

**EFEKTIVITAS TERAPI TAUBAT TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN Mencari Kerja pada Anggota Karang
Taruna Forcet**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata 1 (S-1)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

Heni Tri Lestari

NIM: 1604046118

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2021

**EFEKTIVITAS TERAPI TAUBAT TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
MENCARI KERJA PADA ANGGOTA KARANG TARUNA FORCET**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata 1 (S-1)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

Heni Tri Lestari
NIM: 1604046118

Semarang, 2 Desember 2021

Disetujui oleh

Pembimbing,



Fitriyati, S. Psi, M. Si
NIP. 196907252005012002

PENGESAHAN

Skripsi saudara telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, pada tanggal :

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

DR. H. Sulaiman, M.Ag

NIP.197306272003121003

Pembimbing

Penguji I



Fitriyati, S. Psi, M. Si
NIP. 196907252005012002

Sri Rejeki S.Sos.I, M.Si

NIP.197903042006042001

Penguji II

Hikmatun Balighah Nur Fitriyati M.Psi

NIP.198804142019032011

Sekretaris Sidang

Ulin Ni'am Masruri, MA

NIP.197705022009011020

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (Tiga) Eksemplar
Hal : Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Heni Tri Lestari
NIM : 1604046118
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Taubat terhadap penurunan Kecemasan Mencari Kerja pada Anggota Karang Taruna Forcet.

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut agar segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Semarang, 02 Desember 2021

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi., M.Si, Psi
NIP.19690725200501 2002

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Heni Tri Lestari

NIM : 1604046118

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : **Efektivitas terapi taubat terhadap penurunan kecemasan menghadapi dunia kerja pada remaja karang taruna Forcet**

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab peneliti menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak berisi pembahasan materi yang ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat didalam buku refrensi yang dijadikan sebagai rujukan dalam penulisan skripsi.

Semarang, 02 Desember 2021

Deklarator



Heni Tri Lestari

NIM 1604046118

MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57)

TRANSLITERASI

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab Latin" yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman Transliterasi Arab-Latin yaitu sebagai berikut :

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	be
ت	Ta	T	te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	de
ذ	Zal	ẓ	zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)

ع	'ain	'...	koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	ki
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	L	el
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
هـ	Ha	H	ha
ء	Hamzah'	apostrof
ي	Ya	Y	ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	a
ِ	Kasrah	I	i
ُ	Dhammah	U	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ...ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
َ...و	fathah dan wau	Au	a dan u

Kataba كَتَبَ - yazhabu يَذْهَبُ

Fa'ala	فَعَلَ	-	su'ila	سُعِلَ
Žukira	ذُكِرَ	-	kaifa	كَيْفَ

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا ... ي	Fathah	Ā	a
ي ... ي	Kasrah	Ī	i
و ... و	Dhammah	Ū	u

Contoh :

Qāla	-	قَالَ
Ramā	-	رَمَى
Qīla	-	قِيلَ
Yaqūlu	-	يَقُولُ

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua :

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

Contoh : رَوْضَةٌ rauḍatu

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah mati atau mendapatkan harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Contoh : رَوْضَةٌ rauḍah

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh :	رَبَّنَا	rabbanā
	الْبِرِّ	al-Birr
	نَعْمَ	na"ama

6. Kata sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariah.

a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh :	الرَّجُلِ	ar-rajulu
	الشَّمْسِ	asy-syamsu
	القَلَمِ	al-qalamu

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa Alif.

Contoh :	تَأْخُذُونَ	ta'khudzūna
	شَيْءٍ	syai'un
	أَمْرٍ	umirtu

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya diragukan dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

وإنّ الله لهو خير الرازقين
من استطاع اليه سبيلا

Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
manistatā'a ilaihi sabīlā

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya : huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contohnya :

وما محمد إلا رسول

Wa mā Muhammadun illā rasūl

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, berkat limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul **“Efektivitas Terapi Taubat terhadap Penurunan Kecemasan Mencari kerja pada Anggota Karang Taruna Forcet”** disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S. 1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, saran-saran dan arahan dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, yang telah menyetujui pembahasan penyusunan skripsi ini.
3. Yang terhormat Ibu Fitriyati, S.Psi, M.si, selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan juga selaku satu-satunya pembimbing dalam penyusunan skripsi, atas kearifan, empati, dan injeksi intelektual yang benar-benar kondusif bagi terciptanya ruang longgar bagi ekspresi penulis selama penyusunan skripsi. Bapak Ulin Ni'am Masruri, Lc. M.A., selaku sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

4. Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua, bapak Kumpul Rejo dan ibu Susmiati di rumah, atas cinta dan kasih sayang yang selalu mengalir seiring hembusan nafas dan detakan jantung terimakasih atas dukungan dan arahan baik berupa moril maupun materil serta doa yang tiada henti kalian panjatkan untukku. Sehingga penulis dapat melanjutkan melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan sampai lulus.
6. Kepada mba Sri Rahayu, mba Nur Afitasari, saudara dan keluarga yang lainnya, terima kasih atas perhatian, dukungan dan semangatnya. Terimakasih khusus kepada Rizki Muhammad Nur Cholik atas semangat yang diberikan,
7. Kepada teman-teman Strength Women (Saniyyatul Fial, Khikmatul Huda, Isnatul Baeti F, Diah Widiastuti) yang selalu menjaga kekompakan dalam hal apapun termasuk impian wisuda bareng, walaupun tidak terwujud. Juga kepada teman-teman seperjuangan dikampus tercinta UIN Walisongo Semarang Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi kelas TP-K 2016. Yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu namanya. Terimakasih atas suka dukanya selama ini.
8. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan maupun material dalam proses penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 02 Desember 2021
Penulis

Heni Tri Lestari
NIM: 1604046118

DAFTAR ISI

HALAMAN	
JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	
PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	
.....	iii
HALAMAN NOTA	
PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN	
DEKLARASI	v
HALAMAN MOTTO	
.....	vi
HALAMAN	
TRANSLITERASI.....	vii
HALAMAN UCAPAN	
TERIMAKASIH.....	xii
HALAMAN DAFTAR ISI	
.....	xiv
HALAMAN DAFTAR	
TABEL.....	xvi

HALAMAN ABSTRAK

.....
xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar	Belakang
Masalah.....	
1	
B. Rumusan	
Masalah.....	
6	
C. Tujuan dan Manfaat	
Penelitian	
6	
D. Tinjauan	
Pustaka.....	
7	
E. Sistematika	Penulisan
Skripsi.....	
10.....	

BAB II TERAPI TAUBAT DAN KECEMAASAN

A. Terapi	
Taubat	
13	
1. Pengertian Terapi	
Taubat	
13	
2. Dasar Terapi	
Taubat	
17	

3. Manfaat	
Taubat	19
4. Syarat-Syarat	
Taubat	19
5. Macam-Macam	
Taubat	24
6. Langkah-Langkah Terapi	
Taubat	27
B. Kecemasan	28
1. Pengertian	
Kecemasan	28
2. Teori Gangguan	
Kecemasan	34
3. Ciri-ciri	
Kecemasan	35
4. Faktor-faktor Penyebab	
Kecemasan	41
5. Kecemasan dalam Perspektif Tasawuf	44

C. Peran Penting Terapi Taubat bagi Kecemasan.....	50
D. Rumusan Hipotesis	57

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	58
B. Waktu Dan Kegiatan Penelitian	58
C. Populasi dan Sampel	62
D. Variabel Penelitian	62
E. Definisi Operasional	63
F. Teknik Pengumpulan Data	64
G. Teknik Analisis Data	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Uji	Persyaratan
Analisis	
70	
B. Analisis	Uji Hipotesis
Data	
71	
C. Pembahasan	Hasil
Penelitian	
72	

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.....
77
B. Saran.....
77
C. Penutup.....
78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian	58
Tabel 3.2	Kegiatan Penelitian	59
Tabel 3.3	Blue print Tingkat Kecemasan dalam Mencari Kerja pada Remaja Karang Taruna Forcet.....	65
Tabel 3.4	Uji Validitas Skala Tingkat Kecemasan dalam Mencari Kerja pada Remaja Karang Taruna Forcet.....	66
Tabel 3.5	Persentase Uji Validitas.....	67
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas	68
Tabel 4.1	Uji Homogenitas	70
Tabel 4.2	Tests of Normality.....	70
Tabel 4.3	Uji Perbedaan Kecemasan Mencari kerja pada Remaja Karang Taruna Forcet sebelum dan sesudah Terapi	

	Taubat	
	71	
Tabel 4.4	Independent	Samples
	Test	
	71	

ABSTRAK

Kaum muda yang sulit mencari pekerjaan sesuai dengan keahlian, dan minatnya bahkan tidak sedikit yang menjadi pengangguran karena sulitnya mencari lapangan pekerjaan, termasuk yang dialami oleh para pemuda karangtaruna Forcet, dimana beberapa anggota bahkan sebagian besar belum menemukan pekerjaan sesuai kompetensinya, minatnya dan bahkan belum mendapatkan pekerjaan. Dari 210 anggota Karangtaruna Forcet, hampir 45% anggota merupakan pengangguran meskipun rata-rata adalah lulusan SLTA dan Perguruan Tinggi. Kurangnya lapangan pekerjaan dan sulitnya mencari pekerjaan sesuai dengan kompetensi dan minat pemuda karangtaruna tersebut mengalami kecemasan, sehingga dibutuhkan penanganan yang mampu mengurangi kecemasan maupun penyakit hati. Permasalahan yang diteliti adalah bagaimana efektivitas terapi taubat bagi penurunan kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet?

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, rancangan penelitian yang digunakan adalah desain *one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota remaja karang taruna Forcet yang berjumlah 40 anggota, dari sejumlah populasi sebanyak 40 anggota, peneliti mengambil sampel semua dari jumlah populasi anggota karang taruna tersebut. Data di peroleh dengan menggunakan skala *Likert* kemudian dianalisis data dengan t-test.

Hasil penilitian menyimpulkan bahwa terapi taubat efektif bagi penurunan kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet efektif. Hal ini ditunjukkan berdasarkan tabel output Independent Samples Test pada bagian Equal variances assumed diketahui nilai sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet sebelum dan sesudah diberikan terapi taubat. Remaja karang taruna Forcet yang telah diberikan terapi taubat mengalami penurunan kecemasan mencari kerja dengan means 69.45 dibanding sebelum diberikan terapi means 102.40.

Kata Kunci: Efektivitas, Terapi Taubat, Penurunan Kecemasan, Dunia Kerja.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam kehidupan ini mempunyai kebutuhan yang beraneka ragam, untuk dapat memenuhi semua kebutuhan tersebut manusia dituntut untuk bekerja pada orang lain, baik pekerjaan yang diusahakan sendiri maupun bekerja pada orang lain. Pekerjaan yang diusahakan sendiri maksudnya adalah bekerja atas usaha modal dan tanggung jawab sendiri, sedangkan bekerja pada orang lain maksudnya adalah bekerja dengan bergantung pada orang lain, yang memberi perintah dan mengutusnya, karena orang tersebut harus tunduk dan patuh pada orang lain yang memberikan pekerjaan tersebut.¹

Bekerja adalah suatu bentuk aktivitas yang melibatkan kesadaran manusia untuk mencapai hasil yang sesuai dengan harapannya. Kesadaran untuk melakukan aktivitas dan paham akan tujuan yang akan diraih merupakan hal yang penting dalam bekerja. Bekerja sesungguhnya merupakan bagian penting bagi kehidupan manusia, sebab bekerja merupakan aspek kehidupan yang memberikan status kepada masyarakat.² Islam memerintahkan pemeluknya untuk bekerja dan berusaha, menyebar diseluruh penjuru bumi guna mencari anugerah Allah, karena Allah telah menyediakan segala fasilitas di muka bumi ini diperuntukkan hanya untuk manusia, dalam Islam pekerjaan merupakan perimbangan hidup. Maka dalam perspektif Islam, tidak ada nilai bagi hidup seseorang tanpa pekerjaan, karena bekerja adalah ibadah dan salah satu kewajiban. Hal ini dijelaskan Allah dalam Firman-Nya surat At-Taubah ayat 105.

¹ Zainal Asikin, et.al, *Dasar-Dasar Hukum Perburuhan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), hlm. 1.

² Zainal Asikin, et.al, *Dasar-Dasar Hukum Perburuhan*, hlm. 42.

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَى
عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (١٠٥)

Artinya: Dan katakanlah, bekerjalah kamu maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mu'min akan melihat pekerjaan itu dan kamu akan dikembalikan kepada Allah yang Maha Mengetahui yang Ghaib dan yang Nyata, lalu diberitakannya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.” (QS At-Taubah: 105).³

Surat At-Taubah ini menegaskan juga bahwa setiap pekerjaan itu harus dapat dipertanggungjawabkan yaitu harus yang benar dan bermanfaat. Oleh karena itu, suatu pekerjaan harus dikerjakan sebaik mungkin dengan penuh tanggung jawab.

Tujuan dari bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Lebih jauh, manusia bekerja juga untuk mendapatkan rasa aman, mencari kepuasan, dan mengaktualisasikan dirinya dalam bekerja, namun semua orang yang bekerja tidak selamanya dapat bekerja sesuai minat dan keinginannya, hal ini dikarenakan banyak tantangan dan hambatan yang menyebabkan hal tersebut sulit untuk dicapai.

Salah satu hal yang menyulitkan individu memperoleh pekerjaan dikarenakan keterbatasan lapangan kerja di Indonesia. Menurut Data BPS 2019, secara umum sejumlah besar kaum muda yang berusia 15 hingga 19 tahun bersekolah, sementara proporsi mereka yang berusia 20 dan 24 tahun sudah beranjak dari sekolah ke dunia kerja. Angka rata-rata pengangguran di tingkat nasional hanya 5,6 persen namun di kalangan kaum muda angka ini cukup besar, yakni sekitar 19,4 persen. Di kalangan laki-laki muda angkanya sedikit lebih tinggi (19,8 persen) dibandingkan dengan perempuan muda (19 persen). Di berbagai latar belakang pendidikan, persentase pengangguran yang memiliki latar belakang SMA (22,4 persen) dan SMK (24,4 persen) cukup tinggi dibandingkan kelompok umur yang lain. Bahkan Yang menarik adalah data menunjukkan bahwa sebanyak 2.127 orang muda yang memiliki gelar pasca

³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2017), hlm. 298.

sarjana di pasar kerja ternyata menganggur. Sebagian besar penganggur muda dengan gelar pasca sarjana ini berusia 23 tahun. Dengan mengingat usia mereka, sangat mungkin kebanyakan dari mereka baru lulus dan baru mulai mencari kerja. Dalam hal rata-rata nasional untuk semua kelompok umur, hanya 1,2 persen angkatan kerja dengan gelar pasca sarjana menganggur. Gelar pasca sarjana sebenarnya membuat mereka tidak sulit mencari pekerjaan. Boleh jadi ini disebabkan karena mereka baru mulai mencari kerja dan bahkan mungkin menunggu sampai mendapatkan pekerjaan yang tepat..⁴

Hal ini juga dialami oleh kaum muda yang sulit mencari pekerjaan sesuai dengan keahlian, dan minatnya bahkan tidak sedikit yang menjadi pengangguran karena sulitnya mencari lapangan pekerjaan, termasuk yang dialami oleh para pemuda karangtaruna Forcet, dimana beberapa anggota bahkan sebagian besar belum menemukan pekerjaan sesuai kompetensinya, minatnya dan bahkan belum mendapatkan pekerjaan. Dari 210 anggota Karangtaruna Forcet, hampir 45 % anggota merupakan pengangguran meskipun rata-rata adalah lulusan SLTA dan Perguruan Tinggi. Kurangnya lapangan pekerjaan dan sulitnya mencari pekerjaan sesuai dengan kompetensi dan minat pemuda karangtaruna tersebut mengalami kecemasan.⁵

Kecemasan dalam mencari kerja biasanya muncul karena adanya keinginan untuk mencari pekerjaan sesuai dengan latar belakang pendidikan yang dimilikinya.⁶ Dunia kerja merupakan suatu hal yang menyenangkan, namun tidak sedikit yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah suatu hal yang menakutkan. Kecemasan mencari kerja dapat disebabkan karena kurangnya keyakinan terhadap diri mengenai masa depannya.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh,

⁴ <https://sahabatpekerja.com/2019/06/12/statistik-ketenagakerjaan-kaum-muda/>, diakses pada tanggal 2 Oktober 2020

⁵ Wawancara dengan pimpinan karangtaruna Forcet, pada tanggal

⁶ D. Kusuma, *Dilema Fresh Graduate*, 2010, diakses melalui link: <https://www.kompasiana.com/wd.kusuma/dilemafreshgraduate54ff5358a333112b4a50fea8>, diakses pada tanggal 3 Oktober 2020

perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.⁷ Kecemasan merupakan suatu yang sangat tidak menyenangkan, makan yang enak tidak pernah dinikmati oleh orang yang selalu dilanda kecemasan. Rumah yang lapang tidak bisa dinikmati oleh hati yang cemas.⁸ Oleh karena itu orang yang cemas tidak bisa menikmati hidup ini, sebelum sesuatu yang membuat cemas terselesaikan dan hilang.

Biasanya orang yang mengalami depresi akan mencari jalan keluar melalui cara yang tidak tepat misalnya, dengan mengkonsumsi obat dan zat kimia terlarang. Oleh sebab itu, kecemasan sebagai sumber permasalahan perlu diminimalisir. Kecemasan berubah menjadi hal yang perlu dikhawatirkan ketika kecemasan yang timbul sebagai reaksi normal tubuh terhadap situasi tertentu berubah menjadi kecemasan terhadap hal-hal yang terjadi sehari-hari, menetap, tidak realistis, dan berlebihan.

Individu yang menderita kecemasan biasanya mengantisipasi akan terjadinya bencana, atau sangat prihatin terhadap masalah keuangan, kesehatan, keluarga, pekerjaan, pendidikan, dan masalah yang lainnya.⁹ Terkadang kecemasan timbul hanya karena disebabkan oleh pikiran mengenai bagaimana menghadapi hari ini. Individu tidak tahu bagaimana caranya menghentikan dan sudah berada di luar batas kendalinya, meski individu biasanya menyadari bahwa kecemasan mereka lebih *intens* dibandingkan dengan situasi atau kenyataan yang mereka hadapi.¹⁰

Maka dibutuhkan penanganan yang selain mampu mengurangi kecemasan yang merupakan penyakit hati, tetapi tidak terhalang oleh kendala dalam perbedaan individual dan ketidaknyamanan dalam mempelajari hal maupun kebiasaan yang baru. Terapi lain yang dapat memenuhi semua kriteria tersebut adalah terapi religiusitas atau spiritualitas karena sebagian besar terapi

⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2011), hlm. 18

⁸ Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Kecemasan*, (Bandung: MQS Pres, 2011), hlm. 6

⁹ E.Wulandari dan F. Nashori, Pengaruh Terapi Zikir terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (2), 2014, hlm. 239

¹⁰ Dian Nugrahati Qurotul Uyun Sumedi P Nugraha, Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa, *Jurnal Intervensi Psikologi P-ISSN: 2085-4447; E-ISSN: 2579-4337 Volume 10, Nomor 1, Juni 2018*, hlm 34

tersebut dalam penerapannya tidak terhambat oleh kendala seperti latar belakang pendidikan, keadaan ekonomi, kemampuan kognitif, dan kondisi fisik individu.¹¹ Penggunaan terapi religius atau spiritual dianggap mampu mengatasi kecemasan.¹² Terapi religius dan spiritual pun memiliki banyak cara, salah satunya adalah dengan menggunakan metode taubat. Sebagaimana yang dilakukan oleh anggota Karangtaruna Forcet yang melakukan terapi taubat sebagai upaya mengatasi kecemasan alam mencari kerja pada khususnya dan mengatasi kehidupan yang serba hedonis pada umumnya, sehingga langkah-langkah kehidupannya tidak keluar dari jalur ajaran Islam dan kedekatan dengan Allah SWT sebagai obat terhadap jalan keluar kesulitan kehidupan.

Taubat dalam ajaran tasawuf termasuk dalam istilah kembali. Taubat adalah kembali dari sesuatu yang dicela oleh syara' menuju sesuatu yang dipuji olehnya.¹³ Menurut al-Ghazali, jalan sufi ini merupakan permulaan latihan jiwa, penyuci tabiat-tabiat tercela, pemutusan ketergantungan kepada tabiat-tabiat itu, dan pengkonsentrasian maksud maupun tujuan hanya kepada Allah semata.¹⁴

Seseorang yang merasa cemas karena tidak mendapatkan lapangan pekerjaan maka ia tidak percaya adanya Allah. Dia tidak berserah diri kepadaNya. Dia selalu tergesa-gesa dalam mengambil keputusan karena tidak ada hadirnya Allah dalam hatinya. Metode taubat dipilih karena pada penelitian sebelumnya telah terbukti metode taubat dan istighfar tersebut dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa, dan meminta pengampunan (taubat/muataba/atab) merupakan salah satu bentuk positif dari *religious coping*.¹⁵

¹¹ A.Wachholtz, & U. Sambamoorthi, National Trends in Prayer Use as a Coping Mechanism for Health Concerns: Changes From 2002 to 2007. *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 3, 2011, hlm. 70

¹² D. Koszycki, dkk., A Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 66(4), 2010, hlm. 435

¹³ Imam al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2010), hlm. 79.

¹⁴ Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, (Bandung: Pustaka, 2007), hlm. 234.

¹⁵ Dian Nugrahati Qurotul Uyun Sumedi P Nugraha, Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa, hlm. 36

Seseorang yang melakukan perintah agama umumnya karena adanya suatu harapan terhadap kasih sayang Tuhan kepadanya. Agama dapat menjadi suatu sumber dukungan emosional, sebagai roda dari positive reinterpretation and growth, atau sebagai taktik dalam menghadapi sumber stres.¹⁶ Terapi taubat dilakukan untuk manusia yang tidak percaya akan adanya Allah. Ketika manusia merasa cemas maka mereka sedang mengalami sesuatu yang belum pasti akan dialami atau sesuatu yang belum pasti terjadi, padahal mereka mempunyai Allah yang maha segalanya. Dengan sikap cemas tersebut maka manusia mendahului kuasanya.

Dari latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Efektivitas Terapi Taubat terhadap Penurunan Kecemasan Mencari kerja pada Anggota Karang Taruna Forcet”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana efektivitas terapi taubat bagi penurunan kecemasan mencari kerja pada anggota karang taruna Forcet?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi taubat terhadap penurunan kecemasan mencari kerja pada anggota karang taruna Forcet.

2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam dua jenis sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan bermanfaat bagi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam

¹⁶ Ahmad Rusdi, Efektivitas Shalat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati, *PSIKIS –Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2*, Desember 2016, hlm. 101

Negeri Walisongo Semarang sebagai sumbangan untuk pengembangan pengetahuan tentang efektivitas terapi taubat terhadap penurunan kecemasan mencari kerja pada anggota karang taruna Forcet.

- 2) Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada pembaca mengenai peran terapi taubat dalam menghadapi permasalahan yang sering dialami oleh masyarakat Indonesia.
- 3) Memberikan deskripsi mengenai peran terapi taubat bagi penurunan kecemasan mencari kerja pada anggota karang taruna Forcet serta implementasi dalam menghadapinya.

b. Manfaat Praktis

- 1) Memberikan kesempatan bagi peneliti-peneliti lain untuk memperdalam kajian penelitian terapi taubat.
- 2) Secara praktis penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi bagi karangtaruna atau pemuda lainnya berkaitan dengan penurunan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga diharapkan pemuda zaman sekarang mengetahui dan bisa mengelola dirinya agar siap menghadapi dunia kerja.

D. Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari adanya asumsi plagiarisasi, maka berikut ini akan penulis paparkan beberapa pustaka yang berhubungan dengan penelitian yang akan penulis laksanakan:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Nugrahati dengan judul "*Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa*". Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh terapi taubat dan istighfar terhadap kecemasan. Subjek penelitian merupakan mahasiswa S1 Psikologi. Penelitian yang dilakukan berupa kuasi eksperimen, menggunakan analisa prates, paskates dan tindak lanjut. Sebelum dilakukan terapi, subjek diberikan skala kecemasan menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI), di mana subjek dengan kategori kecemasan tinggi dan sedang yang kemudian dijadikan subjek penelitian. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan

metode T-test untuk mengukur signifikansi dan effect size pada variabel yang ada. Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh $r=0,8$ ($.00 < r < 1.00$) dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi taubat dan istighfar, serta ada variabilitas atau efek yang besar yang dihasilkan oleh terapi taubat dan istighfar terhadap kecemasan. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi taubat dan istighfar memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.¹⁷

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Rusdi dengan judul “*Efektivitas Sholat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati*”. Penelitian ini menguji apakah benar shalat taubat berpengaruh terhadap ketenangan hati. Sumber penelitian ini adalah 49 orang Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan eksperimen sederhana, peneliti memberikan penjelasan mengenai shalat taubat yang harus dilakukan selama satu minggu sesuai dengan konsep yang telah dibuat kepada subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur ketenangan hati menggunakan skala yang berisi pernyataan sebanyak 14 butir yang dibangun dari dua aspek *tat}mainn al-qulu>b* (ketenangan hati) yaitu *al-suku>n* (kedamaian) dan *al-yaqi>n* (keyakinan). Dengan menggunakan Uji T Berpasangan, maka dapat ditemukan peningkatan ketenangan hati secara signifikan (0,00) baik pada aspek *al-suku>n* (0,00) dan *al-yaqi>n* (0,036). Beberapa detail dari hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang unik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa shalat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati secara periodik. Shalat taubat yang dilakukan secara parsial, tidak akan berpengaruh terhadap ketenangan hati bahkan mengurangi ketenangan hati.¹⁸

¹⁷ Dian Nugrahati Qurotul Uyun Sumedi P Nugraha, Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa, xi

¹⁸ Ahmad Rusdi, Efektivitas Shalat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati, *PSIKIS –Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2*, Desember 2016, hlm. xii

3. Penelitian yang dilakukan oleh Mahbub Nadziri dengan judul “*Kecemasan Mencari kerja Pada Mahasiswa Akhir dengan Jurusan yang Diprediksi Sulit Mendapatkan Pekerjaan*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan mencari kerja pada mahasiswa semester akhir. *Snowball sampling* digunakan dalam menentukan subjek dan jumlah subjek 99 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak subjek memiliki tingkat kecemasan mencari kerja dalam kategori sedang yaitu sebanyak 47 mahasiswa, pada kategori rendah sebanyak 27 mahasiswa dan pada kategori tinggi sebanyak 25 mahasiswa.¹⁹
4. Penelitian yang dilakukan oleh Adeng Muchtar Ghazali dengan judul “*Model Terapi Taubat dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual Masyarakat Perkotaan (Studi Pemikiran Tokoh Sufi di Jawa Barat)*”. Tujuan penelitian ini adalah mengarahkan orang-orang yang menyimpang dari ajaran Tuhan dan rasul-Nya bisa kembali ke jalan yang benar. Teknik yang digunakan untuk menunjukkan 'jalan' dikenal dengan nama inabah, "kembali". Program inabah merupakan metode penyembuhan berbasis spiritual, dengan memberikan kesadaran kepada para korban tentang pentingnya upaya menemukan kembali jati diri, serta memahami keberadaan dan tujuan hidup. Mereka diajak untuk kembali ke akar spiritualitas sambil menyadari jati diri dan asal usulnya. Metode inabah terdiri dari; mandi, sembahyang, talqin zikir, dan pembinaan. Talqin zikir adalah pembelajaran zikir di dalam hati.²⁰
5. Penelitian yang dilakukan oleh Erba Rozalina Yulianti dengan judul “*Taubat sebagai sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)*”. Tujuan penelitian ini adalah membahas bagaimana konsep taubat (taubat) dalam Islam dapat dijadikan terapi bagi jiwa manusia yang terjerumus dalam kehidupan maksiat dan dosa. Entah dosa akan menyebabkan perilaku negatif atau pikiran negatif. Jelas terlihat bahwa ketika seseorang

¹⁹ E-Journal UMM from <http://eprints.umm.ac.id/42323/1/SKRIPSI.pdf>

²⁰ Jurnal I'tibar Vol. 06, No. 11, Juli-Nopember 2018

melakukan banyak dosa, maka semua pikiran, perasaan dan perilaku menjadi kacau. Berdasarkan akibat ini dosa akan mengganggu keseimbangan pemikiran, perasaan dan perilaku manusia. Jadi mungkin tidak menemukan ketenangan dan kedamaian pikiran. Memang, muncul kecemasan dan kegelisahan yang berujung pada munculnya gejala psikologis yang lebih parah. Taubat yang memiliki kombinasi fungsi psikologis dapat mengisi sisa terapi Psikologi Islam. Hal ini dapat dimaklumi karena proses Taubat telah terbentuk sebagai ragam fungsi psikological positif. Mereka adalah: 1) Kesadaran untuk mengubah perilaku, 2) Evaluasi diri (confession), 3) Perasaan positif (penyesalan), 4). Sikap positif (komitmen), 5). Perubahan perilaku secara konsisten.²¹

Beberapa penelitian diatas memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang peneliti kaji yaitu tentang terapi taubat dan kecemasan mencari kerja, namun dalam penelitian yang peneliti lakukan memfokuskan pada efektivitas terapi taubat yang diberikan pada anggota karangtaruna yang mengalami kecemasan dalam mencari kerja yang tentunya hasil keefektifan yang diterima dari terapi taubat tersebut berbeda dengan penelitian di atas.

E. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman dan agar pembaca skripsi segera mengetahui pokok-pokok pembahasan skripsi, maka penulis akan mendeskripsikan ke dalam bentuk kerangka skripsi.

Sistematika penulisan ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Bagian muka terdiri dari: halaman judul, nota pembimbing, nota pengesahan, halaman motto dan persembahan, halaman daftar isi, dan daftar tabel.

²¹ Syifa Al-Qulub 1, 2 (Januari 2017): 132-141, Website: journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub ISSN-2540-8453 (online) dan ISSN-2540-8445 (cetak)

2. Bagian Isi/Batang Tubuh Karangan

Bagian isi terdiri dari beberapa bab, yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab pertama atau bagian awal berisi tentang pendahuluan yang berisi tentang latar belakang penelitian yaitu remaja karang taruna Forcet yang sama seperti pemuda lain di Indonesia mengalami kesulitan dalam mencari kerja sehingga mengalami kecemasan dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan peneliti kepada sebanyak 45% remaja karang taruna Forcet mengalami kesulitan mencari kerja dan kesulitan bekerja sesuai kompetensi dan minat sehingga membutuhkan terapi untuk mampu berserah diri pada Allah SWT melalui terapi taubat. Pendahuluan juga memuat belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian kajian pustaka, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab kedua berisi tentang teori terapi taubat dan kecemasan yang merupakan landasan teori yang menggambarkan teori-teori terapi taubat dan kecemasan, landasan teori ini merupakan telaah pustaka yang peneliti pakai untuk menunjukkan bahwa penelitian skripsi ini mempunyai landasan secara keilmuan. Bab ini terdiri yang terdiri dari tiga sub bab diantaranya: Sub bab pertama tentang terapi taubat yang meliputi pengertian terapi taubat, dasar terapi taubat, tujuan terapi taubat, langkah-langkah terapi taubat. Sub bab kedua tentang kecemasan meliputi pengertian kecemasan, ciri-ciri kecemasan dan faktor-faktor yang penyebab kecemasan, sub bab ketiga tentang rumusan hipotesis.

Bab ketiga membahas tentang metode penelitian meliputi jenis penelitian, variabel penelitian, metode penelitian, metode penelitian, populasi sampel dan teknik pengambilan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisa data.

Bab keempat membahas hasil penelitian dan pembahasan meliputi deskripsi data hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

Bab kelima merupakan kesimpulan dari seluruh uraian yang telah dikemukakan dan merupakan jawaban terhadap permasalahan yang terkandung dalam penelitian ini. Bab ini juga mengemukakan saran sebagai kelanjutan dari kesimpulan yang dihasilkan peneliti dalam penelitian ini dan diakhiri dengan penutup.

3. Bagian Akhir

Pada bagian ini terdiri daftar pustaka, lampiran-lampiran, daftar riwayat pendidikan peneliti.

BAB II

TERAPI TAUBAT DAN KECEMAASAN

A. Terapi Taubat

1. Pengertian Terapi Taubat

Terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.²² Terapi dalam bahasa Inggris bermakna pengobatan dan penyembuhan. Sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan *شِفَاء* yang berasal dari kata *شَفَّ - يَشْفِي - شِفَاءً* yang mempunyai makna penyembuhan seperti terdapat dalam firman Allah SWT yang memuat kata “*Syifa*”²³ : ”

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (يونس : ٥٧)

Artinya : “*Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*” (Q.S. Yunus : 57).²⁴

Banyak model terapi yang dapat diterapkan sebagai perawatan dan penyembuhan problematika psikis yang dialami manusia. Model-model terapi yang dimaksud diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Terapi *Client Centered* yaitu menaruh kepercayaan dan meminta tanggung jawab yang lebih besar kepada klien dalam menanggulangi masalah-masalahnya.²⁵
- b. Terapi *Realitas* yaitu terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi dan pada dasarnya merupakan jalan agar para klien dapat bertingkah laku yang lebih baik yang lebih realistis sehingga dapat mencapai keberhasilan.

²² J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada 2012), hlm. 507

²³ M. Sholikin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 55

²⁴ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI., 2013), hlm. 285

²⁵ Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Adifama, 2013), hlm.

- c. Terapi *Relaksasi* yaitu, terapi yang diberikan kepada klien yang mudah untuk disugesti. Terapi model ini lazimnya dilakukan oleh seorang terapis yang menggunakan *hipnotis*, dengan terapi sugesti ini klien diatur untuk melakukan relaksasi.
- d. Terapi *Perilaku* yaitu terapi yang dimaksud agar klien berubah baik sikap maupun perilakunya terhadap objek atau situasi yang menakutkan. Secara bertahap klien dilatih dan dibimbing menghadapi berbagai objek atau situasi yang menimbulkan panik atau *phobik*. Pelatihan ini dilakukan berulang-ulang sampai klien dapat melakukannya tanpa bantuan orang lain.
- e. Terapi *Keagamaan* yaitu, terapi yang digunakan dengan pendekatan keagamaan, terapi jenis ini diterapkan dengan menggunakan pendekatan ayat-ayat suci Al-Qur'an, Hadits Nabi dan pemikiran-pemikiran Keislaman yang secara implisit mengandung terapi. Terapi ini biasanya dimaksudkan agar seseorang terbebas dari rasa cemas, tegang, depresi dan lain-lain. Banyak orang yang menggunakan terapi jenis ini melalui do'a-do'a dan zikir-zikir yang intinya memohon kepada Allah SWT agar diberi ketenangan hati. Dalam perspektif kaum Sufi ketenangan hati dapat ditemukan melalui zikir kepada Allah.
- f. Terapi *Holistik*, yaitu terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan hanya ditujukan terhadap gangguan kejiwaan, melainkan juga aspek-aspek lain dari klien, sehingga klien diobati secara menyeluruh, baik secara *organo biologik*, *psikologychal* maupun *spirtualnya*. Dengan kata lain terapi *holistik* ialah bentuk terapi yang mengandung klien secara keseluruhan aspeknya.²⁶

Sedangkan secara etimologi, kata taubat dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan variasi sebagai berikut: dalam Kamus *Al-Munawwir*, disebut تاب الى الله (bertaubat); غفرله (mengampuni); ندم

²⁶ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek dan Psikologi*, (Jakarta: FK UI, 2012), hlm. 26

(menyesal); تاب على الله (bertaubat); أستتابه طلب منه ان يتوب (meminta agar bertaubat); التَّوْبَة (taubat); التَّائِب (yang bertaubat) التَّوَاب (asma Allah).²⁷

Dalam *Kamus Arab Indonesia* karya Mahmud Yunus, terdapat kata taubat, تاب يتوب توبا (bertaubat, menyesal atas memperbuat dosa); توبة (taubat, kembali); تائب (yang bertaubat).²⁸ تاب (ندم) berarti menyesali; (أستتابه) berarti menyuruh ia taubat; تائب (فاتاب) berarti yang taubat; توبة, تابة berarti taubat dari pada dosa.²⁹

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* kata taubat diartikan sadar dan menyesal akan dosa (perbuatan yang salah atau jahat) dan berniat akan memperbaiki tingkah laku dan perbuatan.³⁰ Menurut terminologi, terdapat berbagai rumusan tentang taubat namun pada intinya sama dan hanya berbeda dalam redaksinya:

- a. Menurut Imam Al-Ghazali, taubat adalah meninggalkan dosa-dosa seketika dan bertekad tidak melakukannya lagi.³¹
- b. Menurut Imam Al-Qusyairi, hakikat taubat menurut arti bahasa adalah "kembali". Kata "taba" berarti kembali, maka taubat maknanya juga kembali; artinya kembali dari sesuatu yang dicela dalam syari'at menuju sesuatu yang dipuji dalam syari'at.³²
- c. Menurut Ibnu Taimiyyah, taubat adalah menarik diri dari sesuatu keburukan dan kembali kepada sesuatu tindakan yang dapat membawa seseorang kepada Allah.³³

²⁷ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Yogyakarta: Pustaka Progressif, 2007), hlm. 140, 141

²⁸ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, (Jakarta, 2008), hlm. 79

²⁹ Muhammad Idris Abd al-Ro'uf al-Marbawi, *Kamus Idris Al-Marbawi*, juz 1, (Dar Ihya al-Kutub al-arabiyah, tth), hlm. 81

³⁰ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka, 2012), hlm. 1202

³¹ Imam Al-Ghazali, *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, (Jakarta, Pustaka Amani, 2010), hlm. 249

³² Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi Al-Naisaburi, *al-Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, (Jakarta: Pustaka Amani, 2012), hlm. 116

³³ Ibnu Taimiyyah, *Memuliakan Diri dengan Taubat*, Terj. Muzammal Noer, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2013), hlm. 23

- d. Menurut Muhammad bin Hasan asy-Syarif, taubat adalah kembali dari dosa yaitu kembali dari apa yang dibenci Allah, baik lahir maupun batin, kepada apa yang dicintainya, baik lahir maupun batin.³⁴
- e. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, hakikat taubat adalah menyesali dosa-dosa yang telah dilakukan di masa lampau, membebaskan diri seketika itu pula dari dosa tersebut dan bertekad untuk tidak mengulanginya lagi di masa mendatang. Tiga syarat ini harus berkumpul menjadi satu pada saat bertaubat. Pada saat itulah dia akan kembali kepada ubudiyah, dan inilah yang disebut hakikat taubat.³⁵
- f. Menurut TM. Hasbi ash-Shiddieqy, taubat adalah menyesal atas kesalahan dan dosa yang telah lalu, keluar dari kemungkaran pada diri kita dengan sebersih-bersihnya, lalu melaksanakan amal saleh. Dalam rumusan lain, taubat adalah berpindah dari keadaan yang dibenci dan dikutuki Allah kepada keadaan yang diridai dan dicintai-Nya.³⁶

Dari beberapa definisi di atas, dapat diambil kesimpulan, bahwa taubat kepada Allah mengandung arti antara lain datang atau kembali kepada-Nya dengan perasaan menyesal atas perbuatan atau sikap diri yang tidak benar di masa lalu dan dengan tekad untuk taat kepada-Nya; dengan kata lain ia mengandung arti kembali kepada sikap, perbuatan, atau pendirian yang lebih baik dan benar.

Jadi terapi taubat adalah pengobatan penyakit, secara kerohanian, terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi *mursyadbi*h (klien) melalui proses kembali pada Allah dengan perasan menyesal atas perbuatan atau sikap yang tidak benar yang dilakukan pada masa lalu dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional

³⁴ Muhammad bin Hasan asy-Syarif, *Manajemen Hati*, Terj. Akhmad Syaikh, (Jakarta: Darul Haq, 2004), hlm. 63

³⁵ Ibnu Qayyim Jauziyah, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003), hlm. 4

³⁶ TM. Hasbi ash-Shiddieqy, *Al-Islam*, (Jakarta: PT Pustaka Rizki Putra, 2011), hlm. 465

2. Dasar Terapi Taubat

Setiap manusia yang terperosok dan tergelincir dalam berbuat kesalahan dan maksiat. Maka Allah menghendaki untuk segera bertaubat, memohon ampun dan kasih sayang-Nya. Agar manusia tidak terbentuk oleh karakter maksiat dan tidak jauh dari posisi naungan-Nya.³⁷ Itulah sebabnya Allah tidak menerima taubat dari orang yang menunda-nunda taubatnya sebagaimana firman-Nya.

وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَٰئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا (النساء: 18)

Artinya: Dan tidaklah taubat itu diterima Allah dari orang-orang yang mengerjakan kejahatan (yang) hingga apabila datang ajal kepada seseorang di antara mereka, barulah mereka mengatakan. Sesungguhnya saya bertaubat sekarang. Dan tidak (pula diterima taubat) orang-orang yang mati sedang mereka di dalam kekafiran. Bagi orang-orang itu telah kami sediakan siksa yang pedih. (OS. An-Nisaa': 18).³⁸

Al-Quran juga mengisyaratkan adanya dua pelaku taubat, yakni Allah dan manusia. Di sini dapat ditambahkan bahwa ada dua macam taubat (kembalinya) Allah. Pertama, lahir sebelum lahirnya taubat manusia secara aktual. Ketika itu ia baru dalam bentuk keinginan dan kesadaran tentang dosa-dosanya. Taubat pertama Tuhan ini antara lain tercermin dari firman-Nya dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (١٨٦)

Artinya: Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat...(Q.S. Al-Baqarah (2): 186)

Kata 'ibadi (hamba-hamba-Ku) baik yang ditulis dengan memakai huruf ya' (sebanyak 17 kali) maupun-tidak (4 kali), semuanya digunakan untuk menunjukkan hamba Allah yang taat atau yang bergelombang di dalam

³⁷ Mohammad Asad, *Filsafat Taubat*, (Solo: Studia, 2008), hlm. 27

³⁸ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 145

dosa tetapi berkeinginan kembali kepada-Nya. Surat Al-Baqarah ayat 186 di atas menjelaskan, bahwa Allah dekat dengan hamba-hamba-Nya, walaupun mereka masih bergelimang dalam dosa dan maksiat tetapi telah memiliki kesadaran untuk bertaubat.

Taubat mendapat porsi perhatian yang sangat besar dalam Al-Qur'an, sebagaimana yang tertuang di berbagai ayat dari surat Makkiyah maupun Madaniyah. Di antaranya yang paling jelas dan nyata adalah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ
عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي
اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ
يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّا كُنَّا ضَالِّينَ (٨)

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Rabb kalian akan menghapus kesalahan-kesalahan kalian dan memasukkan kalian ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersama dengan dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan, 'Wahai Rabb kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami, sesungguhnya Engkau Maha kuasa atas segala sesuatu.'" (At-Tahrim (66): 8).³⁹

Ini sekaligus merupakan seruan di dalam Al-Qur'an yang ditujukan kepada orang-orang Mukmin. Dia memerintahkan agar mereka bertaubat kepada Allah dengan taubat yang sebenar-benarnya dan semurni-murninya, tulus dan benar. Dasar hukum perintah dari Allah yang termuat di dalam Al-Qur'an menunjukkan kepada wajib, selagi tidak ada hal lain yang mengalihkannya dari dasar ini. Sementara dalam masalah ini tidak ada yang mengalihkannya.

3. Manfaat Taubat

Perasaan berdosa menyebabkan manusia merasa negatif dan gelisah. Akibatnya akan timbul berbagai gejala penyakit jiwa. Oleh karena itu al-Quran membekali kita dengan suatu metode yang unik dan berhasil

³⁹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 951

dalam menyembuhkan perasaan berdosa yaitu metode taubat. Dengan bertaubat kepada Allah SWT. maka akan membuat diampuninya berbagai dosa dan menguatkan dalam diri manusia harapan akan ridho Allah SWT., sehingga ini akan meredakan kegelisahannya.

Kemudian, taubat biasanya mendorong manusia untuk memperbaiki dirinya dan meluruskannya, sehingga tidak lagi terjerumus dalam kesalahan dan maksiat. Maka dari itu dengan bertaubat membuat meningkatnya penghargaan dan kepercayaan terhadap diri sendiri, penerimaan diri dan menimbulkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa.⁴⁰ Dengan bertaubat orang akan memperoleh kelegaan batin, karena ia merasa pengakuan dosa dan penyesalan dirinya didengar, diperhatikan dan diterima oleh Allah SWT. serta merasa memperoleh ampunan dan kasih sayang-Nya kembali. Apabila orang bertaubat kepada Allah dengan taubat nasuha dan dapat meyakini sifat Allah SWT. yang Maha penerima taubat, Pengampun dan Penyayang, maka ia akan dapat menjadikan taubat sebagai pengobatan.

41

4. Syarat-Syarat Taubat

Menurut Imam Nawawi, taubat adalah tindakan yang wajib dilakukan atas setiap dosa. Jika pelanggaran itu berkaitan antara seorang hamba dengan Allah Ta'ala dan tidak berkaitan dengan hak-hak orang lain, maka syaratnya terdiri dari tiga: pertama, ia harus menghentikan perbuatan maksiat itu; kedua, ia pun harus menyesali karena pernah melakukannya, dan ketiga, ia harus bertekad untuk tidak mengulangi lagi untuk selamanya. Apabila kurang salah satu dari ketiganya, maka tidak sahlah taubatnya.⁴²

Apabila maksiat (pelanggaran) itu berkaitan dengan hak orang lain, maka syaratnya terdiri dari empat perkara. Yaitu ketiga syarat di atas, ditambah harus mengembalikan barang hak milik kepada pemiliknya.

⁴⁰ Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2010), hlm. 328

⁴¹ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan mental*, (Jakarta: C.V. Rohama, 2005), hlm. 123

⁴² Imam al-Nawawi, *Riyad as-Salihin*, (Beirut: al Ijtimaiyah, tth), hlm. 12

Apabila itu berupa uang atau barang, maka ia dikembalikan kepadanya. Apabila berupa tuduhan dan sejenisnya, maka harus diperbaiki atau dengan memohon maaf kepadanya. Apabila berupa gunjingan, maka ia harus meminta penghalalan darinya. Ia pun harus bertaubat atas segala dosa-dosa tersebut. Apabila ia hanya bertaubat terhadap sebagian pelanggaran saja, maka taubatnya sah (menurut para ahli), tetapi hanya terbatas pada dosa-dosa itu saja, dan ia masih harus menanggung dosa sisanya (yang belum bertaubat).⁴³

Menurut Imam Al-Ghazali bahwa hal-hal yang mesti dikerjakan sebelum taubat, ada tiga

- a. Ingat keburukan dosa
- b. Ingat sakitnya siksa Allah bagi orang yang berdosa, yang tentu tidak tertahankan oleh anda
- c. Ingat akan kelemahan diri anda dan sedikitnya daya upaya anda dalam menghadapi siksa Allah.

Secara umum kata Al-Ghazali bahwa dosa itu ada tiga macam:

- a. Meninggalkan kewajiban-kewajiban yang diwajibkan oleh Allah Ta'ala. Misalnya: meninggalkan salat, puasa, zakat, kafarat dan sebagainya. Cara keluarnya: harus mengqodlo kewajiban yang ditinggalkan itu.
- b. Dosa antara hamba dengan Allah Ta'ala, seperti: minum-minuman keras, meniup seruling, makan riba dan semisalnya. Cara keluarnya: harus menyesal telah melakukan dosa-dosa tersebut dan memantapkan hati untuk tidak akan kembali melakukannya lagi selama-lamanya.
- c. Dosa antara hamba dengan sesama hamba Allah.

Dosa ini yang paling sulit cara membebaskan diri darinya. Dosa ketiga ini bermacam-macam bentuknya: ada yang berhubungan dengan harta, ada yang berkaitan dengan jiwa, ada yang berkenaan dengan kehormatan dan ada pula yang bersangkutan-paut dengan agama.⁴⁴

⁴³ *Ibid.*, hlm. 12

⁴⁴ Imam Al-Ghazâlî, *Minhaj al-'Abidin*, (Beirut: Dar al-Fikr, 2006), hlm. 9-10

Taubat yang sempurna harus memenuhi lima dimensi:

- a. Menyadari kesalahan. Karena seseorang tidak mungkin bertaubat kalau dia tidak menyadari kesalahannya atau tidak merasa bersalah. Di sinilah perlunya seorang muslim mempelajari ajaran Islam, terutama tentang perintah-perintah yang wajib diikutinya dan larangan-larangan yang wajib ditinggalkannya. Di sini pulalah pentingnya saling ingat mengingatkan sesama Muslim
- b. Menyesali kesalahan. Sekalipun seseorang tahu bahwa dia bersalah tetapi dia tidak menyesal telah melakukannya maka orang tadi belumlah dikatakan bertaubat. Apalagi kalau dia bangga dengan kesalahannya itu.
- c. Memohon ampun kepada Allah SWT (*istighfar*), dengan keyakinan atau *husn azh-zhan* bahwa Allah SWT akan mengampuninya. Semakin banyak dan sering seseorang mengucapkan *istighfar* kepada Allah SWT semakin baik.
- d. Berjanji tidak akan mengulangnya. Janji itu harus keluar dari hati nuraninya dengan sejujurnya, tidak hanya di mulut, sementara di dalam hati masih tersimpan niat untuk kembali mengerjakan dosa itu sewaktu-waktu. Taubat seperti ini diibaratkan dengan taubat sambal, waktu kepedasan menyatakan "kapok", tapi besoknya dimakan lagi. .
- e. Menutupi kesalahan masa lalu dengan amal shaleh, untuk membuktikan bahwa dia benar-benar telah bertaubat.⁴⁵

Setiap orang mukmin juga sangat memerlukan pengampunan dosa dan penghapusan kesalahan. Sebab tidak ada seorang pun yang terlepas dari dosa dan kesalahan, selaras dengan konstruksi kemanusiaannya, yang di dalam dirinya terkandung dua unsur yang saling berbeda: unsur tanah bumi dan unsur ruh langit. Yang satu membelenggu untuk dibawa ke bawah, dan satunya lagi melepaskannya untuk dibawa ke atas. Yang pertama memungkinkan untuk menurunkannya ke kubangan binatang atau bahkan lebih sesat lagi jalannya, sedangkan yang kedua memungkinkan untuk

⁴⁵ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LPPI UMY, 2014), hlm. 61

mengangkatnya ke ufuk alam malaikat atau bahkan lebih baik lagi. Karena itu setiap manusia mempunyai peluang untuk melakukan keburukan dan berbuat dosa. Maka dia sangat membutuhkan *taubatan nashuha* (taubat semurni-murninya), agar kesalahan-kesalahan yang telah dilakukannya terhapuskan.⁴⁶

Dalam kaitannya dengan taubat, bahwa apabila taubat ditinjau dari perspektif sufi, maka taubat merupakan salah satu *maqam*⁴⁷ dari seorang sufi untuk berada dekat pada Tuhan. Hal ini sebagaimana dikatakan Harun Nasution:

Untuk berada dekat pada Tuhan, seorang sufi harus menempuh jalan panjang yang berisi stasiun-stasiun, yang disebut مقامات (*maqamat*) dalam istilah Arab, atau *stages* dan *stasions* dalam istilah Inggris. Buku-buku tasawuf tidak selamanya memberikan angka dan susunan yang sama tentang stasiun-stasiun ini. Abu Bakr Muhammad al-Kalabadi, umpamanya, memberikan dalam buku *al-Ta'aruf li Mazhab Ahl al-Tasawwuf* (التعارف لمذهب أهل التصوّف): taubat (التوبة) – zuhud (الزهد) – sabar (الصبر) - kefakiran (الفقر) - kerendahan hati (التواضع) – takwa (التقوى) – tawakkal (التوكل) - kerelaan (الرضا) - cinta (الحب) – ma'rifat (المعرفة).⁴⁸

Menurut al-Ghazali sebagaimana disitir Simuh, setiap sufi yang ingin mendapatkan penghayatan makrifat pada Tuhan sementara waktu menempuh jalan menuju Tuhan harus sanggup membelakangi dunia secara keseluruhan, karena makrifat pada Tuhan tidak bisa dimadu dengan dunia. Fatwa ini didasari suatu hadis sewaktu emas belum diharamkan bagi pria, pernah suatu waktu Nabi membuang cincin emas di tengah-tengah khotbah beliau. Sesudah turun dari mimbar menjawab pertanyaan hal itu dilakukan karena cincin itu mengganggu konsentrasi ibadah khotbah beliau. Atas dasar hadis di atas al-Ghazali menegaskan bahwa tidak mungkin hati

⁴⁶ Humaidi Tatapangarsa, *Akhlaq Yang Mulia*, (Surabaya: PT.Bina Ilmu, 2010), hlm. 43-69.

⁴⁷ *Maqamat* (*maqam*) berarti kedudukan dan tempat berpijak kedua kaki, bentuk jamaknya adalah *maqamat*. Untuk berada dekat pada Tuhan, seorang sufi harus menempuh jalan panjang yang berisi stasiun-stasiun, yang disebut *maqam*. Lihat M. Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hlm. 126

⁴⁸ Harun Nasution, *Falsafat dan Misticisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2008), hlm. 60

manusia bersih dari ikatan atau belenggu dunia selama dunia itu masih lekat di badannya. Hal itu ibarat orang mandi dalam madu kok berharap lalat tidak akan hinggap pada badannya, itu tidak mungkin. Al-Ghazali sendiri memberi contoh sewaktu melaksanakan tasawuf beliau mengasingkan diri pergi menyamar selama sepuluh tahun, baru kemudian kembali ke kampungnya memberi pelajaran. Upaya pemutusan ikatan keduniaan ini dimulai dengan pengalaman *maqam* taubat. Dalam ajaran tasawuf konsep taubat dikembangkan dan mendapat berbagai macam pengertian. Namun yang membedakan antara taubat dalam syariat biasa dengan *maqam* taubat dalam tasawuf diperdalam dan dibedakan antara taubatnya orang awam dengan taubatnya orang khusus yang bukan awam.⁴⁹ Dzun Nun Al-Mishri pernah ditanya tentang taubat, lalu dijawab, taubat orang awam disebabkan oleh dosa, sedangkan taubat orang yang khusus dikarenakan lupa. Ucapan ini dipertegas lagi oleh An-Nuri, taubat adalah proses pelaksanaan taubat dari segala sesuatu selain Allah.⁵⁰

Harun Nasution, mengatakan taubat yang dimaksud sufi ialah taubat yang sebenarnya, taubat yang tidak akan membawa kepada dosa lagi. Untuk mencapai taubat yang sesungguhnya dan dirasakan diterima oleh Allah terkadang tidak dapat dicapai satu kali saja. Ada kisah yang mengatakan bahwa seorang sufi sampai tujuh puluh kali taubat, baru ia mencapai tingkat taubat yang sesungguhnya. Taubat yang sebenarnya dalam paham para sufi ialah lupa pada segala hal kecuali Tuhan. Orang yang taubat adalah orang yang cinta pada Allah, dan orang yang demikian senantiasa mengadakan kontemplasi tentang Allah.⁵¹

Mustafa Zahri dalam bukunya, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, menyebut taubat berbarengan dengan *istighfar* (memohon ampun). Bagi orang awam taubat cukup dengan membaca *astaghfirullah wa atubu ilahi*

⁴⁹ Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 51

⁵⁰ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi Al-Naisaburi, *al-Risalah al-Qusyairiyah*, hlm. 123

⁵¹ Harun Nasution, *Falsafat dan Misticisme dalam Islam*, hlm. 65

(Aku memohon ampun dan bertaubat kepada-Nya) sebanyak 70 kali sehari semalam. Sedangkan bagi orang *khawas* bertaubat dengan mengadakan latihan dan *mujahadah* (perjuangan) dalam usaha membuka *hijab* (tabir) yang membatasi diri dengan Tuhan.⁵²

Di dalam al-Qur'an banyak dijumpai ayat-ayat yang menganjurkan manusia agar bertaubat.⁵³ Karena itu Syeikh Abdul Qadir Jailani menyatakan penggunaanlah pintu taubat dan masukilah selama pintu itu terbuka untukmu.⁵⁴ Di antaranya ayat yang berbunyi:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا
لِدُنُوبِهِمْ (آل عمران: 135)

Artinya: Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka. (QS. Ali 'Imran: 135).⁵⁵

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (النور: 31)

Artinya: Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung. (QS. An-Nur: 31)⁵⁶

5. Macam-Macam Taubat

Para sufi memiliki konsepsi tentang jalan menuju Allah. Jalan ini merupakan latihan-latihan rohaniah (*riyadhah*) yang dilakukan secara bertahap dalam menempuh berbagai fase, yang dikenal dengan *maqamat* (tingkatan-tingkatan) dan *ahwal* (keadaan-keadaan) kemudian berakhir dengan mengenal (*ma'rifat*) kepada Allah.⁵⁷ Kebanyakan sufi menjadikan taubat sebagai perhentian awal di jalan menuju Allah. Pada tingkat terendah, taubat menyangkut dosa yang dilakukan jasad atau anggota-anggota badan. Pada tingkat menengah, di samping menyangkut dosa yang

⁵² Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Bina Ilmu, 2010), hlm.105-106

⁵³ Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 198

⁵⁴ Syeikh Abdul Qadir Jailani, *Percikan Cahaya Ilahi: Petuah-Petuah Syeikh Abdul Qadir Jailani*, Terj. Arief B. Iskandar, (Pustaka Hidayah, 2002), hlm. 36

⁵⁵ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 65

⁵⁶ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 123

⁵⁷ Abul al-Wafa' Al-Ghanimi Al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, Terj. Ahmad Rofi Utsmani, (Bandung: Pustaka, 2005), hlm. 35

dilakukan jasad, taubat menyangkut pula pangkal dosa-dosa, seperti dengki, sombong, dan riya. Pada tingkat yang lebih tinggi, taubat menyangkut usaha menjauhkan bujukan setan dan menyadarkan jiwa akan rasa bersalah. Pada tingkat terakhir, taubat berarti penyesalan atas kelengahan pikiran dalam mengingat Allah. Taubat pada tingkat ini adalah penolakan terhadap segala sesuatu yang dapat memalingkan dari jalan Allah.⁵⁸

Taubat agaknya diakui secara umum dalam pembahasan tasawuf sebagai *maqam* pertama yang harus dilalui dan dijalani oleh seorang *salik*. Dikatakan, Allah tidak mendekati sebelum bertaubat. Karena dengan taubat, jiwa seorang salik bersih dari dosa. Tuhan dapat didekati dengan jiwa yang suci.

Menurut Dzun Nun Al-Mishri, taubat dibedakan atas dua macam, yaitu taubat *awam* dan taubat *khawas*. Orang awam bertaubat karena kelalaian (dari mengingat Tuhan). Dalam ungkapan lain ia mengatakan dosa bagi *al-muqarrabin* (orang yang dekat kepada Allah) merupakan kebaikan bagi *al-abrar*. Pandangan ini mirip dengan pernyataan Al-Junaidi yang mengatakan bahwa taubat ialah "engkau melupakan dosamu".⁵⁹

Perkataan Al-Junaid mengandung arti bahwa kemanisan tindakan semacam itu sepenuhnya menjauh dari hati, sehingga di dalam kesadaran tidak ada lagi jejaknya, sampai orang itu merasa seakan-akan dia tidak pernah mengetahuinya. Ruwaim berkata: "Arti taubat adalah bahwa engkau harus bertaubat atas taubat itu." Arti ini mirip dengan yang dikatakan oleh Rabi'ah: "Aku memohon ampun kepada Tuhan karena ketidaktulusan dalam berbicara; aku mohon ampun kepada Tuhan." Al-Husain al-Maghazili, ketika ditanya mengenai taubat, berkata: "Apakah yang engkau tanyakan, mengenai taubat peralihan, atau taubat tanggapan?" Yang lain berkata: "Apakah arti taubat peralihan itu?" Ruwaim menjawab: "Bahwa engkau harus takut kepada Tuhan karena kekuasaan-Nya atas dirimu." Yang lain bertanya: "Dan apakah taubat tanggapan itu?" Ruwaim menyahut: "Bahwa engkau harus malu kepada Tuhan karena Dia ada di dekatmu."⁶⁰

⁵⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya 'Ulum Ad-Din*, Juz IV, (Mesir: Masyhad al-Husaini, tth), hlm. 10-11.

⁵⁹ M. Solihin, *Tashawuf Tematik Membedah Tema-Tema Penting Tashawuf*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003), hlm. 18

⁶⁰ Al-Kalabadzi, *Ajaran Kaum Sufi*, Terj. Rahman Astuti, (Bandung: Mizan Anggota Ikapi, 2010), hlm. 114

Dzu'l-Nun Al-Mishri berkata: "Taubat orang awam adalah taubat dari dosanya; taubat orang terpilih adalah taubat dari kekhilafannya; taubat para nabi adalah taubat dari kesadaran mereka akan ketidakmampuan mencapai apa yang telah dicapai orang lain." Al-Nuri berkata: "Taubat berarti bahwa engkau harus berpaling dari segala sesuatu kecuali Tuhan." Ibrahim al-Daqqaq berkata: "Taubat berarti bahwa engkau harus menghadap Tuhan tanpa berbalik lagi, bahkan jika sebelumnya engkau telah berbalik dari Tuhan tanpa menghadap kembali."⁶¹

Pada tahap ini, orang-orang yang mendambakan hakikat tidak lagi mengingat dosa mereka karena terkalahkan oleh perhatian yang tertuju pada kebesaran Tuhan dan zikir yang berkesinambungan. Lebih lanjut, Dzun Nun Al-Mishri membedakan taubat atas tiga tingkatan, yaitu:

- a. Orang yang bertaubat dari dosa dan keburukannya
- b. Orang yang bertaubat dari kelalaian dan kealpaan mengingat Allah.
- c. Orang yang bertaubat karena memandang kebaikan dan ketaatannya.⁶²

Pembagian taubat atas tiga tingkatan agaknya tidak harus dilihat sebagai keterangan yang bertentangan dengan apa yang telah disebut di atas. Pada pembagian ini, Dzun Nun membagi lagi orang *khawas* menjadi dua bagian sehingga jenis taubat dibedakan atas tiga macam. Perkembangan pemikiran itu boleh juga merupakan salah satu refleksi dari proses pencairan hakikat oleh seorang sufi yang mengalami tahapan secara *gradual*.

Bagi golongan *khawas* atau orang yang telah jadi sufi, yang dipandang dosa adalah *ghaflah* (terlena mengingat Tuhan). *Ghaflah* itulah dosa yang mematikan. *Ghaflah* adalah sumber munculnya segala dosa. Dengan demikian taubat merupakan pangkal tolak peralihan dari hidup lama (*ghaflah*) ke kehidupan baru secara sufi. Yakni hidup selalu ingat pada

⁶¹ *Ibid*

⁶² M. Solihin, *Tashawuf Tematik Membedah Tema-Tema Penting Tashawuf*, hlm. 18

Tuhan sepanjang masa, Taubat berarti mengalami mati di dalam hidup (Jawa: *mati sajroning urip*). Yakni suatu proses peralihan dengan mematikan cara hidup lama yang *ghaflah*, dan membina cara hidup baru, hidup sufi yang selalu ingat dan rasa dekat pada Tuhan dalam segala keadaan. Dalam kalangan ahli tarekat proses peralihan atau taubat ini dijalankan dengan upacara inisiasi atau baiat. Pada upacara ini para calon sufi dimandikan dan diberi pakaian seperti halnya mayat dikafani. Yakni simbol taubat atau mematikan cara hidup lama dan beralih ke kehidupan tarekat.

Karena taubat menurut sufi terutama taubat dari *ghaflah*, maka kesempurnaan taubat menurut ajaran tasawuf adalah apabila telah tercapai maqam التوبة من توبته. Yakni mentaubati terhadap kesadaran keberadaan dirinya dan kesadaran akan taubatnya itu sendiri.⁶³

6. Langkah-Langkah Terapi Taubat

Terjadinya kecemasan atau kemerosotan moral pada seseorang dikarenakan kurang seimbangny jiwa mereka dan tertutupnya hati mereka pada jalan kebenaran (penyakit hati) yang berakibat penyakit jiwa. Dampak berikutnya adalah terjadi ketidakseimbangan kimiawi tubuh, ketika hal tersebut dibiarkan terus menerus bisa terjadi gejala-gejala penyakit yang disebut *psychosomatik*. Namun yang utama adalah kepedulian petugas untuk mengubah paradigma narapidana, yaitu menuju perubahan *pattern* atau terciptanya pola pikir ke arah *breaking new of pattern*. Pada dasarnya hubungan ketenangan jiwa yang rendah karena terjadi hubungan antara *amigdala*, *limbic* dan *neokorteks* yang merupakan daerah kerjasama atau perebutan pengaruh yang dibuat oleh kepala dan hati (af idah), nalar dan perasaan tidak berjalan dengan baik. Itulah sebabnya hubungan sirkuit ini menjelaskan mengapa peranan emosi begitu penting bagi nalar yang efektif, baik dalam membuat keputusan-keputusan yang bijaksana maupun

⁶³ Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, hlm. 52 – 53

memungkinkan seseorang berpikir dengan jernih.⁶⁴ Sehingga seseorang membutuhkan psikoterapi salah satunya melalui terapi taubat.

Pada pelaksanaannya, terapi taubat ini dilakukan dalam dua kali pertemuan, berbeda dengan apa yang direncanakan pada modul, yaitu dilaksanakan dalam empat kali sesi.

- a. Sesi pertama diberikan penjelasan mengenai istighfar dan taubat, dasar-dasar, pilar, dan waktu yang tepat untuk melakukan taubat.
- b. Sesi kedua berupa identifikasi masalah, di mana peserta diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi, yang merupakan penyebab dari kecemasan yang dirasakan dan dialami.
- c. Sesi ketiga, diberikan penjelasan mengenai tugas yang akan dilakukan oleh peserta, di mana peserta diminta untuk menuliskan Pengalamannya selama melakukan istighfar dan taubat.
- d. Sesi keempat, yaitu refleksi, yang merupakan sesi terakhir dari seluruh rangkaian penelitian.⁶⁵

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.⁶⁶ Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.⁶⁷

⁶⁴ Iskandar Junaidi, *The Power of Soul for Great Health: Cara Menjadi Sehat dan Bahagia Melalui Keseimbangan Fisik dan Mental*, (Jakarta: Gramedia, 2006), hlm. 86

⁶⁵ Dian Nugrahati, Qurotul Uyun & Sumedi P Nugraha, Pengaruh Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Volume 10, Nomor 1, Juni 2018, hlm 39

⁶⁶ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, (Jakarta : Gema Insani, Cet. I, 2005), hlm. 512

⁶⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, (Jakarta : FK UI, 2011), hlm.

Menurut Bachtiar Lubis, kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.⁶⁸

Sementara itu, menurut Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.⁶⁹

Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *difus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa gamang khawatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila mengamuk sehingga hal itu disebut takut. Kata cemas sering diganti dengan kata takut⁷⁰ dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.⁷¹

⁶⁸ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta : Gaya Baru, 2013), hlm. 78

⁶⁹ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2011), hlm. 156

⁷⁰ Takut (*fear* : ketakutan, kekhawatiran) merupakan suatu reaksi emosional yang kuat, mencakup perasaan yang subyektif penuh ketidaksenangan, *agitasi*, dan keinginan untuk melarikan diri atau bersembunyi. Ketakutan ini merupakan satu reaksi terhadap satu bahaya khusus yang tengah dihadapi. Dan beberapa istilah lain seperti *fear*, *anxiety* (kegelisahan, kekhawatiran), dan *phobia/fobia*, dipakai sebagai sinonim.

⁷¹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta : CV. Rajawali, 2013), hlm. 129

Berkaitan dengan definisi di atas, dalam buku “Oxford Dictionary of Psychology” menjelaskan bahwa *anxiety is a state of uneasiness, a companioned by disphoria and somatic signs and symptom of tension, focused on apprehension of possible failure, misfortune, or danger*,⁷² (kecemasan adalah suatu bentuk kegelisahan/kekhawatiran yang disertai dengan gejala disforia,⁷³ gejala somatik, dan ketegangan yang berfokus pada ketakutan, atau adanya bahaya yang mengancam).

Ada definisi lain tentang kecemasan yang lebih difokuskan dalam 4 hal, yaitu :

- a. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- b. Suatu bentuk rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan.
- c. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap.
- d. Suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari pada peristiwa adanya rangsang bersyarat (respon terkondisioner), biasanya pada peristiwa kejutan atau shock,⁷⁴ subjek binatang yang memperlihatkan tingkah laku yang membuktikan adanya kecemasan, termasuk antara lain : terkencing-kencing, terberak-berak, usaha kabur melarikan diri menjauhi aparat, dan lain-lain.⁷⁵

Berbeda dengan Spielberger yang memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai sebuah kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh perasaan-perasaan tegang, ketakutan dan kekhawatiran yang subyektif, dan dipengaruhi oleh sistem syaraf otonom. Untuk lebih mudah memahami tentang kecemasan, ia membedakan antara *state* dan *trait*

⁷² Andrew M. Colman, *Oxford Dictionary of Psychology*, (New York : Oxford University Press, 2008), hlm. 46

⁷³ Disforia (*dysphoria*) adalah depresi yang disertai dengan kecemasan

⁷⁴ Shock (kejutan) diartikan : 1) Suatu depresi proses-proses fisiologis yang mendadak dan sering fatal, disebabkan oleh suatu kecelakaan, peristiwa pembedahan, atau oleh suatu emosi yang kuat, 2) Kondisi yang diakibatkan oleh satu arus listrik kuat yang dialirkan lewat tubuh, 3) Suatu kondisi kegemparan depresi dalam satu syaraf atau di dalam urat syaraf tulang belakang, sebagai akibat luka-luka pada sistem syaraf.

⁷⁵ J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 32

anxiety (kecemasan). *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang tidak langsung nampak didalam tingkah laku, tapi dapat dilihat dari frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu. *State anxiety* merupakan kecemasan yang ditentukan oleh tingkat tekanan dari situasi tertentu dan pengalaman-pengalaman individu tentang tekanan tersebut.⁷⁶ *State anxiety* beragam dalam hal intensitas dan waktu, seperti : mengikuti ujian, terbang, saat kencana pertama. Keadaan ini antara individu yang satu dengan yang lain sangat berbeda reaksinya terhadap ketegangan. Sedangkan *anxiety* menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut *anxiety proneness* (kecenderungan akan kecemasan). Sehingga, keadaan ini dilihat sebagai bentuk kecemasan kronis. Sebagai contohnya, seorang anak dengan sifat kecemasan yang kuat dan bereaksi lebih sering dan intensitasnya lebih tinggi terhadap berbagai situasi.⁷⁷

Oleh karena itu, kecemasan (*anxiety*) menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi yang subyektif dan rangsangan fisiologis (reaksi badan secara fisiologis, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi merah, jantung berdebar-debar, dan berkeringat). Kecemasan atau ketakutan dikonseptualisasikan sebagai reaksi emosional yang umum dan nampaknya tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulus tertentu.

Kecemasan juga merupakan wujud penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stres)⁷⁸ seperti perasaan (frustasi)⁷⁹ dan pertentangan batin (konflik batin).⁸⁰

⁷⁶ Arief Wibisono, *Hubungan Shalat dengan Kecemasan*, (Jakarta : Studia, 2010), hlm. 22

⁷⁷ Linda De Clerg, *Tingkah Laku Abnormal : Dari Sudut Pandang Perkembangan*, (Jakarta : PT. Grasindo, 2014), hlm. 48-49

⁷⁸ Stress merupakan satu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis

⁷⁹ Frustrasi (*frustation*) adalah satu keadaan ketegangan yang tidak menyenangkan, dipenuhi kecemasan, dan aktivitas simpotesis yang semakin meninggi disebabkan oleh perintang dan penghambatan

⁸⁰ Dwi Sunar Prasetyono, *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2015), hlm. 11

Secara psikologis mengenai pemahaman terhadap masalah kecemasan ini cukup beraneka ragam. Teori-teori tentang rasa cemas banyak dikembangkan, karena rasa cemas telah dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Perasaan cemas memiliki taraf yang berbeda-beda, mulai dari yang ringan sampai yang paling berat atau dapat dikatakan pada batas kecemasan normal dan abnormal.⁸¹

Tingkat kecemasan dalam batas-batas kenormalan merupakan reaksi yang dapat dialami oleh siapapun, dan keadaan ini orang mudah mengatasi atau mereduksi ketegangan yang dialami. Namun kecemasan yang berlebihan (abnormal) akan menimbulkan gangguan dan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Selanjutnya, pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa.⁸² Oleh sebab itu, kecemasan seperti itu disebut gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).⁸³

Bangunan cemas berbeda dengan kecemasan normal dalam hal intensitas, durasi, dan dampaknya bagi individu. Kekhawatiran/ kecemasan dianggap sebagai suatu hal yang patologis apabila tidak bisa lagi dihentikan atau dikontrol oleh individu tersebut. Gangguan cemas digolongkan ke dalam gangguan "neurosis"⁸⁴ bersama gangguan *somatoform*,⁸⁵ gangguan

⁸¹ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, hlm. 156

⁸² Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta, UII-Press, 2015), hlm. 73-74

⁸³ *Anxiety Disorder* (gangguan kecemasan) merupakan sebuah karakter/ciri kecemasan-destress emosional yang disebabkan oleh perasaan yang mudah terluka, keprihatinan atau ketakutan. Lihat pada Camille Wortman, Elizabeth Loftus dan Charles Weaver, *psychology* (New York : Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd, 2014), hlm. 503

⁸⁴ Neurosis juga diartikan penyakit mental yang lunak, dicirikan dengan tanda-tanda wawasan yang tidak lengkap tentang sifat-sifat kesukarannya, memiliki konflik, reaksi kecemasan, dan terkadang disertai dengan fobia, gangguan pencernaan, dan tingkah laku obsesif-kompulsif

⁸⁵ Gangguan *Somatoform* adalah kelompok gangguan yang meliputi symptom fisik (misalnya nyeri, mual, dan pening) dimana tidak dapat ditemukan penjelasan secara medis

disosiatif,⁸⁶ gangguan seksual, dan gangguan *distimik*.⁸⁷ Gangguan neurosis adalah gangguan mental, yang mana gangguan utamanya muncul dalam symptom atau sekumpulan symptom yang mengganggu individu dan dianggapnya sebagai sesuatu yang asing dan tidak dapat diterima (*ego dystonic*).

Menurut Kartini Kartono, kecemasan dikategorikan dalam gangguan alam perasaan. Pada kondisi tersebut, dimana kecemasan memiliki sifat yang tidak jelas dan *difus*, yang digolongkan dalam bentuk *stemming*⁸⁸ atau suasana hati.⁸⁹ Sedangkan menurut Freud, kecemasan atau ketakutan memiliki nilai tinggi yaitu untuk memperingatkan orang akan datangnya bahaya; sebagai isyarat bagi *das ich*, bahwa apabila tidak dilakukan tindakan-tindakan yang tepat, maka bahaya (ketegangan) akan meningkat. Sehingga *das ich* tidak mampu mengontrol (terkalahkan).⁹⁰

Dari berbagai pengertian tentang kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah gangguan pada alam perasaan dalam wujud kegelisahan-kekhawatiran yang berlebihan, di mana tidak memiliki kejelasan terhadap obyek yang rasional dan kondisinya mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi.

2. Teori Gangguan Kecemasan

Perkembangan penyebab gangguan kecemasan dijelaskan secara berbeda oleh berbagai teori yang berbeda, berikut beberapa teori mengenai gangguan kecemasan.

⁸⁶ Gangguan *disosiatif* adalah gangguan yang ditandai dengan adanya perubahan perasaan individu tentang identitas memori, atau kesadarannya.

⁸⁷ *Dysthymia* atau *dismitik* adalah kemurungan (kepatahan semangat, kesedihan) dalam suasana hati atau kondisi jiwa.

⁸⁸ *Stemming* adalah kondisi perasaan yang berkesinambungan, tercirikan dengan selalu muncul perasaan-perasaan senang atau tidak senang yang *difus* (*difus* : tidak jelas, baur, menyebar kemana-mana) sifatnya.

⁸⁹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, hlm 129

⁹⁰ Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 139

a. Teori Psikodinamis

Pandangan ini mengasumsikan bahwa sumber kecemasan adalah konflik internal dan tidak disadari. Freud menyatakan bahwa penyebab kecemasan adalah ketidakberhasilan mempertahankan dorongan yang tidak disadari (misalnya dorongan seksual dan sifat agresif). Freud menganggap bahwa kecemasan fobia sebagai hasil dari konflik yang tidak sadar yang terpusat pada dorongan agresif yang tidak terpecahkan. Fobia adalah suatu cara untuk menanggulangi dorongan yang tidak dapat diterima.. mekanisme pertahanan ego menunjukkan kecemasan terhadap situasi objek eksternal yang lebih mudah dapat dihindari.⁹¹

b. Teori Behavioral

Teori ini berpendapat bahwa kecemasan digerakkan oleh peristiwa yang eksternal daripada oleh konflik internal. Kecemasan merupakan perilaku yang dipelajari. Secara khusus kita akan memperhatikan model behavioral, dalam menjelaskan fobia anak-anak yang dipandang sebagai tingkah laku yang dipelajari. Tujuannya adalah untuk mengerti proses bagaimana fobia tersebut dipelajari dan dipertahankan.

c. Social Learning Theory (SLT)

Menurut teori SLT, proses kognitif menengahi pengaruh kejadian lingkungan dengan perkembangan kecemasan dan tingkah laku fobia. SLT merupakan kombinasi pandangan *behavioral dan kognitif*. Orang yang cemas berpikir tentang situasi dan bahaya potensial. Seringkali orang cemas cenderung membuat situasi menjadi tidak realistis. Mereka terlalu menaksir adanya bahaya yang tinggi. Cara seseorang memandang dan menginterpretasikan suatu peristiwa dapat berpengaruh terhadap tingkah lakunya.

d. Teori Komunikasi, Sistem dan Keluarga

⁹¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2011), hlm. 23

Teori ini memperhatikan pola interaksi dalam yang disebut dengan *sistem klien*. Gangguan kecemasan menunjukkan adanya pola komunikasi yang tidak adaptif dalam sistem. Kadang-kadang masalah kecemasan dari klien yang diidentifikasi dilakukan untuk menjaga keseimbangan keluarga.

e. Perspektif Biologis

Beberapa gangguan kecemasan cenderung terjadi pada keluarga. Hal ini bukan bukanya harus merupakan faktor keturunan tetapi bisa disebabkan individu tinggal bersama dan mengalami pengaruh lingkungan yang sama. Gangguan kecemasan mungkin berkembang melalui interaksi antara kecenderungan biologis (rendahnya benteng penangkal kecemasan) dengan pengalaman dari lingkungan.⁹²

3. Ciri-ciri Kecemasan

Cemas yang mengganggu dan membahayakan hidup itu banyak gejala dan tandanya, ada yang menyangkut fisik jasmaniah, ada pula gejala psikis rohaniyah. Gejala fisik jasmaniah antara lain tangan dan kaki terasa dingin, keringat berpercikan, gangguan perut, debaran jantung, tidur tidak nyenyak, selalu merasa ada gangguan, kepala sakit atau pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu. Sedangkan psikis rohaniyah antara lain rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya, tidak mampu memusatkan perhatian atau sukar konsentrasi, tidak ada ketenangan jiwa, atau merasa ngeri dan takut menghadapi hidup.⁹³

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah terganggu
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut

⁹² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, hlm. 156-157

⁹³ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung : CV. Ruhama, 2013), hlm. 39

- c. Takut sendirian, takut pada kematian dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdering, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.⁹⁴

Dalam buku Patologi Sosial 3 Kartini Kartono dikatakan gejala pengikut pada kecemasan antara lain : gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, memperbesarnya anak mata atau pupil, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare dan lain-lain. Kecemasan-kecemasan neurotis erat berkaitan dengan mekanismemekanisme pelarian diri dan membenaran diri yang negatif seperti frustasifrustasi dan ketegangan-ketegangan batin. Dan kecemasan psikotis adalah kecemasan karena merasa terancam hidupnya, dan kacau balau, ditambah kebingungan yang hebat disebabkan disorganisasi psikis.⁹⁵

Sigmund Freud membedakan jenis-jenis kecemasan kedalam tiga kategori, yaitu :

- a. Kecemasan objektif (*objective anxiety*), yaitu reaksi ego terhadap bahaya dari luar, keadaan ini merupakan ketakutan yang realistik
- b. Kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*), yaitu takut akan akibat yang tidak enak, yang diduga atas hukuman karena mengekspresikan impuls *id*.⁹⁶ Kecemasan ini muncul karena pengamatan bahawa dari naluriah. Kecemasan ini dibagi dalam 3 macam, yaitu : 1) kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan, 2) rasa takut yang irasional, dan 3) rasa takut seperti gugup, gagap, dan sebagainya.⁹⁷

⁹⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, hlm. 69

⁹⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, hlm. 13

⁹⁶ *Id (das ich)* : (teori psikoanalisis) yaitu bagian jiwa atau *psyche*, yang menjadi tempat kedudukan dari libido. *Id* tidak berhubungan dengan dunia luar, tapi berkontak dengan tubuh. *Id* dikuasai oleh prinsip kesenangan, dan berusaha memaksa ego, yang dikuasai oleh prinsip realitas, dalam mengabdikan keinginannya tanpa melihat konsekuensinya.

⁹⁷ Ahmad Mustofa, *Ilmu Budaya Dasar*, (Bandung : Pustaka Setia, 2007), hlm. 145-146

- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*), yaitu dialami ego sebagai rasa bersalah atau malu, dianggap sebagai takut akan hukuman karena melakukan perbuatan yang melanggar kode moral.⁹⁸

Jenis-jenis kecemasan lain yang sifatnya lebih berat (kronis) dapat dimunculkan dalam beberapa bentuk gangguan-gangguan jiwa, di antaranya :

- a. *Phobia* (fobia)

Fobia berasal dari bahasa Yunani *phobos* yang berarti objek atau situasi yang ditakuti. Fobia adalah ketakutan irasional yang menimbulkan upaya menghindar (secara sadar) dari objek, aktivitas, atau situasi yang ditakuti. Penyebab fobia adalah pernah mengalami ketakutan hebat, yang disertai rasa malu dan bersalah, serta ada penekanan diri yang tidak disadari. Fobia dapat digolongkan dalam 2 jenis, yaitu fobia spesifik dan sosial.⁹⁹

Fobia spesifik adalah ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek dan situasi yang spesifik. Bentuk-bentuk fobia ini, di antaranya :

- 1) Tipe fobia terhadap binatang (200 fobia), seperti : tikus, anjing, kucing, dan lain-lain
- 2) Tipe lingkungan alam, seperti takut ketinggian, kilat, air
- 3) Tipe fobia terhadap darah, suntikan, atau luka
- 4) Tipe situasional, seperti : keramaian, berada di pesawat, lift, tempat tertutup, dan lain-lain
- 5) Tipe-tipe lain (misalnya ketakutan terhadap kostum-kostum tertentu pada anak-anak).

Sedangkan fobia sosial merupakan ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan orang lain. Cirinya, individu menghindari situasi yang membuatnya merasa dikritik,

⁹⁸ Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, hlm. 139

⁹⁹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, hlm. 136

ditertawakan atau dipermalukan. Tipe ini sulit dibedakan dan sifatnya bisa umum atau spesifik, sesuai dengan situasi yang ditakuti.

b. Gangguan panik (*panic disorder*)

Ciri pada gangguan ini yaitu terjadinya serangan panik (*panic attack*) yang spontan dan tidak terduga. Symptom yang muncul pada gangguan panik, yakni : sulit bernafas, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, pusing/pening, derealisasi,¹⁰⁰ berkeringat dingin, gemetar, kekhawatiran yang intens, takut mati/menjadi gila, dan terkadang juga muncul depersonalisasi. Hal lain yang terdiagnosa akibat serangan panik pernah melakukan usaha bunuh diri. Gangguan panik ini termasuk kecemasan yang berlebihan.¹⁰¹

c. Gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder*)

Generalized anxiety disorder (GAD) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai symptom somatic, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata padanya. Gejala gangguan ini yaitu :

- 1) Ketegangan motorik, seperti gemetar, tegang, letih, nyeri otot, mudah kaget, tidak tenang/santai, tinitus, dan lain-lain
- 2) Hiperaktifitas saraf autonom, seperti keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, mulut kering, pusing, mual, kesemutan, rasa dingin, pucat, denyut nadi dan nafas cepat, dan lain-lain.
- 3) Rasa khawatir berlebihan, seperti cemas, khawatir, gelisah, gangguan pola pikir (bingung), takut terhadap segala hal, dan lain-lain
- 4) Kewaspadaan berlebihan, seperti sukar konsentrasi, curiga, sukar tidur, merasa ngeri, cepat tersinggung, kurang sabar, dan lain-lain.

¹⁰⁰ Derealisasi adalah perasaan subjektif bahwa lingkungan menjadi aneh dan tidak nyata, perasaan rumah menjadi kehitam-hitaman warnanya karena habis terbakar.

¹⁰¹ Depersonalisasi yaitu perasaan subyektif bahwa dirinya tidak nyata, aneh, atau tidak dikenali, misalnya tangan menjadi lebih panjang, wajah menjadi aneh bentuknya sehingga tidak dikenal.

d. Gangguan obsesif – kompulsif

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (*persistence*) dan berulang kali muncul (*recurrent*). Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif.¹⁰²

Jadi gangguan obsesif – kompulsif adalah gangguan cemas, di mana pikiran seseorang dipenuhi oleh gagasan-gagasan yang mantap dan tidak terkontrol, adanya paksaan untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu berulang-ulang, sehingga berakibat stres dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari. Secara klinis kriteria diagnostik gangguan ini, yaitu :

1) Obsesi

Gagasan atau ide, pikiran, bayangan atau impuls, yang terpaku dan berulang-ulang, serta bersifat *ego – distonik*, yaitu tidak dihayati berdasarkan kemauan sendiri, tetapi sebagai pikiran yang mendesak kedalam kesadaran dan tidak ada usaha untuk menghiraukannya.

2) Kompulsif, seperti :

- a) Mengikuti kebersihan dan keteraturan secara terus menerus hingga berjam-jam waktunya
- b) Mengindari objek tertentu
- c) Memeriksa berulang-ulang perilaku yang ditampilkan
- d) Menampilkan kegiatan-kegiatan praktis, misalnya menghitung berulang-ulang, mencuci tangan berulang-ulang yang tidak dapat dikendalikan, atau makan secara pelan-pelan sekali dengan penuh kehati-hatian.¹⁰³

¹⁰² Dadang Hawari, *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2007),, hlm. 67-76

¹⁰³ *Ibid*, hlm. 92-93

Cemas yang mengganggu dan membahayakan hidup terdapat beberapa tanda dan gejala yang harus diketahui sejak dini oleh individu yang mengalaminya. Gejala dan tanda-tanda kecemasan tersebut, difungsikan sebagai bentuk pemahaman mengenai ciri-ciri kecemasan. Secara umum reaksi kecemasan kebanyakan berbentuk psikoneurosis, di mana terjadi di antara individu-individu yang memiliki kecerdasan rata-rata. Menurut Ross, serangkaian *symptom* (gejala) muncul dari kesalahan dalam penyesuaian diri terhadap stress dan tekanan-tekanan hidup.

Gejala-gejala tersebut seiring dengan reaksi emosi yang positif. Kecemasan menyeluruh (*diffuse anxiety*) merupakan *symptom* utama, reaksinya berupa ketakutan, firasat buruk, takut mati, rasa tidak aman (nyaman), dan kebahagiaan yang berlebihan. Sebagian besar individu yang terjangkit mengalami kelelahan, gangguan sistem pencernaan (metabolisme), dan hilangnya semangat (depresi). Dan sekitar 25 sampai 50% orang bisa mengalami penyakit jantung, ketidakstabilan emosi, rasa rendah diri, sedih dan kepala pusing. Selain itu, bisa juga mengalami kebimbangan (ragu-ragu), ketidaktoleranan, cenderung ingin bunuh diri, panik, gangguan pola pikir, ketakutan dan gamang. Sebagian besar orang mengalami kecemasan yang sifatnya kronis, biasanya akan kehilangan daya minat dan sulit berkonsentrasi atau berfikir. Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda tentang kecemasan yang dialaminya. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi atau situasi yang menyebabkan stress dalam kehidupannya.¹⁰⁴

Sesuai dengan simptom-simptom yang terjadi di atas, dapat diperoleh gambaran tentang ciri-ciri kecemasan yang didasarkan dari gejala klinis kecemasan, yaitu melalui keluhan-keluhan yang sering dialami oleh individu yang terkena gangguan kecemasan di antaranya :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung

¹⁰⁴ James D. Page, *Abnormal Psychology*, (New York : Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd., 2008), hlm. 122

- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut keramaian, dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Keluhan-keluhan somatic, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, tinnitus, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemahan, sakit kepala, dan lain-lain.¹⁰⁵

4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan disebabkan karena adanya insting¹⁰⁶ manusia untuk mencari kesempurnaan hidup dan tidak mempunyai kemampuan untuk membaca dunia dan mengetahui misteri kehidupan. Kondisi ini yang menyebabkan orang cemas dan orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.¹⁰⁷

Menurut Karn Horney berpendapat tentang sebab terjadinya cemas ada tiga macam, yaitu :

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi/disaingi.
- b. Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- c. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.¹⁰⁸

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap

¹⁰⁵ Dadang Hawari, *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*, hlm. 66-67

¹⁰⁶ Insting (*instinct*) atau naluri ini ditujukan pada kecenderungan pembawaan atau warisan yang menjadi motivasi di balik segala pikiran dan perbuatan.

¹⁰⁷ M. Munandar Sulaeman, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, (Bandung : PT Retika Aditama, 2008), hlm. 80

¹⁰⁸ Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung : CV Ruhama, 2013), hlm. 26

sepanjang malam. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi di antaranya :

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah Swt.
- b. Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah Swt.
- c. Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.
- d. Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
- e. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah Swt.
- f. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
- g. Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.¹⁰⁹

Akan tetapi, sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan ataupun kecemasan. Pada dasarnya ketakutan dan kecemasan hadir karena adanya luapan emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya hadir karena adanya faktor lingkungan yang menyertainya, misalnya sekolah, keluarga, dan sosial (pekerjaan dan budaya masyarakat).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyebab hadirnya kecemasan sebagai berikut :

- a. Rumah yang penuh dengan pertengkaran ataupun kesalahpahaman, serta adanya ketidakpedulian di antara anggota keluarga, sehingga menimbulkan kesenjangan/ketidakharmonisan dalam keluarga.
- b. Lingkungan yang memfokuskan pada persaingan untuk memperebutkan materi ataupun maraknya permusuhan demi kejayaan hidup dan juga ambisi yang kuat sehingga membutuhkan hati nurani dan akhlak yang kejam.

¹⁰⁹ Abdul Aziz Al Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2014), hlm. 22

c. Kurangnya pendidikan atau pengetahuan spiritual.¹¹⁰

Berbeda dengan pendapat Lawrence tentang penyebab kecemasan. Menurutnya, kecemasan timbul dari konflik dan frustrasi. Kecemasan tidak akan pernah muncul kalau seseorang telah terdorong oleh hal-hal yang menyenangkan. Sementara, kecemasan adalah sebuah bentuk ketakutan, alasan orang frustrasi, karena kecemasan sering dijadikan sebagai pelarian diri. Sedangkan kecemasan yang disebabkan oleh konflik, hal itu muncul karena manusia modern tidak mampu menghadapi peradaban zaman yang masih diselimuti oleh persengketaan, sehingga menimbulkan ancaman terhadap semua populasi.¹¹¹

Selain berbagai macam faktor di atas, ada faktor pencetus dari timbulnya kecemasan pada diri seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Kartini Kartono bahwa kecemasan atau gangguan kecemasan dipengaruhi oleh faktor psikis dan struktur kepribadiannya. Gangguan-gangguan psikis seperti neurosa kecemasan dapat didasarkan atas temperamennya. Temperamen¹¹² adalah konstitusi psikis yang erat berpadu dengan konstitusi jasmaniah, yang kurang lebih konstan sifatnya, berupa : primaritas, sekunderitas, kepekaan terhadap warna, emosional, aktivitas, ekspansivitas, sentimentalitas, dan lain-lain. Semua unsur ini tidak dapat diubah dan dididik, tidak dapat dipengaruhi, sehingga sifatnya relatif konstan atau tetap.

Selanjutnya faktor tentang struktur kepribadian, hal ini disesuaikan dengan tipe-tipe kepribadian yang dimiliki. Pada struktur kepribadian orang yang memiliki kecemasan dapat dikategorikan dari tipe *sintimentil*¹¹³ yang

¹¹⁰ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, hlm. 511

¹¹¹ Lawrence I. O'Kelly, *Introduction to Psychopathology*, (New York : Prentice-Hall Inc., 2009), hlm. 77

¹¹² *Temperamin* merupakan sinonim dari *temper* (kemarahan, sifat, watak, tabiat) yang diartikan sebagai disposisi reaktif seseorang. Dengan kata lain, temperamen adalah konstitusi kejiwaan, sedangkan dalam teori Kretschmer, temperamen lebih khusus diartikan sebagai bagian daripada kejiwaan yang agaknya dengan melalui darah secara kimiawi mempunyai korelasi terhadap aspek jasmaniah. Oleh karena itu, dapat mempengaruhi kualitas kejiwaan seseorang, yakni suasana hati dan tempo psikis. Lihat pada Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, hlm. 20-21

¹¹³ *Sentimentil* (dari dasar kata *sentiment*) diartikan ; 1) satu disposisi untuk berbuat dengan satu cara tertentu terhadap orang lain atau terhadap satu objek, 2) satu kompleks atau satu kombinasi

banyak memunculkan gejala-gejala cemas, *depresif*,¹¹⁴ *melankoli*,¹¹⁵ dan *psikhasteni*.¹¹⁶ Selain tipe-tipe tersebut, ada juga tipe-tipe kepribadian lain yang mempengaruhi karakter pada diri seseorang sesuai dengan struktur kepribadiannya. Struktur kepribadian juga merupakan faktor warisan psikis karena sifatnya bisa genetik dan sekaligus psikis. Genetik karena merupakan konstitusi psikis yang diwarisi dan erat kaitannya dengan konstitusi fisik/jasmaninya (memiliki faktor keturunan). Psikis sifatnya, hal ini diperoleh dari pengalaman-pengalaman individu sebagai peristiwa yang traumatis, yang memunculkan berbagai bentuk gangguan.¹¹⁷

5. Kecemasan dalam Perspektif Tasawuf

Kecemasan sendiri menurut kajian tasawuf, merujuk di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. Lebih lanjut Abdul Hasyim dalam Aditya Dedy Nugraha menjelaskan bahwa kata khassyah dan derivasinya dalam Al-Quran disebutkan sebanyak 39 kali. Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapatkan Ridhanya.¹¹⁸ Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al-Baqarah 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالنَّمَرَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ (١٥٥)

Artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan

naluri, yang membangun satu kecondongan dengan atau kondisi termotivasi yang tegar dan terus menetap, 3) satu penggambaran yang sangat berlebihan dalam emosi.

¹¹⁴ *Depressive* (depresif) : kondisi neurotic sementara, diperkuat dengan hilangnya beberapa kemampuan yang parah sifatnya, dan ditandai dengan kecemasan, depresi, serta menurunnya harga diri.

¹¹⁵ *Psychastenia* (psikhasteni) : satu tipe neurosa yang dicirikan dengan tanda-tanda reaksi kecemasan, obsesi, dan *ide fixed* (ide-ide kaku, mati)

¹¹⁶ *Melancholy* (melankoli) : satu keadaan jiwa atau suasana hati yang dicirikan dengan kesedihan, hilangnya minat terhadap pengejaran sesuatu, dan sangat rendahnya reaktivitas terhadap perangsangan.

¹¹⁷ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, hlm. 31-34

¹¹⁸ Aditya Dedy Nugraha, *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*, Indonesian *Journal of Islamic Psychology Volume 2. Number 1, June 2020*, hlm. 5

sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (QS. Al-Baqarah: 155)¹¹⁹

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-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.¹²⁰

Al-Qur'an telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan berbagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya. Sampai saat ini, berbagai buku psikologi yang ada belum dapat menambah sedikit pun gambaran di luar yang dipaparkan al-Qur'an tersebut, kecuali sekedar memberikan beberapa perincian saja. Istilah kecemasan sendiri merupakan konsep yang sangat sukar dalam psikologi karena dinilai rumit dan sangat banyak menyangkut konsep dari pada bukti nyata. Didalamnya tersangkut dinamika yang bervariasi, tetapi jelas sangat besar peranannya dalam membangun gangguan-gangguan tertentu.¹²¹ Dalam bahasa Arab cemas banyak dikenal dengan istilah خوف, قلق, جزع yang sama-sama memiliki pengertian ragu-ragu, cemas, khawatir. Di dalam al-Qur'an ada beberapa term yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan, diantaranya sebagai berikut:

a. Khau>f (Ketakutan)

¹¹⁹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 35

¹²⁰ Muhyiddin 'Abdul Wahid, *Da' al-Qalaq wa Jadid Sa'adatik*, 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.

¹²¹ 4Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 68.

Secara bahasa *khau>f* adalah takut, kecemasan, kebingungan; dapat juga diartikan sebagai *faza'* yang artinya khawatir;¹²² dalam konteks lain diartikan sebagai *qita>l* yang artinya perang, atau membunuh.¹²³ *Khau>f* berarti kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang, atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan.¹²⁴ Kata *khau>f*, *khasyah* dan *taqwa>* memiliki kedekatan makna, namun tidak sama. *Khasyah* lebih tinggi tingkatannya dari *khau>f* atau ketakutan sangat. *Khasyah* adalah rasa takut karena kebesaran dan keagungan sesuatu yang ditokohkan, walaupun yang takut adalah juga yang kuat. Sedangkan *khau>f* terjadi karena lemahnya mental orang yang takut walaupun yang ditakuti adalah sesuatu yang sepele. Menurut Ibn alQayyim, orang yang mengalami *khau>f*, merespon dengan lari dan menjauh dari obyek yang ditakuti, sedangkan orang yang mengalami *khasyah* bereaksi dengan pengetahuan dan mendekat kepada obyek.¹²⁵ Dalam alQur'an sendiri pola dasar *خ و ف* diulang sebanyak 124 kali, yang terdiri dari kata benda sebanyak 40 kali, dipakai kata kerja sebanyak 84 kali.

b. *Yah}zan* (Susah)

Yah}zan terambil dari akar kata *h}azn*, atau *h}uzn* yang berarti sedih lawan bahagia, kesulitan, sengsara.¹²⁶ Sedih merupakan lawan dari kemudahan, atau dapat juga diartikan dengan kurangnya kebahagiaan dan kesenangan; dapat juga bermakna jabal (membentuk

¹²² Ibnu Manz}u>r, *Lisa>n al-'Arab* (Kairo: Da>r al-Ma'a>rif, 1119), 1290.

¹²³ *Ibid*, 1291

¹²⁴ *Abi> al-Qa>sim al-Husain bin Muh}ammad "al-Ra>ghib al-As}fah>ani>"*, *Al-Mufradat alLafa>z} al-Qur'a>n*, (Damaskus: Da>r al-Qalam, 2009), 30

¹²⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 89.

¹²⁶ Ibnu Manz}u>r, *Lisa>n al-'Arab*, 861.

atau gunung).¹²⁷ Sedih adalah kondisi hati tidak tenang berkaitan dengan masa lampau. Kerasnya kehidupan dan kerasnya hati seseorang yang menjadikannya kegelisahan, kesengsaran dan duka.¹²⁸ Jumlah pemakaian pola dasar ح ز dalam al-Qur'an terdapat 42 kali. Kata *khawf* (takut) disebut secara beriringan dengan *huzn* dalam bentuk negatif sebanyak 16 kali, dan kesemuanya menjelaskan keadaan orang-orang mukmin yang beramal saleh di surga.¹²⁹ Perbedaannya takut adalah kegoncangan hati yang menyangkut sesuatu yang negatif di masa akan datang, dan sedih adalah kegelisahan menyangkut sesuatu negatif yang pernah terjadi. Bisa jadi mereka takut, tetapi ketakutan itu tidak mengatasi kemampuan untuk bertahan dan juga tidak meliputi seluruh jiwa raga. Demikian juga dengan kesedihan. Sebagai manusia tentu saja tidak luput dari kesedihan, tetapi itu tidak akan berlanjut. Dalam firman-Nya surat al-Baqarah ayat 38:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا
خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٣٨)

Artinya: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".¹³⁰

c. D}aiq (Kesempitan Jiwa)

D}aiq terambil dari kata *d}a@qa*, yang memiliki arti sempit, ragu dalam hati.¹³¹ Dalam al-Qur'an sendiri pola dasar ض ي ق diulang sebanyak 13 kali, yang terdiri dari dipakai kata benda sebanyak 5 kali. Sedangkan dipakai dalam kata kerja sebanyak 8 kali. Kesempitan jiwa yang dimaksudkan disini adalah perasaan gunda gulana atau keraguan

¹²⁷ Ahmad Rid}a>, Mu'jam Matn al-Lughah, al-Majlid al-U>la>, (Bairu>t: Da>r al-Maktabah alHaya>h, 1958), 81

¹²⁸ Abi> al-Qa>sim al-Husain bin Muh}ammad "al-Ra>ghib al-As}faha>ni> }", Al-Mufradat alLafa>z} al-Qur'a>n, 231

¹²⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid 1., 89

¹³⁰ Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahnya., 8.

¹³¹ Ibnu Manz}u>r, Lisa>n al-'Arab., 2627

yang ada dalam hati seorang manusia. Allah berfirman dalam surah an-Nahl ayat 127:

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ
مِّمَّا يَمْكُرُونَ (١٢٧)

Artinya. Bersabarlah (hai Muhammad) dan Tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.¹³²

d. Halu>'a (Gelisah)

Kata halu>'a terambil dari kata hala' yang berarti cepat gelisah; hala' dapat diartikan hirsh adalah kikir; juga diartikan sama dengan kesedihan mendalam, ja'a (lapar);¹³³ dalam pendapat lain diartikan raguragu, cemas, resah, kurang sabar dan berkeinginan meluap-luap semacam rakus.¹³⁴ Keinginan meluap inilah yang menjadikan manusia goyah dan bimbang ketika ia disentuh oleh keburukan dan enggan memberi kebaikan itu ketika ia memperolehnya serta mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain, kecuali bila ia menilai bahwa memberinya mengundang kedatangan kebaikan dan manfaat yang lebih besar buat dirinya. Dengan demikian, keluh kesah ketika disentuh keburukan dan kikir ketika meraih kebaikan dan rizeki merupakan akibat dari penciptaanya menyandang sifat hala', yakni gelisah dan berkeinginan meluap.¹³⁵ Dalam Al-Qur'an sendiri kalimat]^PM atau kalimat yang berpola dasar ة ل ع hanya ditemukan satu kali, yaitu terdapat dalam surah al-Ma'arij ayat 19 yang berbunyi;

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩)

Artinya. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.¹³⁶

¹³² Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahnya., 281

¹³³ Ahmad Rid}a>, Mu'jam Matn al-Lughah, al-Majlid al-U>la>, (Bairu>t: Da>r al-Maktabah alHaya>h, 1958), 653

¹³⁴ Ibnu Manz}u>r, Lisa>n al-'Arab., 4685.

¹³⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 14., 319.

¹³⁶ Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahnya., 569

Al-Qur'an sendiri tidak membahasakannya secara spesifik mengenai kecemasan, karena dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah, ada yang memiliki satu makna terdapat beberapa lafadz yang disebut dengan muradif. Sedangkan lawan dari muradif merupakan musytarak, yakni satu lafadz memiliki beberapa makna. Sedangkan kasus cemas tersebut masuk pada istilah muradif, sehingga al-Qur'an membahasnya dengan berbagai lafadz.

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.¹³⁷

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 menderita jika orang lain mendapat nikmat, hidupnya menjadi selalu gelisah dan cemas.¹³⁸

c. Maksiat

¹³⁷ 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.

¹³⁷ Ibnul Qayyim Al-Jauzi, *op. cit.*, hlm. 109

¹³⁸ *Ibid*, hlm. 132.

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 ketercekan yang besar di dalam hati atau yang disebut dengan wahsyah.¹³⁹ Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang dalam nash pantas mendapatkan hukuman.¹⁴⁰

d. Pertentangan antar dorongan

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.¹⁴¹

e. Kehilangan makna hidup atau tujuan hidup

Orang yang kehilangan makna atau tujuan hidup, hidupnya menjadi hampa, tidak mempunyai arah hidup.¹⁴²

C. Peran Penting Terapi Taubat bagi Kecemasan

Manusia memiliki dua unsur yang tidak dapat dipisahkan yaitu jasmani (tubuh) dan unsur ruhani (jiwa). Menurut Van Peursen (1983) bahwa antara jasmani (tubuh) dan ruhani (jiwa) telah terjadi perpaduan sehingga manunggal. Jika tubuh tanpa jiwa disebut gila dan jiwa tanpa tubuh merupakan mahluk halus. Manusia disebut manusia dalam arti sebenarnya bila tubuh dan jiwa merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan. Masing-masing unsur tersebut memiliki kebutuhan yang berbeda dan harus dipenuhi, yaitu kebutuhan jasmani atau material bersifat fisik dan kebutuhan spiritual bersifat non fisik.¹⁴³

Seperti seorang individu yang mengalami kecemasan biasanya mengantisipasi akan terjadinya bencana, atau sangat prihatin terhadap masalah

¹³⁹ 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. 110-111.

¹⁴⁰ 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

¹⁴¹ *Ibid.*, hlm. 507.

¹⁴² *Ibid.*, hlm. 110.

¹⁴³ Yuyun Nurulaen, *Lembaga Pemasyarakatan, Masalah dan Solusi...*, hlm. 11

keuangan, kesehatan, keluarga, pekerjaan, pendidikan, dan masalah yang lainnya.¹⁴⁴ Terkadang kecemasan timbul hanya karena disebabkan oleh pikiran mengenai bagaimana menghadapi hari ini. Individu tidak tahu bagaimana caranya menghentikan dan sudah berada di luar batas kendalinya, meski individu biasanya menyadari bahwa kecemasan mereka lebih intens dibandingkan dengan situasi atau kenyataan yang mereka hadapi. Dari penjelasan tersebut terlihat bahwa kecemasan perlu dikurangi atau dikendalikan.

Berkaitan dengan pengurangan, pengendalian maupun pencegahan kecemasan, dapat dilakukan berbagai macam cara. Salah satunya adalah dengan menggunakan Psikoterapi. Psikoterapi sendiri memiliki banyak metode, antara lain, Psikoterapi Humanistik, Psychodynamic Psychotherapy, Terapi Perilaku, dan masih banyak lagi psikoterapi yang lain, hingga yang dianggap paling baik untuk mengatasi kecemasan yaitu, CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*). Meski demikian, ada beberapa kelemahan dari CBT. Efektivitas terapi ini sangat tergantung kepada modifikasi perlakuan yang didasari pada perbedaan individual, seperti latar belakang pendidikan, keadaan ekonomi, kemampuan kognitif, hingga kondisi fisik individu, seperti pada mereka yang memiliki kerusakan sensori, begitu pula dengan motivasi untuk mempelajari dan melakukan hal yang baru serta kedisiplinan dalam menjalankan program yang telah direncanakan dalam jangka waktu yang lama.¹⁴⁵

Untuk itu diperlukan metode terapi lain yang mampu mengatasi masalah kecemasan tanpa terkendala oleh hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya. Penelitian-penelitian yang dilakukan di Barat tersebut juga menunjukkan bahwa metode terapi yang diberikan hanya mengarah kepada perilaku dan pikiran manusia. Di dalam Islam, selain penyakit tidak hanya berkaitan dengan pikiran dan perilaku manusia, tetapi berkaitan juga dengan hati. Apa yang diyakini oleh hati tidak lepas dari apa yang dipikirkan oleh akal. Dengan menggunakan akal

¹⁴⁴ E.Wulandari, & H.F. Nashori, Pengaruh Terapi Zikir terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (2) 2014, 235-250.

¹⁴⁵ K.T . Larkin, Psychotherapy. Dalam J.R.Vanin & J.D. Helsley, (Ed.), *Anxiety Disorders: A Pocket Guide for Primary Care*. New Jersey: Humana Press, 2008

seseorang dapat berpikir dan dari proses berpikir akan timbul kepercayaan yang diwujudkan dalam perilaku.

Sementara tindakan anggota badan adalah taat dan ibadah kepada-Nya. Agar perilaku sejalan dengan pikiran, maka sebaiknya seseorang terlepas dari penyakit hati terlebih dahulu. Ada beberapa tanda yang menunjukkan bahwa seseorang terkena penyakit hati seperti, lebih mencintai yang lain selain Allah, berlebihan, kehilangan ketenteraman dan ketenangan batin, memiliki hati yang keras, kehilangan kekhusyukan dalam ibadah, malas beribadah atau beramal, dan senang melakukan dosa.¹⁴⁶ Kehilangan ketenteraman dan ketenangan batin juga merupakan hal yang menunjukkan adanya kecemasan pada diri seseorang, karena seperti yang telah dikemukakan di atas, kecemasan membuat seseorang merasa selalu siaga dan mengantisipasi apa yang akan terjadi. Maka dibutuhkan terapi yang selain mampu mengurangi kecemasan yang merupakan penyakit hati, tetapi tidak terhalang oleh kendala dalam perbedaan individual dan ketidaknyamanan dalam mempelajari hal maupun kebiasaan yang baru. Terapi lain yang dapat memenuhi semua kriteria tersebut adalah terapi religiusitas atau spiritualitas karena sebagian besar terapi tersebut dalam penerapannya tidak terhambat oleh kendala seperti latar belakang pendidikan, keadaan ekonomi, kemampuan kognitif, dan kondisi fisik individu.¹⁴⁷

Penggunaan terapi religius atau spiritual dianggap mampu mengatasi kecemasan.¹⁴⁸ Terapi religius dan spiritual pun memiliki banyak cara, salah satunya adalah dengan menggunakan metode taubat dan istighfar. Metode taubat dan istighfar dipilih karena pada penelitian sebelumnya telah terbukti metode tersebut dapat mengurangi kecemasan,¹⁴⁹ dan meminta pengampunan

¹⁴⁶ A. Al-Ghazali, *Ihya Ulum-Id-Din: Revival of Religious Learning*, Penerjemah azl-Ul-Karim, (Karachi: Darul-Ishaat, 2013), hlm.

¹⁴⁷ A. Wachholtz, & U. Sambamoorthi, National Trends in Prayer Use as a Coping Mechanism for Health Concerns: Changes From 2002 to 2007, *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 3 (2) 2011, 67–77

¹⁴⁸ D.Koszycki, K. Raab, F .Aldosary, & J. Bradwejn, A Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 66(4), 430-441 (2010)

¹⁴⁹ Q. Uyun, *Pengembangan Terapi Taubat dan Istighfar sebagai Intervensi terhadap Kesehatan Jiwa: Studi Pendahuluan. Laporan Penelitian. Tidak Dipublikasikan*. (Yogyakarta: UII, 2016)

(taubat/ muataba/atab) merupakan salah satu bentuk positif dari *religious coping*.¹⁵⁰

Jika masalah kecemasan ini ini dibiarkan atau masalah mereka tidak diselesaikan sebagaimana mestinya, maka dapat menimbulkan ketegangan individu maupun ketegangan sosial serta menjadi ancaman bagi berlangsungnya ketertiban sosial.¹⁵¹ Hal ini dikarenakan terjadinya kemerosotan moral pada diri seseorang yang terjadi karena kurang seimbang jiwa mereka dan tertutupnya hati mereka pada jalan kebenaran (penyakit hati) yang berakibat penyakit jiwa. Dampak berikutnya adalah terjadi ketidakseimbangan kimiawi tubuh, ketika hal tersebut dibiarkan terus menerus bisa terjadi gejala-gejala penyakit yang disebut *psychosomatik*. Namun yang utama adalah kepedulian petugas untuk mengubah paradigma narapidana, yaitu menuju perubahan *pattern* atau terciptanya pola pikir ke arah *breaking new of pattern*.

Antonia Damasio, seorang ahli neurologi di *University of Iowa College of Medicine*, dalam tulisannya tentang implikasi yang luas untuk memahami kehidupan mental telah melakukan studi cukup teliti mengenai apakah sebetulnya yang cacat pada pasien yang menderita kerusakan sirkuit *prefrontal-amigdala*. Sistem pengambilan keputusan mereka ternyata cacat berat, dan yang mengherankan, mereka tidak menunjukkan tanda penurunan IQ atau kemampuan kognitif. Kendati kecerdasan mereka utuh, mereka membuat berbagai keputusan yang menimbulkan masalah dalam kegiatan usaha dan kehidupan pribadi mereka, dan bahkan dapat terus menerus bingung tentang suatu keputusan yang amat sederhana.¹⁵²

Hal ini dikarenakan bersemayamnya penyakit hati yang menurut Widodo Supriyono adalah kikir, malas ibadah, tidak suka menolong pada diri manusia, tidak terkecuali narapidana. Penyakit hati menurut Hamka, terdiri

¹⁵⁰ H.Keshavarzi, & A. Haque., Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3) 2013, 230-249

¹⁵¹ Yuyun Nurulaen, *Lembaga Pemasyarakatan, Masalah dan Solusi...*, hlm. 14-15

¹⁵² Iskandar Junaidi, *The Power of Soul for Great Health...*, hlm. 87

dari: marah, ujub, membanggakan diri sendiri, mengolok-olok orang lain, dendam, dan mangkir dari janji.¹⁵³ Menurut Amin Syukur, penyakit hati terdiri dari : marah, egois, dengki, sombong, kikir, boros, mudah berkeinginan, buruk sangka dan berbohong,¹⁵⁴ sedangkan menurut Mujtaba Musawi, penyakit hati terdiri dari: pemberang, pesimis, dusta, munafik, *ghibah*, mencari-cari kesalahan orang lain, dengki, sombong, zalim, marah, melanggar janji, khianat, kikir, dan serakah.¹⁵⁵

Hati yang bersih secara mutlak tidak akan dapat dicapai kecuali telah bersih dari lima hal yakni: 1) bersih dari syirik yang dapat menodai iman tauhid, 2) bersih dari bid'ah yang berakibat ingat sunnah, 3) bersih dari syahwat yang dapat mengingkari perintah, 4) bersih dari syahwat yang dapat menghalangi zikir dan 5) bersih dari riya' yang dapat menghalangi tarjidi dan ikhlas. Kelima perkara itu dapat menghalangi manusia dari rahmat Allah. Masing-masing dari lima hal tersebut mempunyai banyak cabang yang tidak terhitung.¹⁵⁶ Di sini pentingnya seseorang memperhatikan, merawat dan mendidik hati masing-masing. Betapa sesalnya orang yang dalam hidupnya tak pernah menyadari betapa pentingnya pendidikan bagi hatinya. Betapa beruntungnya orang yang sepenuhnya sadar akan pentingnya memperhatikan kebenaran hatinya.

Hati nurani rentan terhadap penyakit, diantaranya hasud (iri/dengki) yakni ingin menyaingi orang lain dan ingin mendapatkan sesuatu yang menyenangkan, tidak suka melihat orang lain maju, atau berhasil. Suka mengadu domba (*nammam*), sombong (*takabur*) merendahkan orang lain, merasa paling hebat. Bangga pada diri sendiri (*ujub*) dan sebagainya. Sedangkan penyakit hati yang bersifat jasmani ialah berupa hepatitis, infeksi / racun, kelainan genetik, kanker dan sebagainya.¹⁵⁷

¹⁵³ Hamka, *Pelajaran Agama Islam*, hlm. 154

¹⁵⁴ Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Mizan Publika, 2008), hlm. 5-

¹⁵⁵ Mujtaba Musawi, *Psikologi Islam, Membangun Kembali Generasi Muda. Terj. Youth and Moral*. (Bandung: Pustaka Hidayah, 2006), hlm. 5-7

¹⁵⁶ Ibnu Qayyim, *Terapi Penyakit dengan al-Qur'an dan Sunnah*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2009), hlm. 286

¹⁵⁷ Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Insan kamil, Paket Pelatihan Menata Hati (SMH)*, (Semarang: Bima Sejati, 2006), hlm. 5

Terapi taubat perlu diberikan kepada seseorang, karena pada diri seseorang sering terjadi gangguan jiwa seperti kecemasan dan telah terjadi ketidakseimbangan sistem dalam tubuhnya. Ketidakseimbangan pola hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh keseimbangan jiwa orang tersebut. Seseorang yang jiwanya seimbang akan memiliki sikap keikhlasan, kesabaran, ketenangan, ketentraman, dan kedamaian. Sedangkan seseorang yang tidak seimbang jiwanya akan memiliki sikap pemaarah, benci, dendam, iri, dengki, serakah, dan berbagai jenis emosi yang cenderung bergejolak dalam berbagai skalanya. Terapi taubat ini akan menjadikan ketentraman dan kedamaian jiwa seseorang.

Terapi taubat mengarahkan seseorang dalam keadaan apapun, suka maupun duka, manusia harus selalu berusaha untuk mendekat kepada yang tak terbatas, yang Maha Abadi, Allah SWT yang menciptakan langit bumi berikut isinya. Allah SWT yang menciptakan segala rasa yang ada dalam sanubari manusia. Allah SWT yang menitipkan kegembiraan dan kesedihan dalam diri manusia. Allah SWT yang memberikan kesembuhan di kala manusia didera rasa sakit. Allah SWT yang Maha Pemberi segalanya. Allah SWT Maha Tak Terbatas. Tidak ada satupun yang bisa mengukur-Nya. Allah SWT Maha Besar. Tidak sebagaimana besarnya langit berikut Milyaran Galaksi yang mengisinya. Ia lebih besar karena ia adalah yang menciptakan semua kebesaran di dunia ini. Maka, selayaknya manusia hanya menyandarkan diri kepada Dzat yang maha besar.¹⁵⁸

Pengalaman harmoni spiritual kehadiran Tuhan dicapai dan sekaligus dirasakan dengan menggunakan apa yang dalam mistik spiritual disebut-sebut sebagai “mata hati” (*eye of the heart*). Inilah yang sebenarnya diungkapkan secara mistik-spiritual oleh mistikus Bahya Ibn Paquda dalam ungkapannya, “seorang yang mengetahui Tuhan, akan melihat-Nya tanpa mata, akan mendengarkan-Nya tanpa telinga, merasakan-Nya tanpa alat perasa, dan akan memahami-Nya tanpa penalaran.”¹⁵⁹

¹⁵⁸ Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, hlm. 209-210

¹⁵⁹ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia Kecerdasan Spiritual*, hlm. 27

Bertaubat: bertaubat siapapun dan kapanpun seseorang berusaha mendekati diri dengan Tuhan harus melakukannya karena tobat merupakan modal dasar baginya, manfaatnya juga untuk dirinya. Untuk menjaga kelestarian taubatnya ada beberapa hal yang perlu dilakukan terus menerus:

1. Sering melakukan *muhasabah* (mawas diri) agar hati cerdas dan awas, peka terhadap berbagai gejala yang ada dalam dirinya. Cepat *istighfar* dan taubat jika melakukan khilaf, lalai, maksiat, apalagi dosa yang disengaja.
2. Menjaga tujuh anggota tubuh dari kerja mereka yang dapat mendorong kepada maksiat
3. Tekun beribadah, ibaratnya, taubat adalah pondasi dan ibadah adalah bangunan di atasnya.

Taubat yang sempurna harus memenuhi lima dimensi:

1. Menyadari kesalahan. Karena seseorang tidak mungkin bertaubat kalau dia tidak menyadari kesalahannya atau tidak merasa bersalah. Di sinilah perlunya seorang muslim mempelajari ajaran Islam, terutama tentang perintah-perintah yang wajib diikutinya dan larangan-larangan yang wajib ditinggalkannya. Di sini pulalah pentingnya saling ingat mengingatkan sesama Muslim
2. Menyesali kesalahan. Sekalipun seseorang tahu bahwa dia bersalah tetapi dia tidak menyesal telah melakukannya maka orang tadi belumlah dikatakan bertaubat. Apalagi kalau dia bangga dengan kesalahannya itu.
3. Memohon ampun kepada Allah SWT (*istighfar*), dengan keyakinan atau *husn azh-zhan* bahwa Allah SWT akan mengampuninya. Semakin banyak dan sering seseorang mengucapkan *istighfar* kepada Allah SWT semakin baik.
4. Berjanji tidak akan mengulanginya. Janji itu harus keluar dari hati nuraninya dengan sejujurnya, tidak hanya di mulut, sementara di dalam hati masih tersimpan niat untuk kembali mengerjakan dosa itu sewaktu-waktu. Taubat seperti ini diibaratkan dengan taubat sambal, waktu kepedasan menyatakan "kapok", tapi besoknya dimakan lagi.

5. Menutupi kesalahan masa lalu dengan amal shaleh, untuk membuktikan bahwa dia benar-benar telah bertaubat.¹⁶⁰

Dengan terapi taubat dan berbagai amalan yang dianjurkan dalam taubat akan berperan seseorang dapat menempuh perjalanan hidupnya dengan baik dan benar sehingga terhindar perilaku yang munkar dan mendekati diri pada Allah SWT dan secara langsung ataupun tidak langsung mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan yang dimiliki

D. Rumusan Hipotesis

Hipotesis merupakan “jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.¹⁶¹ Oleh karena itu, hipotesis merupakan kesimpulan sementara yang masih perlu diuji kebenarannya. Oleh karena itu, hipotesis merupakan kesimpulan yang mungkin benar atau mungkin salah, yang masih perlu diuji kebenarannya.¹⁶² Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terapi taubat efektif bagi penurunan kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikannya.¹⁶³ Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain *one group pre test post test* yaitu desain eksperimen dengan melihat perbedaan pre tes maupun post test anggota karang taruna Forcet yang diteliti.¹⁶⁴

.. 61

¹⁶¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hlm. 110

¹⁶² Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid I, Yogyakarta: Andi Offset, 2000, hlm. 63

¹⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 107.

¹⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 110.

Tabel 3.1
Rancangan Penelitian

Kecemasan	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir
	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : Tes awal (pre test) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

O₂ : Tes akhir (post test) dilakukan setelah diberikan perlakuan

X : Perlakuan Terapi Taubat (Treatment)

B. Waktu Dan Kegiatan Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 September 2021 sampai 26 September 2021.

2. Kegiatan Penelitian

Kegiatan penelitian terapi taubat pada remaja karang taruna Forcet dapat peneliti uraikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3.2.
Kegiatan Penelitian

No	Tanggal	Kegiatan
1	11 September 2021	Perkenalan diri sebagai ajang pendekatan emosional
2	12 September 2021	Pengenalan Kyai atau Ustadz yang akan memimpin terapi
3	13 September 2021	menjelaskan sistem yang akan dilakukan atau tahap-tahapnya
4	14 September 2021	penjelasan secara teoritis oleh peneliti tentang teori taubat
5	15 September 2021	Pendalaman teori oleh Kyai

6	16-17 September 2021	Pembagian kuesioner pre test kepada anggota karang taruna Forcet
7	18 September 2021	Peneliti mengumpulkan kuesioner dan menghitung hasil sebelum terapi
8	19 September 2021	Istirahat sebelum dilakukannya terapi
9	20 September 2021	<p>Perlakuan terapi yang dipimpin oleh kyai Bahrul.</p> <p>Terapi Taubat pada remaja karang taruna Forcet tahapannya adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sesi terapi diawali dengan Kyai mengucapkan salam dan menjelaskan pentingnya bertaubat dalam menghadapi kecemasan kerja b. Kyai mengajak semua peserta untuk membaca surat Fatimah c. Kyai mengajak semua peserta untuk duduk bersila dengan mengatur nafas, supaya dalam keadaan damai dan tenang d. Kyai mengajak peserta untuk membaca istigfar dengan perasaan terdalam e. Kyai mengajak peserta untuk menyadari kesalahan. Karena seseorang tidak mungkin bertaubat kalau dia tidak menyadari kesalahannya atau tidak merasa bersalah. Di sinilah perlunya seorang muslim mempelajari ajaran Islam, terutama tentang perintah-perintah yang wajib diikutinya dan larangan-larangan yang wajib ditinggalkannya. Di sini pulalah pentingnya saling ingat mengingatkan sesama Muslim

		<p>f. Kyai mengajak peserta untuk menyesali kesalahan. Sekalipun seseorang tahu bahwa dia bersalah tetapi dia tidak menyesal telah melakukannya maka orang tadi belumlah dikatakan bertaubat. Apalagi kalau dia bangga dengan kesalahannya itu.</p> <p>g. Kyai mengajak peserta untuk memohon ampun kepada Allah SWT (istighfar), dengan keyakinan atau husn azh-zhan bahwa Allah SWT akan mengampuninya. Semakin banyak dan sering seseorang mengucapkan istighfar kepada Allah SWT semakin baik.</p> <p>h. Kyai mengajak peserta untuk berjanji tidak akan mengulanginya. Janji itu harus keluar dari hati nuraninya dengan sejujurnya, tidak hanya di mulut, sementara di dalam hati masih tersimpan niat untuk kembali mengerjakan dosa itu sewaktu-waktu. Taubat seperti ini diibaratkan dengan taubat sambal, waktu kepedasan menyatakan "kapok", tapi besoknya dimakan lagi.</p> <p>i. Kyai mengajak peserta untuk menutupi kesalahan masa lalu dengan amal shaleh, untuk membuktikan bahwa dia benar-benar telah bertaubat.</p> <p>j. Kyai mengajak peserta untuk mengucapkan hamdalah berulangulagn atas anugerah yang diberikan Allah SWT pada setiap peserta</p>
--	--	---

		k. Kyai mengajak peserta untuk membaca Fatimah bersama l. Kyai mengajak peserta untuk mengatur nafasnya dan mengarahkan peserta untuk berdialog atau tanya jawab m. Kyai mengajak peserta untuk membaca surat Al-Insyiroh 7 Kali dan mengucapkan hamdalah n. Kyai menutup Terapi
10	21-22 September 2021	Pembagian kuesioner post test kepada anggota
11	23 September 2021	Pengumpulan kuesioner dari anggota karang taruna Forcet dan peneliti menghitung hasilnya
12	24 September 2021	Pesan dan kesan anggota karang taruna Forcet kepada Kyai Bahrul setelah melakukan semua sesi terapi
13	25 September 2021	Mengobrol santai kepada Kyai Bahrul
14	26 September 2021	Penutup

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian.¹⁶⁵ Subjek penelitian dalam penulisan penelitian ini adalah semua anggota remaja karang taruna Forcet yang tidak bekerja, adapun jumlahnya adalah sejumlah 40 anggota, yang selanjutnya disebut sebagai populasi penelitian.

2. Sampel

¹⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 102

Jumlah individu yang masuk dalam populasi cukup besar, maka peneliti hanya akan mengambil objek penelitian sebagian kecil saja, sebagai wakil-wakil dari populasi. Wakil dari populasi yang menjadi obyek penelitian disebut sampel penelitian, dan dalam penelitian ini penulis mengkaitkan dengan pendapat Sutrisno Hadi yang menyatakan bahwa sampel merupakan bagian yang diambil dari populasi yang dijadikan sebagai sasaran dari populasi.¹⁶⁶

Di sisi lain, prosedur atau cara pengambilan sampel menurut Suharsimi Arikunto menyatakan jika subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semuanya sehingga merupakan penelitian populasi, jika subjeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.¹⁶⁷ Dari sejumlah populasi sebanyak 40 anggota, peneliti mengambil semua dari jumlah populasi anggota karang taruna tersebut, dan disebut penelitian populasi atau *population sampling*.

D. Variabel Penelitian

Adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁶⁸

Berdasarkan judul penelitian eksperimen ini, maka muncul dua variabel penelitian, yaitu:

1. Variabel Independen

Dalam hal ini variabel independennya terapi taubat.

2. Variabel Dependen

Dalam hal ini variabel dependennya adalah kecemasan mencari kerja.

E. Definisi Operasional

¹⁶⁶ Sutrisno Hadi, *Statistik Jilid II*, (Yogyakarta: Andi, 2011), hlm. 104.

¹⁶⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), hlm. 120.

¹⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif-kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 38.

Definisi operasional menyatakan bagaimana operasi atau kegiatan yang harus dilakukan untuk memperoleh data atau indikator yang menunjukkan konsep yang dimaksud. Definisi inilah yang diperlukan dalam penelitian karena definisi ini menghubungkan konsep atau konstruk yang diteliti dengan gejala empirik.¹⁶⁹

1. Terapi taubat

Terapi taubat merupakan terapi religius yang potensial untuk mencapai ketenangan dan ketenteraman batin.¹⁷⁰ Terapi taubat dengan memberikan penjelasan tentang kesadaran, pengakuan dosa, penyesalan, komitmen, dan konsistensi utk melakukan taubat dan melakukan sholat tobat dengan pelan-pelan dan penuh kekhusyukan.

Terapi taubat yang dipimpin oleh Kyai Bahrul dengan perlakuan (treatment) yaitu:

- mengucapkan salam dan penjelasan terapi taubat
- membaca Fatihah
- membaca istighfar
- menyadari kesalahan
- menyesali kesalahan
- memohon ampunan
- berjanji tidak mengulangi lagi

2. Kecemasan Mencari kerja

Kecemasan adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi.¹⁷¹ Kecemasan terjadi pada setiap orang termasuk di dalamnya kecemasan ketika tidak mendapatkan pekerjaan, adanya rasa takut akan kehidupannya nanti kalau tidak memiliki pekerjaan. Orang yang cemas termasuk kecemasan dalam mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet

29 ¹⁶⁹ Wirawan Sarlito, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hlm.

¹⁷⁰ Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 44 — 45

64 ¹⁷¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2011), hlm.

memiliki indikator yang dikembangkan oleh Dadang Hawari sebagai berikut:

- a. Khawatir
- b. Firasat buruk
- c. Takut akan pikirannya sendiri
- d. Mudah terganggu
- e. Merasa tegang
- f. Tidak tenang
- g. Gelisah
- h. Mudah terkejut
- i. Takut sendirian
- j. takut pada kematian
- k. Gangguan pola tidur
- l. Mimpi-mimpi yang menegangkan
- m. Tidak mampu memusatkan perhatian atau sukar konsentrasi
- n. Takut menghadapi hidup.¹⁷²

Berdasarkan indikator di atas peneliti menggabungkan dengan kecemasan mencari kerja. Indikator tersebut menjadi satu ukuran dalam mengukur tingkat kecemasan dalam mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala yaitu suatu daftar pertanyaan untuk memperoleh data berupa jawaban dari responden secara tertulis (orang-orang yang menjawab).¹⁷³ Teknik ini digunakan untuk memperoleh data tentang variabel motivasi belajar.

¹⁷² Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, hlm. 69

¹⁷³ Yatim Riyanto, *Metodologi Penelitian Suatu Tujuan Dasar*, (Surabaya: Sic Surabaya, 2014), hlm. 70

Untuk mengukur nilai skala menggunakan skala Likert. Skala Likert memberikan suatu nilai skala untuk tiap alternatif jawaban yang berjumlah lima kategori.¹⁷⁴ Dengan demikian instrumen itu akan menghasilkan total skor bagi tiap responden. Alternatif jawaban 5 item dengan kode SS, S, N, TS dan STS dengan skor masing-masing pada pertanyaan positif:

1. Untuk jawaban SS diberi skor 5
2. Untuk jawaban S diberi skor 4
3. Untuk jawaban N diberi skor 3
4. Untuk jawaban TS diberi skor 2
5. Untuk jawaban STS diberi skor 1

Penggunaan skor tersebut dimaksudkan agar mempermudah dalam perhitungan. Berikut ini disajikan blue print dari masing-masing instrumen:

Tabel 3.3
Blue print Tingkat Kecemasan dalam Mencari Kerja
pada Remaja Karang Taruna Forcet

No	Indikator	No Item	Jumlah
1	Kawatir	1,2	2
2	Firasat buruk	3,4	2
3	Takut akan pikirannya sendiri	5,6	2
4	Mudah terganggu	7,8	2
5	Merasa tegang	9,10	2
6	Tidak tenang	11,12	2
7	Gelisah	13,14	2
8	Mudah terkejut	15,16	2
9	Takut sendirian	17,18	2
10	Takut pada kematian	19,20	2
11	Gangguan pola tidur	21,22	2
12	Mimpi-mimpi yang menegangkan	23,24	2

¹⁷⁴ Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 60

13	Tidak mampu memusatkan perhatian atau sukar konsentrasi	25,26	2
14	Takut menghadapi hidup	27,28	2
Jumlah		28	28

Langkah selanjutnya yaitu uji coba instrumen untuk mengukur validitas dan reliabilitas alat ukur.

1. Uji Validitas Skala

Uji validitas digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya angket. Butir angket yang tidak valid akan *didrop* (dibuang) dan tidak digunakan. Sedangkan butir angket yang valid berarti angket tersebut dapat mempresentasikan angket. Hasil analisis item skala menggunakan aplikasi IBM SPSS 23.0 Statistics For Window dengan rumus product moment, item dinyatakan valid, jika signifikansi beradiah di bawah 0,050%. Berdasarkan hasil uji validitas skala terhadap 28 item pertanyaan, terdapat 3 dinyatakan tidak valid. Lebih jelasnya digambrkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.4
Uji Validitas Skala Tingkat Kecemasan dalam Mencari Kerja pada Remaja Karang Taruna Forcet

No Soal	r_{xy}	Keterangan
1	0.586	Valid
2	0.654	Valid
3	0.691	Valid
4	0.780	Valid
5	0.805	Valid
6	0.764	Valid
7	0.333	Invalid
8	0.771	Valid
9	0.281	Invalid

No Soal	r_{xy}	Keterangan
10	0.619	Valid
11	0.525	Valid
12	0.693	Valid
13	0.627	Valid
14	0.543	Valid
15	0.724	Valid
16	0.213	Invalid
17	0.640	Valid
18	0.770	Valid
19	0.697	Valid
20	0.767	Valid
21	0.603	Valid
22	0.740	Valid
23	0.613	Valid
24	0.667	Valid
25	0.619	Valid
26	0.588	Valid
27	0.680	Valid
28	0.784	Valid

Tabel 3.5
Persentase Uji Validitas

Keterangan	Jumlah	Persentase
Valid	25	89%
Tidak Valid	3	11%
Jumlah	28	

Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran

Uji validitas adalah mengetahui kecermatan instrumen dalam mengukur apa yang diukur, uji validitas instrumen menggunakan teknik *corrected item-total correlation* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 23.0 Statistics For Window.

2. Uji Reliabilitas skala

Setelah uji validitas dilakukan, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas pada instrumen tersebut. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi jawaban tetap atau konsisten untuk diujikan kapan saja instrumen tersebut disajikan. Untuk menganalisis reliabilitas Tingkat Kecemasan dalam Mencari Kerja pada Remaja Karang Taruna Forcet digunakan bantuan aplikasi IBM SPSS 23.0 Statistics For Window adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6.
Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	25

$\alpha = 0,895$ dinyatakan reliabel

G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data yang telah terkumpul dari penelitian yang bersifat kuantitatif penulis menggunakan analisa data statistik dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Analisis Pendahuluan

Dalam menganalisis ini, penulis memasukkan data yang telah terkumpul ke dalam tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan penghitungan dan mempermudah keterbacaan data yang ada dalam rangka pengolahan data selanjutnya.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas sampel untuk mengetahui seragam (homogen) tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh asumsi bahwa sampel penelitian berangkat dari kondisi yang sama, pengujian homogenitas data dilakukan dengan uji Bartlett dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 23.0 Statistics For Window.¹⁷⁵

b. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk membuktikan bahwa data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *one sample kolmogorov-smirnow Z* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 23.0 Statistics For Window.¹⁷⁶

2. Analisis Data

Karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kemampuan antar variabel maka penelitian semacam ini sering disebut dengan penelitian komparasi. Sedangkan analisis uji hipotesisnya dengan menggunakan teknik analisis t-test dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 23.0 Statistics For Window.

3. Analisis Lanjut

Analisis ini akan menguji signifikansi untuk membandingkan t_h yang telah diketahui t_{tabel} (5% atau 1%) dengan kemungkinan:

- a. Jika $t_h > t_{tabel}$ 5% atau 1% maka hasilnya signifikan (hipotesis H_0 diterima).
- b. Jika $t_h < t_{tabel}$ 5% atau 1% maka hasilnya non-signifikan (hipotesis H_0 ditolak).

¹⁷⁵ Nana Sudjana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011), hlm. 289

¹⁷⁶ Nana Sudjana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, hlm. 278

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Uji Persyaratan Analisis

Untuk prasyarat dalam penelitian ini, peneliti melakukan dua jenis, yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas data, masing-masing uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Homogenitas

Dari hasil tersebut kemudian penulis menguji apakah data tersebut homogen atau tidak menggunakan program SPSS sebagai berikut:

Tabel 4.1
Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.913	1	78	.070

Berdasarkan output SPSS di atas diketahui bahwa nilai signifikansi $0.070 > 0,05$, artinya Kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet mempunyai varians yang sama atau homogen.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet

Tabel 4.2

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum Terapi	.257	40	.200*
Sesudah Terapi	.113	40	.110

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diketahui bahwa Kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet sebelum terapi taubat mempunyai nilai $sig = 0.200$ yang berarti lebih dari 0.05 atau dapat disimpulkan bahwa kelompok tersebut memiliki sebaran data yang normal. Variabel Kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet sesudah terapi taubat mempunyai nilai $sig = 0.110$ yang berarti lebih dari 0.05 yang berarti bahwa kelompok tersebut mempunyai sebaran data yang normal.

B. Analisis Uji Hipotesis Data

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t independent. Uji ini untuk mengetahui efektivitas terapi taubat bagi penurunan kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet. Dalam menganalisis uji t digunakan program bantuan SPSS Versi 22 sebagai berikut:

Tabel 4.3
Uji Perbedaan Kecemasan Mencari kerja pada Remaja Karang Taruna Forcet sebelum dan sesudah Terapi Taubat

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat Kecemasan	Sebelum	40	102.40	11.084	1.753
	Sesudah	40	69.45	6.943	1.098

Tabel 4.4

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Hasil Equal variances assumed	15.933	78	.000	32.950	2.068
Equal variances not assumed	15.933	65.520	.000	32.950	2.068

Berdasarkan tabel output Independent Samples Test pada bagian Equal variances assumed diketahui nilai sig (2-tailed) sebesar $15.933 \geq p : 0.000$ sehingga dapat disimpulkan hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet sebelum dan sesudah diberikan terapi taubat. Remaja karang taruna Forcet yang telah diberikan terapi taubat mengalami penurunan kecemasan mencari kerja dengan means 69.45 dibanding sebelum diberikan terapi means 102.40, dengan mean differenc 32.950 sehingga terapi taubat efektif bagi penurunan kecemasan menghadapi dunia kerja pada remaja karang taruna Forcet

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dian Nugrahati dengan judul *“Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa* dengan menggunakan bentuk kuasi eksperimen, menggunakan analisa prates, paskates dan tindak lanjut, penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi taubat dan istighfar, serta ada variabilitas atau efek yang besar yang dihasilkan oleh terapi taubat dan istighfar terhadap kecemasan. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi taubat dan istighfar memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada

mahasiswa.¹⁷⁷ Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Rusdi dengan judul “*Efektivitas Sholat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati*”. Penelitian ini menguji apakah benar shalat taubat berpengaruh terhadap ketenangan hati. Sumber penelitian ini adalah 49 orang Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan eksperimen sederhana, hasil penelitian menunjukkan shalat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati secara periodik. Shalat taubat yang dilakukan secara parsial, tidak akan berpengaruh terhadap ketenangan hati bahkan mengurangi ketenangan hati.¹⁷⁸

Penelitian senada juga dilakukan oleh Erba Rozalina Yulianti dengan judul “*Taubat sebagai sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)*”. Hasil penelitian menunjukkan ketika seseorang melakukan banyak dosa, maka semua pikiran, perasaan dan perilaku menjadi kacau. Berdasarkan akibat ini dosa akan mengganggu keseimbangan pemikiran, perasaan dan perilaku manusia. Jadi mungkin tidak menemukan ketenangan dan kedamaian pikiran. Memang, muncul kecemasan dan kegelisahan yang berujung pada munculnya gejala psikologis yang lebih parah. Taubat yang memiliki kombinasi fungsi psikologis dapat mengisi sisa terapi Psikologi Islam. Hal ini dapat dimaklumi karena proses Taubat telah terbentuk sebagai ragam fungsi psikological positif. Mereka adalah: 1) Kesadaran untuk mengubah perilaku, 2) Evaluasi diri (confession), 3) Perasaan positif (penyesalan), 4). Sikap positif (komitmen), 5). Perubahan perilaku secara konsisten.¹⁷⁹

Ketiga penelitian di atas menunjukkan terapi taubat dapat mendatangkan ketenangan bathin yang mampu menurunkan tingkat kecemasan pelakunya, hal ini juga terbukti dalam penelitian yang peneliti lakukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pengaruh terapi taubat terhadap penurunan kecemasan mencari kerja pada karang taruna Forcet

¹⁷⁷ Dian Nugrahati Qurotul Uyun Sumedi P Nugraha, Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa, xi

¹⁷⁸ Ahmad Rusdi, Efektivitas Shalat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati, *PSIKIS —Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2*, Desember 2016, hlm. xii

¹⁷⁹ Syifa Al-Qulub 1, 2 (Januari 2017): 132-141, Website: journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub ISSN-2540-8453 (online) dan ISSN-2540-8445 (cetak)

menggunakan teknik Uji- T Dependent dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 23.0 Statistics For Window menunjukkan bahwa berdasarkan Uji T yang digunakan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Dapat dilihat dari hasil olahan data pada saat pre test dan post test, artinya tingkat kecemasan mencari kerja pada karang taruna forcet mengalami penurunan setelah dilakukan treatment yaitu terapi taubat. Dari hasil uji analisis Dependent Sample Test diperoleh nilai T sebesar 15.933 dengan taraf signifikan $0,05 = 1.686$ atau $t_{test} 15.933 \geq t_{tabel} 1.686$ Artinya ada efektivitas yang sangat signifikan terhadap penurunan kecemasan.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi taubat mampu menurunkan kecemasan pada remaja karang taruna Forcet. Keberhasilan dari terapi ini berjalan lancar, dilihat dari segala kerendahan hati, bersungguh-sungguh dan keseriusan para remaja karang taruna dalam mengikuti terapi taubat. Sesuai dengan firman Allah dalam Qs Hud ayat 88 yang artinya:

...., Aku tidak bermaksud kecuali (mendatangkan) perbaikan selama aku masih berkesanggupan. Dan tidak ada taufik bagiku melainkan dengan (pertolongan) Allah. Hanya kepada Allah aku bertawakal dan hanya kepada-Nya lah aku kembali. “.

Mereka bertaubat, kemudian bersungguh-sungguh beriman dan mendekatkan diri terhadap Allah, hingga mereka akan tenggelam dalam kenikmatan lezatnya mendekat kepada Allah SWT. Apabila seseorang yang telah merasakan nikmatnya mendekat kepada Allah maka orang tersebut akan senantiasa berfikir positif dan mampu menghadapi segala persoalan dengan baik.

Hasil ini juga sesuai dengan pendapat Amin syukur yang menyatakan Terapi taubat mengarahkan seseorang dalam keadaan apapun, suka maupun duka, manusia harus selalu berusaha untuk mendekat kepada yang tak terbatas, yang Maha Abadi, Allah SWT yang menciptakan langit bumi berikut isinya. Allah SWT yang menciptakan segala rasa yang ada dalam sanubari manusia. Allah SWT yang menitipkan kegembiraan dan kesedihan dalam diri manusia. Allah SWT yang memberikan kesembuhan di kala manusia didera rasa sakit. Allah SWT yang Maha Pemberi segalanya. Allah SWT Maha Tak Terbatas.

Tidak ada satupun yang bisa mengukur-Nya. Allah SWT Maha Besar. Tidak sebagaimana besarnya langit berikut Milyaran Galaksi yang mengisinya. Ia lebih besar karena ia adalah yang menciptakan semua kebesaran di dunia ini. Maka, selayaknya manusia hanya menyangandarkan diri kepada Dzat yang maha besar.¹⁸⁰ Sehingga akan mampu memunculkan rasa syukur dan terhindar dari kecemasan.

Penggunaan terapi religius atau spiritual seperti dengan metode taubat dan istighfar dianggap mampu mengatasi kecemasan.¹⁸¹ Metode taubat dan istighfar telah terbukti metode tersebut dapat mengurangi kecemasan, dan meminta pengampunan (taubat/ muataba/atab) merupakan salah satu bentuk positif dari *religious coping*.¹⁸²

Hipotesis yang menyatakan Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet sebelum dan sesudah diberikan terapi taubat atau terapi taubat efektif bagi penurunan kecemasan mencari kerja pada remaja karang taruna Forcet terbukti dan diterima.

Penelitian ini juga terdapat berbagai kelebihan dan kekurangan diantaranya:

1. Kelebihan

- a. Peneliti dapat memanipulasi variabel terikat untuk melihat pengaruh variabel bebas. Dimana peneliti meminta subjek untuk melakukan terapi taubat dan subjek dapat mengikuti proses terapi taubat dengan khusyu.

¹⁸⁰ Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Mizan Publika, 2008), hlm. 209-210

¹⁸¹ D. Koszycki, K. Raab, F .Aldosary, & J. Bradwejn, A Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 66(4), 2010, hlm. 430-441

¹⁸² H.Keshavarzi, & A. Haque,. Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 2013, hlm. 230-249

- b. Peneliti menggunakan one group pretest-posttest design, sehingga perubahan yang terjadi dapat disimpulkan sebagai akibat terapi taubat yang dilakukan saat eksperimen
2. Kekurangan Penelitian
- a. Pelaksanaan terapi taubat sebagai prasyarat pada intervensi klinis bahwa perubahan perilaku telah terjadi dengan adanya baseline, namun tanpa diikuti pengukuran setelah intervensi ke dua dan ke tiga menyebabkan desain yang dipakai menjadi desain pre tes, post tes (single case) dan tidak dapat disimpulkan bagaimana efek yang dihasilkan pada intervensi dua dan tiga.
 - b. Desain penelitian eksperimen Pre Test-Post Test kurang menyediakan kontrol mengontrol faktor lain penyebab kecemasan menghadapi dunia kerja, dikarenakan pada waktu yang bersamaan terapis diminta melakukan terapi taubat oleh ketua RT sebagai kegiatan penyuluhan kegiatan rutin RT, meski demikian prosedur randomisasi yang dilakukan dapat mengurangi kecenderungan bias akibat pengaruh ekstraneus variabel maupun intraneus variabel.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil yang telah dicapai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi taubat efektif bagi penurunan kecemasan mencari kerja pada anggota karang taruna Forcet efektif. Hal ini ditunjukkan berdasarkan tabel output Independent Independent Samples Test pada bagian Equal variances assumed diketahui nilai sig (2-tailed) sebesar $15.933 \geq t_{\text{tabel}} 1.686$ sehingga dapat disimpulkan hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan kecemasan mencari kerja pada anggota karang taruna Forcet sebelum dan sesudah diberikan terapi taubat. Anggota karang taruna Forcet yang telah diberikan terapi taubat mengalami penurunan kecemasan mencari kerja dengan means 69.45 dibanding sebelum diberikan terapi means 102.40.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan tersebut di atas, maka penulis memberi beberapa saran yang berkaitan dengan hasil uji hipotesis di atas, yaitu sebagai berikut:

1. Kepada Anggota

terapi taubat terbukti mampu menurunkan kecemasan mencari kerja atau bahkan kecemasan karena faktor lain, oleh karena itu remaja perlu melakukan terapi taubat ini secara kontinyu sehingga nantinya akan diperoleh kualitas hidup baik .

2. Kepada Terapis

Perlu adanya peningkatan intensitas pemberian terapi taubat bagi masyarakat sehingga nantinya masyarakat menjadi pribadi yang kuat secara mental dan menjadi pribadi yang shaleh.

3. Bagi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

Bagi prodi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi penelitian ini nantinya menjadi satu referensi dalam pengembangan ilmu tasawuf dan psikoterasi dan perlu dilakukan praktek nyata pada mahasiswa.

4. Kepada peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, untuk ditambahi kelompok kontrol guna untuk mengetahui lebih jelas.

C. Penutup

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan segenap kemampuan yang ada dan dapat dilihat ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu mohon saran dan kritik konstruktif demi perbaikan skripsi ini. Bagi pembaca yang membaca kami sampaikan terima kasih.

Akhirnya, semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri dan juga bermanfaat bagi yang berkenan membacanya sehingga bertambah sedikit pemahaman sebagai pengetahuan. Amin

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2012
- Asad, Mohammad, *Filsafat Taubat*, Solo: Studia, 2008
- Asikin, Zainal, et.al, *Dasar-Dasar Hukum Perburuhan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014
- Azwar, Saifudin, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014
- Bustaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2011
- Chapiln, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, terjm. Kartini Kartono, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 2012
- Clerg, Linda De, *Tingkah Laku Abnormal: Dari Sudut Pandang Perkembangan*, Jakarta: PT. Grasindo, 2014
- Colman, Andrew M., *Oxford Dictionary of Psychology*, New York : Oxford University Press, 2008
- Corey, Gerald, *Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Refika Adifama, 2013
- Daradjat, Zakiah, *Kebahagiaan*, Bandung : CV. Ruhama, 2013
- Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Departemen Agama RI., 2013
- Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka, 2012
- E-Journal UMM from <http://eprints.umm.ac.id/42323/1/SKRIPSI.pdf>
- Fauziyah, Fitri dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta, UII-Press, 2015
- Ghazali, Imam Al, *Ihya Ulum-Id-Din: Revival of Religious Learning*, Penerjemah azl-Ul-Karim, Karachi: Darul-Ishaat, 2013
- , *Minhâj al- 'Âbidîn*, terj. Moh. Syamsi Hasan dengan judul *Minhâj al- 'Âbidîn: Tujuh Tahapan Menuju Puncak Ibadah*, Surabaya: Penerbit Amelia Surabaya, 2006
- , *Ihya 'Ulum Ad-Din*, Juz IV, Mesir: Masyhad al-Husaini, tth

- , *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, Jakarta, Pustaka Amani, 2010
- Gymnastiar, Abdullah, *Mengatasi Kecemasan*, Bandung: MQS Pres, 2011
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Jilid I, Yogyakarta: Andi Offset, 2000
- , *Statistik Jilid II*, Yogyakarta: Andi, 2011
- Hawari, Dadang, *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2007
- , *Dimensi Religi dalam Praktek dan Psikologi*, Jakarta: FK UI, 2012
- , *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI, 2011
- Husain, Abdul Aziz Al, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta: Qisthi Press, 2014
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlaq*, Yogyakarta: LPPI UMY, 2014
- Jailani, Syeikh Abdul Qadir, *Percikan Cahaya Ilahi: Petuah-Petuah Syeikh Abdul Qadir Jailani*, Terj. Arief B. Iskandar, Pustaka Hidayah, 2002
- Jauziah, Ibnul Qayyim Al, *Ad-Da'u wa Ad-Dawa'*, terj. Salim Bazemool dengan judul *Terapi Penyakit Hati*, cet. 2, Jakarta: Qisthi Press, 2005
- , *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003
- Jaya, Yahya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan mental*, Jakarta: C.V. Rohama, 2005
- Junaidi, Iskandar, *The Power of Soul for Great Health: Cara Menjadi Sehat dan Bahagia Melalui Keseimbangan Fisik dan Mental*, Jakarta: Gramedia, 2006
- Jurnal I'tibar Vol. 06, No. 11, Juli-Nopember 2018
- Kalabadzi, Al, *Ajaran Kaum Sufi*, Terj. Rahman Astuti, Bandung: Mizan Anggota Ikapi, 2010
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta : CV. Rajawali, 2013
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Kementerian Agama RI, 2017

- Keshavarzi, H., & A. Haque., Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 233 2013
- Koszycki, D., dkk., A Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 664, 2010
- Kusuma, D., *Dilema Fresh Graduate*, 2010, diakses melalui link: <https://www.kompasi-ana.com/wd.kusuma/dilemafreshgraduate54ff5358a333112b4a50fea8>
- Larkin, K.T., Psychotherapy. Dalam J.R.Vanin & J.D. Helsley, Ed., *Anxiety Disorders:A Pocket Guide for Primary Care*.New Jersey: Humana Press, 2008
- Lubis, Bachtiar, *Pengantar Psikiatri Klinik*, Jakarta : Gaya Baru, 2013
- Manz}u>r, Ibnu, Lisa>n al-‘Arab Kairo: Da>r al-Ma’a>rif, t.th.
- Marbawi, Muhammad Idris Abd al-Ro’uf al, *Kamus Idris Al-Marbawi*, juz 1, Dar Ihya al-Kutub al-arabiyah, t.th
- Muh}ammad, Abi> al-Qa>sim al-Husain bin, “al-Ra>ghib al-As}fah>ani>”, Al-Mufradat alLafa>z} al-Qur’a>n, Damaskus: Da>r al-Qalam, 2009
- Munawwir, Ahmad Warson Al, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Yogyakarta: Pustaka Progressif, 2007
- Musawi, Mujtaba, *Psikologi Islam, Membangun Kembali Generasi Muda. Terj. Youth and Moral*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2006
- Mustofa, Ahmad, *Ilmu Budaya Dasar*, Bandung : Pustaka Setia, 2007
- Naisaburi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi Al-, *al-Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Jakarta: Pustaka Amani, 2012
- Naisabury, Imam al-Qusyairy an-, *Risalatul Qusyairiyah*, Surabaya: Risalah Gusti, 2010
- Najati, Ustman, *Al-Qur’an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 2010
- Nasution, Harun, *Falsafat dan Misitisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 2008
- Nata, Abuddin, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002
- Nawawi, Imam al, *Riyad as-Salihin*, Beirut: al Ijtimaiyah, t.th

- Nugraha, Aditya Dedy, Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam, *Indonesian Journal of Islamic Psychology Volume 2. Number 1, June 2020*
- Nugraha, Dian Nugrahati Qurotul Uyun Sumedi P, Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa, *Jurnal Intervensi Psikologi P-ISSN: 2085-4447; E-ISSN: 2579-4337 Volume 10, Nomor 1, Juni 2018*
- Nugrahati, Dian, Qurotul Uyun & Sumedi P Nugraha, Pengaruh Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa, *Jurnal Intervensi Psikologi, Volume 10, Nomor 1, Juni 2018*
- O'Kelly, Lawrence I., *Introduction to Psychopathology*, New York : Prentice
- Page, James D., *Abnormal Psychology*, New York : Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd., 2008
- Prasetyono, Dwi Sunar, *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*, Yogyakarta: Tugu Publisher, 2015
- Qayyim, Ibnu, *Terapi Penyakit dengan al-Qur'an dan Sunnah*, Jakarta: Pustaka Amani, 2009
- Qulub, Syifa Al, 1, 2 Januari 2017: 132-141, Website: journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub ISSN-2540-8453 online dan ISSN-2540-8445 cetak
- Ridja, Ahmad, *Mu'jam Matn al-Lughah, al-Majlid al-Ula*, Bairu>t: Da>r al-Maktabah alHaya>h, 1958
- Riyanto, Yatim, *Metodologi Penelitian Suatu Tujuan Dasar*, Surabaya: Sic Surabaya, 2014
- Rusdi, Ahmad, Efektivitas Shalat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati, *PSIKIS –Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 2, Desember 2016*
- Sarlito, Wirawan, *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008
- Shiddieqy, TM. Hasbi ash, *Al-Islam*, Jakarta: PT Pustaka Rizki Putra, 2011
- Sholeh, Moh. dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Sholikin, M., *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007

- Solihin, M. dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 2002
- Solihin, M., *Tashawuf Tematik Membedah Tema-Tema Penting Tashawuf*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003
- Sudjana, Nana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016
- Sulaeman, M. Munandar, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, Bandung : PT Retika Aditama, 2008
- Suryabrata, Sumardi, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2012
- Syarif, Muhammad bin Hasan asy, *Manajemen Hati*, Terj. Akhmad Syaikhu, Jakarta: Darul Haq, 2004
- Syukur, Amin dan Fathimah Usman, *Insan kamil, Paket Pelatihan Menata Hati SMH*, Semarang: Bima Sejati, 2006
- Syukur, Amin, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, Jakarta: Mizan Publika, 2008
- Taftazani, Abu al-Wafa al-Ghanimi al, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, Bandung: Pustaka, 2007
- Taimiyyah, Ibnu, *Memuliakan Diri dengan Taubat*, Terj. Muzammal Noer, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2013
- Tatapangarsa, Humaidi, *Akhlaq Yang Mulia*, Surabaya: PT.Bina Ilmu, 2010
- Taufiq, Muhammad Izzuddin, *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
- Uyun, Q., *Pengembangan Terapi Taubat dan Istighfar sebagai Intervensi terhadap Kesehatan Jiwa: Studi Pendahuluan. Laporan Penelitian. Tidak Dipublikasikan*. Yogyakarta: UII, 2016
- Wachholtz, A., & U. Sambamoorthi, National Trends in Prayer Use as a Coping Mechanism for Health Concerns: Changes From 2002 to 2007, *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 3 2 2011
- Wahid, Muhyiddin 'Abdul, *Da' al-Qalaq wa Jadid Sa'adatik*, 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

Wibisono, Arief, *Hubungan Shalat dengan Kecemasan*, Jakarta : Studia, 2010

Wiramihardja, Sutardjo A., *Pengantar Psikologi Abnormal* Bandung: Refika Aditama, 2005

Wortman, Camille, Elizabeth Loftus dan Charles Weaver, *psychology* New York : Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd, 2014

Wulandari, E. dan F. Nashori, Pengaruh Terapi Zikir terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 2, 2014

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, Jakarta, 2008

Zahrani, Musfir bin Said Az, *Konseling Terapi*, terjm. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, Jakarta: Gema Insani, 2005

Zahri, Mustafa, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Bina Ilmu, 2010

<https://sahabatpekerja.com/2019/06/12/statistik-ketenagakerjaan-kaum-muda/>

Lampiran-Lampiran

ANGKET TINGKAT KECEMASAN DALAM Mencari Kerja SEBELUM UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

A. PENGANTAR

Dengan segala kesibukan anda, ijin kami mohon pengorbanan sedikit waktu anda, dalam pengisian angket ini. Angket ini bertujuan untuk penelitian dalam penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon anda menjawab setiap pertanyaan dalam angket ini dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya. Atas bantuan dan partisipasinya kami sampaikan terimakasih.

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah nama, kelas, jenis kelamin anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Jawablah setiap pertanyaan yang tersedia secara jujur dan sesuai dengan keadaan diri anda.
3. Pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang tersedia.

Keterangan pilihan

SS : Sangat setuju, artinya anda sangat setuju dengan pernyataan kami atau anda selalu bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

S : Setuju, artinya anda setuju dengan pernyataan kami atau anda bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

N : Netral, artinya anda netral dengan pernyataan kami atau anda terkadang bertindak dan terkadang tidak bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

TS : Tidak setuju artinya anda tidak setuju dengan pernyataan atau anda tidak bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

STS : sangat tidak artinya sangat tidak setuju atau tidak pernah sama sekali bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

C. IDENTITAS NAMA

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya khawatir menganggur karena tidak mendapatkan pekerjaan					
2.	Saya ragu dengan kemampuanku, dan khawatir nantinya tidak bisa diterima kerja diperusahaan yang saya harapkan					
3.	Saya selalu mendapat firasat buruk karena keadaan sekarang yang susah mencari kerja					
4.	Saya was was ketika ada berita tentang PHK, sehingga selalu bverfirasat tidak baik terhadap pekerjaan yang saya inginkan					
5.	Saya takut akan pikiranku sendiri ketika akan mencari pekerjaan					
6.	Saya takut tidak diterima melamar bekerja karena situasi pandemi sekarang dan kurang yakin dengan kemampuan yagn saya miliki					
7.	Saya mudah marah ketika seseorang tanya pekerjaan					
8.	Saya merasa terganggu ketika saat berkumpul membicarakan pekerjaan					
9	Otot leher saya mengeras ketika seseorang menyinggung masalah pekerjaan					

10	Saya merasa tegang jika orang lain bertanya tentang pekerjaan yang akan saya jalani					
11	Saya tidak tenang ketika mengetahui persaingan di dunia kerja sangat ketat					
12	Saya tidak tenang ketika membayangkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
13.	Saya berkeringat dingin ketika memikirkan pekerjaan					
14.	Saya gugup ketika berbicara mengenai pekerjaan					
15.	Saya terkejut dan tidak mampu mengendalikan emosi ketika orang lain meragukan ketrampilan yang saya miliki untuk bekerja					
16.	Jantung saya berdebar lebih kencang ketika seseorang menanyakan pekerjaan					
17	Saya takut sendiri ketika menghadapi persaingan mencari kerja					
18	Persyaratan kerja yang semakin lama semakin meningkat membuat saya pesimis dan takut ketika seniri karena pikiran kemana-mana					
19	Saya takut akan kematian karena tidak bisa bekerja					
20	Saya takut sekali jika tidak bekerja akan banyak pikiran dan dekat dengan kematian					

21	Saya terbangun di tengah malam ketika sering memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
22	Saya tidur lebih malam karena memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
23	Saya selalu mimpi tidak dapat hidup karena tidak memiliki pekerjaan					
24	Saya selalu mimpi dihina orang karena tidak memiliki pekerjaan					
25	Perhatian saya tidak fokus karena memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
26	Saya tidak dapat fokus mengerjakan tugas rumah ketika memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
27	Saya pesimis melihat persaingan kerja yang semakin ketat					
28	Saya berpikir masa depan saya akan suram					

ANGKET TINGKAT KECEMASAN DALAM Mencari Kerja Setelah Uji VALIDITAS DAN RELIABILITAS

D. PENGANTAR

Dengan segala kesibukan anda, ijinkan kami mohon pengorbanan sedikit waktu anda, dalam pengisian angket ini. Angket ini bertujuan untuk penelitian dalam penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon anda menjawab setiap pertanyaan dalam angket ini dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya. Atas bantuan dan partisipasinya kami sampaikan terimakasih.

E. PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah nama, kelas, jenis kelamin anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Jawablah setiap pertanyaan yang tersedia secara jujur dan sesuai dengan keadaan diri anda.
3. Pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang tersedia.

Keterangan pilihan

- SS : Sangat setuju, artinya anda tsangat setuju dengan pernyataan kami atau anda selalu bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.
- S : Setuju, artinya anda setuju dengan pernyataan kami atau anda bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.
- N : Netral, artinya anda netral dengan pernyataan kami atau anda terkadang bertindak dan terkadang tidak bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.
- TS : Tidak setuju artinya anda tidak setuju dengan pernyataan atau anda tidak bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.
- STS : sangat tidak artinya sangat tidak setuju atau tidak pernah sama sekali bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

F. IDENTITAS NAMA

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya khawatir menganggur karena tidak mendapatkan pekerjaan					
2.	Saya ragu dengan kemampuanku, dan khawatir nantinya tidak bisa diterima kerja diperusahaan yang saya harapkan					
3.	Saya selalu mendapat firasat buruk karena keadaan sekarang yang susah mencari kerja					
4.	Saya was was ketika ada berita tentang PHK, sehingga selalu bverfirasat tidak baik terhadap pekerjaan yang saya inginkan					
5.	Saya takut akan pikiranku sendiri ketika akan mencari pekerjaan					

6.	Saya takut tidak diterima melamar bekerja karena situasi pandemi sekarang dan kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki					
7	Saya merasa terganggu ketika saat berkumpul membicarakan pekerjaan					
8	Saya merasa tegang jika orang lain bertanya tentang pekerjaan yang akan saya jalani					
9	Saya tidak tenang ketika mengetahui persaingan di dunia kerja sangat ketat					
10	Saya tidak tenang ketika membayangkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
11	Saya berkeringat dingin ketika memikirkan pekerjaan					
12.	Saya gugup ketika berbicara mengenai pekerjaan					
13	Saya terkejut dan tidak mampu mengendalikan emosi ketika orang lain meragukan ketrampilan yang saya miliki untuk bekerja					
14	Saya takut sendiri ketika menghadapi persaingan mencari kerja					
15	Persyaratan kerja yang semakin lama semakin meningkat membuat saya pesimis dan takut ketika sendiri karena pikiran kemana-mana					
16	Saya takut akan kematian karena tidak bisa bekerja					

17	Saya takut sekali jika tidak bekerja akan banyak pikiran dan dekat dengan kematian					
18	Saya terbangun di tengah malam ketika sering memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
19	Saya tidur lebih malam karena memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
20	Saya selalu mimpi tidak dapat hidup karena tidak memiliki pekerjaan					
21	Saya selalu mimpi dihina orang karena tidak memiliki pekerjaan					
22	Perhatian saya tidak fokus karena memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
23	Saya tidak dapat fokus mengerjakan tugas rumah ketika memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan					
24	Saya pesimis melihat persaingan kerja yang semakin ketat					
25	Saya berpikir masa depan saya akan suram					

UJI VALIDITAS EXCEL

No Resp	Nomor Item Pernyataan																												Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	133
2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	2	3	4	5	4	3	3	4	4	4	3	96
3	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	132
4	3	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	130
5	5	5	4	5	4	5	4	4	2	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	3	5	126
6	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	99
7	5	4	4	3	2	5	4	5	5	5	3	4	3	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	2	3	110
8	4	5	3	4	2	3	3	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	101
9	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	3	4	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	125
10	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	132
11	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	131
12	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	127
13	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4	4	4	3	4	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125
14	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	133
15	3	4	3	3	3	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	4	3	4	5	4	3	5	3	3	105
16	4	3	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	2	5	5	5	5	4	5	2	5	4	4	4	5	117
17	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	125
18	3	3	4	4	2	2	5	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	84
19	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	133
20	4	3	4	4	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	3	110	
ΣX	87	87	86	87	80	86	85	88	72	81	79	84	80	82	84	74	87	87	88	90	89	93	85	88	86	87	85	87	2374
Korelasi	0,586	0,654	0,691	0,780	0,805	0,764	0,333	0,771	0,281	0,619	0,525	0,693	0,627	0,543	0,724	0,213	0,640	0,770	0,697	0,767	0,603	0,740	0,613	0,667	0,619	0,588	0,680	0,784	
Si kritis (r ta)	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	
Kesimpulan	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak	Valid	Tidak	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

TABULASI DATA PRE TEST

No	Item pertanyaan																									Jumlah		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
1	5	4	5	4	3	4	5	4	3	5	4	2	3	4	5	4	4	5	3	4	5	5	4	5	5	104		
2	5	4	5	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3	4	5	5	4	3	5	4	3	5	4	4	5	106		
3	3	4	5	4	5	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	110		
4	4	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	4	5	5	3	2	4	3	4	5	4	3	5	4	105		
5	4	3	2	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	5	4	5	5	3	4	107		
6	5	4	5	5	5	4	3	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	5	5	4	3	5	4	4	4	108		
7	5	3	4	5	4	3	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	3	4	5	5	4	5	5	4	108		
8	3	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	108		
9	5	4	5	5	5	4	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	4	109		
10	5	3	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	112		
11	4	5	4	5	4	5	4	5	2	5	4	4	5	4	5	4	3	2	5	4	4	5	4	5	3	104		
12	4	4	3	3	5	4	3	3	3	4	5	5	4	5	2	5	4	4	3	2	2	4	3	2	4	90		
13	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	114		
14	4	3	4	5	4	3	4	5	4	5	5	4	3	4	5	3	5	4	5	5	4	3	4	5	3	103		
15	5	4	5	3	5	4	5	4	5	3	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	111		
16	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	3	5	105		
17	5	4	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	4	114		
18	5	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	110		
19	3	2	4	4	3	5	4	2	4	3	4	4	5	4	3	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	88		
20	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	5	3	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	3	91		
21	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	5	5	108		
22	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	3	4	5	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	3	4	110		
23	5	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	3	110		
24	4	3	4	5	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	3	4	5	5	107		
25	5	4	5	3	2	4	5	3	4	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	98		
26	4	5	4	3	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	4	5	5	4	108		
27	5	3	4	5	5	3	4	5	5	5	4	5	3	5	3	4	5	4	5	3	5	5	4	2	5	106		
28	3	3	4	3	4	2	2	2	4	3	2	2	3	4	2	4	2	2	4	3	2	3	4	2	2	71		
29	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	3	4	5	5	5	3	4	5	4	5	3	3	109		
30	3	2	4	4	2	5	4	2	4	4	4	3	4	2	4	2	2	4	5	4	4	2	4	3	2	83		
31	4	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	5	5	4	2	5	2	2	4	4	2	3	3	2	2	78		
32	5	4	5	3	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4	5	4	3	109		
33	4	5	4	3	4	5	4	3	5	4	5	5	4	3	4	5	3	4	3	4	5	5	4	5	5	105		
34	5	3	4	5	5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	3	4	5	3	5	5	4	5	109		
35	4	5	4	5	4	2	4	2	4	3	4	2	4	5	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	5	96		
36	3	4	4	2	2	4	1	2	1	4	2	3	3	3	4	2	5	4	2	2	3	3	4	3	3	73		
37	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	2	111		
38	4	3	4	2	4	3	4	2	4	5	3	1	5	4	2	1	4	3	4	2	5	4	5	5	5	88		
39	5	4	5	3	5	4	5	3	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	3	109		
40	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	3	5	4	3	4	5	4	5	4	3	4	3	4	5	4	101		
																											Rata-Rata	93,902

TABULASI DATA POST TEST

No	Item pertanyaan																									Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	2	1	3	2	3	4	4	2	3	2	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	66	
2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	4	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	69	
3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	4	1	1	2	5	3	3	2	4	2	4	3	71	
4	2	3	4	4	2	3	3	2	2	4	3	2	4	2	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	2	76	
5	2	3	2	4	4	3	4	4	5	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	2	82	
6	3	4	4	4	2	4	3	2	4	1	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	3	2	4	3	3	78	
7	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	2	2	4	3	3	2	4	3	4	2	2	4	2	2	3	72	
8	3	2	4	4	1	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	81	
9	3	4	2	4	3	4	3	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	3	4	2	3	2	4	2	3	75	
10	2	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	4	79	
11	2	4	5	3	5	4	2	2	3	1	2	1	2	4	3	2	3	4	1	2	3	2	1	2	3	66	
12	3	2	2	4	2	3	5	4	4	2	4	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	66	
13	4	1	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	4	4	3	2	4	2	3	5	75	
14	5	2	2	2	4	3	5	4	3	3	5	5	4	3	2	2	3	2	4	1	2	3	2	3	4	78	
15	3	3	3	3	2	5	4	3	4	2	4	2	3	4	2	4	4	4	2	3	2	5	4	3	2	80	
16	2	2	1	3	2	5	4	1	2	2	2	3	4	5	3	2	2	3	2	4	3	4	5	5	4	75	
17	3	4	2	3	2	5	4	1	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	4	2	4	1	2	3	70	
18	2	2	3	4	4	4	4	2	1	2	4	2	4	2	1	5	2	2	3	2	1	4	2	3	2	67	
19	2	1	2	4	2	3	2	3	2	4	4	2	1	2	2	4	5	4	2	3	2	4	2	3	2	67	
20	4	2	1	5	3	2	2	4	3	2	2	1	3	1	3	2	3	3	2	1	1	2	3	2	3	60	
21	5	3	2	3	4	4	3	5	2	3	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	4	66	
22	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	2	4	2	4	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	56	
23	3	1	3	2	3	3	2	2	4	5	4	2	4	4	2	4	4	2	3	2	1	1	2	2	1	66	
24	3	5	2	3	5	5	1	3	2	3	1	4	2	5	3	1	2	4	2	1	3	4	4	1	2	71	
25	2	3	1	5	3	4	2	4	3	1	1	2	3	5	2	2	3	5	2	2	2	4	2	2	3	68	
26	2	4	2	4	2	4	3	5	1	2	5	2	2	4	1	3	2	4	4	5	1	5	3	3	2	75	
27	3	2	3	2	4	5	2	5	2	2	4	1	2	2	2	5	2	2	2	1	2	3	5	2	4	69	
28	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	4	1	2	2	1	2	2	3	3	1	1	2	3	1	2	56	
29	2	5	2	5	3	4	2	3	4	1	5	4	2	2	2	1	4	2	5	2	2	4	5	2	3	76	
30	1	1	2	2	4	2	3	2	5	2	4	2	3	3	3	2	2	1	4	1	2	2	4	1	2	60	
31	2	2	1	3	2	5	1	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	60	
32	1	3	2	4	3	3	2	4	2	3	2	4	2	4	1	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	64	
33	2	4	3	2	4	5	3	2	4	2	4	2	4	2	2	3	4	2	3	2	1	4	2	1	3	70	
34	3	4	2	3	5	4	2	5	2	2	3	4	2	3	4	1	4	2	1	3	5	2	2	1	2	70	
35	2	2	1	2	2	4	4	4	3	3	4	5	4	2	2	2	3	2	4	4	1	3	2	2	1	68	
36	1	3	2	3	3	2	2	2	5	4	2	2	2	2	1	3	5	1	2	3	2	5	3	1	2	63	
37	2	4	1	4	2	3	5	3	2	2	1	5	4	2	2	4	2	5	2	2	3	4	2	2	5	73	
38	1	2	2	3	2	1	2	2	1	3	4	4	2	1	1	2	1	4	4	3	5	2	2	1	4	59	
39	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	4	3	2	4	3	2	2	3	60	
40	1	4	2	2	3	2	4	2	3	3	4	5	4	2	2	2	3	4	4	4	5	4	1	1	4	75	
																										Rata-ra	67,756

OUTPUT SPSS

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Sebelum	Sesudah
N		40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	102.40	69.45
	Std. Deviation	11.084	6.943
Most Extreme Differences	Absolute	.257	.113
	Positive	.148	.088
	Negative	-.257	-.113
Test Statistic		.257	.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.110 ^c	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

X			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.913	1	78	.070

Uji T Sampel Tes

Group Statistics

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
X	Sebelum	40	102.40	11.084	1.753
	Sesudah	40	69.45	6.943	1.098

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tingkat Kecemasan	Equal variances assumed	4.913	.030	15.933	78	.000	32.950	2.068	28.833	37.067
	Equal variances not assumed			15.933	65.520	.000	32.950	2.068	28.821	37.079

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
81	0.67753	1.29209	1.66388	1.98969	2.37327	2.63790	3.19392
82	0.67749	1.29196	1.66365	1.98932	2.37269	2.63712	3.19262
83	0.67746	1.29183	1.66342	1.98896	2.37212	2.63637	3.19135
84	0.67742	1.29171	1.66320	1.98861	2.37156	2.63563	3.19011
85	0.67739	1.29159	1.66298	1.98827	2.37102	2.63491	3.18890
86	0.67735	1.29147	1.66277	1.98793	2.37049	2.63421	3.18772
87	0.67732	1.29136	1.66256	1.98761	2.36998	2.63353	3.18657
88	0.67729	1.29125	1.66235	1.98729	2.36947	2.63286	3.18544
89	0.67726	1.29114	1.66216	1.98698	2.36898	2.63220	3.18434
90	0.67723	1.29103	1.66196	1.98667	2.36850	2.63157	3.18327
91	0.67720	1.29092	1.66177	1.98638	2.36803	2.63094	3.18222
92	0.67717	1.29082	1.66159	1.98609	2.36757	2.63033	3.18119
93	0.67714	1.29072	1.66140	1.98580	2.36712	2.62973	3.18019
94	0.67711	1.29062	1.66123	1.98552	2.36667	2.62915	3.17921
95	0.67708	1.29053	1.66105	1.98525	2.36624	2.62858	3.17825
96	0.67705	1.29043	1.66088	1.98498	2.36582	2.62802	3.17731
97	0.67703	1.29034	1.66071	1.98472	2.36541	2.62747	3.17639
98	0.67700	1.29025	1.66055	1.98447	2.36500	2.62693	3.17549
99	0.67698	1.29016	1.66039	1.98422	2.36461	2.62641	3.17460
100	0.67695	1.29007	1.66023	1.98397	2.36422	2.62589	3.17374
101	0.67693	1.28999	1.66008	1.98373	2.36384	2.62539	3.17289
102	0.67690	1.28991	1.65993	1.98350	2.36346	2.62489	3.17206
103	0.67688	1.28982	1.65978	1.98326	2.36310	2.62441	3.17125
104	0.67686	1.28974	1.65964	1.98304	2.36274	2.62393	3.17045
105	0.67683	1.28967	1.65950	1.98282	2.36239	2.62347	3.16967
106	0.67681	1.28959	1.65936	1.98260	2.36204	2.62301	3.16890
107	0.67679	1.28951	1.65922	1.98238	2.36170	2.62256	3.16815
108	0.67677	1.28944	1.65909	1.98217	2.36137	2.62212	3.16741
109	0.67675	1.28937	1.65895	1.98197	2.36105	2.62169	3.16669
110	0.67673	1.28930	1.65882	1.98177	2.36073	2.62126	3.16598
111	0.67671	1.28922	1.65870	1.98157	2.36041	2.62085	3.16528
112	0.67669	1.28916	1.65857	1.98137	2.36010	2.62044	3.16460
113	0.67667	1.28909	1.65845	1.98118	2.35980	2.62004	3.16392
114	0.67665	1.28902	1.65833	1.98099	2.35950	2.61964	3.16326
115	0.67663	1.28896	1.65821	1.98081	2.35921	2.61925	3.16262
116	0.67661	1.28889	1.65810	1.98063	2.35892	2.61888	3.16198
117	0.67659	1.28883	1.65798	1.98045	2.35864	2.61850	3.16135
118	0.67657	1.28877	1.65787	1.98027	2.35837	2.61814	3.16074
119	0.67656	1.28871	1.65776	1.98010	2.35809	2.61778	3.16013
120	0.67654	1.28865	1.65765	1.97993	2.35782	2.61742	3.15954

Catatan: Probabilitas yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama Lengkap : HENI TRI LESTARI
2. Tempat & Tanggal Lahir : KENDAL, 07 NOVEMBER 1997
3. NIM : 1604046118
4. Jurusan : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
5. Alamat Rumah : DESA CEPIRING RT 08 RW 04
KECAMATAN CEPIRING KABUPATEN KENDAL.
6. No. Hp : 0888-6944-180
7. Email : Henitrilestari20@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. PENDIDIKAN FORMAL

- a. SD N 04 CEPIRING
- b. SMP N 01 CEPIRING
- c. SMA N 2 KENDAL
- d. UIN WALISONGO SEMARANG

2. PENDIDIKAN NONFORMAL

- a. PONDOK PUTRI ROUDLOTUL JANNAH KUDUS

C. PENGALAMAN ORGANISASI

- a. PASKIBRAKA
- b. PRAMUKA
- c. HMJ TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
- d. PMII RAYON USHULUDDIN KOMISARIAT WALISONGO
SEMARANG