

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada bab terdahulu peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai Analisis konsep kecemasan psikoterapi spiritual Pada buku kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi yaitu permasalahan spiritual, antara lain berupa krisis makna, krisis nilai, krisis transendensi, krisis keterhubungan, dan krisis penjadian. 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 seseorang/klien.

Apabila ingin melakukan terapi *becoming*, maka terapis bisa menggunakan teknik humanistik, seperti terapi aktualisasi diri dan sebagainya. 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. Maka dapat 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 ketenangan jiwa dan pikiran serta berserah diri kepada Allah SWT.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberi saran berdasarkan keunggulan dalam penelitian, selanjutnya apabila menggunakan metode *library resart* sebagai beriku :

1. Bagi peneliti keunggulan dalam pemahaman pemikiran dan peningkatan pengetahuan tentang konsep kecemasan

psikoterapi spiritual Pada buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam karya Ahmad Rusdi dapat menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya apabila memiliki persamaan dalam analisis buku.

2. Peneliti mengkaji buku Karya Ahmad Rusdi terus meningkat dan ada karya-karya selanjutnya mengenai psikoterapi Spiritual Islam sehingga semakin banyak penambahan materi bagi penelitian selanjutnya.
3. Keunggulan pada buku karya Ahmad Rusdi mengkaji secara mendalam terkait semua materi mulai dari tingkat kecemasan memiliki beberapa metode atau tahap sehingga peneliti mendapatkan kemudahan dalam penyelesaian penyusunan skripsi *library resart* ini. Peneliti menyarankan buku Karya Ahmad Rusdi semakin berkembang di Universitas UIN Raden Fatah Palembang, sehingga membantu peneliti selanjutnya untuk terinspirasi dalam melakukan observasi menganalisis lebih mendasar mengenai buku Kecemasan Karya Ahmad Rusdi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abū Ja'far al-Thabarī, 2000. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān, Jilid 14* Mu'assasah al-Risālah.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2004. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2001. *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*, Juz: 10, no hadis: 5678 (Al-Qohirah: Dar al-Hadis, 1998, Kitab: *at-Thib*, Bab: *Ma Anzallahu da''a Illa Anzala lahu Syifā'*.
Al-qur'an dan terjemahnya, Departemen Agama Republik Indonesia.
- Al-Shaukānī, *Fath al-Qadīr, Jilid 5* T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah, V. 3.28, T.Th.
- American Psychological Association, “*Understanding Psychotherapy and how it Works*”, diakses melalui [http:// www. apa. org/help center/understanding-psychotherapy.aspx](http://www.apa.org/help-center/understanding-psychotherapy.aspx) pada tanggal 19 Januari 2021
- Andrew J. Elliot & Judith M. Harackiewicz, “*Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Mediational Analysis*,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No. 3 (1996).
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astutik, Sri. 2012. *Penanganan Psikopatologi Dengan Psikoterapi Islami, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 02, No. 01.
- Atifah, Alifatul. 2017. *Psikoterapi Islam dan Implikasinya Dalam Pendidikan pada tahun 2017*, Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Az-Zahrani, Musfir. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.

- B. Wulur, Meisil. 2015. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Barbara S. Wallston and Others, “*Social Support and Physical Health*,” *Journal of Health Psychology*, Vol 2, No. 4 (1983).
- Bin Hajjaj, Muslim. *Shahih Muslim*, Juz 4, no hadis 6941, (Bairuth: Dar Ihya Al- A’rabi), Kitab *as-Salam*, Bab *Likulli Da’in dawa’un wa Istijabu at-tadawi*.
- Colucci, Erminia. “*Recognizing Spirituality in the Assessment and Prevention of Suicidal Behaviour*,” *World Cultural Psychiatry Research Review* (2007)
- Departemen Agama RI. 2002. *Al-Qur-an dan Terjemahannya*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Edward McAuley & Others, “*Social Relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults*,” *Journal of Preventive Medicine*, Vol. 31, Issue 5 (2000).
- Fani Reza, Iredho. 2016. *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*. Palembang: Noer Fikri.
- Fernando, Suman. 2007. *Spirituality and Mental Health Across Culture” in Spirituality, Values, and Mental Health*, ed. Marry Ellen Coyte, Peter Gilbert, & Vicky Nicholls. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Freud, Sigmund. 2006. *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gilbert, Peter. 2007. *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.
- H. Barlow, David. 2002. *Anxiety and Its Disorder: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guildford Press.
- Hadi, Sutrisno. 2012. *Metode Research, Jilid 1*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit, Fakultas Psikologi UGM,

- Haslina, Che Abdullah and others. 2015. "Generalized Anxiety Disorder (GAD) from Islamic and Western Perspectives," *World Journal of Islamic History and Civilization*, Vol. 2, No.1 (2012): hlm. 44-52. Dalam buku kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam karya Ahmad Rusdi. Yogyakarta: Istana Publishing.
- Ibn Majah, Sunan Ibn Majah, juz 3, No hadis: 3452, (Kairo: Dar al-Hadis, 1998), hlm. 218, hadis ini juga diriwayatkan oleh imam al-Hakim dalam al-mustadrak alâ al-ṣaḥiḥain. Adapun kualitas hadis ini adalah sahih.
- J Moleong, Lexy. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- J.S. Nevid, S.A. Ratus, B. Greene, 2003. *Psikologi Abnormal, Jilid I Edisi Kelima, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. Jakarta: Erlangga,
- Kartini, Kartono. 2006. *Penyebab Kecemasan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Komang Ratih, Ni. 2012. *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional, Skripsi Sarjana Keperawatan*. Depok: Perpustakaan UI.
- Lubis, Lahmuddin. 2016. *Konseling dan Terapi Islami*. Medan: Perdana Publishing,
- M. Grohol, John. "Psychotherapy", diakses melalui <http://psychcentral.com/psychotherapy/> tanggal 19 Januari 2021
- Mardalis. 2013. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Meichenbaum, Donald. 2009. *Trauma, Spirituality, and Recovery: Toward a Spiritually-Integrated Psychotherapy, The Melissa Institute for Violence, Prevention, and Treatment*, Miami Florida.
- Mhd. Ikhwal Nulhakim, dkk. 2019. *Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun skripsi*. Jurnal. JOM FKp. Vol.5 No. 1 (Januari-Juni).

- Nahar, Miladina. 2018. *Hubungan Spiritual Support dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil*, Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Narbuko, Cholid & Abu Achmadi. 2009. *Metodologi Penelitian*. Cet-10. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nawawi & Martini. 2014. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Noviza, Neni. *Bimbingan Konseling Holistik Untuk Membantu Penyesuaian Diri Mualaf Tionghoa Masjid Muhammad Chengho Palembang*, Jurnal Wardah UIN Raden Fatah Palembang
- _____. 2012. *Emosi dalam Konseling*, Jurnal Dosen Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang Wardah. <http://www.jurnal.dakwah.uinradenfatah.ac.id/> No. 25/ Th. XXIV/Desember.
- _____. 2012. *Emosi dalam Konseling*, Wardah, <http://www.jurnal.dakwah.uinradenfatah.ac.id/> No 25/thn.
- Noviza, Neni. 2010. *Komunikasi Dialogis dalam Konseling untuk Memudahkan Memahami Klien*. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang, Pada Jurnal Wardah UIN Raden Fatah Palembang.
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stress*. Jakarta: Hikmah Publishing.
- Prabundu Tika, Muhammad. 2010. *Metodologi Riset Bisnis*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Quthub, Sayyid. *Fī Zhilāl al-Qur'ān*. Al-Maktabah al-Syamilah V.3.28.
- Razzaq, A. & Saputra, D. *Studi Analisis Komparatif Antara Ta'wil dan Hermeneutika dalam Penafsiran al-Qur'an*. Wardah : *Jurnal Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 17 (2), (2016), hlm. 89-114. Retrieved from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/warda/article/view/961>.
- Razzaq, Abdur & Jaka Perkasa, *Penafsiran Ayat-ayat Dalam Kitab Al-Qur'an Al-'Adzim Karya Ibnu Katsir*, Wardah: [Jurnal_Abdurazzaq_uin@ radenfatah. ac.id](http://jurnal.abdurazzaq_uin@radenfatah.ac.id). Isnn 1412-3711, Diakses: tanggal 13 Februari 2021

_____ & Rosita Baiti, *Esensi Wahyu dan Ilmu Pengetahuan*, [http://www.Jurnal Wardah](http://www.JurnalWardah) Vol.8 No. 2, tahun 2017, Diakses Tanggal 13 Februari 2021

_____. 2017. *Dakwah dan Pemikiran Politik Islam: Kajian Teoritis dan Empiris*. Palembang: NoerFikri Offset.

Riyādh, Sa'ad. 2008. *Mausū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-'Ilāj al-Nafsī*. Kairo: Dār Ibn al-Jauzī.

Rusdi, Ahmad. 2015. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam (Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual)*. Yogyakarta: Istana Publishing.

Rusdi, Ahmad. 2015. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta: Istana Publishing.

Saipul, Annur. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Palembang: Grafika Telindo Press.

Shālih ibn 'Abd Allāh, *Nadhrāh al-Na'īm fī Makārim al-Akhlāq al-Rasūl al-Karīm*

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

Shihab, M.Quraish. 2009. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran Volume 5*. Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M.Quraish. *Wawasan Al-Qur`ān: Tafsir Maudhu`i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.

Strauss & Corbin, 2013. *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Surya Brata, Sumardi. 2010. *Metode Penelitian*, Cet Ke-5. Jakarta: Rajawali Press.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988).

Ulf-G Gerdtham and Magnus Johannesson, 2007. “*The Relationship between Happiness, Health and Socio-Economic Factors: Results Based on Swedish Micro Data*,” Working Paper Series in Economics and Finance, No. 207.

Uthmān al-‘Āmir, *Mas’ūliyah al-Muthaqqaf al-Islāmī Tijāh Qadhāyā al-Irhāb* (al-Maktabah al-Shāmilah, V.3.28).

Yuliatul, Wahidah, Evita. “*Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)*”, *Muaddib*. Vol. 06 No.02 Januari–Februari 2021.