritual. Dalam agama Islam, melakukan perenungan atau berzikir kepada Allah akan menghasilkan ketenangan. Sayyid Quthub menjelaskan bahwa ketenangan hati akan muncul ketika merasakan hubungan dengan Allah dengan melakukan zikir.<sup>7</sup>
2. Merasakan ada kekuatan yang menguatkan diri (*feeling strengthened*). Perasaan ini termanifestasi dalam bentuk keyakinan dan harapan pada kekuatan tertinggi, bersyukur pada Tuhan karena masih bisa hidup dan memiliki, dan meyakini bahwa manusia masih bisa bertahan hidup karena Tuhan memiliki tujuan. Selain itu, klien juga diiminta untuk mengenal nilai-nilai ketuhanan dalam dirinya (*Divine self-worth*) dan menelusuri misi dan tujuan hidup secara personal.<sup>8</sup>
3. Berusaha untuk memaafkan (*calling upon forgiveness*) dengan melakukan strategi penerimaan (*acceptance strategy*) yaitu dengan memandang bahwa diri ini memiliki keterbatasan untuk memahami mengapa kejadian trauma itu ada, sehingga klien tidak perlu melanjutkan untuk terus mempertanyakan mengapa kejadian trauma itu terjadi atau terjadi pada dirinya.
4. Menunjukkan tindakan spiritual (*Performing Spiritual Acts*) seperti melakukan perbuatan baik, menolong orang lain, terlibat dalam kegiatan sukarela, berkontribusi dalam komunitas spiritual atau agama, bermeditasi, introspeksi, menggunakan panduan hidup spiritual sebagai model, berpuasa, bermain atau

---

<sup>7</sup>Sayyid Quthub, *Fī Zhilāl al-Qur'ān* (Al-Maktabah al-Syamilah V.3.28), hlm. 367.

<sup>8</sup>Donald Meichenbaum, "Trauma, Spirituality, and Recovery: Toward a Spiritually-Integrated Psychotherapy," *The Melissa Institute for Violence, Prevention, and Treatment*, Miami Florida (2009), hlm.17.

menyayikan musik spiritual, mengikuti pelayanan spiritual, menghubungkan diri dengan alam, menikmati alam seperti berkebun dan sebagainya, dan semua tindakan yang menuju pada kehidupan yang baik.<sup>9</sup> Menurut ‘Uthmān al-‘Āmir, spiritualitas dapat dibentuk melalui pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rūhiyah*). Pendidikan spiritual adalah pendidikan yang berupaya untuk mempengaruhi kepribadian seseorang dan menjadikannya cenderung kepada kebaikan dengan sifat-sifat terpuji. Metode yang digunakan dengan membiasakan diri berperilaku dengan akhlak terpuji seperti kecintaan untuk saling tolong menolong.<sup>10</sup>

5. Mencari dukungan agama (*seeking religious support*) dengan menghadiri pelayanan keagamaan, upacara keagamaan, menonton acara keagamaan di televisi, mendengarkan program keagamaan di radio, mendengarkan musik keagamaan, mempercayai kehidupan setelah kematian, merasa memiliki komunitas keagamaan atau spiritual, dan memandangi kejadian traumatik sebagai jalan bagi dirinya menuju kebersamaan.
6. Konstruksi makna (*constructing meaning*) trauma yang terjadi pada dirinya. Memaknai kejadian trauma dengan sesuatu yang berarti, seperti menganggap bahwa Tuhan sedang menegur dirinya. Menemukan hikmah dan keuntungan dari kejadian itu.
7. Meminta pertolongan Tuhan (*pleading with God*) agar memberikan kondisi yang lebih baik dan segalanya menjadi lebih baik. Hal ini bisa dilakukan dengan do’a, berzikir, dan meminta ampunan Tuhan. ‘Abd al-Salām al-Hurās mengatakan bahwa manusia hendaknya senantiasa berdoa agar disembuhkan dan disucikan jiwanya dan akhlaknya. Manusia hendaknya meminta kepada Allah agar dijadikan akhlaknya menjadi indah, mencintai orang lain, santun dan bermanfaat. Do’a yang demikian itu lebih utama.
8. Upaya *coping* menjauh (*engage in aviodant coping effort*) dengan tidak lagi memikirkan kejadian itu dan menyibukkan diri dengan dunia yang baru.
9. Memandang kejadian yang membuat kecemasan sebagai hukuman (*view traumatic events from a punitive perspective*). Seperti menganggap bahwa kejadian trauma itu karena hukuman

---

<sup>9</sup>Donald Meichenbaum, “Trauma, Spirituality, and Recovery: Toward a Spiritually-Integrated Psychotherapy,”: 17.

<sup>10</sup>‘Uthmān al-‘Āmir, *Mas’ūliyah al-Muthaqqaf al-Islāmī Tijāh Qadhāyā al-Irhāb* (al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28), 3.

atas dosa-dosanya atau kelalaian dirinya.<sup>11</sup> *Abū Bakr al-Jazā'irī* menjelaskan bahwa manusia yang bertaubat kepada Allah dengan penuh keimanan dan ketauhidan maka Allah akan berikan hidayah berupa jalan yang lurus dan Allah akan berikan segala macam ketentraman.

Sa'ad Riyādh menjelaskan beberapa pendekatan psikoterapi spiritual yang diajarkan dalam agama Islam yaitu: pendekatan iman (*al-'ilāj bi al-īmān*) dan pendekatan ibadah (*al-'ilāj bi al-'ibādāt*). Masing pendekatan memiliki beberapa teknik yang telah dijelaskan oleh agama Islam.<sup>12</sup>

Pendekatan psikoterapi spiritual menurut Sa'ad Riyādh dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.1**  
**Psikoterapi Spiritual Islam Menurut Sa'ad Riyādh**

No	Pendekatan Psikoterapi Spiritual Islam	Metode Psikoterapi Islam
1	Pendekatan Iman	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Merenungkan jiwa dan menghadirkan segenap aspek hati</li> <li>b. Berfikir tentang kenikmatan akal dan keselamatan yang sempurna dari Allah SWT</li> <li>c. Menyesuaikan perbuatan dengan</li> </ul>

<sup>11</sup>Mengenai sembilan aktivitas spiritual coping seluruhnya bersumber dari Donald Meichenbaum, "*Trauma, Spirituality, and Recovery: Toward a Spiritually-Integrated Psychotherapy*," The Melissa Institute for Violence, Prevention, and Treatment, Miami Florida (2009), hlm.17-21.

<sup>12</sup>Sa'ad Riyādh, *Mausū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-'Ilāj al-Nafsī*, (Kairo: Dār Ibn al-Jauzī, 2008), hlm.379-439.

		keyakinan akidah d. Betul-betul memahami e. Jangan membatasi iman hanya sekedar ucapan dan pengetahuan, melainkan menghasilkan amal yang benar f. Jadikanlah iman sebagai pondasi g. Jangan menolak jika diberikan nasihat iman
2	Pendekatan Ibadah	1. Terapial- ' <i>ilāj</i> bersucial- <i>thahārah</i> ) 2. Terapial- ' <i>ilāj</i> bishalat- <i>shalāh</i> ) 3. Terapial- ' <i>ilāj</i> bizakatal- <i>zakāh</i> ) 4. Terapial- ' <i>ilāj</i> bipuasaal- <i>shaum</i> ) 5. Terapial- ' <i>ilāj</i> bi hajjal- <i>hajj</i> ) 6. <i>al- 'ilāj</i> bial- <i>taubah</i> wa <i>al-istighfār</i> <i>taubah</i> wa <i>al-istighfār</i> 7. Terapi ( <i>al- 'ilāj</i> bizikiral- <i>dhikr</i> ) 8. Terapial- ' <i>ilāj</i> bi do'a ( <i>al-du'ā</i> ) 9. Terapi mencintai Allah dan Rasul-Nya ( <i>al- 'ilāj</i> bi <i>hubb Allāh</i> wa <i>Rasūlih</i> ) 10. Terapial- ' <i>ilāj</i> tawakkal 11. Terapial- ' <i>ilāj</i> bi sabar <i>al-shabr</i>

Hal ini merupakan metode psikoterapi yang dijelaskan oleh *Sa'ad Riyādh* dalam buku Ahmad Rusdi yang sangat berbasis kepada konsep religius. Metode-metode religius tersebut tentunya dapat diintegrasikan menjadi teknik psikoterapi spiritual Islam.

Adapun tiga metode psikoterapi spiritual yang diajukan oleh *Spiritual Research Foundation*, *Meichenbaum*, dan *Sa'ad Riyādh*, ketiganya memiliki cara pandang dan paradigma tersendiri dalam melihat metode dan teknik psikoterapi spiritual. Perbandingan ketiga metode spiritual tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.2.**  
**Komparasi Psikoterapi Spiritual**

<b><i>Spiritual Research Foundation</i></b>	<b><i>Meichenbaum</i></b>	<b><i>Sa'ad Riyād</i></b>
Sangat berbasis pada psikologi transpersonal dan pendekatan psikologi ketimuran	Penggabungan antara metode spiritual-agama dan teknik-teknik psikoterapi Barat.	Bersis pada konsep religius Islam yang berdasar pada kitab suci dan ajaran profetik.
Menekankan pada penyembuhan permasalahan psikologis, fisik, dan gangguan spiritual.	Menekankan pada penyembuhan kecemasan yang disebabkan oleh trauma.	Menekankan pada penyembuhan penyakit hati yang simptonnya berupa sifat-sifat tercela
Terapis harus orang yang memiliki kemampuan ekstra yang bersifat mistik-transpersonal yang mampu menghubungkan klien dengan kekuatan tertinggi dan alam.	Terapis harus memiliki kemampuan konseling perspektif Barat, beberapa diagnosis psikologi, dan harus mengerti metode penyembuhan agama dan terkadang melibatkan tokoh agama.	Terapis hendaknya individu yang memiliki kesalehan beragama. Namun proses terapi menekankan pada kesadaran diri. bahkan terapi bisa dilakukan oleh diri sendiri.
Teknik psikoterapi sangat mistik-spiritualistik.	Teknik psikoterapi cenderung terukur. Melakukan praktik-praktik konkrit dan mengadopsi banyak dari teknik agama dan psikologi.	Teknik psikoterapi banyak menerapkan anjuran-anjuran agama dan praktik ritual

		agama.
--	--	--------

Dari tabel di atas dapat dipahami bagaimana perbandingan antara ketiga metode psikoterapi spiritual. Setiap metode memiliki pendekatan, teknik, dan paradigma yang berbeda. Namun, ketiga metode itu sama-sama bertujuan untuk mengaktifkan dan mengembangkan spiritualitas seseorang. peneliti akan mencoba menggabungkan beberapa konsep psikoterapi sehingga dapat digunakan secara praktis pada subjek penelitian ini.

Pada disertasi ini, prinsip psikoterapi spiritual Islam mengacu pada aspek-aspek spiritualitas yang terkandung di dalamnya. Sebagaimana telah ditemukan dalam penelitian ini bahwa aspek-aspek spiritualitas tidak bisa dipisahkan antara satu sama lain. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.3**  
**Aspek-aspek Spiritualitas Menurut Para Tokoh**

No	Tokoh	Aspek-aspek Spiritual	Analisis
1	Swinton	Makna ( <i>meaning</i> ), nilai( <i>value</i> ), transendensi ( <i>transcendence</i> ), keterhubungan ( <i>connecting</i> ), dan penjadian ( <i>becoming</i> ).	Aspek yang komprehensif meliputi seluruh aspek kehidupan spiritual yang terkait
2	Klerk	Menyentu dengan alam ( <i>sense unity with universe</i> ) makna hidup ( <i>meaning in life</i> ), dan kesadaran akan kekuatan hidup ( <i>awareness of a life force</i> ).	Sangat menekankan pada keterhubungan dengan alam dan kekuatannya. Tidak memasukkan konsep nilai secara jelas dan eksistensi diri.
3	Harmer	Pola berpikir meyakini	Mengkecurutkan

		adanya alam transcendental, makna dan tujuan hidup yang transcendental, keterhubungan dan keharmonisan dengan alam transcendental dan kesadaran berjalan menuju transendensi diri.	seluruh aspek spiritual pada transendensi.
4	Thomas Merton	Kesatuan dengan Tuhan dan transformasi kesadaran	Menekankan aspek ketuhanan sebagai esensi mutlak dan satu sebagai pusat kesadaran hakiki
5	Andre Sim	Makna hidup untuk keterhubungan ( <i>interrelatedness</i> ), keseluruhan ( <i>wholeness</i> ), moralitas, dan kesadaran akan Tuhan.	mengartikan nilai sebagai moralitas dan hampur mencakup semua aspek kecuali aspek penjadian ( <i>becoming</i> ).
6	La Pierre	Transendensi ( <i>journey transcendence</i> ), hubungan ( <i>connction</i> ), makna tertinggi ( <i>ultimate meaning</i> ), perjalanan dalam diri ( <i>inner journey</i> ), dan pertemuan dengan Tuhan ( <i>encounter with God</i> ).	Bahwa spiritualitas adalah upaya pencapaian melalui aspek-aspeknya.
7	Huitt	Ketenangan ( <i>silence</i> ), makna dan tujuan ( <i>meaning &amp; purpose</i> ), kenikmatan ( <i>joy</i> ), kreativitas, dan hubungan terdalam ( <i>deep connection</i> ).	Aspek psikologis-subjektif yang terdapat pada keunikan setiap manusia.
8	Singh	kesediaan melayani	Spiritualitas juga

		masyarakat, merasakan kedamaian dalam diri dan ketenangan, mampu melihat masa depan dan memahami nilai-nilai, saling keterhubungan, menghormati orang lain dan kesadaran diri.	menekankan aspek praktis dan keseharian. Spiritualitas tidak hanya aspek pemahaman abstrak yang subjektif
9	Seaward	Vertikal (spiritualitas yang hubungannya dengan Tuhan) dan horizontal spiritualitas yang hubungannya dengan yang lain)	Dualisme aspek spiritual yang mengacu pada eksistensi tertinggi dan eksistensi dibawahnya
10	Thibault Ellor dan Netting	Segala yang terkait dengan realitas tertinggi, nilai-nilai dasar, filosofi hidup yang sentral, dan kehidupan dimensi supernatural yang tidak bermateri.	Menekankan pada alam transendental immateri. Yang di dalamnya terdapat nilai dan filosofi inti.
11	DeLaune dan Ladner	kesadaran tertinggi (higher consciousness), transendensi, kepercayaan diri ( <i>self-reliance</i> ), efikasi diri ( <i>self-efficacy</i> ), cinta, kepercayaan ( <i>faith</i> ), pencerahan ( <i>enlightenment</i> ), assertivitas diri, komunitas, mistisisme, dan ikatan dengan kekuatan tertinggi	Menekankan pada aspek ideologis maupun praktis. Sehingga mencoba menyebutkan seluruh aspek spiritualitas namun ada beberapa aspek yang tumpang tindih.
12	Mac Donald dan Friedman	kepercayaan pada Tuhan, pencarian hikmah (search for wisdom), kesadaran interaksi (conscious	Menjelaskan aspek keyakinan ketuhanan secara tersendiri. Tuhan sebagai esensi yang tak terpisahkan dari

		interaction/ compassion), dan kekuatan transenden (transcendence conviction).	spiritualitas. Sehingga sangat menekankan pada aspek transendensi dan hubungan di dalamnya.
13	Howden	Tujuan dan makna hidup ( <i>purpose and life meaning</i> ), transendensi, kesatuan hubungan ( <i>unifying interconnectedness</i> ), dan kekuatan dalam diri ( <i>inner resource</i> ).	Hampir menyeluruh pada semua aspek kecuali aspek nilai yang mungkin tercakup di dalam makna hidup atau aspek lain.
14	Benavids	Tujuan ( <i>meaning and purpose</i> ), tanggungjawab ( <i>responsibility</i> ), kebebasan ( <i>freedom</i> ), dan transendensi diri ( <i>self-transcendence</i> ).	Menekankan pada makna hidup yang bergerak menuju pencapaian transcendental.
15	'Uthman Al-'Amir	keimanan, aspek perilaku, aspek 'aqidah, aspek akhlak, dan aspek Keseimbangan dunia dan akhirat	Menekankan pada kesalehan diri.
16	Brown	esensi identitas ( <i>essence of identity</i> ), keyakinan akan transendensi ( <i>belief in a transcendent</i> ), dan hubungan spiritual dengan orang lain ( <i>spiritual connections with others</i> ).	Menggabungkan konsep <i>meaning</i> dan <i>becoming</i> pada esensi identitas. Spiritualitas adalah penjumlahan dari aspek-aspek tersebut.
17	Vachon	( <i>spirituality at the end of life</i> ), yaitu makna dan tujuan hidup ( <i>meaning and</i>	Aspek spiritualitas baik pada tataran abstrak maupun praktis. Memasukkan dimensi

		<p><i>purpose), transendensi diri (self-transcendence), transendensi dengan keberadaan yang lebih tinggi (transcendence with a higher being), merasakan kerukunan dan kebersamaan (feelings of communion and mutuality), kepercayaan dan keyakinan (belief and faith), harapan, sikap menghadapi kematian, penghargaan hidup (appreciation of life), refleksi nilai-nilai dasar (reflection upon fundamental values), perkembangan alami spiritualitas, dan kesadaran.</i></p>	<p>psikologis sebagai aspek. Memunculkan isu kematian berkait erat dengan spiritualitas. Mendapatkan konsep spiritualitas berdasarkan studi empirik.</p>
18	Van Leeuwen	<p>Keyakinan dan pandangan hidup (<i>belief and view of life</i>), tujuan dan keseimbangan hidup, pengalaman dan emosi, keberanian harapan dan perkembangan, kebiasaan dan praktik spiritual (<i>spiritual practices and customs</i>), hubungan (<i>relationship</i>), dan otoritas dan bimbingan (<i>authority and guidance</i>).</p>	<p>Sangat menekankan pada aspek subjektif psikologis. Berpusat pada diri masing-masing individu.</p>
19	Piedman	<p>Rasa bahagia dan</p>	<p>Sangat memusatkan</p>

	terpenuhi ketika berhubunagn dengan realitas transdental ( <i>prayer fullfilment</i> ), meyakini kesatuan alam dalam kehidupan ( <i>universality</i> ), meyakini bahwa dirinya terhubung satu sama lain ( <i>connectedness</i> ).	pada konsep keterhubungan dan penyatuan.
--	---	--

Berdasarkan pada tabel di atas dapat disimpulkan berlandaskan analisis buku Ahmad Rusdi yaitu dapat dipahami bagaimana perdebatan beberapa ilmuwan mengenai spiritualitas. Perdebatan diawali oleh paradigma para tokoh dalam memandang spiritualitas dari sudut dan penekanan aspek yang berbeda. Beberapa teori menunjukkan aspek yang komprehensif dan utuh, namun sebagai lain menunjukkan teori yang sangat lengkap namun tidak optimal. Dari aspek tersebut peneliti memilih teori Swinton untuk dijadikan kerangka penelitian ini karena teori Swinton cukup komprehensif dan utuh mencakup seluruh aspek spiritualitas yang disebutkan oleh tokoh-tokoh lain.

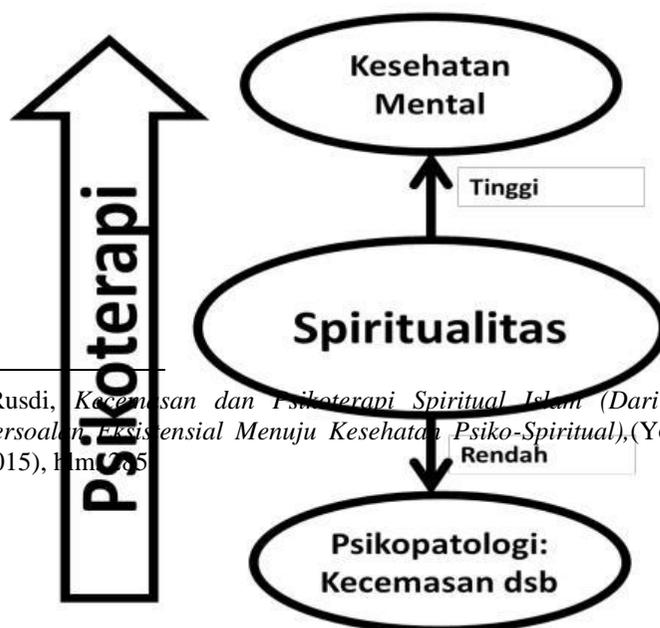
Akar dari permasalahan psikologis adalah permasalahan spiritual, antara lain berupa krisis makna, krisis nilai, krisis transendensi, krisis keterhubungan, dan krisis penjadian. Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Spiritual Science Research Foundation yang menemukan bahwa 50% permasalahan atau penyakit, baik penyakit fisik maupun penyakit mental, disebabkan oleh permasalahan spiritual.

Saat ini integrasi antara spiritualitas dan psikoterapi perlu dilakukan. Bobgan, seorang ahli psikoterapi menjelaskan bahwa konseling perlu memasukan konsep spiritualitas, karena proses

konseling selalu melibatkan makna hidup (*meaning*) dan nilai (*values*). Suman Fernando, seorang pakar psikoterapi spiritual Islam dan kesehatan mental melihat dari tingkat kecemasan klien (seseorang) tersebut maka dapat dijelaskan bahwa antara spiritualitas dan psikoterapi penting untuk diintegrasikan. Karena penting untuk mengakomodasi keyakinan klien, membangun spiritualitas klien dapat dilakukan melalui dimensi masyarakat, budaya, dan agama.

Penelitian tersebut membuktikan bahwa proses psikoterapi sesungguhnya tidak bisa dilepaskan dari dimensi spiritualitas, karena spiritualitas merupakan elemen penting dan vital dalam psikologis manusia. Rendahnya spiritualitas dapat mengakibatkan psikopatologi, sebaliknya, tingginya spiritualitas berefek pada baiknya kesehatan mental. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Timothy dan koleganya yang menjelaskan bahwa spiritualitas adalah prediktor yang paling kuat dalam mempengaruhi kecemasan. Oleh karena itu, psikoterapi dengan pendekatan spiritual bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan spiritualitas pada klien sebagaimana dijelaskan pada bagan di bawah ini, yaitu :<sup>13</sup>

**Bagan 4.1**  
**Cara Kerja Psikoterapi Spiritual**



<sup>13</sup> Ahmad Rusdi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam (Dari Spiritual Disorder hingga Personal Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual)*, (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), hlm. 75

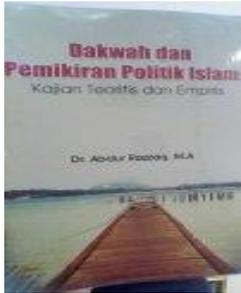
Bagan tersebut menjelaskan tujuan utama dari psikoterapi spiritual adalah meningkatkan spiritualitas klien yang berada pada kondisi rendah, setelah itu psikoterapi dilakukan dengan cara tertentu sehingga terjadi peningkatan spiritualitas klien yang bermanfaat pada berkurangnya simptom gangguan kecemasan. Sebenarnya masing-masing dari psikoterapi Islam yang sudah berkembang selama ini dapat diintegrasikan dan dimanfaatkan untuk tujuan psikoterapi spiritual. Misalnya jika ingin melakukan terapi *meaning*, hal ini bisa dilakukan secara teknis dengan menggunakan logoterapi. Apabila ingin melakukan terapi *values*, terapis dapat menggunakan teknik terapi *rational* atau *cognitive* apabila ingin melakukan terapi *connection*, terapis bisa memanfaatkan terapi dukungan sosial, atau terapi perilaku, atau terapi-terapi yang dikembangkan dari psikologi positif dalam konteks hubungan antar sesama manusia, seperti terapi memaafkan, dan sebagainya. Apabila ingin melakukan terapi *becoming*, maka terapis bisa menggunakan teknik humanistik, seperti terapi aktualisasi diri dan sebagainya. Apabila ingin melakukan terapi *transcendence*, terapis bisa menggunakan teknik psikoterapi agama yang dikembangkan oleh *pastoral psychology* atau psikologi Islam. Semua terapi tersebut bertujuan hanya satu, yaitu meningkatkan spiritualitas

klien dengan berbagai teknik yang telah dikembangkan oleh psikologi Islam selama ini.

#### D. Analisis Sumber Data

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang dapat dijadikan bahan kajian dalam penelitian sehingga peneliti semakin memahami setiap keunggulan maupun kelemahan pada beberapa jurnal atau karya ilmiah berikut :

**Tabel 4.4**  
**Analisis kajian berdasarkan beberapa data sekunder**

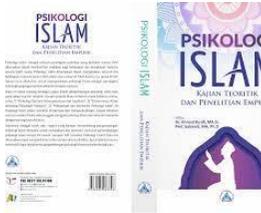
No	Penelitian	Hasil	Keterangan
1	<p>Dr.Abdur Razzaq, M.A, Tahun terbit 2017 “Dakwah dan Pemikiran Politik Islam”.</p> 	<p>Kajian ini menekankan pada komparatif loretatur tentang konsep dakwah dan pemikiran Islam. Sedangkan kajian empiris, lebih menekankan pada perbandingan konsep dakwah dan pemikiran politik Islam Hasan al-Banna dan Mohammad Natsir sebagaimana dalam karya terdahulu. Kaitan antara manhaj dakwah Hasan al-Banna dan Mohammad Natsir merupakan kelaziman dari sebuah penelitian komparatif, setelah diungkapkan antara persamaan dan perbedaan.</p>	<p>1. <b>Persamaan :</b> Penulis menilai bahwa kaitan antara manhaj dakwah kedua tokoh ini adalah keterkaitan aqidah, berangkat dari asal dan sumber yang sama yaitu Allah sebagai Tuhan yang memerintahkan untuk menyebarkan risalahnya melalui para nabi dan rasul-Nya. Juga keterkaitan misi dan tujuan yang hendak dicapai yaitu <i>li i'laikaliamatillah</i>, menegakkan kalimah Allah, memperbaiki keadaan umat agar selalu menjadi umat yang terbaik, umat yang melaksanakan</p>

			<p>perintah Tuhan dan menjauhi larangannya.</p> <p>2. Keunggulan pada buku “kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam menempatkan posisi yang lebih unggul diantara lainnya bagi penulis pada buku karya Ahmad Rusdi sangat membantu bagi calon konselor seperti penulis khususnya karena pendekatan disorder hingga personal eksistensial menuju kesehatan psiko-spiritual yang lebih maju kedepannya bagi individual secara umum.</p>
2	<p>Dr. Abdur Razzaq, M.A Tahun Terbit 2016 Wardah UIN Raden Fatah Palembang Judul Studi Analisis Komparatif Antara: Ta’wil dan Hermeneutika dalam :Penafsiran al-Qur’an. Wardah: Jurnal: Dakwah Dan Kemasyarakatan</p>	<p>Dalam, konsep kecemasan psikoterapi spiritual dilihat dari ta’wil yaitu cara untuk mempertahankan norma keimanan terhadap dasar-dasar keyakinan beragama. Ia juga metode yang baik untuk menghilangkan keraguan dan semakin menambah mantap keimanan karena, Ta’wil bukanlah alat untuk membatalkan keimanan atau mengkosongkan teks</p>	<p><b>1. Persamaan :</b> Pemahaman Al-Qur’an dan bagi penulis karya Dr. Abdur Razzaq memberikan inspirasi dalam menghilangkan keraguan terhadap individual yang merasa bermasalah terkait persoalan hidup.</p> <p><b>2. Keunggulan buku Ahmad Rusdi :</b> Pada jurnal lebih memfokuskan tentang Ta’wil dan Hermeneutika,</p>

	<p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">Mush Al-Qur'an dan Hadis  <b>Abdul Razzaq</b>  <b>Fakultas Agama dan Adab Islam UIN Raden Fatah Palembang</b>  <b>FAKULTAS AGAMA DAN ADAB ISLAM UIN RADEN FATAH PALEMBANG</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Buku Mula Sempurna</b>  <b>Fakultas Agama dan Adab Islam UIN Raden Fatah Palembang</b></p> <p><b>Abstract:</b> This book discusses the subject of revelation with science knowledge, whether it can be used directly in solving problems, both in the field of science and in the field of religion. This book is written in a simple and easy-to-understand style, so that it can be used as a reference for students and lecturers in the field of Islamic studies. The book is written in a simple and easy-to-understand style, so that it can be used as a reference for students and lecturers in the field of Islamic studies.</p> <p><b>Kata Kunci:</b> Wahyu, Ilmiah, dan Kehidupan</p> <p style="text-align: center;">*****    *****</p>	<p>agama dari ruh agama, bersebelahan dengan hermeneutika.</p>	<p>sedangkan keutamaan pada buku Ahmad rusdi menjelaskan sepenuhnya berbagai terapi spiritual Islam berdasarkan kajian dan landasan Al-Qur'an yang tentunya sama-sama mengedepankan pedoman/wahyu Allah dan Al-Qur'an.</p>
<p>3</p>	<p><b>Dr. Abdur Razzaq, M.A. Wardah UIN Raden Fatah Palembang</b>  <b>Judul Buku: <i>Esensi Wahyu dan Ilmu Pengetahuan</i>, 2017</b></p> 	<p>Esensi wahyu dan ilmu pengetahuan, sekaligus menunjukkan perbedaan keduanya, namun keduanya jelas fungsinya adalah untuk kepentingan manusia itu sendiri. Ilmu pengetahuan memang telah banyak memberikan kontribusi bagi kemaslahatan hidup dan kehidupan, tetapi disadari bahwa hasil ilmu pengetahuan terutama menyangkut kebenaran yang memiliki nilai yang tinggi tidak dapat diperolehnya. Oleh sebab itulah, maka informasi wahyu menjadi penting dan dibutuhkan oleh manusia disamping dapat menutupi kelemahan ilmu pengetahuan, akan tetapi juga sebagai pedoman hidup untuk</p>	<p><b>1. Persamaan :</b> Al-Qur'an yang dirunkan kepada Nabi Muhammad Saw melalui malaikat Jibril sebagai kitab suci yang menyempurnakan kitab suci sebelumnya. Selanjutnya, esensi ilmu pengetahuan adalah terkait dengan aktivitas yang dilakukan oleh manusia melalui potensi yang dia miliki terutama potensi akal yang digunakan untuk berfikir secara nalar terhadap objek tertentu yang kemudian melahirkan berbagai hal yang berhubungan dengan kebutuhan manusia seperti teknologi.</p> <p><b>2. Keunggulan buku Ahmad Rusdi:</b> Membantu calon</p>

		kebahagiaan dunia dan akhirat	konselor tidak hanya mengenai teori berdasarkan Ajaran Islam dan ilmu teknologi saja akan tetapi mendasari setiap aspek kehidupan dengan hubungan spiritualitas secara empiritis terhadap sikap dan perbuatan individual yang akan dikendalikan.
4	<p>Neni Noviza, jurnal <i>Emosi dalam Konseling</i> Kota Palembang, Tahun 2012</p> 	<p>Dalam bimbingan konseling memahami emosi dari klien merupakan hal yang sangat penting sebagai bagian dari proses konseling dan apabila emosi dikelola secara tepat, maka seseorang dapat memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Banyak unsur emosi, namun yang sering ditemukan dan nampak dalam perilaku dan proses konseling adalah perasaan luka, takut, marah dan rasa bersalah. Empat hal tersebut dapat dijadikan sebagai sumber masalah atau gejala sebagai kombinasi perilaku, karena ada pula perilaku emosi lain seperti rasa cemburu,</p>	<p><b>Persamaan :</b>          Dalam jurnal karya Neni Noviza menjelaskan bimbingan konseling mampu mengendalikan emosi pada klien, dimana hal ini dapat mengatasi kombinasi perilaku pada kline. Penjelasan singkat dari jurnal ini dapat diseterakan dengan buku Ahmad Rusdi dan dikaji secara bersama-sama bahwasanya peneliti dapat terbantu dengan karya Neni Noviza dalam memperlancar analisis psikoterapi Spiritual Islam mengatasi kecemasan mental pada individual.</p>

		<p>rasa malu, deprese, mendapat kegagalan, selalu menyendiri, merasa rendah hati, dan masalah sex dan cinta.</p>	
<p>5</p>	<p>Neni Noviza, Judul <i>Bimbingan Konseling Holistik Untuk Membantu Penyesuaian Diri Muallaf Tionghoa Masjid Muhammad Chengho Palembang</i> Palembang, 2012</p> <div data-bbox="238 774 509 1128" style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p><b>BIMBINGAN KONSELING HOLISTIK UNTUK MEMBANTU PENYESUAIAN DIRI MUALLAF TIONGHOA MASJID MUHAMMAD CHENGHO PALEMBANG</b> Oleh: Neni Noviza, M.Pd.1</p> <p><b>ABSTRAK</b> This study aims to determine how the adjustment itself on conversion. Subjects were converts (muallaf) through holismethod (holistic approach). This study is a qualitative study with a phenomenological approach. The data obtained and further processed (interpretation) and conclusions is by using the method open and grounded theory. The data were reduced into several of their subjects' initial perceptions of their own conversion (conversion of holismethod muallaf). <b>Keywords:</b> 1) Muallaf, 2) The study method (open and grounded theory), 3) Muallaf, 4) The study method (open and grounded theory). <b>The problem associated with the conversion muallaf</b> (conversion) is the state of distress, who many in the field of worship and in the family and did not concern in the field of the subject. Public awareness through religious counseling. <b>Keywords:</b> 1) Muallaf, 2) Adjustment conversion, 3) Holismethod conversion.</p> <p><b>Pendahuluan</b> Salah satu masalah yang dihadapi muallaf adalah penyesuaian diri dalam kehidupan beragama. Muallaf yang baru masuk agama Islam dan baru masuk agama Islam yang membutuhkan perhatian sesama orang Islam agar seseorang tersebut mencintai agama Islam. Hal ini disebut konversi agama yaitu seorang atau individu berpindah agama non Islam kedalam agama Islam. Ketika seseorang menemukan jati dirinya, maka permasalahan-permasalahan selalu di hadapinya, yang haq pastikan berlawanan dengan bathil, apalagi ketika konversi agama semua yang dekat, baik suami atau istrinya, keluarga, sahabat, menjauhinya karena berlainan aqidah, inilah yang menjadi sebab musabab kenapa mu'allaf harus di perhatikan, jikalau tidak di perhatikan takutnya akan kembali kepada aqidah yang dulu.</p> </div>	<p>Muallaf adalah seseorang yang mempunyai keinginan masuk agama Islam dan baru masuk agama Islam yang membutuhkan perhatian sesama orang Islam agar seseorang tersebut mencintai agama Islam. Hal ini disebut konversi agama yaitu seorang atau individu berpindah agama non Islam kedalam agama Islam. Ketika seseorang menemukan jati dirinya, maka permasalahan-permasalahan selalu di hadapinya, yang haq pastikan berlawanan dengan bathil, apalagi ketika konversi agama semua yang dekat, baik suami atau istrinya, keluarga, sahabat, menjauhinya karena berlainan aqidah, inilah yang menjadi sebab musabab kenapa mu'allaf harus di perhatikan, jikalau tidak di perhatikan takutnya akan kembali kepada aqidah yang dulu.</p>	<p><b>Kajian peneliti :</b> Pada jurnal ini sama-sama memiliki tujuan sebagai konselor bimbingan konseling holistik berlisensi dalam membantu kejiwaan yang memberikan kedamaian dan ketenangan dalam hati sehingga dapat menyikapi kehidupan yang lebih baik kedepannya. Hal ini menurut analisis peneliti memiliki persamaan dalam penelitian dimana peneliti mengkaji tingkat kecemasan yang harus bisa mengatasi setiap klien yang bermasalah dengan ketenangan hati melalui terapi spiritual Islam. Akan tetapi dalam buku karya Ahmad Rusdi memiliki lebih banyak keunggulan dilihat pada kajian sebelumnya buku ini unggul dalam menguraian tentang spikoterapi spiritual Upaya pengembangan jiwa Islamisasi.</p>

6	<p>Ahmad Rusdi dan Subandi judul <i>Psikologi Islam, Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik, 2020</i></p> 	<p>Psikoterapi Islam dalam perspektif psikologi Islam didefinisikan sebagai 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 seorang psikoterapis kepada klien. psikoterapi Islam memiliki dasar pijakan teori secara ilmiah dan sudah selayaknya diimplementasikan praktik upaya mengatasi gangguan kejiwaan pada manusia</p>	<p><b>1. Persamaan</b>          Dasar penerapan psikoterapi Islam, tujuan penerapan psikoterapi Islam serta bagaimana metode PSIKOLOGI ISLAM: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik 235 psikoterapi Islam dalam upaya mengatasi gangguan kejiwaan pada manusia. Dasar Penerapan Psikoterapi Islam yaitu: 1) Al-Qur'an; 2) Hadis; 3) Pengalaman Manusia. Adapun bentuk metode psikoterapi Islam yang mana terdiri dari melalui iman; melalui ibadah; melalui ruqyah.</p> <p><b>2. Keunggulan Buku Ahmad Rusdi</b>          Keunggulan dalam penelitian dapat menjadi khazanah ilmu bagi peneliti sehingga dari jurnal Ahmad Rusdi peneliti dapat memperoleh kajian psikoterapi Islam lebih mendasar dan teralisasi dalam kehidupan sehari-hari.</p>
7	<p>Umniyah Saleh, berjudul <i>Anxiety</i></p>	<p>Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi</p>	<p><b>1. Persamaan</b>          Pola-pola tingkah laku</p>

	<p><i>Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan penanganan).</i> Jurnal Psikologi Islam, Makasar <a href="http://digilib.unhas.ac.id/">http: //digilib.unhas. ac.id/</a> 2020</p> <p style="text-align: center;"> <small>ANXIETY DISORDER (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganannya)</small>    <small>Oleh: Umriyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog NIP. 19840223 2009122 004</small>  <small>PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN</small> </p>	<p>atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan, misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, kondisi lingkungan dan sebagainya. Adalah normal, bahkan adaptif, untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi untuk belajar menjelang ujian. Ciri-ciri kecemasan dapat dilihat dari fisik, perilaku, dan kognitif.</p>	<p>terganggu dimana kecemasan menjadi ciri yang paling menonjol diberi label gangguan kecemasan.</p> <p><b>2. Keunggulan buku Ahmad Rusdi</b> Buku karya Ahmad Rusdi menguraikan secara sistematis dan menjabar kepada pembaca maupun penggunaan dalam penentuan kajian mengatasi masalah kesehatan mental, psikologi Islam ini memiliki teori tentang berbagai jenis dan pengertian serta tahapan-tahap psikoterapi spiritual Islam.</p>
8	<p>Mhd. Ikhwal Nulhakim, judul <i>Hubungan tingkat spiritual dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.</i> Jurnal JOM FKp, vol. 6 No.1, Makasar, 2019.</p>	<p>Faktor internalnya adalah sikap malas mahasiswa yang mengerjakan skripsi jika ada keinginan dan banyak dari mahasiswa juga tidak yakin atas kemampuannya. Faktor eksternal antara lain kesulitan mencari judul, literatur dan bahan bacaan sehingga membuat mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya. Kecemasan</p>	<p><b>Persamaan:</b> Perasaan tidak nyaman, seperti khawatir atau takut, bisa ringan atau parah yang timbul akibat suatu ancaman bahaya baik itu jelas maupun samar-samar. Kecemasan yang dialami mahasiswa pada umumnya dapat mengakibatkan berbagai hal yang memicu terjadinya stress.</p>

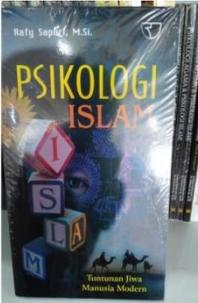


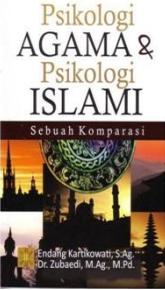


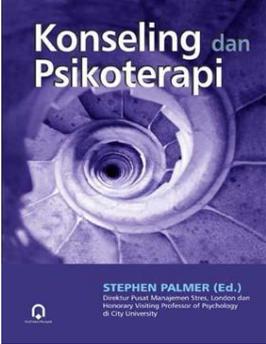
			<p>tahap perubahan paradigma. Dengan demikian psikologi Islam dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam mengatasi permasalahan psikologis umat manusia.</p>
<p>11</p>	<p>Mardatina &amp; Neni Noviza, judul <i>Bimbingan Mental Spiritual sebagai Metode Terhadap Penyesuaian diri Penyandang Disabilitas fisik di Pantti Asuhan Bina Daksa Budi Persikasa Palembang</i>. Jurnal Wardah UIN Raden Fatah Palembang UIN @radenfatah.ac.id. 2019.</p> 	<p>Penyesuaian diri penyandang disabilitas fisik di Pantti Sosial Bina Daksa Budi Perkasa Palembang ialah penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung, dengan melakukan ekspolarsi (orang yang diajak curhat), trial and error (tindakan coba-coba), belajar, pengendalian diri, perencanaan yang cermat serta Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian diri penyandang disabilitas fisik di Pantti Sosial Bina Daksa Budi Perkasa Palembangialah faktor fisiologis berupa gangguan pada sitem saraf, dan kekurangan fisik, faktor psikologis berupa depresi, pengalaman, dan hasil belajar.</p>	<p><b>Persamaan :</b> Peran bimbingan mental spiritual terhadap penyesuaian diri penyandang disabilitas fisik di Pantti Sosial Bina Daksa Budi Perkasa Palembang sangatlah berperan karena dapat meningkatkan kesadaran akan aturan-aturan hidup, disiplin dan tanggung jawab sosial, dan mengurangi perilaku-perilaku negatif yang merugikan, serta memperjelas tujuan hidup para penerima manfaat.</p> <p><b>Keunggulan buku Ahmad Rusdi :</b> Analisis pencapaian spiritualitas diperlukan keterhubungan dengan diri, yang lain dan orang lain dan dunia baik fisik dan perkembangan pola pikir, tujuan agar</p>

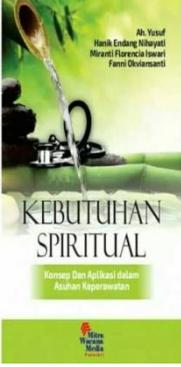
			<p>tercapai esisiensi diri. Diri berbeda dengan esisiensi diri. Diri adalah identitas, yang sedang meningkatkan keseimbangan antara keadaannya dan penjadiannya. Menyeimbangi antara keadannya meliputi Tuhan, Filosof dan sistem keyakinan. Orang lain meliputi keluarga, kawan, kolega maupun diri sendiri. Pada buku ini menjelaskan secara bertahap tentang faktor-faktor spiritualitas menurut Gilbert mengatasi pesimis yang dialami individual dikarenakan terdapat kekurangan dalam diri.</p>
12	<p>Ahmad Rusdi, judul <i>Religiusitas Dan Kesehatan Mental</i>. Buku Perpustakaan Daerah, Yogyakarta CV. Istana Agency, 2020.</p>	<p>Beberapa fakta menunjukkan bahwasanya pada dekade belakangan ini tingkat gangguan mental meningkat. Penyakit mental merupakan salah satu penyakit di dunia yang presentasenya cukup besar. Munculnya gangguan mental nampaknya diiringi dengan fenomena krisis agama dan spiritual yang cukup banyak melanda masyarakat</p>	<p><b>Keunggulan buku Ahmad Rusdi :</b> Religiusitas dan kesehatan mental dimulai pada tahap diagnostik <i>spiritual disorder</i> dapat dilakukan dengan beberapa teknik antara lain interview klinis (<i>clinical interview</i>), instrumen pengukuran (<i>self-repport scale</i>). Diagnosis dilakukan dengan mencari informasi mengenai autobiografi spiritual</p>

		<p>modern pada saat ini. Karena itu penelitian ini mencoba mengkorelasikan antara religiusitas dan kesehatan mental.</p>	<p>klien secara deret waktu (<i>timeline</i>). Selain itu, diagnosis juga dilakukan dengan mencari informasi perjalanan hidup spiritual klien, aktivitas keagungan dan perilaku-perilaku spiritual melalui pengamatan diri klien (<i>self-monitoring</i>) terhadap kesehariannya.</p>
<p>13</p>	<p>Ahmad Rusdi, judul <i>Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya</i>, Jurnal Psikologika Journal.UII.ac.id, Yogyakarta, 2018.</p> 	<p>Syukur adalah rida atas nikmat Allah. Rida berbentuk penerimaan dengan hati setelah dipahami dengan ilmu, atau yang disebut dengan ma'rifah al-ni'mah. Kedua hal tersebut merupakan dimensi internal dari bersyukur (al-shukr al-dākhiliyah). Tidak cukup dikatakan bersyukur tanpa adanya responen berupa tindakan eksternal (alshukr al-khārijī ah) baik secara lisan maupun perbuatan. Dua dimensi tersebut telah ditemukan dalam penelitian ini secara empirik. Studi literatur telah menemukan beberapa konsep syukur. Kebanyakan ulama membagi syukur menjadi tiga dimensi,</p>	<p><b>Keunggulan buku Ahmad Rusdi :</b> Analisis pengkajian pada buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam di Sorder hingga persoalan eksistensial menuju kesehatan psiko-spiritual. Juga menjelaskan tentang konseptualisasi spiritualitas dalam konteks psikopatologi dan psikoterapi.</p>

		yaitu syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan.	
14	<p>Rafy Sapuri, <i>Psikologi Islam</i>,: Prenadamedia Group, 2009</p> 	<p>Pengaruh agama terhadap sikap dan perilaku seseorang cukup besar, karena cara berpikir, bersikap, bereaksi dan bertindak laku seorang individu tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya. Dan keyakinan tersebut akan masuk kedalam konstruksi kepribadiannya. Kesadaran beragama sebagai manifestasi dari keyakinan seseorang terhadap agama akan mempengaruhi cara berpikir, menghayati setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup, dan bersikap atau berperilaku. Hal ini berarti, bahwa baik tidaknya kesadaran beragama, akan mempengaruhi baik tidaknya perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran beragama merupakan bagian atau segi yang hadir (terasa) dalam pikiran yang dapat diuji melalui introspeksi atau dapat dikatakan bahwa ia adalah aspek mental</p>	<p><b>Keunggulan buku Ahmad Rusdi :</b> Analisis pengkajian pada buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam di Sorder hingga persoalan eksistensial menuju kesehatan psiko-spiritual. Juga menjelaskan pentingnya upaya efektivitas psikoterapi spiritual Islam dapat diunggulkan analisis hasil beberapa cara antara lain : 1) metode eksperimen, yaitu dengan membandingkan hasil (<i>psychological outcome</i>) antara objek atau yang diberikan spikoterapi spiritual dan yang tidak atau yang diberikan psikoterapi biasa. 2) Penggunaan instrumen untuk melihat spiritualitas dalam mempengaruhi variabel keadaan psikologi klien setelah melakukan psikoterapi spiritual.</p>

		dan aktivitas kejiwaan dalam beragama.	
15	<p>Endang Kartikowati dan Zubaedi, berjudul <i>Psikologi Agama dan Psikologi Islami</i>. Perpustakaan Daerah 2016</p> 	<p>Psikologi Islami baru berkembang menuju ke tahap pematangan di Indonesia. Dalam satu decade terakhir telah berdiri Fakultas Psikologi di beberapa UIN dengan karakter yang menonjolkan Psikologi Islami. Sebagai fakultas baru, tentu saja masih memerlukan penguatan dari segi riset yang akan memproduksi teori, aksioma, preposisi premis dan dalil-dalil</p>	<p><b>Keunggulan buku Ahmad Rusdi “kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam di Sorder hingga persoalan eksistensial menuju kesehatan psiko-spiritual” :</b> Perkembangan spiritualitas pada manusia dipengaruhi oleh banyak faktor eksternal maupun internal. Faktor internal merupakan perkembangan cara berpikir yang didapat dari proses belajar dan faktor eksternal berupa lingkungan dan dunia disekitarnya yang menjadi sumber pandangan bagi hidupnya.</p>
16	<p>Stephen Palmer, judul <i>Konseling dan Psikoterapi</i>. Perpustakaan Daerah Pustaka Pelajar, 2011</p>	<p>Pendekatan spiritual diberikan dengan tujuan untuk menumbuhkan semangat untuk mendapatkan keyakinan, harapan baru dan makna hidup. Dalam pelaksanaan terapi kognitif spiritual teknik yang digunakan sama dengan terapi kognitif pada umumnya, namun</p>	<p><b>Keunggulan buku Ahmad Rusdi “kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam di Sorder hingga persoalan eksistensial menuju kesehatan psiko-spiritual” :</b> dengan refleksi ayat-ayat al-Qur’an. Ayat-ayat yang digunakan yaitu ayat al-</p>

		<p>perbedaan terdapat pada penambahan unsur-unsur keislaman yang diberikan untuk membantu individu memodifikasi pikiran dan keyakinannya menjadi lebih positif</p>	<p>Qur'an relevan untuk mengatasi masalah klien. Klien akan dibantu oleh terapis untuk memahami arti ayat tersebut dan hal ini akan direfleksikan klien terhadap keyakinannya. Sehingga diharapkan dapat membantu individu untuk menentang pikiran irasional ataupun negatifnya, lebih berpikir positif dan logis untuk mengurangi stress yang dialami.</p>
<p>17</p>	<p>Ah. Yusuf, dkk, judul <i>Kebutuhan Spritual Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan</i>. Surabaya Mitra Wacana Media. 2016</p>	<p>Bahwa Spiritual adalah sesuatu yang berhubungan dengan spirit, semangat untuk mendapatkan keyakinan, harapan dan makna hidup. Spiritualitas merupakan suatu kecenderungan untuk membuat makna hidup melalui hubungan intrapersonal, interpersonal dan transpersonal dalam mengatasi berbagai masalah kehidupan.</p>	<p><b>Persamaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merumuskan arti personal yang positif tentang tujuan keberadaan kehidupan di dunia</li> <li>2. Mengembangkan arti penderitaan dan meyakini hikmah dari suatu kejadian atau penderitaan</li> <li>3. Menjalin hubungan positif dan dinamis melalui keyakinan, rasa percaya dan cinta kasih yang tinggi</li> <li>4. Membina integritas personal dan merasa</li> </ol>

		<p>diri berharga</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Merasakan kehidupan yang terarah terlihat melalui harapan</li> <li>6. Mengembangkan hubungan antar manusia dengan positif</li> </ol> <p><b>Keunggulan buku Ahmad Rusdi:</b>  Butuhan spiritual yang lain adalah adanya rasa keharmonisan, saling kedekatan antara diri sendiri, orang lain, alam dan hubungan dengan yang Maha Kuasa. Spritual Islam memberikan gambaran terpenuinya kebutuhan spiritual apabila seseorang mampu mengembangkan rasa syukur, sabar dan ikhlas. Spritualitas bukan agama, tetapi agama dapat merupakan salah satu jalan untuk mencapai spiritualitas.</p>
--	---	--

#### E. Hasil analisis data sekunder

Penjelasan pada tabel di atas merupakan analisis peneliti sekaligus sebagai jawaban terhadap permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagaimana telah dijelaskan pada bab pendahuluan, bahwa untuk menganalisis data yang terkumpul baik itu dengan cara peneliti mencari catatan-catatan atau dokumen terkait

yang umum ditemukan diruang perpustakaan. Penulis akan menganalisanya secara *library reserch* yakni mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan berbabasi macam materi yang terdapat diperpustakaan. Untuk menganalisis permasalahan ini penulis akan melakukan beberapa tahapan yaitu pemeriksaan data (*editing*), penandaan data, dan sistematika data (*systematizing*) mengenai Konsep Kecemasan Psikoterapi Spiritual Pada Buku Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi. Adapun yang menjadi data pokok dalam peneliti ini yaitu buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi.

Dalam bab ini akan dikemukakan tentang uraian data yang penulis peroleh dari hasil peneliti kepustakaan. Selanjutnya data yang didapatkan tersebut akan dianalisis, sehingga diharapkan dengan adanya analisa ini akan menjawab permasalahan-permasalahan yang dikemukakan pada bab-bab terdahulu mengenai konsep kecemasan psikoterapi spiritual pada buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi.

#### **F. Pembahasan Dari Data Kepustakaan Mengenai Konsep Kecemasan Pada Individu Dalam Analisis Buku Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi**

Kita ketahui bahwa setiap manusia atau individu memiliki kecemasan tersendiri yang diakibatkan oleh beberapa hal yang mengakibatkan kecemasan itu timbul. 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. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam surat Yūsuf ayat 86 sebagai berikut:

وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “*Yāqub menjawab: «Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya.»* (QS. Yūsuf : 86).<sup>14</sup>

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa manusia setingkat Nabi juga memiliki rasa cemas dan sedih. Cemas adalah sesuatu yang manusiawi, individu yang tidak pernah memiliki rasa cemas justru tidak manusiawi. Perasaan cemas dan sedih tidak bisa dimusnahkan oleh siapapun. Namun manusia memiliki cara untuk meredakan rasa cemas itu. Terdapat delapan model terapi mental dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

- a. Meningkatkan keimanan. Terapi keimanan adalah keimanan murni melalui ibadah kepada Allah SWT. Keimanan seperti inilah yang mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan. Dalam kaitan ini, jika konseli/klien mempunyai masalah atau gangguan kejiwaan, maka konselor menganjurkan agar memperbaiki keimanan atau dekat dengan Allah. Dekat kepada Allah bermakna klien berupaya untuk memperbanyak ibadah dan selalu ingat kepada Allah, dengan terapi seperti ini diharapkan jiwa manusia semakin tentram dan damai.
- b. Melalui ibadah. Menunaikan ibadah merupakan salah satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang

---

<sup>14</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur-an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm. 112

mukmin kepada Allah SWT, dengan selalu mematuhi perintah Allah dan menjauhi dari segala larangan-Nya.

- c. Dengan puasa. Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Karena itu, bagi orang yang sakit fisik (selama penyakit itu tidak berbahaya) lebih baik berpuasa, karena melalui puasa bisa menjadikan fisik semakin sehat (*shûmû tashihhû*).
- d. Melalui ibadah haji. Ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan di samping mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan memperbanyak mengalunkan kalimat-kalimat talbiyah.
- e. Melalui sabar. Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan dan kebahagiaan, karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah SWT. akan diberikan pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar dan sifat saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya.
- f. Melalui istighfar dan taubat. Ucapan istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT. Merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya setiap manusia pernah bersalah atau berdosa baik kecil maupun besar.
- g. Melalui zikir. Semua ibadah termasuk zikir pada hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Zikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan zikir (salat) adalah sebaik-baik ibadah.

Freud mengungkapkan semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:<sup>15</sup>

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.

2) Kecemasan Sedang

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

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: persepinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif.

4) Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat 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

---

<sup>15</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.

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.

Setiap kecemasan yang dimiliki oleh setiap individu memiliki tingkatan yang berbeda sesuai dengan apa yang dialami oleh individu itu sendiri sehingga timbulnya kecemasan. Dalam buku Ahmad Rusdi dijelaskan bahwa banyak kecemasan ditimbulkan karena kehidupan manusia yang cenderung materialis membuat esensi dirinya. Dalam buku kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam menjelaskan bahwa pendekatan spiritual menjadi penting untuk menangani gangguan kecemasan.

Menurut Freud, untuk mengatasi permasalahan hidup, manusia melakukan salah satu bentuk sistem pertahanan diri yaitu proyeksi. Manusia membuat proyeksi Tuhan menjadi sosok yang “super kuat” agar mampu untuk menolongnya ketika mengalami kesusahan. Freud juga menganggap bahwa Tuhan merupakan bentuk fenomena father-complex. Untuk membuat proyeksi Tuhan, manusia meminjam sosok ayah yang selama ini melindunginya, namun Tuhan merupakan proyeksi “ayah yang sangat super” yang dapat melindungi manusia dan memberikan pertolongan pada manusia. Sampai sejauh ini, penjelasan Freud mengenai Tuhan memang bermanfaat, sekalipun pada dasarnya Freud menolak keberadaan Tuhan. Freud memberikan penjelasan bahwa spiritualitas dan keyakinan terhadap tuhan adalah sebuah ilusi.<sup>16</sup>

Maka dapat dikatakan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh dan kontribusi terhadap kecemasan secara signifikan. Arah hubungan

---

<sup>16</sup>Mengenai agama sebagai ilusi, lihat Sigmund Freud, *The Future of an Illusion* (New York: Norton Company, 1961), 1-69 dalam buku Ahmad Rusdi, kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam, (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015)

antara kedua variabel tersebut bersifat negatif. Artinya rendahnya spiritualitas berpengaruh terhadap tingginya kecemasan dan tingginya spiritualitas berpengaruh terhadap rendahnya 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.

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>17</sup> Dengan demikian, *meaning* haruslah bersifat makna ontologis yang terdalam. Manusia yang terpenuhi makna hidupnya adalah manusia yang mengetahui tujuan keberadaan dirinya secara mendalam.

Dalam buku ini juga menjelaskan bahwa kecemasan lebih dilihat dari bentuk trauma yang dialami oleh individu. Trauma merupakan suatu kejadian yang secara langsung pasti akan berakibat pada korbannya. Akibat yang sangat mungkin muncul adalah kecemasan. Siapapun akan mengalami kecemasan akibat trauma. Namun level

---

<sup>17</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

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.

Dalam menangani kecemasan maka dibutuhkan psikologi spiritual dimana Psikoterapi spiritual Islam memberikan hasil yang berbeda dari psikoterapi biasa. Kelebihan dari psikoterapi spiritual Islam antara lain: Mempertahankan diri dari kecemasan ketika menghadapi sumber trauma lain; Dapat mengambil makna yang dalam ketika trauma dari sumber lain itu terjadi; Dapat memahami bahwa segala yang terjadi adalah proses, termasuk kejadian trauma itu sendiri dan; Dapat memberikan arah hidup yang jelas. Dengan disertasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya spiritualisasi psikologi. Salah satu cara melakukan upaya spiritualisasi psikologi adalah dengan melakukan upaya islamisasi psikologi. Salah satu kajian penting dalam psikologi yaitu psikoterapi, merupakan suatu kajian yang perlu dilakukan upaya islamisasi agar dapat memberikan psikoterapi yang bertujuan hakiki.

Psikoterapi Islam menurut Ahmad Rusydi yaitu dimana istilah Psikologi Islam saat ini diperlukan karena psikologi yang berkembang saat ini “tidak Islam”. Pada masa kemajuan peradaban Islam, para ilmuwan muslim tidak perlu menggunakan istilah Psikologi Islam, karena saat itu Psikologi Islam sudah menjadi mainstream psikologi ketika itu. Sama saja dengan Psikologi saat ini, Psikologi Barat tidak

perlu mengatakan bahwa psikologi saat ini adalah Psikologi Behaviourisme, atau Psikologi Empiris, karena psikologi yang demikian sudah menjadi mainstream saat ini. Dengan demikian, munculnya Psikologi Islam bertujuan sebagai upaya islamisasi psikologi sehingga Psikologi Islam kembali menjadi mainstream psikologi secara universal.

Sedangkan psikoterapi Islam menurut Hamdani menjelaskan bahwa proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul atau ahli waris para Nabi-Nya.<sup>18</sup>

Pada psikoterapi Islam memiliki beberapa sasaran atau objek yang salah satunya adalah spiritual. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai transedental. seperti halnya syirik (menduakan Allah), nifaq, fasiq dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibatnya alam ruh, alam malakut dan alam ghaib. semua itu akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.<sup>19</sup>

Dapat disimpulkan bahwa 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.

Dalam melaksanakan psikoterapi spiritual maka didukungnya dengan adanya bimbingan dan konseling kepada konselor dan dalam

---

<sup>18</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), hlm. 225

<sup>19</sup> *Ibid.*, hlm. 237

keberhasilan ini pastinya ada pelayanan yang tepat untuk mengatasi permasalahan ini, seperti yang dinyatakan oleh Neni Noviza yaitu keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh komunikasi di antara partisipan konseling yaitu konselor, klien dan pihak lain yang terkait. Dalam hubungan ini konselor dituntut untuk mampu berkomunikasi dengan efektif untuk menunjang konseling. Oleh karena itu, konselor seyogyanya memiliki kualitas dan kompetensi yang mampu menunjang keefektifan konseling.<sup>20</sup>

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 Al-Qur'an; Hadits; serta pengalaman manusia.<sup>21</sup>

Islamisasi psikologi terkadang menemui hambatan dan tantangan, di samping itu, psikologi Islam juga memiliki peluang. Penelitian-penelitian yang telah dikembangkan oleh psikologi modern dapat diislamisasikan dan ditinjau dengan analisis keislaman. Hal ini dapat disebut psikologi Islami, yakni pewarnaan atau penguasaan psikologi modern dengan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini juga dapat disebut dengan pendekatan pragmatis. Upaya islamisasi psikologi juga dapat dilakukan dengan teori asli dari konsep yang telah dikembangkan dalam ajaran Islam, para filosof, atau konsep tasawwuf. Pendekatan semacam ini dapat disebut dengan pendekatan idealis.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Neni Noviza, *Komunikasi Dialogis dalam Konseling untuk Memudahkan Memahami Klien*, (Palembang: UIN Raden Fatah Palembang, 2010), Pada Jurnal Wardah UIN Raden Fatah Palembang.

<sup>21</sup> Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 34

<sup>22</sup> Ahmad Rusdi, *Op.Cit.*, hlm. 219

Upaya Islamisasi perlu dilakukan pada psikologi karena psikologi saat ini memisahkan antara ilmu dan spiritualitasnya. Muhammad Rafqī ‘Īsā dalam karyanya yang berjudul “Aslamah ‘Ilm al-Nafs” (islamisasi psikologi) menjelaskan bahwa Psikologi Islam didasari atas sumber-sumber wahyu, filsafat (al-hikmah), dan hasil-hasil penelitian. Oleh karena itu, Psikologi Islam bukanlah hanya melakukan ayatisasi semata.<sup>23</sup>

Ahmad Rusdi juga menjelaskan bahwa sumber dari psikologi dengan pendekatan metodologi Islam memiliki beberapa sumber, yaitu al-Qur’an, perilaku Rasul Muhammad saw. Al-Qur’an menjadi sumber karena al-Qur’an juga telah mendapat banyak pengakuan atas kebenarannya dari beberapa tokoh Barat. Sempurnanya agama ditandai dengan turunya al-Qur’an. Al-Qur’an merupakan petunjuk dan rahmat bagi manusia. banyak analisis (i‘tibār) yang bisa di ambil dalam kisah-kisah yang ada di dalam al-Qur’an. Al-Qur’an dapat memberikan kesembuhan badan maupun ketenangan jiwa. Adapun Sunnah banyak berisi tentang arahan Rasul dalam membimbing membimbing manusia. di dalamnya banyak berisi tentang pendidikan dan dakwah. Sunnah menjelaskan tentang konsep tauhīd secara jelas. Sunnah banyak mengajarkan tentang prinsip persamaan dan kemanusiaan. Di dalamnya banyak diajarkan mengenai perilaku mulia pada manusia. di dalam Sunnah dijelaskan banyak tentang seluruh perkara dunia dan akhirat. Sunnah memberikan kejelasan tujuan, orientasi, dan makna hidup.

Maka dengan ini dapat dikatakan bahwa psikoterapi Islam sangatlah penting dilakukan karena manusia harus beriman menginginkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Mereka yang

---

<sup>23</sup> *Ibid.*,

beriman khususnya yang beragama Islam membutuhkan ketentraman hidup yang terkadang sulit dicapai. Banyak orang yang tidak mencapai kebahagiaan di dunia terlebih lagi kebahagiaan di akhirat. Frustrasi dalam mencapai kebahagiaan memunculkan patologi. Psikoterapi Islami mempunyai kaitan yang kuat dengan hakikat hidup dan kebahagiaan manusia. Manusia membutuhkan hubungan dengan sesama manusia, alam, dan Allah.

Ahmad Rusdi menjelaskan bahwa Spiritualitas dapat membimbing manusia keluar dari depresi yang dihadapi. Swinton menjelaskan bahwa depresi biasanya akan memunculkan sifat tidak punya harapan (*hopelessness*), rendahnya makna hidup, tidak punya tujuan hidup, dan rendahnya self-esteem, namun semua ini tidak akan terjadi jika manusia memiliki pemahaman spiritual. Swinton pernah melakukan penelitian terhadap enam penderita depresi. Hasilnya, pengalaman dan penelusuran spiritual sangat membantu mengatasi depresi yang dihadapinya.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa psikoterapi spiritualitas Islam relevan dalam mengatasi kecemasan. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa individu yang menghadapi transplantasi jantung memiliki kecemasan yang lebih rendah dan memiliki self-esteem yang lebih tinggi pada individu yang sering datang ke tempat Ibadah. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa keyakinan spiritual dan mekanisme coping spiritual dapat bekerja dalam mengurangi kecemasan bagi wanita penderita kanker. Penelitian lain menjelaskan bahwa terjadinya pengurangan kecemasan terkait dengan aktivitas spiritual. Aktivitas spiritual seperti meditasi dan beribadah juga terkait dengan peningkatan kesehatan mental.

Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Iredho Fani Reza yaitu terdapat tujuan psikoterapi Islam yaitu 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 dapat menjadi sebuah terapi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis pada manusia.<sup>24</sup>

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>25</sup>

Dalam penerapan psikoterapi Islam terdapat beberapa langkah-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

---

<sup>24</sup> Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 49

<sup>25</sup> *Ibid.*, hlm. 52

*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).

Ada beberapa hal yang merupakan hasil yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan setelah melakukan proses psikoterapi spiritual Islam:

1. Dapat menemukan makna hidup yang hakiki dan memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, yaitu tujuan hidup ukhrawi yang berpusat pada Allah, sehingga memaknai pengalaman trauma sebagai proses menemukan tujuan;
2. Dapat memberikan pemaknaan atas segala sesuatu secara positif bahkan pemaknaan atas kejadian buruk, trauma, atau musibah. Hal ini penting untuk mempertahankan klien ketika menghadapi trauma dari sumber lain;
3. Dapat menyadari, mengakui, dan merefleksikan kekurangan dirinya sehingga memahami bahwa keburukan dalam diri harus segera dibersihkan dan ditinggalkan. Klien juga menyadari bahwa keburukan sifat diri akan membawa masalah dalam hidup dirinya, orang lain, dan lingkungan;
4. Dapat menyadari adanya kekuatan tertinggi yang telah memberikan dirinya musibah dalam bentuk trauma yang mungkin merupakan ujian, peringatan, atau hukuman.

Menyerahkan diri kepada Allah, berzikir, dan mendekatkan diri pada Allah adalah sikap yang dilakukan klien untuk menenangkan dirinya dari ingatan traumatik;

5. Dapat kembali melakukan proses pembentukan diri menjadi lebih baik dan aktual. Klien telah menyadari bahwa segala kejadian dalam hidup baik itu kejadian menyenangkan ataupun traumatik adalah suatu proses perubahan diri menjadi lebih baik dan harus disikapi dengan baik

## **G. Hasil**

Bab ini merupakan analisis peneliti sekaligus sebagai jawaban terhadap permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagaimana telah dijelaskan pada bab Pendahuluan, bahwa untuk menganalisis data yang terkumpul baik itu dengan cara peneliti mencari catatan-catatan atau dokumen terkait yang umum ditemukan diruang perpustakaan. Penulis akan menganalisisnya secara *library reserch* yakni mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan berbabasi macam materi yang terdapat diperpustakaan. Untuk menganalisis permasalahan ini penulis akan melakukan beberapa tahapan yaitu pemeriksaan data (*editing*), penandaan data, dan sistematika data (*systematizing*) mengenai Konsep Kecemasan Psikoterapi Spiritual Pada Buku Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi. Adapun yang menjadi data pokok dalam peneliti ini yaitu buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi.

Dalam bab ini akan dikemukakan tentang uraian data yang penulis peroleh dari hasil peneliti kepustakaan. Selanjutnya data yang didapatkan tersebut akan dianalisis, sehingga diharapkan dengan

adanya analisa ini akan menjawab permasalahan-permasalahan yang dikemukakan pada bab-bab terdahulu mengenai konsep kecemasan psikoterapi spiritual pada buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi.

#### **H. Pembahasan Dari Data Kepustakaan Mengenai Konsep Kecemasan Pada Individu Dalam Analisis Buku Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi**

Kita ketahui bahwa setiap manusia atau individu memiliki kecemasan tersendiri yang diakibatkan oleh beberapa hal yang mengakibatkan kecemasan itu timbul. 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. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam surat Yūsuf ayat 86 sebagai berikut:

وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “*Yāqub menjawab: «Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya.»* (QS. Yūsuf : 86).<sup>26</sup>

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa manusia setingkat Nabi juga memiliki rasa cemas dan sedih. Cemas adalah sesuatu yang manusiawi, individu yang tidak pernah memiliki rasa cemas justru tidak manusiawi. Perasaan cemas dan sedih tidak bisa dimusnahkan

---

<sup>26</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur-an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm. 112

oleh siapapun. Namun manusia memiliki cara untuk meredakan rasa cemas itu. Terdapat delapan model terapi mental dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

- a. Meningkatkan keimanan. Terapi keimanan adalah keimanan murni melalui ibadah kepada Allah SWT. Keimanan seperti inilah yang mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan. Dalam kaitan ini, jika konseli/klien mempunyai masalah atau gangguan kejiwaan, maka konselor menganjurkan agar memperbaiki keimanan atau dekat dengan Allah. Dekat kepada Allah bermakna klien berupaya untuk memperbanyak ibadah dan selalu ingat kepada Allah, dengan terapi seperti ini diharapkan jiwa manusia semakin tenang dan damai.
- b. Melalui ibadah. Menunaikan ibadah merupakan salah satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah SWT, dengan selalu mematuhi perintah Allah dan menjauhi dari segala larangan-Nya.
- c. Dengan puasa. Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Karena itu, bagi orang yang sakit fisik (selama penyakit itu tidak berbahaya) lebih baik berpuasa, karena melalui puasa bisa menjadikan fisik semakin sehat (*shûmû tashihhû*).
- d. Melalui ibadah haji. Ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan di samping mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan memperbanyak mengalunkan kalimat-kalimat talbiyah.
- e. Melalui sabar. Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan dan kebahagiaan, karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah SWT. akan diberikan

pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar dan sifat saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya.

- f. Melalui istighfar dan taubat. Ucapan istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT. Merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya setiap manusia pernah bersalah atau berdosa baik kecil maupun besar.
- g. Melalui zikir. Semua ibadah termasuk zikir pada hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Zikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan zikir (salat) adalah sebaik-baik ibadah.

Freud mengungkapkan semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:<sup>27</sup>

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.

2) Kecemasan Sedang

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

---

<sup>27</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.

individu 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 perhatiaannya.

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.

4) Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat 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.

Setiap kecemasan yang dimiliki oleh setiap individu memiliki tingkatan yang berbeda sesuai dengan apa yang dialami oleh individu

itu sendiri sehingga timbulnya kecemasan. Dalam buku Ahmad Rusdi dijelaskan bahwa banyak kecemasan ditimbulkan karena kehidupan manusia yang cenderung materialis membuat esensi dirinya. Dalam buku kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam menjelaskan bahwa pendekatan spiritual menjadi penting untuk menangani gangguan kecemasan.

Menurut Freud, untuk mengatasi permasalahan hidup, manusia melakukan salah satu bentuk sistem pertahanan diri yaitu proyeksi. Manusia membuat proyeksi Tuhan menjadi sosok yang “super kuat” agar mampu untuk menolongnya ketika mengalami kesusahan. Freud juga menganggap bahwa Tuhan merupakan bentuk fenomena father-complex. Untuk membuat proyeksi Tuhan, manusia meminjam sosok ayah yang selama ini melindunginya, namun Tuhan merupakan proyeksi “ayah yang sangat super” yang dapat melindungi manusia dan memberikan pertolongan pada manusia. Sampai sejauh ini, penjelasan Freud mengenai Tuhan memang bermanfaat, sekalipun pada dasarnya Freud menolak keberadaan Tuhan. Freud memberikan penjelasan bahwa spiritualitas dan keyakinan terhadap tuhan adalah sebuah ilusi.<sup>28</sup>

Maka dapat dikatakan 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.

Kecemasan terjadi ketika seseorang salah mempersepsi suatu objek. Jika suatu objek dipersepsi sebagai ancaman, gangguan, mendatangkan bahaya, dan tekanan, maka individu akan cenderung

---

<sup>28</sup>Mengenai agama sebagai ilusi, lihat Sigmund Freud, *The Future of an Illusion* (New York: Norton Company, 1961), 1-69 dalam buku Ahmad Rusdi, kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam, (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015)

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.

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>29</sup> Dengan demikian, *meaning* haruslah bersifat makna ontologis yang terdalam. Manusia yang terpenuhi makna hidupnya adalah manusia yang mengetahui tujuan keberadaan dirinya secara mendalam.

Dalam buku ini juga menjelaskan bahwa kecemasan lebih dilihat dari bentuk trauma yang dialami oleh individu. Trauma merupakan suatu kejadian yang secara langsung pasti akan berakibat pada korbannya. Akibat yang sangat mungkin 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

---

<sup>29</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

musibah dengan baik. Hal ini menyebabkan mereka mengalami penguatan kecemasan.

Dalam menangani kecemasan maka dibutuhkan psikologi spiritual dimana Psikoterapi spiritual Islam memberikan hasil yang berbeda dari psikoterapi biasa. Kelebihan dari psikoterapi spiritual Islam antara lain: Mempertahankan diri dari kecemasan ketika menghadapi sumber trauma lain; Dapat mengambil makna yang dalam ketika trauma dari sumber lain itu terjadi; Dapat memahami bahwa segala yang terjadi adalah proses, termasuk kejadian trauma itu sendiri dan; Dapat memberikan arah hidup yang jelas. Dengan disertasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya spiritualisasi psikologi. Salah satu cara melakukan upaya spiritualisasi psikologi adalah dengan melakukan upaya islamisasi psikologi. Salah satu kajian penting dalam psikologi yaitu psikoterapi, merupakan suatu kajian yang perlu dilakukan upaya islamisasi agar dapat memberikan psikoterapi yang bertujuan hakiki.

Psikoterapi Islam menurut Ahmad Rusydi yaitu dimana istilah Psikologi Islam saat ini diperlukan karena psikologi yang berkembang saat ini “tidak Islam”. Pada masa kemajuan peradaban Islam, para ilmuwan muslim tidak perlu menggunakan istilah Psikologi Islam, karena saat itu Psikologi Islam sudah menjadi mainstream psikologi ketika itu. Sama saja dengan Psikologi saat ini, Psikologi Barat tidak perlu mengatakan bahwa psikologi saat ini adalah Psikologi Behaviourisme, atau Psikologi Empiris, karena psikologi yang demikian sudah menjadi mainstream saat ini. Dengan demikian, munculnya Psikologi Islam bertujuan sebagai upaya islamisasi psikologi sehingga Psikologi Islam kembali menjadi mainstream psikologi secara universal.

Sedangkan psikoterapi Islam menurut Hamdani menjelaskan bahwa proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul atau ahli waris para Nabi-Nya.<sup>30</sup>

Pada psikoterapi Islam memiliki beberapa sasaran atau objek yang salah satunya adalah spiritual. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai transedental. seperti halnya syirik (menduakan Allah), nifaq, fasiq dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibatnya alam ruh, alam malakut dan alam ghaib. semua itu akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.<sup>31</sup>

Dapat disimpulkan bahwa 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.

Dalam melaksanakan psikoterapi spiritual maka didukungnya dengan adanya bimbingan dan konseling kepada konselor dan dalam keberhasilan ini pastinya ada pelayanan yang tepat untuk mengatasi permasalahan ini, seperti yang dinyatakan oleh Neni Noviza yaitu keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh komunikasi di antara partisipan konseling yaitu konselor, klien dan pihak lain yang terkait. Dalam hubungan ini konselor dituntut untuk mampu berkomunikasi dengan efektif untuk menunjang konseling. Oleh karena itu, konselr

---

<sup>30</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), hlm. 225

<sup>31</sup> *Ibid.*, hlm. 237

seyogyanya memiliki kualitas dan kompetensi yang mampu menunjang keefektifan konseling.<sup>32</sup>

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 Al-Qur'an; Hadits; serta pengalaman manusia.<sup>33</sup>

Islamisasi psikologi terkadang menemui hambatan dan tantangan, di samping itu, psikologi Islam juga memiliki peluang. Penelitianpenelitian yang telah dikembangkan oleh psikologi modern dapat diislamisasikan dan ditinjau dengan analisis keislaman. Hal ini dapat disebut psikologi Islami, yakni pewarnaan atau penguasaan psikologi modern dengan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini juga dapat disebut dengan pendekatan pragmatis. Upaya islamisasi psikologi juga dapat dilakukan dengan teori asli dari konsep yang telah dikembangkan dalam ajaran Islam, para filosof, atau konsep tasawwuf. Pendekatan semacam ini dapat disebut dengan pendekatan idealis.<sup>34</sup>

Upaya Islamisasi perlu dilakukan pada psikologi karena psikologi saat ini memisahkan antara ilmu dan spiritualitasnya. Muhammad Rafqī 'Īsā dalam karyanya yang berjudul "Aslamah 'Ilm al-Nafs" (islamisasi psikologi) menjelaskan bahwa Psikologi Islam didasari atas sumber-sumber wahyu, filsafat (al-hikmah), dan hasil-

---

<sup>32</sup> Neni Noviza, *Komunikasi Dialogis dalam Konseling untuk Memudahkan Memahami Klien*, (Palembang: UIN Raden Fatah Palembang, 2010), Pada Jurnal Wardah UIN Raden Fatah Palembang.

<sup>33</sup> Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 34

<sup>34</sup> Ahmad Rusdi, *Op.Cit.*, hlm. 219

hasil penelitian. Oleh karena itu, Psikologi Islam bukanlah hanya melakukan ayatisasi semata.<sup>35</sup>

Ahmad Rusdi juga menjelaskan bahwa sumber dari psikologi dengan pendekatan metodologi Islam memiliki beberapa sumber, yaitu al-Qur'an, perilaku Rasul Muhammad saw. Al-Qur'an menjadi sumber karena al-Qur'an juga telah mendapat banyak pengakuan atas kebenarannya dari beberapa tokoh Barat. Sempurnanya agama ditandai dengan turunya al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan petunjuk dan rahmat bagi manusia. banyak analisis (i'tibār) yang bisa di ambil dalam kisah-kisah yang ada di dalam al-Qur'an. Al-Qur'an dapat memberikan kesembuhan badan maupun ketenangan jiwa. Adapun Sunnah banyak berisi tentang arahan Rasul dalam membimbing membimbing manusia. di dalamnya banyak berisi tentang pendidikan dan dakwah. Sunnah menjelaskan tentang konsep tauhīd secara jelas. Sunnah banyak mengajarkan tentang prinsip persamaan dan kemanusiaan. Di dalamnya banyak diajarkan mengenai perilaku mulia pada manusia. di dalam Sunnah dijelaskan banyak tentang seluruh perkara dunia dan akhirat. Sunnah memberikan kejelasan tujuan, orientasi, dan makna hidup.

Maka dengan ini dapat dikatakan bahwa psikoterapi Islam sangatlah penting dilakukan karena manusia harus beriman menginginkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Mereka yang beriman khususnya yang beragama Islam membutuhkan ketentraman hidup yang terkadang sulit dicapai. Banyak orang yang tidak mencapai kebahagiaan di dunia terlebih lagi kebahagiaan di akhirat. Frustrasi dalam mencapai kebahagiaan memunculkan patologi. Psikoterapi Islami mempunyai kaitan yang kuat dengan hakikat hidup dan

---

<sup>35</sup> *Ibid.*,

kebahagiaan manusia. Manusia membutuhkan hubungan dengan sesama manusia, alam, dan Allah.

Ahmad Rusdi menjelaskan bahwa Spiritualitas dapat membimbing manusia keluar dari depresi yang dihadapi. Swinton menjelaskan bahwa depresi biasanya akan memunculkan sifat tidak punya harapan (*hopelessness*), rendahnya makna hidup, tidak punya tujuan hidup, dan rendahnya self-esteem, namun semua ini tidak akan terjadi jika manusia memiliki pemahaman spiritual. Swinton pernah melakukan penelitian terhadap enam penderita depresi. Hasilnya, pengalaman dan penelusuran spiritual sangat membantu mengatasi depresi yang dihadapinya.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa psikoterapi spiritualitas Islam relevan dalam mengatasi kecemasan. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa individu yang menghadapi transplantasi jantung memiliki kecemasan yang lebih rendah dan memiliki self-esteem yang lebih tinggi pada individu yang sering datang ke tempat Ibadah. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa keyakinan spiritual dan mekanisme coping spiritual dapat bekerja dalam mengurangi kecemasan bagi wanita penderita kanker. Penelitian lain menjelaskan bahwa terjadinya pengurangan kecemasan terkait dengan aktivitas spiritual. Aktivitas spiritual seperti meditasi dan beribadah juga terkait dengan peningkatan kesehatan mental.

Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Iredho Fani Reza yaitu terdapat tujuan psikoterapi Islam yaitu 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 dapat menjadi sebuah terapi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis pada manusia.<sup>36</sup>

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>37</sup>

Dalam penerapan psikoterapi Islam terdapat beberapa langkah-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*

---

<sup>36</sup> Iredho Fani Reza, *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*, (Palembang: Noer Fikri, 2016), hlm. 49

<sup>37</sup> *Ibid.*, hlm. 52

*psychotherapy* yang bertujuan untuk pencegahan (preventif) dan melalui penerapan psikoterapi Islam yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan (kuratif).

Ada beberapa hal yang merupakan hasil yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan setelah melakukan proses psikoterapi spiritual Islam:

1. Dapat menemukan makna hidup yang hakiki dan memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, yaitu tujuan hidup ukhrawi yang berpusat pada Allah, sehingga memaknai pengalaman trauma sebagai proses menemukan tujuan;
2. Dapat memberikan pemaknaan atas segala sesuatu secara positif bahkan pemaknaan atas kejadian buruk, trauma, atau musibah. Hal ini penting untuk mempertahankan klien ketika menghadapi trauma dari sumber lain;
3. Dapat menyadari, mengakui, dan merefleksikan kekurangan dirinya sehingga memahami bahwa keburukan dalam diri harus segera dibersihkan dan ditinggalkan. Klien juga menyadari bahwa keburukan sifat diri akan membawa masalah dalam hidup dirinya, orang lain, dan lingkungan;
4. Dapat menyadari adanya kekuatan tertinggi yang telah memberikan dirinya musibah dalam bentuk trauma yang mungkin merupakan ujian, peringatan, atau hukuman. Menyerahkan diri kepada Allah, berzikir, dan mendekatkan diri pada Allah adalah sikap yang dilakukan klien untuk menenangkan dirinya dari ingatan traumatik;
5. Dapat kembali melakukan proses pembentukan diri menjadi lebih baik dan aktual. Klien telah menyadari bahwa segala kejadian dalam hidup baik itu kejadian menyenangkan

ataupun traumatik adalah suatu proses perubahan diri menjadi lebih baik dan harus disikapi dengan baik.