

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman. Kecemasan bisa menjadi bermanfaat karena kecemasan membuat individu rutin melakukan pemeriksaan medis atau memotivasi untuk belajar menjelang ujian.³¹ Oleh karena itu kecemasan adalah respon normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika kecemasan melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya, atau ketika kecemasan muncul tanpa sebab.

Menurut teori Spielberger, membedakan kecemasan menjadi dua bentuk, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* adalah kecenderungan seseorang untuk merasa terancam oleh kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. *State anxiety* adalah keadaan emosional sementara yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir. Spilberger juga menyatakan tiga unsur utama yang dapat mempengaruhi penghayatan seseorang terhadap kecemasan yaitu perasaan ketidakpastian yang dirasakan individu tersebut (*uncertainty*), perasaan ketidakberdayaan (*helplessness*), serta akhir dari kedua perasaan yang dirasakan tersebut akan tertuju pada masalah yang dihadapi (*future orientation*).³²

Cemas merupakan suatu reaksi atau ungkapan emosi yang dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu kondisi

³¹ Beverly Nevid, Jeffrey; Rathus, Spencer; Greene, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah jilid 1*, edisi 9, Jakarta: penerbit Erlangga, (2018). Hal. 183

³² Namirotu Fauziah, Imas Rafiyah, dan Tetti Solehati, “Parent’s Anxiety Towards Juvenile Delinquency Phenomenon In Bandung, Indonesia,” *NurseLine journal*, 3.2 (2018), 52–59. Hal. 53

atau keadaan emosi yang kurang menyenangkan yang dialami manusia. Dalam kondisi cemas, seseorang akan merasa ragu-ragu dalam bertindak, ada perasaan tidak tenang, was-was, curiga dan sulit untuk melakukan tindakan aktifitasnya dengan baik sehingga keberhasilannya akan sulit dicapai. Dalam keadaan seperti ini akan terjadi suatu hal yang samar-samar (*vague*) yang disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak tentu.

Spielberger membahas proses kecemasan dengan membaginya menjadi 5 komponen, yaitu:

1. *Evaluated Situation.* Adanya situasi yang mengancam, sehingga ancaman ini menyebabkan timbulnya kecemasan.
2. *Perception Of Situation.* Situasi yang mengancam diberi penilaian individu. Penilaian ini dipengaruhi oleh sikap, kemampuan dan pengalaman masa lalu individu.
3. *Anxiety State Reaction.* Jika individu menganggap bahwa situasi yang berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul. Kompleksitas respon dikenal sebagai reaksi kecemasan sesaat yang melibatkan respon fisiologis, seperti denyut jantung, dan tekanan darah.
4. *Cognitif Reappraisal Follow.* Kemudian individu menilai kembali situasi yang mengancam tersebut. Untuk itu individu menggunakan pertahanan diri (*defence mechanism*) atau dengan meningkatkan aktifitas kognisi atau motoriknya.

5. *Coping*. Disini individu menemukan jalan keluarnya dengan menggunakan defence mechanism, misalnya proyeksi atau rasionalisasi.

Secara fisik, kecemasan dapat mengakibatkan berbagai gejala yang sangat mengganggu. Seseorang merasakan kegelisahan yang terus-menerus, dengan gemetar yang tidak bisa dikendalikan, atau merasakan sesak di bagian perut atau dada yang mengganggu kenyamanan.³³ Berkeringat hebat, terutama pada telapak tangan, adalah hal yang sering terjadi, sementara kepala bisa terasa pusing atau ada rasa ingin pingsan. Gejala lain termasuk mulut atau tenggorokan yang terasa kering, nafas yang tersenggal-senggal, jantung yang berdegup kencang, serta jari atau anggota tubuh lainnya yang terasa dingin.

Di sisi perilaku, kecemasan sering kali mempengaruhi cara seseorang bertindak. Ada individu yang menghindar dari situasi atau aktivitas yang dianggap menimbulkan kecemasan, sehingga mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial atau pekerjaan. Ada juga yang menjadi lebih bergantung pada orang lain, mencari dukungan atau jaminan secara berlebihan.³⁴ Perilaku gelisah juga sering muncul, di mana seseorang tampak tidak bisa tenang, sering bergerak, atau menunjukkan tanda-tanda stres lainnya.

Kecemasan juga sangat mempengaruhi aspek kognitif seseorang. Seseorang tersebut akan merasa terjebak dalam kekhawatiran yang

³³ Nevid, Jeffrey; Rathus, Spencer; Greene, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah Jilid 1*. Hal. 184

³⁴ Nevid, Jeffrey; Rathus, Spencer; Greene, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah Jilid 1*. Hal. 184

berlebihan, selalu membayangkan kemungkinan buruk di masa depan yang membuat mereka merasa takut atau cemas. Pemikiran tentang sensasi yang muncul di tubuh bisa menjadi sangat dominan, memicu rasa takut kehilangan kendali. Seseorang terjebak dalam pemikiran yang membingungkan, sulit berkonsentrasi, atau merasa bahwa segala sesuatu di sekitar mereka tidak terkendali. Rasa waspada yang tinggi dan kesulitan untuk fokus pada tugas sehari-hari adalah bagian dari dampak kognitif dari kecemasan.

Dalam pandangan al-Ghazali, khauf (rasa takut) merupakan kondisi batin berupa kepedihan dan gejolak hati yang timbul akibat kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan yang kemungkinan terjadi di masa depan.³⁵ Rasa takut ini bukan hanya sebatas reaksi emosional, melainkan sebuah hâl (keadaan spiritual) yang terdiri atas tiga unsur utama: ilmu, hâl, dan amal.

Unsur ilmu dalam konteks ini mengacu pada pengetahuan mengenai hal-hal yang dapat menimbulkan ketakutan, seperti azab Allah, sifat-sifat keagungan-Nya, kedahsyatan sakaratul maut, dan peristiwa-peristiwa hari kiamat. Pengetahuan ini menjadi faktor pendorong yang menimbulkan reaksi emosional berupa gejolak dalam hati, yang kemudian disebut sebagai khauf.³⁶

Hâl khauf ini kemudian melahirkan amal, yaitu manifestasi konkret dalam bentuk upaya menjauhi segala sesuatu yang dapat mendatangkan

³⁵ Al-Gazali, *Ihya' Ulum Al-Din Jilid VIII Terj. Prof Ismail Yakub* (C.V Faizan, 1985). Hal. 285

³⁶ Al-Gazali, *Ihya' Ulum Al-Din Jilid VIII Terj. Prof Ismail Yakub*. Hal. 287

murka Allah dan tidak memperoleh keridhaan-Nya. Dengan demikian, amal merupakan dampak dari kondisi batin yang terdorong oleh pengetahuan yang membangkitkan rasa takut.³⁷

Al-Ghazali menekankan bahwa rasa takut kepada Allah tidak selalu disebabkan oleh perbuatan maksiat semata, tetapi dapat pula muncul karena kesadaran terhadap keagungan sifat-sifat Allah. Ada tiga sebab utama timbulnya khauf: pertama, ma‘rifah (pengenalan mendalam) terhadap Allah dan sifat-sifat-Nya; kedua, kesadaran akan banyaknya dosa dan pelanggaran yang dilakukan oleh hamba; dan ketiga, pengetahuan akan kelemahan diri sendiri serta kesadaran bahwa Allah sama sekali tidak membutuhkan hamba-Nya.³⁸ Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat ma‘rifah seseorang, semakin mendalam pula khauf yang dirasakannya.

Khauf yang sejati akan menghasilkan perubahan lahiriah maupun batiniah. Pada aspek fisik, kondisi ini dapat ditandai dengan perubahan-perubahan seperti tubuh menjadi kurus, wajah tampak pucat, sering menangis atau bahkan pingsan. Dalam beberapa kasus ekstrem, rasa takut yang mendalam dapat menyebabkan gangguan mental, kehancuran jiwa, bahkan kematian. Sedangkan pada tingkat batin, khauf membentuk sifat-sifat seperti kerendahan hati, kekhusukan, ketenangan jiwa, serta menghilangkan kesombongan, penyakit hati, dan kedengkian.

Efek dari khauf juga terlihat dalam dimensi perilaku. Seseorang yang diliputi oleh khauf akan senantiasa menjaga dirinya dari perbuatan maksiat, menggantinya dengan ketaatan, serta senantiasa melakukan

³⁷ Al-Gazali, *Ihya’ Ulum Al-Din Jilid VIII* Terj. Prof Ismail Yakub. Hal. 288

³⁸ Al-Gazali, *Ihya’ Ulum Al-Din Jilid VIII* Terj. Prof Ismail Yakub. Hal. 289

murâqabah (menyadari kehadiran Allah), muhâsabah (introspeksi diri), mujâhadah (perjuangan spiritual), dan dzikir yang terus-menerus dengan penuh perhatian. Semua aktivitas spiritual ini bersumber dari intensitas khauf, yang pada gilirannya ditentukan oleh kedalaman ma‘rifah terhadap Allah.

Menurut Buya Hamka, khauf atau rasa takut tidak selalu memiliki konotasi positif. Rasa takut dapat bernilai negatif apabila diaplikasikan dalam konteks atau arah yang keliru. Dalam hal ini, penafsiran terhadap khauf diklasifikasikan menjadi dua bentuk utama, yakni khauf yang bersifat positif (khauf mahmudah) dan khauf yang bersifat negatif (khauf madzmumah).

1. Khauf Positif (Khauf Mahmudah)

Rasa takut yang bersifat positif merupakan suatu fitrah dalam diri manusia yang berfungsi sebagai mekanisme kewaspadaan. Ketakutan jenis ini mendorong individu untuk lebih berhati-hati dalam bertindak. Sebagai contoh, seseorang akan berusaha mencari tempat yang aman saat terjadi bencana alam seperti banjir. Dalam konteks spiritual, khauf yang positif merujuk pada rasa takut seorang hamba kepada Allah SWT, yang merupakan elemen fundamental dalam keimanan. Dalam Al-Qur’ân, terdapat sejumlah istilah yang memiliki makna sepadan dengan khauf, yang mencerminkan ketakutan positif, antara lain:

a. Takwa

Secara etimologis, takwa berarti menjaga. Dalam terminologi syariat, takwa berarti memelihara diri dari kemurkaan dan azab Allah dengan cara melaksanakan seluruh perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Kata takwa memiliki akar yang sama dengan *ittaqa*, yang berarti berhati-hati, waspada, dan melindungi.³⁹

Salah satu ayat yang menunjukkan konsep ini adalah QS. Al-Hajj [22]:1:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمْ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ

Artinya: "Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu, sesungguhnya keguncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar."

b. Khasyya

Kata khasyya berasal dari akar kata kha-sya-ya. Istilah ini merujuk pada rasa takut yang eksklusif hanya ditujukan kepada Allah SWT, yang timbul karena pemahaman dan pengenalan terhadap keagungan-Nya.⁴⁰ Hal ini dijelaskan dalam QS. Fathir [35]:28:

وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفُ الْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ

الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ عَفُورٌ

³⁹ Farid Ahmad, *Quantum Takwa*, Niaga Swadaya, (2008). Hal. 17

⁴⁰ M A Sahri, *Mutiara Akhlak Tasawuf-Rajawali Pers* PT. RajaGrafindo Persada, (2021). Hal. 138

Artinya: "Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba-Nya hanyalah para ulama."

Menurut Hamka, hanya mereka yang memiliki ilmu yang dapat merasakan takut kepada Allah, karena rasa takut itu muncul setelah pengetahuan yang mendalam.⁴¹

c. Rahbah

Kata rahbah berasal dari huruf-huruf ب - ه - ن, yang memiliki dua makna: takut, serta sifat lembut dan ringan. Rahbah adalah bentuk ketakutan yang timbul karena kesadaran akan kekurangan diri dalam mengenal Allah SWT.⁴²

QS. Al-Hasyr [59]:13 menggambarkan:

لَأَنْتُمْ أَشَدُّ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يُفْقَهُونَ

Artinya: "Sesungguhnya kamu dalam hati mereka lebih ditakuti daripada Allah..."

Ayat ini menjelaskan karakter jiwa orang-orang munafik yang lebih takut kepada manusia daripada kepada Allah. Menurut Hamka, ketakutan seperti itu menunjukkan ketiadaan pemahaman terhadap kebesaran Allah dan kebingungan dalam menentukan arah hidup.⁴³

⁴¹ Riris Akhidatus and Azibur Rahman, ‘Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Azhar)’, FIRDAUS: Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam, Dan Living Qur'an, 1.01 (2022), pp. 53–64. Hal. 58

⁴² Quito R Motinggo, *Keajaiban cinta: membuat hidup lebih berenergi dan dinamis*, Hikmah, (2005). Hal. 13

⁴³ Akhidatus and Rahman, ‘Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Azhar)’. Hal. 56

2. Khauf Negatif (Khauf Madzmumah)

Rasa takut yang bersifat negatif termasuk dalam kategori penyakit rohaniah yang dapat merusak integritas kepribadian dan menghambat perkembangan individu. Dalam psikologi, hal ini dikenal dengan istilah fobia atau kecemasan yang berlebihan. Contohnya termasuk rasa takut terhadap masa depan yang belum diketahui secara pasti. Beberapa ayat Al-Qur'an menggambarkan bentuk khauf yang negatif ini, antara lain:

a. Kesempitan Dada (Dīq aṣ-Ṣadr)

Secara etimologis, adh-dhiqu bermakna kesempitan. Al-Farra' menyatakan bahwa adh-dhaiqu adalah perasaan sempit yang menyebabkan dada merasa terhimpit.⁴⁴

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ إِمَّا يَقُولُونُ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِّنَ

السُّجَدِينَ لَا وَاعْبُدْ رَبِّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

QS. Al-Hijr [15]:97–99 menggambarkan Rasulullah mengalami kesempitan dada akibat ejekan dan ancaman dari kaumnya. Menurut Hamka, hal ini adalah bentuk reaksi manusiawi, namun tetap harus diatasi dengan memperkuat diri melalui zikir dan shalat.⁴⁵

⁴⁴ Akhidatus and Rahman, ‘Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Azhar)’. Hal. 59

⁴⁵ Akhidatus and Rahman, ‘Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Azhar)’. Hal. 60

b. Ketakutan dalam Situasi Bahaya

QS. Al-Ahzab [33]:19 menggambarkan perilaku orang munafik yang ketakutannya sangat kentara saat menghadapi bahaya.

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْحُوْفُ رَأَيْتُهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدْوُرُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي

يُغْشِي عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْحُوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى

الْحُمَّرِ أُولَئِكَ مَمْيُؤُمُّوْ فَأَخْبَطَ اللَّهُ أَعْمَاهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya: "...apabila datang ketakutan, kamu lihat mereka memandang kepadamu dengan mata yang berputar-putar seperti orang yang akan mati..."

Menurut Hamka, ini adalah bentuk ketakutan yang berakar pada kelemahan iman dan ketiadaan nilai diri, yang membuat seseorang mudah panik dan tidak mampu menghadapi realitas.⁴⁶

c. Kegelisahan (Qalaq)

QS. Al-Ma'arij [70]:20 menyatakan:

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَرُوعًا

Artinya: "Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah."

Menurut Hamka, orang yang gelisah saat menghadapi kesulitan adalah mereka yang tidak mampu mengendalikan

⁴⁶ Akhidatus and Rahman, 'Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Azhar)'. Hal. 60

diri, cenderung menyalahkan orang lain, dan tidak menyadari kelemahan diri.⁴⁷

d. Berkeluh Kesah

QS. Al-Ma'arij [70]:19–22 menjelaskan sifat dasar manusia yang mudah mengeluh dan kikir.

إِنَّ الْإِنْسَانَ حُلْقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مُنْعَأً إِلَّا

الْمُصَلَّيْنِ

Menurut Hamka, menafsirkan bahwa sifat ini mencerminkan ketidaksiapan menghadapi ujian serta ketidakmampuan untuk bersyukur saat menerima nikmat.⁴⁸

e. Ketakutan yang Berlebihan (al-Khawf al-Mubālagh)

QS. Al-Anfal [8]:12 menggambarkan ketakutan berlebihan yang ditanamkan Allah dalam hati orang-orang kafir.

إِذْ يُوَحِّي رَبُّكَ إِلَى الْمَلِكَةِ أَيْنَ مَعَكُمْ فَتَبَثُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَأْلِقُونِ فِي

فُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاضْرِبُوهُمْ فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوهُمْ مِنْهُمْ كُلَّ

بَنَانٍ

Menurut Hamka, rasa takut ini melemahkan semangat juang mereka karena tidak disertai keyakinan bahwa Allah bersama

⁴⁷ Akhidatus and Rahman, ‘Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Azhar)’. Hal. 60

⁴⁸ Akhidatus and Rahman, ‘Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Azhar)’. Hal. 60

mereka. Hal ini menunjukkan ketakutan yang tidak bersandar pada nilai spiritual yang benar.⁴⁹

Kecemasan dan ketakutan dapat merasuki jiwa manusia, baik secara kolektif maupun individual, sejak awal kesadaran. Namun, individu yang dirahmati oleh Allah dan memiliki keimanan yang teguh akan terbebas dari rasa cemas ini. Ketika peradaban material berkembang dengan pesat dan manusia menjadi semakin jauh dari ajaran Allah, kecemasan psikologis cenderung meningkat.⁵⁰

Al-Qur'an memberikan penjelasan tentang kecemasan dan ketakutan alamiah ini.⁵¹ Berikut ini adalah kecemasan dan ketakutan alamiah yang dialami oleh manusia:

1. Kesempitan Jiwa

Allah berfirman:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضْبِقُ صَدْرُكَ بِمَا يُفْعَلُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِّنْ

الْسَّاجِدِينَ وَأَعْبُدْ رَبِّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

Artinya: "Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat), dan sembahlah

⁴⁹ Akhidatus and Rahman, 'Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Azhar)'. Hal. 60

⁵⁰ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press, (2009). Hal. 168

⁵¹ Ulfi Putra Sany, "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an," *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7.1 (2022), 1262–78. Hal. 1269

Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal). ” (Q.S. Al Hijr: 97-99)

Ayat tersebut mengajarkan bahwa ketika seseorang menghadapi perasaan cemas atau kesempitan jiwa, jalan terbaik untuk mengatasinya adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, terutama shalat. Dengan melakukan ini, seseorang akan menemukan ketenangan dan kekuatan dalam hati, yang membantu mengatasi kecemasan yang mereka rasakan. Selain itu, ayat ini juga mengingatkan bahwa ketenangan sejati hanya akan datang melalui keyakinan terhadap takdir Allah, dan segala hal yang terjadi di dunia ini pasti memiliki batas waktunya.

Kesempitan jiwa yang dirasakan oleh seseorang sering kali disebabkan oleh kekhawatiran akan masa depan, ketidakpastian, atau tekanan dari lingkungan sekitar. Dalam menghadapi hal ini, Allah mengajarkan umat-Nya untuk bersabar dan terus beribadah, karena hanya dengan cara ini seseorang dapat memperoleh kedamaian batin yang sejati, yang tidak dapat ditemukan dalam ketergantungan pada dunia.

2. Kegelisahan

Allah Berfirman:

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُونًا

Artinya: “Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah.” (Q.S. Al Ma’arij: 20)

Ayat tersebut menggambarkan bagaimana manusia sering kali merespons dengan kegelisahan dan keluhan saat menghadapi kesulitan atau masalah dalam hidup. Ketika kesusahan datang, banyak orang yang terjebak dalam perasaan cemas dan tidak mampu menghadapinya dengan sabar atau tawakal. Mereka merasa tertekan dan mengungkapkan keluhan mereka, baik secara lisan maupun melalui perilaku, yang mencerminkan rasa gelisah dan ketidakmampuan untuk mengendalikan perasaan tersebut.

Namun, dalam ajaran Islam, kegelisahan yang muncul akibat musibah atau kesulitan seharusnya tidak hanya dihadapi dengan keluhan. Islam mengajarkan agar umatnya bersabar dan mengandalkan Allah dalam menghadapi cobaan hidup. Kegelisahan dan keluhan yang berlebihan justru dapat memperburuk keadaan, sedangkan tawakal dan sabar dapat memberi ketenangan jiwa.

Ayat ini juga mengingatkan umat Muslim untuk selalu berusaha mengatasi kegelisahan dengan cara yang lebih konstruktif, seperti mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, dzikir, dan sabar, serta meyakini bahwa segala musibah adalah ujian yang datang dengan tujuan untuk memperkuat iman dan kepercayaan kepada takdir-Nya.

3. Iman Yang Lemah

Allah Berfirman:

لَا يَرَأُلُّ بُنْيَاهُمُ الَّذِي بَنَوْا رِبَةً فِي قُلُوبِهِمْ إِلَّا أَنْ تَقْطَعَ

قُلُوبُهُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Artinya: “*Bangunan-bangunan yang mereka dirikan itu senantiasa menjadi pangkal keraguan dalam hati mereka, kecuali bila hati mereka itu telah hancur. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.*” (Q.S. At Taubah: 110)

Seseorang yang tidak memiliki keyakinan akan adanya kekuatan yang lebih tinggi dapat mengalami perasaan tidak mampu secara umum, terutama dalam menghadapi kesulitan. Hal ini karena seseorang tersebut tidak percaya bahwa kekuatan yang lebih tinggi, seperti Allah, selalu hadir untuk memberikan bimbingan dan dukungan di saat-saat sulit. Selain itu, kurangnya keyakinan bahwa bantuan ilahi akan datang. Serta, kurangnya keyakinan dapat mengakibatkan ketidakpatuhan terhadap pedoman yang telah ditetapkan, yang dapat menanamkan perasaan tidak nyaman dan ketidakpastian.

4. Penyakit Hati

Allah Berfirman:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرْضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرْضًا وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۝ إِمَّا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: “*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.*” (Q.S. Al Baqarah: 10)

Sejumlah penyakit hati, termasuk kesombongan, kemarahan, kecemburuan, iri hati, ghaibah, nanimah, riya', ujub, khazib, dan lainnya, ditandai dengan perasaan tidak tenang dan gelisah.

Sebagai ilustrasi, seseorang yang memendam perasaan iri hati pasti akan mengalami ketidakpuasan jika orang lain diberi nikmat, terlepas dari apakah ia sendiri berusaha menahan nikmat tersebut. Individu seperti itu mengalami kesusahan ketika orang lain menerima manfaat, yang mengarah pada rasa tidak nyaman dan kekhawatiran.

5. Maksiat

Allah Berfirman:

وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّا نَحْنُ مُصْلِحُونَ

Artinya: “Apabila dikatakan kepada mereka, “Janganlah berbuat kerusakan di bumi,” mereka menjawab, “Sesungguhnya kami hanyalah orang-orang yang melakukan perbaikan.” (Q.S. Al Baqarah: 11)

Maksiat menimbulkan perasaan takut dan cemas pada mereka yang melakukannya, menurut ajaran Islam. Lebih jauh lagi, dosa-dosa yang dihasilkan dari tindakan-tindakan ini menanamkan

kecemasan yang signifikan pada para pelakunya, yang disebut sebagai *wahsyah*.

Pengalaman rasa bersalah dan takut akan hukuman adalah konsekuensi dari tindakan yang, menurut *nash*, pantas mendapatkan hukuman.

Aspek-aspek dari kecemasan menurut Supratiknya adalah:

1. Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was, dan keresahan yang bersifat tak menentu (*diffuse uneasiness*).
2. Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan, sering merasa tidak mampu, minder, depresi, dan serba sedih.
3. Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan serta serba takut salah.
4. Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap teganglamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau yang tak diharapkan, dan selalu melakukan gerakan-gerakan neurotik tertentu, seperti: mematah-matahkan buku jari, mendehem, dan sebagainya.
5. Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya pada leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil, dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk.
6. Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangannya sering basah.

7. Sering berdebar-debar dan tekanan darahnya tinggi.
8. Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas.
9. Sering mengalami “*anxiety attacks*” atau tiba-tiba cemas tanpa ada pemicunya yang jelas. Gejala-gejalanya dapat berupa: berdebar-debar, sulit bernafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin, terkencing-kencing, atau sakit perut.

B. Relaksasi Zikir Nafas

Relaksasi zikir nafas adalah teknik relaksasi pernapasan dalam disertai dengan zikir. Teknik relaksasi pernapasan dalam merupakan metode yang sangat efektif dalam dunia keperawatan untuk membantu klien mengatasi berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri, stres, dan gangguan pernapasan. Dalam teknik ini, praktisi mengajarkan klien cara bernapas dengan cara yang lebih terkontrol dan mendalam.⁵² Keuntungan dari teknik ini ialah teknik pernapasan dalam telah terbukti mengurangi intensitas nyeri.

Dengan mengurangi ketegangan otot dan merangsang sistem saraf parasimpatik yaitu bagian dari sistem saraf yang bertanggung jawab untuk relaksasi, di mana klien dapat merasakan pengurangan nyeri yang signifikan.⁵³ Selain itu, pernapasan dalam meningkatkan ventilasi paru-paru. Ketika klien bernapas dalam-dalam, bagian bawah paru-paru yang

⁵² Faisol, SKM, S.Kep, Ners, *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*, diakses melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas- (diakses pada tanggal 1 November 2024)

⁵³ Siti Robaiyani and others, ‘Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Di Ma’had Al Jami’ah UIN Walisongo Semarang’, *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2.2 (2024), pp. 2951–61. Hal. 2952

jarang digunakan selama pernapasan biasa menjadi aktif, memungkinkan pertukaran gas yang lebih efisien dan udara yang segar menjangkau seluruh paru-paru.⁵⁴ Jadi teknik relaksasi pernapasan dalam bukan hanya alat untuk mengatasi nyeri atau gangguan pernapasan, tetapi juga sebagai bagian dari strategi manajemen stres dan peningkatan kesejahteraan emosional.

Tujuan dari teknik relaksasi pernapasan dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveolar, mempertahankan pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres (baik fisik maupun emosional), dan mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan.⁵⁵

Teknik relaksasi nafas dalam bisa dengan cara subjek harus mengambil posisi yang nyaman dan memejamkan mata. Kemudian, harus berusaha mengendurkan semua otot, menjernihkan pikiran, dan mengontrol pernapasan. Hal ini harus dilakukan dengan menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut, sambil menghitung dengan mulut. Proses ini harus diulang beberapa kali. Saat menarik dan menghembuskan napas melalui mulut, amati perubahan dan

⁵⁴ Faisol, SKM, S.Kep, Ners, *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*, diakses melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas- (diakses pada tanggal 1 November 2024)

⁵⁵ Rima Arianti, Rika Damayanti, and Andi Susanto, ‘Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Aisyah Pringsewu’, *Health Research Journal of Indonesia*, 3.3 (2025), pp. 152–58. Hal. 153

sensasi di dada dan bagian tubuh lainnya. Proses ini harus diulang selama sepuluh menit.⁵⁶

Zikir menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah puji-pujian kepada Tuhan yang diucapkan secara berulang. Menurut Setiyo Purwanto zikir adalah menyadari Allah, yaitu Allah yang dekat, Allah yang Maha Meliputi Segala Sesuatu atau *Al-Muhiith*.⁵⁷ Zikir yang benar adalah dzikir dengan kesadaran, bukan zikir dengan pikiran. Zikir merupakan salah satu teknik psikoterapi tahap *takhalli* dalam psikoterapi Islam. Zikir kepada Allah SWT adalah ibadah yang penuh manfaat, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadis. Melalui zikir, hati seseorang dapat menemukan ketenteraman, mengusir kecemasan dengan kehadiran ruhani yang menenangkan. Selain itu, zikir membawa janji ampunan dan pahala besar dari Allah, menghapus keburukan dan dosa yang menggelayuti jiwa.⁵⁸ Dengan setiap lafaz yang diucapkan, seorang hamba tidak hanya memperkuat ikatan dengan Tuhannya, tetapi juga membuka pintu pertolongan Allah dalam setiap kesulitan yang dihadapi, menjadikannya sebagai sumber kekuatan dan harapan dalam perjalanan hidup.

Menurut Anshori, dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁹ Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat

⁵⁶ James Nestor, *Breath: The New Science of A Lost Art*, New York: Riverhead Books, (2020). Hal. 62

⁵⁷ Setiyo Purwanto, "Dzikir Nafas," (2012). Hal. 7

⁵⁸ Purwanto, *Dzikir Nafas*. Hal. 8

⁵⁹ Afif Anshori, "Dzikir dan Kedamaian Jiwa," Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2003). Hal. 34

berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.

Manfaat dzikir dalam kehidupan sangatlah besar dan beragam. Pertama, zikir memantapkan iman seseorang, dengan selalu mengingat Allah, jiwa menjadi terawasi dan terhindar dari kelalaian, karena mengingat-Nya membuat kita lupa pada hal-hal yang tidak bermanfaat. Kedua, zikir berfungsi sebagai terapi jiwa, dimana praktik ibadah dalam Islam, seperti shalat yang penuh dengan doa dan zikir, menawarkan ketenangan dan kebahagiaan, menjadi obat bagi penyakit hati. Terakhir, zikir menumbuhkan energi akhlak, terutama di tengah kehidupan modern yang dipenuhi dekadensi moral. Dengan mengingat Allah, kita bisa memperkuat iman dan akhlak, menjadikan zikir tidak hanya sebagai aktivitas spiritual, tetapi juga sebagai sumber kebaikan dalam perilaku sehari-hari.⁶⁰ Melalui zikir, kita tidak hanya berhubungan dengan Allah, tetapi juga membangun diri menjadi pribadi yang lebih baik, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.

Zikir merupakan pendekatan pengobatan yang mencakup tindakan mengingat, melantunkan, dan merenungkan keagungan Allah SWT secara berulang-ulang, disertai dengan kesadaran akan Allah SWT. Pendekatan ini digunakan dengan tujuan untuk memfasilitasi penyembuhan dari kondisi patologis.

⁶⁰Amin Syukur dan Fathimah Utsman, “Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH) LEMBKOTA,” Semarang: CV. Bima Sakti, (2006). Hal. 10

Menurut Setyo Purwanto, zikir bukan hanya sekadar aktivitas mengingat Allah dalam pikiran. Sering kali, seorang individu menganggap zikir sebagai sekadar pengulangan nama-nama Allah atau doa tertentu.⁶¹ Zikir memiliki makna yang lebih dalam dan kompleks, zikir yang benar melibatkan kesadaran yang lebih mendalam daripada sekadar aktivitas mental.

Allah Berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفْلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Q.S. Ar Rad: 28)

Dari perspektif tekstual, QS. Al-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa menyebut nama Allah (dzikrullah) memiliki efek menenangkan hati. Dalam konteks ayat tersebut, istilah 'dzikrullah' (mengingat Allah) dipahami sebagai tindakan mengingat janji-janji yang telah dibuat oleh Allah. Selain itu, beberapa ulama berpendapat bahwa *dzikrullah* ini merujuk pada Al-Quran, yang diturunkan sebagai sarana untuk menjadi pengingat bagi orang-orang yang beriman. Berdasarkan hal tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa kedamaian atau ketenangan hati yang diperoleh melalui *dzikrullah* dapat dicapai dengan menyelami makna Al-Quran, karena Al-Quran adalah sumber kebenaran. Al-Quran sarat dengan

⁶¹ Purwanto, *Dzikir Nafas*. Hal. 7

pengetahuan dan keyakinan, yang jika diresapi, akan memudahkan terwujudnya ketenangan hati.

Zikir nafas adalah metode dzikir yang menggabungkan kesadaran spiritual dengan teknik pernapasan, menggunakan kalimat "*Huu Allah*" untuk memperdalam hubungan dengan Allah. Metode ini dilakukan dengan mengikuti ritme pernapasan yaitu menghirup udara dan menghembuskannya sambil berdzikir dalam hati.⁶² Ketika menghirup udara, dengan mengucapkan "*Huu*" di dalam hati, yang berarti "Dia" atau merujuk pada Allah. Ini adalah saat mengisi paru-paru dengan udara, sambil merasakan kehadiran Allah. Saat menghembuskan napas, mengucapkan "*Allah*" dalam hati, merasakan setiap hembusan napas sebagai bentuk pengabdian dan pujiannya kepada-Nya.⁶³

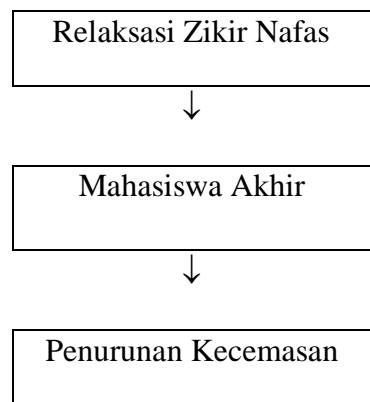
Dengan mengamalkan zikir nafas secara rutin, tidak hanya mengingat Allah secara mekanis tetapi juga mengalami kehadiran-Nya dengan penuh kesadaran dan kedalaman. Ini memungkinkan individu untuk mengintegrasikan praktik spiritual dengan aktivitas sehari-hari, menjadikan setiap napas sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah.

⁶² Purwanto, *Dzikir Nafas*. Hal 7

⁶³ Purwanto, *Dzikir Nafas*. Hal. 7

C. Kerangka Berpikir

Tabel 1. Kerangka Berpikir



Kerangka berpikir dalam penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa kecemasan akademik, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dapat memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah relaksasi zikir nafas, yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dan zikir sebagai bentuk meditasi spiritual.

Relaksasi zikir nafas dilakukan dengan menarik nafas dalam secara perlahan, menahannya sejenak, dan menghembuskannya dengan ritme yang teratur. Teknik ini melibatkan penggunaan otot perut untuk membantu pernapasan yang lebih dalam dan efektif. Selain itu, praktik ini dikombinasikan dengan zikir, yaitu mengingat Allah dengan penuh kesadaran dan kekhusukan. Dengan fokus pada zikir dan pengaturan nafas yang baik, individu dapat mengalami efek ketenangan, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan gejala kecemasan.

Ketika seorang mahasiswa melakukan relaksasi zikir nafas secara rutin, diharapkan terjadi perubahan dalam tingkat kecemasan yang dialaminya. Fokus dalam zikir dapat meningkatkan ketenangan batin dan membantu individu lebih mudah mengelola tekanan akademik.

Dari uraian yang sudah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa dampak dari faktor-faktor tersebut adalah merasa terancam, ketakutan, tegang dan gelisah.

Permasalahan utama penelitian ini adalah zikir nafas menurunkan kecemasan pada mahasiswa akhir. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh zikir terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melalui pendekatan eksperimen. Penelitian ilmiah lazim memiliki manfaat dan kegunaan baik dari segi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai strategi non-farmakologis, khususnya zikir, dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai panduan bagi mahasiswa akhir untuk mengelola kecemasan.