KEBAHAGIAAN SYED MUHAMMAD NAQUIB AL-ATTAS UNTUK MENGATASI

ANXIETY DISORDER

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian

Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Progran

Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Disusun Oleh:

Nur Afifah

E77218052

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Nur Afifah

NIM : E77218052

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 17 Mei 2023
Saya menyatakan,

Nur Afifah
NIM. E77218052

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "Kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas Untuk Mengatasi Anxiety Disorder" yang ditulis oleh Nur Afifah ini telah disetujui pada tanggal 17 Mei 2023.

Surabaya, 17 Mei 2023

Pembimbing,

Dra. Khodijah, M.Si.

NIP 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas Untuk Mengatasi *Anxiety Disorder*" yang ditulis oleh Nur Afifah ini telah diuji di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Senin, 10 Juli 2023.

Penguji I	Penguji II
(Dra. Khodijah, M.Si) NIP. 196611101993032001	(Dr. Suhermanto, M. Hum) NIP. 196708201995031001
Penguji III	**Penguji IV**
(Syaifulloh Yazid, MA) NIP. 197910202015031001	(Latifah Anwar, M.Ag., M.Ag.) NIP. 198806182020122004

Mengetahui,
Dekan

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.
NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Afifah
NIM : E77218052
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat/ Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : e77218052@uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas Untuk Mengatas *Anxiety Disorder*

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Juli 2023

Penulis

(Nur Afifah)

ABSTRAK

Nur Afifah (E77218052), Kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas Untuk Mengatasi Anxiety Disorder. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini merupakan penerapan dari kebahagian oleh Syed Muhammad Naquib Al-Attas dalam mengatasi *anxiety disorder*. Setiap manusia pasti pernah mengalami anxiety dan jika dibiarkan, akan berdampak negatif pada kehidupan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami emosi positif seperti halnya kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas yang menyebutkan bahwasanya semakin dekat individu dengan Allah maka semakin ia mendapatkan kebahagiaan. Rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini 1) Bagaimana kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas?. 2) Bagaimana kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas dalam mengatasi *anxiety disorder*?. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kebahagiaan al-Attas dalam mengatasi *anxiety disorder*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini yaitu kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas dilakukan sebagai kegiatan rutin yang dilakukan oleh klien. Terapi ini tersusun dari ibadah sholat wajib, sholat duha, sholat tahajud, membaca al-Qur'an, dzikir, shodaqah, puasa dan syukur. Kegiatan tersebut berjalan dengan baik karena terdapat penurunan dari tingkatan skala kecemasan. Dibuktikan dari hasil alat ukur *Taylor Manifest Anxiety Scale* dari skor 11 yaitu kategori sedang dan menjadi 6 dalam kategori ringan. Selain itu, perkembangan klien yang semakin membaik yang dapat dibuktikan dengan kondisi klien yang dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungannya. Hal tersebut dapat menjadi sebuah bukti bahwa penerapan kebahagian Syed Muhammad Naquib Al-Attas dapat memberikan sebuah ketenangan yang menjadikan klien menjadi lebih tenang.

Kata kunci: Kebahagiaan, Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Anxiety Disorder*

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **i**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iii**
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Penelitian 9
D. Manfaat Penelitian 9
E. Kajian Pustaka 10
F. Metode Penelitian 16
G. Sistematika Pembahasan 23

BAB II LANDASAN TEORI **25**

A. *Anxiety Disorder*. 25
1. Pengertian *Anxiety Disorder* 25
2. Tingkatan dan Faktor Kecemasan (anxiety disorder). 29
4. Metode Pengendalian Kecemasan (*anxity disorder).* 37

B. Bahagia. 38
1. Makna Kebahagiaan. 38
2. Kebahagiaan Dalam Islam. 42
3. Cara memperoleh kebahagiaan dalam Islam 46

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB III PENYAJIAN DATA 51

A. Syed Muhammad Naquib Al-Attas 51

1. Biografi 51

1. Karya Syed Muhammad Naquib al-Attas 55

2. Landasan Pemikiran Sufistik Al-Attas 58

B. Gambaran Profil Klien 60

BAB IV ANALISIS DATA 67

A. Kebahagiaan Al-Attas 67

B. Kebahagiaan Al-Attas Dalam Mengatasi Anxiety Disorder. 72

BAB V PENUTUP 89

A. Kesimpulan 89

B. Saran 90

DAFTAR PUSTAKA 92

LAMPIRAN 99

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Taylor Manifest Anxiety Scale..... 19
Tabel 1. 2 Klasifikasi anxiety disorder 20

Tabel 4. 1 Perubahan pikiran irasional-rasional..... 73
Tabel 4. 2 Rangkuman hasil observasi pada hari pertama 76
Tabel 4. 3 Rangkuman hasil observasi pada hari kedua..... 77
Tabel 4. 4 Rangkuman hasil observasi pada hari ketiga 78
Tabel 4. 5 Rangkuman hasil observasi pada hari keempat..... 80
Tabel 4. 6 Rangkuman hasil observasi pada hari kelima 81
Tabel 4. 7 Rangkuman hasil observasi pada hari keenam..... 82
Tabel 4. 8 Rangkuman hasil observasi pada hari ketujuh 83

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat 99
Lampiran 2: Data Pertanyaan Wawancara 100
Lampiran 3: Data Identitas Subjek dan data hasil wawancara 101
Lampiran 4: Data hasil pree-test dan post-test 103
Lampiran 5: Daily Activity subjek 107
Lampiran 6: Dokumentasi 110
Lampiran 7: Daftar Riwayat Hidup 111

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan informasi dan peningkatan kecerdasan manusia di masa modern seperti saat ini seharusnya memotivasi manusia menjadi lebih baik. Akan tetapi, dalam aktivitas keseharian banyak sekali manusia yang dikatakan kualitas kemanusiaanya rendah sekali jika dibandingkan dengan berkembangnya informasi yang ada. Hal ini mengakibatkan banyak sekali konflik social yang terjadi salah satunya gangguan mental.[1] Dinamakan gangguan mental emosional jika terjadinya perubahan emosional yang terjadi pada seorang individu yang mengarah pada keadaan patologis.[2]

Di era seperti saat ini terdapat banyak sekali perubahan dalam aspek kehidupan, seperti halnya dalam permasalahan ekonomi, pendidikan, tradisi dan kebudayan yang semakin maju. Dalam menghadapi perubahan seperti ini maka sangat diperlukan adanya adaptasi dengan lingkungan. Namun bagi sebagian individu adaptasi dengan lingkungan yang baru bukanlah hal yang mudah sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kesehatan mental seseorang

[1] M. Miftahuddin and others,'Tarekat Naqsyabandiyah Sebagai Terapi Gangguan Mental (Studi Di Desa Besilam Kabupaten Langkat Sumatera Utara), *Sosial Budaya*, Vol.15 No. 2,(2018), 78.
[2] Nabilah Qonotah and Muhammad Atoillah Isfandiari,'Hubungan Antara Imt Dan Kemandirian Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia',*Jurnal Episemiologi,*Vol.3 No.1 (2015), 2.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dapat menurun. Balitbangkes menyatakan dalam risetnya pada tahun 2013, bahwasannya adanya gejala penurunan pada kesehatan mental pada sebagian masyarakat Indonesia. WHO berpendapat bahwasannya seorang individu dapat dikatan mempunyai mental yang sehat apabila dapat beradaptasi dengan dirinya sendiri, lingkungan sekitar dan dapat merasakan senang, bahagia, secara lapang dan dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat menghadapi dan menerima kenyataan hidup.[3]

Manusia sebagai makhluk sosial tentunya akan berinteraksi dan hidup secara berdampingan dengan manusia lainnya tanpa terkecuali dengan manusia yang memiliki gangguan mental atau *mental disorder*. Berbagai kondisi dalam diri individu yang tidak normal dalam segi fisik maupun psikis dapat disebut dengan gangguan mental. Dalam gangguan mental meliputi beberapa kondisi seperti ketidakpuasan dengan karakter diri atau kemampuan kinerja diri, dan hubungan interpersonal yang buruk maupun tidak terjadi pertumbuhan dalam personal. Salah satu gangguan mental yang terjadi pada diri manusia yaitu *anxiety disorder*. Gangguan kecemasan ini merupakan suatu penyakit psikis yang terjadi karena individu merasakan ketakutan dan kecemasan secara berlebihan yang tidak setara dengan ancaman yang ada. Gangguan tersebut dapat berupa kecemasan dan kekhawatiran yang berkepanjangan dan

[3] Iredho Fani Reza,'Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental',*Psikologi Islam,* Vol.1 No.1 (2015), 105.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

berlebihan serta disertai dengan gejala fisik (motoric dan otonomik). Yang dapat menyebabkan terganggunya fungsi social dan perasaan.[4]

Penderita gangguan *anxiety disorder* pada umumnya memiliki riwayat hidup yang kurang baik, biasanya memiliki trauma pada masa lampau, lingkungan sosial yang *toxic* dan kurang mendapat kasih sayang orang tua sewaktu usia dini. Kondisi yang seperti ini akan menimbulkan gangguan mental yang mengarah pada penyimpangan social atau patologis sosial. Gejala seperti ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan seorang individu dalam beradabtasi dengan lingukungan karena menunjukkan perilaku yang berbeda dengan yang lain.[5] Sejalan dengan hal ini menurut Barlow dan Durrand, rasa cemas dan khawatir dipandang sebagai sebuah bentuk patologis yang tidak dapat dikontrol manusia yang sedang merasakannya.[6] Kecemasan merupakan suatu bentuk tindakan terhadap stress yang dikarenakan suatu gangguan, frustasi, perasaan bersalah dan hilangnya kendali dalam diri individu yang merasakan stress.[7]

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

[4] Tantya Legystania, 'Komunikasi Terapeutik Antara Perawat Dengan Pasien Anxiety Disorder Di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharti Heerdjan',(Skripsi-Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2021),3.
[5] Dinny Nur Hidayah,'Relevansi Logoterapi Viktor E. Frankl Dan Tazkiyatun Nafs Al-Ghazali Terhadap Anxiety Disorder',(Skripsi-Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya,2021),3.
[6] M. Wahid Nasrudin,'Gangguan Kecemasan Dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi),(Skripsi-Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya,2018),3.
[7] Diny Nur Hidayah,'Relevansi Logoterapi Viktor E.Frankl Dan Tazkiyatun Nfs Al-Ghazali Terhadap Anxiety Disorder',3.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Berdasarkan Al-Qur'an kecemasan merupakan sesuatu yang bertentangan dengan firman Allah QS Al-Fajr ayat 27-30[8]

يٰٓاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَىِٕنَّةُ ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ فَادْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِيْۙ وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ

> Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan di ridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-Ky dan masuklah ke dalam surga-Ku.[9]

Pada umumnya kecemasan dapat dirasakan oleh semua kalangan terutama jika sedang dihadapkan dengan suatu permasalahan atau konflik. Kecemasan ini dapat dirasakan dan dialami oleh semua kalangan tanpa melihat rentan usia dan jenis pekerjaan tertentu. Bahkan untuk seorang ibu rumah tanggapun tidak menutup kemungkinan bisa mengalami gejala kecemasan. Biasanya kecemasan terjadi karena adanya rasa takut yang berlebihan tentang sesuatu yang akan datang. Kadangkala hal ini dapat mengakibatkan seseorang yang menderitanya sulit untuk mendapatkan kebahagiaan.

Pada hakikatnya dalam kehidupan ini selalu dihiasi dengan berbagai macam harapan dan tujuan hidup, salah satunya tujuan untuk mendapatkan kebahagiaan hidup. Kebahagiaan merupakan salah satu jenis emosi yang bersifat positif bagi manusia. Dalam kajian tentang psikologi menjelaskan bahwasannya kebahagiaan lebih dikenal dengan istilah happiness. Berdasarkan teori psikologi happiness dapat diwujudkan dengan rasa kegembiraan ataupun

[8] Al-Qur'an, Al-Fajr:27-30.
[9] Kementrian Agama RI, *Al-Qur'ann dan Terjemahnya.,*594

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dengan rasa ketenangan. Factor-faktor yang dapat mempengaruhi happiness yaitu berupa close relationship, money, personal traits, genetic, and religiousity.[10] Yulia Woro Puspitorini berpendapat bahwa kebahagiaan adalah keadaan pikiran, kegembiraan, dan ketenangan dalam hidup. Dalam diri setiap individu pastinya memposisikan kebahagiaan sebagai salah satu tujuan hidup. Terdapat berbagai macam hal yang dapat dilakukan guna mencapai tingkat kebahagiaan tersebut, salah satunya dengan terpenuhinya kebutuhan hidup maka seseorang individu akan merasa semakin bahagia.[11]

Kebahagiaan merupakan suatu kajian keilmuan yang bersifat subjektif karena tingkatan kebahagiaan tiap orang berbeda-beda dan tidak bisa dipukul samaratakan antar individu dengan lainnya. Arnold Buss mengemukakan untuk meraih suatu kebahagiaan maka seorang individu harus memulainya dengam rasa cinta, dikarenakan cinta merupakan suatu bentuk pengakuan yang dapat memperkuat hubungan antar pertemanan, persahabatan, hubungan dengan keluarga dan lainnya sehingga dapat memudahkan seseorang dalam mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan juga dapat diraih dengan cara melakukan aktivitas yang disukai dengan melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat, selalu berpikir positif, berinteraksi baik dengan lingkungan sekitar, menjaga

[10] Sari Azmita, "Kebahagiaan Dalam Prespektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsîr Fî Zhilâl Al-Quran'',(Tesis-Pascasarjana Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 2018),3.
[11] Deviana Maharani,"Tingkat Kebahagiaan (Happines) Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas Yogyakarta","Skripsi-Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta,2015)",1.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

hubungan baik antar kerabat dan keluarga, selain itu selalu menanamkan nilai ikhlas dalam diri juga dapat memberikan suatu kebahagiaan dalam hidup.[12]

Didalam Q.S Al-An'am ayat 16 dijelaskan bahwasannya kebahagiaan dapat diraih ketika seseorang dapat menjauhi laranganNya.[13]

مَنْ يُّصْرَفْ عَنْهُ يَوْمَىِٕذٍ فَقَدْ رَحِمَهٗۗ وَذٰلِكَ الْفَوْزُ الْمُبِيْنُ

> Barangsiapa yang dijauhkan dari azab pada hari itu, maka Allah telah memberikan rahmat kepadanya dan itulah kemenangan yang nyata.[14]

Dari uraian ayat tersebut maka dapat dikatakan bahagia jika manusia tersebut merupakan golongan yang menjauhi larangan Allah dan selalu menaati perintahNya. Kebahagiaan tidak hanya bisa dirasakan di dunia saja akan tetapi juga dapat dirasakan di akhirat. kebahagiaan dunia dan akhirat merupakan suatu dambaan bagi setiap kaum muslim. Oleh karena itu, Islam mengajarkan manusia untuk selalu berdoa kepada Allah.[15]

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَّقُوْلُ رَبَّنَآ اٰتِنَا فِى الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّفِى الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ

> Diantara mereka ada yang berdoa, "Ya Allah berilah kami kebaikan di dunia dan di akhirat dan lindungilah kami dari azab nereka" (Al-Baqarah: 201).[16]

Dalam ayat diatas merupakan salah satu jalan untuk menempuh kebahagiaan dengan jalan rohani yaitu dengan mempererat hubungan dengan

---

[12] Wahyu Rahardjo,'Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran',*Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.12 No.2 (2007), 136.
[13] Q.S An-Naml :16.
[14] Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemah,*.129
[15] Q.S Al-Baqarah 201
[16] Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah,*.31

UIN SUNAN AMPEL
S
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Allah. Orang-orang muslim selalu senantiasa berpegangan teguh kepada petunjuk Allah dan menjauhi segala bentuk laranganNya. Oleh karena itu jika seseorang sedang dihadapkan dengan suatu musibah maka orang tersebut tetap tenang karena mereka percaya bahwasannya rasa kesabaran dan sikap pasrah kepada Allah merupakan suatu keputusan yang baik untuk memperoleh ridho dan akan membawanya kepada kebahagiaan dan ketentraman hidup.[17]

Selain kebahagiaan dijelaskan dalam Al-Qur'an terdapat banyak para filosof dan ilmuan muslim dari zaman klasik dan kontemporer yang menjadiakan kebahagiaan sebagai suatu objek dalam topik keilmuannya. Seperti pada masa klasik, Al-Kindi yang mengemukakan bahwasannya ruh dan jiwa sangat berkaitan dengan kebahagiaan manusia, sedangkan kebahagiaan akhirat adalah puncak tertinggi dari kehidupan. Al-Farabi berpendapat bahwasannya kebahagiaan adalah bentuk dari kebaikan untuk kebaikan itu sendiri. Maksudnya, ketika seseorang berbuat baik kepada manusia lain maka hal ini didorong untuk mendapatkan kebahagiaan itu sendiri. Sedangkan pada masa kontemporer, Muhammad Naquib berpendapat jika kebahagiaan dibagi menjadi dua yaitu kebahagiaan jasmani dan rohoni, seseorang dapat dikatakan mendapatkan kebahagiaan pada level tertinggi jika seseorang telah mengenal dirinya sendiri dan Tuhannya (Allah).[18]

[17] M. Wahid Nasrudin,"Gangguan Kecemasan Dalam Prespektik Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)",60.
[18] Itsna Nurrahma and Herdian, 'Kebahagiaan Pada Pendakwah Muslim Happiness in Muslim Preacher', *Psycho Idea*, Vol.19. No.2 (2021),223.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Al-Attas juga berpendapat bahwasannya aspek non materi merupakan aspek yang penting untuk menemukan suatu kebahagiaan. kebahagiaan bagi seorang muslim tidak hanya bersifat materi akan tetapi berkaitan dengan tanggungjawab sebagai seorang khalifah di dunia dan juga memenuhi tujuan Allah untuk beribadah. Sebagai conrohnya yaitu keimanan dan ketaqwaan akan menjadikan manusia merasakan ketenangan dalam menjalani kehidupan.[19]

Al-Attas menjadi fokus utama dalam penelitian ini, dikarenakan Al-Attas merupakan seorang cendekiawan yang terkenal dalam bidang sejarah, kebudayaan, teologi, tasawuf, filsafat dan juga mahir dalam bidang pendidikan islam yang mempunyai ide-ide cemerlang. [20] Salah satu ide cemerlangnya yaitu ide yang membahas tentang kebahagiaan. Menurut peneliti kebahagiaan memiliki suatu makna yang penting dalam kehidupan manusia. Bila seseorang dapat memberikan suatu makna dalam kehidupan maka hidupnya akan lebih berarti dan berharga yang pada akhirnya akan mencapai titik kebahagiaan.[21] Lalu, apakah seseorang individu dapat merasakan kebahagiaan ketika ia sedang mengalami *anxiety disorder* (kecemasan)? Oleh karena itu peneliti akan

[19] Itsna Nurrahma Mildaeni and Herdian,'Kebahagiaan Pada Pendakwah Muslim Happiness in Muslim Preacher',223.
[20] Mohammad David El Hakim and Eni Fariyatul Fahyuni,'Pendidikan Islam Dalam Prespektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas Dan Relevansinya Bagi Pendidikan Islam Di Indonesia',*Islamika,*Vol.2 No.1 (2020),50.
[21] Ni Ketut Sri Diniari, 'Logoterapi Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna',(Program Pendidikan Dokter Spesialis I Bagian/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unud RSUP Sanglah Denpasar,2017,8.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

memfokuskan penelitian dengan judul **"Kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas Untuk Mengatasi *Anxiety Disorder".***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, maka peneliti dapat mengerucutkan pada beberapa persoalan sebagai berikut

1. Bagaimana kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas?
2. Bagaimana kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas dalam mengatasi *anxiety disorder*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui bahwa tujuan penelitian sebagai berikut

1. Untuk mengetahui kebahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas
2. Untuk mengetahui kebahagiaan Al-Attas dalam mengatasi *anxiety disorder.*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian, tentunya peneliti mempunyai harapan jika penelitiannya dapat memberikan manfaat untuk orang lain. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan terkait tasawuf dan psikoterapi. Khususnya bagi UIN Sunan Ampel Surabaya, dapat memberikan tambahan literatur di perpustakaan dan dapat menjadi sumber rujukan sera sebagai pertimbangan penelitian selanjutnya dan memperbanyak referensi yang berkaitan dengan topik penelitian.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Adanya penelitian ini memberikan pengaruh manfaat yang cukup besar untuk peneliti sendiri. Serta penelitian ini dapat memberikan wawasan baru, pengalaman dan tambahan ilmu pengetahuan terkait dengan teori kebahagiaan dan *anxiety disorder.* Serta dengan penelitian ini berguna untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar strata (S-1) prodi taswuf dan Psikoterapi.

Selain manfaat dalam segi praktis yang telah dijelaskan di atas, penelii berharap dapat memberikan manfaan praktis bagi pembaca, diantaranya:

1. Memberikan pemahaman mengenai *anxiety disorder.*
2. Membantu penderita *anxiety disorder* untuk bangkit menjadi pribadi yang lebih baik.
3. Dapat menjadi sumber sarana informasi untuk meningkatkan kesadaran bagi pembaca. Serta lebih peduli tentang dirinya sendiri dan menumbuhkan jiwa pantang menyerah dan yakin jika tidak perlu terlalu mengkhawatirkan tentang suatu hal secara berlebihan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

E. Kajian Pustaka

Pada setiap penelitian tentunya memiliki kesinambungan dengan penelitian sebelumnya. Mengenai hal tersebut maka peneliti memaparkan penelitian yang serupa dengan topik penelitian ini.

Pertama, dalam skripsi dengan judul "Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas" yang disusun oleh Meli

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Mulhayati pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis komprehensif. Sedangkan pengumpulan datanya dengan menggunakan teknik *library research.* Dalam penelitian ini menjelaskan bahwasannya kebahagiaan merupakan ketidaksaan dengan pandangan orang Barat yang lebih mengartikan bahwa kebahagiaan hanya dilihat dari segi duniawi saja. Al-Attas menyebutkan bahwa kehidupan spiritual dalam dunia Barat kurang mendapatkan perhatian. Hal tersebut menjadi tolak ukur pandangan Al-Attas dalam kebahagiaan bahwa kebahagiaan sebenarnya adalah kebahagiaan yang cenderung kea rah sufistik dan menekankan pada ketenangan hati.[22]

Kedua, skripsi dengan judul "Hubungan Kebersyukuran Dan Optimism Dengan Tingkat Kecemasan Penyintas *Covid-19* Dengan *Long Covid"*. Penelitian ini diteliti oleh Raisa Chilmia Ar-Rosyada pada tahun 2022 dengan metode kuantitatif korrelasional. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan menyimpulkan bahwa terdapat relasi antara kebersyukuran dengan tingkat kecemasan penyintas covid-19 long covid.[23]

Ketiga, skripsi yang berjudul "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI di IAIN Palangka Raya" disusun Khoirunnisa pada tahun 2020. Penelitian dalam skripsi dengan metode kualitatif dan

[22] Meli Mulhayati, 'Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas',(Skripsi- Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah 2018),57.
[23] Raisa Chilmia Ar-rosyada, 'Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Optimisme Dengan Tingkat Penyitas Covid-19 Dengan Long Covid',(Skripsi-Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022),153.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

pengumpulan datanya dengan observasi atau pengamatan, *interview* dan dokumentasi. Dari penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa tingkat kecemasan ringan mahasiswa Prodi PAI sebesar 68,75% dari 44 mahasiswa. Sedangkan untuk tingkat kecemasan sedang mahasiswa Prodi PAI sebesar 26,56% dari 17 mahasiswa dan tingkat kecemasan berat menunjukkan angka 4,69% dari 3 mahasiswa. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada mahasiswa diantaranya yakni mahasiswa mengalami kendala dalam membuat konsep untuk tugas akhirnya, mahasiswa merasa pesimis, persyaratan untuk lulus rumit, dan mengalami kendala ketika hendak melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.[24]

Keempat skripsi yang berjudul "Analisa Faktor-Faktor Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Operasi (di Ruang Inap RSUD Bangil)". Skripsi yang disusun Septiana Wulandari Haniba tahun 2018 dengan menggunakan metode *cross sectional.* Berdasarkan kesimpulan dari skripsi ini maka dapat diketahui bahwasannya faktor yang dapat memengaruhi kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi yaitu terletak pada tingkatan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengalaman dan dukungan lingkungan keluarga.[25]

[24] Khoirunnisa,'Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI Di IAIN Palangka Raya' (Skripsi-IAIN Palangkaraya, 2021),91.
[25] Septiana Wulandari Haniba, 'Analisa Faktor-Faktor Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Operasi (Di Ruang Inap Melati RSUD Bangil)'(Skripsi-Program Studi Keperawatan STIK Insan Cendekia Medika Jombang,2018),63.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Kelima, Jurnal Komunika Vol.9 No.1 Januari-Juni dengan judul "Psikologi Kebahagiaan Manusia" disusun oleh Muskinul Fuad pada tahun 2015. Di dalam jurnal ini menjelaskan tentang suatu cara untuk mengembangkan potensi dalam diri untuk meraih suatu makna dan kebahagiaan hidup. Dalam jurnal ini menjelaskan tentang cara untuk mengembangkan diri menurut Bastman yang disebut dengan Panca Cara Pengembangan. Terdapat dua cara yaitu, Pertama, pemahaman diri yang digunakan untuk mengenali diri secara objectif adanya kekuatan ataupun kelemahan yang ada dalam diri. Kedua, bertindak positif yang dimaksudkan untuk selalu berupaya menerapkan dan melakukan banyak kebaikan dalam hidup. Ketiga, pengakraban hubungan yang berarti menjalin hubungan baik dengan banyak orang. Keempat, pendalaman catur nilai yang berarti sebuah upaya untuk memahami serta melaksanakan nilai yang menjadi sumber makna hidup. Kelima, ibadah yang berarti berupaya melaksanakan apa yang sudah diperintahkan Tuhan.[26]

Keenam, Jurnal Psikoborneo Vol. 1 No. 4 yang berjudul "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologo". Penelitian ini diteliti oleh Sri Wahyuni pada tahun 2013. Dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya

[26] Muskinul Fuad,'Psikologi Kebahagiaan Manusia',*Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol.9 No.1 (2017), 128 .

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum. Dan jika dilihat dari hasil penelitian maka menunjukkan bahwa terdapat kesinambungan diantara keduanya. Yang dapat diartikan bahwa tingkat kepercayaan diri akan mempengaruhi kecemasan dalam berbiacara di depan umum.[27]

Ketujuh, Jurnal Al-Munzir Vol 7 No 2 yang berjudul "Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Prespektif Psikologi" disusun oleh Ros Mayasari pada tahun 2014. Dalam jurnal ini menjelaskan bahwasannya religiusitas islam tidak lepas dari pengelaman kedekatan kepada Allah. Religiusitas islam ini mengarahkan kebahagiaan pada pengoptimalan diri, kemandirian, mempunyai relasi yang positif dengan orang lain serta mengatasi hal-hal yang terjadi pada dirinya.[28]

Kedelapan, Jurnal yang berjudul "Kebahagiaan Prespektif Al-Qur'an dan Filsafat" karya dari Khairul Hamim pada tahun 2016, Jurnal Tasamuf Volume 14, No. 2, Juni 2016. Dalam jurnal ini menjelaskan tentang kebahagiaan berdasarkan prespektif Al-Qur'an dan Filsafat. Dimana kebahagiaan berdasarkan Al-Qur'an akan diperoleh oleh seseorang jika orang tersebut senantiasa beriman dan berbuat baik. Suatu bentuk kebahagiaan di dunia dapat dirasakan dengan diberikannya kelebihan, keberkahann rezeki dan

[27] Sri Wahyuni,'Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum'*Psikoborneo,* Vol.1 No.4 (2013), 221.
[28] Ros Mayasari,'Religiusitas Islam Dalam Kebahagiaan(Sebuah Telaah Dengan Prespektif Psikologi)',*Al-Munzir,*Vol. 7 No.2 (2014), 82-83.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

tercapainya impian atau cita-cita. Sedangkan menurut filsuf barat kebahagiaan adalah pencapaian tertinggi seseorang yang didapatkan dengan cara berbuat baik, hatinya tenang dan tubuh yang sehat.[29]

Kesembilan, Skripsi dengan judul "Metode Kebahagiaan Dalam Prespektif Tasawuf Modern Buya Hamka" disusun oleh Fatehun Qarib tahun 2020. Dalam skripsi ini menjelaskan kebahagiaan menurut Buya Hamka yang dibagi menjadi dua yaitu kebahagiaan *majazi* dan hakiki. Selain itu Hamka juga berpendapat bahwasannya kebahagiaan dapat dilihat dari berbagai aspek diantaranya etika (budi), akal, serta agama. Ketiga hal tersebut jika diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari maka akan mendapatkan suatu kebahagiaan dalam hidup.[30]

Kesepuluh, Jurnal Fikri Kajian Agama dan Budaya yang berjudul "Bahagia Prespektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas" karya dari Jarman Arroisi dan Novita Sari pada tahun 2020. Dalam jurnal ini membahas tentang konsep kebahagiaan dari Al-Attas yang dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan disini berbeda dengan bahagia yang dipahami oleh kebanyakan para psikolog modern yang lebih bermmakna pada bahagia duniawi saja. Namun jika dalam pandangan Islam bahagia itu adala suatu kondisi batin yang sukar untuk

[29] Khairul Hamim,'Kebahagiaan Dalam Prespektif Al-Aqur'an Dann Filsafat', *Tasamuh,* Vol.13 No.2 (2016), 129-130.
[30] Muhammad Fatehun Qarib, 'Metode Kebahagiaan Dalam Prespektif Tasawuf Buya Hamka',(Skripsi-Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021),72.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dijelaskan namun dapat dirasakan. Kondisi ini dapa diperoleh dan hanya diperuntukkan untuk orang yang patuh dan tunduk kepada Allah. [31]

Dari beberapa kajian pustaka maka masih diperlukan studi kelanjutan untuk mengembangkan penelitian-penelitian sebelumnya. Walaupun banyak sekali penelitian yang membahas tentang kebahagiaan, khususnya konsep kebahagiaan dari Syed Muhammad Naquib Al-Attas, akan tetapi masih belum ada yang membandingkan konsep kebahagiaan dari Al-Attas dengan kebahagiaan bagi seorang penderita *anxiety disorder.* Oleh karena itu, peneliti akan meneliti konsep kebahagiaan dari Syed Naquib Al-Attas yang aka;n dibandingkan dengan konsep kebahagiaan bagi penderita *anxiety.*

F. Metode Penelitian

Dalam setiap penelitian pastinya sangat membutuhkan metedologi penelitian yang dijadikan sebagai gambaran dari jawaban rumusan masalah. Selain itu, juga menjelaskan tentang perolehan data dalam penelitian ini.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu metode yang bersifat ilmiah dan seorang peneliti adalah instrument yang paling penting dalam penelitian. Terdapat beberapa jenis penelitian dalam metode kualitatif salah satunya yaitu *case studies* seperti halnya penelitian ini. Yang

[31] Jarman Arroisi and Novita Sari,'Bahagia Prespektif Muhammad Naquib Al-Attas',*Fikri: Jurnal Kajian Agama Sosial Dan Budaya*, Vol.5 No.2 (2020),184-185.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

mana studi kasusnya dapat diangkat atas dasar individu, kelompok maupun organisasi secara mendalam. Perolehan data dalam penelitian ini diperoleh melalui tahapan wawancara, observasi dan arsip.[32]

Dengan demikian, peneliti memulai penelitian dengan melakukan wawancara terlebih dahulu dengan narasumber yang bersangkutan untuk mendapatkan informasi dan data yang mendalam terkait *anxiety disorder* dan bagaimana cara mengurangi tingkat *anxiety* dengan menggunakan metode kebahagiaan. Sehingga data yang terekam dapat di analisis secara deskriptif.

2. Teknik Pengumpulan Data

Tahapan pengumpulan data dalam penelitian kualitatif merupakan tahap yang penting dalam sebuah penelitian. Sebab untuk memperoleh data maka diperlukan instrument dan teknik pengumpulan data. Dalam pendekatan kualitatif instrument terletak pada peneliti sendiri.[33] Adapun teknik pengumpulan datanya:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

a. Observasi.

Observasi adalah kegiatan penelitian langsung. Teknik observasi ini biasanya digunakan ketika penelitian berkaitan dengan perilaku manusia, suatu proses dalam bekerja dan ketika dalam suatu

[32] St. Suwarsono, 'Pengantar Penelitian Kualitatif', (Pendidikan Matematika, JPMIPA *FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 2016), 1.
[33] Sugiyono,*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta,2017),137.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

penelitian tidak membutuhkan responden yang banyak. Sedangkan dalam penelitian ini observasi digunakan sebagai upaya dalam pengamatan secara langsung mengenai kondisi pasien *anxiety disorder*.

b. Wawancara.

Selain observasi, wawancara atau *interview* merupakan teknik pengumpulan data dalam metode kualitatif. Esterberg berpendapat bahwasannya adalah kegiatan interaksi yang dilakuakan oleh dua orang yang saling bertukar indormasi sehingga mendapatkan suatu informasi dengan melalui kegiatan tanya jawab dalam topik yang telah diteliti. [34]

Dengan dilakukannya wawancara maka peneliti akan memperoleh data secara langsung dan mendalam terhadap subjek sebagai klien. Klien diperoleh dengan menggunakan teknik *purpose sampling*, dimana orang yang dijadikan narasumber adalah orang yang mengalami *anxiety disorder*. Wawancara yang dilakukan dengan terstruktur, dengan menyiapkan beberapa pertanyaan kepada klien secara *face to face.* Yang dijadikan subjek dalam penelitian ini yaitu

[34] Sugiyono,*Metode Penelitian Kualitatif*, ed.by Sofia Yustiyani Suryandari (Bandung: Alfabeta, 2018),114.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

seoran ibu rumah tangga yang bernama Ibu SB (nama samaran) yang sedang mengalami gangguan *anxiety disorder*.

Skala ukur yang diciptakan oleh Janet Taylor merupakan skala ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Dimana dalam skala ukur kecemasan ini menggunakan 29 pertanyaan dengan alternatif jawaban "Ya" dan "Tidak". Pada setiap jawaban "Ya" maka akan mendapatkan skor 1, sedangkan "Tidak" akan mendapatkan skor 0. Setelah narasumber mengisi pertanyaan maka jumlah skor yang diperoleh dibandingkan dengan kategori dibawah ini.[35]

Tabel 1. 1 *Taylor Manifest Anxiety Scale*

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Merasa lelah		
2	Merasa mual		
3	Merasa lebih tenang dibanding orang lain		
4	Mudah pusing		
5	Tegang di waktu kerja		
6	Sulit konsentrasi ketika ada masalah		
7	Khawatir jika memikirkan masalah pekerjaan atau keuangan		
8	Tangan sering tremor jika mengerjakan sesuatu		
9	Mudah tersipu jika sedang terjadi sesuatu kepada diri saya		

[35] Triantoro Safaria, *Autisme : Pemahanan Baru Untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*, 1st edn (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

10	Diare 1x atau lebih dalam satau bulan		
11	Khawatir akan kesulitan yang menimpa		
12	Mengalami mimpi buruk		
13	Tangan dan kaki saya cukup hangat		
14	Keringat bercucuran ketika saya merasa malu		
15	Mengalami jantung berdebar kencang dan nafas yang tersenggal-senggal		
16	Merasa cepat lapar		
17	Mengalami sakit perut		
18	Tidak bisa tidur karena terlalu mengkhawatirkan sesuatu		
19	Tidur tidak nyenyak dan sering terganggu saat tidur		
20	Mudah merasa malu		
21	Merasa lebih sensitive		
22	Mudah menangis		
23	Mengkhawatirkan diri saya sendiri		
24	Menginginkan kebahagiaan seperti orang lain		
25	Mengkhawatirkan sesuatu		
26	Merasa bahagia		
27	Gelisah dan tidak tenang pada waktu tertentu		
28	Merasa jika sedang dihadapkan dengan kesulitan tidak dapat saya selesaikan		
29	Merasa tegang.		

Tabel 1. 2 K*lasifikasi anxiety disorder*

NO	Kategori	Interval

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

1	Rendah	0-6
2	Sedang	7-16
3	Tinggi	17-29

c. Dokumentasi

Dikarenakan dalam teknik pengumpulan datanya juga menggunakan teknik wawancara maka sangat diperlukan dokumentasi sebagai sumber pendukung dalam melakukan *interview* atau wawancara. Dokumentasi yang disebutkan dalam penelitian ini merupakan dokumentasi yang bisa diperoleh dalam bentuk file, foto, dalam bentuk tulisan ataupun karya-karya.[36]

3. Sumber Data

Pada dasarnya penelitian kualitatif membutuhkan sebuah sumber data. Sumber data tersebut digunakan untuk mendapatkan data yang dijadikan sebagai bahan penelitian. Sumber data terbagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder.

a. Data Primer

Sumber data utama yang terdapat dalam penelitian kualitatif adalah data yag diperoleh dari kuisioner, observasi atau survei, wawancara

[36] Sugiyono, *Metode Penelitian Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Interakti Dan Konstruktif*, 3 (Bandung: Alfabeta,2018),124.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dan lain-lain.[37] Dalam penilitian peneliti menggunakan data primernya adalah Ibu SB yang merupakan pasien *anxiety disorder.*

b. Data Sekunder.

Berbeda dengan sumber data primer, pengambilan data dalam data sekunder tidak dapat dilakukan secara langsung melainkan melalui sumber yang berasal dari orang lain, profil atau buku pedoman.[38] Oleh sebab itu, sumber data sekunder untuk penelitian ini diambil dari buku, skripsi, jurnal dan sumber litertur pendukung yang sesuai dengan penelitian ini. Khususnya kajian kepustakaan yang mengkaji tentang kebahagiaan Syed Naquib Al-Attas.

4. Teknik Analisis Data

Bogdan & Biklen berpendapat bahwasannya analisis dalam penelitian kualitatif merupakan suatu usaha yang pengerjaannya menggunakan data, mengolah, memilih, dan mencari data sehingga dapat menemukan hal yang penting dan dapat dikaji, serta dapat diuraikan dalam bentuk cerita secatra umum.[39]

Metode Miles dan Huberman merupakan metode yang akan digunakan dalam penelitian ini.[40] Dengan diawali reduksi data, dimana

[37] Hardani Ahyar and others, *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*,(Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020),247.
[38] Ahyar and others, *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif,*247.
[39] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitain Kualitatif,* 36 edn (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017),248.
[40] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D,* 246.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dalam tahap ini yaitu tahapan meringkas dan memfokuskan hasil data ke dalam berkas yang penting dan sesuai dengan kajian penelitian. Adanya tahapan reduksi data ini dapat memudahkan peneliti untuk melanjutkan penelitiannya ketahapan selanjutnya.

Lalu dilanjutkan dengan *display* data atau penyajian. Hasil pada tahapan ini dapat diuraikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif dengan memaparkan hasil dari pembahasan awal hingga akhir agar mendapatkan hasil yang mendalam. Kesimpulan merupakan tahapan terakhir dalam teknik analisis data. Penarikan kesimpulan ini dilandasi berdasarkan teori yang sesuai dengan hasil penelitian. Berdasrkan penelitian ini, menarik kesimpulan bagaimana kebahagiaan yang dirasakan oleh pasien anxiety disorder dan apakah kebahagiaan tersebut sesuai dengan kebahagiaan dari Syed Naquib Al-Attas.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

G. Sistematika Pembahasan

Bab I, berisi pendahuluan. Di dalam pendahuluan peneliti memaparkan latar belakng, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka (penelitain yang relevan dengan topik penelitian), metode peneliian dan menjelaskan terkait sistematika pembahasan.

Bab II, memaparkan tentang landasan teori. Yakni, membahas mengenai *anxiety disorder* yang meliputi; penergtian secara umum, jenis-jenis, penyebab dan juga pengobatan *anxiety disorder,* kemudian masuk pada

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

pembahasan tentang kebahagiaan yakni membahas tentang pengertian secara umum, macam-macam kebahagiaan dan juga membahas kebahagiaan menurut Syed Muhammad Maquib Al-Attas.

Bab III, memaparkan penyajian data. Pad terkait deskripsi tentang gambaran sejarah dan gambaran umum; bagaimana awal mula mengalami *anxiety disorder,* penyebab *anxiety disorder,* apa yang selama ini dirasakan oleh klien dan juga cara untuk mengatasinya.

Bab IV, menyajikan analisis data untuk menjawab persoalan pada rumusan masalah. Yaitu kebahagiaan Syed Muhammad Naquib al-Attas dalam mengatasi *anxiety disorder.*

Bab V, berisi penutup. Pada bagian ini peneliti memaparkan kesimpulan yang diambil dari keseluruhan data penelitain dan saran.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Anxiety Disorder*.

1. Pengertian *Anxiety Disorder*

Perjalan hidup manusia di dunia ini akan melalui tiga tahapan kehidupan yang penting yaitu sehati, sakit dan mati. Ketiga hal tersebut selalu dihiasi dengan hal-hal yang bertolak belakang dan bergantian untuk mengisi kehidupan tanpa tertinggal sedikitpun. Seperti ada seseorang yang bahagia adapula yang sedih, ada yang pemurah adapula yang kikir, ada yang kaya adapula yang miskin, dan masih banyak lagi. Serta keadaan watak atau sifat individu yang dapat berubah-ubah seiring berjalannya waktu. Sehat dan sakit juga merupakan perjalan yang melekat di diri manusia ketika masih hidup. Akan tetapi banyak sekali, individu yang mengartikan bahwa sehat merupakan kehidupan yang sangat bermakna dan sakit hanyalah sebuah beban dan penderitaan bagi hidup dan tidak memilik makna sama sekali.[1] Hal tersebut bertentangan dengan firman Allah As-Sad ayat 27.[2]

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَآءَ والْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلاً ذلِكَ ظَنُّ الَّذِينَ كَفَرُوْا فَوَيْلٌ لِّلَّذِيْنَ كَفَرُوْا مِنَ النَّارِ

> Dan kami telah menciptakan langit dan bumi serta yang ada didalamnya dengan sia-sia. Hal tersebut adalah anggapan orang kagir, maka celakalah orang kafir itu karena mereka akan masuk neraka

[1] Yayasan Kesehatan Ibnu Sina,*Bimbingan Ruhani Bagi Pasien,*Cet,1 (Bandung: Al-Bayan,1995).
[2] Q.S As-Sad: 27.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Dalam pandangan orang muslim, sakit merupakan sebuah ujian yang diberikan oleh Allah kepada hambanya untuk mengukur keimanan. Di balik rasa sakit yang dirasakan oleh seorang hamba terkandung pahala, ampunan dan orang yang sakit akan cenderung selalu mengingat Allah. Aisyah istri Nabi Muhammad saw merawikan bahwa Rasulullah pernah berkata, "Tidak ada musibah kecuali Allah mengampuni dosanya. Sampai sakitnya tertusuk duripun" Abu Hurairah dalam hadits nya juga meriwayatkan bahwa "Barang siapa yang dikehendaki oleh Allah baik, makai akan diuji". Ujian yang dimaksudkan dalam hadits ini berupa bahaya dan penderitaan. Tidak diragukan lagi bahwa semakin dekat seorang mukmin dengan Allah maka semakin berat ujiannya. Sebagaimana hadits shahih, "Sesungguhnya manusia yang mendapatkan ujian adalah nabi dan manusia pilihan Allah. Mereka diuji berdasarkan kemampuan keimanannya. Jika keimanannya kuat maka akan semakun ditambah ujiannya". Seperti kisah para nabi yang selalu mendapatkan ujian dari Allah untuk menguji tingkat keimanannya.[3] Sakit merupakan sarana Allah untuk mengingatkan manusia akan dosa-dosa ataupun perbuatan kurang baik yang dilakukan oleh manusia di dunia. Pada umumnya seorang individu lebih cenderung mengingat dosa-dosa ketika sedang sakit dan selalu senantiasa memohon ampunan kepada Allah. Tidak hanya dalam segi fisik saja yang bisa

[3] Yayasan Kesehatan Ibnu Sina,*Bimbinga Ruhani Bagi Pasien*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

merasakan sakit, psikis manusia jika bisa merasakan sakit. Contohnya yaitu *anxiety disorder*.

Anxiety Disorder atau kecemasan merupakan sebuah kajian keilmuan dalam psikologi yang mmerupakan sebuah emosi yang terimplikasi dengan sangat luas dan merupakan ganguan yang bersifat spesifik. Kekhawatiran akan masadepan dengan adanya ketegangan merupakan arti dari kecemasan. Yang dapat ditandai dengan adanya perasaan gelisah disertai dengan jantung berdebar dan otot menjadi tegang.[4]

Freud mengemukakan suatu keadaan pada individu yang mengakibatkan individu merasa lemah dan tidak mampu berperilaku secara rasional merupakan sebuah tanda individu mengalami kecemasan. Yang demikian ini biasanya muncul karena adanya respon terhadap suatu konflik. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan perubahan situasi dalam kehidupannya. Sedangkan Arkof menjelaskan bahwasannya *anxiety as astate caused well-being.* Maksudnya kecemasan adalah perubahan diri yang terjadi dikarenakan adanya ancaman terhadap sesuatu. Kecemasan ini merupakan suatu manifestasi yang terbentuk oleh emosi-emosi yang menjadi satu dan terjadi pada seseorang yang sedang mengalami tekanan batin atau konflik. Hawari menjelasakan jika kecemasan

[4] Triantoro Safaria,*Autisme:Pemahaman Baru Untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

adalah gangguan perasaan yang dapat ditandai dengan rasa takut dan rasa khawatir yang mendalam.[5]

Pada umumnya *anxiety* merupakan hal yang dianggap wajar dan dapat dirasakan oleh setiap orang. *Anxiety* merupakan suatu hal yang umum, yang dapat dirasakan oleh semua orang dengan ditandai adanya ketakutan atau sejenisnya yang tidak jelas asalnya. Yang demikian ini merupakan pendapat dari Sutardjo Wiranuhardja. Menurut Savitri Ramaiah, *anxiety* merupakan suatu keadaan yang dapat dirasakan oleh semua orang pada waktu tertentu dan dianggap sebagai reaksi normal terhadap suatu tekanan keadaan dalam kehidupan, *anxiety* ini juga dapat muncul atau disadari oleh gejala lainnya. Kaplan, Sadock dan Grebb berpendapat bahwa *anxiety* adalah merupakan suatu respon yang muncul terhadap situasi yang mengancam dan disertai dengan perubahan dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. *Anxiety* ini dapat dirasakan oleh siapapun tanpa mengenal batasan usia dan jika seseorang dan rasa cemas yang berlebihan dapat mempengaruhi keadaannya. Namora Lumangga Lubis, berpendapat bahwa *anxiety* merupakan tanggapan dari suatu ancaman nyata atau khayalan. Seorang indovidu yang mengalami hal tersebut biasanya terjadi karena adanya ketidakpastian di masa depan, hal tersebut dapat terjadi jika individu berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan.

[5] Yuni Lestari, Syarifuddin Latif and Ratna Widiastuti,'Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis',*Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 2 No.3 (2013), 3.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Sedangkan menurut Siti Sundari menjelaskan bahwa *anxiety* sebagai sesuatu yang menggoncangkan dan ditandai dengan adanya ancaman kesehatan.[6]

Berdasarkan pendapat dari tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan atau *anxiety disorder* adalah respon pada diri individu dengan situasi yang dianggap tidak menentang tanpa adanya rasa aman dan ditandai perubahan pada tingkah laku. Ketika seseorang individu mengalami *anxiety* secara berlebihan maka tubuh akan merespon dengan ketakutan dan rasa was-was yang membuat seorang individu merasakan kecemasan.

Gangguan kecemasan merupakan suatu keadaan yang dapat dirasakan akibat perasaan takut yang tidak seimbang terhadap ancaman. Gangguan ini dapat ditandai dengan rasa khawatir, cemas berlebihan dan disertai dengan gejala somatic dengan gangguan fungsi social, pekerjaan ataupun perasaan yang tidak enak.[7] Dari berbagai macam arti kecemasan (*anxiety*) maka dapat disimpulkan bahwa itu adalah kondisi emosi seseorang individu dengan timbulnyarasa tidak nyaman pada diri seseorang yang ditandai dengan keadaan tidak berdaya yang disebabkan oleh sesuatu.

2. Tingkatan dan Faktor Kecemasan (anxiety disorder).

a. Tingkatan Kecemasan

[6] Achmad Fikri Febrianto,'Relevansi Antara Perfeksionis Dan Anxiety Kecenderungan Anorexia Nevorsa Pada Mahasiswi Baru Psikologi Tahun Pertama',(Skripsi-Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN SUnan Ampel Surabaya,2018),47.

[7] Tantiya Legystania,'Komunikasi Terapeutik Antara Perawat Dengan Pasien *Anxiety Disorder* Di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan',3.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Telah dijelaskan di dalam al-Qur'an terkait tingkatan kecemasan dan gejala fisik yang menyertainya. Istilah kecemasan sendiri disebut sebagai sesuatu konsep yang sulit untuk dijelaskan di dalam psikologi. Karena dianggap sulit dijelaskan serta lebih banyak membahas konsep disbanding kondisi nyata. Dalam al-Qur'an telah dijelaskan beberapa term kecemasan diantaranya[8]

1) *Khauf* (Takut)

   Khauf secara bahasa dapat diartikan sebagai takut, cemas, dan bimbang. Namun ada pula yang mengartikannya seba

   gai *faza'* yang artinya khawatir. Ada pula yang mengatikannya sebagai *qital* yang artinya membunuh. Maka disimpulkan bahwa *khauf* artinya suatu kondisi hati seseorang yang tidak merasa tenang yang diakibatkan oleh kekhawatiran terhadap masa yang akan datang atau sesuatu yang akan muncul yang berasal dari dugaan. [9]

2) *Yahzan* (Susah)

   Yahzan diambil dari *hazn* artinya sedih, kesulitan dan kesengsaraan. Kerasnya kehidupan dan kerasnya hati seseorang individu dapat menjadikan individu teersebut menjadi gelisah, sengsara dan duka. [10]

[8] Muhammad Wahid Nasrudin,'Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)',39.
[9] Muhammad Wahid Nasrudin,'Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi),39-40.
[10] Muhammad Wahid Nasrudin,'Gangguan Kecemasan dalam Prespekhtif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi),40.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Sebagai seorang individu pastinya tidak akan luput dari rasa sedih, sebagaimana firman-Nya.

قُلْنا آهبِطُواْ مِنْهاَ جَمِعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّى هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَاىَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ[11]

Kami Berfirman! Turunlah kamu semua dari seurga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka yang mengikuti petunjuk-Ku niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak pula mereka bersedih.

3) *Daiq* (Kesempitan Jiwa)

Daiq diambil dari kata *daqa* artinya ragu dalam hati. Yang dimaksud kesempitan jiwa adalah perasaan bimbang dalam hati seseorang.[12]Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah an-Nahl 127

وَآصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلاَّ بِآللّه وَلاَ تَحْزَنْ عَلَيْهِم وَلاَ تَكُ فِى ضَيْقٍ مِّمَّا يَمكُرُونَ[13]

Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) dan janganlah bersempit hati terhadap tipu daya mereka.

4) *Halu'a* (Gelisah)

Halu'a diambil dari kata *hala'a* artinya gelisah. Hirsh artinya kikir dan dapat diartikan dengan kesedihan mendalam. Adapun pendapat lain yang

[11] QS. Al-Baqarah:38
[12] Muhammad Wahid Nasrudin,'Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi),41.
[13] QS. An-Nahl:127

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

menyebutkan bahwa *halu'a* dapat diartikan sebagai ragu, cemas, resah, kurang sabar dan mempunyai keinginan yang tinggi serta rakus. Individu yang memiliki sifat meluap-luap inilah yang menjadikan diri manusia bimbang jika sedang mendapatkan suatu keburukan dan enggan dalam memberikan kebaikan serta mengutamakan dirinya sendiri dibandingkan dengan oranglain. Kecuali jika akan mendatangkan suatu kebaikan dan manfaat untuk dirinya.[14] Dijelaskan dalam surah al-Ma'arijj ayat 19

إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا[15]

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah dan kikir

Pada hakikatnya di dalam Al-Qur'an tidak dijelaskan secara rinci terkait kecemasan. dikarenakan dalam bahasa arab terdepat dua istilah yaitu *muradif* dan *musytarak. Muradif* adalah istilah yang digunakan untuk beberapa istilah yang memiliki satu makna. Sedangkan *mustarak* adalah istilah yang digunakan untuk satu *lafadz* yang memiliki beberapa makna. Istilah kecemasan dalam Al-Qur'an termasuk kategori *muradif.*

Tingkatan kecemasan terbagi menjadi empat macam yaitu sebagai berikut:

a) Kecemasan Ringan

Pada tingkatan ini, kecemasan ini umumnya terjadi pada kegiatan seari-hari. Yang mengakibatkan seorang individu menjadi waspada. Contohnya individu yang menghadapi ujian, individu yang akan

[14] Muhammad Wahid Nasrudin,'Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi),41-42.
[15] Q.S Al-Ma'arijj: 19

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

menempuh pendidikan yang lebih tinggi dan individu yang tiba-tiba dikejar anjing.

b) Kecemasan Sedang

Dalam tingkatan sedang, individu yang memfokuskan pada masalah yang dianggap penting dan mengecualikan masalah yang lain. Individu yang mengalami kecemasan sedang sangat selektif akan tetapi tidak dapat melakukan sesuatu yang terarah. Sebagai contoh keluarga yang sedang mengalami pertikaian dan individu yang mengalami konflik dalam pekerjaan.

c) Kecemasan Berat

Pada tingkatan kecemasan berat yaitu individu yang tidak dapat berpikir secara rinci dan spesifik. Individu yang berada pada tingkatan ini sangat membutuhkan banyak pengarahan agar dapat memfokuskan pada suatu hal. Contohnya individu yang kehilangan seseorang yang dicintai dan individu yang sedang dalam penyanderaan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

d) Panik

Panik merupakan suatu hal yang berkaitan dengan ketakutan yang dapat mengakibatkan kehilangan kendali. Pada umumnya individu yang sedang panik sangat sulit untuk fiarahkan. Kondisi seperti ini biasanya ditandai dengan susah bernapas, pucat, tidak dapat

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

merespon perintah sedehana, dan mengalami halusinasi serta delusi. [16]

Respon psikologis dan fisik yang ditandai dengan adanya rasa khawatir dengan disertai gelisah merupakan gejala kecemasan yang dapat berakibat pada respon fisiologis. Dengan kondisi seperti ini, tidak semua individu dapat mengatasinya sendiri bahkan beberapa merasa kesulitan dalam mengatasinya. Aspek kecemasan menurut Clark dan Beck di kelompokkan dalam beberapa aspek:

a. Aspek afektif adalah perasaan cemas yang ditandai dengan mudah tersinggung, tegang, gelisah dan kurang tidur.
b. Aspek fisiologi. Dalam aspek ini seseorang yang mengalami kecemasan dapat disertai dengan sesak napas, nyeri dada, napas cepat, denyut jantung meningkat, mual, diare, tegang, gelisah, berkeringat, menggigil, pingsan dan lemas.
c. Aspek kognitif, contoh kecemasan dalam aspek ini yaitu rasa takut tidak bisa menyelesaikan masalah, takut memperoleh kritikan negative, kurang perhatian, kurang fokus, kurang konsentrasi dan juga sukar dalam penalaran.

[16] Farhan Yaasir Husaini, 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin'(Skripsi- Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin,2020),11-12.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

d. Aspek perilaku. Respon yang muncul dalam asoek ini yaitu menjauh dari situasi yang dianggap mengancam dan cenderung mencari perlindungan. Pada aspek perilaku ini dapat meliputi semua aspek yang ada dalam diri manusia baik afektif, kognitif maupun psikomotorik.[17]

3. Faktor Penyebab Kecemasan

Faktor penyebab adalah sebuah tolak ukur yang untuk mengetahui penyebab kecemasan dari seseorang. Se;ayaknya yang diungkapkan Kartini Kartono bahwa terdapat banyak faktor yang dapat dijadikan indikator seseorang mengalami kecemasan. Contohnya orang yang merasa kehidupannya terancam oleh sesuatu walaupun belum jelas. Seseorang yang terlalu khawatir kehilangan sesuatu yang dicintai, selalu merasa bersalah dan berdosa yang bertolak belakang dengan hati nurani. Selain itu Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathbus dan Baverly Greene mengemukakan bahwa faktor kecemasan terbagi dalam beberapa kategori seperti [18]

a. Faktor Kognitif

Faktor dari prespektif kognitif merupakan suatu peran yang mengalami perubahan dan tidak berfungsi sementinya pada perann dan

[17] Aditya Dedy Nugraha,'Memahami: Kecemasan Prespektif Psikologi',*IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol.2 No.1 (2020), 6-7.
[18] Muhammad Wahid Nasrudin,'Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)',33-34.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

pengembangan gangguan kecemasan. Diantaranya ekspektasi berlebihan pada rasa takut, irasional, *self-efficary* yang rendah.

b. Faktor Biologis

Kecemasan dapat terjadi dikarenakan faktor biologis, yaitu hereditas yang diskontuinitas biokimia yang ada di otak. Herditas sendiri adalah faktor genetik yang dapat menjadi pemicu gangguan kecemasan seperti panik, fobia dan lain-lain. sedangkan gangguan biokimia ini mengarah pada gangguan panik.

Adapun pendapat yang lain menyebutkan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh kepribadian seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Agus Salim Lubis dan Taufiq Hadi[19]

1) Faktor dalam.

Yang dimaksud faktor dalam adalah segala sesuatu yang telah dibawa sejak lahir baik yang bersifat fisik maupun psikis.

2) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan berkaitan dengan segala hal yang ada di lingkungan kita. Baik lingkungan yang bersifat hidup maupun mati. Dapat juga dari hasil kebudayaan yang bersifat materal maupun spiritual.

[19] Muhammad Wahid Nasrudin,'Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi),34-45.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

4. Metode Pengendalian Kecemasan (*anxity disorder*).

Untuk mengendalikan kecemasan atau mengurangi dapat dilakukan melalui berbagai macam cara salah satunya yaitu Psikoreligius. Psikoreligius ini merupakan jenis terapi perilaku kognitif yang menggunakan alternatif pengobatan dengan menggunakan pendekatan religi melalui dzikir dan doa sebagai bagian dari proses penyembuhan.[20] Pada terapi ini menggunakan upaya pendekatan diri kepada Allah. Hal ini sama dengan terapi keagamaan dengan kegiatan keagamaan, berdoa, ibadah, ceramah keagamaan, memanjatkan puji-pujian dan lainnya.[21]

Dalam ajaran agama Islam meyakini bahwa dengan beribadah kepada Allah melaksanakan ibadah wajib sholat lima waktu, membaca al-Qur'an dan senantiasa berdzikir untuk mengingat Allah sebagai upaya dapat mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini dilakukan sebagai salah satu cara dalam mengurangi rasa cemas, gelisah dan takut yang dapat muncul setiap saat. Dalam al-Qur'an juga dijelaskan bahwasannya sholat memberikan manfaat dapat menjauhkan dari sifat keji dan munkar serta dapat menentramkan jiwa manusia. Dalam

[20] Suryanti and Dwi Ariani S,'Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia',*Interest: Jurnal Kesehatan,*Vol.5 No.2 (2016),227.
[21] Muhammad Rivaldi, Ati Kusumawati and Moh Aminn Tohari,'Intervensi Sosial Melalui Terapi Psikoreligius Pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba',*Journal of Social Work and Social Service*, Vol.1 No.2 (2020),131.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

setiap gerakan sholat terdapat beberapa aspek aspek terapeutik seperti olahraga, meditasi, sugesti, kebersamaan, relaksasi otot dan katarsis.[22]

Selalu senatiasa mengingat Allah atau yang lebih dikenal dengan istilah dzikir juga dapat menjadikan pribadi seseorang menjadi tenang. Sehingga dapat mempengaruhi sistem kinerja saraf menjadi lebih baik. Dalam al-Qur'an surah ar-Rad ayat 28 bahwasannya, dzikir dapat menyembuhkan penyakit hati dengan catatan harus dilakukan dengan keimanan serta keikhlasan dalam menjalankan sesuatu. Sehingga dapat menimbulkan rasa bahagia, optimis, percaya diri dan memberikan pengaruh positif kepada orang yang mengamalkan.[23]

B. Bahagia.

1. Makna Kebahagiaan.

Kajian keilmuwan yang membahas tentang kebahagiaan telah menjadi topik pembahasan oleh segenap para sastrawan, ahli agama, dan filsuf, namun mereka sangat sukar dalam menemukan makna dari kebahagiaan itu sendiri. Hal ini disebakan karena pada dasarnya kebahagiaan itu hanya bisa diraskan oleh seorang individu yang sedang bersangkutan. Oleh karena itu kajian tentang kebahagiaan ini telah melalui berbagai prespektif yang berbeda yang tentunya akan menghasilkan suatu makna yang berbeda pula. Kebahagiaan dalam bahasa

[22] Santi Rinjani ,dkk,'Efekivitas Terapi Psikoreligius Terhadap Pasien Dengan Halusinasi,'*Jurnal Medika Cendika*, Vol.7 No.2 (2020),141 .
[23] Santi Rinjani, dkk,'Efektifitas Terapi Psikoreligius Terhadap Pasien Dengan Halusinasi,142.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Yunani disebut dengan *eudaimonia.* Yang terdiri dari dua kata yaitu *en* (baik) dan *daimon* (roh, dewa, kekuatan batin). Kata *eudaimonia* secara bahasa dapat diartikan dengan roh penjaga yang baik. Sedangkan oleh masyarakat Yunani diartikan dengan kesempurnaan atau mempunyai *daimon* (jiwa) yang baik.[24]

Menurut pendapat A.Carr berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mengalami kepuasaan terhadap masalalunya yang dapat ditandani dengan peningkatan emosi positif dan rendahnya emosi negative. Oleh karena itu kebahagiaan disini merupakan suatu istilah yang umum yang menunjukkan suatu kondisi individu yang mengalami kenikmatan atau kepuasan yang dianggap menyenangkan dalam pemenuhan suatu keinginan. Atau yang lebih ringkasnya kebahagiaan merupakan suatu pencapain cita-cita dan keberhasilan atas suatu keinginan yang menjadi tujuan utama dalam kehidupan. [25] Terdapat banyak sekali teori psikologi yang membahas tentang kebahagiaan, yaitu sebagai berikut.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

a. Psikoanalisa

   Prinsip kesenangan (*pleasure principle*) merupakan prinsip mencapai kebahagiaan menurut Sigmund Freud. Ia menyadari bahwa kebahagiaan adalah suatu hal yang sulit untuk dicapai dikarenakan banyak penderitaan,

[24] Mohammad Darwis Al-Mundzir,'Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles(Studi Atas Etika Nikomachea)' (Skripsi-Akidah Filsafat Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung,2015),19.

[25] Sunedi Sarmadi,*Psikologi Positif,*1st edn(Yogyakarta:Tjah Surga,2018),24.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

kekecewaan dan ketidakmungkinan. Saat individu mengalami kebahagiaan sebenarnya hanyalah pengalihan dari penderitaan yang dialami.[26]

b. Psikologi Humanistik

1) Piramida Kebutuhan *(Hierarchy of Needs)*

Abraham Maslow adalah seorang tokoh yang popular dengan sebutan bapak humanism. Ia memperkenalkan teorinya yang disebut dengan "Piramida Kebutuhan". Dalam piramida tersebut dijadikan sebagai dasar dalam meningkatkan kebahagiaan manusia. Dimana dalam piramida tersebut terdiri dari lima tingkatan kebutuhan. Diantaranya kebutuhan fisiologi, kebutuhan keamanan, kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan akulturasi diri. Maslow berpendapat jika kelima kebutuhan manusia terpenuhi maka akan merasakan kebahagiaan.

2) Logoterapi

Victor Frankl mengenalkan teori logoterapi sebagai cara untuk menumukan makna hidup dan menemukan kebahagiaam. Ia berpendapat bahwa ada tiga hal dalam pencapai makna hidup. Yaitu 1) melalui tindakan, 2) melalui pengalaman berharga (keindahan, seni, cinta dll), 3) melalui penderitaan. Pada tahapan yang ketiga ini, Ia

[26] Ulil Albab,'Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali'(Skripsi-Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto),21.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

temukan ketika sedang melarikan diri dari kamp konsentrasi Nazi saat Perang Dunia II dan menyaksikan penyiksaan yang ada. Ia melihat dua hal yang berbeda yaitu orang yang berputus asa dan orang yang sabar. Kemudian Ia menggambarkannya sebagai kebebasan manusia sebagai jalan untuk menemukan makna hidup. Teknik kebahagiaan yang ketiga ini digunakan ketika tahap pertama dan kedua tidak bisa dirasakan.[27]

c. Psikologi Transpersonal

Pengalaman subjektif transedental dan pengalaman spiritual merupakan bagian dari kajian psikologi transpersonal. Pada kajian keilmuan ini manusia dibagi menjadi dua potensi luhur (*the highest potential*) dan kesadaran manusia (*state of cobsciousness*). Kajian keilmuan ini lebih menunjukkan bahwa terdapat potensi dalam lain yang dapat mengembangkan tingkat spiritualitas yang dimiliki.[28]

d. Psikologi Positif.

Pelopor psikologi positif yaitu Martin Seligman. Dalam psikologi positif mengkaji kebahagiaan dalam tiga konseptual utama yaitu 1) pengalaman subjektif-positif, seperti kesejahteraan, kebahagiaan, optimism dan harapan. 2) karakter individu yang mengalami perkembangan (kebaikan, kekuatan dan terbuka). 3) tingkat pranata sosial dalam mengidentifikasi,

[27] Ulil Albab,'Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali,22.
[28] Ulil Albab,'Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali,23.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

mempelajari dan meningkatkan kualitas subjektif yang positif. Konsep kebahagiaan Martin, dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu sudut pandang moral yang menghendaki bahwa kebahagiaan dapat diukur dengan nilai moral yang fokus pada kebaikan. Yang kedua netral, yang memfokuskan pada pengalaman subjektif dalam bentuk kepuasan atas sebuah pencapaian. Ia juga menjelasakan bahwa kebahagiaan juga sangat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kepuasan diri, kondisi lingkungan sekitar dan aktivitas keseharian. Konsep kebahagiaan memiliki hubungan yang erat dengan suatu pemahaman bahwa setiap orang memiliki hak fundamental untuk merasakan kebahagiaan. Kebaikan dijadikan sebagai motivasi dasar manusia dalam melakukan aktivitas dengan harapan dapat mendapatkan kebahagiaan sejati.[29]

2. Kebahagiaan Dalam Islam.

Dalam kajian keislaman terdapat dua kata yang berkaitan pada makna kebahagiaan, kebikan dan lain-lain. seperti *al-birr* (kebajikan), *khayr* dan *hasanah* (kebaikan), *qist* (kewajaran), *'adl* (keseimbangan), *haqq* (kebenaran), *ma'ruf* (dikenal baik), *itmi'nan* (kenikmatan), *fawz* (keberuntungan), dan *sa'adah* (kebahagiaan). Kata *birr* dalam makna kebajikan disini merupakan ibadah fungsional yang dilakukan sehari-hari dengan dasar iman kepada Allah. Kata *hasanah* berarti kebaikan dan kemenangan seperti yang terkandung dalam

[29] Ulil Albab,'Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali,25.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

doa sapu jagad yang mempunyai makna kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Kata *itmi'nan* artinya tenang atau kemampuan dalam mengendalikan hawa nafsu. Kata *fawz* berarti keberuntungan, seorang individu dapat dikatakan beruntung apabila mereka selamat dari dunia dan akhirat karena taat terhadap ajaran agama. Sedangkan kata *sa'adah* bermakna bahagia. Kebahagiaan yang dimaksud disini mereupakan kebahagiaan yang di janjikan oleh Allah dikarena keyakinan aqidah dan ketaatannya pada amaliyah, dan kehidupan yang tidak bisa digambarkan keadaannya karena hal tersebut merupakan rahasia dari Tuhan. [30]

Kebahagiaan dalam Islam terdapat pada ketenangan jiwa yang mudah di dapatkan oleh semua orang tanpa memandang keadaan social ekonomi, kedudukan atau kekuasaan.[31] Dan yang paling utama yaitu iaman dan beramal shaleh. Allah berfirman dalam surah ar-Rad 28-29.[32]

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ (28) اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ طُوْبٰى لَهُمْ وَحُسْنُ مَاٰبٍ(29)

> Hai orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang degan mengingat Allah. Ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram. Hai orang-orang yang beriman dan beramal sholeh, bagi mereka kebahagiaan tempat kembali.

[30] Muktafi Sahal, *Kebahagiaan* (Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2021),78.
[31] Nelly Melia,'Kebahagiaan Dalam Prespektif Tasawuf (Analisis Perbandingan Antara Al-Ghazali Dan Buya Hamka)' (IAIN Bengkulu,2018),(Skripsi-Ilmu Tasawuf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu),31.
[32] Q.S Ar-Rad:28-29

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Dalam ayat tersebut dapat dijelaskan, ketenanganan hati dapat diperoleh dengan cara mengingat Allah dengan benar dan memahami makna dan hukum yang ada di dalam al-Qur'an. Kebahagiaan di dunia ini dapat terwujud dibawah panacaran iman dan amal sholeh. Oleh karena itu, seorang yang melakukan tindakan tercela maka ia tidak akan menikmati kebahagiaan sejati dalam kehidupannya. Sedangkan yang melakukan kebajikan dengan amal sholeh akan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dalam ilmu tasawuf kebahagiaan sangatlah berkaitan dengan hubungan jiwa dan adan. Dimana tujuan yang akan dicapai dari kedua hubungan tersebut adalah tercapainya keserasian antara keduanya. Tasawuf merupakan kajian ilmu yang bersumber dari pengalaman moralitas dan nilai agama islam. Dalam ilmu tasawuf berguna untuk membina manusia agar menjadi pribadi yang memiliki mental tangguh dikarenakan ajaran utamanya berkaitan dengan manusia dan segala tingkah laku di dalamnya. Sebagai makhluk social, tasawuf menginstuksikan kepada manusia agar menjadi insan yang berbudi luhur dan baik sebagai manusia dan seorang hamba yang menjaga hubungan dengan Allah. Upaya penyuciaan jiwa dalam tasawuf merupakan salah satu kajian untuk memperoleh kemenangan serta kebahagiaan. Kebahagiaan dalam ilmu tasawuf dapat dilakukan dengan selalu

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

bersikap sabar dengan kondisi hidup, mensyukuri nikmat, senang dalam keadaan hidup (*ridha* dan *ikhlas*), dan rasa cinta (*mahabbah*).[33]

Al-Farabi menjelaskan bahwasannya jalan menuju kebahagiaann yaitu dengan berusaha menemukan artii dari kebehagiaan dan menikmati kebahagiaan. Seperti halnya yang dilakukan oleh al-Farabi di akhir hayatnya. Ia justru mendonasikan seluruh hartanya kepada fakir misikin. Tindakan yang dilakukan oleh al-Farabi dalam tasawuf disebut dengan *zuhud.* Dijelaskan pada kitab yang berjudul *Risalah Tanbih as-Sabil as-Sa'adah* bahwasannya suatu perilaku kebaikan yang diinginkan untuk kebaikan itu sendiri. Artinya, seseorang yang melakukan kebaikan atas kehendaknya sendiri, hal tersebut dilakukan seseorang karena menganggap kebaikan itu merupakan hal yang mengatarkan pada kebaikan dan bermanfaat jika dilakukan. Al-Farabi berpendapat pula jika kebahagiaan merupakan puncak dari tujuan hidup.[34]

Menurut Al-Ghazali kebahagiaan dibangun atas dua sumber yaitu Al-Qur'an dan sunnah, serta intelektual aqli dari akal pikiran yang menjadi sumber kedua. Kedua sumber tersebut tidak dapat dipisahkan dikarenakan pengetahuan s*har'i* dan *aqli,* dan pengetahuan *aqli* adalah *shar'i.* Al-Ghazali juga menegaskan bahwa kebahagiaan tertinggi terletak pada kebahagiaan akhirat yang memiliki sifat kekal. Dimana kebahagiaan tidak akan putus, ilmu yang

[33] Nurliana Damanik,'Konstruksi Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka', Disertasi (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).,59.
[34] Nurliana Damanik,'Konstruksi Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka',60.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

melimpah dan kekayaan tanpa kekurangan. Ia pun menjelaskan bahwa sesungguhnya kebahagiaan akan mengantarkan pada keutamaan yang ada di dunia. Atau bisa diartikan jika kebahagiaan menurut Al-Ghazali ini hanya dapat diraih ketika di akhirat kelak. Dan hanya orang yang bertaqwalah yang akan mendapatkan kebahagiaan akhirat. Sementara kebahagiaan di dunia tidak mungkin dirasakan oleh manusia sebab sifat kehidupan yang selalu berubah-ubah.[35]

3. Cara memperoleh kebahagiaan dalam Islam

Dalam Al-Qur'an mengistrulsikan bahwa kebahagiaan lebih dimaknai pada hari akhir. Allah menjelaskan dalam firman-Nya jika kebahagiaan adalah ketika seseorang mendapatkan ridha dan rahmat dari Allah. Dikarenakan tidak ada sesuatu yang lebih penting dari kedua hal tersebut. Adapun cara dalam memperoleh kebahagiaan sebagai berikut:[36]

a. Sabar

Tidak semua hal di dunia sesuai dan tercapai sesuai seperti yang diharapkan. Terkadang manusia telah melakukan yang terbaik akan tetapi hasilnya sangat berbeda dengan yang diharapkan. Jika seseorang tidak bisa mengendalikannya dengan baik maka akan mempengaruhi

[35] Muktafi Sahal,*Kebahagiaan*., 69.
[36] Ulfa Zahara,'Konsep Kebahagiaan Dalam Prespektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)' (Skripsi-Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh,2018),93.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

tingkat ketenangan dan juga kebahagiaan. oleh karena itu, setiap manusia diwajibkan untuk menumbuhkan sikap sabar dan ridha. Dan meyakini bahwasannya setiap rencana Allah adalah hal yang terbaik. Dalam surah Ali Imron ayat 200, Allah berfirman[37]

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا ۖ وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ

> Hai orang-orang yang beriman! Bersabarlah dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (diperbatasan negerimu) dan bertaqwalah kepada Allah.

b. Shalat.

Allah berfirman dalam surah Al-Hajj ayat 77

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا ارْكَعُوْا وَاسْجُدُوْا وَاعْبُدُوْا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ[38]

> Hai orang-orang yang beriman! Rukuklah dan sujudlah dan sembahlah Tuhanmu. Dan berbuatlah kebajikan agar kamu beruntung.

Ayat tersebut menjelaskan tentang perintah untuk melaksanakan shalat. Shalat merupakan suatu kegiatan yang dijadikan sebagai perekat hubungan seorang hamba dengan Allah. Ketika seseorang dapat melakukan shalat dengan hati yang khusyu' dengan penuh penghayatan maka ia akan merasakan kenyamanan dan ketentraman dalam perkara dunia.

c. Syukur.

[37] Q.S Ali-Imran:200
[38] Q.S Al-Hajj :77

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Firman Allah swt:

فَٱذۡكُرُوٓاْ ءَالَآءَ ٱللَّهِ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ[39]

> Maka ingatlah atas nikmatmu agar kamu beruntung (Q.S Al-A'raf: 69)

Ayat tersebut berisi perintah kepada manusia agar selalu mengingat akan kenikmatan yang terlah Allah berikan. Dan bersyukur atas nikmat tersebut. Hal tersebut merupakan indicator dalam mencapai kebahagiaan. Pada era seperti saat ini banyak sekali orang yang meremehkan hal-hal yang terjadi dalam hidupnya baik kecil ataupun besar. Sehingga seseorang tersebut tidak mendapatkan kebahagiaan dikarenakan selalu merasa kurang dan terus mencari apa yang belum ada pada dirinya. Konsep syukur ini tidak hanya di praktikan pada hal-hal yang baik ataupun indah, akan tetapi diterapkan dalam kehidupan sehati-hari. Dengan segala hal baik maupun buruk tetap harus disyukuri.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

d. Dzikir

Dzikir adalah salah satu ibadah yang paling mudah dan simpel untuk dikerjakan. Dzikir juga termasuk salah satu ibadah yang tidak memiliki syarat sah. Dzikir dapat dilakukan dalam keadaan suci maupun berhadas, ketika duduk, berbaring dan dalam semua keadaan. Dzikir

[39] Q.S Al-A'raf:69

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

merupakan suatu amalan yang dilakukan untuk mengingat Allah sebagai upaya dalam mendekatkan diri kepada Allah. Dalam Al-Qur'an Allah menjanjikan pada hambanya bahwasannya dengan dzikir akan menjadikan seorang hamba menjadi tenang.

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ[40]

> Hai orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. (Q.S Ar-Rad:28)

Tata cara berdzikir:[41]

a) Membaca tasbih *"Subhanaallah"*
b) Membaca tahmid *"Alhamdulillah"*
c) Membaca tahlil *"La Illajaaillaallah"*
d) Membaca takbir "*Allahu Akbar"*
e) Membaca hauqalah *"La haula walaa quwata illa billah"*
f) Membaca hasballah *"Hsbiya 'Illahu wa ni'mal wakil"*
g) Membaca istighfar *"Astagfirullahal 'azhim"*
h) Doa

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat bersumber dari dalam diri sendiri. Bukan dinilai dari kaya atau miskin. Pekerja atau pengangguran. Semua khalayak dapat merasakan

[40] Q.S Ar-Rad :28
[41] Sofia Retnowati,'Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama,' *Psikoislamika:Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, Vol.8 No.1 (2011),13.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

kebahagiaan karena pada dasarnya kebahagiaan ini ada di dalam diri setiap manusia. Oleh karena itu, kebahagiaan tidak perlu dikejar karena semakin dikejar akan semakin tidak mampu untuk meraihnya. Sebagai manusia kita hanya cukup yakin dan perlu menyadari bahwa kebahagiaan itu ada di dalam diri masing-masing.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Syed Muhammad Naquib Al-Attas

1. Biografi

Al-Attas memiliki nama asli Syed Muhammad Naqib Al-Attas ibn Ali Muhsin Al-Attas. Ia dilahirkan ke dunia pada tanggal 5 September 1931 di Bogor Jawa Barat. Ia merupakan anak kedua dari pasangan Syed Abdillah Al-Attas yang berasal dari Arab dan Syarifah Raguan Al-'Aydrus yang merupakan keturunan raja Sakapura Jawa Barat. Kakaknya bernama Syed Husein Al-Attas yang merupakan seorang intelektual bidang sosiologi. Dan adiknya bernama Syed Zaid Al-Attas yang merupakan seorang cendekiawan kimia.[1]

Jika dilihat dari silsilah kedua orangtuanya, Al-Attas berasal dari keluarga yang terpandang. Dari silsilah keturunan ayah, Al-Attas merupakan keturunan ke-37 dari Husein (cucu Nabi Muhammad). Salah satu indikator yang kuat bahwa ia adalah keturunan Nabi adalah penyempatan nama 'Syed' dalam namanya. Silsilah ini berasal dari garis keturunan Sayyid Ba'alawi di Hadramaut. Sedangkan silsilah dari pihak ibu, ada seorang ulama dan mursyid dari Syed Abu Hafs Umar bin Syaiban yang bernama Muhammad Al-'Aydrus

[1] Meli Mulhayati,'Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas,10.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

di Hadramaut. Ia juga membimbing Nur Al-Din Ar-Raniry menjadi seorang masyhur di Melayu-Nusantara.

Kakeknya (dari pihak ayah) bernama Syed Abdullah ibn Muhsin Al-Attas. Beliau merupakan seorang tokoh yang memiliki pengaruh besar di Indonesia hingga ke Arab. Ia juga memiliki banyak murid, salah satunya Syed Fad'ak yang menjadi seorang penasihat dari Amir Faisal yang merupakan saudara dari Raja Abdullah yang berasal dari Yordania. Sedangkan neneknya bernamaRuqayah Hanum. Pada awalnya Ruqayah menikah dengan adik dari Abu Bakar Johor yang bernama Ungku Abdul Aziz. Namun setelah Ungku Abdul Aziz wafat, Ia menikah lagi dengan Syed Abdullah Al-Attas. Dan dikaruniai seorang putra yang bernama Syed Ali Al-Attas atau ayah dari Al-Attas.[2]

Ketika usianya mneginjak 5 tahun, al-Attas diberikan fasilitas pendidikan dasar di *Ngee Heng Primary School* pada tahun 1936-1941 hingga usianya 10 tahun. Tepatnya ketika orangtuanya memutuskan untuk bermigrasi ke Malaysia. Pada pertengahan abad ke-20, kondisi Malaysia mulai memburuk dikarenakan Malaysia sedang dikuasai oleh Jepang. Dan mengharuskan al-Attas kembali ke Indonesia. Kemudian pada tahun 1941-1945 ia melanjutkan pendidikannya di Sukabumi *Urwah al-Wusqa.* Dan pada saat itu tarekat

[2] Meli Mulhayati,'Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas,11.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Naqsyabandiyah mengalami perkembangan yang sangat pesat khususnya di daerah Sukabumi.[3]

Tepat setelah selesainya perang dunia II pada tahun 1946 al-Attas memutuskan untuk kembali ke Johor dan menyelesaikan pendidikannya di *Zahara School.* Kemudian pada tahun 1946-1952 Ia melanjutkan pendidikannya di *English College.* Pada tahun 1951 Al-Attas mendaftarkan diri ke dinas tentara sebagai seorang perwira kadet. Dan ia terpilih untuk mengikuti latihan kemiliteran hingga menjadi seorang Letnan di Royal Milliery Academi, Sandhurst Inggris. Selama berada di Sandhurst Al-Attas banyak mengunjungi tempat peradaban keislaman. Dan disini pula ia mulai mengenal metafisika tasawuf untuk pertama kalinya melalui sebuah karya dari ‘Abd al-Rahman Jani. Kemudian setelah ia menyelesaikan pendidikannya, ia diamanahkan untuk menjadi pegawai di resimen kerajaan Melayu. Namun ia tolak dikarena Al-Attas merasa jika yang ditawarkan bukanlah bidangnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Setelah menyelesaikan pendidikannya di Sandhurst. Ia melanjutkan pendidikannya di Universitas Malaya dan memfokuskan pada bidang Kajian Ilmu-Ilmu Sosial. dalam perjalanan pendidikan S-1 nya ia telah menghasilkan banyak karya. Salah satunya karya yang berjudul *Ruba’iyat Some Aspect as Sufism as Understood and Practiced Among the Malaya.* Dengan karya tersebut

[3] Syamsul Kurniawan & Erwin Mahrus, *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam,*edn by Aziz Safa, II (Jogjakarta, Ar-Ruzz,Media,2017).

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

ia berhasil mendapatkan *beasiswa* pendidikan untuk melanjutkan di *Institute Islamic Studies,* Universitas McGill Canada (1960-1962) melalui *Canada Fellowship.* Dan mendapatkan gelar *Master of Arts* (M.A) setelah tesisnya yang berjudul *Ar-Raniry and the Wujudiyah 17th Century Achech* memperoleh predikat nilai yang sempurna. Satu tahun kemudian, al-Attas melanjutkan pendidikan doctor di Universitas London (1963-1965) dan memfokuskan pada kajian Filsafat dan Kesusasteraan Melayu Islam. Ia resmi mendapatkan gelar *Doktor of Philosophy* (Ph.D), setelah disertasinya yang berjudul *The Mysticism of Hamzah Fansuri.* Pada tahun 1965 Ia ditugaskan untuk menjadi ketua jurusan Kajian Melayu di Universitas Malaya sebagai bentuk pengabdian diri. Pada tahun 1968-1970 Ia diamanahkan untuk menjadi ketua jurusan pada fakultas sastra. Kemudian pada tahun 1970 ia bergabung dalam salah satu pendiri Universitas Malaysia (UKM). Dan diamanhkan untuk menjadi rector sekaligus pendiri *International Institute of Islamic Thought and Civilization* (ISTAC) di Malaysia pada tahun 1978.[4]

Al-Attas banyak mendapatkan pengaruh dari Ungku Abdul Aziz. Bahkan ia dapat menghabiskan waktunya untuk membaca dan mempelajari ilmu sejarah, agama dan buku-buku kajian klasik lainnya. Salah satu manuskrip yang dibaca oleh al-Attas yaitu *al-Ahadiyah* atau yang lebih terkenal dengan

[4] Mohammad David El Hakim and Eni Fariyatul Fahyuni,'Pendidikan Islam dalam Perspektif Syed Naquib Al-Attas dan Relevansinya bagi Pengembangan Pendidikan Indonesia,50-51.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

sebutan *Risalah al-Ajwibah.* Al-Attas juga sangat merujuk pada salah satu karangan dari Fadl Allah al-Buhanpuri yang berjudul *al-Tuhfah al-Marsalah.* Pada tahun 1999 al-Attas mendapatkan sebuah Amanah untuk menjadi Menteri Pendidikan Malaysia dan juga menjadi presiden di Universitas International Malaysia sebagai seorang professor dalam pemikiran dan tamaddun Islam. Ia juga mendirikan sebuah konsep dengan dasar ajaran Islam. Dengan tujuan menumbuhkan konsep islami dalam diri mahasiswa.[5]

1. Karya Syed Muhammad Naquib al-Attas

Al-Attas adalah cendekiawan yang sangat aktif dalam menerbitkan sebuah karya. Baik yang berbentuk monogras ataupun buku dalam bahasa Melayu maupun Bahasa Inggris. Karya tersebut sudah diterjemahkan ke dalam beberapa bahasa salah satunya bahasa Indonesia. Adapun karyanya yaitu:[6]

1. *Rangkaian Ruba'iyat.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP) 1559
2. *Some Aspect of Sufism as Understood and Practiced Among the Malays,* Singapura: Malaysian Sociological Institute, 1963
3. *Raniry and the Wujudiyah 17th Century Achech.* Monograph of the Royal Asiatic Society, Cabang Malaysia, No. 111 Singapura 1996
4. *The Origin of the Malay Sya'ir,* Kuala Lumpur: DBP 1968

[5] Meli Mulhayati,'Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas',12.
[6] Tri Arwani Maulidah,'Relasi Tuhan Dan Manusia Menurut Syed Muhammad Naquib Al-Attas' (Tesis-Pascasarjana Universitas Negeri Islam Sunan Ampel Surabaya,2018),28-31.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

5. *Preliminary Statement on a General Theory of the Islamization of the Malay Indonesian Archipelago,* Kuala Lumpur: DBP 1968
6. *The Mysticism of Hamzah Fansuri,* Kuala Lumpur: Universitas of Malay Press 1970
7. *Concluding Postcript to the Origin of the Malay Sya'ir,* Kuala Lumpur: DBP 1971
8. *The Correct Date of the Terengganu Inscription,* Kuala Lumpur: Museums Department 1969
9. *Islam Dalam Sejarah Kebudayaan Melayu,* Kuala Lumpur: Universiti Kebangsaan Melayu
10. *Risalah untuk Kaum Muslimin,* Kuala Lumpur: ISTAC 2001
11. *Comment on the re-Examination of Ar-Raniry Hujjah Al-Shiddiq: a Refutatiton,* Kuala Lumpur, Museums Department 1975
12. *Islam: the Concept of Religion and the Foundation of Etnich and Morality,* Kuala Lumpur Angkatan Belia Islam Malaysia (ABIM) 1976
13. *(Ed) Aims and Objectives of Islamic Education Series,* London: Hodder and Stoughton and King Abdul Aziz University 1979
14. *The Concept of Education in Islam,* Kuala Lumpur 1979
15. *Islam, Secularism and the Philosophy of the Future,* London and New York: Mansell 1985

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

16. *A Commentary on the Hujjat Al-Shiddiq on Nur Al-Din Ar-Raniry*, Kuala Lumpur: Kementrian Kebudayaan 1986
17. *The Oldest Konow Malay Manuscript: A 16th Century Malay Translation of the 'Aqaid of Al-Nafasi*, Kuala Lumpur Dept. Penerbitan Universitas Malay 1988
18. *Islam and the Philosophy of Science,* Kuala Lumpur: ISTAC 1989
19. *The Nature of Man and Pscyhology of the Humman Soul,* Kuala Lumpur: ISTAC 1989
20. *The Intuition of Existence,* Kuala Lumpur: ISTAC 1990
21. *The Quddity and Essence,* Kuala Lumpur: ISTAC 1990
22. *The Meaning and Experience of Happines in Islam,* Kuala Lumpur: ISTAC 1994
23. *The Degrees of Existence,* Kuala Lumpur: ISTAC 1994
24. *Prologomena to the Metaphysics of Islam: An Exposition of the Fundamental Element of the Wordview of Islam,* Kuala Lumpur: ISTAC 1995
25. *The ICLIF Leadership Competency Model (LSM): An Islamic Alternatif,* Kuala Lumpur: The International Centre for Leadership in Finance (ICLIF) 2009
26. *Historical Fact and Fiction,* UTM 2011

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

2. Landasan Pemikiran Sufistik Al-Attas

Pemikiran Al-Attas bersumber dari pandangan epistimologi dalam Islam dan modern yang pernah ia pelajari. Sehingga menghasilkann pemahaman yang komprehensif dan epistimologi yang berkembang di dunia. Oleh karena pemahaman al-Attas ini maka menghasilkan pandangan sufistik seperti yang telah dijelaskan oleh al-Attas sebagai tolak ukur dalam memhami hakikat dan makna yang terkandung dalam pembahasan penelitian ini.

Dalam membangun pandangannya al-Attas terinspirasi dari pemikiran yang dijelaskan oleh al-Ghazali. Khususnya dalam kitab yang berjudul *Ma'arid* yang diturunkan dari kitab *Syifa* oleh Ibnu Sina. Ia menjelaskan bahwasannya jiwa manusia itu memiliki kekuatan yang termanifestasi pada jiwa *al-nabatiyyah, al-hayawaniyah dan al-insaniyah.* Sedangkan dalam pemikiran metafisika ia belajar dengan memahami teologi dalam tradisi islam khususnya tradisi dalam Tasawuf. Al-Attas membagi kedalam tiga tingkatan dalam salik pada dunia ke sufian ang bersifat hirarkis yaitu *mubtadi'* (awal), *mutawassit* (penengan), dan *muntahi* (akhir). Namun Ia lebih memfokuskan pada tingkatan yang terakhir yaitu *muntahi*. Dalam tingkatan yang akhir ini dapat diartikan bahwa seorang sufi telah memasuki dunia filsafat dan metafisik. Para sufi diharuskan untuk memahami tiga ilmu yaitu ketuhanan (*al-hikmah al-ilahiyah*), ilmu aqliyah atau syari'ah (*al-ulum al-syari'ah*) dan ilmu rasional (*al-ulum al-aqliyah*). Dan ketiga ilmu tersebut disebut dengan tasawuf falsafi. Hal ini dapat

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

menjadi sebuah kesimpulan bahwa pemikiran yang dimiliki oleh al-Attas berlandaskan tasawuf falsafi. Ia pun menjelaskan bahwa tingkatan tertinggi dalam bertasawuf disebut dengan *ma'rifah*. [7]

Usaha al-Attas membangkitkan kembali tasawu falsafi adalah sebuah penerangan. Sebab sejak adanya krisis kebudayaan dengan paham sekularisme yang berlandaskan filosofis yang tidak menerima pemikiran yang berkaitan dengan agama. Hal tersebut dapat dilihat dari epistimologi barat yang hanya berpegang teguh pada pendekatan rasional-empiris-filosofis. Sedangkan dalam pemikiran Islam paradigma alternatif memaparkan pemikiran intuitif-metafisik-filosofis. Al-Attas menjelasakan bahwa epistimologi Islam adalah sebuah naluri dalam memperoleh ilmu melalui proses iluminatif. Proses engenalan langsung secara cepat terhadap kebenaran agama yang nyata dan eksisistensi Tuhan, inilah yang dimaksud intuisi. Pengenalan terhadap Tuhan dapat dicapai dengan intuisi dan eksistensi dimana intuisi disini merupakan sesuatu yang dilakukan dengan hati (*qalb)*.[8]

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Al-Attas mengemukakan bahwa dalam memahami sebuah makna maka harus melibatkan segala hal sehingga ilmu pengetahuan tersebut murni dan pengakuan tempat yang tepat bagi Allah. Tampat yang dimaksud tersebut merujuk pada kaidah al-Qur'an yang telah dijabarkan secara runtut melalui

[7] Makhfira Nuryanti and Lukman Hakim,'Pemikiran Islam Modern Syed Muhammad Naquib Al-Attas', *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin,* Vol.22 No.1 (2020),76.
[8] Meli Mulhayati,'Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas,21.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

tradisi pada zaman nabi. Dan telah dijelaskan di dalam agama sebagai *worldview* sebagai pengantar pengenalann terhadap Tuhan. Yang dapat disimpulkan bahwa sebuah ilmu pengetahuan harus mendapatkan pengakuan dari Tuhan.[9]

B. Gambaran Profil Klien

Kecemasan merupakan kejadian yang pastinya tidak diinginkan oleh siapapun. Yang dapat membuat individu yang merasakan menjadi stress dan dapat menimbulkan suatu dampak negative untuk penderita dan orang sekitarnya. Dampak negative yang diakibatkan dari kecemasan ini tidak bisa disepelekan pasalnya individu yang mengalaminya terkadang lebih cenderung ingin mengakhiri hidupnya atau bahkan melukai orang lain atau orang sekitarnya. Namun sebernarnya jika individu yang merasakan kecemasan dapat berpikir secara positif maka akan mendapatkan suatu pembelajaran yang sangat luar biasa dimana bahwasanya dibalik semua hal yang dialaminya pasti ada hikmah. Seperti kata peribahasa akan ada pelangi setelah hujan.

Bimbingan rohani dan konseling merupakan sebuah upaya pelayanan perawatan mental dan spiritual sesuai dengan ajaran islam yaitu al-Qur'an dan hadist yang ditujukan kepada individu atau seseorang agar mendapatkan ketenangan dan menerima rasa cemas yang dialami seseorang. Pada dasarnya segala hal yang terjadi

[9] Syed Muhammad Naquib Al-Attas, Terjemah by Muhammad Zainy Uthman ,*Makna Kebahagiaan dan Pengalamannya Dalam Islam,* (Kuala Lumpur:ISTAC, 2022).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

di dunia ini tidak luput dari kehendak Allah termasuk kecemasan yang muncul di dalam diri seseorang. Rasa cemas merupakan suatu ujian yang harus diterima dengan hati yang lapang. Dibalik segala macam ujian dan cobaan yang Allah berikan pastinya memberikan sebuah hikmah yang dapat memberikan manfaat. Bimbingan rohani dalam penelitian ini bertujuan untuk membawa klien kearah yang lebih bahagia dengan upaya mendekatkan diri kepada Allah. Sebab seorang individu yang merasa bahagia atau didalam hatinya sedang bahagia tidak akan pernah merasakan kecemasan yang dapat mengganggu fisik dan psikisnya. Oleh karena itu, bimbingan rohani ini sangat dibutuhkan dalam penelitian ini dikarenakan selama kurang lebih 10 tahun klien mengkonsumsi obat-obatan namun belum mendapatkan perubahan secara signifikan. Penderita kecemasan yang belum memahami arti kebahagiaan untuk memperoleh ketenangan diri sangat perlu mendapatkan pemahaman serta penjelasan mengenai makna hidupnya sehingga penderita atau klien dapat mengambil hikmahnya sendiri.

SB (48) merupakan seorang Ibu rumah tangga yang sudah mengalami gangguan kecemasan (*anxiety disorder)* selama kurang lebih 12 tahun. Dari skor uji tes Taylor manifest anxiety scale, maka diperoleh hasil skor 11 yang artinya ia berada pada tingkat *anxiety* sedang. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan sama seperti ibu rumah tangga yang lain seperti memasak untuk keluarga, mengurus rumah tangga dan lain-lain. *Anxiety* atau kecemasan yang dirasakan oleh Ibu SB

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

sejak tahun 2008 sebelum anak ke duanya lahir. Pada awalnya klien merasakan sakit lambung, sakit kepala (*hipertensi*) dan mengalami gangguan tidur.

> *"...awalnya sakit lambung (magh), tensi tinggi, tidak bisa tidur kemudian berobat ke berbagai rumah sakit tapi tidak sembuh ..."*[10]

Gangguan psikologis dapat mempengaruhi sistem kerja usus dan juga lambung. Yang akan mempengaruhi sistem pencernaan dan buang air besar terasa sakit (sembelit). Seorang individu yang memiliki kepribadian sering marah juga akan mempengaruhi kontraksi pada lambung yang akan mengakibatkan iritasi pada lambung. Selain itu, insomnia atau sulit tidur juga merupakan ciri-ciri dari seseorang yang mengalami gangguan psikologis. Dikarenakan tidur merupakan suatu proses yang penting untuk mengistirahatkan (*recovery*) kondisi fisik dan psikis. Tidur adalah proses pembentukan sel-sel yang rusak akibat aktifitas fisik. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki jam tidur yang teratur minimal 7-8 jam per hari. Jika tidak, maka akan ada sistem dalam diri yang terganggu. Seorang individu yang mengalami sulit tidur dapat mempengaruhi tekanan darah tinggi (*hipertensi*) sehingga dapat mengakibatkan ketegangan otot pada area tengkuk, bahu, dan rahang. Ketegangan otot pada area tengkuk dapat mengganggu peredaran darah ke otak sehingga kepala akan terasa nyeri.[11]

[10] Wawancara, SB.
[11] Sukadiyanto,'Stres dan Cara Menguranginya', *Cakrawala Pendidikan,* 2010, 57.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Kondisi sakit yang dialami klien (magh, sulit tidur, pusing dan lain-lain) sempat membuat klien menjadi takut seperti takut meninggal dikarenakan sakit yang dialaminya tidak kunjung sembuh. Dari hasil wawancara, telah diketahui bahwa klien sempat berkunjung ke berbagai macam fasilitas kesehatan seperti puskesmas, berbagai rumahsakit, meminta amalan ke tokoh agama, hingga ke pengobatan tradisional, namun tidak membuahkan hasil. Kondisi ini menjadikan klien semakin cemas atas kondisinya tersebut. Hingga pada akhirnya klien mendapatkan rekomendasi untuk *check* laboratorium di salah satu rumah sakit hingga pada akhirnya dirujuk untuk melakukan rawat jalan di poli jiwa.

> *"…disarakan untuk cek laboratorium, cek urin dan cek darah. Sambil menunggu hasil laboratorium dirujuk ke poli jantung untuk di cek jantungnya, namun hasilnya bagus tidak ada masalah di jantung. Kemudian sempat masuk poli saraf 2x, tapi tidak ada perubahan… Hasil dari laboratorium menyatakan tidak ada penyakitnya. Lalu disuruh cek laboratorium yang ke dua karena ditakutkan ada yang salah. Setelah hasil yang ke dua keluar, hasilnya tetap sama dengan yang pertama. Lalu dirujuk ke poli jiwa…"*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Setelah dianjurkan untuk menjalani rawat jalan di poli jiwa, klien menghabiskan waktunya untuk berobat hingga Ia merasa jauh lebih baik dan memutuskan untuk berhenti menjalani pengobatan dikarenakan minimnya biaya yang dimiliki klien. Namun setelah kurang lebih 6 tahun kemudian klien kembali lagi merasakan sakit yang dulu ia rasakan tepatnya ketika anak keduanya mulai masuk TK (Taman Kanak-Kanak). Dikarenakan jarak rumah klien ke rumah sakit

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

ini cukup jauh maka klien disarankan ke rumah sakit yang ada di kota klien tinggal yang relative lebih dekat hingga saat ini klien menjalani pengobatan rawat jalan.

Gejala *anxiety* juga sangat berkaitan dengan kondisi emosi. Emosi adalah suatu perasaan yang muncul dan ditujukan oleh manusia kepada manusia lain, barang ataupun suatu peristiwa. Emosi terbagi menjadi dua macam, emosi positif dan emosi negative. Emosi positif dapat tercermin dari rasa bahagia, tenang, rilex dan lainnya. Sedangkan emosi negative dapat tercermin pada kondisi marah, sedih, kecewa, putus asa dan lainnya. Dampak yang dihasilkan oleh emosi negative berbanding terbalik dengan emosi positif, dimana dampak yang dirasakan yaitu menyusahkan diri dan tidak menyenangkan.[12]

Seringkali emosi negative muncul dikarenakan kondisi psikis yang melemah, rasa sedih yang berlebihan, rasa dendam, tekanan stress yang tidak dapat di ekspresikan dalam waktu yang lama. Sehingga dapat menyebabkan individu mengalami kesurupan atau psikologis dissosiasi. Dalam kajian ilmu ini adalah kondisi perubahan kesadaran dari normal ke alam bawah sadar secara spontan. Kesurupan ini terjadi dikarenakan adanya konflik internal atau konflik dalam diri yang menyebabkan kondisi jiwa dalam keadaan labil, gelisah, seperti ada tekanan dalam diri. Atau bisa terjadi dikarenakan adanya konflik dalam diri yang belum terselesaikan dan tidak dapat diekssprsikan dan hanya dipendam dalam diri. Sehingga

[12] Rovi Husnaini,'Hadis Mengendalikan Amarah Dengan Prespektif Psikologi',*Dirayah: Jurnal Ilmu Ilmu Hadis,*Vol.4 No.1 (2019),80-81.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

sewaktu-waktu akan muncul secara spontan dan tidak terkendali. Yang dapat menjadikan individu mengalami histeria. [13]

> *"…sempat merasa kumat seperti dulu lagi, rasanya sedih sekali karena ada keluarga (kakak kandungnya) meninggal. Sempat kaget banget dan tidak percaya…., kumatnya itu seperti ada bisikan-bisikan, bisikannya menjelekkan diri sendiri dan juga orang lain. Dan orang rumah bilang pada saat itu saya seperti orang kesurupan karena suami saya sempat saya cekik lehernya. Hal itu membuat saya malu dan gak mau keluar rumah selama kurang lebih satu minggu..."*

Kondisi kecemasan yang telah dialami klien kurang lebih sudah berjalan sekitar 12 tahun yang lalu hingga saat ini. Namun kondisi yang paling memprihatikan terjadi kurang lebih 1 tahun lalu. Selama kurang lebih 12 tahun Ibu SB hanya menggantungkan kondisi dirinya dengan mengkonsumsi obat-obatan yang telah diberikan oleh dokter. Sebenarnya Ibu SB ini hampir dinyatakan bebas dari obat-obatan tersebut hal ini dapat dilihat dari jumlah obat yang dikonsumsi perhari menjadi sedikit yaitu sekiat 1 tablet per-hari. Akan tetapi Ibu SB belum dapat mengontrol emosinya dengan sebaik mungkin hingga ia mengalami kondisi seperti sulit tidur, hipertensi, kesurupan dan lain-lain.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Kebahagiaan merupakan suatu perasaan puas dan positif yang dirasakan oleh setiap orang. Hal ini dapat ditandai dengan tingginya emosi postif yang tinggi yang ditunjukkan dengan aktivitas-aktivitas yang positif. Hal-hal yang positif tersebut akan membawa jiwa seseorang menjadi sehat dan terhindar dari emosi negative.

[13] Hermi Pasmawati,'Fenomena Gangguan Kesurupan (Dalam Prespektif Islam Dalam Psikologi)', *El-Afkar*,Vol.7 No.1 (2018), 3.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Ketika seseorang merasa bahagia maka akan lebih mampu untuk mengotrol dirinya sendiri terlebih dari rasa kecemasan yang sedang dirasakan. Selain itu akan menambah rasa semangat dan lebih tenang. Kondisi seperti inilah yang dapat mengurangi kecemasan yang ada dalam diri seseorang. Seperti halnya kondisi yang dialami oleh klien. Sejauh ini klien belum menemukan makna kehidupan yang dapat membawanya pada kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Seperti halnya kebahagiaan al-Attas yang menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati merupakan suatu kondisi individu dimana ia merasakan ketenangan di dalam dirinya. Dengan mendekatkan diri kepada Allah.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Kebahagiaan Al-Attas

Dalam Islam diajarkan bahwasannya kebahagiaan merupakan tujuan bagi seluruh umat muslim yang biasa dikenal dengan istilah *falah* (kebahagiaan, kemuliaan, kemenangan). Makna kebahagiaan dalam Islam dapat digambarkan sebagai sebuah ukuran kesejahteraan multidimensi yaitu dimensi duniawi dan dimensi akhirat. menurut seorang muslim kebahagiaan tidak hanya dapat diukur dengan materialism saja, akan tetapi dapat diukur dengan dimensi lain seperti rajin beribadah. Kebahagiaan seorang muslim ini merupakan kewajiban utama yang harus dilakukan di dunia dengan beribadah kepada Allah dan tidak melupakan kebahagiaan dunia. [1]

Dalam merancang buku *Prolegomena* yang membahas tentang kebahagiaan al-Attas banyak mengambil referensi yang dikemukakan oleh al-Ghazali. Hal ini dikarenakan al-Ghazali merupakan seorang intelektual musliam yang mempunyai pemikiran keislaman yang komprehensif. Sehingga al-Attas berpendapat bahwa konsep kebahagiaannya banyak mendapatkan pengaruh dari gagasan al-Ghazali seperti halnya dalam kitab *Ihya Ulum al-Din*, *Kimiya al-Sa'adah* dan *Mizan al-Amal.*[2]

[1] Dian Friantoro, 'Determinan Kebahagiaan Individu Muslim Di Indonesia', Vol.4 No.2 (2020), 2.
[2] Meli Mulhayati,'Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas',44.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* dijelaskan dalam diri manusia itu terdiri dari jasad (kerajaan), jiwa dan nalar (raja), nafsu (pemungut pajak), emosi (polisi). Dengan analogi tersebut maka dapat dijelaskan bahwa nafsu akan terus merampas pajak demi kebutuhannya sendiri. Sedangkan emosi lebih cenderung pada kecemasan. Sehingga nafsu dan emosi harus senatiasa berada di bawah jiwa dan nalar. Akan tetapi kedua hal tersebut tidak bisa dimusnahkan dikarenakan memiliki peran penting di dalam kehidupan. Ketika jiwa membiarkan nafsu dibiarkan menguasai jasad maka jiwa dan nalar pada akhirnya akan mengalami kemusnahan. Oleh sebab ini, al-Attas membagi kebahagiaan menjadi dua macam yaitu kebahagiaan yang dirasakan oleh badan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh jiwa. Kebahagiaan yang dirasakan oleh badan bersifat sementara dan mudah berubah. Sedangkan yang bersifat kekall adalah kebahagiaan jiwa. Jika seseorang telah mencapai kebahagiaan jiwa maka akan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.[3]

Pada diri manusia terdapat jasamani dan rohani. Dalam sisi jasmani, indra manusia dapat berfungsi sebagai pemeliharaan kehidupan dalam dunia. Sementara itu dalam dimensi batin, manusia memiliki kekuatan yang berkaitan dengan penilaian, pembeda dan penjelasan. Keterkaitan antara jasmani dan rohani, dapat dikelompokkann menjadi dua hal sisi yang tinggi atau rasional (*al-nafs al-natiqah*) dan jiwa hewani atau jiwa yang rendah (*al-nafs al-*

[3] Meli Mulhayati,'Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas',47.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

hayawaniyyah).[4]*Al-nafs hayawaniyyah* ini pendorong manusia dalam kebutuhan maka yang dapat menggerakkan syahwat dan hawa nafsu. Menurut al-Attas *al-nafs al-hayawaniyyah* digambarkan sebagai uap yang pusatnya di rongga jantung. Yang dapat menyebar keseluruh tubuh melalui syaraf dan pembuluh darah. Serta dapat menggerakkan anggota badan Seperti yang disampaikan oleh Al-Ghazali. Adapaun *al-nafs-natiqah* merupakan ruh yang dapat disebut sebagai kekuatan yang mendorong dan berkaitan dengan intelektual yang bertempat di hati.[5]

Dalam karyanya pada *Prolegomena* dijelasakan bahwa kebahagiaan sejati merupakan cinta kepada Allah (*mahabatullah*). Ia mengtakan bahwa kebahagiaan yang sebenarnya bukanlah kebahagiaan yang merujuk pada etentitas fisik manusia, perasaan, kenikmatan ataupun hiburan lainnya yang terletak pada hubungan iman dan spiritual yang berpusat di hati. Artinya kebahagiaan merupakan suatu kedamain dan ketentraman hati (*tuma'ninah*) yang dapat membawanya kepada Allah (*ma'rifatullah*). Yang dapat diperoleh dengan cara cinta kepada Allah dengan manifestasi iman yang sesuai dengan Al-Qur'an. Dengan menjalankan perkara wajib yang diperintahkan kepada manusia seperti ibadah dan berbuat adil.[6]

[4] Tri Arwani Maulidah,'Relevansi Tuhan Dan Manusia Menurut Syed Muhammad Naquib Al-Attas',83-84 .
[5] Mulhayati.
[6] Syed Muhammad Naquib Al-Attas, terjemah by Muhammad Zainy Uthman,*Makna Kebahagiaan Dalam Islam,*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Terdiri dua hal yang berkaitan dengan kebahagiaan dunia dan akhirat menurut Al-Attas. Dimana kebahagiaan akhirat adalah puncak tertinggi dalam kebahagiaan (*unlimited happiness*). Kebahagiaan yang bersifat abadi dan yang paling tinggi ialah melihat-Nya (*the vision of God*) yang dijanjikan untuk siapapun yang mampu menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Kebahagiaan dunia dan akhirat menurut al-Attas mempunyai keterkaitan satu dengan yang lain, mencakup tiga hal:

1. *Nafsiyah*, mencakup ilmu dan akhlak
2. *Badaniyyah*, mencakup kesehatan dan keamanan yang baik
3. *Kharijiyyah,* mencakup kekayaan dan hal lain yang mengajak dalam melakukan kebaikan.[7]

Kebahagiaan sejati menurut al-Attas merupakan kebahagiaan yang dapat mengantarkan pada cinta Allah. Kebahagiaan dalam hal ini terdapat dua tingkatan. Pertama, kebahagiaan psikologis yang dapay diilustrasikan sebagai perasaan emosi yang dilakukan berdasarkan kebajikan (*sifat mahmudah*) akan tetapi kebahagiaan jenis ini bersifat sementara dan akan hilang ketika individu telah mencapainya. Kedua, kebahagiaan spiritual merupakan kebalikan dari kebahagiaan psikologis, dimana kebahagiaan ini bersifat kekal atau permanen. Pada kebahagiaan yang bersifat spiritual, individu akan merasakan fase

[7] Adnin Armas, 'Syed Muhammad Naquib Al-Attas Tentang Jiwa: Sebuah Pengantar Ringkas',*Nuun,Id* 2017.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

pergantian pada kondisi yang sebelumnya akan merasakan kebahagiaan tertinggi.[8]

Al-Attas berpendapat bahwa suatu hal yang dapat membuat merasa bahagia atau sedih sangat berkaitan dengan petunjuk dari Allah. Ketika seseorang tidak sedang mendapatkan petunjuk dari Allah berati ia sedang mengalami fase menderita atau hidup dalam kesengsaraan. Walaupun jika dilihat dengan kasat mata ia sedang merasa bahagia dengan bergelimang harta, jabatan tinggi dan dihormati banyak orang. Begitupun sebaliknya jika seseorang sedang berada dalam petunjuk Allah berati dia sedang dalam kebahagiaan dan terlepas dari kesengsaraan. Meskipun jika dilihat dengan mata telanjang orang tersebut tidak memiliki kedudukan yang tinggi, tidak memiliki kecukupan harta, dan berasal dari masyarakat biasa. Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa orang yang dianggap istimewa merupakan orang yang sedang mendapatkan petunjuk dari Allah dan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.[9] Tujuan Allah menciptakan manusia untuk mengabdikan diri kepada Allah. Bentuk pengabdian ini disebut dengan ibadah. Makna dari kata ibadah ini adalah segala perbuatan yang dilakukan manusia secara sadar dikarenakan Allah semata dan sesuai dengan syariat. Yang di dalamnya terdapat ibadah wajib dan sunnah. Jika seseorang telah melaksanakan ibadah

[8] Syed Muhammad Naquib Al-Attas, terjemah by Muhammad Zainy Uthman,*Makna Kebahagiaan dan Pengalamannya,14*.
[9] Syed Muhammad Naquib Al-Attas, terjemah by Muhammad Zainy Uthman,*Metode Kebahagiaan dan Pengalamannya,6*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dan dapat menahan keinginan nafsunya dan menjadi tunduk kepada Allah. Maka seseorang tersebut dapat digambarkan telah memenuhi tujuan penciptaan dan eksistensinya. Selain itu juga dapat digambarkan telah mencapai kedamain tertinggi.[10]

B. Kebahagiaan Al-Attas Dalam Mengatasi *Anxiety Disorder*.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui klien merupakan seseorang yang mau berusaha untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan efek yang dirasakan oleh seorang individu yan mampu memaknai hidupnya dengan tenang. Dalam penelitian ini nilai spiritualisme menjadi kajian utama untuk mengukur tingkat kebahagiaan dari klien. Dalam penelitian ini membutuhkan waktu selama 14 hari untuk menerapkan makna kebahagiaan dari Syed Muhammad Naquib al-Attas. Selain menggunakan metode kebahagiaan, peneliti mengukur tingkat *anxiety* dengan menggunakan skala perhitungan *Taylor Manifest Anxiety Scale.* Setelah diketahui tingkat kecemasannya maka peneliti mengatur jadwal pertemuan pertama karena sebekum melakukan tahap terapi perlu melakukan perkenalan, pengungkapan masalah, perumusan masalah dan pembahasan bersama terlebih dahulu. Pada tahap selanjutnya dilakukan terapi pendekatan diri kepada Allah dengan

[10] Tri Arwani Maulidah,'Relasi Tuhan dan Manusia Menurut Syed Muhammad Naquib Al-Attas',88.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

melakukan ibadah seperti shalat (wajib dan sunnah), mengaji dan selalu bersyukur dalam segala macam cobaan.

Klien ini mengalami gangguan kecemasan yang terbilang sudah lama dan belum sembuh dengan maksimal bahkan kadang kala kondisinya lebih buruk dari sebelum-sebelumnya. Efek yang dialami klien ini diantaranya mengalami ketakutan, ketegangan dan juga gangguan tidur. Dalam melakukan pengumpulan data, peneliti menggunakan wawancara secara langsung, sehingga terdapat beberapa perubahan dalam perilaku sehari-hari klien. Berikut merupakan hasil pengajian datanya.

Tabel 4. 1 *Perubahan pikiran irasional-rasional*

Sebelum dan sesudah intervensi

NO	Pikiran Irasional dan Tidak Konstruktif Sebelum Intervensi	Pikiran Rasional dan Konstruktif Setelah Intervensi
1.	Overthingking atau memikirkan sesuatu dengan berlebihan. Sehingga membuatnya merasa takut meninggal dan takut terhadap apapun yang akan dilaluinya.	Menjadi lebih tenang, tidak takut lagi dengan kematian. Dan menyadari bahwa setiap jiwa yang hidup akan mengalami kematian.
2.	Merasa mudah tersinggung terhadap perkataan ataupun perilaku orang lain	Belum sembuh secara maksimal, akan tetapi sudah membaik jika

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

	terhadapnya, sehingga membuatnya mudah menangis ataupun marah.	dibandingkan dengan sebelumnya. Sebelumnya selalu merasa jika dirinya yang paling salah dan disalahkan. Sudah tidak sering menangis seperti dulu.
3.	Merasa ada bisikan di dalam dirinya. Bisikan tersebut menjelekkan dirinya sendiri dan menjelekkan orang lain yang ia temui, membuat dirinya semakin tertekan. Dan membahayakan orang lain disekitarnya	Klien sudah merasa tenang. Tidak mendengarkan bisikan-bisikan yang pernah di dengar sebelumnya.

Berdasarkan hasil intervensi menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan yang dapat dilihat dari sikap dan perilaku klien. Dengan mengamplikasikan kabahagiaan Syed Muhammad Naquib Al-Attas sebagai suatu upaya pendekatan diri kepada Allah sehingga dapat meminimalisir tingkat kecemasan klien. Pada awalnya tingkat kecemasan yang dirasakan klien berada pada tingkat sedang dalam selang waktu yang cukup lama. Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada klien dikarenakan pemberian bimbingan konseling serta pemberian tahapan terapi kebahagiaan. Dalam pelaksanaan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

konseling dan terapi cukup lancer hampir tidak ada kendala yang terjadi. Intervensi dilakakan untuk melihat perkembangan klien dari awal proses pemberian terapi hingga akhir. Hal tersebut dilakukan agar mengetahui lebih dalam perubahan yang terjadi. Gejala kecemasan yang dialami oleh klien seperti mudah tersinggung, mudah takut, pikiran tidak bisa dikendalikan.

Indikasi awal yang umumnya terjadi pada saat munculnya kecemasan (*anxiety disorder*) yaitu jantung berdebar, mudah tersinggung, khawatir, gelisah, takut, panik, sulit tidur, otor menjadi tegang, pikiran tidak terkendalikan dan lain-lain. Kecemasan yang dialami oleh klien memiliki keterkaitan dengan makna kebahagiaan, jika kebermaknaan hidup seseorang meningkat maka kebahagiaan juga dapat meningkat. Dengan adanya teori kebahagiaan dari Syed Muhammad Naquib Al-attas dapat mengurangi intensitas kecemasan yang dialami oleh klien. Klien mengaku adanya perubahan dalam dirinya setelah fokus melakukan tahapan teori kebahagiaan Syed Naquib Al-Attas dengan mendekatkan diri kepada Allah serta bersyukur dengan apapun yang telah terjadi dengan dirinya. Tahapan spiritualitas yang dilakukan oleh klien tidak lepas dari kondisi masyarakat pada umumnya dimana masyarakat lebih menjunjung tinggi nilai-nilai keagaamaan sebagai norma social. Seperti halnya kajian tentang kebahagiaan pada klien *anxiety disorder* sehingga dapat mengarahkan dan meningkatkan kembali agama sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tabel 4. ***2*** *Rangkuman hasil observasi pada hari pertama*

NO	Indikator	Keterangan
1	Sholat wajib	Melakukan ibadah wajib tepat waktu ketika sholat Magrib dan Isya
2	Mengaji al-Qur'an	Mengaji setelah sholat Magrib
3	Dhuha	-
4	Tahajud	Dilakukan pada pukul 03.30
5	Dzikir	Melakukan dzikir setelah sholat magrib
6	Puasa	-
7	Shadaqah	-
8	Menulis jurnal syukur	Menulis jurnal syukur

Penerapan terapi pada hari pertama, pada saat ini peneliti datang ke rumah klien setelah sholat ashar atau sekitar pukul 15.30. Dan melakukan tahapan konseling terlebih dahulu untuk mengetahui penyebab klien mengalami kecemasan. Sebelumnya klien ini memang sudah mengalami kecemasan sehingga mewajibkan klien untuk berobat ke psikiater untuk membantu kesembuhannya. Setelah melakukan beberapa tahapan perhitungan skala kecemasan. Peneliti melakukan bimbingan konseling terhadap klien dan menjelaskan beberapa tahapan terapi kebahagiaan seperti halnya konsep dari Syed Muhammad Naquib Al-Attas. Setelah selesai melakukan tahapan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

konseling. Peneliti mengajak klien untuk melaksakan ibadah sholat wajib ketika adzan telah dikumandangkan dan mengajak klien untuk dzikir, membaca al-Qur'an dan dzikir hingga adzan isya' telah dikumandangkan. Pada tahapan terapi pada hari pertama klien belum bisa merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya. Kemudian peneliti memberikan sejumlah kertas yang berisi kegiatan sehari-hari untuk dilakukan dikarenakan peneliti tidak bisa sepenuhnya melakukan pendampingan terhadap klien. Peneliti juga menghimbau agar klien melakukan tahapan terapi dengan jujur dan sungguh-sungguh.

Tabel 4. 3 *Rangkuman hasil observasi pada hari kedua*

NO	Indikator	Keterangan
1	Sholat wajib	Melaksanakan ibadah sholat wajib tepat waktu
2	Mengaji al-Qur'an	Mengaji setelah sholat Magrib
3	Dhuha	Dilakukan pada pukul 09.00
4	Tahajud	Dilakukan pada pukul 03.30
5	Dzikir	Melakukan dzikir setelah sholat magrib
6	Puasa	Melaksankan puasa
7	Shadaqah	-
8	Menulis jurnal syukur	Menulis jurnal syukur

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Pada tahapan terapi hari kedua, klien hampir melakukan kegiatan terapi dengan baik hal ini dibuktikan dengan laporan kegiatan yang telah disiapkan peneliti. Klien melakukan kegiatan terapi seperti halnya pada tahapan terapi yang pertama. Namun pada tahapan yang kedua terlihat peningkatan yaitu klien berusaha untuk membiasakan diri melakukan ibadah sholat wajib dan sunnah sebagai upaya pendekatan dirinya kepada Allah. Selain itu, klien juga sudah melakukan tahapan terapi puasa dengan niat untuk mendekatkan diri dengan Allah walaupun klien mengatakan jika masih sedikit sulit untuk melakukan serangkaian tahapan tersebut. Dalam tahapan terapi yang kedua ini klien sudah mulai membaca al-Qur'an dengan baik dan klien memutuskan untuk *one day one juz* atau yang dapat diartikan satu hari satu juz yang dibaca. Dalam tahapan yang kedua klien masih belum terbiasa namun klien selalu berantusias dalam melakukan berbagai macam kegiatan terapi ini.

***Tabel 4. 4** Rangkuman hasil observasi pada hari ketiga*

NO	Indikator	Keterangan
1	Sholat wajib	Melaksanakan ibadah sholat wajib tepat waktu kecuali Ashar
2	Mengaji al-Qur'an	Mengaji setelah sholat Magrib
3	Dhuha	Dilakukan pada pukul 10.00
4	Tahajud	Dilakukan pada pukul 03.40

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

5	Dzikir	Melakukan dzikir setelah sholat magrib dan Isya
6	Puasa	Melaksankan puasa
7	Shadaqah	-
8	Menulis jurnal syukur	Menulis jurnal syukur

Pada tahapan yang ketiga, klien melakukan tahapan terapi seperti halnya pada hari sebelumnya yaitu belum melakukan shadaqah dalam rangaian terapinya. Dan pada tahapan yang ketiga ini klien mengalami penurunan, yang sebelumnya dalam beribadah sholat wajib tepat waktu, akan tetapi pada hari ketiga klien tidak melakukan ibadah sholawt wajib tetapt waktu pada sholat Ashar. Selain itu klien juga mengalami penurunan dari yang awalnya pukul 09.00 sudah melaksanakan sholat dhuha pada tahapan yang ketiga klien melakukan sholat duha pada pukul 10.00. dan sholat tahajud mundur 10 menit dari biasanya. Walaupun demikian klien masih berusaha untuk istiqomah untuk melaksanakan *one day one juz.* Dan tetap melaksanan puasa. Pada hari ketiga klien merasa terlalu lelah dan belum mengalami adanya perubahan pada dirinya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tabel 4. 5 *Rangkuman hasil observasi pada hari keempat*

NO	Indikator	Keterangan
1	Sholat wajib	Melaksanakan ibadah sholat wajib tepat waktu
2	Mengaji al-Qur'an	Mengaji setelah sholat Magrib
3	Dhuha	Dilakukan pada pukul 09.00
4	Tahajud	Dilakukan pada pukul 03.30
5	Dzikir	Melakukan dzikir setelah sholat
6	Puasa	Melaksankan puasa
7	Shadaqah	Shadaqah di masjid
8	Menulis jurnal syukur	Menulis jurnal syukur

Pada tahapan terapi yang keempat, klien sudah melaksanakan ibadah secara keseluruhan mulai dari sholat hingga jurnal syukur. Pada tahapan hari keempat ini klien sudah melakukan tahapan terapi shadaqah dengan memasukkan sejumlah uang ke masjid. Di hari keempat klien menyadari bahwa dirinya menginginkan untuk bangkit lagi untuk menambah energi positif dengan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Agar tercapainya ketenangan dalam diri klien. Sehingga ia lebih bersemangat lagi dalam melakukan pembiasan diri untuk mendekatkan diri kepada Allah.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Tabel 4. 6 *Rangkuman hasil observasi pada hari kelima*

NO	Indikator	Keterangan
1	Sholat wajib	Melaksanakan ibadah sholat wajib tepat waktu
2	Mengaji al-Qur'an	Mengaji setelah sholat Magrib dan Isya'
3	Dhuha	Dilakukan pada pukul 09.30
4	Tahajud	Dilakukan pada pukul 03.30
5	Dzikir	Melakukan dzikir setelah sholat
6	Puasa	Melaksanakan puasa
7	Shadaqah	-
8	Menulis jurnal syukur	Menulis jurnal syukur

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Pada hari ke-lima, klien terlihat lebih bersemangat dari hari biasanya. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan tahapan wawancara kepada klien. Dan klien mengatakan bahwa ia merasa bahagia karena sisa jualan pada hari sebelumnya masih ada yang membeli. Karena pada saat itu klien sempat khawatir akan jualannya. Sebab kebanyakan orang yang membeli menginginkan jualan yang yang masih segar. Hal tersebut semakin mempengaruhi aktivitas klien dalam menjalankan ibadah harian yang dijadikan sebagai terapi. Dan dari data tersebut dapat diuraikan bahwasannya klien mulai

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

stabil dalam beribadah atau mendekatkan diri kepada Allah. Dan tampak sekali jika klien tetap teguh dalam menjalankan ibadah puasa hingga hari ke-lima, ditengah-tengah masyarakat yang tidak berpuasa.

Tabel 4. 7 *Rangkuman hasil observasi pada hari keenam*

NO	Indikator	Keterangan
1	Sholat wajib	Melaksanakan ibadah sholat wajib tepat waktu. Kecuali dhuhur.
2	Mengaji al-Qur'an	Mengaji setelah sholat Magrib
3	Dhuha	Dilakukan pada pukul 10.00
4	Tahajud	Dilakukan pada pukul 03.35
5	Dzikir	Melakukan dzikir setelah sholat
6	Puasa	Melaksanakan puasa
7	Shadaqah	-
8	Menulis jurnal syukur	Menulis jurnal syukur

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Pada laporan kegiatan klien di hari ketujuh, menunjukkan bahwasannya klien sudah mulai dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, terlebih dengan keluarganya. Hal tersebut dijelaskan oleh klien jika ia merasa senang dapat merasakan *moment* makan bersama dengan keluarga kecilnya. Hal tersebut dikarenakan bersamaan dengan kepulangan anak klien yang sedang berjuang dalam mengejar pendidikan di luar kota. Selain itu dalam kegiatan ibadahnya

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

klien mengaku tidak melaksanakan ibadah sholat dhuhur tepat wakti dikarenakan pada saat itu. Klien sedang menjemput anaknya di stasiun kereta api. Namun hal tersebut tidak membuat klien patah semangat dan tidak mempengaruhi ibadah lain. Klien tetap menjalankan rangkaian ibadah dengan tujuan agar dirinya dapat merasakan ketenangan.

Tabel 4. 8 *Rangkuman hasil observasi pada hari ketujuh*

NO	Indikator	Keterangan
1	Sholat wajib	Melaksanakan ibadah sholat wajib tepat waktu
2	Mengaji al-Qur'an	Mengaji setelah sholat Magrib dan Isya
3	Dhuha	Dilakukan pada pukul 10.00
4	Tahajud	Dilakukan pada pukul 03.30
5	Dzikir	Melakukan dzikir setelah sholat
6	Puasa	Melaksanakan puasa
7	Shadaqah	-
8	Menulis jurnal syukur	Menulis jurnal syukur

Pada hari ketujuh atau hari terakhir peneliti dalam melakukan penelitian. Klien tampak lebih ceria jika dibandingkan dengan biasanya. Klien juga tidak terlihat bingung seperti pada halnya pada pertemuan pertama. Pada pertemuan yang terakhir ini klien mulai menghargai adanya hal kecil dalam

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

hidupnya. Dalam pertemuan terakhir peneliti melakukan pendampingan terhadap klien ketika ia sedang melaksanakan sholat dhuhur. Dikarenakan ketika pagi klien sedang sibuk mengurus kegiatan rumah tangganya seperti memasak dan lain-lain. Sehingga mengharuskan peneliti datang ke rumah klien setelah sholat dhuhur. Pada kali ini peneliti mengamati secara langsung bagaimana klien beraktivitas dalam lingkungan sosialnya, khususnya kegiatan klien disaat berjualan. Selain itu peneliti juga melakukan pengamatan langsung terhadap klien ketika sedang mengaji al-Qur'an, klien sangat terlihat tenang dalam membaca al-Qur'an dan berdzikir pada saat setelah melaksanakan sholat Ashar dan Magrib. Peneliti juga memaparkan beberapa pertanyaan terkait perubahan yang klien rasakan setelah melakukan berbagai rangkaian kegiatan tersebut. Kemudian klien menjabarkan jika ia merasa jauh lebih tenang jika dibandingkan dengan sebelumnya. Klien juga bertekad untuk terus melakukan rangkaian kegiatan tersebut dikarenakan di nilai merupakan ibadah positif yang dapat mendekatkan diri kepada Allah.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Klien menyadari dengan diberikannya rasa cemas harus diatasi dengan kembali dan mengingat Allah. Yang dapat diwujudkan dengan menjalankan ibadah shalat, dzikir, mengaji al-Qur'an dan puasa. Setiap masalah yang terjadi pastinya ada hikmah yang luar biasa dibalik itu. Masalah yang Allah berikan bertujuan untuk memperkuat tingkatan ibadah seorang. Ibadah kepada Allah seperti melaksanakan sholat wajib ataupun sholat sunnah dalam kegiatan

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

sehari-hari memiliki efek yang sangat luar biasa. Rasulullah saw mengajarkan kepada para sahabat intuk selalu meminta pertolongan kepada Allah degan cara shalat untuk menyelesaikan kebutuhan dan memecahkan permasalahan yang dihadapi. Sholat memiliki faidah yang sangat besar dan dapat menenangkan jiwa.[11] Dzikir, membaca al-qur'an dan puasa adalah kegiatan yang dapat memberikan ketenangan pada diri seseorang. Puasa yang dilakukan dengan ikhlas dapat memperlancar peredaran darah, mempercepat regenerasi sel dan meningkatkan daya tahan tubuh. Sehingga dengan berpuasa klien tidak akan mengalami sulit tidur dikarenakan peredarah darah yang sudah membaik[12].

Klien menyadari bahwa setiap masalah yang diberikan Allah memiliki hikmah yang luar biasa, hal tersebut merupakan suatu keadaan yang patut untuk disyukuri dan diterima dengan ikhlas. Bentuk rasa syukur dapat diterapkan dengan membiasakan diri mengucap *alhamdulillah* pada setiap kenikmatan yang Allah berikan. Bentuk kenikmatan yang Allah berikan tidak selalu tentang kesenangan duniawi saja, akan tetapi sebuah rasa sakit juga merupakan bentuk dari kenikmatan. Dengan rasa sakit tersebut dapat membuat klien lebih dekat dengan Allah swt. Salah satu bagian emosi positif yang dapat membawa pada perilaku berbagai kebaikan yaitu bersyukur. Dikarenakan limpahan harta yang

[11] Ahmad Zaini,'Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Prespektif Psikoterapi Islam'*Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam,*6.2 (2015), .
[12] Muhammad Rivaldi,dkk,'Intervensi Sosial Melalui Terapi Psikoreligius Penyalahgunaan Narkoba',132-133.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

dimiliki hanyalah bersifat sementara. Seseorang yang memahami manfaat pola syukur ini akan merubah *mindset*nya dari gagal menjadi modal kesuksesan, musibah menjadi ujian, marah menjadi senyuman, kekayaan menjadi ladang memperbanyak amal dan kecemasan menjadi bahagia.[13]

Prinsip dari kebahagiaan Syed Muhammad Naqui Al-Attas dalam memecahkan suatu permasalahan yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah. Seseorang dapat dikatakan bahagia jika ia lebih dekat dengan Allah. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melakukan ibadah baik wajib atau sunnah, memiliki akhlak yang baik, dan melakukan berbagai macam perbuatan baik atas dasar niat kepada Allah swt. Tujuan yang ingin diraih yaitu bahagia dunia dan akhirat, dan kebermaknaan hidup. Sebuah kebermaknaan hidup merupakan suatu hal yang sukar untuk dilakukan namun bukan berati hal tersebut tidak bisa dilakukan. Dengan niat yang sungguh-sungguh dan pembiasaan diri yang baik maka akan mendapatkan kebermaknaan dalam hidup.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Menurut penulis, keberhasilan terapi kebahagiaan terhadap *anxiety disorder* dikarenakan penulis telah melaksanakan kegiatan terapi sesuai dengan tahapan dalam teorinya yaitu dengan menerapkan bimbingan rohani dan konseling, kemudian pada tahapan kebahagiaan dengan memberikan beberapa metode yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan seperti ibadah shalat

[13] Mohammad Takdir,'Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Prespektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif',*Jurnal Studia Indania,Vol.*5 No.2 (2017),175.

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

wajib dan sunnah, puasa, berdzikir dan puasa. Berdasarkan tujuan dan hasil pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwasannya penelitian ini efektif dalam mengurangi tingkat *anxiety* atau kecemasan yang dialami oleh klien. Hasil yang diperoleh dari konsep kebahagiaan al-Attas dalam mengurangi *anxiety* ini yaitu bersungguh-sungguh melanjutkan tahapan terapi hingga benar-benar dinyatakan sembuh dari penyakitnya, dengan melakukan praktik ibadah sederhana dalam kegiatan sehari-harinya hingga mendapatkan kebahagiaan dalam dirinya. Dalam terapi yang telah dilakukan dengan penerapannya ke dalam kehidupan sehari-hari. dapat menjadikan diri seseorang individu menjadi cinta kepada Allah. Sehingga dapat menjadikan individu lebih dekat dengan Allah. Karena rasa cinta tersebut dapat membuat pribadi atau individu menjadi bahagia dan membuat klien menjadi lebih baik.

Pada tahapan evaluasi penulis berhasil dalam membantu klien menemukan kebahagiaan dalam dirinya dan juga dapat mengurangi tingkatakan *anxiety* yang sedang dialami. Keberhasilan pada tahapan penelitian ini tidak terlepas dari niat yang sungguh-sungguh yang ada di dalam diri klien dalam mengurangi tingkat kecemasan dan medapatkan kebahagiaan dalam dirinya. Penurunan tingkat kecemasan yang dialami klien juga tidak terlepas dari pengaruh praktik ibadah yang dilakukan sebagai upaya dalam memperoleh kebahagiaan. Pada awalnya klien yang sering kali merasakan kecemasan mulai merasakan manfaat langsung seperti hilangnya kesedihan, rasa takut, sulit tidur,

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

mudah marah, mudah menangis, tidak percaya diri dan hal negative lainnya kemudian mulai pudar dengan melaksanakan tahapan terapi tersebut. Dengan menunjukkan perilaku religiusitas melalui ibadah dan melaksanakan segala kewajiban yang diperintahkan oleh Allah dalam kehidupan sehari-hari dapat membawa klien menunju kebahagiaan yang telah dijelaskan oleh al-Attas. Dengan melakukan rangakaian tahapan tersebut dapat diharapkan dapat membawa kebahagiaan pada kedamaian, keimanan dan juga ketenangan hati.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut

1. Pada hakikatnya kebahagiaan adalah tujuan yang diingikan oleh setiap manusia. Kebahagiaan Al-Attas bersifat materi dan non-materi. Kebahagiaan yang dimaksud oleh al-Attas merupakan kebahagiaan yang dapat mengantarkan kepada dunia dan akhirat. Kebahagiaan terdapat dua macam yaitu kebahagiaan fisik yang bersifat sementara dan kebahagiaan spiritual yang bersifat abadi atau selamanya. Kebahagiaan yang dijelaskan oleh al-Attas lebih mengarah pada dunia sufistik dimana hati (*qalb*) merupakan kunci utama dalam meraih kebahagiaannya, sebab lebih mengarah pada kedamainan, ketentraman dan ketenangan hati. Dalam praktiknya dapat dengan melakukan ibadah wajib maupun sunnah, berperilaku baik dengan sesama, menjalankan segela perintah dan larangan-Nya untuk mendekatkan diri kepada Allah.
2. Dalam praktiknya kebahagiaan al-Attas diterapkan pada klien *Anxiety* atau kecemasan yang dilakukan selama tujuh hari. Namun sebelumnya, peneliti melakukan pertemuan dengan subjek untuk melakukan wawancara dan konseling. Klien juga diberikan *daily activituy* yang wajib diisi yang

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

berguna sebagai tahapan terapi untuk mereka. Dari penerapan kebahagiaan al-Attas ini dapat membawa dampak positif bagi klien. Hal ini dapat terlihat dari penurunan skor kecemasan pada klien. Dengan penerapakan kebahagiaan tersebut membawa klien merasa lebih tenang dari kondisi sebelumnya.

B. Saran

Melalui penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat kedepannya

1. Bagi subjek *anxiety disorder.*

   Setiap orang yang mengalami *anxiety disorder* berhak merasakan kebahagiaan dan ketenengan dalam hidupnya. Oleh karena itu, sebaiknya penderita kecemasan memfokuskan diri kepada hal-hal yang bersifat positif, menghargai setiap kelebihan yang ada dan belajar untuk mensyukuri setiap hal yang ada di dalam dirinya sehingga dapat membawanya kepada kebahagiaan.

2. Bagi peneliti selanjutnya.

   Disarankan untuk memperdalam litetur tentang kebahagiaan dari al-Attas, menambah waktu pelaksanaan terapi untuk mendapatkan data yang mendalam sehingga hasilnya lebih maksimal. Serta melakukan obserbasi yang mendalam agar subjek dapat lebih terbuka yang dapat memperkaya sumber informasi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

3. Bagi Peneliti Sendiri

   Peneliti sadar dalam penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penelitian ini masih banyak membutuhkan sebuah perbaikan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan sebuah kritik dan saran yang positif dari pembaca. Untuk membantu meningkatkan kualitas penelitian. Baik dari segi tulisan, gaya bahasa, analisis maupun yang lainnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Ahyar, Hardani, Universitas Sebelas Maret, Helmina Andriani, Dhika Juliana Sukmana, Universitas Gadjah Mada, M.Si. Hardani, and others, *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta,2020

Al-Mundzir, Mohammad Darwis, 'Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles (Studi Atas Etika Nikomachea)',Skripsi tidak diterbitkan (Tulungagung:Akidah Filsafat Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2015)

Albab, Ulil, 'Konsep Bahagia Menurut Al-Ghaz,ali', Skripsi tidak diterbitkan (Purwokerto:Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto, 2020)

Ar-rosyada, Raisa Chilmia, 'Hubungan Kebersyukuran Dan Optimisme Dengan Tingkat Kecemasan Penyintas Covid-19 Dengan Long Covid',Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya:Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022)

Armas, Adnin, 'Syed Muhammad Naquib Al-Attas Tentang Jiwa: Sebuah Pengantar Ringkas', *Nuun,Id*, 2017

Arroisi, Jarman, and Novita Sari, 'Bahagia Prespektif Muhammad Naquib Al-Attas', *Fikri: Jurnal Kajian Agama,Sosial Dan Budaya*, Vol.5 No.2 (2020)

Azmita, Sari, 'Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsîr Fî Zhilâl Al-Qur'ân Dan Tafsîr Al-Azhar)', Tesis tidak diterbitkan (Jakarta: Studi Ilmu Al-Aqur'an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2018)

Damanik, Nurliana, 'Konstruksi Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka',Disertasi tidak diterbitkan (Sumatera Utara: Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

2020)

Diniari, Ni Ketut Sri, *Logoterapi Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna*, 2017

Febrianto, Achmad Fikri, 'Relevansi Antara Perfeksionis Dan Anxiety Dengan Kecenderungan Anorexia Nevorsa Pada Mahasiswi Baru Psikologi Tahun Pertama',Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018)

Nur Hidayah, Diny, 'Relevansi Logoterapi Viktor E. Frankl Dan Tazkiyatun Nafs Al-Ghazali Terhadap Anxiety Disorder', Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021)

Friantoro, Dian, 'Determinan Kebahagiaan Individu Muslim Di Indonesia', Vol.4 No.2 (2020).

Fuad, Muskinul, 'Psikologi Kebahagiaan Manusia', *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi,*Vol. 9 No.1 (2017).

El Hakim, Mohammad David, and Eni Fariyatul Fahyuni, 'Pendidikan Islam Dalam Perspektif Syed Naquib Al-Attas Dan Relevansinya Bagi Pengembangan Pendidikan Islam Di Indonesia', *Islamika,*Vol. 2 No.1 (2020).

Hamim, Khairul, 'Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Filsafat', *Tasamuh*, Vol.13 No.2 (2016).

Haniba, Septiana Wulandari, 'Analisa Faktor-Faktor Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Operasi (Di Ruang Rawat Inap Melati RSUD Bangil)', Skripsi tidak diterbitkan (Jombang: Keperawatan STIK Insan Cendekia Medika Jombang, 2018)

Husaini, Farhan Yaasir, 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin',

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Skripsi tidak diterbitkan (Makasar: Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, 2020)

Husnaini, Rovi, 'Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi', *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis,* Vol.4 No.1 (2019).

Khoirunnisa, 'Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI Di IAIN Palangka Raya', Skripsi tidak diterbitkan (Palangkaraya: Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Palangkaraya, 2021)

Legystania, Tantya, 'Komunikasi Terapeutik Antara Perawat Dengan Pasien Anxiety Disorder Di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan', Skripsi tidak diterbitkan (Jakarta: Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah 2021)

Lestari, Yuni, Syarifuddin Latif, and Ratna Widiastudi, 'Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis', *Jurnal Bimbingan Konseling,* Vol.2 No.3 (2013).

Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* 36th edn (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017)

Maharani, Deviana, 'Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta' Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta:Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2015)

Maulidah, Tri Arwani, 'Relasi Tuhan Dan Manusia Menurut Syed Muhammad Naquib Al-Attas', Tesis tidak diterbitkan (Surabaya: Filsafat Agama Universitas Negeri Islam Sunan Ampel Surabaya, 2018)

Mayasari, Ros, 'Religiusitas Islam Dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah Dengan Perspektif Psikologi)', *Al-Munzir,* Vol.7 No.2 (2014).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Melia, Nelly, 'Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf (Analisis Perbandingan Antara Al-Ghazali Dan Buya Hamka)' Skripsi tidak diterbitkan (Bengkulu: Ilmu Tasawuf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu, 2018)

Miftahuddin, M., M. Fahli Zatrahadi, S. Suhaimi, and D. Darmawati, 'Tarekat Naqsybandandiyah Sebagai Terapi Gangguan Mental (Studi Di Desa Besilam Kabupaten Langkat Sumatera Utara)', *Sosial Budaya*, Vol.15 No.2 (2019).

Mildaeni, Itsna Nurrahma, and Herdian, 'Kebahagiaan Pada Pendakwah Muslim Happiness In Muslim Preacher', *Psycho Idea,* Vol.19 No.2 (2021)

Mulhayati, Meli, 'Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas', Skripsi tidak diterbitkan (Jakarta: Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah, 2018)

Nasrudin, M. Wahid, 'Gangguan Kecemasan Dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)', Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018)

Nugraha, Aditya Dedy, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol.2 No.1 (2020)

Nuryanti, Makhfira, and Lukman Hakim, 'Pemikiran Islam Modern Syed Muhammad Naquib Al-Attas', *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin,*Vol.22 No.1 (2020)

Pasmawati, Hermi, 'Fenomena Gangguan Kesurupan (Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi)', *El-Afkar,* Vol.7 Np.1 (2018)

Qarib, Muhammad Fatehun, 'Metode Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka', Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya:Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya 2021)

Qonitah, Nabilah, and Muhammad Atoillah Isfandiari, 'Hubungan Antara Imt Dan Kemandirian Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia', *Jurnal*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Berkala Epidemiologi,Vol.3 No.1 2015

Rahardjo, Wahyu, 'Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran', *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.12 No.2 (2007).

Retnowati, Sofia, 'Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, Vol.8 No.1 (2011).

Reza, Iredho Fani, 'Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental', *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, Vol.1 No.1 (2015).

Rivaldi, Muhammad, Ati Kusmawati, and Moh Amin Tohari, 'Intervensi Sosial Melalui Terapi Psikoreligius Pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba', *Journal of Social Work and Social Service*, Vol.1 No.2 (2020).

Sahal, Muktafi, *Kebahagiaan* (Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2021)

Santi Rinjani, Murandari, Andri Nugraha, Eferi Widiyanti, 'Efektivitas Terapi Psikoreligius Terhadap Pasien Dengan Halusinasi', *Jurnal Medika Cendikia*,Vol.7 No.2 (2020).

Sarmadi, Sunedi, *Psikologi Positif*, 1st edn (Yogyakarta: Titah Surga, 2018)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. by Sofia Yustiyani Suryandari (Bandung: Alfabeta, 2018)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif,Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif*, Cet,3 (Bandung: Alfabeta, 2018)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017)

Sukadiyanto, 'Stress Dan Cara Menguranginya', *Cakrawala Pendidikan*, 2010.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Suryanti, Suryanti, and Dwi Ariani S, 'Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia', *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol.5 No.2 (2016).

Suwarsono, St., 'Pengantar Penelitian Kualitatif', *FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, Makalah disajikan dalam Acara Hari Studi Dosen Program Studi Pendidikan Matematika,JPMIPA-FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta pada Rabu 25 Mei 2016.

Syamsul Kurniawan & Erwin Mahrus, *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam*, ed. by Aziz Safa, II (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017)

Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Makna Kebahagiaan Dan Pengalamannya Dalam Islam* (Kuala Lumpur: ISTAC, 2002)

Takdir, Mohammad, 'Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif', *Jurnal Studia Insania*, Vol.5 No.2 (2017).

Triantoro Safaria, *Autisme : Pemahanan Baru Untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*, 1st edn (Yogyakarta:Graha Ilmu, 2005)

Wahyuni, Sri, 'Hubungan Anatara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi', *Psikoborneo*, Vol.1 No.4 (2013)

Yayasan Kesehatan Ibnu Sina, *Bimbingan Ruhani Bagi Pasien*, Cet,1 (Bandung: Al-Bayan, 1995)

Zahara, Ulfa, 'Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik)'Skripsi tidak diterbitkan (Aceh: Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018)

Zaini, Ahmad, 'Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/

Prespektif Psikoterapi Islam', *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*,Vol.6 No.2 (2015)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/