

Do'a Sebagai Bentuk Terapi Penenang Bagi Gangguan Kecemasan

Bella Delvira¹, Ratu Ayu Toyibah², Dhena Kristina³, Melati Dwiyanah⁴, Luthfiah Alin⁵, Silvia Handayani⁶, Ridwan Anugrah⁷, Siti Mudmainah⁸, Rohid Sanjaya⁹, Iqbal Amir Sastra¹⁰, Ayu Lestari Setia Ningrum¹¹, Riyadhul Jannah¹², Della Rafika¹³, Lia Fauziah¹⁴

¹⁻⁹Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

¹⁰Politeknik Kesehatan Tanjung Karang

¹¹Universitas IGM Palembang

¹²Universitas PGRI Palembang

¹³Universitas Terbuka Palembang

¹⁴UIN Raden Intan Lampung

*Corresponding Email : dwiyamelati@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the factors that cause anxiety in each individual and the application of prayer as a sedative therapy to patients/clients, so anxiety is a normal reaction to situations that are very stressful for a person's life, anxiety can also appear alone or combine with other symptoms. others from various emotional disorders. In the current era for the treatment of anxiety disorders, it is not only using medical tools but also combining religious tools. From the author's research, that by using a quality prayer method, it turns out that in the soul of the patient / client a feeling of the presence of Allah SWT. high spirituality, peace, tranquility, positive motivation, optimism, enthusiasm for life, autosuggestion, and self-confidence. All of these are elements that are important for the treatment of anxiety disorders for patients. As for the high-quality prayer therapist, it will have a huge effect on the healing of the patient/client. This type of research uses the library study method literature study using data collection directed at searching for data and information through documents, books, and reports related to the theme. So the results of the study note that the anxiety disorder factor is caused by negative experiences that cause psychological stress or trauma, heredity, personality disorders, side effects of certain drugs or substances, including caffeine and drugs, as well as certain diseases, such as heart rhythm disorders and thyroid disease that affect anxiety in each individual. Based on the results of the study, it is suggested that prayer can be used as a sedative therapy for anxiety disorders that are often experienced by patients/clients.

Keywords: Anxiety, Du'a, Therapy

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor penyebab kecemasan pada setiap individu dan penerapan do'a sebagai terapi penenang pada pasien/klien, jadi kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, kecemasan juga bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Di era sekarang untuk penyembuhan penyakit gangguan kecemasan tidak hanya menggunakan alat medis tetapi juga menggunakan alat yang bersifat religius. Dari penulisan penulis bahwa dengan menggunakan metode do'a yang berkualitas ternyata menimbulkan di dalam jiwa pasien/klien perasaan kehadiran Allah SWT. spiritual tinggi, kedamaian, ketenangan, motivasi positif, rasa optimis, semangat hidup, autosugesti, dan rasa percaya diri. Semuanya ini merupakan unsur-unsur yang penting bagi penyembuhan gangguan kecemasan bagi pasien. Sedangkan bagi terapis doa yang berkualitas tinggi akan mempunyai efek yang sangat besar untuk penyembuhan pasien/ kliennya. Jenis penelitian ini menggunakan metode studi pustaka yang menggunakan teknik pengumpulan data yang diarahkan kepada pencarian data dan informasi melalui dokumen-dokumen, buku-buku, dan laporan-laporan yang memiliki hubungan dengan tema. Hasil penelitian diketahui bahwa faktor gangguan kecemasan disebabkan oleh pengalaman negatif yang menyebabkan stres atau trauma psikologis, keturunan, gangguan kepribadian, efek samping obat atau zat tertentu, termasuk kafein dan narkoba, serta penyakit tertentu, seperti gangguan irama jantung dan penyakit tiroid yang berpengaruh terhadap kecemasan pada setiap individu. Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan agar do'a dapat dijadikan sebagai terapi penenang gangguan kecemasan yang seringkali dialami pasien/klien.

Kata kunci: Kecemasan, Do'a, Terapi

Pendahuluan

Pada hakekatnya doa adalah adab (kesopanan) yang disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt. harus dilakukan seorang

hamba pada penciptanya. Hal ini disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt.

Doa adalah harapan dan permohonan kepada Allah swt. selama seorang pasien masih memuja dan mau berdoa (atas sakitnya) berarti memiliki harapan kuat untuk hidup lebih lama (dengan kesehatan). Dalam pujian atau Doa dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit.

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Kecemasan juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Di dalam Al-Quran banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks Al-Quran. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas.

Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan terdiri dari beberapa macam. Macam-macam dari kecemasan meliputi :

- a. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seorang pelajar/mahasiswa menyontek, pada waktu pengawas ujian lewat di depannya berkeriang dingin karena takut diketahui.
- b. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet, jadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya suatu sikap yang biasa/wajar kalau ada sesuatu yang ditakuti. Bila takut yang sangat luar biasa dan tidak sesuai terhadap obyek yang ditakuti sebenarnya patologis disebut sebagai phobia. Phobia adalah rasa takut yang sangat atau berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya (Sundari, 2005: 51-52).

Faktor-Faktor yang Menimbulkan Kecemasan

Pertama, hereditas/bawaan. Untuk hipotesis awal, penyebab munculnya kecemasan karena faktor hereditas dapat diterima. Tidak dapat dipungkiri bahwa faktor ini memberikan kontribusi tertentu yang memicu timbulnya suatu kecemasan. Kecemasan adalah satu emosi yang tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar. Di saat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat cepat. Sebaliknya, di saat stimulusnya berjalan cepat, maka umumnya respon individu terhadapnya sangat lambat.

Kedua, lingkungan. Lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian membentuk kepribadian individu dan membentuk cara merespon berbagai kondisi yang berbeda, yang di dalamnya mencakup hal-hal berikut.

- a. Kondisi pertumbuhan fisik dan pola pikir.

- b. Problematika keluarga dan sosial masyarakat, seperti tersebarnya penyakit, kebodohan dan juga kemiskinan.
- c. Problematika perkembangan, yakni peralihan dari satu masa ke masa lainnya seperti peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, peralihan masa dewasa ke masa tua.
- d. Krisis, traumatis, dan benturan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupannya, yang mengancam ambisi dan menghalangi cita-citanya.
- e. Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang dalam teks agama maupun undang-undang pantas mendapat hukuman.
- f. Perasaan lemah untuk memahami teka-teki eksistensi dirinya dan merasa bodoh dalam menghadapi kehidupan serta merasa kehilangan makna dan tujuan hidup.

Ketiga, personal. Faktor ketiga ini hendaknya tidak diremehkan dalam kajian pembahasan tentang penyebab kecemasan. Problematika yang ada dalam diri individu tidak bertanggung jawab atas respon dirinya terhadap kecemasan. Pandangan dirinya atas problematika itulah yang justru menjadi stimulus adanya kecemasan. Terkadang satu kondisi direspon dengan banyak hal oleh manusia (Taufiq, 2006: 506- 508).

Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan memiliki gejala-gejala yang ditimbulkannya karena berbagai hal. Pertama, kadang kecemasan merupakan satu gejala atas penyakit kejiwaan, dan kadang pula penyakit fisik. Kadang kecemasan adalah satu penyakit tersendiri. Betapa banyak orang yang mengalami gangguan kejiwaan menyebutkan gejala-gejala yang langsung dirasakannya dengan mengindahkan gejala lainnya yang bisa jadi itulah sebenarnya goncangan yang sebenarnya. Kadang kecemasan adalah gejala adanya putus asa ataupun rasa takut pada masa tua. Kadang kecemasan timbul dari penyakit fisik, seperti keracunan makanan ataupun gagal ginjal. Kedua, tidak mungkin bisa dibedakan secara jelas antara kecemasan alami yang timbul dari penyebab-penyebab tematik dan kecemasan karena penyakit tanpa ada penyebabnya yang jelas. Umumnya, kecemasan itu sendiri lebih besar daripada penyebab yang menimbulkannya atau bahkan lebih lama rentang waktunya.

Tahap-Tahap Psikoterapi Doa

- a. Tahap kesadaran sebagai hamba

Inti dari terapi ini adalah pembangkitan kesadaran, kesadaran terhadap kehambaan dan kesadaran akan kelemahan sebagai manusia. Bentuk kesadaran ini akan menghantarkan seseorang yang berdo'a berada pada keadaan lemah. Tanpa adanya kesadaran akan kelemahan diri ini maka kesungguhan dalam berdo'a sulit dicapai. Hakikat berdo'a adalah meminta, yang meminta derajatnya harus lebih rendah dari pada yang dimintai. Untuk itu sebelum seseorang berdo'a diharuskan untuk merendahkan diri dihadapan Allah. Bentuk kesadaran diri ini dapat dilakukan dengan melihat kepada diri sendiri misalnya melihat jantung bahwa jantung itu bergerak bukan kita yang menggerakkan, darah yang mengalir bukan atas kehendak kita, atau juga dapat melihat masalah yang sedang dihadapi, ketidakberdayaan, ketidakmampuan mengatasi hal ini dimunculkan dalam kesadaran sehingga bukan nantinya dapat menimbulkan sikap menerima dan sikap pasrah. Pada tahap ini seseorang juga

disadarkan akan gangguan kejiwaan atau penyakit yang dialami. Penyakit tersebut bukan ditolak namun diterima sebagai bagian dari diri kemudian dimintakan sembuh kepada Allah.

- b. Tahap penyadaran akan kekuasaan Allah swt Selanjutnya setelah diri sadar akan segala kelemahan dan segala ketidakmampuan diri maka pengisian dilakukan yaitu dengan menyadari kebesaran Allah kasih sayang dan terutama adalah maha penyembuhnya Allah. Tahap ini juga menimbulkan pemahaman tentang hakikat sakit yang dialami bahwa sakit berasal dari Allah dan yang akan menyembuhkan adalah Allah. Penyadaran akan kekuasaan Allah ini dapat dilakukan dengan melihat bagaimana Allah menggerakkan segala sesuatu, menghidupkan segala sesuatu Tahap ini juga dapat menumbuhkan keyakinan kita kepada Allah atas kemampuan Allah dalam menyembuhkan. Seseorang tidak dapat berdoa kalau dirinya tidak mengenal atau meyakini bahwa Sang Penyembuh tidak dapat menyembuhkan. Keyakinan juga merupakan syarat mutlak dari suatu doa karena Allah sesuai dengan prasangka hambanya, jika hambanya menyangka baik maka Allah baik demikian pula sebaliknya. Kegagalan utama terhadap jawaban Allah atas doa yang kita panjatkan kepada Allah adalah keraguan kita. Seringkali ketika berdoa namun hati mengatakan "dikabulkan tidak ya" atau mengatakan "mudah-mudahan dikabulkan" kalimat ini maksudnya tidak ingin mendahului Allah tapi sebenarnya adalah meragukan Allah dalam mengabulkan doa kita. Ada perbedaan antara mendahului kehendak Allah dengan keyakinan yang tujukan kepada Allah. Jika mendahului biasanya menggunakan kata seharusnya begini, harus begini, tapi jika yakin kita optimisme akan kehendak Allah dan tidak masuk pada kehendak Allah.
- c. Tahap Komunikasi Setelah sadar akan kelemahan dan penyakit yang dialami, dan sadar akan kebesaran Allah maka selanjutnya adalah berkomunikasi dengan Allah sebagai bagian penting dari proses terapi. Tahap komunikasi ini dapat berbentuk :
 - 1) Pengungkapan pengakuan segala kesalahan dan dosa, ini merupakan langkah awal sebab dengan hati yang bersih kontak dengan Allah akan lebih jernih.
 - 2) Pengungkapan kegundahan hati dan kegelasahan yang dialami, tahap ini dapat berefek katarsis yaitu memberikan segala permasalahan keluar diri, dalam kontek ini kita memberikan segala kegalauan hati kepada Allah. Selain itu dengan pengungkapan ini kita akan menumbuhkan rasa dekat kepada Allah. Tahap ini juga merupakan curhat seperti seorang anak dengan ibunya, begitu dekat dan tidak ada yang ditutupi, jujur kepada Allah dari apa yang dirasakan apa yang dipikirkan apa yang menjadi kekhawatiran. Tahap ini jika dilakukan dengan benar sudah merupakan terapi terhadap jiwa, seperti halnya seorang klien yang mencurahkan segala unek uneknya kemudian didengar oleh psikolognya dengan penuh penerimaan, dengan penuh kasih sayangnya.
 - 3) Permohonan doa kesembuhan terhadap apa yang dialami. Permohonan doa bukanlah perminataan yang memaksa Allah untuk mengabulkan. Untuk itu doa yang dipanjatkan harus disertai dengan kerendahan hati, dengan segenap sikap butuh kepada Allah. Posisi hamba yang berdoa adalah meminta dia tidak berhak untuk memaksa, hamba tadi hanya diberi wewenang untuk meyakini bahwa doanya dikabulkan bukan memaksa allah untuk mengabulkan.
 - 4) Tahap menunggu diam namun hati tetap mengadakan permohonan kepada Allah Doa merupakan bentuk komunikasi antara yang meminta dan yang memberi. Ketika proses permintaan sudah disampaikan maka proses pemberian (dijawabnya doa) harus ditunggu karena pemberian atau dijawabnya bersifat langsung. Syarat untuk dapat menerima jawaban ini adalah

dengan sikap rendah diri, terbuka, dan tenang (tidak tergesa gesa). Sikap ini akan dapat menangkap kalam Allah (jawaban doa) yang tidak berbentuk ucapan tidak berbentuk huruf tapi berbentuk pemahaman pencerahan, ilham (enlightment), atau berbentuk perubahan perubahan emosi dari tidak tenang menjadi tenang, dari sedih menjadi hilang kesedihannya.

- 5) Tahap ini merupakan tahap respon yang diberikan oleh Allah, sebagai jawaban doa yang kita panjatkan. Tahap ini juga disertai dengan sikap pasrah total kepada Allah mengikuti apa maunya Allah dan apa kehendak Allah, sikap ini akan dapat menangkap jawaban Allah. Instruksi ringkas untuk proses terapi :
- a. Tumbuhkan niat dalam diri untuk minta disembuhkan Allah. Rilekskan tubuh, kendorkan dari mulai kaki hingga kepala, jangan ada ketegangan otot.
 - b. Sadari keluhan yang dirasakan, amati keluhan itu, ikuti dengan kesadaran bahwa kita lemah, tidak berdaya dan tidak memiliki kemampuan apa apa. Sadari kebesaran Allah, lihat alam semesta, bagaimana Allah menggerakkan alam ini, menghidupkan alam ini, Dia Allah yang memberi hidup dan memberi mati, dia yang memberi sembuh dan memberi sakit.
 - c. Ungkapkan seluruh keluhan yang dirasakan kepada Allah Mintakan kesembuhan kepada Allah. Tetap relaks dan masih pada posisi memohon kepada Allah Pasrah kepada Allah sertai dengan keyakinan bahwa Allah menjawab doa yang dipanjatkan. Menunggu jawaban doa, diam namun tetap ingat memohon kepada Allah).

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan adalah metode studi pustaka yang menggunakan teknik pengumpulan data yang diarahkan kepada pencarian data dan informasi melalui dokumen-dokumen, buku-buku, dan laporan-laporan yang memiliki hubungan dengan tema.

Hasil

Doa merupakan harapan dan permohonan kepada Allah SWT. selama seorang pasien masih memuja dan mau berdoa (atas sakitnya) berarti memiliki harapan kuat untuk hidup lebih lama (dengan kesehatan). Dalam pujian atau Doa dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi.

Hasil penelitian diketahui bahwa faktor gangguan kecemasan disebabkan oleh pengalaman negatif yang menyebabkan stres atau trauma psikologis, keturunan, gangguan kepribadian, efek samping obat atau zat tertentu, termasuk kafein dan narkoba, serta penyakit tertentu, seperti gangguan irama jantung dan penyakit tiroid yang berpengaruh terhadap kecemasan pada setiap individu. Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan agar doa dapat dijadikan sebagai terapi penenang gangguan kecemasan yang seringkali dialami pasien/klien.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian doa menjadi salah satu amalan untuk terapi penenang dari gangguan kecemasan. Namun kenyataannya kebanyakan manusia meskipun telah berdoa tetap tidak dapat mendapatkan ketenangan hati. Penyebab dari ketidaktenangan hati ketika berdoa karena tidak khuysuk dan tidak fokus serta tidak menghadirkan hatinya dalam berdoa. Berdoalah dengan memuji Asma Allah dan berdoa dengan penuh keyakinan kepada Allah. Jika doa tak kunjung dikabulkan, introspeksi diri mungkin ada dosa yang masih dilakukan, atau tergesa-gesa saat berdoa.

Simpulan

Do'a adalah salah satu ikhtiar yang penting bagi setiap manusia yang sedang mengalami sakit, baik sakit jasmani maupun sakit mental. Pengobatan medis bukanlah satusatunya jalan untuk sembuh dari suatu penyakit, akan tetapi menyandarkan segala harapan dan kemampuan untuk sembuh dari suatu penderitaan penyakit kepada Allah yang maha segala-Nya adalah hal yang paling positif. Manusia hanya mampu berikhtiar termasuk dokter yang mengobati, tetapi yang dapat menyembuhkan hanyalah Allah melalui doa yang dipanjatkan manusia.

Referensi

- Dossey, M.D., Larry (trans.) T. Hermaya. *Healing Words Kata-kata yang Menyembuhkan Kekuatan Doa dan Penyembuhan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1997.
- Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal (trans.) Aziz Rohman Ibn Adnan. *Penyembuhan dengan Dzikir dan Doa*. Jakarta: C.V.Cendekia Sentra Muslim, 2003. Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2011.
- Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia", dalam *Jurnal Konselor*, Volume 5, Number 2, June 2016.
- Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, *Pedoman Penyusunan Skripsi*, Tahun 2015.
- Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, Terj. Meitasari Tjandrasa, Jakarta: Arcan, 1991.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, 2002, *Konseling dan Terapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.