

BAB II

KHAUF, RAJÂ', DAN KECEMASAN

A. Pengertian *Khauf* dan *Rajâ'*

1. Pengertian *Khauf*

Secara etimologi *khauf* (الخوف) berasal dari bahasa arab **خاف**, isim masdarnya **خَوْفا** yang berarti ketakutan.¹ Dalam KBBI, *khauf* adalah kata benda yang memiliki arti ketakutan atau kekhawatiran. Khawatir sendiri merupakan kata sifat yang bermakna takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. Sedangkan takut adalah kata sifat yang memiliki beberapa makna seperti, merasa gentar menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana; takwa; tidak berani (berbuat, menempuh, menderita, dan lain-lain); dan gelisah atau khawatir.² Jadi *khauf* berarti perasaan gelisah atau cemas terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti.

Adapun secara terminologi, sebagaimana diuraikan dalam kamus tasawuf, *khauf* adalah suatu sikap mental merasa takut kepada Allah karena kurang sempurna pengabdianya, takut atau khawatir kalau-kalau Allah tidak senang padanya. *Khauf* timbul karena pengenalan dan cinta kepada Allah yang mendalam sehingga ia merasa khawatir kalau Allah melupakannya atau takut kepada siksa Allah.³

Menurut Imam Qusyairy, takut kepada Allah berarti takut terhadap hukumNya. Menurutnya *khauf* adalah masalah yang berkaitan dengan kejadian yang akan datang, sebab seseorang hanya merasa takut jika apa yang

¹ Husain Al-Habsyi, *Kamus Al-Kautsar Lengkap*, (Bangil: Yayasan Pesantren Islam, 1986), hlm. 89.

²Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. III, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), hlm 436, 888.

³Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Penerbit Amzah, 2005), hlm. 119-120.

dibenci tiba dan yang dicintai sirna. Dan realita demikian hanya terjadi di masa depan.⁴

Menurut Sayyid Ahmad bin Zain al-Habsyi, *khauf* adalah:⁵

تَوَجُّعُ الْقَلْبِ وَتَأْلَمُهُ لِإِنْتِظَارِ مَكْرُوهٍ مُسْتَقْبَلٍ

Artinya: “Suatu keadaan yang menggambarkan resahnya hati karena menunggu sesuatu yang tidak disukai yang diyakini akan terjadi dikemudian hari.”

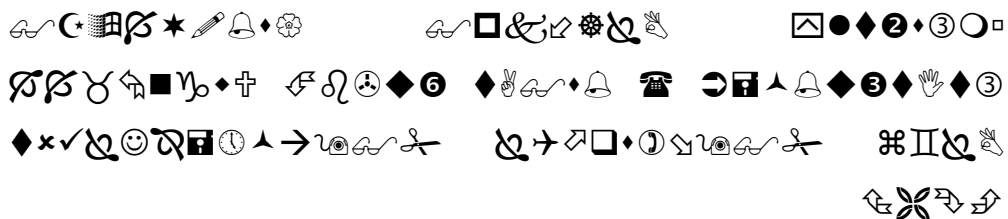
Ibn Jalla’ berkata bahwa orang tidak dikatakan takut karena menangis dan megusap air matanya, tetapi karena takut melakukan sesuatu yang mengakibatkan ia disiksa karenanya.⁶

Ibnu Khabiq berkata, “Makna *khauf* menurutku adalah berdasarkan waktunya, yaitu takut yang tetap ada pada Allah saat ia dalam keadaan aman.” Menurutny, orang yang takut adalah seorang yang lebih takut akan dirinya sendiri dari pada hal-hal yang ditakutkan syaitan.⁷

Imam Qonadi berkata, “Alamat dari pada *khauf* adalah ia tidak menyakitkan dirinya dengan banyak angan.” Sebagian ‘*arifin* berkata, “Alamat *khauf* yaitu beku dan layunya hati dari kesenangan.”⁸

Al-Falluji berpendapat bahwa *khauf* adalah suatu bentuk kegelisahan ketika seseorang memperkirakan sesuatu yang ia benci akan menyimpannya.

Dalam al-Quran, kata *khauf* diulang sebanyak seratus dua puluh kali. Diantaranya adalah dalam surah al-Qaṣaṣ ayat 21:⁹



⁴Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risâlah al-Qusyairiyyah fi ‘Ilmi At-Tasawufi*, terj. Mohammad Luqman Hakim dengan judul *Risâlatul Qusyairiyyah: Induk Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), hlm. 123.

⁵Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *op.cit.*, hlm. 120.

⁶Al-Qusyairy An-Naisabury, *op. cit.*, hlm. 124.

⁷Abdullah bin Ali As-Sarraj At-Thusi, *Al-Luma’ fi Târîkh At-Tasawuf Al-Islâmi*, (Libanon: Dar Al-Qatab Al-Ilmiyah, 2007), hlm 56.

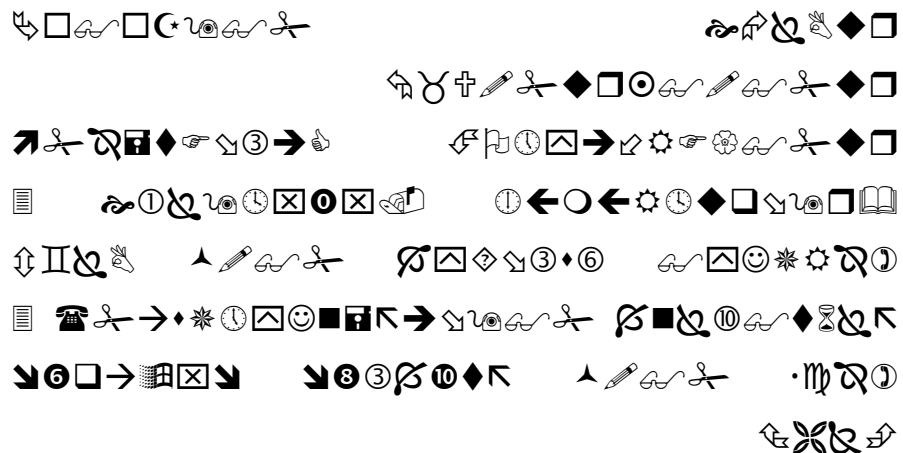
⁸*Ibid.*, hlm. 56.

⁹Depag. RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jakarta: 2002.

Artinya: “Maka keluarlah Musa dari kota itu dengan rasa takut menunggu-nunggu dengan khawatir, dia berdoa: "Ya Tuhanku, selamatkanlah Aku dari orang-orang yang zalim itu". (Q.S. al-Qaṣaṣ: 21)

Ayat yang serupa dengan ayat tersebut yaitu surah al-Naml ayat 10 dan surah al-Qaṣaṣ ayat 33. Ayat tentang *khauf* yang lain diantaranya dalam surah az-Zumar ayat 13, al-Nur ayat 37, al-Insan ayat 10 yang menunjukkan ketakutan pada siksaan hari akhir. Sedang *khauf* dalam surah Asy-Syuara’ ayat 14 menunjukkan ketakutan terhadap bahaya.

Dari ayat-ayat tentang *khauf* tersebut, *khauf* merupakan ketakutan yang diikuti dengan perasaan cemas atau khawatir akan sesuatu. *Khauf* berbeda dengan *khasyiyah* (الخشية) dan *haibah* (الهيبة). *Khauf* merupakan salah satu syarat iman dan hukum-hukumnya, *khasyiyah* adalah salah satu syarat pengetahuan, sedangkan *haibah* adalah salah satu syarat pengetahuan *ma’rifat*.¹⁰ *Khasyiyah* merupakan ketakutan yang hanya diperuntukkan bagi Allah. *Khasyiyah* adalah kekhawatiran yang disertai pengagungan, dan biasanya itu terjadi karena tahu dengan apa yang ia takutkan. *Khasyiyah* lebih khusus daripada *khauf*, karena *khasyiyah* hanya dimiliki oleh orang ‘alim yang mengetahui Allah.¹¹ Sebagaimana firman Allah:¹²



¹⁰ Al-Qusyairy An-Naisabury, *op. cit.*, hlm. 124.
¹¹ <http://ibnuabdulbari.wordpress.com/apa-bedanya/Posted> Januari 11, 2011 by ibnuabdulbari/ 31/5/2011/
¹² Depag. RI, *op. cit.*

Artinya: “Dan demikian (pula) di antara manusia, binatang-binatang melata dan binatang-binatang ternak ada yang bermacam-macam warnanya (dan jenisnya). Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba-Nya, hanyalah ulama. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.” (Q.S. Faṭîr: 28)

Haibah lebih tinggi lagi dari *khasyyah*, *haibah* berarti ketakutan yang terhormat, ketakutan dalam menghadapi keagungan Allah. Menurut Syekh Abu Ali ad-Daqqaq, ketiga ketakutan tersebut merupakan tahapan *khauf*.¹³

Sedangkan menurut Abu al-Qasim al-Hakim *khauf* ada dua jenis, yaitu *rahbah* (الرَّهْبَةُ)¹⁴ atau gentar dan *khasyyah*. Orang yang merasa gentar mencari perlindungan dengan cara lari ketika takut, tetapi orang yang merasa *khasyyah* akan berlindung kepada Allah.¹⁵

Khasyyah di dalam al-Qur’an diantaranya disebutkan dalam surah al-Bayyinah ayat 7-8 dan surah al-Nisa ayat 77.

Huzn (kesedihan), *qabdh* (kesempitan), *insyaq* (kecemasan), dan kesyukuran adalah keadaan yang dinisbatkan kepada *khauf*. Semua itu termasuk jenis-jenis *khauf*.¹⁶

Sikap *khauf* tidak akan hilang dalam diri seorang mukmin, karena apabila imannya kuat amalnya menjadi baik. Bahkan apabila iman sudah makin sempurna dan amal makin baik, pasti *khauf* akan semakin besar.¹⁷ Jika hati seseorang menyaksikan kedekatan dengan Allah sebagai tuan yang penuh dengan kewibawaan, keagungan (*haibah*) dan kekuasaannya, maka hal itu akan mendatangkan perasaan takut (*khauf*) dan malu yang menggetarkan.¹⁸

Menurut al-Tusi, *Khauf* terbagi menjadi tiga macam, *khauf ajillah* (خوف الأجلّة), *khauf ausât* (خوف الأوساط), dan *khauf ‘ammah* (خوف العامة). *Khauf ajillah* sebagaimana firman Allah bahwa *khauf* disandingkan dengan iman:

¹³ Al-Qusyairy An-Naisabury, *loc. cit.*

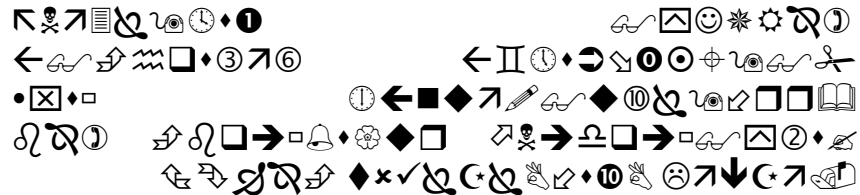
¹⁴ *Rahbah* lebih dekat kepada phobia, karena *rahbah* berlebihan dalam menghindari sesuatu yang dibenci.

¹⁵ Al-Qusyairy An-Naisabury, *op. cit.*, hlm. 124

¹⁶ Totok Jumanoro dan Samsul Munir Amin, *op.cit.*, hlm. 120.

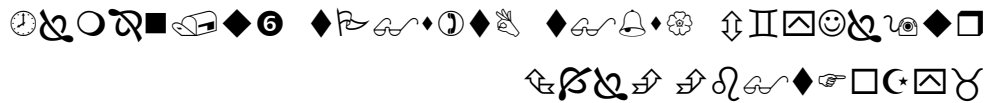
¹⁷ *Ibid.*, hlm. 121.

¹⁸ Abdullah bin Ali As-Sarraj At-Tusi, *op. cit.*, hlm. 55.



Artinya: “Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), Karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepadaku, jika kamu benar-benar orang yang beriman.” (Ali Imran: 175).¹⁹

Khauf ausât sebagaimana firman Allah:



Artinya: “Dan bagi orang yang takut akan saat menghadap Tuhannya ada dua surga.” (ar-Rahman: 46).²⁰

Khauf ausât muncul dari sebagian sifat makrifat, Imam Syibli saat ditanya tentang *khauf* ini ia menjawab, “Engkau takut jika dirimu tidak terselamatkan”. Sedangkan *khauf ‘âmmah* seperti firman Allah dalam surat an-Nur ayat 37 sebagaimana telah disebutkan sebelumnya. Mereka adalah orang yang takut karena kemurkaan dan siksa Allah. Hati mereka bergetar jika melakukan hal-hal yang membuat murka Tuhannya.²¹

Sebagaimana yang dikatakan oleh Abu Said al-Kharraj, “Saya komplain tentang makna *khauf* pada sebagian ahli makrifat, merekapun memberi tahu bahwa mereka amat suka seandainya melihat seorang yang tahu kedudukan *khauf* di hadapan Allah.” Ia pun melanjutkan, “Sesungguhnya kebanyakan orang yang takut, lebih takut atas dirinya sendiri dari pada Allah, takut itu pun bisa menjadi syafaat dari siksa Allah yang ditakutinya dan akhirnya beramal dengan ikhlas karena Allah.”²²

¹⁹ Depag. RI., *op. cit.*, hlm. 93.

²⁰ *Ibid.*, hlm. 776.

²¹ Abdullah bin Ali As-Sarraj At-Tusi., *op. cit.*, hlm 55-56.

²² *Ibid.*, hlm. 56.

2. Pengertian *Rajâ'*

Rajâ' (الرَّجَاءُ) secara etimologi berasal dari bahasa arab رَجَا yang berarti berharap atau optimisme.²³ *Rajâ'* adalah perasaan hati yang senang karena menanti sesuatu yang diinginkan dan disenangi. Secara terminologi, *rajâ'* diartikan sebagai suatu sikap mental optimis dalam memperoleh karunia dan nikmat Ilahi yang disediakan bagi hamba-hambanya yang shaleh. Imam Qusyairy mendefinisikan *rajâ'* sebagai keterpautan hati kepada sesuatu yang diinginkannya terjadi di masa yang akan datang. Sebagaimana halnya *khauf* berkaitan dengan apa yang akan terjadi di masa datang.²⁴

Abu Abdullah bin Khafif mendefinisikan *rajâ'* sebagai senangnya hati karena melihat kemurahan Yang Tercinta yang kepadanya harapan dipautkan dan menganggap adanya *fadâl* sebagai tanda harapan yang pasti.²⁵

Menurut Ibn al-Qayyim, *Rajâ'* menuntut tiga perkara, yaitu cinta kepada apa yang diharapkannya, takut harapannya hilang dan berusaha untuk mencapai apa yang diharapkan. Harapan yang tidak diikuti dengan tiga perkara tersebut bukanlah *rajâ'* melainkan *tamannî*. *Tamannî* (تَمَنَّى) adalah mengangankan sesuatu yang tidak mungkin dicapai. Perbedaan antara *rajâ'* dan *tamannî* adalah bahwa *tamannî* membuat orang menjadi malas. Orang yang hanya mengangankan sesuatu tidak akan pernah berusaha atau membulatkan tekad untuk mencapai apa yang diangankannya.²⁶

Menurut Ahmad bin Ashim al-Anthaky, tanda adanya harapan pada seorang hamba adalah manakala ia menerima nikmat anugerah (*ihsan*), ia terilhami untuk bersyukur, penuh harap akan penuhnya rahmat Allah Swt. di dunia dan penuhnya pengampunNya di akhirat. Sedangkan Syah al-Kirmaniy mengatakan bahwa tanda adanya harapan adalah taat yang baik.²⁷

Ibn Khubaiq menjelaskan tiga macam harapan, yaitu orang yang berharap amal baiknya diterima Allah, orang yang berharap tobatnya diterima

²³ Husain Al-Habsyi, *op. cit.*, hlm. 123.

²⁴ Al-Qusyairy An-Naisabury, *op.cit.*, hlm 133.

²⁵ *Ibid.*, hlm. 134.

²⁶ Ibnul Qayyim Al-Jauzi, *Ad-Da'u wa Ad-Dawa'*, terj. Salim Bazemool dengan judul *Terapi Penyakit Hati*, cet. 2, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 58.

²⁷ Al-Qusyairy An-Naisabury, *op.cit.*, hlm 133-134.

Allah dan memperoleh pengampunan, serta orang yang berharap memperoleh pengampunan tetapi terus melakukan dosa.²⁸

Rajâ' menurut al-Tusi ada tiga macam; *rajâ' fillâh* (رَجَاءٌ فِي اللَّهِ), *rajâ' fî sa'ah rahmatillâh* (رَجَاءٌ فِي سَعَةِ رَحْمَةِ اللَّهِ) yaitu harapan pada dibutuhkannya rahmat Allah, *rajâ' fî sawâbillâh* (رَجَاءٌ فِي ثَوَابِ اللَّهِ) yaitu mengharap pahala Allah. Adapun *rajâ'* di dalam mengharap pahala Allah dan harapan saat dibutuhkan kasih sayangnya bagi hamba yang berharap, maka itu semata karena ia dibukakan hatinya setelah disebutkan karunianya yang besar. Ia tahu betapa mulia, pemberi anugerah serta betapa pemurahnya Allah dan ia pun berharap akan anugrahNya yang agung. Sebagaimana yang telah diceritakan dari Zunnun al-Misri, suatu saat ia berdoa, “Ya Allah, sesungguhnya keluasan rahmatMu adalah yang kuharapkan disisi amalku yang sedikit. Dan akupun bersandar pada ampunanMu dari pada siksaMu.”²⁹

B. *Khauf* dan *Rajâ'* dalam Tasawuf

Khauf dan *rajâ'* dalam tasawuf digolongkan oleh sebagian sufi sebagai bagian dari *ahwâl* perjalanan spiritual, yaitu sesuatu yang menempati atau menghiasi hati yang merupakan karunia. Sedangkan sebagian sufi yang lain menggolongkan *khauf* dan *rajâ'* sebagai tahapan dalam *maqâmât*. *Maqâm* adalah tahapan adab seorang hamba dalam *wusul* kepada Allah melaui jalan ibadah, *riyâdah* dan *mujâhadah*. Al-Qusyairy merupakan salah satu sufi yang menggolongkan *khauf* dan *rajâ'* ke dalam *maqâmât*. Sedangkan menurut al-Sarraji al-Thusi, *khauf* dan *rajâ'* merupakan bagian dari *ahwâl*.³⁰

Berikut berbagai tanggapan para sufi mengenai *khauf* dan *rajâ'*:

Al-Wasithy menegaskan, “Takut (*khauf*) dan harap (*rajâ'*) adalah kendali bagi diri agar ia tidak dibiarkan dengan kesia-siaannya.” Ia juga berkata, “Jika Tuhan menguasai wujud manusia yang paling dalam (*sirr*), maka harapan dan

²⁸ *Ibid.*, hlm. 134.

²⁹ Abdullah bin Ali As-Sarraji At-Tusi, *op. cit.*, hlm. 57.

³⁰ *Ibid.*, hlm. 40-41.

ketakutan tidak akan tersisa lagi. Sebab takut dan harap itu sendiri merupakan akibat-akibat belaka dari rasa indera hukum kemanusiaan.”³¹

Abu Ali ar-Rudbary berkomentar, “*Khauf* dan *rajâ*’ adalah seperti sepasang sayap burung. Manakala kedua belah sayap itu seimbang, si burung pun akan terbang dengan sempurna dan seimbang. Tetapi manakala salah satunya kurang berfungsi, maka hal ini akan menjadikan si burung kehilangan kemampuannya untuk terbang. Apabila *khauf* dan *rajâ*’ keduanya tidak ada, maka si burung akan terlempar ke jurang kematiannya.”³²

Al-Husain bin Manshur al-Hallaj berkata, “Barangsiapa takut akan sesuatu selain Allah atau berharap sesuatu selain Dia, maka semua pintu akan tertutup baginya dan rasa takut akan mendominasinya, menabiri hatinya dengan tujuh puluh tabir, yang paling tipis diantaranya adalah keraguan. Yang membuatnya takut adalah perenungannya atas akibat- akibat nanti dan perasaan *khasyyah* jika perilakunya berubah.”³³

Imam Ahmad bin ‘Aṭṭar, pada *khauf* dan *rajâ*’ ada dua hal yang harus diperhatikan hingga ia menjemput maut, yaitu jangan sampai ia terlalu merasa aman secara berlebihan dalam harapan dan jangan sampai putus asa akan kepastian Allah.³⁴

Abu Bakar Al-Wasity menyatakan bahwa *khauf* dan *rajâ*’ adalah pasangan yang saling beriringan. Saat hati dalam tahanan *khauf*, maka saat pancaran cahaya bintang menembus, cahaya *rajâ*’ pun jadi penguasa yang menerangi. Cinta, takut dan harapan akan senantiasa berjalan beriringan secara bergantian.³⁵

Manakala *khauf* dilengkapi dengan *rajâ*’, seseorang akan menemukan keberanian yang mampu menghancurkan penyakit-penyakit dalam dirinya. *Khauf* kepada Allah membawa pengetahuan tentang Allah yang membuka pintu cinta kepada Allah. Menurut al-Muḥasibi, *khauf* dan *rajâ*’ penting dalam perjalanan spiritual seseorang membersihkan jiwa. Al-Muḥasibi mengaitkan *khauf* dan *rajâ*’ dengan etika-etika keagamaan lainnya. Menurutnya, ketika disifati dengan dua

³¹ Al-Qusyairy al-Naisabury, *op.cit.*, hlm. 127.

³² *Ibid.*, hlm. 134. .

³³ *Ibid.*, hlm. 127.

³⁴ Abdullah bin Ali As-Sarraj At-Tusi, *op. cit.*, hlm. 58.

³⁵ *Ibid.*, hlm. 58.

sifat tersebut, seseorang secara bersamaan disifati pula dengan sifat-sifat lainnya. *Khauf* berhubungan dengan sikap *wara'*, karena sikap *wara'* adalah buahnya. Pangkat *wara'* menurut al-Muhasibi adalah ketakwaan, pangkat ketakwaan adalah *muhâsabah al-nafs*, pangkat *muhâsabah al-nafs* adalah *khauf* dan *rajâ'*, dan pangkat *khauf* dan *rajâ'* adalah pengetahuan tentang janji dan ancaman Allah.³⁶

C. Pengertian Kecemasan

1. Pengertian

Kecemasan memainkan peranan penting baik dalam perkembangan kepribadian maupun dalam dinamika berfaalnya kepribadian. Istilah kecemasan dalam psikologi disebut dengan *anxiety*. Secara etimologi, *anxiety* berarti kecemasan atau kegelisahan. *Anxiety* memiliki beberapa makna, yaitu:³⁷

- a. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- b. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan
- c. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap
- d. Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Secara terminologi, kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi*, yaitu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.³⁸ Kecemasan merupakan suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern tubuh. Ketegangan ini akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan syaraf otonom. Kecemasan sama dengan perasaan takut. Freud lebih menyukai istilah kecemasan daripada ketakutan, karena ketakutan

³⁶ Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *op.cit.*, hlm. 120.

³⁷ J. P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, cet. 7, terj. Kartini Kartono dengan judul: *Kamus Lengkap Psikologi*, cet. V, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1999), hlm. 32.

³⁸ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan judul: *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 163.

biasanya dianggap dalam arti kata takut terhadap sesuatu hal dalam dunia luar.³⁹

Para tokoh psikologi memberikan definisi yang berbeda terhadap kecemasan. Freud mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Freud membedakan tiga jenis kecemasan.⁴⁰

a. Kecemasan realistik (*reality or objective anxiety*)

Kecemasan realistik adalah perasaan tidak tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi. Kecemasan ini sangat dekat kaitannya dengan rasa takut, namun berbeda dengan rasa takut karena rasa takut tidak perlu melibatkan objek spesifik yang menakutkan. Kecemasan ini bersumber dari ketakutan terhadap dunia luar.

b. Kecemasan neurotis (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotis didefinisikan sebagai *aprehensi* (kekhawatiran) mengenai bahaya yang tidak diketahui. Perasaan seperti ini berada dalam ego namun berakar dari impuls-impuls id.

c. Kecemasan moralistik (*moral anxiety*)

Kecemasan moralistik berasal dari konflik ego dan superego. Kecemasan terjadi sebagai akibat semakin meningkatnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistik dan pendiktean superego mereka. Kecemasan juga bisa muncul akibat kegagalan untuk bersikap secara konsisten dengan apa yang dianggap benar secara moral.

Yang dapat mendeteksi atau merasakan ketiga jenis kecemasan di atas hanyalah ego. Sedangkan id, superego, dan dunia luar hanya terlibat dalam salah satu jenis kecemasan. Kecemasan neurotis timbul karena ketergantungan ego kepada id, kecemasan moralistik timbul karena ketergantungan ego

³⁹Calvin S. Hall, *Freud*, terj. Dudi Missky dengan judul *Freud: Seks, Obsesi, Trauma dan Katarsis*, (Jakarta: Delapratasa, 1995), hlm. 56-57.

⁴⁰Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, terj. Yudi Santoso, S. Fil., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hlm. 31-32., Hall, Calvin S., *op. cit.*, hlm. 58.

kepada superego, dan karena ketergantungan ego kepada dunia luar menghasilkan kecemasan realistik.⁴¹

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme penjagaan ego karena dia memberi sinyal bahwa bahaya tertentu sedang mendekat. Sehingga kalau tanda itu muncul dalam kesadaran, ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya itu. Kalau bahaya tidak dapat dihindarkan, kecemasan dapat bertumpuk dan menguasai orang itu.⁴² Kecemasan dapat juga menjadi mekanisme pengaturan diri karena dia membangkitkan represi, yang pada gilirannya mereduksi rasa sakit akibat kecemasan tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut dapat mendorong untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi untuk belajar.⁴³

Sullivan mendefinisikan kecemasan sebagai sebuah tegangan yang berlawanan dengan tegangan-tegangan kebutuhan dan memerlukan tindakan yang tepat untuk bisa melepaskannya. Menurut Sullivan, kecemasan ditransfer dari orang tua kepada bayi lewat proses empati. Kecemasan yang dirasakan ibu pengasuh selalu terinduksi ke dalam diri bayi mereka. Menurut Sullivan kecemasan mencegah agar kebutuhan-kebutuhan tidak terpuaskan. Kecemasan juga memiliki efek pelenyapan pada orang dewasa. Ia adalah daya pemecah-belah utama yang menghalangi perkembangan hubungan-hubungan antar pribadi yang sehat. Kecemasan membuat manusia tidak sanggup belajar, memperbaiki ingatan, memfokuskan persepsi, bahkan mungkin bisa terjerumus ke dalam amnesi total. Jika tegangan-tegangan (potensi untuk bertindak) lain menghasilkan tindakan-tindakan yang secara khusus mengarah kepada pembebasan, maka kecemasan menghasilkan perilaku-perilaku yang:⁴⁴

- a. Mencegah manusia belajar dari kesalahan-kesalahan mereka.
- b. Mempertahankan agar mereka terus mengejar harapan-harapan kanak-kanak terhadap rasa aman.

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 31., Hall, Calvin S., *op. cit.*, hlm. 58.

⁴² *Ibid.*, hlm. 32.

⁴³ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *op. cit.*, hlm. 163.

⁴⁴ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *op. cit.*, hlm. 190-191.

- c. Umumnya memastikan agar manusia tidak akan pernah bisa belajar dari pengalaman-pengalaman.

Sullivan membedakan rasa cemas dari rasa takut dalam beberapa hal. *Pertama*, rasa cemas biasanya berasal dari situasi-situasi hubungan antarpribadi yang kompleks dan hadir dalam kesadaran hanya secara samar-samar. Rasa takut lebih bisa dibedakan dan asal usulnya lebih mudah ditemukan. *Kedua*, rasa cemas tidak mempunyai nilai positif. Hanya ketika ditransformasi ke dalam tegangan lain (contohnya rasa marah atau takut) barulah dia dapat menghasilkan tindakan-tindakan yang bisa ditangani. *Ketiga*, rasa cemas menghalangi pemuasan kebutuhan, sementara rasa takut membantu manusia memenuhi kebutuhannya.⁴⁵

Menurut May, kecemasan seperti rasa pening, bisa menyenangkan atau menyakitkan, konstruktif atau destruktif. Dia dapat memberikan manusia energi dan semangat namun dia bisa juga melumpuhkan dan membuat mereka panik. Selain itu kecemasan bisa bersifat normal atau neurotik. May mendefinisikan kecemasan normal sebagai sesuatu yang proporsional bagi ancaman, tidak melibatkan represi, dan bisa ditentang secara konstruktif di tingkatan sadar. Tipe kecemasan ini dialami selama periode pertumbuhan atau ancaman terhadap nilai-nilai yang dianut, dialami hampir oleh setiap orang. Dia bisa menjadi konstruktif atau masih sesuai dengan batas-batas ancaman, namun juga bisa menjadi neurotik atau sakit. Kecemasan ini disebut neurotik apabila reaksinya tidak proporsional terhadap ancaman, melibatkan represi, dan bentuk-bentuk konflik intrapsikis lainnya, dan diatur oleh beragam jenis pemblokiran aktivitas dan kesadaran.⁴⁶

May mengklaim bahwa kebanyakan perilaku manusia dimotivasi oleh perasaan dasar takut dan cemas.

Al-Falluji menyebut kecemasan dengan istilah kegelisahan. Ia mendefinisikannya sebagai sebuah kekhawatiran yang amat mendalam akan sebuah kejadian negatif yang mungkin akan menimpa seseorang. Bagi al-

⁴⁵ *Ibid.*, hlm. 191.

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 304-306.

Falluji, gelisah bukan perasaan takut, tetapi lebih dekat dengan hadirnya kecemasan dan ancaman keamanan jiwa yang ditimbulkan oleh ketakutan atau merupakan akibat langsung dari kehati-hatian sikap seseorang ketika menghadapi persoalan. Ketakutan merupakan bagian dari tanda-tanda kegelisahan.⁴⁷

2. Ciri-ciri Gangguan Kecemasan

Para psikolog membedakan antara kecemasan normal dengan kecemasan abnormal atau gangguan kecemasan.

Kecemasan terdiri dari begitu banyak ciri fisik, kognisi dan perilaku.

a. Ciri-ciri fisik kecemasan yaitu:⁴⁸

- kegelisahan, kegugupan
- banyak berkeringat
- pening atau pingsan
- sulit berbicara
- pusing
- sulit menelan
- sulit bernafas
- bernafas pendek
- merasa sensitif atau mudah marah
- jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin
- sering buang air kecil
- wajah terasa memerah
- merasa lemas atau mati rasa
- telapak tangan yang berkeringat
- suara yang bergetar panas dingin
- kerongkongan terasa tersekat

⁴⁷ Muhyiddin 'Abdul Wahid, *Da' al-Qalaq wa Jadid Sa'âdatik*, terj. Roni Mahmudin dan Muh. Ashar dengan judul: *Don't Worry, Be Happy: Kiat-Kiat Jitu Mengalahkan Kegelisahan Berdasarkan Al-Quran dan As-Sunah*, (Jakarta: Hikmah, 2005), hlm. 1.

⁴⁸ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *op. cit.*, hlm. 164.

- leher atau punggung terasa kaku
 - sensasi seperti tercekik atau tertahan
 - tangan yang dingin dan lembab
 - mulut atau kerongkongan terasa kering
 - terdapat gangguan sakit perut atau mual
 - tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
 - sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
 - kekencangan pada pori-pori kulit atau dada
 - jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
- b. Kecemasan memiliki ciri-ciri behavioral⁴⁹
- perilaku menghindar
 - perilaku melekat dan dependen
 - perilaku terguncang
- c. Ciri-ciri kognitif yang muncul dari gangguan kecemasan yaitu:⁵⁰
- khawatir tentang sesuatu
 - perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
 - keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
 - terpaku pada sensasi kebutuhan
 - sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan
 - merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
 - ketakutan akan kehilangan kontrol
 - ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah
 - berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
 - berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 164.

⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 164.

- berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
- khawatir terhadap hal-hal yang sepele
- berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
- berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan
- pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan
- tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
- berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis
- khawatir akan ditinggal sendirian
- sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran

3. Tipe-Tipe Gangguan Kecemasan

Dalam DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*)-IV, yang merupakan dasar untuk pengklasifikasian gangguan psikis, gangguan kecemasan dibagi menjadi tipe-tipe spesifik di bawah ini:

a. Gangguan fobia

Kata fobia berasal dari kata Yunani *phobos*, yang berarti “takut”. Takut adalah perasaan cemas dan agitasi sebagai respon terhadap suatu ancaman. Gangguan fobia adalah rasa takut yang persisten (menetap) terhadap objek atau situasi yang jelas (dari luar individu), dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya. Fobia sering kali bersamaan dengan depresi. Suatu episode depresif seringkali memperburuk keadaan fobia yang sudah ada. Beberapa episode depresif dapat disertai fobia yang temporer, sebaliknya efek depresi seringkali menyertai berbagai fobia.⁵¹ DSM mengklasifikasikan tipe-tipe fobia sebagai berikut:

1) Agorafobia

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 168.

Kata agorafobia berasal dari bahasa Yunani, yang berarti “takut kepada pasar”, yang sugestif untuk ketakutan berada di tempat terbuka dan ramai. Agorafobia melibatkan ketakutan terhadap tempat-tempat atau situasi-situasi yang memberi kesulitan atau membuat malu seseorang untuk kabur apabila terjadi simtom-simtom panik atau suatu serangan panik yang parah atau ketakutan kepada situasi-situasi di mana bantuan mungkin tidak bisa di dapatkan bila problem tersebut terjadi. Agorafobia dapat terjadi bersamaan atau tidak bersamaan dengan gangguan panik. Pada gangguan panik dengan agorafobia, orang tersebut hidup dengan ketakutan akan terjadinya serangan yang berulang dan menghindari tempat-tempat umum di mana serangan telah terjadi atau mungkin terjadi. Orang dengan agorafobia yang tidak mempunyai riwayat gangguan panik dapat mengalami sedikit simtom panik, seperti pusing dan yang lainnya. Orang dengan agorafobia tanpa riwayat gangguan panik cenderung untuk berfungsi lebih buruk dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki gangguan panik dan juga agorafobia.⁵² Untuk menegakkan diagnosis agorafobia, harus dipenuhi semua kriteria di bawah ini.⁵³

- a. Gejala psikologis, perilaku atau otonomik yang timbul merupakan manifestasi primer dari kecemasannya, bukan sekunder dari gejala-gejala lain seperti waham atau pikiran obsesif.
 - b. Kecemasan yang timbul harus terbatas pada dua dari situasi berikut: banyak orang/keramaian, di tempat umum, bepergian keluar rumah, dan bepergian sendiri.
 - c. Menghindari situasi fobik sudah merupakan gejala yang menonjol.
- 2) Fobia sosial

⁵² *Ibid.*, hlm. 171-172.

⁵³ Rusdi Maslim, (ed.), *Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas PPDGJ-III*, (Jakarta: PT Nuh Jaya, 2001), hlm. 72.

Orang-orang dengan fobia sosial atau disebut juga gangguan kecemasan sosial mempunyai ketakutan yang intens terhadap situasi sosial sehingga mereka mungkin sama sekali menghindarinya atau menghadapi tetapi dengan distres yang sangat besar. Fobia sosial yang mendasar adalah ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Sama dengan agorafobia, orang dengan fobia sosial juga mempunyai gejala menonjol menghindari situasi fobik.⁵⁴

3) Fobia khas

Ketakutan yang berlebihan dan persisten terhadap objek atau situasi spesifik seperti ketakutan terhadap ketinggian (*acrophobia*), takut terhadap tempat tertutup (*claustrophobia*), atau ketakutan terhadap binatang-binatang kecil seperti tikus atau ular atau binatang menjijikkan lainnya. Untuk sampai pada taraf gangguan psikologis, fobia tersebut harus secara signifikan mempengaruhi gaya hidup atau berfungsinya seseorang, atau menyebabkan distres yang signifikan.⁵⁵

b. Gangguan panik

Gangguan panik mencakup munculnya serangan panik yang berulang dan tidak terduga. Serangan panik melibatkan reaksi kecemasan yang intens disertai dengan simtom-simtom fisik seperti jantung berdebar-debar; nafas cepat, nafas tersengal, atau kesulitan bernafas; berkeringat banyak; dan rasa lemas serta pusing tujuh keliling. Serangan panik disertai dengan perasaan teror yang luar biasa dan perasaan akan adanya bahaya yang segera menyerang atau malapetaka yang segera menimpa serta disertai dengan suatu dorongan untuk melarikan diri dari situasi ini. Supaya diagnosis gangguan panik dapat ditegakkan, harus ada serangan panik yang tidak terduga dan terjadi berulang—serangan-serangan yang tidak dipicu oleh situasi atau objek yang spesifik. Serangan panik baru

⁵⁴ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *op. cit.*, hlm. 170.

⁵⁵ *Ibid.*, hlm 169.

ditegakkan sebagai diagnosis utama bila tidak ditemukan adanya gangguan fobia.⁵⁶

Serangan panik yang berulang, kemungkinan sulit untuk dihadapi sehingga penderitanya mempunyai keinginan untuk bunuh diri. Dua belas persen orang yang menderita serangan panik telah melakukan usaha bunuh diri. Untuk diagnosis pasti, harus ditemukan beberapa kali serangan kecemasan berat dalam kurang lebih satu bulan.⁵⁷

- 1) Pada keadaan yang sebenarnya secara obyektif tidak ada bahaya.
- 2) Tidak terbatas pada situasi yang telah diketahui atau yang dapat di duga sebelumnya.
- 3) Dengan keadaan yang relatif bebas dari gejala-gejala kecemasan pada periode antara serangan panik (meskipun demikian, umumnya dapat terjadi juga “kecemasan antisipatorik”, yaitu kecemasan yang terjadi setelah membayangkan sesuatu yang mengkhawatirkan akan terjadi).

c. Gangguan kecemasan menyeluruh

Gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized anxiety disorder/GAD*) ditandai oleh perasaan cemas yang persisten yang tidak dipicu oleh suatu objek, situasi atau aktivitas yang spesifik. Ciri utama GAD adalah rasa cemas. Orang dengan GAD adalah pencemas yang kronis. Ciri lain yang terkait adalah merasa tegang, waswas atau khawatir; mudah lelah; mempunyai kesulitan berkonsentrasi atau pikirannya menjadi kosong; iritabilitas, ketegangan otot; dan adanya gangguan tidur. Untuk menegakkan diagnosis, penderita harus menunjukkan kecemasan sebagai gejala primer yang berlangsung hampir setiap hari, dalam beberapa minggu sampai beberapa bulan. Distress emosional yang diasosiasikan dengan GAD cukup parah untuk mengganggu kehidupan orang sehari-hari.⁵⁸

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 166-167.

⁵⁷ Rusdi Maslim, (ed.), *op. cit.*, hlm. 74.

⁵⁸ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *op. cit.*, hlm. 167.

d. Gangguan campuran kecemasan dan depresi

Terdapat gejala kecemasan maupun depresi, dimana masing-masing tidak cukup untuk menegakkan diagnosis sendiri. Bila kecemasan berat disertai depresi yang lebih ringan, maka dipertimbangkan gangguan fobia. Bila gejala tersebut berkaitan erat dengan stres kehidupan yang jelas, maka harus digunakan kategori gangguan penyesuaian.⁵⁹

e. Gangguan obsesif kompulsif

Obsesi adalah pikiran, ide, atau dorongan yang intrusif dan berulang yang berada di luar kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Tercakup di dalamnya keragu-raguan, impuls-impuls, dan citra (gambaran) mental. Kompulsi adalah tingkah laku yang repetitif atau tindakan mental repetitif yang dirasakan oleh seseorang sebagai suatu keharusan atau dorongan yang harus dilakukan. Kebanyakan kompulsi jatuh ke dalam dua kategori, yaitu ritual pengecekan dan ritual bersih-bersih. Kompulsi sering menyertai obsesi dan sepertinya memberi sedikit kelegaan untuk kecemasan yang ditimbulkan oleh pikiran-pikiran obsesif.⁶⁰

Di dalam Islam gangguan ini biasa disebut dengan penyakit *was-was*, yaitu sebuah kondisi di mana seseorang dilingkupi oleh keraguan, kekhawatiran dan ketakutan yang sedemikian mencekam.⁶¹

Untuk menegakkan diagnosis pasti obsesif kompulsif, maka gejala obsesif atau tindakan kompulsif harus ada hampir setiap hari selama sedikitnya dua minggu berturut-turut. Dan hal tersebut merupakan sumber penderitaan (*distress*) atau mengganggu aktivitas penderita.⁶²

Gejala obsesif harus mencakup hal-hal berikut:⁶³

- 1) Disadari sebagai pikiran atau impuls diri sendiri. Bukan karena adanya dorongan atau sebab dari luar diri.

⁵⁹ Rusdi Maslim (ed.), *op. cit.*, hlm. 75.

⁶⁰ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *op. cit.*, hlm. 172.

⁶¹ Wahid, Muhyiddin 'Abdul, *op.cit.*, hlm. 35.

⁶² Rusdi Maslim, (ed.), *op. cit.*, hlm. 76-77.

⁶³ *Ibid.*, hlm. 76.

- 2) Sedikitnya ada satu pikiran atau tindakan yang tidak berhasil dilawan. Sekalipun ingin menghentikannya, orang dengan gangguan obsesif kompulsif tidak dapat melawan dorongan yang ada dalam pikirannya.
- 3) Pikiran untuk melakukan tindakan tersebut bukan merupakan hal yang memberi kepuasan atau kesenangan (sekedar perasaan lega).
- 4) Gagasan, bayangan pikiran, atau impuls tersebut harus merupakan pengulangan yang tidak menyenangkan. Pikiran-pikiran *was-was* yang muncul sesungguhnya sangat mengganggu penderita, penderita selalu diliputi perasaan tidak tenang sebelum melakukan ritual yang berulang-ulang.

Gangguan obsesif kompulsif ditegakkan hanya bila tidak ada gangguan depresif pada saat gejala obsesif kompulsif tersebut timbul.

f. Gangguan stress akut dan gangguan stres pasca trauma

Gangguan stres pascatrauma (*Posttraumatic stress disorder/PTSD*) adalah reaksi maladaptif yang berkelanjutan terhadap suatu pengalaman traumatis. PTSD kemungkinan berlangsung berbulan-bulan, bertahun-tahun, atau sampai beberapa dekade dan mungkin baru muncul setelah beberapa bulan atau tahun setelah adanya pemaparan terhadap peristiwa traumatis. Kecemasan terhadap PTSD kemungkinan tergantung pada faktor-faktor seperti resiliensi dan kerentanan terhadap efek trauma, riwayat penganiayaan seksual pada masa kanak-kanak, keparahan trauma, derajat pemaparan, ketersediaan dukungan sosial, penggunaan respon coping aktif dalam menghadapi stresor traumatis, dan perasaan malu. Para peneliti menemukan bahwa perempuan yang mengembangkan PTSD juga cenderung untuk mempunyai resiko tinggi untuk menderita gangguan depresi mayor dan penggunaan alkohol.⁶⁴

Gangguan stres akut (*Acute stress disorder/ASD*) adalah suatu reaksi maladaptif yang terjadi pada bulan pertama sesudah pengalaman

⁶⁴ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *op. cit.*, hlm. 174-175

traumatis. ASD dan PTSD mempunyai banyak ciri dan simtom yang sama. Beberapa ciri dan simtom yang sama adalah mengalami kembali peristiwa traumatis; menghindari petunjuk atau stimuli yang diasosiasikan dengan peristiwa tersebut; mati rasa dalam responsivitas secara umum atau dalam segi emosional; mudah sekali terangsang; gangguan fungsi atau distres emosional yang penting. Perbedaan utama antara kedua gangguan tersebut adalah pada ASD penekanannya ada pada disosiasi—perasaan asing terhadap diri sendiri atau terhadap lingkungannya. Dalam ASD orang mungkin juga tidak dapat melaksanakan tugas-tugas yang perlu. ASD sering kali terjadi dalam konteks peperangan atau pemaparan terhadap bencana alam atau teknologi.⁶⁵

D. Sebab-Sebab Gangguan Kecemasan

Menurut Freud, penyebab kecemasan yang paling umum adalah frustrasi seksual, yang dimulai pada masa bayi, ketika ibunya tidak ada, atau ketika si anak melihat wajah yang asing. Sumber kecemasan tertentu melekat pada masing-masing tahap perkembangan. Misalnya, pada tahap phallic, kecemasan ditimbulkan oleh ketakutan terhadap pengebirian. Sedangkan pada tahap latensi, penyebabnya adalah perkembangan ketakutan dari super ego. Ketika manusia gagal untuk bersikap secara konsisten dengan apa yang dianggap benar secara moral, maka akan timbul kecemasan.⁶⁶

Menurut May, kecemasan muncul ketika manusia dihadapkan dengan masalah pemenuhan potensi mereka. Ketika manusia menyangkal potensinya, gagal memahami secara akurat kebutuhan sesamanya, atau masih bersikukuh dengan ketergantungan mereka kepada dunia alamiah, maka akan muncul rasa bersalah. Menurut May ada tiga bentuk rasa bersalah ontologis, yaitu *umwelt*, *mitwelt* dan *eigenwelt*.⁶⁷

⁶⁵ *Ibid.*, hlm. 174-176.

⁶⁶ Calvin S. Hall, *op. cit.*, hlm 59.

⁶⁷ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *op. cit.*, hlm. 305-306.

Umwelt adalah rasa bersalah ada pada kurangnya kesadaran akan eksistensi dalam dunia. Sedangkan *mitwelt* adalah rasa bersalah berasal dari ketidakmampuan memahami secara akurat dunia orang lain. Karena tidak sanggup mengantisipasi dengan tepat kebutuhan orang lain, kita merasa tidak adekuat dalam hubungan kita dengan mereka. Dan *eigenwelt* adalah rasa bersalah muncul dari penyangkalan terhadap potensi atau kegagalan untuk memenuhinya.

Apabila kita menolak untuk menerima rasa bersalah ontologis, maka penolakan tersebut akan segera menjadi kecemasan atau kesedihan.

Beberapa teori lain tentang sebab timbulnya kecemasan adalah:

1. Perspektif Psikodinamika

Menurut perspektif psikodinamika, kecemasan adalah suatu sinyal bahaya bahwa impuls-impuls yang mengancam yang sifatnya seksual atau agresif (membunuh) mendekat ke taraf kesadaran. Untuk menghalaukannya, ego mencoba untuk menghalangi atau mengalihkannya dengan memobilisasi mekanisme pertahanan. Misalnya, pada fobia difungsikan mekanisme proyeksi dan *displacement*.⁶⁸

2. Perspektif Behavioris

Menurut perspektif belajar, kecemasan diperoleh melalui proses belajar, terutama melalui *conditioning* dan belajar observasional. Objek atau situasi yang tadinya netral memperoleh kapasitas untuk menimbulkan takut karena dipasangkan dengan stimuli yang aversif atau yang tidak menyenangkan. Penghindaran dari fobia diperoleh dan dipertahankan oleh *operant conditioning*. Yaitu kelegaan dari kecemasan menguatkan penghindaran stimuli yang menimbulkan ketakutan. Jadi, dengan menghindari stimulus fobik, mengurangi kecemasan, yang kemudian secara negatif menguatkan tingkah laku menghindar. Dengan menghindari stimulus fobik, ada “kerugian” signifikan, orang tidak mampu untuk belajar menghilangkan

⁶⁸ Proyeksi dan *displacement* merupakan mekanisme pertahanan ego. Dalam proyeksi orang mengatakan “Dia membenci saya” sebagai pengganti “Saya membenci dia”. Sedangkan *displacement* mekanisme pertahanan dengan cara melampiaskan kepada obyek lain. *Ibid.*, hlm. 178.

ketakutannya melalui pemaparan terhadap stimulus fobik tanpa adanya konsekuensi avertif. Belajar observasional memegang peran lebih besar dalam perolehan rasa takut dibandingkan dengan *conditioning*.⁶⁹

PTSD juga dapat dijelaskan dari kerangka pikir *conditioning*. Dari perspektif *classical conditioning*, pengalaman-pengalaman traumatis berfungsi sebagai stimulus tak terkondisi (*unconditioned*) yang dipasangkan dengan stimulus netral (*conditioned*) seperti sesuatu yang dilihat, suara, dan bau yang diasosiasikan dengan gambaran trauma—misalnya medan perang atau lingkungan dimana seseorang telah diperkosa atau diserang.⁷⁰

Dari perspektif belajar, tingkah laku kompulsif adalah respon-respon operant yang mendapat penguatan negatif karena kelegaan dari kecemasan yang ditimbulkan oleh pikiran-pikiran obsesif.⁷¹

3. Faktor Kognitif

a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan seringkali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.⁷²

b. Keyakinan yang *self-defeating* atau irasional

Pikiran-pikiran *self-defeating*⁷³ dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Pikiran-pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan otonomik; mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkannya harapan untuk *self-efficacy*⁷⁴ sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.⁷⁵

⁶⁹ *Ibid.*, hlm. 178-179.

⁷⁰ *Ibid.*, hlm. 180.

⁷¹ *Ibid.*, hlm. 180.

⁷² *Ibid.*, hlm. 180-181.

⁷³ Menunjuk pada kecenderungan dan aktivitas yang secara fisiologis dan psikologis merugikan atau “perusakan diri” sendiri dalam jangka panjang.

⁷⁴ Kemampuan atau merasa diri bisa yang dipandang ada pada diri atau dimiliki seseorang guna mengatasi situasi-situasi spesifik.

⁷⁵ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *op. cit.*, hlm. 181.

Orang dengan fobia cenderung mempunyai lebih banyak keyakinan irasional. Gangguan obsesif-kompulsif berhubungan dengan cara pikir membesar-besarkan resiko peristiwa kurang menguntungkan yang terjadi. Karena mereka mengharapkan akan terjadi hal yang mengerikan, orang-orang dengan OCD melakukan ritual untuk mencegahnya. Faktor kognitif lain yang dikaitkan dengan pembentukan OCD adalah perfeksionisme, atau keyakinan bahwa orang harus memberikan performa tanpa cacat.⁷⁶

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Orang-orang dengan fobia mempersepsikan bahaya pada situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman, seperti menaiki elevator atau mengendarai mobil melalui jembatan. Setiap manusia memiliki sistem alarm internal yang sensitif terhadap sinyal ancaman. Emosi takut merupakan elemen kunci dalam sistem alarm ini untuk mengambil tindakan defensif. Orang dengan gangguan kecemasan mempunyai sensitivitas berlebihan terhadap sinyal ancaman.⁷⁷

d. Sensitivitas kecemasan

Sensitivitas kecemasan (*anxiety sensitivity*) biasanya didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan. Sensitivitas terhadap kecemasan merupakan faktor risiko yang penting bagi gangguan panik.⁷⁸

e. Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh

Pada individu yang mudah panik, sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing tujuh keliling atau kepala-enteng dapat salah diatribusikan dan dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan, sehingga menjadi pendorong timbulnya serangan panik yang parah. Salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh lebih lanjut dapat memperkuat persepsi akan adanya ancaman, yang kemudian meningkatkan kecemasan, dan lebih lanjut lagi menyebabkan simtom-simtom tubuh yang terkait dengan

⁷⁶ *Ibid.*, hlm. 181.

⁷⁷ *Ibid.*, hlm. 181.

⁷⁸ *Ibid.*, hlm. 182.

kecemasan, dan seterusnya dalam suatu lingkaran setan yang dengan cepat akan membumbung menjadi serangan panik yang sepenuhnya.⁷⁹

f. *Self-efficacy* yang rendah

Orang dengan *self-efficacy* yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya.⁸⁰

4. Faktor Biologis

Faktor biologis yang berperan dalam menimbulkan gangguan kecemasan seperti:⁸¹

a. Faktor genetis

Sepuluh dari *trait neurotisisme*, suatu trait kepribadian yang mungkin mendasari kemudahan untuk berkembangnya gangguan-gangguan kecemasan, berasal dari faktor-faktor genetis.

b. *Neurotransmitter*

Sejumlah *neurotransmitter* berpengaruh pada reaksi kecemasan termasuk *gamma aminobutyric acid* (GABA). Bila reaksi GABA tidak adekuat dapat meningkatkan keadaan kecemasan. Orang dengan gangguan panik menunjukkan taraf GABA yang lebih rendah di beberapa bagian otak. Ketidakteraturan atau disfungsi dalam reseptor *serotonin* dan *norepinephrine* di otak juga memegang peran dalam gangguan kecemasan.

c. Aspek biokimia

Serangan-serangan panik mempunyai dasar biologis, kemungkinan melibatkan sistem alarm yang disfungsional di otak. Kerusakan dalam sistem alarm respiratori otak menyebabkan individu-individu yang mudah panik cenderung untuk menunjukkan reaksi tubuh yang berlebihan terhadap sinyal-sinyal kekurangan udara (*suffocation*).

⁷⁹ *Ibid.*, hlm. 182-183.

⁸⁰ *Ibid.*, hlm. 183-184.

⁸¹ *Ibid.*, hlm. 184-185.

Pada gangguan obsesif-kompulsif aspek biologinya melibatkan keterangsangan yang meninggi dari sirkuit cemas (*worry circuit*), suatu jaringan neural di otak yang ikut serta dalam memberi sinyal bahaya. Pada OCD, otak dapat secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera. Sirkuit cemas ini menginkorporasi bagian-bagian dari sistem *limbik*. *Amigdala*, satu struktur dalam sistem limbik bekerja seperti semacam komputer emosional dalam mengevaluasi stimuli, apakah stimuli tersebut merepresentasi suatu ancaman atau tidak. Tingkah laku kompulsi pada orang dengan gangguan OCD disebabkan adanya pola aktivitas abnormal pada bagian-bagian tertentu dari *lobus frontal*.⁸²

5. Sebab Gangguan Kecemasan dalam Islam

Islam memiliki pandangan yang terbuka atas semua kemungkinan penyebab yang muncul. Kecemasan menurut Islam, bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti:

a. Iman yang lemah

Seorang yang imannya lemah cenderung kurang yakin dalam melakukan segala sesuatu, karena dia tidak yakin ada Allah yang ada dibalik setiap masalahnya. Dan tidak yakin bahwa Allah akan menolongnya. Selain itu iman yang lemah juga akan membawa kepada kemaksiatan, dan kemaksiatan ini membawa ketidaktenangan.

b. Penyakit hati

Penyakit hati seperti sombong, marah, iri, dengki, *ghibah*, *namimah*, *riya'*, *ujub*, *kadzib*, dan yang lain, pasti diikuti perasaan tidak tenang dan gelisah. Sebagai contoh orang yang dengki kepada seseorang pasti akan merasa tidak senang jika orang tersebut mendapat nikmat, bahkan ia berusaha untuk menghilangkan nikmat orang itu. Orang seperti ini akan

⁸² *Ibid.*, hlm. 185-186

menderita jika orang lain mendapat nikmat, hidupnya menjadi selalu gelisah dan cemas.⁸³

c. Maksiat

Menurut Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, maksiat mengakibatkan ketakutan dan kekhawatiran yang diletakkan Allah dalam hati pelakunya. Selain itu, dosa-dosa akibat kemaksiatan tersebut menjeruskan pelakunya kepada kecemasan dan ketercekaman yang besar di dalam hati atau yang disebut dengan *wahsyah*.⁸⁴ Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang dalam *nash* pantas mendapatkan hukuman.⁸⁵

d. Pertentangan antar dorongan⁸⁶

Pertentangan antara dorongan yang baik dan buruk di dalam diri, menimbulkan konflik di dalam diri orang tersebut. Apabila konflik ini tidak dapat diatasi akan menyebabkan kecemasan.

e. Kehilangan makna hidup atau tujuan hidup⁸⁷

Orang yang kehilangan makna atau tujuan hidup, hidupnya menjadi hampa, tidak mempunyai arah hidup.

⁸³ Al-Ghazali, *Minhâj al-‘Âbidîn*, terj. Moh. Syamsi Hasan dengan judul *Minhâj al-‘Âbidîn: Tujuh Tahapan Menuju Puncak Ibadah*, (Surabaya: Penerbit Amelia Surabaya, 2006), hlm. 132.

⁸⁴ Ibnul Qayyim Al-Jauzi, *op. cit.*, hlm. 110-111.

⁸⁵ Muhammad Izzuddin Taufiq, *At-Ta’shil al-Islami li al-Dirasat an-Nafsiyah*, terj. Sari Nurlita, Lc. dkk. dengan judul *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hlm. 507.

⁸⁶ *Ibid.*, hlm. 507.

⁸⁷ *Ibid.*, hlm. 110.

#