

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Istilah Bimbingan dan Konseling berasal dari Bahasa Inggris *Guidance & Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiah berarti *menunjukkan, membimbing* atau *menuntun orang lain ke jalan yang benar*.³⁸ Di samping itu, *guide* juga bisa berarti mengarahkan *to direct*, memandu *to pilot*, mengelola *to manage*, menyetir *to steer*.³⁹

Jones, Staffire dan Stewart yang menyatakan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian yang bijaksana. Bantuan itu berdasarkan atas prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak

³⁸ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18.

³⁹ Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rosydakarya, 2005), hal. 5.

mencampuri hal orang lain. Kemampuan membuat pilihan seperti itu tidak diturunkan (diwarisi), tetapi harus dikembangkan.⁴⁰

Konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *counsilium*, artinya “bersama” atau “bicara bersama”. Pengertian “berbicara bersama-sama” dalam hal ini adalah pembicaraan konselor (*counselor*) dengan seorang atau beberapa klien (*counselee*).⁴¹ Jadi, konseling berarti pemberian nasihat atau penasihatan kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka (*face to face*).⁴²

Bimbingan dan Konseling Islam dalam tinjauan terminologis secara sederhana, gabungan dari masing-masing istilah tersebut dapat dikaitkan satu dengan lainnya sehingga menjadi sebutan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam hal ini, Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana dimaksudkan di atas adalah terpusat pada tiga dimensi dalam Islam, yaitu *ketundukan*, *keselamatan* dan *kedamaian*. Batasan lebih spesifik, Bimbingan dan Konseling Islam dirumuskan oleh para ahlinya secara berbeda dalam istilah dan redaksi yang digunakannya, namun sama dalam maksud dan tujuan, bahkan satu dengan yang lain saling melengkapinya.

⁴⁰ Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), h. 94 – 95.

⁴¹ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2005), h. 4.

⁴² Samsul Munir Arifin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), h. 10-11

Berdasarkan beberapa rumusan tersebut dapat diambil suatu kesan bahwa yang dimaksud dengan Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah. Pengertian tersebut antara lain didasarkan pada rumusan yang dikemukakan oleh H.M. Arifin,⁴³ Ahmad Mubarak,⁴⁴ dan Hamdani Bakran Adz-Dzaki.⁴⁵

Di samping itu, istilah *Islam* dalam wacana studi Islam berasal dari Bahasa arab dalam bentuk masdar yang secara harfiyah berarti *selamat, sentosa dan damai*. Dari kata kerja *salima* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara bahasa adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.⁴⁶

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah,

⁴³ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran*, h. 25.

⁴⁴ Ahmad Mubarak, *Al-Irsyad an Nafsy, Konseling Agama Teori dan Kasus* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), h. 4-5.

⁴⁵ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), h.137.

⁴⁶ H.Asy`ari, Ahm dkk, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004), hal. 2.

kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah SWT, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari perannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT.⁴⁷

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam memiliki tujuan yang secara rinci dapat disebutkan sebagai berikut:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*marthiyah*).
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri,

⁴⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2008), hal. 23.

lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.

- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.⁴⁸
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- 5) Untuk menghasilkan potensi Ilahiah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.⁴⁹

Aunur Rahim Faqih membedakan tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam dua kategori, yaitu: tujuan umum dan tujuan khusus. Menurutnya, tujuan umum Bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu individu dalam mewujudkan potensi dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat.

Sedangkan tujuan khususnya diuraikan menjadi tiga kategori, yaitu:

⁴⁸ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Psikoterapi dan Konseling*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), h. 167-168

⁴⁹ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Cet. 1 (Jakarta: Bina Rencana Pariwara, 2002), h. 43. Juga terdapat dalam M. Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Psikoterapi dan Konseling*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), h. 167-168

- 1) Membantu individu dalam memahami situasi dan potensi dirinya,
- 2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya,
- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam dalam pelaksanaannya memiliki beberapa fungsi yang nantinya dapat membantu tercapainya tujuan Bimbingan dan Konseling Islam. Diantara fungsi Bimbingan dan Konseling Islam adalah:

1) Fungsi Pencegahan (*Preventif*)

Yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya dimana masalah tersebut dapat menghambat perkembangannya.

Fungsi ini dapat diwujudkan oleh konselor dengan merumuskan program bimbingan yang sistematis sehingga hal-hal yang dapat menghambat perkembangan konseli baik dalam masalah sosial, masalah pribadi dan masalah lainnya dapat dihindari.

2) Fungsi Kuratif (*Korektif*)

Yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya sehingga masalah tersebut dapat diselesaikan dengan baik .

3) Fungsi Pemeliharaan

Yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.

Fungsi pemeliharaan disini bukan sekedar mempertahankan agar masalah-masalah yang dihadapinya tetap utuh, tidak rusak dan tetap dalam keadaan semula, melainkan juga mengusahakan agar hal-hal tersebut bertambah lebih baik.

4) Fungsi Pengembangan (*Development*)

Yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.⁵⁰

Jadi, dengan adanya fungsi Bimbingan dan Konseling Islam tersebut, maka kegiatan Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan mampu mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan. Dalam buku Erhamwilda dinyatakan bahwa terdapat dua tujuan dalam konseling islami, yakni tujuan jangka panjang dan tujuan jangka pendek. Tujuan jangka panjang konseling islami adalah agar individu menjadi muslim yang bahagia dunia dan akhirat. Untuk mencapai tujuan jangka panjang tersebut, dalam proses konseling perlu dibangun kemandirian individu sebagai pribadi muslim. Adapula tujuan jangka pendek proses

⁵⁰ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), h. 37

konseling islami adalah membantu klien mengatasi masalahnya dengan cara mengubah sikap dan perilaku klien yang melanggar tuntunan Islam menjadi sikap dan perilaku hidup yang sesuai dengan tuntunan Islam.⁵¹

Bimbingan dan Konseling Islam memiliki tujuan yang secara rinci dapat disebutkan sebagai berikut:

- a) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- b) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- c) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.
- d) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.

⁵¹ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), h. 119 – 120.

Individu dapat melakukan tugasnya dengan potensi itu, sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia juga dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.⁵²

d. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam di dalam pelaksanaannya harus memenuhi sejumlah asas–asas Bimbingan dan Konseling Islam untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan layanan/kegiatan. Apabila dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam tidak memenuhi asas–asas tersebut maka akan menghambat atau bahkan menggagalkan pelaksanaan, serta mengurangi atau mengaburkan hasil layanan/kegiatan Bimbingan dan Konseling Islam itu sendiri.

Asas–Asas Bimbingan dan Konseling Islam yang dimaksud antara lain:

a) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Kebahagiaan hidup di dunia bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi.

b) Asas Fitrah

Manusia menurut islam dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan mempunyai kemampuan

⁵² Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Cet. 1 (Jakarta : Bina Rencana Keluarga, 2002), h. 43

untuk beragama, maka dari itu gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.

Allah berfirman dalam al-Qur'an surat Ar-Rum ayat 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا
لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya:

*“Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” (Qs. Ar-Rum: 30)*⁵³

c) Asas Lillahi Ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdikan kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan kepada-Nya.

d) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai

⁵³ Nazry Adlany dkk, *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*, (Jakarta: PT Sari Agung, 2002), h. 798

berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka Bimbingan Konseling Islam diperlukan selama hayat di kandung badan.

e) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

f) Asas Keseimbangan Ruhaniyah

Rohani manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya setelah berdasarkan pemikiran dan analisa yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

g) Asas Kemajuan Individu

Bimbingan dan Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (*Eksistensi*) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari apa yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi

sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuannya fundamental potensi rohaniannya.

h) Asas Sosialitas Manusia

Sosialitas manusia dalam Bimbingan dan Konseling Islam, diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme); hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

i) Asas Kekhalifahan Manusia

Sebagai kholifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

j) Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku “adil” terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain “hak” alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak Tuhan.

k) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang di bimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut.

l) Asas Kasih Sayang

Setiap orang memerlukan cinta kasih dan sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal.

Bimbingan dan konseling islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling dapat berhasil.

m) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Bimbingan dan Konseling Islam, dalam hal ini kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

n) Asas Musyawarah

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing atau konseli terjadi dialog amat baik, satu sama lain tidak saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

o) Asas Keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun

dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbingan konseling.⁵⁴

e. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan saling berhubungan satu sama lain. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam pada dasarnya adalah terkait dengan konselor, konseli dan masalah yang dihadapi.

1. Konselor

Konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya disaat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.

2. Konseli

Konseli (klien) adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Menurut Imam Sayuti di dalam bukunya “Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah”, konseli (klien) atau subyek bimbingan konseling Islam adalah individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.

⁵⁴ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), h. 28-31

3. Masalah

Menurut Sudarsono dalam kamus konseling, masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi atau sakit dalam melakukan sesuatu.

H.M. Arifin menerangkan beberapa yang dihadapi seseorang atau masyarakat yang memerlukan bimbingan dan konseling Islam, yaitu:

- a) Masalah perkawinan,
- b) Problem karena ketegangan jiwa atau syaraf,
- c) Problem karena masalah alkoholisme,
- d) Dirasa problem tapi tidak dinyatakan dengan jelas secara khusus memerlukan bantuan.

Dengan demikian, dapatlah dipahami tentang apa yang dimaksud dengan masalah yaitu identik dengan suatu kesulitan yang dihadapi oleh individu, sesuatu yang menghambat, dan merintangikan jalan yang menuju tujuan atau sesuatu.⁵⁵

2. Terapi Syukur

a. Definisi Terapi

Makna secara etimologis, terapi menurut bahasa sepadan dengan kata “*Syafa – Yasfi – Syifaan*, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.”⁵⁶

⁵⁵ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah 'Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), h. 22-28

⁵⁶ Muhammad Yunus, Prof.DR. Kamus Bahasa Arab-Indonesia, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), h. 120

Asy Syifa (terapi) adalah terbebas dari penyakit dengan cara meminum ramuan dan petunjuk yang menjamin, *Asy Syifa* (terapi) adalah obat (*ad-dawa*), bentuk jamaknya adalah “*al-adawiyah*” bentuk subyeknya adalah “*al-asyafi*”, arti kata “*syafahu yafih*” artinya membebaskannya dan memohon terapi untuknya, dan kata “*asyfa’alaihi*” artinya dekat kepadanya, *Asy Syifa* adalah bercampur baur menjadi normal kembali.⁵⁷

Kemudian menurut kamus Besar Bahasa Indonesia terapi berarti “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.”⁵⁸

Pengertian terapi secara terminologis yang dikemukakan oleh Abdul Aziz Ahyadi terapi adalah: “Perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.”

James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir: mengartikan terapi dari dua sudut pandang. Pertama: secara khusus adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari.

⁵⁷ Ahmad Husain Ali Islam. DR, *Terapi Al Qur’an, untuk penyakit fisik dan psikis manusia*, (Jakarta: Penerbit Asta Buana Sejahtera, 2006), h. 227

⁵⁸ Jehru M Echal dan Hassan Shadily, *kamus Inggris Indonesia*, (PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta, 1994), h. 112

Kedua: secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka sudah jelaslah bahwa pengertian terapi adalah pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.⁵⁹

Firman Allah Ta'ala

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

“Dan jika aku sakit maka Dia-lah yang menyembuhkannya” (QS. Asy-Syu'ara:80)⁶⁰

Dari arti kata tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa setiap yang wajib dan istilah yang telah diterangkan dalam Al Qur'an. Di dalam al qur'an kata *syifa'* (terapi) menerangkan tentang obat penyakit fisik sebagaimana dalam firman Allah Ta'ala

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا

شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٦﴾

⁵⁹ Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995), h. 34

⁶⁰ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 371

”Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya. Di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia.” (QS. An-Nahl:69)⁶¹

Selain penyakit fisik juga *Asyifa* juga bermakna terapi untuk obat penyakit psikologis sebagaimana firman Allah Ta’ala

الرَّ تَلَّكَ ءَايَتُ الْكِتَابِ الْحَكِيمِ ﴿١﴾

“Dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada.” (QS. Yunus:57)⁶²

Dapat diartikan bahwa dapat menyembuhkan apa-apa yang ada dalam dada berupa keraguan dan kebodohan serta obat untuk akidah yang rusak.⁶³ Kata “*Asfa Fulan*” artinya “*saara fi syafaal qamar ay akhirullail*” (dia berjalan dipenghujung malam). Kata “*Asyfaa ‘ala*” artinya *iqtaraba* (dekat). Dikatakan: matahari hampir terbenam dan orang hamper meninggal. “*Wal mariidh thalaba lahu syifa*” (Dan orang yang sakit mencari terapi) artinya “*wasyafa lahu ad-dawa asy-syafi*’ (memberikan resep obat untuk terapinya). Dan perkataan “*al-mariidh ad-dawa*” berarti di beri obat agar bertobat dengannya.

b. Dasar-dasar hukum terapi Islam

Sedangkan dasar hukum terapi Islam kata-kata “*syifa*” atau *Istisyfa*’ mengandung beberapa makna seperti:

⁶¹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 275

⁶² Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 216

⁶³ Tafsir al-Kasasyaf, 2.353

1. Ahsana artinya mengadakan perbaikan, seperti firman-Nya:

إِن أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِن أَسَأْتُمْ فَلَهَا^ج

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, Maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri, dan apabila datang saat hukuman bagi (kejahatan) yang kedua, (kami datangkan orang-orang lain) untuk menyuramkan muka-muka kamu...” (QS. Al Isra:7)⁶⁴

2. Ashlaha artinya melakukan perbaikan, seperti firmanNya:

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ^ط
 إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣٩﴾

“Maka barang siapa bertaubat setelah melakukan keshaliman dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al Maidah:39)⁶⁵

3. Zakkaa artinya mensucikan, membersihkan, dan memperbaiki diri, seperti firmanNya:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾

“Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu” (QS. Asy Syamsy:9)⁶⁶

⁶⁴ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 283

⁶⁵ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 115

⁶⁶ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 596

4. Thahara artinya mensucikan dan membersihkan, seperti firmanNya:

فِيهِ رِجَالٌ مُّحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ



“...di dalamnya mesjid itu ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. dan Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih.” (QS. At-Taubah:108)⁶⁷

5. Akhraja artinya mengeluarkan, mengusir, membuang, atau meniadakan, seperti firmanNya:

اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ

“Allah pelindung orang-orang yang beriman; Dia mengeluarkan mereka dari kegelapan (kekafiran) kepada cahaya (iman).” (QS. Al Baqarah:257)⁶⁸

6. Syaraha artinya menjelaskan, membuka, meluaskan, dan melapangkan, seperti firmanNya:

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي

“Berkata Musa: “Ya Tuhanku, lapangkanlah untuku dadaku.” (QS. At-Thaha:25)⁶⁹

7. Wadha’an artinya hilangkan, cabutkan, dan menurunkan, seperti firmanNya:

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ۗ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۗ

“Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu.” (QS. Alam Nasyrah: 2-3)⁷⁰

⁶⁷ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 205

⁶⁸ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 44

⁶⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 314

8. Ghafara artinya menutupi, mengampuni, memperbaiki, seperti dalam firmanNya:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ

وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٦٦﴾

“Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah Aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Ali Imran:3)⁷¹

9. Kaffara artinya menyelubungi, menutupi, mengampuni, dan menghapuskan, seperti firmanNya:

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ

عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ﴿٦٧﴾

“Dan orang-orang mukmin dan beramal soleh serta beriman kepada apa yang diturunkan kepada Muhammad dan Itulah yang haq dari Tuhan mereka, Allah menghapuskan kesalahan-kesalahan mereka dan memperbaiki Keadaan mereka.” (QS: Muhammad:2)⁷²

10. Naza'a artinya mencabut, memecat, melepaskan, mengeluarkan, dan menjauhkan, seperti firmanNya:

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَىٰ سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ ﴿٤٧﴾

“Dan Kami lenyapkan segala rasa dendam yang berada dalam hati mereka, sedang mereka merasa bersaudara duduk berhadap-hadapan di atas dipan-dipan.” (QS. Al Hijr:47)⁷³

⁷⁰ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 597

⁷¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 51

⁷² Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 508

⁷³ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 265

c. Obyek Kajian Terapi Islam

Sasaran atau obyek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau dan pengobatan dari Terapi Islam adalah manusia (insane) secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada:

1. Mental

Yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan.⁷⁴

hal ini pun berkaitan dengan diri sendiri ataupun dengan orang lain salah satu contoh semisal adalah pembeda antara halal dan haram, mana yang haq dan bathil, sebagaimana firman Allah SWT:

﴿ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ
أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾

“Mengapa kamu suruh orang lain (mengerjakan) kebaktian, sedang kamu melupakan diri (kewajiban) mu sendiri, Padahal kamu membaca Al kitab (Taurat)? Maka tidaklah kamu berpikir?” (QS. Al Baqarah:44)⁷⁵

Demi untuk menjaga dan memelihara kesehatan mental itu Allah SWT mengharamkan dari orang-orang yang telah beriman, percaya dan meyakini akan adanya Dia, ayat-ayatNya, hokum-hukumNya serta kekuasaanNya, merusakkan dan menyia-nyiakan mentalnya dengan khamar, judi dan sesajian kepada berhala. Dan bagi manusia yang memiliki

⁷⁴ Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995) h.296

⁷⁵ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 8

mental yang lemah bahkan mungkin kotor dan bernajis, apakah mungkin ia akan berfikir dan menerangkan semua dari ayat-ayatnya yang menerangkan tentang berbagai rahasia dan hikmahnya yang dalam dan tinggi? Seperti firmanNya:

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ
وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَسْأَلُونَكَ مَاذَا
يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوُ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١٩﴾﴾

“Mereka bertanya kepadamu tentang khamar[136] dan judi. Katakanlah: "Pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya". dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah: " yang lebih dari keperluan." Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu supaya kamu berfikir.” (QS. Al Baqarah:219)⁷⁶

Ayat dibawah ini menjelaskan tentang orang yang kesadarannya terganggu, sehingga ia tidak menyadari bahwa segala perbuatannya dapat mengganggu, membinasakan dan bahkan merugikan dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungannya.

﴿وَإِنْ يُهْلِكُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ ﴿٢٦﴾﴾

“Dan mereka hanyalah membinasakan diri mereka sendiri, sedang mereka tidak menyadari.” (QS. Al An’am:26)⁷⁷

2. Spiritual

Yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat, jiwa, religious yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai

⁷⁶ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 35

⁷⁷ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 131

transedental.⁷⁸ Contohnya syirik, lemah keyakinan, nifaq, fasiq, dan kufur yang merupakan akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah SWT. Sebagaimana firman-firmanNya:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ

وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا

“*Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa yang selain dari (syirik) itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya. Barangsiapa yang mempersekutukan Allah, Maka sungguh ia telah berbuat dosa yang besar.*” (QS. An Nisaa’:48)⁷⁹

أَنَّ اللَّهَ بَرِيءٌ مِّنَ الْمُشْرِكِينَ وَرَسُولُهُ

“*Sesungguhnya Allah dan RasulNya berpaling dari orang-orang musyrik*” (QS. At Taubah:3)⁸⁰

وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا

“*Barangsiapa yang mempersekutukan (sesuatu) dengan Allah, Maka Sesungguhnya ia telah tersesat sejauh-jauhnya.*”(QS. An Nisaa’:116)⁸¹

Dari beberapa contoh ayat diatas sangatlah jelas bahwa mereka telah benar-benar parah penyakit spiritualnya, bahkan Allah SWT tidak akan pernah mengampuni sebelum perbuatannya (syirik) ditinggalkan. Selain hal tersebut

⁷⁸ Chaplin, C.P. kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini kartono, (PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995) h. 480

⁷⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 87

⁸⁰ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 188

⁸¹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 98

penyakit spiritual yang tergolong parah adalah sifat yang mendua dan tidak integrated, yaitu dalam hati ia sangat menentang akan kebenaran dan Allah tetapi lisannya melantunkan kata-kata dan kalimat kebaikan, kebenaran, dan ketaqwaan.

Penyakit spiritual ini sangat sulit untuk disembuhkan ataupun diobati karena ia sangat tersembunyi di dalam diri setiap orang. Yang paling parah adalah Allah SWT mencabut potensi IlahiyahNya yang Dia anugerahkan kepada setiap hambaNya, yaitu potensi akal, inderawi dan qolbu.

3. Moral

Yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang daripadanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan dan penelitian. Ataupun sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berfikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya, sebagai ekspresi jiwa.⁸²

Moral ataupun akhlak merupakan cerminan kondisi jiwa dan spiritual. Ia muncul dan hadir secara spontanitas dan otomatis, tidak dapat dibuat-buat ataupun direayasa. Perbuatan dan tingkah laku itu kadang-kadang sering tidak disadari oleh subyek, bahwa perbuatannya dan tingkah laku

⁸² Shodiq, Shalahuddin Chaery, Kamus Istilah Agung, (CV. Slentarama, Jakarta: 1983)
h. 20

menyimpang dari norma-norma agama (Islam) dan akhirnya dapat membahayakan dirinya dan orang lain (contoh pemaarah, sembrono, dengki, dendam, prasangka buruk, pemalas, cemas, dan sebagainya). Untuk menyembuhkan penyakit itulah Rasulullah diutus ke dunia ini, perkataan, perbuatan sikap dan gerak-geriknya merupakan keteladanan dan contoh yang baik dan benar bagi manusia,⁸³ sebagaimana firmanNya:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٦١﴾

“*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.*” (QS. Al Ahzab:21)⁸⁴

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

“*Dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung.*” (QS. Al Qalam:4)⁸⁵

4. Fisik (Jasmaniyah)

Tidak semua gangguan yang berkaitan dengan fisik dapat disembuhkan dengan terapi Islam, kecuali memang ada izin dari Allah SWT, namun adakalanya sering dilakukan secara kombinasi dengan terapi medis atau melalui ilmu kedokteran pada umumnya. Terapi fisik (jasmaniyah) yang

⁸³ Hamdany Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta, Fajar Pustaka Baru, 2002) h. 227

⁸⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 421

⁸⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 565

paling berat dilakukan terapi Islam, apabila penyakit itu disebabkan karena dosa-dosa dan kedurhakaan ataupun kejahatan yang telah dilakukan seseorang.

Dalam terapi Islam, penyembuhan-penyembuhan yang paling utama dan sangat mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mental dan spiritual manusia. Nabi Muhammad saw telah mengajarkan kepada umatnya tentang akidah dan ketauhidan, karena obyek utama dari ilmu itu adalah pendidikan, pengembangan dan pembudayaan eksistensi, esensi mental dan spiritual. Apabila keduanya telah benar-benar kokoh, sehat, dan suci maka dalam kondisi apapun “eksistensi emosional” akan terampil, cerdas, brilian, dan bijaksana.

Manusia yang memiliki eksistensi emosional yang stabil adalah seseorang yang telah memiliki mental dan spiritual yang baik, benar, cerdas, dan suci karena dalam perlindungan dan bimbingan Allah SWT.

d. Hakikat Syukur

Kata syukur (dalam bahasa Arab) adalah bentuk *mashdar* dari kata kerja *syakara – yaskuru – syukran – wa syukuran – wa syukranan*. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf *syin, kaf, dan ra*,

yang mengandung makna antara lain ‘pujian atas kebaikan’ dan ‘penuh sesuatu’.⁸⁶

Dalam Al-Qur’an kata ‘syukur’ dengan berbagai bentuknya ditemukan sebanyak enam puluh empat kali. Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya *Maqayis Al-Lughah* menyebutkan empat arti dasar dari kata ‘syukur’, yaitu:

- 1) Pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh. Hakikatnya adalah merasa ridha atau puas dengan sedikit sekalipun, karena itu bahasa menggunakan kata ini (syukur) untuk kuda yang gemuk namun hanya membutuhkan sedikit rumput. Peribahasa juga memperkenalkan ungkapan *Asykar min barwaqah* (lebih bersyukur dari tumbuhan barwaqah). Barwaqah adalah sejenis tumbuhan yang tumbuh subur, walau dengan awan mendung tanpa hujan.
- 2) Kepenuhan dan kelebatan. Pohon yang tumbuh subur dilukiskan dengan kalimat *syakarar asy-syajarat*.
- 3) Sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit)

Dari ketiga makna ini, M. Quraish Shihab menganalisis bahwa makna ketiga dan keempat dapat dikembalikan dasar pengertiannya kepada kedua makna terdahulu. Yakni, makna ketiga sejalan dengan makna yang pertama yang menggambarkan kepuasan dengan yang sedikit sekalipun. Dengan demikian, makna-makna dasar

⁸⁶ Syarbini, Amirulloh. *Dahsyatntya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad Saw.* (Jakarta :Ruang Kata, 2011) hlm. 56

tersebut dapat diartikan sebagai penyebab dan dampaknya sehingga kata *syukur* mengisyaratkan, “Siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat, dan subur.”⁸⁷

Al-Asfahani menyatakan bahwa kata *syukur* mengandung arti “gambaran di dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan”. Pengertian ini diambil dari asal kata ‘syakara’, yang berarti ‘membuka’ sehingga ia merupakan lawan dari kata “kafara” (kufur) yang berarti ‘menutup’, atau ‘melupakan nikmat dan menutup-nutupinya’. Jadi, membuka atau menampakkan nikmat Allah Swt. antara lain di dalam bentuk member sebahagian dari nikmat itu kepada orang lain, sedangkan menutupinya adalah dengan sifat kikir.⁸⁸

Makna yang dikemukakan pakar di atas dapat diperkuat dengan beberapa ayat Al-Qur’an yang memperhadapkan kata ‘syukur’ dengan kata ‘kufur’, antara lain dalam:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن

كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٥٨﴾

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah

⁸⁷ Abdul Syukur. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas*. (Yogyakarta : Sabil, 2013) hlm. 34

⁸⁸ Burhan Elfanny, *Rahasia Dahsyat di Balik Keajaiban Sabar, Syukur dan Shalat*. (Yogyakarta: Piiang Merah Publisher, 2013), hlm. 84

(nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS. Ibrahim:7)⁸⁹

Demikian juga dengan redaksi pengakuan Nabi Sulaiman yang diabadikan Al-Qur'an:

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ

فَلَمَّا رآه مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ

وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

“Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Al Kitab: "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip". Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: "Ini Termasuk kurnia Tuhanku untuk mencoba aku Apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). dan Barangsiapa yang bersyukur Maka Sesungguhnya Dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan Barangsiapa yang ingkar, Maka Sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia." (QS. An-Naml:40)⁹⁰

Hakikat syukur adalah “menampakkan nikmat”, dan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

⁸⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 257

⁹⁰ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 381

“Dan terhadap nikmat Tuhanmu, Maka hendaklah kamu siarkan.”
(QS. Adh-Dhuha:11)⁹¹

Nabi Muhammad saw. Bersabda, yang artinya:

“Allah SWT senang melihat bekas (bukti) nikmatNya dalam penampilan hambaNya.” (Diriwayatkan oleh At-Tirmidzi)

Bila dicermati makna syukur dari segi pujian maka kiranya dapat disadari bahwa pujian terhadap yang terpuji baru menjadi wajar bila yang terpuji melakukan sesuatu yang baik secara sadar dan tidak terpaksa. Dengan begitu, setiap yang baik yang lahir di alam raya ini adalah atas izin dan perkenaan Allah SWT. Apa yang baik dari kita, pada hakikatnya adalah dari Allah Swt semata. Jika demikian, pujian apapun yang kita sampaikan kepada pihak lain, akhirnya kembali kepada Allah juga.

Jadi pada prinsipnya segala bentuk pujian (kesyukuran) harus ditujukan kepada Allah Swt. di dalam hal ini, Al Qur'an memerintahkan umat Islam untuk bersyukur setelah menyebut beberapa nikmatNya. Itu sebabnya kita diajarkan oleh Allah Swt untuk mengucap “*Alhamdulillah*”.⁹²

e. Nikmat Yang Harus Disyukuri

Ada banyak nikmat yang harus disyukuri oleh manusia.

Diantaranya adalah nikmat hidayah, nikmat kesehatan badan, nikmat

⁹¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 597

⁹² Burhan Elfanny, *Rahasia Dahsyat di Balik Keajaiban Sabar, Syukur dan Shalat.* (Yogyakarta: Piiang Merah Publisher, 2013), hlm. 98

keselamatan, nikmat panjang umur, nikmat ketentraman, nikmat keluarga yang harmonis, nikmat harta, dan sebagainya.

1) Nikmat hidayah

Yang dimaksud nikmat hidayah adalah nikmat iman dan Islam. Ini adalah nikmat yang terbesar dalam diri kita. Nikmat hidayah adalah nikmat yang membawa kita kepada kebahagiaan duniawi dan ukhrawi. Jika nikmat hidayah tidak diterima, maka tidak ada pengharapan ia mendapatkan nikmat ukhrawi. Orang yang paling berbahagia di dunia jika tidak mendapatkan hidayah dari Allah, maka kebahagiaannya itu hanya seumur hidupnya saja, tidak lebih dari itu.

2) Nikmat kesehatan badan

Kesehatan badan adalah nikmat yang sangat mahal harganya bahkan tidak dapat dinilai dengan uang. Apabila nikmat kesehatan badan ini dicabut oleh Allah, niscaya berapapun besar biaya yang kita keluarkan tidak akan mampu untuk membelinya.

3) Nikmat keamanan dan ketentraman

Kita hidup sudah mengalami zaman kemerdekaan. Kita tidak pernah berhadapan dengan penjajah mempertaruhkan jiwa dan raga sebagaimana nenek moyang dahulu. Kita hidup di Indonesia, sebuah negeri yang aman dan tenteram. Rejekinya

datang dari segala penjuru. Semua itu adalah kenikmatan yang tak terhingga.

Tanpa adanya keamanan dan ketentraman bagaimana mungkin bisa beribadah dengan tenang, dan bagaimana mungkin juga Negara kita bisa terus maju dan berkembang. Oleh karena itu, syukurilah kenikmatan berbangsa dan bernegara di Indonesia. Sebab Allah menganugerahkan keamanan dan ketentraman di Negara ini.

4) Nikmat keluarga harmonis

Keberadaan kita dalam sebuah keluarga yang harmonis juga merupakan kenikmatan yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Keharmonisan keluarga adalah harta yang sangat mahal harganya. Banyak orang yang secara ekonomi tidak begitu kaya. Namun antara yang satu dan yang lainnya saling tolong menolong, bantu membantu sehingga satu dengan yang lainnya saling melengkapi. Kekeluargaan mereka bagaikan satu jasad yang bila yang satu sakit maka yang lain ikut merasakannya. Kekeluargaan mereka bagaikan satu bangunan yang saling menguatkan antara bagian yang satu dengan yang lainnya.

Oleh karena itu, keberadaan orang tua di tengah-tengah kita, kakak, dan adik, sanak dan saudara haruslah kita syukuri. Mungkin kita belum merasakan arti kebersamaan dengan

mereka. Dan kita baru merasakannya ketika berpisah dengan mereka.

5) Nikmat panca indera

Allah memberikan panca indera kepada kita. Mata bisa melihat, telinga bisa mendengar, hidung bisa mencium, lidah bisa mengecap, dan kulit bisa meraba. Semua itu diberikan oleh Allah secara gratis sejak kita terlahir di dunia ini.

Banyak orang yang menganggap panca indera adalah hal biasa. Kita memilikinya sebagaimana orang lain juga memilikinya. Tetapi cobalah tengok mereka yang kurang lengkap panca inderanya. Ada yang matanya sudah buta, telinganya tuli, mulutnya bisu dan sebagainya. Sungguh panca indera ini adalah nikmat agung dari Allah.

6) Nikmat ilmu

Ilmu adalah nikmat Allah yang diberikan kepada kita. Dengan ilmu hidup kita bisa menjadi lebih mudah. Tentu tidak sama antara seseorang yang memiliki ilmu pengetahuan dengan yang tidak.

Orang yang berilmu hidupnya cenderung lebih bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Sebab ia mengetahui mana yang seharusnya dikerjakan dan mana yang tidak. Pekerjaan mana yang lebih ringan tetapi

manfaatnya besar dan mana yang lebih berat tetapi manfaatnya kecil.

7) Nikmat harta kekayaan

Harta kekayaan juga merupakan nikmat Allah yang diberikan kepada kita. Meskipun harta bukan nikmat yang teragung bagi kita, namun orang sering menganggap bahwa harta adalah kenikmatan dan kenikmatan adalah harta.

Sesungguhnya harta yang membawa kita kepada kenikmatan adalah harta yang kita dermakan untuk sesame. Sebab dengan kita mau berderma, maka kita akan dicintai oleh Allah dan dicintai orang lain. Namun sebaliknya yang terjadi jika kita enggan berderma.⁹³

f. Cara Bersyukur

Refleksi dari syukur merupakan bagian dari kegiatan yang bersikap tawakkal dan mengandung arti “sesuatu hal yang menunjukkan penyebaran dari sebuah kebaikan”. Dari sisi syariah, syukur berarti memberikan pujian kepada yang memberikan nikmat, dalam hal ini Allah Swt. dengan cara melakukan *amar ma'ruf* dan *nahi munkar*, dalam pengertian berserah diri dan tunduk pada perintahNya dan menjauhi laranganNya.⁹⁴

⁹³ Muhammad Syafi'I Masykur, *Kekuatan Maha Dahsyat*. (Yogyakarta : Second Hope, 2010). Hlm. 63

⁹⁴ Shiva Awamy, *Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya*. (Yogyakarta : Safirah, 2012) hlm. 98

Berikut ini akan diuraikan bagaimana cara bersyukur kepada Allah Swt.

1) Syukur Dengan Hati

Ini dapat dilakukan dengan mengakui sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan hanya karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras kita, tetapi karena anugerah dan pemberian Allah Swt. Keyakinan ini membuat seseorang tidak merasa keberatan betapa pun kecil dan sedikit nikmat Allah Swt yang diperolehnya.

2) Syukur dengan lidah

Syukur dengan lisan yaitu mengakui dengan ucapan bahwa semua nikmat berasal dari Allah Swt. Pengakuan ini diikuti dengan memuji Allah Swt melalui ucapan "*Alhamdulillah*". Ucapan ini merupakan pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah Swt.

3) Syukur Dengan Perbuatan

Hal ini dengan menggunakan nikmat Allah Swt pada jalan dan perbuatan yang diridhaiNya, yaitu dengan menjalankan syariat, mentaati aturan Allah Swt dalam segala aspek kehidupan.⁹⁵

⁹⁵ Abdullah bin Fahd As-Sallum, *Keajaiban Iman*. (Surabaya : Yassir, 2008) hlm. 134

g. Manfaat Bersyukur

Ada dua manfaat besar dari bersyukur. Kedua manfaat ini akan mengubah hidup kita jika kita mendapatkannya.

- 1) Pahala dari Allah Swt. Jelas, bersyukur adalah perintah Allah Swt., kita akan mendapat pahala jika kita bersyukur dengan ikhlas.
- 2) Menciptakan *Feeling Good*. Dengan bersyukur akan membuat kita lebih bahagia. Perasaan kita menjadi lebih enak dan nyaman dengan bersyukur. Bagaimana tidak, pikiran kita akan focus pada berbagai kebaikan yang kita lakukan dan yang kita terima.

Lalu apa manfaat *feeling good*?

- 1) Jika anda yang termasuk orang yang percaya dengan Hukum Daya Tarik (*law of attraction*), *feeling good* akan meningkatkan kekuatan daya magnetis anda dalam menarik apa yang anda inginkan. Kekuatan hokum ini akan sebanding dengan keyakinan dan perasaan positif. Sementara semakin banyak kita bersyukur, akan semakin banyak perasaan positif pada diri kita.
- 2) Motivasi akan muncul dari kondisi emosi yang positif. Sementara bersyukur akan menciptakan emosi yang positif karena kita focus pada hal-hal yang positif. Semakin banyak anda bersyukur akan semakin besar motivasi yang anda miliki.

3) Bersyukur akan membentuk pola pikir sukses. Pola pikir sukses adalah keyakinan dalam mendapatkan. Saat kita bersyukur, maka pikiran kita secara tidak sadar diberikan suatu “pola” mendapatkan, sehingga akan terbentuk pola sukses.⁹⁶

h. Proses Terapi Syukur

Dalam proses terapi syukur ini hal yang dilakukan adalah menulis wujud rasa bersyukur, bersedekah, dan mencari ilmu yang bermanfaat yang dilakukan pada hari itu. Kenapa menuliskan? Karena disini menulis lebih mempunyai manfaat yang baik. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh sekelompok peneliti dari *University of California, Davis* dan *University of Miami* melaporkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan menulis sekali seminggu selama dua bulan tampak lebih optimis dalam hidup dan lebih bahagia, dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya. Kebanyakan dari kita pasti pernah melakukan ini. Menuliskan ucapan syukur di kertas. Bukan hanya itu, bahkan keinginan spesifik dan sangat berarti juga kita tulis di secarik kertas atau dalam agenda. Ingatlah perasaan anda saat melakukannya, dan anda pun akan semakin terbiasa, termotivasi, lebih giat dari sebelumnya tatkala membacanya kembali setelah beberapa waktu. Bukankah hal itu menyenangkan?⁹⁷

⁹⁶ Hasan, Abdillah F. *Setengah Syukur Setengah Sabar*. (Yogyakarta : Diva Press, 2009) hlm. 25

⁹⁷ <http://www.tipsmu-tipsku.com/2013/11/manfaat-menulis-tangan-bagi-kesehatan.html?m=1>

Adapun beberapa aspek yang harus dituliskan dalam terapi ini yaitu adalah menuliskan tentang bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, berbagi (sedekah) dengan sesama, melakukan hal baik yang kaitannya tentang ilmu yang bermanfaat.

a. Bersyukur dalam kehidupan sehari-hari

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa manfaat dari bersyukur sangat betul luar biasa yang salah satunya dapat membentuk pola pikir positif, dan jika kita memiliki pola pikir positif, maka kita akan pada posisi mental yang sehat. Bila nilai nilai syukur tersebut telah tertanam pada diri tiap individu dan dapat dipupuk dengan baik, maka dengan sendirinya akan tumbuh menjadi jiwa agama. Dalam hal ini jiwa agama merupakan suatu kekuatan batin yang bersarang pada akal, kemauan, dan perasaan. Selanjutnya, jiwa tersebut dituntun dan dibimbing oleh peraturan atau undang-undang Illahi yang disampaikan melalui para Nabi dan Rasul-Nya untuk mengatur hidup dan kehidupan manusia untuk mencapai kesejahteraan baik di kehidupan dunia ini maupun di akhirat kelak.⁹⁸

⁹⁸ Muhaimin dan Abdullah Mudjib, *Pemikiran Pendidikan Islam, Kajian Filosofis dan kerangka Dasar Operasionalnya* (Bandung: Triganda Karya, 1993), hlm. 35

b. Berbagi/ Sedekah dengan sesama

Sedekah merupakan wujud rasa syukur atas nikmat/ rizki yang diberikan Allah dengan cara berbagi nikmat tersebut kepada sesama. Setiap kebaikan pasti dibalas oleh Allah dengan ganjaran yang berlipat ganda.

Tabel 2.1

Pahala Sedekah Sesuai di Al-Qur'an

No	Aksi	Reaksi	Dasar
1	Kebaikan sekali (sedekah)	Dibalas 10	QS. Al- An'am (6) : 160
2	Kebaikan sekali (sedekah)	Dibalas 700	QS. Al- Baqarah (2) : 261
3	Kebaikan sekali (sedekah)	Dibalas tak terduga	QS. Faathir (35) : 13 QS. Ath- Thalaaq (65) : 2-3

Dari tabel diatas didapati sebuah kesimpulan bahwa jika kita sedekah 10.000, maka kita akan mendapatkan 100.000; dan

kelipatan seterusnya. Dan, yang perlu dipahami, ketika itu pula kita memperoleh energy yang melimpah dari gerak bersedekah.

Salah satu energi sedekah yang bisa dimanfaatkan, menurut imam Ar-Razy, adalah jika seseorang dikenal kedermawannya, maka orang lain lebih gegas untuk menolongnya. Dengan demikian, ia akan makin mudah mencapai keberhasilan yang diharapkan. Orang lain senang membantunya karena yakin semakin ia kaya, semakin banyak derma yang ikut mereka nikmati.⁹⁹

Pada kasus sedekah juga berlaku hukum tarik-menarik atau *law of attraction*. Secara sederhana, prinsip hukum ini adalah setiap kejadian merupakan buah dari apa yang kita pikir dan rasakan. Atau, kebaikan mendatangkan kebaikan dan keburukan/ kejahatan mengundang keburukan/ kejahatan.

Jadi ketika anda memberi kepada orang lain, pada hakikatnya anda sedang bersedekah kepada diri anda sendiri. Dan, tahukah anda bahwa setiap niat sedekah yang ikhlas berdaya energy kuantum yang dahsyat, seperti dalam kisah ajaib *the power of giving*, ketika anda member dengan ikhlas, justru andalah yang menerima kembali dalam jumlah berlipat ganda hasil perkalian sedekah itu dengan bilangan kuantum (yang hanya diketahui Tuhan). Seperti itulah hukum “member-

⁹⁹ Astrada, Ronny. *As: SIRR: Plus dan Minus Sang Rahasia*. (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2008) Hlm. 69

menerima”. Lakukan saja pemberian anda dan keluarkan saja sedekah dengan penuh syukur tanpa merasa ada milik anda yang berkurang, kemudian saksikanlah apa yang terjadi dengan hidup anda.¹⁰⁰

c. Ilmu yang Bermanfaat

Bila imannya penuntut ilmu sudah benar maka ia pasti melihat kepada ilmunya apakah ia termasuk ilmu yang sudah bermanfaat ataukah tidak? Sesungguhnya mencari ilmu adalah ibadah yang paling utama setelah ibadah-ibadah fardhu, sebagaimana menurut madzhab Imam Syafi’I dan lainnya. Karena ilmu itu mengantarkan pada ketaatan dan kecintaan kepada Allah serta mengantarkan kepada ketaatan dan kecintaan kepada Allah serta kepada upaya meneladani Rasul. Para pengemban ilmu adalah para pemegang warisan Rasul dan para pemikul agama. Allah berfirman kepada Nabi-Nya:

﴿١١٤﴾ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

*“Dan katakanlah, Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.” (QS. Thaha: 114)*¹⁰¹

Seandainya ada sesuatu yang lebih utama dari ilmu, tentu Allah telah menyuruh kepada Nabi-Nya agar meminta dariNya. Jadi ilmu menempati kedudukan yang tinggi karena

¹⁰⁰ Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, Cetakan ke-25 (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), hlm. 460

¹⁰¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan terjemahannya*, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 321

dengannya seorang hamba dapat ber-*taqarrub* kepada Allah. Maka, semestinya penuntut ilmu memperhatikan ilmunya.

Bila ilmunya makin menambah ibadah dan *inabah* kepada Tuhannya, menambah *tawadhu'* (rendah hati), *khusyu'*, tata karma dan akhlak pada orang lain maka hendaklah ia bergembira dengan hal itu. Ini pertanda ilmu yang bermanfaat.

102

3. Kecemasan (*Anxiety*)

a. Pengertian kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.¹⁰³ Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan emosional. Rasa tidak aman, kebimbangan memutuskan sesuatu, ketidak matangan atau kurang mampuan dalam menghadapi tuntutan realitas kehidupan.¹⁰⁴ Kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki cirri kecemasan dan ketakutan yang tidak realistik juga irrasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas.¹⁰⁵

Menurut Abdullah Gymnastiar, kecemasan merupakan sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, makan yang enak tidak

¹⁰² Abdullah bin Fahd As-Sallum, *Dahsyatnya Energi Iman*. (Surabaya : Fitrah Mandiri Surabaya, 2006) hlm. 121

¹⁰³ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hlm. 343

¹⁰⁴ Yustria Ningsih, "*Kesehatan Mental*", Modul Kesehatan Mental

¹⁰⁵ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 69

pernah bisa dinikmati oleh orang yang dilanda kecemasan. Rumah yang lapang tidak bisa dinikmati oleh hati yang cemas.¹⁰⁶ Oleh karena itu orang yang mengalami kecemasan tidak bisa menikmati hidup ini, sebelum sesuatu yang membuat cemas itu terselesaikan dan hilang.

Menurut pendapat Moesserman, kecemasan adalah ketegangan yang umum, timbul ketika terjadinya pertentangan antara dorongan-dorongan dan usaha individu untuk menyesuaikan kondisi, ini berarti bahwa kecemasan tidak lain dari bentuk lahir dan proses emosi bercampur baur yang terjadi ketika terjadi frustrasi dan konflik.¹⁰⁷

Sedangkan menurut Dr. Bachtiar Lubis memberikan definisi tentang kecemasan (*anxiety*), bahwa gangguan kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkat kecemasannya bervariasi, dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam namun terkadang tanpa adanya alasan atau penyebab nyata yang sepadan.¹⁰⁸

b. Gejala-gejala Kecemasan (*Anxiety*)

Gangguan kecemasan mempunyai gejala bermacam-macam, antara lain yaitu:

¹⁰⁶ Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Kecemasan*, (Bandung : MOS Press, 2001), hlm. 6

¹⁰⁷ Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, cet. 1, (Jakarta : Bulan Bintang, 1997), hlm. 26

¹⁰⁸ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta :Gaya Baru, 1993), hlm. 78

1. Gejala jasmaniyah, seperti ujung-ujung anggota jadi dingin, keringat berpercikan, gangguan pencernaan, jantung berdetak cepat, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu.
2. Gejala kejiwaan, seperti sangat takut, terasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dalam menghadapi suasana kehidupan.¹⁰⁹

Menurut Supratikya dalam bukunya *Mengenal Perilaku Abnormal* menyebutkan bahwa penderita kecemasan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Perasaan was-was dan keresahan
- 2) Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan
- 3) Mudah tersinggung dan cepat marah
- 4) Mudah terguncang jiwanya
- 5) Bersikap lamban bereaksi (malas beraktifitas)
- 6) Mengeluarkan banyak keringat
- 7) Menderita gangguan tidur.
- 8) Tekanan darah tinggi atau rendah dan hilang nafsu makan
- 9) Gangguan pernafasan, cepat capek dan lemah
- 10) Sering mengalami pusing-pusing

¹⁰⁹ Zakiyah Drajat, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga dan Masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1977), hlm. 29

c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan (*Anxiety*)

Adapun beberapa sebab munculnya gangguan kecemasan menurut Supratiknya, yakni:

- 1) Membuat keputusan yang menimbulkan kecemasan
- 2) Mencontoh orang tua yang memiliki sifat tegang dan pencemas
- 3) Tidak mampu mengendalikan dorongan-dorongan yang dapat membahayakan atau mengancam ego, seperti rasa pemusnahan terhadap seseorang, dorongan seksual, dan sebagainya.
- 4) Munculnya kembali trauma psikologis yang pernah dialami masa lalu.¹¹⁰

Adapun beberapa hal yang menyebabkan gangguan kecemasan menurut Kartini Kartono antara lain ialah kegagalan bertubi-tubi, Lalu melakukan penekanan terhadap emosi-emosi negatif akibat kegagalan tadi. Sedangkan menurut Freud, gangguan kecemasan itu juga disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual atau nafsu yang tidak terpuaskan dan terhambat-hambat, sehingga mengakibatkan timbulnya banyak konflik batin.¹¹¹

Ada beberapa hal yang menyebabkan kecemasan dalam ranah Islam, yaitu:

- 1) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT

¹¹⁰ Supratiknya, *Mengenal Perilaku Abnormal*, (Yogyakarta : Kanisius, 2001), hlm. 39

¹¹¹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2000), hlm. 137

- 2) Kurangnya tawakkal terhadap Allah SWT
- 3) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang terjadi kelak dengan pola fikir dan cara pandang yang negative terhadap dunia dan seisinya.
- 4) Selali tergantung pada diri sendiri dan sesame manusia lainnya dalam urusan dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah SWT
- 5) Mudah terpengaruh oleh bisikan ketamakan, keserakahan, ambisi yang berlebih-lebihan
- 6) Terlalu yakin bahwa keberhasilan berada di tangan sendiri dan usaha-usahanya semata¹¹²

d. Jenis-jenis Kecemasan (*Anxiety*)

Gangguan kecemasan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Cemas Obyektif, yaitu reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya luar, atau adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi. Contohnya melihat awan hitam dilangit, kemudian merasa takut sebab hal itu pertanda adanya badai. Cemas seperti itu juga dapat disebut juga dengan cemas nyata atau cemas sungguh.
- 2) Cemas penyakit, hal ini tampak dalam tiga bentuk yaitu:
 - a) Cemas umum, dimana individu hanya merasa takut yang samar dan semu serta tidak menentu.

¹¹² Abdul Aziz Al-Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta : Qisthi Press, 2004), hlm. 22

- b) Cemas penyakit, dimana individu merasa takut pada obyek atau situasi tertentu yang sudah jelas tidak akan membawa bahaya apapun, seperti takut pada darah, hewan, atau tempat gelap.
 - c) Cemas dalam bentuk ancaman, dimana individu merasa takut menjadi gila atau sesuatu yang bisa menyakiti dirinya, misalnya hal ini adalah sesuatu ancaman bagi dirinya.
- 3) Cemas Moral, hal ini dikarenakan merasa bersalah atau berdosa, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.¹¹³

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Judul : TERAPI AGAMA MELALUI DZIKIR DAN SHOLAT MALAM OLEH KH. AHMAD FATHONI DALAM MENGATASI KECEMASAN (Study Kasus Kecemasan Seorang Gadis Akibat Cacat Tubuh Di Desa Kedanyang, Kecamatan Kebomas, Kabupaten Gresik) (2002/2003)

Oleh : Ahmad Welly Santoso

NIM : B03398114

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Persamaan : Pada Skripsi ini memiliki persamaan dengan penelitian yang nantinya akan saya kerjakan yakni sama-sama meneliti mengenai kecemasan..

¹¹³ Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1997), hlm. 27-29.

Perbedaan : Pada Skripsi ini memiliki perbedaan yakni dalam skripsi ini menggunakan terapi dzikir dan shalat malam sedangkan dalam skripsi saya menggunakan terapi syukur. Bukan hanya itu saja, metode penelitian yang digunakan juga berbeda. Kalau dalam skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif. Sedangkan dalam skripsi saya menggunakan metode penelitian kuantitatif yakni untuk mengetahui pengaruh dari Terapi Syukur tersebut dalam menangani kecemasan (*anxiety*)

2. Judul : BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN PENDEKATAN DZIKIR DAN SHALAWAT DALAM MENGATASI KECEMASAN (Studi Kasus Terhadap Seorang Pria Yang Khawatir Kehilangan Jabatan Di Pondok Pesantren Hasbunallah Desa Ketindan Lawang-Malang) (2003)

Oleh : Intan Puspita Sari

NIM : B03399013

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Persamaan : Pada Skripsi ini memiliki persamaan dengan penelitian yang nantinya akan saya kerjakan yakni sama-sama meneliti mengenai kecemasan..

Perbedaan : Pada Skripsi ini memiliki perbedaan yakni dalam skripsi ini menggunakan terapi dzikir dan shalawat sedangkan dalam skripsi saya menggunakan terapi syukur. Bukan hanya itu saja, metode penelitian yang digunakan juga berbeda. Kalau dalam skripsi ini

menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif. Sedangkan dalam skripsi saya menggunakan metode penelitian kuantitatif yakni untuk mengetahui pengaruh dari Terapi Syukur tersebut dalam menangani kecemasan (*anxiety*).

3. Judul : EFEKTIFITAS TERAPI DZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN (LP) WANITA KELAS II A SUKUN MALANG. (2011)

Oleh : Neli Ilmi

Jurusan : Psikologi

Persamaan : Pada Skripsi ini memiliki persamaan dengan penelitian yang nantinya akan saya kerjakan yakni sama-sama meneliti mengenai kecemasan..

Perbedaan : Pada Skripsi ini memiliki perbedaan yakni dalam skripsi ini menggunakan terapi dzikir sedangkan dalam skripsi saya menggunakan terapi syukur. Bukan hanya itu saja, metode penelitian yang digunakan juga berbeda. Kalau dalam skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif. Sedangkan dalam skripsi saya menggunakan metode penelitian kuantitatif yakni untuk mengetahui pengaruh dari Terapi Syukur tersebut dalam menangani kecemasan.