

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 04 april sampai dengan 05 juni 2019. Adapun data-data yang dikumpulkan dengan menggunakan observasi dan wawancara terhadap klien "B", keluarga klien "B" dan tetangga klien "B". Dengan menggunakan metode observasi dan wawancara dalam mengumpulkan data kondisi lingkungan tempat penelitian guna untuk mengoptimalkan hasil penelitian yang diinginkan.

1. Identitas Klien

Nama	: Bon (nama samaran)
Tempat tanggal lahir	: Muara Enim , 4 November 1995
Jumlah saudara	: 7 (meninggal 3 orang)
Umur	: 24 tahun
Nama ibu	: Wakinah (sudah meninggal)
Nama ayah	: Omarak (sudah meninggal)
Tempat tinggal	: jl. Kartowarsono, Desa Tegal Rejo Rt 7a Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim.
Pekerjaan	: Serabutan
Status	: Belum Menikah
Riwayat pendidikan	: - TK YWKA - SDN 12 Muara Enim

- SMPN 1 Lawang Kidul
- SMA Muhammadiyah Tanjung Enim

2. Identitas Keluarga Klien B

Klien B adalah bunngsu dari 7 bersaudara, ayah klien B bernama Omarak dan ibunya bernama Wakinah, ayah dan ibu klien B telah meninggal dunia saat ia merantau di Kalimantan. Sebelum meninggal dunia ayah klien B adalah pedagang jamu dan ibunya pedagangan nasi dan manisan di terminal Muara Enim. Ayah klien B meninggal saat klien B bekerja di perusahaan yang berada di Kalimantan, klien B tidak bisa pulang dikarenakan pekerjaan dan biaya yang belum cukup, setelah beberapa bulan ayahnya meninggal disusul ibundanya sakit keras dan harus dirawat di rumah sakit yang berada di Muara Enim, sekitar 6 bulan menderita sakit ibunda klien B meninggal dunia. Pada saat itu klien B pulang ke Muara Enim dengan dana secukupnya untuk membiayai kepulangannya dan pemakaman ibunya. Saat ini klien B tinggal bersama saudara perempuannya di Tanjung Enim yang bernama Sri Rahayu dan suaminya yang bernama Samingun. Saudara perempuan klien B bekerja sebagai pegawai di kantor yang berada di Muara Enim dan suami dari saudara perempuannya adalah pensiunan TNI. Klien B adalah satu-satunya anggota keluarga yang belum menikah. Dari 6 saudara klien B hanya 1 yang tinggal di Tanjung Enim, ke 5 anggota keluarga lainnya tinggal di Muara Enim yang bernama yulia astuti dan suaminya naryo, budiman dan istrinya umi, endra dan istrinya mis, dan anggota yang meninggal di makamkan di Muara Enim yang bernama edi dan yudi. Klien B tinggal bersama

saudara perempuannya dengan keadaan yang sangat sederhana meskipun saudaranya adalah pegawai kantoran tetapi kehidupan anggota keluarganya sangat sederhana.

3. Lingkungan Sosial

Klien B merupakan seseorang yang tertutup pada awal kepulangannya ke Muara Enim. Pada saat ia tinggal bersama saudara perempuannya di Tanjung Enim banyak orang yang bergaul dengannya. pemuda yang berada di lingkungannya sebagian besar adalah orang yang baik-baik namun ada sebagian kecil pemuda yang memiliki tingkah laku negatif seperti minum-minuman keras, berjudi, dan lain-lain. Klien B saat itu berada pada pergaulan yang salah yaitu berteman dengan sebagian pemuda kecil yang memiliki tingkah laku negatif yang mengakibatkannya terpengaruh dengan mereka.

Tetangga klien B memandang klien B sebagai orang yang pendiam dan tidak mudah bergaul saat pertama kali klien B tinggal bersama saudara perempuannya di Tanjung Enim. berikut wawancara tetangga klien B :

“ B jarang sekali keluar rumah mbak, kalau keluar rumah pun mungkin untuk beli sesuatu terus pulang, dengan kami pun jarang tegur sapa, terkadang kalau kami tegur dia hanya senyum saja”.

Klien B dinilai sebagai orang yang memiliki perbuatan negatif karena berteman dengan sebagian orang yang berkelakuan negatif di lingkungannya. Berikut wawancara saudara perempuan klien B:

“ B sekarang berubah total, dulu saat dia pertama kali tinggal dengan saya orangnya baik, sekarang semenjak berteman dengan R Masya Allah sudah tidak bisa saya ungkapkan lagi perasaan saya, dicegah gak mau, ditegur dia marah.”

Pada saat klien B duduk dibangku SMA ia berada pada lingkungan sekolah yang kurang baik, siswa-siswi yang berada disana bercampur berbaur jadi satu, ketika jam istirahat dan guru tidak memantau siswa-siswi bergaul dengan tidak dibatasi oleh perilaku yang sewajarnya, siswa laki-laki kebanyakan merokok di belakang kantin dan ada yang pulang sekolah sebelum waktunya jam pulang.

Klien B telah bekerja sebagai serabutan setelah tamat sekolah dan pulang dari Kalimantan, ditempat ia bekerja bertemu dengan orang-orang yang baik, saat jam istirahat bekerja klien B sering diajak sholat dengan karyawan lainnya, tetapi klien B kebanyakan menolak dengan berbagai macam alasan. Setelah bekerja ia tetap bergaul dengan teman-temannya yang mempunyai perilaku negatif dan belum bisa meninggalkan pertemanan itu saat kecemasan itu belum muncul.

4. Gambaran Kecemasan

A. Gejala-Gejala Kecemasan

a. Cemas

Klien B merasakan cemas ketika perasaan kematian itu tiba-tiba muncul terutama saat ia bekerja, namun beliau berusaha menahan rasa cemas itu agar tidak mendatangkan masalah dalam pekerjaan meskipun

terkadang tidak bisa bertahan. Klien B sangat merasa terganggu terhadap rasa cemas yang muncul saat ia sedang bekerja. Sebagaimana yang dikatakan klien B saat diwawancarai :

“perasaan saya bekerja dalam keadaan cemas sangatlah mengganggu aktifitas saat pekerjaan berlangsung terutama saat sedang mendapat perintah dari bos, terkadang saya terpaksa menahan rasa cemas itu karena sedang menjalankan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab dan disamping itu saya sudah banyak sekali absen izin yang membuat gaji saya berkurang.”¹

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dapat dianalisis bahwa klien B merasakan cemas yang mengganggu aktifitasnya sehari-hari, ia berusaha menahan rasa cemas hingga pekerjaannya selesai tetapi tidak bisa. Ia memilih untuk pulang karena tidak ingin rasa cemasnya membawa masalah lain dalam pekerjaannya.

b. Keringat berlebih

Adanya peningkatan suhu badan saat klien B mengalami kecemasan terhadap perasaan kematian yang sering muncul, ia merasakan panas dingin sekujur tubuh dan telapak tangan basah. Karena adanya rasa cemas bercampur takut yang ia alami peningkatan suhu tubuh akan terjadi pada situasi seperti itu. Berikut wawancara terhadap klien B:

“iya Tih, kalau rasa kematian itu muncul rasanya seperti gak enak badan, saya merasakan panas dingin seluruh badan, waktu saya

¹ Wawancara Klien B, Tanjung Enim 06 Mei 2019

menggenggam tangan saya ternyata tangan saya basah seperti ada air yang keluar tetapi hanya sedikit.”²

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dapat dianalisa bahwa adanya peningkatan suhu tubuh yang klien B alami ketika perasaan kematian itu muncul hal ini sejalan dengan teori yang dinyatakan Kessler mengenai pengertian kecemasan merupakan gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik dan hiperaktivitas seperti pusing, jantung berdetak cepat, dan juga berkeringat, yang dirasakan klien B adalah berkeringat, ia menyatakan bahwa tangannya basah ketika perasaan kematian muncul tetapi hanya sedikit air yang keluar.

c. Tidak nafsu makan

Berkurangnya nafsu makan klien B dikarenakan rasa cemas dan panas dingin yang mengakibatkan adanya gejala dalam lambung seperti mual dan kehilangan nafsu makan secara tiba-tiba karena rasa cemas bercampur takut. Hal ini sangat mengganggu pola makan yang biasa ia lakukan. Berikut wawancara terhadap klien B:

“pola makan saat ini sangat tidak teratur terutama saat perasaan kematian itu muncul saya tidak nafsu makan, yang saya pikirkan bagaimana jika saya mati saat ini sedangkan dosa saya masih banyak.”³

² Ibid

³ Ibid

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dapat dianalisis bahwa klien B mempunyai pola makan yang tidak teratur. Ia tidak mempunyai nafsu makan ketika perasaan kematian itu muncul, ia tidak ingin makan apapun saat perasaan itu ada, ia selalu memikirkan tentang kematian itu.

d. Gangguan perubahan suasana hati

Ketika perasaan kematian itu muncul, klien B merasakan ketidak stabilan dalam emosionalnya, ia merasa tidak ingin di ganggu dengan yang lain, ia lebih suka menyendiri dan ketika berkomunikasi dengan temannya pun ia menjawab dengan seadanya. berikut wawancara pada klien B saat ditemui:

“kalau kecemasan itu muncul perubahan suasana hati saya menjadi tidak enak tih, jadi tidak ingin diganggu, tidak ingin ditegur, dan melakukan aktifitas seperti pergi keluar atau mengerjakan sesuatu pengennya sendirian tapi dalam situasi yang ramai misalnya dikiri kanan banyak orang jadi ada suara yang didengar, kalau sendirian dalam keadaan hening saya belum berani.”

Dan wawancara terhadap teman klien

“iya tih, B itu kadang suasana hatinya naik turun, kadang kalau ditegur suka gak dijawab, kadang pengen sendirian, kalau dichat kalo penting dijawab seadanya tapi kalo nanya lagi apa atau nanya hari ini mau keluar gak kadang gak dijawab kecuali kalo ditelfon.”⁴

⁴ Ibid

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dapat dianalisa bahwa klien B merasakan gangguan perubahan suasana hati seperti tidak ingin diganggu, ingin sendirian, dan berbicara seadanya, ia mengalami gangguan perubahan suasana hati pada saat perasaan kematian itu tiba-tiba muncul.

e. Kesulitan tidur

Klien B sangat sulit dalam waktu tidur terutama ketika malam hari, ia takut mimpi buruk yang ia alami akan terulang kembali atau bahkan menjadi kenyataan, dengan ketidak siapannya dalam hal kematian klien B saat ingin tidur merasakan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap prasangka-prasangka yang berkaitan dengan kematian. Berikut wawancara klien B :

“gara-gara mimpi buruk itu saya sulit sekali untuk tidur tih, saya merasakan kalau saya tidur saya tidak akan bangun lagi dan itu adalah kehidupan terakhir saya, saya juga takut bertemu dengan dua orang tinggi besar itu kalau ia adalah malaikat apa yang harus saya katakan, amal saya tidak banyak, sholat juga itupun kalau inget. Saya juga teringat sebuah postingan yang saya baca tentang kematian itu di sosial media. Terkadang saya berusaha memejamkan mata pasti teringat tentang kematian itu lalu cepat-cepat saya buka mata lagi.”⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dapat dianalisis bahwa klien B mengalami kesulitan tidur ketika mimpi buruk itu terjadi, terlihat saat ia mengungkapkan bahwa ia takut ketika ia tidur tidak akan

⁵ Wawancara Klien B, Tanjung Enim 04 April 2019

bangun lagi, ia merasakan ketakutan yang berlebihan yang selalu ia pikirkan.

f. Gelisah

Klien B merasakan kegelisahan saat perasaan kematian itu muncul, ia gelisah dan merasakan kebingungan terhadap apa yang harus ia lakukan pada situasi seperti itu. Kegelisahan itu bercampur dengan rasa khawatir terhadap ketakutan jika kematian itu terjadi pada saat itu. Klien B terkadang melakukan tarikan nafas dan menghembuskannya untuk mengurangi rasa takut tersebut. Berikut wawancara terhadap klien B:

“saya tidak bisa bersikap tenang saat situasi rasa kematian itu muncul, saya sangat gelisah dan khawatir karena takut jika kematian itu terjadi pada saat itu juga saya harus bagaimana, saya takut dengan siksa kubur seperti yang ada di film-film itu loh, yang bisa saya lakukan cuma menarik nafas lalu menghembuskannya untuk menguatkan saya dalam rasa takut itu.”⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dapat dianalisa bahwa adanya perasaan gelisah dan khawatir yang klien B rasakan hal ini sejalan dengan teori Craig bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu. Ia tidak bisa tenang ketika perasaan kematian itu muncul tetapi ia tetap berusaha menahan kegelisahan itu dengan caranya sendiri meskipun terkadang tidak berhasil.

⁶ Wawancara Klien B, Tanjung Enim 06 Mei 2019

B. Faktor Penyebab Kecemasan

a. Mimpi buruk

Pada saat itu saudara B sedang beristirahat pada malam hari dan ia mengalami mimpi buruk yang sangat membuatnya takut. Beliau bermimpi sudah meninggal dunia dan disana sendirian serta ada dua orang tinggi besar sedang menghadapnya seakan-akan ingin memberikan siksaan sebagai hukuman terhadap dosa yang telah dilakukan selama hidup. Hal ini sesuai dengan wawancara klien B, berikut hasil wawancara dengan klien B :

“enggak tih, saya seperti kurang tidur terus bangun tidur pusing berasa masih capek sekali. Iya saat tidur saya sering bermimpi baik, ada juga mimpi aneh gak masuk akal, ada juga mimpi buruk ya macam-macam. Mimpi yang paling saya ingat cuma itu mimpi buruk saya sedang sendirian dalam suatu ruangan yang saya tidak tau dimana dan ada dua orang tinggi besar yang rasanya siap membantai saya kapanpun waktunya, setelah saya sadari ternyata saya sudah meninggal tih, tetapi mimpi itu seperti kenyataan, lalu saya sempat membaca postingan di instagram kalau orang meninggal itu gak merasa bahwa dirinya meninggal dan dia bisa melihat dirinya sendiri dimandikan dan dikafankan. Sewaktu saya bangun saya sangat bersyukur sekali, saya tidak bisa membayangkan kalau saya mati membawa dosa yang sangat banyak.”⁷

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dapat dianalisis bahwa kecemasan muncul pada saat klien B mengalami mimpi buruk yang mengerikan, terlihat bahwa ia sangat takut saat bercerita tentang mimpi, ia gelisah saat bercerita tentang perasaan kematian yang selalu muncul seakan-akan ada orang yang mengawasinya ,tetapi kesungguhannya untuk

⁷ Wawancara Terhadap Klien B, Tanjung Enim 04 April 2019

menghilangkan rasa cemas tersebut sangatlah kuat tetapi ia bingung bagaimana melakukannya.

b. Perasaan berdosa

Klien B selalu merasakan firasat yang tidak baik, ia merasakan bahwa kematian yang ia mimpikan itu menyerang keseharian, ia terus dibayangkan-bayangi oleh perasaan bahwa kedua orang tinggi besar itu akan mengambil nyawanya seketika, B tidak bisa membayangkan jika suatu saat nyawanya diambil pada saat seperti ini dengan banyaknya dosa yang telah diperbuat. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara terhadap klien B :

“waktu saya bekerja perasaan saya tidak tenang, saya merasa selalu diintai oleh dua orang tinggi besar dalam mimpi itu. Setiap saya beraktifitas saya selalu berfikir bahwa saya akan mati tiba-tiba, saya nggak bisa membayangkan kalau pendosa seperti saya tiba-tiba mati pasti saya disiksa habis-habisan di sana.”⁸

Berikut hasil wawancara terhadap teman kerja klien B:

”iya Tih, B itu sering sekali bercerita bahwa tidak seharusnya perbuatan itu di lakukan, ia sangat menyesali perbuatan yang sudah dikerjakannya beberapa tahun kebelakang, ketika ada orang pulang dari masjid dia selalu membandingkan kebaikan orang itu dengan keburukannya.”⁹

⁸ Wawancara Klien B, Tanjung Enim 05 Mei 2019

⁹ Wawancara Teman Klien B, Tanjung Enim 06 Mei 2019

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dapat dianalisis bahwa benar jika klien B memiliki perasaan berdosa, ketika ada orang yang lebih baik yang lewat dia langsung membandingkan kebaikan orang tersebut dengan keburukan yang pernah dilakukannya. Terlihat ketika bercerita klien B menunjukkan ekspresi yang sangat menyesal dan sesekali menilai dirinya buruk.

c. Takut terhadap kematian

Klien B sangat takut terhadap perasaan kematian yang muncul, perasaan kematian itu seakan-akan menjadi musuh yang sulit terlepas dari kesehariannya. Klien B sulit mengontrol perasaan yang muncul dalam dirinya berupa rasa seperti ingin mati, ia terkadang memilih untuk pulang bekerja dari pada merasakan takut saat bekerja. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara terhadap klien B :

“saya terkadang pulang tih, saya gak kuat menahan rasa takut saat kematian itu muncul tiba-tiba, saya juga sering memikirkan postingan yang pernah saya baca itu, yaa dari pada ntar malah dibilang aneh sama temen-temen kerja yang tidak tau apa yang sedang dialami mending pulang untuk menghindari mereka, terkadang saya izin pulang dengan alasan tidak enak badan atau sakit kepala.saya tidak tau kenapa rasa takut ini terkadang tidak bisa dikontrol dan akupun bingung kenapa perasaan ini bisa muncul dalam kehidupanku.”¹⁰

Berikut hasil wawancara terhadap saudara perempuan klien B:

“iya tih B ini suka pulang tiba-tiba katanya perasaannya lagi gak enak, dia cerita dengan mamak kenapa dia bisa takut banget pada saat bekerja, dia tiba-tiba takut pada saat perasaan ingin mati itu muncul,

¹⁰ Wawancara Klien B, Tanjung Enim 04 April 2019

setiap perasaan itu muncul dia pasti pulang, terkadang udah mamak nasihati coba ditahan sih dek rasa itu kuat-kuatin coba, katanya udah mbak udah pernah coba tapi tetap gak bisa.”¹¹

Dari hasil wawancara yang di lakukan peneliti dapat dianalisis bahwa klien B merasakan takut terhadap perasaan kematian, klien B sering pulang untuk menghindari kesalahan pada pekerjaannya dan menghindari teman-teman yang tidak tau apa yang ia alami dan dari pernyataan saudara perempuannya klien B sering pulang saat rasa takut itu muncul.

5. Gambaran Aktivitas Ibadah Shalat Klien B Saat Terjadi Kecemasan

Shalat merupakan kewajiban sehari-hari yang diperintahkan Allah untuk hambanya. Dalam hal shalat B hanya sesekali mengerjakannya, ia mengerjakan shalat hanya sekedar ikut-ikutan teman dikerjaan, berikut wawancara terhadap klien B :

“ Saya pernah melaksanakan shalat tapi itu hanya ikut teman karena waktu itu temen ngajak ke masjid jd gak enak kalau saya duduk-duduk aja, kendala mau shalat itu ada aja tih kadang capek kadang males gerak kadang lagi banyak kerjaan numpuk, kalo lagi gak lesu juga saya terkadang shalat.”¹²

Wawancara dengan teman kerja B :

“Kalo shalat sepertinya belum pernah saya liat tih, tapi kalo di ajak shalat pas lagi istirahat sering anak-anak ngajak dia shalat jawabannya paling iya duluanlah atau nganggukkan kepala.”¹³

¹¹ Wawancara Saudara Perempuan Klien B, Tanjung Enim 05 Mei 2019

¹² Wawancara Klien B, Tanjung Enim 05 Mei 2019

¹³ Wawancara Teman Klien B, Tanjung Enim 06 Mei 2019

Wawancara dengan saudara perempuan B:

“ kalo dirumah ibu pernah ngeliat B shalat itu sholat magrib, ibu gak pernah liat dia rajin shalat karena mungkin ibu juga jarang bertemu dia soalnya dia sehari-hari kan kerja terkadang pulang malam langsung masuk kamar.”¹⁴

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dapat dianalisa bahwa klien B melaksanakan shalat hanya sesekali saja, ia shalat hanya pada saat ada waktu yang luang baginya, saat teman-temannya mengajak shalat ia hanya menganggukan kepala namun hal itu menunjukkan bahwa ia tidak ingin shalat.

6. Terapi Shalat Dalam Mengatasi Kecemasan Klien B

Terapi shalat dilakukan dengan tujuan agar klien B dapat mengurangi kecemasan akibat perasaan kematian yang sering muncul, sebagaimana Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan beberapa manfaat ibadah shalat sebagai berikut, salah satunya bisa membuat hati menjadi bahagia dan tegar. Bahkan bisa membuat hati terasa lapang dan tentram. Dalam shalat terdapat interaksi hati dan ruh dengan Allah. Hati dan ruh menjadi dekat dengan Allah ketika seseorang mengerjakan shalat. Ia akan merasakan nikmat berdzikir merasa nyaman bermunajat kepada Allah. Ia akan menggunakan semua organ tubuh dan kekuatan yang dimilikinya untuk beribadah. Ia tidak akan larut dalam kesibukan dengan makhluk. Ia hanya akan memfokuskan kekuatan hatinya untuk menjalin hubungan dengan Tuhannya. Ia akan terbebas dari bayangan musuhnya ketika sedang shalat. Semua itu akan menjadi obat, jalan keluar, dan menu makanan

¹⁴ Wawancara Saudara Perempuan Klien B, Tanjung Enim 05 Mei 2019

yang sehat bagi hatinya. Tentu saja kondisi semacam itu hanya dialami oleh hati yang sehat. Adapun hati yang sakit, sama sekali tidak sesuai dengan hal-hal yang baik. Rasulullah senantiasa mengerjakan shalat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang. Hudzaifah berkata, “ Jika Nabi Muhammad merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau menunaikan shalat”. Hal ini juga sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.*”

a. Pelaksanaan terapi shalat

Melalui pelaksanaan terapi shalat, klien diharapkan mampu menemukan ketenangan, ketentraman, kedamaian serta mengurangi kecemasan yang ada pada dirinya. Dengan demikian hal yang harus dilakukan klien dalam terapi shalat sebagai berikut:

1. Melaksanakan shalat 5 waktu dan awal waktu sesuai kewajiban yang telah di tentukan agama Islam untuk mendapatkan ketenangan dan kelapangan dalam beraktifitas serta mendapatkan penjagaan dari Allah S.W.T dalam mengerjakan sesuatu sehingga rasa takut akan kematian berkurang.
2. Melaksanakan shalat sunnah seperti shalat malam, dhuha, taubat agar lebih fokus dalam dalam beribadah dan lebih tenang dalam melaksanakan shalat serta melatih keberanian dalam kesendirian agar firasat buruk yang dirasakan menurun.

3. Berdzikir setelah shalat untuk menambah ketentraman dan kemantapan dalam keimanan agar fikiran buruk menjadi lebih positif
4. Berdo'a setelah shalat untuk mencurahkan segala keluh kesah yang dirasakan agar beban yang terpendam lebih ringan.
5. Melaksanakan shalat dalam keadaan rileks, shalat selain mendekatkan diri kepada Allah shalat dapat menjadi olahraga dalam menurunkan tingkat kecemasan karena ketika kita shalat dalam keadaan rileks kita akan mendapatkan ketenangan dalam diri. Rileks pada shalat sering disebut dengan thuma'ninah.

Setelah klien B melaksanakan shalat sebagai terapi kecemasan, klien B mengalami perubahan positif dari keadaan sebelumnya yaitu:

- a. Klien B merasakan kedamaian dan kesejukan pada dirinya setelah melaksanakan shalat.
- b. Perasaan takut dan fikiran buruk klien B telah berubah menjadi berani dan positif lagi karena ia merasa bahwa tidak ada yang perlu ditakutkan karena Allah menjaga hamba-Nya yang menjaga shalatnya.
- c. Perasaan cemas, gelisah yang dirasakan klien B menurun karena ia selalu berdo'a mencurahkan apa yang dirasakan serta meminta keadaan menjadi lebih baik lagi kepada Allah dan mengharapkan terkabulnya do'a yang ia panjatkan.
- d. Klien B sudah memulai tidur tepat waktu karena ia merasakan ketenangan setelah melaksanakan shalat sehingga saat masuk waktu tidur tidak adanya

kekhawatiran akan mengalami hal buruk karena telah menjalankan kewajiban dari Allah.

- e. Klien B menjadi rajin shalat 5 waktu dan tepat waktu sesuai dengan yang Allah perintahkan.
- f. Selain ibadah shalat wajib, klien B juga semakin rajin menjalankan shalat-shalat sunnah seperti shalat malam, dhuha. Shalat taubat ia jalani pada awal terapi shalat ini akan dilaksanakan.

Akhir tahap ini ditandai dengan menurunnya tingkat kecemasan yang dialami oleh klien B, hal ini diketahui dengan cara peneliti menanyakan kembali keadaan kecemasan klien B setelah melaksanakan apa yang peneliti ajukan serta menanyakan perubahan positif yang dirasakan klien B. setelah peneliti mewawancarai kembali klien B ternyata ada perubahan positif yang dirasakannya mulai dari turunnya tingkat kecemasan yang dirasakan hingga rajinnya dalam beribadah terutama shalat.

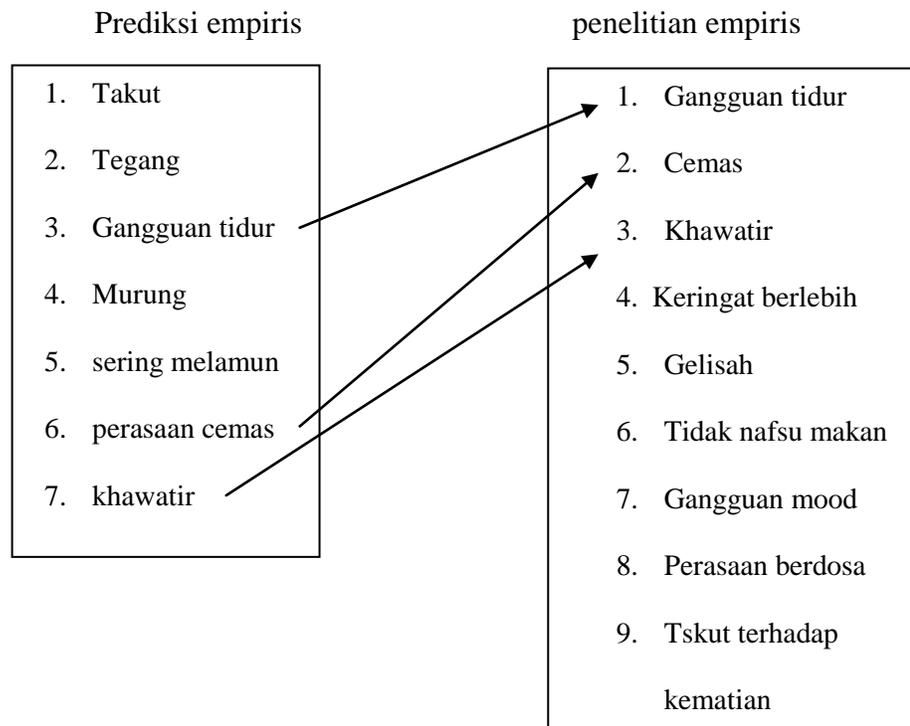
B. Analisa Data Penelitian

1. Perjodohan pola

Perjodohan pola yaitu dengan menggunakan logika perjodohan pola. Logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas data empiric dengan pola yang diprediksi (atau dengan beberapa prediksi alternatif). Jika kedua pola ini ada persamaan, hasilnya dapat menguatkan validitas internal studi kasus yang bersangkutan. Dalam perjodahn pola, peneliti akan membuat perjodohan tentang

penyebab terjadinya kecemasan, gambaran kecemasan yang dialami serta terapi kecemasan melalui shalat pada klien B sebagai berikut :

a. Gambaran kecemasan pada klien B



Dari hasil perbandingan pola pada gambaran kecemasan yang dialami klien B mengalami persamaan data antara prediksi empiris dengan penelitian empiris dilapangan yaitu klien B mengalami gangguan tidur seperti mimpi buruk dan sulit untuk tidur, selain itu ia mengalami perasaan cemas ketika perasaan kematian itu muncul seakan-akan kejadian itu benar-benar akan dialaminya, klien B juga khawatir terhadap perasaan kematian yang dialaminya jika benar-benar akan terjadi ia masih mempunyai banyak dosa dan takut siksaan yang pedih.

b. Pelaksanaan shalat klien B

Prediksi awal

penelitian empiris

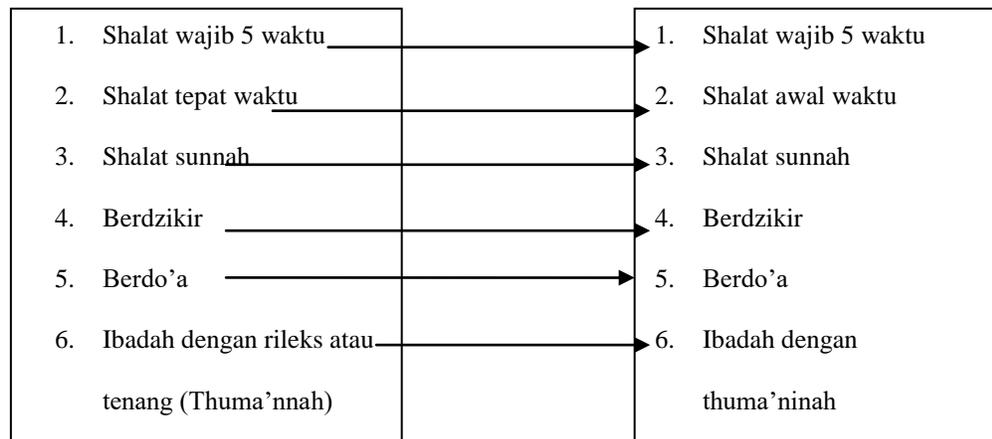


Dari perbandingan pola di atas pada pelaksanaan shalat klien B saat mengalami kecemasan terdapat persamaan antara prediksi awal dengan penelitian empiris yaitu jarang shalat, klien B shalat hanya sesekali saja jika ia tidak capek dan banyak kerjaan.

c. Terapi kecemasan melalui shalat

Prediksi terapi shalat

prediksi empiris



Dari hasil perbandingan pola di atas mengenai terapi kecemasan melalui shalat yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada klien B mengalami persamaan prediksi dari awal prediksi empiris dengan penelitian empiris dilapangan semua mengalami persamaan data. Artinya klien B benar-

benar ingin menurunkan tingkat kecemasan dan berupaya menghilangkan perasaan takut terhadap kematian serta ingin hidup normal pada umumnya.

2. Eksplanasi

Kecemasan yang dialami oleh seseorang karena takut terhadap perasaannya sendiri merupakan kecemasan yang didasari oleh faktor pendukung yang menjadi akibat dari suatu fenomena tersebut. Gejala dari suatu kecemasan berbeda-beda tergantung dengan jenis kecemasan yang dialami. Salah satu jenis kecemasan ialah kecemasan moral, jenis ini menimbulkan gejala ketakutan, kegelisahan, rasa khawatir serta gejala lainnya. kecemasan moral ialah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri atau rasa takut terhadap perasaannya sendiri karena telah melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

Pelanggaran moral yang dilakukan merupakan pelanggaran norma agama yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku dimasyarakat. Dalam hal ini pelanggaran yang dilakukan meliputi berjudi, minum-minuman keras, mengadu ayam, membeli nomor togel. Faktor yang mempengaruhi tindakan pelanggaran norma yang telah dilakukan meliputi faktor ekonomi, pergaulan yang tidak sehat, serta tidak mendapatkan pekerjaan. Ekonomi yang minim membuat B tergiur berjudi dengan menghasilkan uang yang berlipat-lipat tanpa harus menunggu lama dan tanpa bekerja, ia mengenal dunia perjudian, minum-minuman keras dan lain-lain melalui temannya sendiri.

Namun cara Allah menegur B karena ia telah melakukan perbuatan yang melanggar norma agama dengan melalui mimpi buruk. Allah memberikan sebuah

mimpi kematian terhadap B agar ia sadar dan bertaubat serta kembali kejalan-Nya. Dengan dihadirkannya mimpi tersebut saudara B menjadi takut, gelisah dan takut terhadap perasaan kematian karena perasaan itu seringkali muncul dalam kesehariannya. Dari segi positifnya saudara B meninggalkan semua kegiatan yang melanggar norma tersebut dengan harapan kecemasan itu dapat hilang.

Kecemasan yang dirasakan belum hilang meskipun B meninggalkan kegiatan yang melanggar norma tersebut. Dalam hal ini terapi shalat diberikan kepada B agar dapat membuat hatinya lebih tenang dan tentram karena shalat merupakan interaksi ruh, hati dan diri kepada Allah serta dalam shalat seseorang dapat bermunajat meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah.

3. Analisa deret waktu

Analisa deret waktu yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan yang dialami klien B, bagaimana pelaksanaan shalat klien B, serta bagaimana terapi kecemasan melalui shalat pada klien B. Peneliti membagi deret waktu beberapa bulan setelah kecemasan itu muncul pada klien B.

Tabel 24

Analisa Deret Waktu

no	Keterangan	2019					
		Jan	Feb	mar	Apr	mei	Jun
1	Gambaran kecemasan						
	Mimpi buruk	✓	✓				

	Takut	✓	✓	✓	✓		
	Cemas	✓	✓	✓	✓		
	firasat buruk	✓	✓	✓	✓		
	Khawatir	✓	✓	✓	✓		
2	Pelaksanaan shalat						
	Shalat 5 waktu	Sesekali					
	Shalat sunah	Tidak pernah					
3	Terapi melalui shalat						
	Shalat 5 waktu					✓	✓
	Shalat sunnah					✓	✓
	Berdzikir					✓	✓
	Berdo'a					✓	✓

C. Pembahasan

1. Gambaran kecemasan yang dialami B

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada B yang tinggal bersama saudara perempuannya setelah ayah dan ibunya meninggal dunia. Saat bertahun-tahun ia tidak mendapatkan pekerjaan ia terjebak dalam pergaulan yang tidak baik sehingga kesehariannya dihabiskan untuk berjudi, minuman-minuman keras, memasang nomor togel serta menyabung ayam. Awal tahun 2019 ia mengalami kejadian berupa mimpi tentang kematian yang disebutnya mimpi buruk, dalam

mimpi tersebut B diintai oleh dua orang tinggi besar yang mengawasinya dengan seram, ia berada dalam situasi itu benar-benar sendirian. Setelah terbangun dari mimpinya, B terlihat panik melihat sekitar kanan dan kiri karena ia teringat sedang diintai oleh dua orang tinggi besar yang ada pada mimpinya. Sejak mimpi itu terjadi B merasakan ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan karena perasaan kematian itu sering muncul tiba-tiba tanpa mengenal waktu dan tempat.

2. Pelaksanaan shalat klien B saat mengalami kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada klien B dalam hal pelaksanaan shalat yang klien B lakukan hanya sesekali, ia melaksanakan shalat hanya ketika ada waktu luang atau hanya sekedar ikut-ikutan. Tetapi shalat yang ia laksanakan itu tidak membuat kecemasan dalam dirinya menurun karena shalat yang ia lakukan hanya sesekali saja dan hanya ikut-ikutan orang.

3. Terapi kecemasan melalui shalat

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan terapi shalat klien B mengalami perubahan positif yaitu berkurangnya kecemasan yang dirasakan klien B. Ia merasakan ketenangan dan ketentraman dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan teori Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan beberapa manfaat ibadah shalat sebagai berikut, salah bisa membuat hati menjadi bahagia dan tegar. Bahkan bisa membuat hati terasa lapang dan tentram. Dalam shalat terdapat interaksi hati dan ruh dengan Allah. Hati dan ruh menjadi dekat dengan Allah ketika seseorang mengerjakan shalat. Ia akan merasakan nikmat berdzikir merasa nyaman bermunajat kepada Allah. Ia akan menggunakan semua organ tubuh dan kekuatan

yang dimilikinya untuk beribadah. Ia tidak akan larut dalam kesibukan dengan makhluk. Ia hanya akan memfokuskan kekuatan hatinya untuk menjalin hubungan dengan Tuhannya. Ia akan terbebas dari bayangan musuhnya ketika sedang shalat. B merasakan bahwa ia terjaga dari kematian karna ia percaya Allah menjaganya.