

ABSTRAK

Pendekatan spiritual menjadi penting untuk menangani gangguan kecemasan. Namun agama dan spiritualitas masih menjadi perdebatan panjang di kalangan ilmuan psikologi. Dalam hal ini, kecemasan yang dimiliki oleh manusia sangat membutuhkan bantuan serta bimbingan dari orang lain, salah satu bantuan yakni berupa bimbingan keagamaan karena agama adalah kebutuhan jiwa atau psikis manusia yang dapat mengatur dan mengendalikan sikap, pandangan hidup, tingkah laku manusia. Aspek dalam mengatasi kecemasan seperti obat yang paling kuat untuk menyembuhkan suatu penyakit, tetapi hati yang lupa kepada Allah akan memengaruhi kemanjuran doa tersebut. Maka dapat diketahui hasil dari analisis buku kecemasan diberikan bimbingan penyembuhan melalui terapi spiritual Islam: menuju kesehatan psikospiritual karya Ahmad Rusdi. Sehingga peneliti mengambil judul penelitian: *Analisis Konsep Kecemasan Psikoterapi Spiritual Pada Buku Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Karya Ahmad Rusdi*. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *library research* atau kepustakaan. Hasil penelitian bahwa meningkatkan spiritualitas klien yang berada pada kondisi rendah, setelah itu psikoterapi dilakukan dengan arah 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 melalui terapi *meaning* (makna hidup), *values* (nilai hidup), *rational* atau *cognitive*, terapi *connection* (hubungan), terapi *becoming* (proses yang lebih baik), terapi *transcendence* (penyesuaian kemampuan pada individual), atau terapi-terapi yang bisa menggunakan teknik psikoterapi agama yang dikembangkan oleh *pastoral psychology* atau psikologi Islam. Semua terapi tersebut bertujuan untuk meningkatkan spiritualitas klien dengan berbagai teknik yang telah dikembangkan oleh psikologi Islam. Maka dapat kita ketahui bahwa 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.

Kata Kunci: *Kecemasan, Psikoterapi Spiritual Islam*