

# TELAAH TENTANG 'KECEMASAN' DALAM AL-QUR'AN



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk memenuhi sebagian syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu Agama Dalam Ilmu Dakwah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Oleh  
HERI WAHYUDI  
9622 2101

JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2003

## HALAMAN NOTA DINAS

Drs. Azis Muslim, M.Pd.  
Dosen Fakultas Dakwah  
IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### NOTA DINAS

Hal : Skripsi saudara Heri Wahyudi  
Lamp : 5 (lima) eksemplar

Kepada Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti dan menyarankan perbaikan-perbaikan  
seperlunya, kami selaku pembimbing skripsi saudara:

Nama : Heri Wahyudi

NIM : 962 222101

Judul : **TELAAH TENTANG "KECEMASAN" DALAM  
AL-QUR'AN**

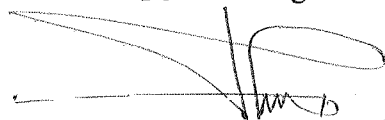
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut telah dapat diajukan  
kesidang munaqasyah pada Fakultas Dakwah.

Demikian pernyataan ini kami buat, untuk dijadikan periksa.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 21 Agustus 2003  
Pembimbing



Drs. Azis Muslim, M.Pd.  
NIP. 150 267 221

## HALAMAN PENGESAHAN

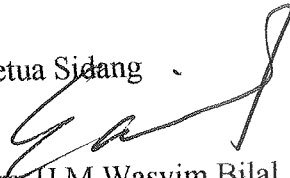
Skripsi berjudul  
**TELAAH TENTANG "KECEMASAN"  
DALAM AL-QUR'AN**

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh:


**HERI WAHYUDI**  
NIM.96222101

Telah di munaqosahkan di depan sidang munaqosah  
Pada tanggal 4 September 2003  
Dan telah memenuhi syarat untuk diterima  
**Sidang munaqosah**

Ketua Sidang

  
Drs. H.M. Wasyim Bilal  
NIP. 150 169 830

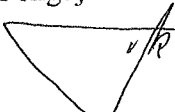
Sekretaris Sidang

  
Dra. Nurjannah, M.Si  
NIP. 150 232 932

Penguji I/ Pembimbing

  
Drs. Azis Muslim, M.Pd  
NIP. 150 267 221

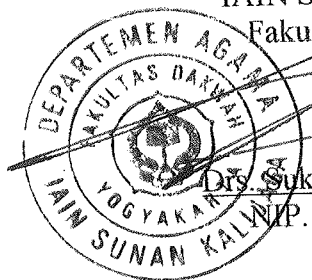
Penguji II


  
M. Fajrul Munawir, M.Ag  
NIP. 150 289 205

Penguji III

  
Early Maghfiroh I, S.Ag, M.Si  
NIP. 150 286 794

Yogyakarta, 28 Maret 2004  
IAIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Dakwah



  
Drs. Sukriyanto, M.Hum  
NIP. 150 088 689

## HALAMAN MOTTO

*"Jika perjalanan begitu panjang,  
Sedang pertolongan Allah SWT juga belum datang.  
Maka ujian dan fitnah akan lebih keras dan lebih kuat  
Cobaan akan lebih ganas dan lebih berat.*

*Tidak ada yang tegar,  
Kecuali mereka yang difindungi oleh Allah SWT.  
Mereka orang-orang yang bisa menacapkan iman dalam jiwa.  
Yang bisa menjaga sebuah amanah besar,  
Amanah untuk dijalankan di bumi,  
Amanah Allah seperti disetiap mata hati manusia.*

*(Sayyid Qutb)*

*"Biarlah hari-hari berbuat semauya  
dan buatlah hati ini rela ketika takdir ini tiba.  
Janganlah gelisah degan kelamnya malam,  
Karena peristiwa di dunia ini tidaklah ada yang abadi.<sup>1</sup>*

*(Imam Syafi'i)*

---

<sup>1</sup> Tarbawi, *Dengan Apa Kita Menghadang Badai Kesulitan*, Edisi: 5/th.4, 23 Januari 2003.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Kepada kekasih,*

*Aku suguhkan di Altarmu sari buah khuldi sebagai prasasti,*

*Karena cintamu kepadaku yang menjamah hati di awal penciptaan.*

*Kepada kekasih,*

*Keberadaanmu adalah ketiadaan, ketulusanmu adalah kerinduan,*

*Dan keindahanmu adalah keabadian.*

*Kepada kekasih,*

*Engkau berikan ketulusanmu atas nama pengorbanan,*

*Engkau curahkan sayangmu atas nama perhatian,*

*Engkau abdikan kasihmu atas nama kesetiaan.*

*Kepada kekasih,*

*Pertemuan dan perpisahan hanyalah batas dunia,*

*Karena cintamu semua akan lebur dan yang ada hanyalah kerelaan.*

*Yogyakarta, 28 Mei 2003*

*Randu Alas*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

### *Bismillaahirrahmaanirrahiim*

Maha suci Allah SWT yang di tangan-Nya segala kerajaan.

Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya.

Dan Dia Maha Pengasih lagi Maha Pengampun.

(QS. Al-Mulk (57): 1-2)

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Perjalanan panjang yang sangat melelahkan dalam pendakian langit yang begitu menyusahkan menembus pertolongan Allah SWT. Di atas sajadah, disaat aku dahaga membasah karena-Mu. kepadaku mendo'a:

1. Dekan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dra. Nurjannah, M.Si. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
3. Drs. Azis Muslim, M.Pd. selaku Penasehat Akademik dan Pembimbing Skripsi, yang tidak henti-hentinya mengingatkan akan kematianku.
4. Kepala UPT dan Staf yang telah menyediakan buku-buku sebagai teman begadanku.
5. Para Dosen dan para Karyawan yang telah menuangkan anggur ilmu pengetahuan ke dalam cawanku.

6. Bapak (Haris Munajad) beserta Ibu (Sri Sulaminah), di bawah surgamu menghangatkan tubuhku.
  7. Mbak Wiwik- Mas Azis; Mas Agus-Mbak Mur; Mbak Erna, dan Dik Nanto. Serta tiga bidadari kecil; Pipit, Tiwik, dan Rara.
  8. Keluarga Jogja: KELUARGA 131 (Mbah. Sugiyono/Bp. Asdadin), LEMBAH RT.3/1 (warga), GARDA-RETA (Warga muda).
  9. Teman-teman komunitas: DAKWAH/BPI-96, IKMABITA (Etnis), KALIMASADA (kost Putri Mushala), BUROS/SEMRAWUT (kost Putra), LEBAH (Bina Anak Shaleh), TAMASA (Taman Mengaji Santri), dan TEAM ADVENTURE K2N 2001 (Slanden), Susi, Khair, Pepy, Shofi (Klaten), Gusdi, Lisa dan Ulfa (Boyolali). Sukses untuk kalian semua.
  10. Skrip-Work Team: Siti Fathonah, Agus Marwinda, Ma'ruf, Simbah, Ahmad, Ucok serta Irul. Kalian selalu dalam hati dan ingatanku.
  11. Dan Budi Yani Zahara, karena cahayamu membias di ujung senja, dan menyisakan malam dalam tidur panjangku.
- Bermunajad tetes embun bersenandung membasuh qalbu. Di atas-Mu cahaya kemuliaan melingkupi yang menjadikannya kecintaan dan keindahan.

***Bilahittaufiq wal Hidayah.***

***Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.***

**Yogyakarta, 28 Maret 2004**

**Heri Wahyudi**





STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

Halaman Muka.....	i
Halaman Nota Dinas.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Motto.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Halaman Kata Pengantar.....	vi
Halaman Daftar Isi.....	ii
<b>BAB I. Pendahuluan.....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	13
D. Tujuan dan Kegunaan.....	13
E. Telaah Pustaka.....	13
F. Kerangka Teoritik.....	17
1. Pengertian Kecemasan.....	17
2. Jenis-Jenis Kecemasan.....	26
3. Sumber-Sumber Kecemasan.....	35
4. Gejala Kecemasan.....	38
5. Akibat Gangguan Kecemasan.....	40

6. Psikoterapi “Terapi Kecemasan” .....	40
G. Metode Penelitian.....	43
H. Sistematika Pembahasan.....	46
<b>BAB II. Telaah Tentang “Kecemasan” Dalam Al-Qur’an</b> .....	47
A. Indikasi Ayat-ayat Tentang Kecemasan .....	47
B. Term Ayat-ayat Tentang Kecemasan.....	104
C. Hubungan Ayat-ayat Tentang Kecemasan dengan Ayat-ayat lain dalam Al-Qur’an.....	124
<b>BAB III. Analisis</b> .....	129
A. Hakekat Makna Kecemasan Dalam Al-Qur’an.....	129
B. Tingkatan-tingkatan Kecemasan Dalam Al-Qur’an...	139
C. Hubungan Kecemasan dengan Qolbu, hati nurani, Nafs, Ruh, dan jasmani.....	150
D. Aspek-aspek Terapi Dalam Ayat-ayat kecemasan.....	210
<b>BAB IV. Penutup</b> .....	278
A. Kesimpulan.....	278
B. Saran-saran.....	286
<b>Lampiran-lampiran</b> .....	
<b>Daftar Pustaka</b> .....	



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami atau salah penafsiran ‘interpretasi’ di dalam judul penelitian ini, tentang “TELAAH TENTANG ‘KECEMASAN’ DALAM AL-QUR’AN”, maka perlu dijelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

#### 1. Telaah

Telaah: 1) penyelidikan; pemeriksaan. 2) Menelaah; mempelajari, menyelidiki, memeriksa, dan meneliti. 3) Menelaah; meramalkan.<sup>1</sup>

Yang di maksud adalah usaha untuk menyelidiki, mempelajari dan menganalisa ayat-ayat yang terdapat di dalam al-Qur’an dalam usaha untuk mendapatkan jawaban mengenai hal yang akan diteliti. Yakni ayat-ayat tentang ‘kecemasan’.

#### 2. Kecemasan (*anxiety*)

Cemas : tidak tentram di hati (karena takut, khawatir), hati merasa sangat gelisah (takut, khawatir). Dan kecemasan: perihal cemas: - yang diungkapkan tidak beralasan.<sup>2</sup>

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut sebagai unsurnya yang

---

<sup>1</sup> WJB. Poerwodarmunto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1985, hal: 1036

<sup>2</sup> Dep. P dan K; Team Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, hal: 159.

menonjol; khusus pada berbagai gangguan saraf dan mental.<sup>3</sup>

Freud berpendapat bahwa ,” kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotifasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya untuk mengingatkan akan adanya ancaman bahaya.<sup>4</sup>

Menurut pandangan Hanna Djumhana Bastaman bahwa kecemasan adalah disebut kehampaan hidup (*Exsistensial Vacuum*) dalam hidup seseorang yang diakibatkan karena orang yang bersangkutan tidak menemukan makna dalam hidupnya.<sup>5</sup>

Kecemasan yaitu usaha untuk mengkaji ayat-ayat yang terdapat di dalam al-Qur'an yang mengidentifikasikan tentang kecemasan, termasuk di dalamnya term-term atau istilah-istilah kecemasan. Juga aspek-aspek terapis yang terdapat di dalam ayat-ayat kecemasan tersebut.

### 3. Al-Qur'an

Menurut pendapat Subqi al-Salih bahwa, “Al-Qur'an adalah berarti ‘bacaan’ asal kata ‘qara'a’. Kata al-Qur'an sendiri berbentuk *masdar* dengan arti *isim maf'ul* yaitu *maqrū* (dibaca). Di dalam al-Qur'an sendiri pemakaian kata ‘*Quran*’ dalam arti demikian terdapat dalam surat Al-Qhiyamah: 17-18. Adapun definisi al-Qur'an ialah Kalam Allah SWT yang merupakan mu'jizat yang diturunkan/diwahyukan kepada nabi Muhamad SAW dan ditulis di mus'af dan diriwayatkan dengan mutawatir

<sup>3</sup> James Drever; terj. Nanci Simanjuntak, *Kamus Psikologi*, Jakarta, Bina Aksara, 1988, hal: 19.

<sup>4</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, Bandung, Eresco, 1997, hal: 17.

<sup>5</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001, hal: 156.

pada lughat, ialah “*Mutatabi*” yang datang berikut dengan beriringan tanpa berselang antara satu dengan lainnya. Berdasarkan “melalui panca indra”, serta membacanya adalah ibadah.<sup>6</sup>

Sedangkan Harifuddin Cawidu berpendapat bahwa, “Al-Qur’an adalah kitab suci yang merupakan kumpulan firman-firman Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW yang diantara tujuan utama diturunkannya Al-Qur’an adalah untuk menjadi pedoman hidup manusia dalam menata kehidupan agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat”.<sup>7</sup>

Dalam tafsir Al-Qur’anul Karim disebutkan bahwa Al-Qur’anul Karim adalah kitab Allah SWT yang diturunkan kepada nabi Muhammad yang mengandung hal-hal yang berhubungan dengan keimanan, ilmu pengetahuan, kisah-kisah, filsafah, peraturan-peraturan yang mengatur tingkah laku dan tata cara hidup manusia, baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial, sehingga berbahagia hidupnya didunia dan di akhirat.<sup>8</sup>

Dari batasan istilah diatas dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud dengan judul “TELAAH TENTANG ‘KECEMASAN’ DALAM AL-QUR’AN maksudnya adalah penelitian pustaka terhadap telaah tentang ayat-ayat ‘kecemasan’ dan aspek-aspek terapinya dalam perspektif al-Qur’an.

<sup>6</sup> Khadim Al-Haramain Asy Syarifain Raja Fahd Ibnu ‘Abdal ‘Aziz Al-Sa’ud, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya*, Madinah Munawarah, 1412 H, hal: 15.

<sup>7</sup> Harifudin Cawidu, *Konsep Kufir Dalam Islam; Suatu Kajian Theologis Dengan Pendekatan Tafsir Tematik*, Jakarta, Bulan Bintang, 1991, Hal: 3.

<sup>8</sup> Depag RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Semarang, Thoha Putra, 1989, hal: 27.

## B. Latar belakang Masalah

Fenomena yang berkembang dewasa ini (red. zaman modern), ada kecenderungan manusia mengalami kegersangan batin akan kehampaan makna hidup. Krisis mental ini terjadi mengingat beban hidup dirasa semakin berat dan menghimpit, di tengah dinamika peradapan materialis dunia yang mengharuskan manusia berlomba-lomba di atas putaran roda kehidupan guna mempertahankan eksistensinya di pelataran bumi.

Kecemerlangan dunia modern yang ditandai dengan prestasi di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi (*The Age of Science and Technology*) di negara barat bagi manusia. Dalam gambaran Arture Miller bahwa, "Manusia telah mencapai kesenangan hidup dan nasib yang lebih baik. Manusia telah mencapai 'standart of living' yang lebih tinggi dengan menikmati produk teknologi tersebut dan menggunakan pelbagai jenis barang luks dan berkualitas tinggi. Namun tragisnya ada dikarenakan jurang kaya-miskin semacam dipertajam, pertentangan-pertentangan dalam bidang politik, sosial, ekonomi, ras, dan idiologi meningkat, ancaman perang dengan senjata mutakhir, tindak kriminal yang terorganisir dengan rapi berkat sarana teknik modern, bisnis seks, perbudakan sosial dan penceamaran alam merupakan sisi lain dari kemajuan teknologi.<sup>9</sup>

Seorang logoterapis kondang bernama Elisabeth Lukas, mencatat salah satu prestasi penting dari proses modernisasi di dunia barat yakni, melepaskan diri dari berbagai belenggu tradisi yang serba menghambat, serta

---

<sup>9</sup> Abdullah Basuki Waiman, *Kecemasan Yang Mencekam*, Jakarta, Anda, Februari 1987, hal: 69.



berhasil meraih kebebasan (*Freedom*) dalam hampir semua bidang kehidupan. Pandangan Elisabeth Lukas mengenai kebebasan ini lebih lanjut menunjukkan bahwa tanpa diimbangi tanggung jawab dan kematangan sikap, maka kebebasan itu tidak berhasil mendatangkan ketentraman dan rasa aman bahkan kondisi ini menyuburkan penghayatan hidup tanpa makna.<sup>10</sup>

Apabila seseorang tidak berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya maka hasratnya untuk hidup bermakna tidak tercapai. Ia akan mengalami semacam frustrasi yang disebut *frustrasi existensial* dengan keluhan utama menghayati hidupnya hampa dan tak bermakna.<sup>11</sup>

Untuk melihat lebih dalam tentang kondisi dari kejiwaan (psikis) manusia, dari sisi lain peradaban dunia modern ini, Zakiyah Daradjat melukiskan bahwa, 'Suatau kenyataan yang tampak jelas dalam dunia modern yang terjadi pada negara maju maupun negara berkembang ini adalah adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan seseorang dalam hidupnya. Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan itu membawa kebahagiaan yang lebih banyak, tetapi kenyataan lain yang sangat menyedihkan ialah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh. Hidup semakin sukar dan kesukaran material berganti menjadi kesukaran mental (psikis). Beban jiwa semakin berat, kegelisahan, ketegangan serta tekanan perasaan yang lebih terasa dan menekan sehingga mengurangi kebahagiaan. Akibat meningkatnya kebutuhan-kebutuhan pada masyarakat itu, maka orang dalam hidupnya selalu

---

<sup>10</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Makna Hidup Manusia Modern*; Editor, Wahyuni Muhamad Nafis, *Rekonstruksi Dan Remungan Religius Islam*, Jakarta, Paramadina, 1996, hal: 146.

<sup>11</sup> *Ibid*, hal: 150.

mengejar waktu, benda *prestise*. Semua itu akan membawa kepada hidupnya seperti mesin, tidak mengenal istirahat dan ketentraman. Hidupnya akan dipenuhi ketegangan perasaan (*tension*) keinginan untuk menghindari perasaan tertentu (yang menekan) jika tidak tercapai semua yang menggembarakan akibatnya lebih lanjut ialah timbulnya kegelisahan-kegelisahan yang kadang-kadang tidak jelas ujung pangkalnya. Dan gelisah (*anxiety*) itu menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia di dalam hidupnya'.<sup>12</sup>

Ekses dari arus sekulerisasi dunia modern ini menjadi perhatian tersendiri bagi Rollo May yang menyatakan bahwa, 'Abad modern ini dicirikan dengan kekosongan jiwa, kesepian, dan kecemasan'. Kekosongan jiwa manusia; umumnya datang dari perasaan manusia bahwa mereka tidak berdaya untuk melakukan sesuatu yang efektif mengenai hidup dan dunianya. Kesepian; menunjuk perasaannya bahwa orang tertangkap keluar, terisolir, atau terasingkan. Kecemasan; dalam kecemasan kita terancam tanpa mengetahui bagaimana langkah untuk menerima pertemuan dengan situasi berbaya yaitu, karena ada perasaan yang 'menangkap' atau 'membinasakan'.<sup>13</sup>

Demikian (juga) para ahli atau ilmuwan menyebutkan bahwa akhir abad 20 adalah abad kecemasan (*The Age of Anxiety*), yang tampak masih akan berlanjut pada abad 21 mendatang yang ditandai pula oleh berbagai bencana dan kemelut yang meresahkan hampir disemua bidang kehidupan

---

<sup>12</sup> Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung, 1978, hal: 11.

sosial dan pribadi.

Kondisi di atas jelas dapat menimbulkan dan mengakibatkan beban psikologis dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan masyarakat yang lebih luas lagi. Akibatnya, 'wabah kegelisahan' seakan-akan melanda masyarakat modern, terutama mereka yang hidup di negara-negara maju atau kota-kota besar.<sup>14</sup>

Kecemasan dan ketakutan ini biasa merasuki manusia; siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Baik secara individual maupun secara komunal. Bahkan di negara maju pun kecemasan ini masih merupakan musuh nomer satu bagi manusia. Berbagai macam penyakit kejiwaan, problem sosial, dekadensi moral dan tindakan bunuh diri merupakan kasus tertinggi yang terjadi di negara-negara maju. Hal ini sesuai dengan peradaban material dan jauhnya masyarakat dari ajaran-ajaran samawi. Beberapa penelitian mutakhir menguatkan proporsi di atas. Pada 1982, orang-orang Prancis benar-benar telah mengkosumsi lebih dari 100.000.000 (seratus juta) butir obat penenang urat saraf. Di Amerika ada satu resep obat penenang urat saraf (yang lebih bagus) dari pada empat resep obat penenang urat saraf (dari dokter) yang biasa.<sup>15</sup>

Schnieder mengemukakan di Oxis Clinic di New Orleans, sebuah laporan disiapkan menangani 500 pasien yang secara berkelanjutan mengunjungi tempat tersebut. Laporan itu mengungkapkan bahwa 75% dari

---

<sup>13</sup> Abdullah Basuki Wagiman, *Kecemasan Yang Mencekam*, Jakarta, Anda, Februari, 1987, hal: 69.

<sup>14</sup> Hanna Djumhan Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2002, Hal: 155.

mereka menderita penyakit psikosomatis. Orang bisa terpengaruh penyakit ini tanpa memandang usia dan tahap kehidupan. Di samping itu, diagnosa dan pengobatan penyakit ini sangat mahal.

Manakala seseorang terpenjara dalam bilik kecemasan yang berinding tebal tak tertembus, terperangkap dalam kecemasan, dan masalah-masalah yang dia tak bisa keluar ke dunia yang penuh kegembiraan dan ketentraman, maka kita menganggapnya sebagai penderita penyakit psikosomatis.<sup>16</sup>

Dalam kilasan sejarah peradaban dunia Islam, Al-Qur'an telah membuktikan. Bahwa, Islam (Al-Qur'an) mampu menggetarkan hati bangsa Arab dan mendudukkan jiwa mereka dari sebutan "zaman Jahiliyah" menjadi "bangsa yang religius" dengan menghujamnya nilai-nilai keilahian di dada mereka dan membuminya al-Qur'an (sebagai pijakan/pedoman hidup) bangsa Arab, sebagai mana diperagakan oleh para shahabat. Hasan bin Ali RA pernah berkata, "Generasi sebelum kita telah menempatkan Al-Qur'an sebagai risalah dari Tuhan. Dengan kalam Allah itu mereka jadikan renungan disaat malam dan merasa kehilangan di waktu siang".<sup>17</sup>

Allah SWT pun mengabadikan lewat kalamnya.

*"Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah.  
Dan janganlah kamu bercerai-berai dan ingatlah akan nikmat Allah*

---

<sup>15</sup> Adnan Syarif, *Psikologi Qurani*, Bandung, Pustaka Pelajar, 2002, hal: 83.

<sup>16</sup> Sayyet Mujtaba Musawi, *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Bandung, Pustaka Pelajar, 1974, hal: 144.

<sup>17</sup> Jamalludin Al-Bunny, *Mengetuk Pintu-Pintu Langit Sufiyah*, Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2002, hal: 17.

*kepadamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah menyatukan hatimu, lalu menjadikan kamu karena hikmah Allah orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada ditepi jurang neraka. Lalu Allah menyelamatkanmu dari padanya. Demikian Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.” (Q.S. Ali Imran (3) : 103).20)*

Ada ayat yang lain yang menyatakan peristiwa di atas. Sebagaimana

firman Allah :

*”... maka kelak Allah akan mendatangkan suatu kaum yang Allah mencintai mereka dan merekapun mencintai-Nya...” (Q.S. Al-Ma’idah (5) : 57) 21).*

Belum lama ini di bidang ilmu pengetahuan ada pertemuan dan dialog yang pesertanya terdiri dari para ilmuwan terkenal dari berbagai bidang ilmu. Ini dimaksudkan untuk menguji fakta-fakta ilmiah yang disebutkan oleh ayat-ayat Al-Qur’an, dan untuk menyoroti kenyataan bahwa agama Islam menggalakkan ilmu dan pencarian pengetahuan dengan tanpa kontradiksi-kontradiksi sama sekali antara ayat Al-Qur’an dan kenyataan ilmu pengetahuan. “Sungguh beberapa diantara mereka (para ilmuwan) yakin dan menyatakan bahwa Muhammad SAW adalah utusan Allah, sampai salah seorang diantara mereka bahkan memeluk Islam, dengan mengucapkan syahadat”.<sup>18</sup>

Bagaimana dengan Al-Qur’an sendiri melihat hal di atas Allah SWT.

Menyebutkan dalam firman-Nya:

*“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu bukti kebenaran dari Robb (Tuhanmu), Muhammad SAW dengan*

<sup>18</sup> AM. Rahaili, Terjem. Jum’an Basalim, *Mukjizat Abadi*, Jakarta, Pustaka Firdaus, hal: ix.

*mu'jizatnya dan telah kami turunkan kepadamu cahaya yang terang benderang (Al-Qur'an). (Q.S. An Nisa' (4): 174)*

*"Wahai manusia! Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran hati dari Robb (Tuhanmu). Obat bagi apa yang ada didalam dada, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Q.S. Yunus (10): 57).*

Dari kedua ayat diatas mengandung misi yang sangat jelas tujuan mengapa Al-Qur'an diturunkan kepada Nabi Muhamad SAW. untuk manusia. Mengingat fitrah manusia dan kecenderungannya. Mengenai keadaan manusia ini Syayyid Muhamad Husain Thabathani melukiskan bahwa, "manusia di dalam hidupnya yang begitu singkat di dunia, mirip seperti gelembung-gelembung yang ada dipermukaan air. Karena ia menancapkan tiang-tiang tenda keberadaanya didalam samudra materi. Setiap usaha dan kerja keras yang dilakukannya tergantung kepada samudra materi yang bergelombang itu.

Sekalipun demikian, kemampuan manusia untuk mengetahui hal-hal spiritual seperti tersebut di atas yang wilayahnya lebih luas dari pada wilayah materi, berbeda-beda dan bertingkat-tingkat. Ada sebagian orang yang sulit mengetahui hal-hal spiritual itu; ada juga yang mengetahui sedikit; ada pula yang dengan mudah mengetahui hal-hal spiritual yang lebih luas.

Bagaimanapun halnya semakin mampu manusia mengetahui hal-hal spiritual, maka akan semakin sedikit keterkaitannya dengan materi yang mempesona itu. Dan semakin sedikit keterkaitannya dengan materi, maka akan semakin bertambah pengetahuannya tentang hal-hal spiritual. Hal ini berarti bahwa manusia, berdasarkan fitrahnya memiliki pengetahuan untuk mengetahui ini (hal-hal spiritual), seandainya dia tidak disamarkan dengan

kotoran-kotoran harta benda, niscaya ia mampu untuk mendidik dan mengembangkannya”. Lebih lanjut dikatakan, bahwa al-Qur’an yang mulia memandang semua manusia dapat diajar, sehingga ia meluaskan ajaran-ajarannya yang tinggi”<sup>19</sup>.

Dari ayat-ayat di atas bahwa al-Qur’an diperuntukkan bagi manusia yakni sebagai petunjuk (*Huddan Linnaas*) dan juga sebagai rahmat (sifat/obat) penawar bagi berbagai penyakit yakni penyakit hati bagi manusia. Sebagaimana sabda Nabi SAW:

*“Ketahuilah sesungguhnya di dalam jasad (manusia) itu ada segumpal daging. Apabila ia baik, maka baiklah seluruhnya jasadnya dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh jasadnya. Ketahuilah yang dimaksud dengan segumpal daging itu adalah hati”.* (Mutafaqun ‘alaih).<sup>20</sup>

Ketika kita berbicara tentang manusia dalam keadaan sehat, maka kita harus benar-benar memahami dulu pemahaman tentang beberapa pertanyaan yang terkait. Adalah siapa manusia itu? Bagaimana mereka tetap ada? Dan apa tujuan hidup manusia? Tanpa memahami jawaban di atas pertanyaan-pertanyaan ini, maka kita tak akan mengetahui pengetahuan yang memuaskan tentang jenis kesehatan hakiki yang harus kita upayakan. Karena tanpa ada kriteria mengenai apa yang menentukan berfungsinya manusia secara tepat. Bagaimana kita dapat mengatakan keadaan kita sakit atau sehat?

<sup>19</sup> Sayyid Muhammad Husain Thabathani, *Memahami Esensi Al-Qur’an*, Jakarta, Lentara, 2000, hal: 3.

<sup>20</sup> Muhammad Fajri, *Tiga Karakter Hati; Penyakit Hati*, Mimbar Jum’at, Meteor, 11 Oktober 2002, hal: 1.

Hanya karena sesuatu terasa 'enak' tidak niscaya dia berarti kebaikan yang utama bagi kita dan sebaliknya, hanya karena pada saat ini sebagai 'buruk' sebelum kita memahami bagaimana dan apa akibat dari perasaan-perasaan saat ini. Allah berfirman dalam kalam-Nya, "*Ada hal yang ditetapkan bagimu yang tidak kamu sukai padahal baik bagimu; dan hal yang kamu sukai padahal tidak baik bagimu*". Seorang sufi besar Imam Ghazali RA. Menjelaskan gagasan ini sebagai berikut "sakit adalah salah satu bentuk pengalaman yang membawa manusia sampai kepada pengetahuan tentang Tuhan". Seperti dikatakanNya, "*Sakit adalah pelayan-Ku, yang aku berikan kepada shahabat pilihan-Ku*".

Jadi, kita hanya memandang sakit sebagai musuh, lebih baik kita melihatnya sebagai sebuah peristiwa mekanisme tubuh, yang bermanfaat untuk membersihkan, mensucikan, dan mengimbangkan kita pada tataran fisik, emosi, mental dan spiritual.<sup>21</sup>

Pengobatan menurut ilmu kedokteran maupun ilmu Allah adalah menghilangkan sebab-sebab penyakit (*terapi kausatis*) bukan cuma gejalanya saja (*terapi simptomatis*). Walaupun yang utama adalah menghilangkan sebab-sebab penyakit. Namun gejalanya harus tetap diperhatikan, karena dari gejalanya itu akan diketahui sebab-sebab penyakitnya.<sup>22</sup>

Hal inilah yang menarik bagi penulis untuk meneliti, menggali dan mengkaji ayat-ayat tentang 'kecemasan' di dalam al-Qur'an, sehingga

<sup>21</sup> Syeh Hakim Mu'inuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi*, Jakarta, Lentera, 1999, hal: 18.

<sup>22</sup> Maimunah Hasan, *Al-Qur'an Dan Pengobatan Jiwa*, Yogyakarta, Bintang Cemerlang, 2001, hal: 18.



mendapatkan jawaban mengenai ‘kecemasan’ dan (juga) terapi-terapi terhadap ‘kecemasan’ di dalam perspektif al-Qur’an.

### C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pandangan al-Qur’an tentang ‘kecemasan’ ?
2. Aspek terapi apa yang terdapat pada ayat-ayat ‘kecemasan’ tersebut ?

### D. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengkaji ayat-ayat kecemasan beserta aspek-aspek terapis di dalamnya dalam al-Qur’an, dengan merujuk kepada landasan teori-teori kecemasan dari para ahli ilmu psikologi.
2. Membuka sebuah wacana bagi khasanah intelektual dalam bidang ilmu psikologi dengan pendekatan perspektif Islam. dan khususnya sebagai kontribusi bagi Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
3. Memenuhi persyaratan akademik yakni sebagai tugas akhir, guna memperoleh gelar kesarjanaan Ilmu Agama Islam.

### E. Telaah Pustaka

Kecemasan (*anxiety*) dan atau kegelisahan (*restlessness*) adalah merupakan masalah yang banyak dipelajari dan diteliti serta dibahas dalam psikologi. Pandangan terhadap kecemasan ini cukup beragam sebagaimana teori-teori tentang rasa cemas dikembangkan. Karena dalam pandangan para ahli psikologi, “bahwa, rasa cemas ini dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan”. Oleh karena itu cukup menarik perhatian bagi

para ahli psikologi untuk membahasnya.

Dalam perkembangannya kecemasan ini mengalami penyempurnaan makna yang pada awal diperkenalkan oleh Sigmund Freud (pendiri Psikoanalisa) di tahun 1926. Freud mengubah teorinya tentang pengertian 'cemas', "Ia tidak lagi menekankan pada pengalaman yang timbul dari kejutan waktu lahir, dengan anggapan bahwa ia adalah faktor satu-satunya yang terpokok dari cemas. Ia menetapkan disamping itu ada situasi berbahaya pada setiap tahap pertumbuhan pada individu adanya situasi bahaya yang mengancamnya setiap tahap dari pertumbuhan terhadap suasana seperti itu, disamping itu yang terakhir bahaya yang timbul dari zat yang tinggi, ancaman pada hati nurani seperti rasa berdosa/bersalah sebab tidak mengikuti kaidah sosial".

Kecemasan akhir-akhir ini yang melanda orang-orang modern bagi pandangan Elisabeth Lukas bahwa, "Banyak orang tidak berhasil menemukan kebahagiaan hidup yang disebabkan oleh pemahaman/yang tanpa diimbangi tanggung jawab dan kematangan sikap, di dalam mensikapi hidup dapat menimbulkan penghayatan hidup tanpa makna". Hanna Djumhana Bastaman mengistilahkan kehampaan hidup (*Existensial Vacuum*). "Bila seseorang tidak berhasil menemukan dan memenuhi makna hidupnya, maka hasratnya untuk hidup lebih bermakna tidak tercapai, ia mengalami semacam frustasi yang disebut '*frustasi eksistensial*' dengan keluhan utama menghayati hidupnya hampa dan tidak bermakna."<sup>23</sup>

Mengingat bahwa karena teori-teori atau aliran-aliran psikologi lahir

---

<sup>23</sup> Muhammad Wahyuni Nafis, Rekotruksi dan Renuilgan Religius; Makna Hidup Bagi Manusia Modern Tinjauan Theologis, Jakarta: Paramadina, 1996, hal: 146

dari peradaban barat, maka kerangka pikir (*made of thought*) itupun tidak lepas dari kerangka pikir masyarakat barat.

Dewasa ini dalam ilmu psikologi, mulai dikembangkan dengan pendekatan Islam. di Indonesia, karya-karya dari para ahli psikologi (red. Islam) telah banyak dikaji dan dikembangkan, seperti: karya Hanna Djumhana Bastaman (*Integrasi Psikologi dengan Islam*, 1995). Jalaludin Ancok dan Fuad Nashari (*Psikologi Islam*, 1994). M. Utsman Najati (*Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, 2000). Sedang di luar negeri karya Adnan Syarif (1987) yang diterjemahkan oleh M. Mighwar (*Psikologi Qur'ani*, 2002).

Dalam dunia kedokteran (red. Psikiatri) seperti karya Auliya (*Agama dan Kesehatan Jiwa*, 1957) yang banyak dikutip oleh K.H.S.S Djasman (*Islam dan Psikomotorik Penyakit Jiwa*, 1975), Dadang Hawari (*Al-Qur'an; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, 1998).

Menurut 'Utsman Najati bahwa takut adalah dorongan emosi yang mendorong kita untuk menghindar dari bahaya. Antara dorongan dan emosi terdapat hubungan erat. Sebab, dorongan ini biasanya dibarengi dengan 'intuitif-emosional', ketika dorongan menjadi intens dan terhalang untuk bisa terpenuhi untuk beberapa lama. Biasanya ia dibarengi juga oleh intuitif yang kacau. Emosi takut ini merupakan salah satu emosi penting dalam kehidupan manusia. Sebab ia membantu manusia dalam memeliharanya dari bahaya-bahaya yang mengancamnya dengan demikian dapat membantu dirinya dalam melestarikan kehidupannya.<sup>24</sup>

Sedang menurut Adnan Syarif, ia membagi ketakutan dengan

penyakit. Ketakutan adalah bersifat alamiah terhadap segala sesuatu yang tidak diketahui atau yang menakutkan ini acap kali mengancam diri manusia dan eksistensinya. Sedangkan ketakutan ini (penyakit takut) yakni merasa sempit yang disertai dengan sebagian fungsi-fungsinya, seperti: detak jantung yang cepat; jiwa merasa sempit; tidak stabilnya alat pencernaan, susunan syaraf dan otot; kacaunya aktivitas pengeluaran darah diberbagai kelenjar yang ada dalam tubuh dan sebagainya.<sup>24</sup> Ia membedakan antara penyakit kecemasan dengan penyakit ketakutan yakni merasa sempit yang disertai kelainan pada anggota tubuh dalam melaksanakan sebagian besar fungsinya. Disebutkan lebih jauh bahwa antara penyakit ketakutan dan kecemasan psikologis, dari segi pangkal dan kemunculannya, adalah sama: yakni ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui, yang sebab-sebab lahiriyahnya yang logis dan rasional sedikitpun tidak bisa dipahami oleh orang yang mengalaminya. (ini merupakan suatu yang dicemaskan).

Mengenai batasan dan pengertian antara ketenangan dengan ketakutan psikologis, barang kali, adalah sebagaimana diisyaratkan dalam al-Qur'an Mulia berikut ini:

*“Barang siapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia lapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barang siapa saja yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit; seolah-olah ia sedang mendaki langit” (QS.Al-An'am (6):125).*

<sup>24</sup> Usman Najati, *Op. Cit.*, hal. 67

<sup>25</sup> Adnan Syarif terjemahan M. Mighuar, *Psikologi Qur'ani*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002, hal. 91

Dan di akhir pembahasannya Adnan Syarif mengemukakan bahwa “kecemasan adalah fenomena yang paling banyak menyebar dan menggelisahkan. Allah telah menggambarkan bahwa segala penyakit kejiwaan dan syaraf, kebanyakan penyakit akal dan ingatan, berbagai kegoncangan diri, serta 70 persen penyakit fisik sering disertai oleh ketakutan dan kecemasan; baik lahir maupun batin”.

Mengenai solusi (*psiko-terapi*) yang ditawarkan yaitu menjalankan dua hal:

Resep kedokteran duniawi yang dikerjakan sementara oleh para ahli kejiwaan. Sedangkan resep ruhaniah atau keimanan dari Allah SWT, yaitu dengan ajaran-ajaran Allah SWT yang merupakan resep paling mendasar bagi penyembuhan bagi penyakit di dalam hati . sebagaimana firman Allah:

*“Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.*  
(QS. Al-Baqarah(2):38)

## F. Kerangka Teoritik

### 1. Pengertian kecemasan

Cemas (*anxiety*) atau kecemasan dalam kamus umum bahasa Indonesia diartikan dengan “tidak tenang dihati” (karena takut, khawatir)-hati merasa sangat gelisah (takut, khawatir). Dan kecemasan; perihal cemas-yang diungkapkan tidak beralasan.<sup>26</sup>

<sup>26</sup> WJS. Poerwodarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, 1985, hal: 1036

Para pakar psikologi mengajukan konsep kecemasan (*anxiety*), segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik dan bentuk frustrasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan suatu diluar kemampuan, juga menimbulkan kecemasan. Yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Dalam teori kecemasan disebutkan bahwa kecemasan sebagaimana diajukan oleh para pakar psikologi dapat dirumuskan sebagai berikut:

Kecemasan sebagai konflik yang tidak disadari. Freud yakin bahwa kecemasan neorosis merupakan akibat dari berbagai konflik yang tidak disadari antara impuls id (terutama seksualitas dan agresif) dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan super ego. Impuls dan id menimbulkan ancaman bagi individu karena bertentangan dengan nilai pribadi dan nilai sosial.

Kecemasan sebagai respon yang dipelajari. Teori belajar sosial tidak mengfokuskan diri terhadap konflik internal tetapi pada cara-cara dimana kecemasan diasosiasikan dengan situasi tertentu melalui proses belajar.

Kecemasan sebagai akibat kurangnya kendali. Bahwa yang mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang tampak diluar kendali

mereka. Perasaan tidak berdaya tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian teori kecemasan. Menurut teori psikoanalitik, misalnya kecemasan muncul/timbul bila ego menghadapi ancaman input yang tidak dapat dikendalikannya. Menurut teori belajar sosial orang yang menjadi cemas bila dihadapkan pada stimulus yang menyakitkan yang hanya dapat mereka kendalikan melalui pengindraan. Seperti apa yang akan kita lihat, tingkat kecemasan yang kita alami dalam situasi yang mencekam terutama tergantung pada sejauh mana kita kendalikan menurut kita terhadap situasi itu.<sup>27</sup>

Untuk mengenal lebih jauh tentang kecemasan ini penulis kemukakan berbagai pendapat dari pakar psikologi dari berbagai aliran psikologi. Sebagaimana diungkapkan oleh Freud salah satu pakar psikoanalisa yang memperkenalkan kecemasan atau ketakutan. Freud menyebutkan bahwa, "kecemasan adalah respons atau pengalaman emosional menyakitkan yang dialami oleh seseorang terhadap berbagai alat dalam yang tunduk dibawah jaringan-jaringan saraf bebas seperti jantung, alat pernafasan, kelenjar-kelenjar peluh dan lain-lain. Freud memandang bahwa kecemasan itu sebagai tanda bahaya terhadap ego agar ia berjaga-jaga terhadap apa yang mengancamnya. Biasanya yang mengancam itu adalah keinginan-keinginan terpendam atau dorongan – dorongan agresif atau keinginan kelamin yang telah ditekan ego dalam jiwa tak sadar. Maka si ego menghadapi dua pilihan. Boleh dia mengerjakan mana-mana aktifitas atau

---

<sup>27</sup> Rita Latkitson, dan Kawan-Kawan, *Pengantar Psikologi*, Edisi-8, Jakarta, Erlangga, 1996, hal: 2014.

kerja untuk menjauhkan diri dari apa yang mengancamnya, atau ia membiarkan kerisauan bertumpuk-tumpuk sehingga menjadi kehancuran syaraf.<sup>28</sup>

Untuk lebih jelasnya sebagaimana dijelaskan oleh Freud “kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotifasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya untuk memperingatkan akan adanya ancaman bahaya. Yakni sinyal dari ego\* yang terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi bahaya itu tidak diambil.

\*Ego adalah tempat bersemayamnya intelegensi dan rasionalitas yang mengawasi dan mengendalikan impuls-impuls buta dari id. Id adalah merupakan tempat bersemayamnya naluri-naluri. Id kurang terorganisir, buta, amoral dan mendesak.<sup>29</sup>

Sedangkan kecemasan menurut Karn Horney, dia lebih suka menggunakan istilah kecemasan ini dengan istilah “takut” berarti ada kesamaan dasar antara apa yang dimaksud Freud dengan cemas obyektif. Dalam pandangan Horney yakni perasaan terisolasi dan tak berdaya yang dialami oleh anak didalam dunia yang secara potensial bersifat bermusuhan. Segala hal yang mengganggu keamanan dasar anak dalam kaitannya dengan keintiman hubungan dalam keluarga menghasilkan kecemasan dasar.

Sedangkan dalam pandangan Eksistensial Humanistik bahwa manusia tidak bisa melarikan diri dari kebebasan mengingat kebebasan dan

---

<sup>28</sup> Hasan Langulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta, Pustaka Al-Husna, 1986, hal: 97.

<sup>29</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung, Eresco, 1997, hal: 17.



tanggung jawab itu saling berkaitan.

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab inilah yang bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan eksistensial juga bisa diakibatkan oleh kesadaran atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang tak terhindarkan untuk mati (non-being). Kecemasan eksistensial demikian aliran ini mengistilahkan bahwa kecemasan eksistensial adalah bagian hidup yang esensial sebab, dengan meningkatnya kesadaran kita atas keharusan memilih, maka kita mengalami peningkatan tanggung jawab atas konsekuensi tindakan memilih. Kecemasan itu timbul dari penerimaan ketidak-pastian masa depan, kita bisa mengalami kondisi-kondisi kesepian, ketidak-maknaan, kekosongan, rasa berdosa, terisolasi. Sebab kesadaran adalah kesanggupan yang mendorong kita untuk mengenal kondisi-kondisi tersebut.

Lebih lanjut eksistensial humanistik bahwa kecemasan bagi eksistensial adalah sebagai sarat hidup. Kecemasan adalah karakteristik dasar manusia. Kecemasan tidak perlu merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia biasa menjadi suatu tenaga motifasional yang kuat untuk pertumbuhan. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab untuk memilih.

Karena kecemasan sebagai pertumbuhan, karena adanya reaksi terhadap ancaman. Ia bisa menyerang inti keberadaan. Kecemasan adalah apa yang dirasakan ketika keberadaan diri terancam.

Alberth Ellis seorang Terapis Rasional Emotik (TRE) memandang

bahwa kecemasan sebagai akibat dari penyalahan diri. Ellis menyatakan bahwa penyalahan diri atau menyalahkan orang lain adalah tindakan yang buruk. Apakah anda setuju? Apakah menghapuskan semua rasa berdosa itu yang diharapkan? Jika seorang mencapai sesuatu titik dimana dia tidak pernah sepenuhnya psikopat? Perasaan berdosa yang bagaimana yang sehat? yang bagaimana yang tidak sehat?<sup>30</sup>

Ada jenis kecemasan lain yang akhir-akhir ini sering melanda orang-orang modern dan tidak menutup kemungkinan kita juga mengalaminya, Hanna Djumhana Bastaman menyebutkan kecemasan ini di sebut sebagai kehampaan makna hidup (*Eksistensial Vacuum*) yang diakibatkan karena orang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.<sup>31</sup>

Dalam pandangan Elisabeth Lukas seorang logoterapis kondang menyatakan bahwa kebebasan yang dikembangkan pada era modern tersebut menunjukkan bahwa tanpa diimbangi tanggung-jawab dan kematangan sikap, maka kebebasan itu tidak berhasil mendatangkan ketentraman dan rasa aman, bahkan merupakan kondisi yang dapat menyuburkan penghayatan hidup tanpa makna.<sup>32</sup>

Winarno Surakhmad dan R. Murray Thomas. Melukiskan dari ketakutan adalah emosi yang normal yang berguna untuk melindungi individu dari pengalaman – pengalaman yang membahayakan. Sewaktu-

<sup>30</sup> *Ibid*, hal: 263.

<sup>31</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Islam*, Yogyakarta, Pustaka P'calajar, 2001, hal: 155.

<sup>32</sup> Wahyuni Nafis, *Rekonstruksi dan Remungan*, Jakarta, Paramadina, 1996, Hal: 146.

waktu masing-masing kita mengalami ketakutan bila kita sadar berada dalam situasi yang berbahaya. Dan setengah ketakutan disebabkan oleh suatu peristiwa yang tidak diinginkan dengan suatu obyek tertentu. Kadang-kadang kita tidak menemukan sebab-sebab dari ketakutan itu dengan mudah. Di setiap kelompok manusia kita akan menemukan bahwa ada beberapa ketakutan yang dialami oleh seseorang dan yang ketakutan itu tidak dapat diterangkan apa asal usulnya.

Dalam hal lain, seseorang bukan takut akan obyek atau situasi tertentu. Akan tetapi ia mempunyai ketidak-tenangan atau ketakutan yang umum, dan tak mengerti apa sebabnya atau apa sebenarnya yang ditakuti itu. Ini dinamakan kecemasan (*anxiety*). Kadang-kadang ia dinamakan juga kecemasan tak terikat, karena ia itu adalah ketidak-tenangan yang melekat/melengket pada macam-macam peristiwa sehari-hari tetapi tidak terikat pada suatu sebab yang khusus dan jelas. Mengingat kecemasannya yang pokok, yang mempunyai motifasi yang ditekan dan tak disadari yang selalu terkait pada obyek-obyek dan peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sehari-hari. Karena itu selalu ada yang disusahkan, betapapun banyaknya penyelesaian yang sudah diberikan kepadanya.

Dari kedua pemahaman antara ketakutan dan kecemasan ini keduanya menyimpulkan bahwa ketakutan adalah suatu perasaan ketidak-tenangan dan keinginan mundur dari suatu obyek/situasi tertentu. Ia adalah ketergangguan umum, yang mungkin terikat pada macam-macam obyek

atau peristiwa sehari-hari.<sup>33</sup>

Ketakutan yang menyelamatkan kita dari situasi yang membahayakan yang tidak dapat kita kuasai tanpa merusakkan kita secara fisik maupun psikologis adalah mekanisme penyesuaian diri yang baik. Akan tetapi ketakutan yang tidak melindungi kita dari bahaya biasanya adalah salah sesuai karena ia mencegah kita untuk memasuki situasi-situasi yang baik yang perlu untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan dan tanggung jawab kita. Kecemasan pada umumnya tidaklah merupakan mekanisme yang baik jika ia hanya menjadikan seseorang susah dan masygul terus-terusan, walaupun ada kalanya ia menyebabkan orang berjuang dan berhasil dalam menemukan pemecahan-pemecahan terhadap masalahnya. Dalam hal ini ia memiliki atau mempunyai penyesuaian yang positif.

Dalam ikhtisar tentang mekanisme penyesuaian ini ditegaskan bahwa sedikit banyaknya semua kita menggunakan mekanisme-mekanisme yang sudah disebutkan itu, atau sekurang-kurangnya pernah menggunakannya. Karena kita pernah melakukan rasionalisasi, melakukan represi karena kita mengalami kecemasan tidaklah berarti bahwa kita itu abnormal dan terus membutuhkan perawatan dokter jiwa. Masalah sehari-hari yang kita hadapi banyak jumlahnya, dan kebanyakan kita menghadapi soal-soal untuk mengambil keputusan setiap hari.<sup>34</sup>

Maesermann membuat batasan terhadap kecemasan, bahwa ia

---

<sup>33</sup> *Ibid*, hal: 137

<sup>34</sup> Zakiyah Dardjad, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung, , 1978, hal: 28.

adalah keadaan tegang yang umum, timbul ketika terjadi pertentangan antara dorongan-dorongan usaha individu untuk menyelesaikan diri. Ini berarti bahwa cemas tidak lain dari bentuk lahir dari proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika terjadinya frustrasi dan konflik. "Cemas seperti proses emosi lainnya juga ada segi yang disadari dan tidak disadari. Segi yang disadari dari cemas ini tampak dalam segi-segi berikut : takut, ngeri, rasa lemah, rasa dosa, perasan terancam dan seterusnya. Akan tetapi disamping perasaan tersebut, cemas mengandung pula proses-proses yang kompleks. dan bercampur-baur yang banyak bekerja tanpa disadari oleh individu. Yang berarti bahwa individu merasa takut misalnya, tanpa mengetahui faktor-faktor yang mendorongnya kepada keadaan itu.<sup>35</sup>

Hanna Djumhana Bustaman memandang bahwa, "cemas adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Perasaan biasanya muncul bila kita berada dalam suatu keadaan yang merugikan dan kita rasakan mengancam diri kita di mana dia tidak berdaya menghadapinya. Sebenarnya apa yang kita cemaskan belum tentu terjadi".

Demikian bahwa cemas itu dapat diartikan dengan takut yang disertai khawatir akan sesuatu yang membahayakan dan bakal terjadi akan sesuatu yang buruk yang akan menimpa pada dirinya.

Demikian rasa cemas itu sebenarnya ketakutan yang kita ciptakan sendiri, hampir terhadap segala hal. Seorang pencemas selalu dihantui

---

<sup>35</sup> Zakiyah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung, 1978, hal: 28.

perasaan khawatir dan takut”.<sup>36</sup>

## 2. Jenis-Jenis Kecemasan

Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan. antara lain sebagai berikut:

### a. Kecemasan obyektif (*Reality or obyektif anxiety*)

Kerisauan obyektif adalah pengalaman emosional yang menyakitkan yang timbul terhadap bahaya eksternal. Yang maknanya sama dengan “rasa takut”. Karena sejak lahir sudah dihadapkan kepada keadaan keadaan obyektif yang bersifat menekan. Obyek anxiety yang pertama (primer) adalah trauma kelahiran (birth trauma). Obyek anxiety yang primer ini merupakan dasar bagi timbulnya Obyektif Anxietif lainnya. Berubah menjadi Anxiety sekunder dan seterusnya.<sup>37</sup>

Dengan kata lain Freud memandang bahwa kecemasan obyektif sebagai respons yang realistis terhadap bahaya eksternal, atau adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi. Yang maknanya sama dengan “takut”

Dalam tulisan-tulisan yang terakhir Freud menamakan cemas seperti itu dengan nama-nama: (1) Cemas nyata (*Reallity Anxiety*), (2) Cemas Sungguh (*True Anxiety*), (3) Cemas wajar (*Normal Anxiety*).

“Karn Horney” menggunakan kata “takut” dalam pengertian tersebut, yang berarti bahwa ada persamaan dasar antara apa yang

---

<sup>36</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Islam*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1976, hal: 15.

dimaksud "Freud" dengan cemas obyektif.

Kecemasan dasar adalah konsep utama dari Horney, yakni perasaan terisolasi dan tak berdaya yang dialami oleh anak didalam dunia yang secara potensial bersifat bermusuhan. Segala hal yang mengganggu keamanan dasar anak dalam kaitanya dengan keintiman hubungan dalam keluarga menghasilkan kecemasan dasar.<sup>38</sup>

b. Kecemasan Psikotis (*Neurotic Anxiety*)

Freud berpendapat bahwa *neurotic anxiety* ini sebenarnya timbul dari *obyektive anxiety*. Khususnya anxiety ini timbul karena merasa takut akan akibat-akibat yang mungkin timbul bilamana tuntutan libido dipenuhi. Terlebih lagi kalau akibat-akibat itu punya arti sosial. *neurotic anxiety* dapat mempunyai dua bentuk, yaitu :

*Tree – floating anxiety*, yaitu suatu keadaan kecemasan dimana individu selalu senan-tiasa menantikan sesuatu yang paling buruk yang mungkin terjadi. Akibatnya ia akan selalu berada dalam bentuk/ keadaan cemas karena takut menghadapi akibat yang buruk dalam situasi yang tidak menentu. Kecemasan ini menjadi sifat dari seseorang yang gelisah. Yang selalu mengira bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi. Ia takut pada bayangannya sendiri atau takut pada id-nya sendiri. Apa yang ditakutkan adalah bahwa id akan selalu memberikan terhadap ego, akan menyeret ego kepada keadaan tak berdaya.

Singgih Dirgaganarsa menamakan keadaan seperti itu dengan

<sup>37</sup> Singgih Dirgaganarsa, *Pengantar Psikologi*, Jakarta, Mutiara, 1983, hal: 136.

<sup>38</sup> *Opit*, Gerald Corey, hal: 31.

sebutan "*Anxiety Stasis*", yaitu kecemasan yang terus-menerus bercampur dengan perasaan takut. Tetapi tidak jelas apa yang ditakuti. Acapkali gejala ini merupakan reaksi dari suatu kesulitan yang belum dapat diatasi yang menyebabkan ketergantungan dalam diri seseorang baik sebab-sebab itu disadari atau tidak.<sup>39</sup>

Cemas ini adalah yang paling umum dan paling sederhana karena ia tidak berhubungan dengan sesuatu hal tertentu; yang terjadi hanyalah individu merasakan takut yang samar dan umum serta tidak menentu. Demikian Freud mengungkapkan bentuk kecemasan ini. Dan masih ada bentuk kecemasan yang lebih ekstrim sebagaimana diungkapkan "Freud" yaitu kecemasan dalam bentuk ancaman yang menyertai gejala gangguan kejiwaan seperti "*Hysteria*" misalnya orang yang menderita gejala tersebut kadang-kadang merasa cemas. Karena takut akan terjadi hal itu. Ketakutan akan kejadian itu merupakan ancaman.<sup>40</sup>

Kecemasan neorotis ini juga dapat dilihat pada waktu reaksi gugup atau setengah gugup. Reaksi-reaksi ini muncul tiba-tiba tanpa ada profokasi yang tegas. Kita kadang-kadang membaca berita ada seseorang yang mengamuk dan menembak banyak orang yang tidak dikenalnya sama sekali dan bahkan korbannya bisa jadi anak-anak yang sebenarnya tidak berbuat apa-apa kepadanya, sesudah itu ia tidak dapat menjelaskan apa-apa yang berlaku demikian. Apa yang diketahuinya adalah bahwa ia

---

<sup>39</sup> Lokcit, Singgih Dirgagunarsa, hal: 136.

<sup>40</sup> Zakiyah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung, 1978, hal: 29.



merasa kalap dan demikian tegang, sehingga ia harus berbuat demikian guna meredakan reaksi-reaksi gugup (meledak). Ini adalah contoh-contoh dari perbuatan meredakan diri dari membebaskan seseorang dari kecemasan neorotis yang sangat menyakitkan dengan jalan melakukan sesuatu yang dikehendaki oleh id, meskipun ego dan super ego melarangnya.<sup>41</sup>

Phobia, di sini obyek yang ditakuti jelas, sekalipun alasan-alasannya tidak jelas. Perasaan "takut" ini mendorong individu untuk menjauhi dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan hal itu.

Suatu bentuk kecemasan neorotis yang dapat dilihat adalah berupa takut penyakit (*pathological*) yaitu suatu bentuk ekstrim dari takut atau ketakutan yang *irrasional* (takut yang tidak logis) dan takut yang tegang; yang tidak sesuai dengan sifat suasana yang menimbulkan takut itu.

Bentuk ekstrim dari takut ini disebut Phobia, sifat yang khusus dari phobia ialah, bahwa insentited ketakutan ini melebihi proporsi bahaya yang sebenarnya dari obyek yang ditakutkan oleh orang itu, misalnya takut kepada tempat sempit (*Claustro-phobia*), ketinggian (*acro-phobia*), kerumunan atau keramaian (*achlo-phobia*) takut kepada binatang, takut melihat darah dan lain sebagainya.<sup>42</sup>

Pengikut-pengikut Freud memandang keacemasan dalam bentuk

---

<sup>41</sup> Calvin S Hall, *Sigmund Freud; Suatu Pengantar Ke dalam Ilmu Jiwa Sigmund Freud*, Bandung, Pustaka Pelajar, 1980, hal: 91.

<sup>42</sup> Sarlito Mirawan, *Pengantar Psikologi*, Jakarta, Bulan Bintang, 1976, hal:

phobia ini mereka berpendapat bahwa hal yang menimbulkan takut yang kuat yang tidak sesuai dan tidak logis ini ada kaitannya dengan hal-hal pemuasan naluri-naluri terpendam.

Kadang-kadang kecemasan psikotik itu berupa penyakit halusinasi, di mana seorang marah tanpa sebab, seakan-akan dia berusaha melepaskan diri dari kecemasan yang bertambah dan berterusan melalui tingkah laku ini. Kadang-kadang seseorang dalam masa ini mengerjakan apa yang diinginkan oleh id, walaupun ego dan super-ego berusaha memaksakan kehendaknya. Dengan kata lain bahwa kecemasan itu lebih terdapat dalam id daripada dalam dunia luar (*eksternal*).<sup>43</sup>

Phobia dapat juga diperbesar oleh kecemasan moril, kalau benda yang diinginkan tapi ditakutkan adalah suatu yang melanggar ideal dari super-ego. Misalnya: seorang wanita mungkin merasakan suatu ketakutan irrasional untuk diperkosa karena ia sebenarnya ingin mendapatkan serangan seksual. Tetapi super-egonya menolak terhadap keinginan ini. Ia sebenarnya tidak takut untuk diperkosa pada hakekatnya dia ingin diperlakukan sedemikian. Ia takut terhadap hati nuraninya sendiri. Karena menyimpan keinginan yang demikian dengan kata lain sebagian pribadinya berperan dengan bagian lainnya. *Id* berkata "Saya mau itu", *super-ego* berkata "alangkah buruknya", *ego* berkata

---

<sup>43</sup> Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta, Pustaka Al-Husna, 1996, hal: 99.

“Saya Takut”.<sup>44</sup>

Kecemasan neurosis merupakan beban yang lebih berat terhadap ego dari pada kecemasan obyektif. Mengingat sipenderita neurosa ini terus-menerus berada dalam ketakutan dan kecemasan, sungguhpun tidak ada rangsangan yang spesifik kapan saja yang mencemaskan dan hampir setiap kejadian dapat menyebabkan timbulnya rasa takut dan cemas.<sup>45</sup>

Seorang neurosis sadar bahwa ada yang salah pada dirinya, akan tetapi ia tidak mengerti dasar yang sesungguhnya dari problemnya. Pada umumnya penderita ini masih dapat memenuhi permintaan masyarakat. Jadi penderita masih ada hubungannya dengan realita. Walaupun dalam hidupnya merasa tidak bahagia dan menyenangkan. Penderita ini korban dari konflik dalam yang menunjukkan dirinya dalam kecemasan, ketakutan yang tidak wajar, obsesif, kompulsif dan symptom historis.<sup>46</sup>

Kartini Kartono mengutip pendapat dari JP. Chaplin (1981) bahwa *anxiety neurosis* adalah bentuk neurosa dengan gejala yang paling mencolok ialah ketakutan yang tidak bisa diidentifikasi dengan suatu sebab khusus; dan banyak peristiwa yang merembes serta mempengaruhi wilayah-wilayah penting dari kehidupan seseorang.

Anxiety neurosis symptom ketakutan dan kecemasan kronis,

<sup>44</sup> *Op.cit.* Calvin S Hall, Sigmund Freud, hal: 90.

<sup>45</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal Dan Abnormalitas Seksual*, Bandung, Mandar Maju, 1986, hal: 44.

<sup>46</sup> Sri Mulyani Marhamah, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta, Fak. Psikologi UGM, 1997, hal: 23

sungguhpun tidak ada rangsangan khusus (*spesifik*); misalnya takut mati, takut menjadi gila, dan macam-macam ketakutan yang tidak bisa dikategorikan dalam phobia. Simptomnya yang khas:

1. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati; hampir setiap kejadian menyebabkan timbulnya rasa takut dan cemas. Takut = rasa gentar, tidak berani terhadap satu obyek konkrit; misalnya takut kepada harimau, Polisi, perampok dan lain-lain.

Sedangkan cemas (gentar, ragu-masygul) adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Umpamanya; cemas memikirkan hari esok, cemas karena meniggalkan bayi dan anak-anak dirumah (karena sang ibu bekerja); cemas karena berpisah dengan kekasih dan seterusnya.

2. Disertai emosi-emosi kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exsited* (heboh, gentar) yang memuncak, sangat irritable; akan tetapi juga sering dihinggapi depresi.
3. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi delusi, ilusi dan delusi dikejar-kejar (delusion of persecution).
4. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan merasa sangat lelah, banyak keringat, bergemetaran dan sering kali menderita diare.
5. Selalu ditemui ketegangan-ketegangan emosional dan bayangan-bayangan kesulitan yang maginer yang cuma ada dalam khayalan). Walaupun tidak ada stimulus khusus. Ketegangan dan ketakutan kecemasan yang kronis itu menyebabkan tekanan jantung yang

sangat cepat, percepatan tinggi dari darah (*Tachycardia*) dan tekanan darah tinggi (*Hypertension*).<sup>47</sup>

Karena sumber kecemasan neurosis adalah daerah kepribadian kita sendiri, maka lebih sulitlah menghadapinya dan sama sekali kita tidak dapat lari dari padanya. Kecemasan neurosis bukanlah sesuatu yang khusus dimiliki oleh orang-orang neurosis. Orang-orang normalpun juga mengalami kecemasan ini tetapi kecemasan ini, tidak menguasai kehidupan orang-orang normal itu sejauh batas-batas penguasaan yang terdapat pada orang-orang neurosis.<sup>48</sup>

c. Kecemasan moral (*Moral anxiety*)

Menurut Freud kecemasan ini timbul akibat dari lemahnya ego terhadap super-ego. Super ego berkembang karena larangan-larangan dan batasan-batasan moral yang berasal dari orang tua dan lingkungan. Karena itu kecemasan moral sumbernya juga lingkungan, dengan kata lain sumber dari kecemasan moral adalah obyektif yaitu takut kepada kehilangan kasih sayang, dukungan, "Good-Will" dari orang tua maupun orang-orang lain dalam masyarakat. Juga kecemasan moral timbul karena perasaan takut mendapat hukuman dari orang tua atau masyarakat.<sup>49</sup>

Kecemasan moral yang dialami sebagai suatu perasaan bersalah atau malu dalam ego, ditimbulkan oleh suatu pengamatan mengenai

---

<sup>47</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, Bandung, Mandar Maju, 1989, hal: 121.

<sup>48</sup> *Lokit*, Celvin S Hall, hal: 93.

<sup>49</sup> Singgih Dirgagunarsa, *Pengantar Psikologi*, Jakarta, Mutiara, 1983, hal: 137.

bahaya dari hati nurani. Hati nurani sebagai wakil di dalam tubuh dari kekuasaan orang tua.<sup>50</sup>

Aku yang agung adalah sumber bahaya pada kasus kerusuhan moral. Dialah yang mengancam si aku jika ia mengerjakan sesuatu, atau terfikir olehnya sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma orang tua. Jadi ia menunggu siksaan dari si aku yang agung dalam bentuk perasaan berdosa yang malu. Jika kerisauan itu muncul pada dasarnya dari perasaan takut kepada orang tua dan siksaannya.<sup>51</sup>

Selain S. Freud yang memperkenalkan tentang kecemasan di dalam menganalisa penyakit jiwa terhadap kliennya. Dalam bukunya yang berjudul "*Fears and Phobia*" Tony Whitehead menulis, "kecemasan dapat di bagi dalam sejumlah kategori yang luas. Pertama, ada kecemasan normal yang terjadi sebelum sesuatu peristiwa itu terjadi atau dalam situasi yang dikenal dengan sebagai penyakit kecemasan. Kedua, terdapat kecemasan yang ditimbulkan oleh obyek atau situasi yang sebelumnya tidak menyebabkan kecemasan. Inilah yang disebut kecemasan fobik. Ketiga, ada yang disebut kecemasan yang mengambang bebas. Pada kecemasan tipe ini, fenomena fisik dan perasaan terjadi tanpa sebab yang jelas. Juga ada tipe kecemasan yang lain yang dihubungkan dengan keadaan depresif. Sekali lagi tidak ada alasan yang jelas yang menimbulkan kecemasan ini, kecuali pikiran dan perasaan yang menyertai depresif".

---

<sup>50</sup> *Op cit*, Celvin S Hall, hal: 93.

bertahap. Seseorang yang terkena kecemasan seperti ini dengan tiba-tiba ia akan menjadi khawatir, lalu kecemasan ini berakibat menghalang-halangi pekerjaannya. Penderita ini tidak tahu kenapa tiba-tiba ia begitu cemas dan dada berdetak keras.

Kecemasan tidak normal adalah kecemasan itu cenderung menetap dalam pikiran kita mengingat kekhawatiran yang bertambah dengan timbulnya rasa cemas yang semakin parah dan seterusnya (berulang-ulang) kembali. Mungkin kecemasan yang tidak beralasan itulah, sehingga terjadi apa yang disebut "*lingkaran setan*". Kekhawatiran menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan kekhawatiran juga. Lain lagi dengan kecemasan kronis, kecemasan ini datangnya tidak mendadak melainkan dengan bertahap.<sup>52</sup>

### 3. Sumber – sumber Kecemasan

Adnan Syarif dalam bukunya "*Psikologi Qurani*" menuliskan tentang manusia sebagai mana terdapat dalam Al- Qur'an menyatakan bahwa "manusia menurut Al- Qur'an telah, sedang, dan akan selalu dihindangi oleh suatu keadaan sebagaimana digambarkan oleh Allah Yang Maha Tahu atas alam semesta, ketika berfirman.

*"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa kesusahan ia keluh kesah; apabila ia mendapat kebahagiaan ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang*

<sup>51</sup> *Op cit*, Hasan Langgulung, hal: 99.

<sup>52</sup> Rudi Haryono, *Mengatasi Rasa Cemas*, Surabaya, Putra Pelajar, hal: 19.

*mengerjakan shalat*". (QS. 70:19-22) 60)

Kartini Kartono menyebutkan bahwa sumber-sumber kecemasan adalah sebagai berikut:

Kesusahan-kesusahan dan kejanggalaan-kejanggalaan yang bertubi-tubi yang menyebabkan seseorang mengalami keterperangkapan ketakutan dan kecemasan yang terus menerus.

- Represi terhadap masalah-masalah emosional, akan tetapi tidak berlangsung secara sempurna (*incomplete repress*).
- Ada kecenderungan-kecenderungan harga diri yang terhalang (Adler)
- Dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga banyak mengakibatkan banyak konflik batin (Freud).<sup>53</sup>

Menurut Hendarson dan Gillespit bahwa sumber kecemasan itu disebabkan oleh semua situasi yang menekan dan menghambat itu yang mengakibatkan reaksi yang mencemaskan.

Pendapat aliran New Behaviorisme (Shafer dan Derox) berpendapat bahwa situasi yang tidak ada padanya kepuasan yaitu tidak adanya kelegaan perasaan yang disertai oleh ketegasan dan ketidak stabilan yang diakibatkan oleh penyesuaian yang tidak sukses pada suatu reaksi yang dipelajari.

Sedangkan Karn Horney berpendapat bahwa cemas itu disebabkan oleh tiga unsur, yaitu: rasa tidak berdaya, rasa permusuhan dan rasa

---

<sup>53</sup> Adnan Syarif, *Psikologi Qurani*, Bandung, Pustaka Hidayah, 2002, hal: 83.



menyendiri.<sup>54</sup>

Bagi aliran Eksistensial-Humanistik bahwa yang menimbulkan kecemasan pada manusia justru karena manusia diberi kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab (konsekuensi) dari kebebasan itu untuk memilih dan penerimaan akan ketidak pastian akan masa depan; ketidak pastian akan makna hidup.

Lain lagi dengan pendapat Albert Ellis seorang Terapis Rasionalis-Emotif berpendapat bahwa kecemasan itu adalah sebagai akibat dari menyalahkan diri atau menyalahkan orang lain.<sup>55</sup>

Hampir sama dengan pendapat eksistensial humanistik "Heidegger" menyebutkan, "mengingat manusia itu berkehendak bebas, sehingga manusia dapat memilih sekian banyak kemungkinan yang ditawarkan yaitu bisa melarikan diri untuk menghindar/menjauhi atau tetap tinggal ditempat tertentu yang telah dicapainya. Justru keamungkinan-kemungkinan itu bagi "Heidegger" sebagai sumber kecemasan.<sup>56</sup>

Banyak ahli baik bidang psikologi, psikiatria, agamawan bahkan budayawan mereka sepakat bahwa salah satu sumber kecemasan pada manusia adalah melunturnya nilai-nilai ajaran samawi dan pemahaman akan penghayatan agama semakin berkurang bahkan ditinggalkan. Diganti dengan

---

<sup>54</sup> *Lokcit.* Kartini Kartono, hal: 121.

<sup>55</sup> *Lokcit.* Zakiyah Daradjat, hal: 34.

<sup>56</sup> *Lokcit.* Gerald Corey, hal: 263.

pemikiran materialistis (*prestice*) hampir diseluruh sendi-sendi kehidupan, sehingga untuk memahami dirinya mereka lupa, “Siapa Saya”, “Kenapa Saya Ada” dan “Kemana Selanjutnya Setelah ini”.

#### 4. Gejala-Gejala Kecemasan

Zakiyah Daradjat menyebutkan tentang penampilan atau gejala yang bermacam-macam dari kecemasan ini dapat dilihat dari :

Gejala Jasmaniah (Fisiologis) yaitu : ujung-ujung anggota dingin (kaki dan tangan), berkeringat berpercikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, insomnia (tidur terganggu), kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu.

Gejala kejiwaan (*psychis*) antara lain : sangat takut, seraya akan terjadi serangan bahaya (*panic attack*) atau peyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan (tidak berdaya), kemurungan (keterasingan), hilang kepercayaan diri (*minder*) dan ketenangan (gugup) dan ingin lari dari suasana kehidupan.<sup>57</sup>

Sedangkan Dadang Hawari, Psikiater mendiagnosa kecemasan ini melalui sebagian komponen utama dari kecemasan yang menjelma kedalam bentuk gangguan panik. Bahkan karena begitu memuncaknya kecemasan pada diri seseorang sering dirasakan sebagai suatu serangan panik (*Panic Attack*), yaitu suatu keadaan dimana seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan yang luar biasa, ini bagaikan teror. Seolah-olah yang bersangkutan bergolak dengan maut. Gangguan panik biasanya didahului

---

<sup>57</sup> Lokcit, Zakiyah Daradjat, hal: 29.

perasaan ketegangan dan rasa tidak tenang yang berjalan perlahan-lahan dan hilang-timbul. Penegakan diagnosis ini didasari atas kriteria sebagai berikut:

Sekurang-kurangnya terdapat tiga serangan panik dalam tiga minggu, dan tidak dalam keadaan kerja fisik yang berat, atau dalam situasi yang mengancam kehidupan. Serangan itu tidak hanya tercetus apabila dihadapkan kepada stimulus tertentu (misalnya phobik).

Manifestasi serangan panik berupa periode-periode jelas teori kecemasan atau ketakutan, dan sekurang-kurangnya terdapat empat dari gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan :

- a. Sesak nafas
- b. Jantung berdebar-debar
- c. Nyeri atau rasa tidak enak dada
- d. Rasa tercekik/sesak
- f. Pusing, vertigo, atau perasaan melayang.
- g. Perasaan seakan-akan diri atau lingkungan tidak realistis.
- h. Kesemutan (Parestesia)
- i. Rasa ada aliran panas dan dingin (Hot and coold flashes)
- j. Berkeringat banyak
- k. Rasa akan pingsan.
- l. Menggigil atau gemetar
- m. Merasa takut mati, takut menjadi gila atau khawatir akan melakukan

sesuatu secara tak terkendali selama serangan.<sup>58</sup>

#### 5. Akibat dari Gangguan Kecemasan

Akibat dari gangguan kecemasan ini tidak hanya dialami oleh penderita kecemasan, melainkan juga merepotkan orang disekeliling penderita bahkan orang lain.

Dalam hal ini John E. Haggai menulis bahwa, “penyakit cemas dapat memecah belah pengertian karena itu keyakinan-keyakinannya dangkal dan berubah-ubah. Kecemasan memecah belah kesanggupan untuk melihat karena itu pengamatannya meanjadi salah dan melesat, bahkan palsu. Kecemasan memecah belah kecakapan untuk menilai, karena itu sikap, keputusannya untuk menilai sering tidak adil. Keputusan itu membawa kesusahan dan keadilan.<sup>59</sup>

#### 6. Psikoterapi “Terapi Kecemasan”

Secara harfiah psikoterapi adalah penyembuhan atau pengobatan menurut metode ilmu jiwa. Maksudnya cara penyembuhannya yang digunakan adalah berdasarkan metode psikologis (*Psychological Methode*).<sup>60</sup>

“*Psychoheterapy*” atau “*Autotherapia*”, yaitu pengobatan kerohanian, dengan tanpa obat-obat biasa, tablet, suntik dan lain-lain, tanpa alat-alat kebendaan apapun, dan tanpa pertolongan orang lain, hanya dilakukan sendiri. Yaitu dengan membaca ayat-ayat, dzikir dan do’a yang

<sup>58</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu kedokteran dan ilmu Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta, 1998, hal: 64.

<sup>59</sup> Rudi Harjono, *Mengatasi Rasa Cemas*, Surabaya, Putra Pelajar, 2002, hal: 16.

<sup>60</sup> Nurul habibah, *Skripsi*, BPAI, 2000, hal: 15.

dilakukan sendiri. Dan langsung menghubungi Allah dengan tekat bulat keyakinan yang kuat. Beliau juga mengutip keterangan profesor Aulia dalam kesimpulan: bahwa pengobatan dalam lapangan Psikosomatik atau penyakit jasmani yang ditimbulkan oleh ketegangan jiwa, hanya dapat diobati melalui agama (Agama Islam). “Dan kami menurunkan Al-Qur’an yang menjadi obat peyembuh, rahmat, sehat dan barokah bagi orang-orang yang percaya“. (QS. Isra’ (17):82).<sup>61</sup>

Dalam penanggulangan kecemasan Rita L. Atkinson dkk, mengemukakan bahwa karena merupakan emosi yang sangat tidak menyenangkan, kecemasan tidak akan dapat dihadapi dalam jangka waktu lama. Kita termotivasi kuat untuk melakukan sesuatu guna meredakan keadaan yang tidak menyenangkan itu. Selama hidupnya, setiap individu mengembangkan berbagai macam cara untuk mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan dan perasaan cemas itu sendiri. Ada dua cara untuk menanggulangi kecemasan. Cara yang pertama, menitik beratkan masalahnya: individu menilai situasi yang menimbulkan kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya. Cara kedua, menitik beratkan emosinya: individu berusaha mereduksi perasaan-perasaan cemas melalui berbagai macam cara untuk dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan itu.

Freud menggunakan mekanisme pertahanan (*Devense mechanism*) untuk menunjukkan proses tak sadar yang melindungi seseorang dari

---

<sup>61</sup> KHSS. Djsman, *Islam Dan Psikosomatik Penyakit Jiwa*, Jakarta, Bulan Bibtang, 1975, hal: 13.

kecemasan melalui pemutar-balikan kenyataan. Strategi-strategi ini tidak mengubah kondisi obyektif bahaya dan hanya mengubah cara, mempersepsikan atau memikirkan masalah itu. Jadi, mekanisme pertahanan melibatkan unsur penipuan diri.<sup>62</sup>

Dalam psikiatri dikenal bentuk terapi yang disebut terapi holistik dimaksudkan bentuk terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan hanya ditunjukkan kepada bentuk gangguan kejiwaan. Melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari pasien, sehingga pasien diobati secara menyeluruh baik dari segi organobiologik, psikologik, psikososial maupun spiritualnya atau dengan kata lain, terapi holistik adalah bentuk terapi yang memandang pasien secara keseluruhan (sebagai manusia seutuhnya). Terapi holistik ini sejalan dengan diagnostik yang dianut psikiatri, yaitu yang disebut diagnosis multiaksial, yaitu meliputi:

Aksis I : Jenis gangguan kejiwaan.

Aksis 2 : Ciri/gangguan kepribadian

Aksis 3 : Kelainan fisik (organ)

Aksis 4 : Stresor psikosial

Aksis 5 : Kemampuan adaptasi dalam tahun terakhir.

Adapun tujuan terapi holistik tidak hanya menghilangkan keluhan-keluhan pasien (terapi simptomatis) belaka, namun lebih luas dari pada itu sehingga pasien akan mampu kembali menjalankan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari, baik itu di rumah, di sekolah/tempat kerja maupun dalam kehidupan sosial.

---

<sup>62</sup> *Lokcit.* Rita I. Alkitson dkk, hal: 216.

Dalam hal terapi gangguan stres, kecemasan dan depresi dapat diberikan terapi meliputi:

1. Psikoterapi psikiatrik, tujuannya memulihkan kepercayaan diri "*self confidence*".
2. Psikoterapi keagamaan, tujuannya memberikan ketenangan, ketentraman, kesejahteraan dan keselamatan di dunia dan di akhirat.
3. Psiko farma, memberikan obat anti depresan pada gangguan afektif.
4. Terapi somatik, memberikan obat yang ditujukan pada keluhan atau kelainan fisik pasien.
5. Terapi rileksasi, pasien dilatih untuk melakukan rileksasi "*Mind and Body Relaxtion*".
6. Terapi Perilaku, diharapkan pasien berubah sikap dengan perilakunya terhadap obyek atau situasi yang menakutkan.

Ideal adalah dengan jalan memberikan bentuk-bentuk terapi diatas secara bersamaan dan berurutan dan tidak terpenggal-penggal (hanya satu atau dua saja).<sup>63</sup>

## **G. Metodologi Penelitian**

Adalah cara atau jalan tentang melakukan penelitian yang meliputi pengumpulan data, pengolahan data hasil pengumpulan data, analisis hasil pengolahan data dan interpretasi analisis hasil pengolahan data yang dilakukan secara sistematis, hati-hati dan teliti, sehingga diperoleh kesimpulan

yang obyektif dan logis dengan tujuan memecahkan masalah yang ada.<sup>64</sup>

#### 1. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat diskriptif analisis yaitu memusatkan diri pada pemecahan masalah yang ada. Kemudian yang sudah terkumpul disusun, diusahakan untuk diinterpretasikan atau (melakukan penafsiran terhadap data-data tersebut), dan (juga) diusahakan untuk melakukan analisis.

#### 2. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian pustaka (Lebrery Research), yaitu jenis penelitian yang obyek penelitian utamanya adalah buku-buku dan literatur-literatur lainya seperti, koran, majalah, makalah, tesis dan sebagainya.<sup>65</sup>

#### 3. Sumber Data

Karena penelitian ini berupa telaah tentang ayat-ayat Al-Qur'an, maka sumber data primer yang digunakan adalah Al-Qur'an sedangkan yang menjadi data sekunder dalam penelitian ini adalah Al Hadits, Kitab-kitab Tafsir, buku-buku, literatur-literatur, kamus, ensiklopedi dan sebagainya yang ada reievansinya dengan bahasan penelitian.

#### 4. Metode Analisa Data

Dilihat dari sifat penelitian adalah penelitian pustaka (*Lebrery Research*) yaitu sebuah studi dengan kajian buku-buku, literatur-literatur

---

<sup>63</sup> *Lokcit*, dadang Hawari, hal: 74.

<sup>64</sup> Sutrisno hadi, *Metodologi Penelitian I*, Yogyakarta, Gajah Mada Press, hal: 3.

<sup>65</sup> *Ibid*, hal: 140.



yang ada relevansinya dengan pembahasan penelitian ini, maka metode analisis yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Deskriptif analisis, yaitu penelitian yang memusatkan diri pada pemecahan-pemecahan masalah yang ada, kemudian yang sudah terkumpul disusun, dijelaskan dan dianalisa.
- b. Content Analisis, yaitu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan yang dilakukan secara obyektif dan sistimatis.<sup>66</sup>

Analisa data menurut Anas Sudijono artinya, menguraikan data, menjelaskan data, sehingga data tersebut pada akhirnya dapat ditarik pengertian-pengertian serta kesimpulan-kesimpulan.<sup>67</sup>

- c. Metode Hermeunitik, metode yang digunakan untuk menafsirkan/menginterpretasikan simbol-simbol (bahasa) yang terdapat dalam sebuah teks.
- d. Metode Tafsir al-Mawdhu'iy, yaitu menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti yang sama-sama membicarakan satu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab turunnya ayat-ayat tersebut.

Dua macam bentuk kajian Tafsir al-Mawdhu'iy. Pertama, pembahasan mengenai satu surat secara menyeluruh dan utuh dengan menjelaskan maksud yang bersifat umum dan khusus. Menjelaskan

---

<sup>66</sup> Lexi Moeling, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung, Remaja Rosda Karya, 1991, hal: 163.

<sup>67</sup> Anas Sudijono, *Diktat Metodologi Research dan Bimbingan Skripsi*, Yogyakarta, UD. Rama, 1981, hal: 61.

kolerasi antara berbagai masalah yang di kandunginya, sehingga surat itu tampak dalam bentuknya yang betul-betul utuh dan cermat. Kedua, menghimpun sejumlah ayat dari berbagai surat yang sama-sama membicarakan satu masalah tertentu. Ayat-ayat tersebut disusun sedemikian rupa dan di letakkan dalam satu bahasan dan di tafsirkan secara mawdhu'iy.<sup>68</sup>

## H. Sistematika Pembahasan

Kajian penelitian ini dalam penulisannya mencakup tiga bagian; bagian awal, meliputi, halaman motto, halaman persembahan, halaman pengesahan, daftar isi, dan halaman pendahuluan meliputi: penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan, telaah pustaka, kerangka teoritik, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Pada bagian tengah terdiri dari bab kedua dan ketiga adalah pembahasan yang meliputi klasifikasi ayat-ayat "kecemasan" dalam Al-Qur'an dan analisa ayat-ayat "kecemasan" dalam Al-Qur'an. Termasuk di dalamnya (juga) aspek-aspek terapi yang terdapat dalam ayat-ayat "kecemasan" dalam Al-Qur'an.

Pada bagian akhir yakni bab keempat adalah penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

---

<sup>68</sup>Abdul Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdhu'iy; Suatu Pengantar*, Jakarta, raja Gavindo, 1994, hal: 36.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

##### 1. Secara semantik

Yaitu mempunyai keterkaitan kuat dengan term-term lainnya di dalam al-Qur'an yang mengandung arti tentang kecemasan (takut, khawatir, cemas, dll) baik secara langsung maupun tidak langsung. (juga) di dalamnya terdapat hal yang baik (kecemasan positif) dan hal yang buruk (kecemasan negatif). Adapun term-term yang mengandung makna kecemasan adalah sebagai berikut antara lain:

##### a. Kecemasan 'cemas'.

Yakni '*hammun-hummun*' yang berarti 'susah hati, duka cita, niat, cita-cita'. Juga kata '*khauf*' yang berarti 'takut, khawatir' dan kata '*rahaba*' yang berarti 'sempit di dada'. Sedang 'cemas' sendiri di dalam bahasa Arab adalah '*qaliqa*' yang berarti 'goyang, tidak tetap, kacau, dan rusuh'.

##### b. Kecemasan 'takut'.

Yakni '*khauf*' yang berarti 'takut, khawatir'. Term-term al-Qur'an yang mempunyai arti takut/khawatir adalah '*khasyya*' berarti 'takut', '*hadzara*' berarti 'mempertakuti, memelihara diri, waspada', '*ittaqa*' berarti 'takut, memelihara, menjaga', '*yaidu*' berarti menjanjikan (membisikan ketekutan akan kemiskinan dan ketakutan

akan kejahatan)', '*fasyil*' berarti 'penakut, lemah, gentar, terkejut, gagal', '*rau'an*' berarti 'kebodohan keluar dari kejahilan, takut, terkejut', '*ru'ban*' berarti 'takut, terkejut', '*fazza*' berarti ' yang sangat menakutkan', '*istafazza*' berarti 'mengancam, mempertakuti', '*asyfaq*' berarti 'takut', '*rahaba*' berarti 'takut, sempit dada, cemas', '*fatabhatu*' berarti 'panik', '*kalla*' berarti 'penat, letih', '*rajja*' berarti menggerakkan, menggonyangkan, terguncang', '*wajif*' berarti 'berdebar', '*mumtarin*' berarti 'ragu-ragu', '*hanu*' berarti 'lemah', '*fariq*' berarti 'terkejut, terperanjat', dan '*hammun*' berarti ' susah hati, duka cita, niat, cita-cita'.

c. Kecemasan 'khawatir'.

Yakni '*khauf*' yang berarti takut, khawatir', '*khasya*' berarti 'takut', '*asyfaq*' berarti 'takut', '*dlaqa*' berarti ' sempit', '*irtaba*' berarti 'syak, ragu-ragu', '*faariq*' berarti 'kosong/kekosongan'.

Kekosongan hati (jiwa) yaitu hati menjadi kosong karena disebabkan khawatir, takut, cemas dan sebagainya. Sehingga hati (akal; tidak mampu untuk berfikir, mata; tidak mampu untuk melihat, telinga; tidak mampu untuk mendengar dan lisan; tidak mampu untuk berbicara) yang kesemuanya tidak dapat berfungsi sebagaimana fitrahnya.

d. Kecemasan 'sempit dada'.

Yakni dari kata '*dlaqa*' yang berarti 'sempit' atau kesempitan dada' yang di sebabkan karena 'takut, khawatir, cemas,

ragu-ragu, dan lain sebagainya'. Yang biasanya ia merasa susah dan merasa sempit disertai dengan sesak di dada.

Sesak di dada yang dimaksud adalah hati (jiwa) nya yang susah lagi sempit di dalam kepayahan (tidak ada kekuatan) yang sangat memayahkan, seolah-olah sedang dalam pendakian (mendaki) ke langit.

e. Kecemasan 'terombang-ambing'.

Yakni terombang-ambing di dalam kemabukan (kesesatan) dari kata 'sakir' yang berarti ' yang mabuk atau yang memabukkan'.

Terombang-ambing kaitannya dengan hati manusia, yaitu mereka di dalam hatinya selalu diliputi oleh keragu-raguan akan masa depan (terminal akhir) di dalam hidupnya. Termasuk di dalamnya tujuan hidupnya yang tidak jelas, karena tidak didasari oleh pengetahuan yang jelas pula yakni menurut pengetahuannya sendiri. Dengan kata lain bahwa apa yang di yakini itulah yang di anggap benar, padahal Allah swt tidak menurunkan pengetahuan tentang itu. Dan di dalam pandangan Allah swt mereka itu berada di dalam kesesatan yang nyata dan jauh dan mereka terombang-ambing di dalam kemabukan (kesesatan), mereka selalu berada di dalam keragu-raguan yang sangat menggelisahkan.

Sedang di dalam mengarungi samudera kehidupan seseorang diharuskan memiliki pegangan hidup (agama), sehingga di dalam perjalanan hidupnya ia berada pada sebuah keyakinan diri

yang mantap (insan kamil atau manusia paripurna) untuk menuju kepada sebuah kehidupan yang hakiki yaitu kehidupan yang penuh makna, ia menemukan makna di dalam hidupnya, sebagaimana ketentuan-ketentuan dari ajaran-ajaran agama (red. Islam) yakni kitab Allah swt (al-Qur'an) dan sunnah Rosulullah saw (al-Hadits). Ia yakin bahwa pilihannya adalah benar (haqul yakin) dan di dalam hidupnya ia berada di dalam naungan rahmat Allah swt, yaitu keselamatan hidup baik di dunia maupun di akhirat nantinya.

## 2. Secara tematik.

Arti kecemasan di dalam al-Qur'an sering digunakan di dalam menggambarkan tentang keadaan (suasana hati) semua makhluk, termasuk hati manusia secara fisik lahiriah (pisikis) dan secara kejiwaan batiniah (psikis) dan secara kejiwaan ruhaniah (spiritual). Yaitu ketegangan badaniah setiap makhluk yang ditiupkan ruh kehidupan (daya hidup) yang karena di sebabkan ketakutan, kekhawatiran, cemas, dan sebagainya, karena datangnya sesuatu yang mengancam (atau bahaya). Yang ditandai dengan terkejut, panik, gemetar hati (jantung) dan kulit, nafas dan hati yang menyesak, lalai (lupa), hilang akal (mabuk padahal sebenarnya tidak mabuk), penglihatan yang kabur, hilang kekuatan, dan lain sebagainya. Yang kesemuanya itu menjadikan kesempitan dada yakni hati merasa sempit dan merasa susah atau menyesakkan dada lagi sempit.

Ada suatu sebab seseorang mengalami kecemasan karena dengan ciri khas yang menonjol (cemas, takut, khawatir) yaitu karena disebabkan

oleh sesuatu yang mengancam atau bahaya pada diri seseorang baik dari dalam (intern) maupun dari luar (ekstern), misalnya: bencana, malapetaka, kesusahan, dan perintah atau larangan (dari Allah swt), dan ancaman balasan siksa (azab Allah swt). Dengan kata lain bahwa ia takut manakala datangnya akibat dari sesuatu yang dibenci dan siraunya sesuatu yang dicintai (yang disenangi). Yang menjadikan ia merasa susah lagi sempit.

Reaksi dari emosi takut ini berlaku kepada ketegangan tubuh jasmani/fisik (physical), ketegangan tubuh jiwa/mental (psychis), dan ketegangan tubuh ruhaniah (spiricual), yaitu keadaan tegang yang kronis dan kompleks yang mendorong untuk berbuat sesuat yakni menjauhi atau menghindari dari sesuatu yang menakutkan tersebut berupa ancaman atau bahaya dan keadaan tegang tersebut akan kembali tenang (normal) kembali apabila ia merasa aman dari sesuatu yang mengancam tersebut. Misalnya, orang yang takut kepada Allah swt ia merasa aman bila telah menjalankan hukum-hukum Allah.

### 3. Secara fitri.

Manusia lahir sebagaimana fitrahnya (proses penciptaan dan kesempurnaannya) memiliki potensi-potensi di dalam dirinya guna menjalani hidupnya baik itu berasal dari potensi dari dalam dirinya (intern) maupun yang berasal dari potensi dari luar dirinya (ekstern). Salah satu dari potensi-potensi itu adalah potensi takut.

Potensi takut yang dimiliki oleh manusia terdapat di dalam unsur-unsur dari manusia itu sendiri (red.struktur manusia). Ia merupakan



bagian dari emosi yang bersemayam didalam hati yakni hati/jantung (pisikis), hati/mental (psikis), hati/nurani (spiritual).

Di dalam al-Qur'an Allah telah memasukkan rasa takut kedalam diri (hati) semua makhluk-makhluk-Nya yang bernyawa baik yang berada di langit maupun yang mendiami bumi dan Allah swt memberikan kepadanya dua jalan yakni jalan kebaikan (ketaqwaan) dan jalan kejahatan (kefasikan/kesesatan) dan mereka diberikan kebebasan oleh Allah swt untuk memilih jalan-jalan tersebut. Yang kedua jalan tersebut tentunya terdapat konsekuensi-konsekuensi logis yang harus di peroleh atau di terima oleh mereka yakni balasan dari akibat perbuatannya tersebut, yaitu berupa ancaman berupa hukuman azab/siksa bagi yang memilih jalan kefasikan/kesesatan yang hanya membeli kenikmatan-kenikmatan dunia, yaitu kenikmatan semu karena ia selalu memperturutkan hawa nafsunya dan terlena dengan bujukan-bujukan atau rayuan-rayuan dari bisikan syaitan dengan berbagai tipu dayanya untuk menggelincirkan manusia kepada jalan kesesatan. Di dalam firman Allah swt disebutkan bahwa, *'Dialah orang-orang yang ada penyakit di dalam dadanya (hatinya), dan Allah akan menambahkan penyakit dari penyakit sebelumnya'*. Hal yang demikian ini disebut dengan kecemasan negatif.

Demikian juga bagi makhluk-Nya yang ikhlas (*mukhlis*), juga berlaku ancaman Allah swt berupa azab/siksa neraka juga kenikmatan surga, yaitu di dalam perintah dan larangan-Nya yang merupakan cobaan (ujian) bagi mereka, mereka takut kepada Allah swt (atas kekuasaan dan

kebesaran-Nya), sehingga mereka tunduk dan khusyu' kepada Allah swt baik dengan keadaan terpaksa maupun dengan kemauan mereka sendiri, yang nantinya akan membawa mereka kepada suatu nikmat (rahmat) dari Allah swt bagi, yaitu yang akan membimbing kepada kenikmatan yang hakiki yakni kebahagiaan hidup di dunia dan kebahagiaan hidup di akhirat. hal inilah yang disebut dengan kecemasan positif.

Emosi takut ini juga berlaku bagi sesama makhluk, yakni antara satu makhluk ada kecenderungan takut dengan makhluk yang lainnya. Demikian juga takut kepada sesama jenis makhluk, guna melestarikan hidupnya yaitu dengan hidup nomaden untuk mendapatkan tempat yang aman dan nyaman untuk berkembang biak dan bertahan hidup, sehingga Allah swt memberikan rasa takut kepada mereka guna menjaga keseimbangan alam hayati (maka berlaku hukum alam bagi mereka) yang telah ditentukan oleh Allah swt kepada mereka untuk dijalankan menurut kehendak-Nya.

### 3. Secara psikologi.

Emosi takut di dalam diri manusia adalah sebuah reaksi atau respons untuk mengingatkan akan adanya ancaman atau bahaya yang mendorong untuk berbuat sesuatu yaitu menghindari atau menjauhi dari sesuatu yang mengancamnya tersebut Hal inilah yang disebut dengan dorongan emosi takut.

Potensi dari emosi takut ini kadang berlebihan yang disebut kecemasan, sehingga sangat mengganggu aktifitas kerja dari struktur tubuh

manusia yang sedang mengalami ketakutan tersebut. Ekses dari takut ini menimbulkan keadaan tegang yang kronis dan kompleks yang kadang tidak berlasan, ia tidak tahu alasannya 'apa yang sebenarnya yang menyebabkan ia takut'. Ia seolah-olah berada di dalam situasi yang mencekam ada seseorang yang menerornya atau menyerangnya yang menyebabkan ia menjadi panik (*attac panic*), atau orang mengalami pobia (*phobia*) takut kepada suatu benda, takut di dalam/di luar ruangan, takut kepada kerumunan orang, dan lain sebagainya, (Juga) takut karena ia merasa bersalah (takut dosa) sebagaimana kecemasan yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Walaupun dalam perkembangannya mengalami banyak pandangan-pandangan (teori tentang kecemasan) dari para ahli psikologi. Sampai kepada kehampaan akan makna hidup, karena disebabkan seseorang tidak menemukan makna hidup di dalam hidupnya (*existensial vacuum*) sebagaimana di kemukaan oleh Hanna Djumhana Bastaman.

Di dalam al-Qur'an sendiri terdapat ayat-ayat yang membicarakan tentang kecemasan sebagai ciri khas yang menonjol takut, khawatir, cemas, dll. Yaitu dengan istilah kesempitan dada (hati menjadi merasa sempit dan merasa susah) karena takut, khawatir yang eksesnya kepada ketegangan tubuh fisik (*psikis*), ketegangan tubuh jiwa/mental (*psikis*), dan ketegangan tubuh ruhani (*spiritual*) manusia. Kaitannya dengan penyakit ruhani (*red. Kecemasan*), mereka berada dalam kesesatan yang nyata lagi jauh, mereka tidak mendapatkan petunjuk dari Allah swt karena

hatinya telah terkunci mati untuk mendengarkan dan membaca ayat-ayat Allah, juga tidak untuk melihat dan memahami tanda-tanda kebesaran dan kekuasaan Allah swt. Dengan kata lain bahwa mereka mendustai ayat-ayat Allah swt, mereka di lalaikan oleh kecintaan kepada kesenangan-kesenangan dunia.). Karena hal di atas inilah yang menjadikan manusia diliputi suasana ketegangan karena dihadapkan pada kenyataan hidup yang serba sulit (susah) dan dinamika kehidupan yang tidak menentu, yaitu dari beban materiel berubah menjadikan beban psikologis, misalnya takut miskin, takut rugi di dalam perniagaan, takut membelanjakan hartanya, takut akan terjadi penghianatan, takut mati, dan takut kepada lain sebagainya.

## **B. SARAN-SARAN**

Hasil karya ilmiah (red. Skripsi) adalah sebuah permulaan pergulatan mahasiswa selama medalami ilmu pengetahuan dan juga sebagai syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Dan tentunya untuk mencapai sebuah kesempurnaan sebuah karya ilmiah begitu urgennya masukan-masukan berupa bimbingan, saran-saran dan kritikan-kritikan yang bersifat membangun tanpa mengurangi esensi dari keabsahan (red. Kemurnian) hasil karya intelktual dari mahasiswa itu sendiri.

Demikian juga dari penulis begitu berharap akan bimbingan, saran-saran dan kritikan untuk mencapai kepada kesempurnaan hasil penciptaan.