

BAB II LANDASAN TEORI

A. Ridha

1. Definisi Ridha

Ridha secara bahasa adalah senang atau lega. Ridha adalah pelepasan ketidaksenangan dari dalam hati, sehingga yang tinggal adalah kebahagiaan dan kesenangan.¹ Secara terminologi di artikan sebagai kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya. Ia akan senantiasa merasa senang dalam situasi yang meliputinya. Sikap mental ini adalah merupakan maqam tertinggi yang dicapai oleh seorang sufi.²

Sedangkan ridha menurut Al-Jurjaniy ialah سرورا

سرورا لقلب بمر القضا yang bermaksud “Menerima dengan senang hati akan kepahitan qada”.³ Dalam hal ini Allah swt telah berfirman dalam surat An-Nisa’ ayat 65:

¹ Mohammad Nasiruddin, *Pendidikan Tasawuf* (Semarang: RaSAIL Media Group, Cet. I, 2009), h. 98

² Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, Cet. I, 2002), h. 46

³ Othman Napiyah, *Ahwal dan Maqam dalam Ilmu Tasawuf* (Malaysia: Universitas Teknologi Malaysia, Cet. I, 2001), h. 111-112



(النساء : ٦٥)

Artinya: Maka demi Tuhanmu, mereka (pada hakekatnya) tidak beriman hingga mereka menjadikan kamu hakim terhadap perkara yang mereka perselisihkan, kemudian mereka tidak merasa dalam hati mereka sesuatu keberatan terhadap putusan yang kamu berikan, dan mereka menerima dengan sepenuhnya.(QS. An-Nisa’:65).⁴

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah saw bersabda:

عن العباس بن عبد المطلب انه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:
ل: ذاق طعم الايمان من رضى بالله ربا, و بل لا سلام دينا, و
بمحمد رسول لا. (رواه مسلم)

“Akan merasa kemanisan iman bagi sesiapa yang ridha dengan Allah SWT sebagai Rab, Islam sebagai din (agama), dan Muhammad saw sebagai rasul”.(HR. Muslim).⁵

Hadis di atas menjelaskan bahwa iman itu boleh dirasakan kemanisan dan kelezatannya di dalam hati orang

⁴ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2009, h. 88

⁵ Muslim bin Al-hajjaj, *Al-Jami’ Al- Sakhih (Sakhih Muslim)*, Dar al-Fikr, Beirut, t.t, vol. I, h. 46

penyebab utama dalam menghilangkan rasa putus asa yang kadang di timbulkan oleh pikiran tentang tidak akan di perolehnya keberuntungan dan kenikmatan di dunia, yang menyebabkan kekhawatiran, keraguan dan guncangan dalam diri seseorang.⁴¹

Berdasarkan uraian di atas, maka kemungkinan besar ada hubungan negatif antara ridha dengan kecemasan pada mahasiswa, di karenakan apabila semakin tinggi nilai-nilai ridha yang tertanam dalam diri mahasiswa maka dapat memperkecil kemungkinan adanya kecemasan pada diri mahasiswa. Begitu sebaliknya apabila masih rendah nilai-nilai ridha yang tertanam pada diri mahasiswa maka akan besar kemungkinan adanya kecemasan pada diri mahasiswa.

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan negatif antara ridha dengan kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2011 IAIN Walisongo Semarang.

⁴¹ Syaikh Abdul Qadir Isa, *loc. cit.*

yang bertaqwa apabila seseorang yang salik dapat meletakkan ridha hanya kepada Allah swt sebagai Rab, yaitu penguasa kepada alam ini. Ridha ini tidak boleh ada keraguan didalamnya. Dengan ridha itu akan menjadikan seseorang yang salik berada pada martabat yang pertama di kalangan orang-orang yang benar imannya.

Ridha merupakan prestasi tertinggi yang telah dilalui dalam perjalanan shufi seseorang. Ridha ini menurut beberapa tokoh shufi mempunyai banyak pengertian. Diantaranya adalah sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Ruwayn, ridha adalah menerima ketetapan-ketetapan dari Allah untuk dirinya dengan senang hati.

Sebagaimana teori yang akan digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teorinya menurut Dzunun Nun Al Mishri yang mengungkapkan bahwa ridha adalah hati merasa senang dan bahagia atas apa yang telah ditetapkan oleh Allah untuknya. Arti Ridha didunia adalah sesuai dengan keputusan atau ketentuan yang berjalan dan orang-orang yang diridhai kelak diakhirat akan diwarisi dengan apa-apa yang telah ditentukan atas dirinya. Sahal berkata: “Apabila ridha bergabung dengan keridhaan maka akan terjadilah ketenangan, berbahagialah orang-orang yang demikian dan ini adalah merupakan pilihan yang terbaik.”⁶

⁶ Moh. Saifulloh Al Aziz Senali, *op. cit.*, h. 173

Ibnu Ujaibah berkata,” Ridha adalah menerima kehancuran dengan wajah tersenyum atau bahagianya hati ketika ketetapan terjadi atau tidak memilih-milih apa yang telah diatur dan ditetapkan oleh Allah atau lapang dada dan tidak mengingkari apa-apa yang datang dari Allah”. Al-Barkawi berkata, “Ridha adalah jiwa yang bersih terhadap apa-apa yang menimpahnya dan apa-apa yang hilang tanpa ada perubahan. Al-Muhasibi berkata, “ Ridha adalah tenangnya hati di bawah ketetapan-ketetapan Allah yang berlaku.⁷

Ridha merupakan kondisi hati. Jika seseorang mukimin dapat merealisasikannya, maka dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan imannya yang mantap, jiwa yang tenteram dan hati yang tenang. Bahkan dia akan sampai pada tingkat yang lebih tinggi dari itu yaitu merasakan kebahagiaan dan kesenangan terhadap pahitnya takdir. Dan hal itu adalah hasil dari bermakrifat kepada Allah dan cintanya yang tulus kepada-Nya.⁸

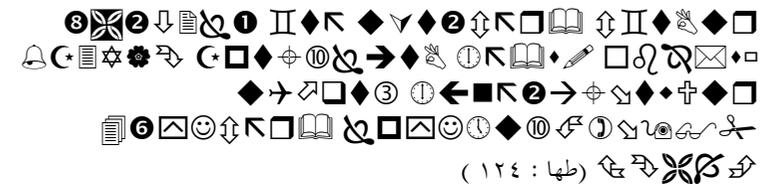
2. Ciri-Ciri Ridha

⁷ Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, Cet. XII, 2010), h. 251-252

⁸ *Ibid.*, h. 252

kepada Allah dan kebenciannya terhadap apa yang telah ditakdirkan Allah kepadanya.”(HR. Tirmidzi).³⁹

Sementara orang yang di haramkan dari kenikmatan iman dan ridha dia akan selalu dalam kecemasan, kegelisahan, kebosanan dan siksa. Ketika dia terkena bala atau di timpah musibah, kehidupan terasa kelam di matanya, dunia terasa gelap di hadapannya dan bumi terasa sempit baginya. Lalu datanglah setan kepadanya untuk mengganggu dan membisikan kepadanya bahwa tidak ada penyelesaian bagi semua kegelisahan dan kesedihan yang dia hadapi kecuali dengan bunuh diri. Banyak kasus bunuh diri yang jumlahnya terus bertambah, lebih-lebih di negara-negara kafir yang jauh dari naungan Islam dan cahaya iman. Mereka inilah orang-orang yang dimaksudkan Allah dalam firmanNya.



Artinya: *Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupannya yang sempit dan kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta. (QS.Thaha:124).⁴⁰*

Nikmat ridha merupakan salah satu faktor ketenangan yang melingkupi hati para ahli makrifat. Dia merupakan salah satu

³⁹ Muhammad bin Isa al- Tirmidzi. *Sunan al- Tirmidzi, loc. cit.*

⁴⁰ *Ibid.*, h. 320

esok hari. Semua itu tak lain karena beliau sangat yakin bahwa Allah SWT Tuhan yang menciptakan dirinya telah menjamin rizekinya.³⁷

Kemudian teladan ditorehkan lagi oleh Abu Bakar yang memiliki uang sejumlah 6000 dan 4000 dinar yang kemudian ia nafkahkan untuk membiayai perjuangan islam. Hanya saja karena tebalnya keimanan dan keyakinan mereka bahwa Allah benar-benar telah menjamin rezeki semua makhluknya, sehingga beliau tidak pernah merisaukannya. Dan karenanya beliau berani menafkahkan semua hartanya di jalan Allah tanpa ragu dan takut sedikitpun.³⁸

Hal ini menunjukkan pentingnya ridha di dalam diri setiap manusia, karena segala sesuatu sudah ada yang menentukan baik itu yang baik atau yang buruk. Kecemasan yang di alami mahasiswa tidak lain di sebabkan lemahnya keimanan dan rasa percaya diri akan ketetapan Tuhan. Hal ini sesuai dengan Sabda Rasulullah saw.

من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له و من شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله و من شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له.

(رواه الترمذی)

“Salah satu kebahagiaan anak Adam adalah ridha-Nya atas apa yang telah ditakdirkan Allah kepadanya. Dan salah satu kesengsaraan anak Adam adalah meninggalkan istikharah

³⁷ Abdulaziz Ibn Abdullah Al-Husaini, *op. cit.*, h. 23-25

³⁸ *Ibid.*, h. 33

Menurut Dzunun al-Mishri ridha adalah menerima tawakkal dengan kerelaan hati. Adapun tanda-tanda orang yang ridha adalah:

- a. Menerima hasil dari segala sesuatu yang di upayakan dengan ikhlas dan sabar sebelum datang ketentuan.
- b. Tidak resah setelah datangnya ketentuan.
- c. Cinta yang membara ketika tertimpa malapetaka.

Dari uraian di atas dapat di ambil kesimpulan, bahwa ridha adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang di berikan atau bala yang di timpakan kepadanya. Ia akan senantiasa merasa senang dalam situasi yang meliputinya. Sikap mental ini adalah merupakan maqam tertinggi yang dicapai oleh seorang sufi.⁹

3. Sikap Ridha

Tanda seseorang telah mempunyai rasa ridha adalah ditandai dengan gembiranya hati dengan pahit getirnya keputusan Allah. Setelah ulama' berkata, ridha itu menyambut bala dan bencana dengan harapan dan kegembiraan. Sebagaimana yang di ungkapkan Syaikh Abu Said Al-Kharraz menjelaskan:

Sesungguhnya seseorang hambah itu setelah melahirkan cintanya yang suci kepada Allah akan terikatlah antara dia dengan Allah semacam perhubungan dan

⁹ Hasyim Muhammad, *loc. cit.*

penyerahan diri. Ketika itu akan terputuslah dan terhapuslah dari dalam hatinya segala macam prasangka. Lalu hati itu akan merasa senang dan tenang untuk memilih Zat yang dicintai-Nya, tunduk di bawah aturan Allah sehingga ia akan merasakan wujud Allah bersama-sama. Maka hatinya akan di lingkupi oleh perasaan gembira dan bahagia. Sebab itulah jiwannya bisa mengatasi segala macam musibah, bisa menanggung pedihnya segala macam bala dan bencana serta pahit getirnya perkara-perkara yang memang dibencinya. Jelaslah kini apa yang tinggal dari bala dan bencana itu hanya namanya saja, karena apabila hambah itu di timpah oleh bala dan bencana, akan timbullah pada dirinya beberapa perkara yang mengagumkan yaitu adakalnya ia merasa bahagia di sebabkan perhatian Allah terhadap dirinya, apabila ia mengetahui bahwasannya Allah senantiasa melihatnya dan memperhatikan keadaanya ketika ia sedang berada di dalam kesusahan. Adakalanya ia mengetahui bahwasannya Allah selalu mengingati dirinya, sebab itulah ia telah diuji dengan kesusahan. Disamping itu ia penuh yakin bahwasannya Allah tidak pernah melalaikan dirinya meskipun Zat-Nya amat besar dan tinggi, namun Dia masih mengambilnya dan menganggapnya berat terhadap dirinya yang kecil dan lemah dengan menentukan apa yang baik dan berguna bagi dirinya. Adakalanya ia mengadu kepada Tuhan sebagai pengaduan seseorang kekasih kepada kekasihnya. Adakalanya ia

seorang pun di dunia yang bisa menjamin dan memberikan semua selain hanya Allah, Tuhan yang menciptakan seluruh makhluk hidup di dunia ini.

Kepercayaan terhadap Allah semacam itu merupakan rahasia keunggulan keimanan kaum beriman, ketinggian derajat mereka, ketentraman batin mereka, ketidaksibukan mereka dalam memikirkan masa depan anak-anak mereka. Dan itulah bentuk kepercayaan yang tulus kepada Allah dan tawakal seseorang kepada-Nya. Ada banyak teladan yang di beriakan oleh para pendahulu kita dalam hal keimanan dan tawakal ini. Diantaranya sebagai berikut:

Teladan ini ditorehkan langsung oleh Ummul Mukminan, Aisyah r.a. dengan sebuah praktek nyata. Syahdan, ketika Abdullah ibn Zubair mengirim uang sebanyak 180 ribu dirham kepanya, beliau langsung membagikan semuanya kepada orang-orang hingga tak tersisa satu dirham pun di tangannya. Dan pada esok harinya, pembantunya datang membawakan sarapan untuknya seperti biasa, yaitu sepotong roti dan minyak zaitun. Lalu, si pembantu itu berkata kepada beliau, "*Sungguh, engkau bisa saja mengambil satu dirham saja dari uang yang engkau bagikan itu untuk membeli sepotong daging.*" Maka Aisyah pun menjawab, "*Seandainya engkau mengingatkanku saat itu, niscaya aku telah melakukannya.*"

Perhatikanlah; betapa Aisyah r.a. telah menginfakkan semua hartanya tanpa berfikir sedikit pun tentang kebutuhannya

ketentuan, tidak resah sesudah terjadi ketentuan dan cita yang membara ketika tertimpa malapetaka.³⁵

Kecemasan adalah perasaan ketakutan baik realistik maupun tidak realistik yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Dengan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu *reaksi emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri, mencela orang lain, *reaksi kognitif*, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Berupa ketakutan, distorsi pikiran, berperasangka buruk terhadap orang lain. *reaksi fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepala pusing, badan gemetaran.³⁶

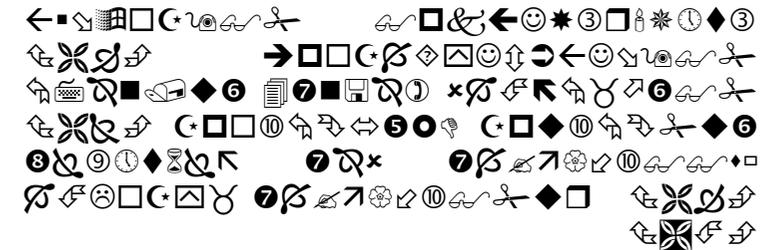
Manusia tidak mungkin bisa menikmati ketentraman dan ketenangan batin sebelum merasa aman masa depannya, percaya penuh terhadap sumber rezkinya dan yakin bahwa tidak ada

³⁵ Hasyim Muhammad, *loc. cit.*

³⁶ Tiantoro Safaria, Norfrans Eka Saputra, *loc. cit.*

menangis dan meratap dan adakalanya ia berharap sangat agar Tuhan melihatnya dengan pandangan ridha dan tiada murka terhadapnya”.

Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an :



(لَفَجْر : ٢٧ - ٣٠)

Artinya: *Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Dan masuklah ke dalam syurga-Ku. (QS. Al-Fajr:27-30).*¹⁰

Orang yang ridha kepada Allah tidak akan pernah mengeluh ataupun merasa berat terhadap hukum dan ketentuan dari Allah dengan dasar iman kepada-Nya. Dia akan taat secara mutlaq terhadap hukum-hukum Allah. Dalam kehidupan sehari-hari, orang yang sudah memiliki maqam ridha akan senantiasa bertawakkal kepada Tuhan dan menerima segala yang terjadi dengan hati yang lapang dan wajah yang berseri-seri.¹¹

¹⁰ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2009, h. 594

¹¹ Moh. Saifulloh Al Aziz Senali, *op. cit.*, h. 173-175

4. Keutamaan Ridha

Ridha merupakan *maqam* yang lebih mulia dan lebih tinggi dari pada sabar. Sebab ridha merupakan kepasrahan jiwa yang akan membawa seorang ahli makrifat untuk mencintai segala sesuatu yang di ridhai oleh Allah sekalipun itu adalah musibah. Dia melihat semua itu sebagai kebaikan rahmat. Dan dia akan menerimanya dengan rela, sebagai karunia dan berkah.

Ketika sahabat Bilal sedang menghadapi sakaratul maut, dia berkata, “Aku sangat bahagia besok aku akan bertemu dengan orang-orang yang aku cintai, yaitu Muhammad dan para sahabatnya”. Rasulullah saw telah menjelaskan bahwa orang yang ridha terhadap ketetapan Allah adalah orang yang paling kaya. Sebab dia adalah orang yang paling merasakan kebahagiaan dan ketentraman, serta paling jauh dari kesedihan, kemarahan dan kegelisahan. Kekayaan bukanlah karena banyaknya harta. Akan tetapi, kekayaan adalah kayanya hati dengan iman dan ridha.

Rasulullah saw juga telah menjelaskan bahwa ridha adalah salah satu penyebab utama bagi kebahagiaan seorang mukmin di dunia dan akhirat, sebagaimana kemarahan adalah penyebab kesengsaraan di dunia dan di akhirat. Beliau bersabda:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Ellis dalam Adler dan Rodman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaa, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.³⁴

C. Hubungan Ridha Dengan Kecemasan

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu ridha dengan variabel terikat yaitu kecemasan, maka dalam hal ini perlu diperjelas kembali masing-masing variabel. Ridha adalah menerima tawakkal dengan kerelaan hati. Adapun tandanya adalah mempercayakan hasil pekerjaan sebelum datang

³⁴ M. Ghufroon dan Rini Risnawati S, *op. cit.*, h. 143-146

atas ego individu berhubung individu telah atau sedang melakukan tindakan yang melanggar moral. Kecemasan moral ini menyatakan diri dalam bentuk rasa bersalah atau perasaan berdosa. sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral bersifat nyata, dalam arti bahwa tekanan superego atas ego yang menimbulkan kecemasan moral itu mengacu kepada otoritas-otoritas yang riil atau nyata ada di luar individu (orang tua, penegak hukum, masyarakat).³³

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah in:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*Imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-bedar, keringat dingin, dan tegang.

Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang alami seseorang yang tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan yaitu:

من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له و من شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله و من شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له. (رواه الترمذی)

“Salah satu kebahagiaan anak Adam adalah ridha-Nya atas apa yang telah ditakdirkan Allah kepadanya. Dan salah satu kesengsaraan anak Adam adalah meninggalkan istikharah kepada Allah dan kebenciannya terhadap apa yang telah ditakdirkan Allah kepadanya.”(HR. Tirmidzi).¹²

Nikmat ridha merupakan salah satu faktor ketenangan yang melingkupi hati para ahli makrifat. Dia merupakan salah satu penyebab utama dalam menghilangkan rasa putus asa yang kadang di timbulkan oleh pikiran tentang tidak akan di perolehnya keberuntungan dan kenikmatan di dunia, yang menyebabkan kekhawatiran, keraguan dan goncangan dalam diri seseorang.

Adapun wujud ridha terhadap Allah sebagai Tuhan adalah ridha terhadap semua perbuatan-Nya dalam semua urusan makhluk-Nya, baik itu berupa pemberian dan penolakan, penurunan dan pengangkatan, mudarat dan manfaat, maupun penyambungan dan pemutusan.

Sedangkan wujud ridha terhadap Islam sebagai agama adalah berpegang teguh terhadap semua perintahnya, menjauhi semua larangannya dan menerima semua

³³ Koeswara, *Teori-teori Kepribadian* (Bandung: PT. Eresco, Cet. I, 1986), h. 45

¹² Muhammad bin Isa al- Tirmidzi. *Sunan al- Tirmidzi*, Mustofa al-Babi al- Halabi , Mesir, 1975, vol. IV, h. 455

hukumnya, walaupun kadang bertentangan dengan hawa nafsu dan tidak sesuai dengan maslahat pribadi.

Dan wujud ridha terhadap Muhammad sebagai Nabi dan Rasul adalah menjadikan kepribadian beliau sebagai idola dan suri tauladan, mengikuti petunjuk beliau, menelusuri jejak beliau, berhias dengan sunnah beliau, berjihad memerangi hawa nafsu supaya semua keinginannya sesuai dengan ajaran yang beliau bawah, dan mencintai beliau melebihi cintanya terhadap orang tuannya, anaknya, dirinya sendiri dan semua umat manusia. Rasulullah saw bersabda:

لا يؤمن احدكم حتي اكون احب اليه من والده وولد ه والنا س
اجمعين. (رواه البخارى)

“Tidaklah beriman salah seorang di antara kalian sampai dia mencintaiku melebihi cintanya kepada orangtuannya, anaknya dan seluruh umat manusia.” (HR. Bukhari).¹³

Barangsiapa menghiasi dirinya dengan ridha terhadap Allah sebagai Tuhannya, Islam sebagai agamanya dan Muhammad saw sebagai Nabi dan Rasulnya, maka dia akan merasakan manisnya iman, menikmati lezatnya keyakinan dan memperoleh kebahagiaan yang abadi. Rasulullah saw bersabda:

ذا قا طعم الايمان من رضي بالله ربا و بالا سلام دينا و بمحمد
نبيا. (رواه مسلم)

¹³ Muhammad bin Ismail al- Bukhari, *Shahih al- Bukhari*, t.t. Dar Thuq al- Najah, vol. I, h. 12

seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan dibandingkan dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.³²

Frued membagi kecemasan ke dalam tiga jenis kecemasan, yakni kecemasan riel, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Yang dimaksud kecemasan riel adalah kecemasan atau ketakutan individu terhadap bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar (api, binatang buas, orang jahat, penganiayaan, hukuman). Sedangkan yang dimaksud kecemasan neurotik adalah kecemasan atas tidak terkendalinya naluri-naluri primitif oleh ego yang nantinya bisa mendatangkan hukuman. Sungguhpun sumbernya berada di dalam diri, kecemasan neurotik pada dasarnya berlandaskan kenyataan, sebab hukuman yang ditakutkan oleh ego individu berasal di dunia luar. Adapun yang dimaksud kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul akibat tekanan super ego

³² Tiantoro Safaria, Norfrans Eka Saputra, *op. cit.*, h. 53-54

lain. Kecemasan wajar timbul jika kita merasa tidak aman terhadap lingkungan kita.

2) Emosi Yang Tertekan

Kecemasan bisa terjadi jika kita tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan kita dalam hubungan personal. Hal ini benar terutama jika kita menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

4) Keturunan

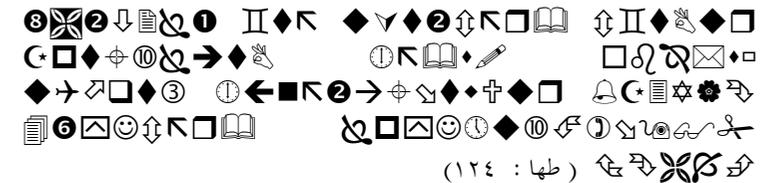
Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.³¹

Menurut Spilberger kecemasan ada dua bentuk, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait (trait anxiety)*, yaitu kecenderungan pada diri

³¹ Savitri Ramaiah, *op. cit.*, h. 11-12

“Orang yang ridha terhadap Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama dan Muhammad sebagai Nabi, akan merasakan manisnya iman.”(HR. Muslim).¹⁴

Sementara orang yang di haramkan dari kenikmatan iman dan ridha, dia akan selalu dalam kecemasan, kegelisahan, kebosanan dan siksa. Ketika dia terkena bala atau di timpa musibah, kehidupan terasa kelam di matanya, dunia terasa gelap di hadapannya dan bumi terasa sempit baginya. Lalu datanglah setan kepadanya untuk mengganggu dan membisikan kepadanya bahwa tidak ada penyelesaian bagi semua kegelisahan dan kesedihan yang di hadapi, kecuali dengan bunuh diri. Banyak kasus bunuh diri yang jumlahnya terus bertambah, lebih-lebih di negara-negara kafir yang jauh dari naungan islam dan cahaya iman.¹⁵ Mereka inilah orang yang dimaksudkan dalam Allah dalam firman-Nya.



Artinya: Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada

¹⁴ Muslim bin Al-hajjaj, *loc. cit.*

¹⁵ Syaikh Abdul Qadir Isa, *op. cit.*, h. 252-256

*hari kiamat dalam keadaan buta. (QS. Thaha:124).*¹⁶

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.¹⁷

Kemudian pendapat Freud yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang siap di tanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defenese mechanism*).

Ahli lain, Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.

menimbulkan luka-luka, yang kemudian menjadi borok-borok bernanah pada usus lambung. Sebab-sebab peptic uclear antara lain: infeksi, penyakit, konstiti fisik yang lemah, dan lain-lain. Akan tetapi sebab utama ialah *reaksi-reaksi emosional yang sangat kuat dan lama*, sebagai akibat dari konflik-konflik psikis, sikap bermusuhan dan sikap menolak, ketakutan-ketakutan dan kecemasan kronis. Penelitian membuktikan bahwa orang-orang yang mengidap peptic uclear ini adalah pribadi-pribadi sebagai berikut:

- 1) Terlalu bergantung/dependen pada orang lain.
- 2) Individu yang sering bersikap bermusuhan atau kholeris.
- 3) Selalu mengingkari kebutuhan biologisnya.
- 4) Selalu berusaha menekan agresivitasnya.³⁰

Ada faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas:

1) Lingkungan

Lingkungan atau alam sekitar tempat tinggal kita mempengaruhi cara berpikir kita sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman kita dengan keluarga, sahabat, rekan kerja, dan lain-

¹⁶ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2009, h. 320

¹⁷ M. Ghufro dan Rini Risnawati S, *op. cit.*, h. 141-142

³⁰ Kartini Kartono, *op. cit.*, h. 142-153

jantung dan tekanan darah. Eksperimen-eksperimen menunjukkan bahwa ketakutan-ketakutan, kecemasan-kecemasan dan kemarahan-kemarahan/agresi itu selalu cenderung mempertinggi tekanan darah, dan mempercepat detak jantung yang normal.

j. *Effort syndrome dan post power syndrome*

Effort syndrome ialah reaksi somatisasi dalam bentuk sekelompok tanda-tanda dan simptom-simptom penyakit, luka-luka atau kerusakan, dengan gejala pengeluaran tenaga fisik yang sangat sedikit saja sudah menyebabkan bertambah cepatnya detak jantung, disertai kesukaran bernafas dan perasaan mau pingsan. Simptom tersebut pada dasarnya, disebabkan oleh kecemasan-kecemasan dan ketakutan-ketakutan mengenai aktivitas jasmaniah, yang sering disertai perasaan berdosa, atau diikuti kecemasan dan ketakutan terhadap impuls-impuls agresivitas sendiri.

k. *Peptic uclear/gastric uclear (penyakit lambung, maagzweer)*

Peptic Uclear ialah borok berranah atau *etterende zweer* pada alat pencernaan. Peptic uclear ini asal mulanya berupa peradangan yang disebabkan oleh terlampau banyaknya asam-lambung dengan konsentrasi yang sangat kuat (*hiperacidy*) dalam usus 12 jari atau *duodenuim*. Sehingga terjadi penggerogotan terhadap usus-usus yang

Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistik maupun tidak realistik) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.

Kemudian menurut Atkinson menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

Menurut Davis dan Palladino kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simtom psikologikal. 19% laki-laki dan 31% perempuan pernah merasakan kecemasan. Sedangkan Hall dan Lindzey menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.¹⁸ Sejalan dengan itu Kartini-Kartono dalam bukunya yang berjudul *Patologi Sosial; Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, mengatakan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu

¹⁸ Tiantoro Safaria, Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup And* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, Cet. I, 2009), h. 49

yang tidak jelas, yang *difus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang.¹⁹

2. Ciri-Ciri Kecemasan

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf yang di belakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. *Reaksi Emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, indikatornya berupa perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri, mencela orang lain.
- b. *Reaksi Kognitif*, Yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Indikatornya berupa ketakutan, distorsi pikiran, berperasangka buruk terhadap orang lain.

g. *Anxiety Neurosis (neurosa kecemasan)*

Neurosa kecemasan ialah kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis, sungguhpun tidak ada rangsangan yang spesifik. Sebab-sebab neurosa kecemasan antara lain ialah kecemasan, ketakutan, kesusahan dan kegagalan-kegagalan yang bertubi-tubi. Pasien lalu mengadakan penekanan atau represi terhadap emosi-emosi negatif akibat kegagalan-kegagalan tadi, namun semuanya tidak bisa berlangsung dengan sempurna. Menurut Freud, neurosa kecemasan juga disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak terpuaskan dan terhambat-hambat, sehingga mengakibatkan timbulnya banyak konflik batin, ketakutan dan kecemasan.

h. *Psikomatisme (otonomi psiko fisiologis)*

Psikomatisme ialah kondisi dimana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan-kecemasan menjadi sebab timbulnya macam-macam penyakit jasmaniah yang sudah ada.

i. *Hypertension atau supertension (tekanan darah tinggi)*

Hypertension ialah tekanan darah tinggi dengan ketegangan yang tinggi. Emosi-emosi sangat kuat dan kecemasan-kecemasan hebat yang berkelanjutan menjelma jadi *reaksi-somatisme* itu langsung mengenai sistem peredaran darah, sehingga mempengaruhi detak

¹⁹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta : CV. Rajawali, Cet. I, 2003), h. 139-140

capai, lelah dan ekstrim, disertai rasa-rasa sakit dan nyeri. Perasaan sangat lesu lelah selalu ada, sekalipun individu yang bersangkutan tidak sakit secara jasmaniah. Ada perasaan-perasaan rendah diri malas dan segan berbuat, merasa selalu ragu-ragu, disertai ketegangan, dan cepat menjadi bingung.

e. *Fobia / phobia*

Phobia ialah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional, dan tidak bisa dikontrol terhadap situasi atau objek tertentu. Phobia merupakan ketakutan atau kecemasan khas neurotis; dan merupakan simbol dari konflik-konflik neurotis; yang menimbulkan macam-macam bentuk kecemasan dan ketakutan.

f. *Hipokondria*

Hipokondria ialah kondisi kecemasan yang kronis dan penderitanya selalu merasakan ketakutan dan kecemasan yang patologis terhadap kesehatan badan sendiri. Pasien merasa yakin benar bahwa dirinya mengidap penyakit yang serius. Setiap simptom kesakitan sekecil-kecilnya dirasakan sebagai suatu bencana luar biasa yang akan melanda dirinya. Dia merasa cemas kalau semua penyakit tadi menyebabkan kematiannya. Sebab-sebab hipokondria adalah konflik-konflik intrapsikis yang sudah lama, kronis, dan tidak bisa diselesaikan oleh si penderita.

c. *Reaksi Fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak berdetak keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepala pusing, badan gemetaran.

Kemudian menurut Blackburn dan Davidson mengemukakan, reaksi kecemasan dapat memengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis.²⁰

Analisis gangguan fungsional kecemasan dari Blackburn dan Davidson (1994)

Simtom-Simtom Psikologis	Keterangan
Suasana hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
Pikiran	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitive.
Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.
Perilaku	Gelisah, gugup. waspada berlebihan.
Gerakan biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

²⁰ Tiantoro Safaria, Norfrans Eka Saputra, *op. cit.*, h. 55-56

Sedangkan tanda-tanda klinis dan gejala-gejala kecemasan menurut kepustakaan Ayurveda adalah sebagai berikut:

- a. Ketakutan
- b. Kehilangan percaya diri dalam mengambil keputusan
- c. Tangan gemetar atau mengigil
- d. Jantung berdebar-debar atau kesadaran akan denyut jantung
- e. Mudah marah atau meledak
- f. Keringat berlebihan
- g. Merasa sangat kehausan
- h. Mulut terasa kering
- i. Tenggorokan terasa kering
- j. Dada terasa sesak
- k. Pikiran berubah-ubah atau resah
- l. Letih
- m. Otot-otot wajah dan leher menjadi kaku
- n. Daya ingat lemah
- o. Berpikir negatif
- p. Sakit badan²¹

3. Tingkatan-Tingkatan Kecemasan

²¹ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta:Pustaka Populer Obor, Cet. I, 2003), h. 11-12

Menurut Kartini-Kartono, beberapa gangguan jiwa yang disebabkan oleh kecemasan antara lain:

a. *Psikoneurosa*

Psikoneurosa ialah sekelompok reaksi psikis dengan adanya ciri khas yaitu kecemasan, dan secara tidak sadar ditampilkan keluar dalam berbagai bentuk tingkah laku dengan jalan menggunakan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*).

b. *Histeria*

Histeria ialah gangguan psikoneurotik dengan cirri emosionalitas yang ekstrim, dan kecemasan-kecemasan. Pada umumnya gejala histeria muncul disebabkan oleh usaha represi atau pendesakan terhadap macam-macam konflik internal. Ditambah dengan adanya disiplin keluarga dan kebiasaan hidup yang salah, serta menggunakan *deffence mechanism* yang negatif serta *maladjustment*; yaitu cara penyesuaian diri yang salah, sehingga menimbulkan semakin banyak kesulitan.

c. *Somnambulisme*

Somnambulisme ialah tidur berjalan; ada kondisi yang membatsi penderita tidur sambil berjalan dan berbuat salah, seperti dalam keadaan *trance*.

d. *Neurasthenia*

Neurasthenia ialah kondisi syaraf-syaraf yang lemah; orangnya tidak memiliki energi, selalu merasa

mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.²⁸

Praktisnya, terjadinya kecemasan melalui proses yang telah disebutkan, adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain kita harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu kita harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola emosi dan mengelola permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut.

Adapun aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subyek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam atau tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun focus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut. Kesimpulan ini sesuai juga dengan pendapat Lazarus, beliau menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi emosi negatif, seperti rasa bosan, marah, takut maupun kecemasan.²⁹

²⁸ Tiantoro Safaria, Norfrans Eka Saputra, *op. cit.*, h. 50

²⁹ *Ibid.*, h. 51

Tingkat Kecemasan Manusia dapat digolongkan pada empat tingkatan kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang

tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

c. Kecemasan berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mausea, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.

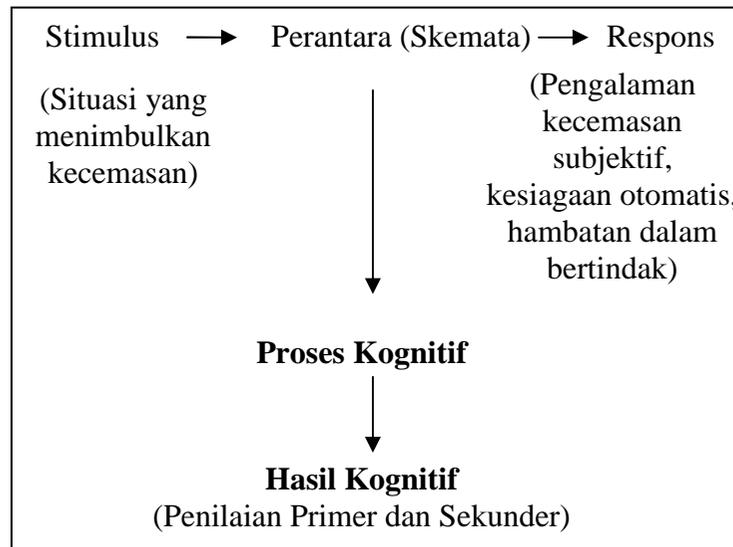
d. Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang

Menurut Blackburn dan Davidson, secara teoretis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung atau tidak langsung hasil pengamatan atau pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (skemata) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut, dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skemata) subjek terhadap situasi yang

ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Ahli lain, Blakbrun dan Davidson mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui *model kognitif* kecemasan, yang dapat dilihat pada Gambar.

Gambar Proses terjadinya kecemasan (adaptasi Blackburn dan Davidson, 1994).



sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.²²

4. Tipe-Tipe Gangguan Kecemasan

a. Gangguan panik

Gangguan panik yang sering disebut sebagai serangan panik (*Panic Attack*) adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan yang luar biasa ini bagaikan terror seolah-olah yang bersangkutan sedang bergulat dengan maut (takut mati).²³

b. Gangguan kecemasan menyeluruh

Gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized anxiety disorder GAD*). Ditandai dengan adanya kecemasan yang berlebihan atau tidak realistis, termasuk menderita rasa khawatir yang terus menerus tentang beberapa keadaan kehidupan paling tidak selama enam bulan atau lebih. Tekananya terletak pada harapan yang apprehensive kuatir (*apprehensive expectation*). Misalnya khawatir tentang kemungkinan nasib anaknya (yang

²²Denny, Marco (2012) *TingkatanTingkatanKecemasan*. Diunduh pada tanggal 12 Desember 2013 dari <http://dmarco.mywapblog.com/10/01/12empat-tingkat-kecemasan.xhtml>.

²³ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), h. 63

sebenarnya tidak dalam bahaya), khawatir tentang keuangan dan lain-lain tanpa alasan yang jelas.²⁴

c. Gangguan phobia

Phobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap suatu objek, aktivitas atau situasi spesifik, yang menimbulkan suatu keinginan mendesak untuk menghindarinya. Rasa ketakutan ini disadari oleh individu yang bersangkutan sebagai suatu yang berlebihan dan tidak masuk akal, namun ia tidak mampu mengatasinya.²⁵

d. Gangguan *obsesif kompulsif*

Gangguan *obsesif kompulsif* ditandai oleh pikiran (obsesi) dan impuls (kompulsi) yang sering muncul, tidak terkontrol, dan menimbulkan kecemasan. Merespon pikiran dan impuls itu misalnya dengan berulang kali mencuci tangan secara kompulsif adalah cara untuk meredakan kecemasan yang terkait dengannya.

e. Gangguan stres akut dan gangguan stres pasca trauma

Posttraumatic stress disorder (gangguan stres pasca trauma) adalah pola distress psikologi yang persisten menyusul paparan stress ekstrem, seperti

²⁴ Linda De Clerq, *Tingkah Laku Abnormal* (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), h. 76

²⁵ Dadang Hawari, *op. cit.*, h. 64-65

peperangan atau menjadi korban serangan seksual.²⁶

Giller mengatakan bahwa trauma secara psikologis adalah pengalaman individu yang unik dari suatu kejadian atau peristiwa atau situasi yang meliputi:

- a. Ketidakmampuan individu untuk mengintegrasikan pengalaman emosinya.
- b. Pengalaman individu secara subjektif yang mengancam hidup, kebutuhan jasmaniah atau kesehatan jiwanya.

Kartono dan Gulo mendefinisikan trauma sebagai luka berat, yaitu pengalaman yang menyebabkan organism menderita kerusakan fisik maupun psikologis. Jadi, pengalaman individu yang mengakibatkan disfungsi, baik secara fisik maupun psikologis dapat dikategorikan sebagai trauma. Ahli lainnya, yaitu Kaplan dan Sadock mengatakan *post-trauma stress disorder* sebagai suatu stress emosional yang besar yang dapat terjadi pada hampir setiap orang yang mengalami kejadian traumatik.²⁷

5. Penyebab Kecemasan

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burns mengemukakan, emosi

²⁶ John P. J. Pinel, *Biopsikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 2009), h. 588

²⁷ Tiantoro Safaria, Norfrans Eka Saputra, *op. cit.*, h. 61