

Dampak Al-Fatihah *Reflection Therapy* (ART) dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa

Nabilah Umami Luthfiyah¹, Nurhidayati Mutmainah², Putri Aulia Maharani³, Nisrina Salsabila⁴, Dayangku Iffa Raihanah⁵

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴Universitas Lampung

⁵Universiti Teknologi Mara (UITM), Kampus Shah Alam

*Corresponding Email: lavcnhdr@gmail.com¹, nurrhdym@gmail.com², putriaulia0728@gmail.com³, nisrinaaaslsbla@gmail.com⁴, iffaraihanah14@gmail.com⁵

ABSTRACT

Reading Surah Al-Fatihah is part of the practice of worship in Islam. Surah Al-Fatihah is the first surah in the Qur'an and is often referred to as the "Ummul Kitab" or "Mother of the Book" because of its great importance in the Islamic religion. This surah consists of seven verses containing praise to Allah, requests for guidance, and acknowledgment of His power and mercy. Apart from being a form of worship, reading Surah Al-Fatihah is also considered to have spiritual and therapeutic value in Islam, often practiced as a form of calming the mind and praying for protection and guidance from Allah. The aim of this research is to determine the therapy of reading Surah Al-Fatihah in reducing anxiety at the Faculty of Psychology at UIN Raden Fatah Palembang using a qualitative descriptive approach with data collection through observation, interviews and literature study. The results of this research have a positive impact on people who read Al-Fatihah as it reduces anxiety levels in students.

Keywords: Al-Qur'an, Surah Al-Fatihah, Anxiety, Students

ABSTRAK

Membaca Surah Al-Fatihah merupakan bagian dari praktik ibadah dalam agama Islam. Surah Al-Fatihah adalah surah pertama dalam Al-Qur'an dan sering kali disebut sebagai "Ummul Kitab" atau "Ibu Kitab" karena kepentingannya yang besar dalam agama Islam. Surah ini terdiri dari tujuh ayat yang mengandung pujian kepada Allah, permohonan petunjuk, serta pengakuan atas kekuasaan dan kasih sayang-Nya. Selain sebagai ibadah, membaca Surah Al-Fatihah juga dianggap memiliki nilai spiritual dan terapeutik dalam Islam, sering kali dipraktikkan sebagai bentuk penenang pikiran dan doa untuk perlindungan serta petunjuk dari Allah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui terapi membaca surah Al-Fatihah dalam menurunkan kecemasan di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi literatur. Hasil dari penelitian ini memberikan dampak yang positif bagi orang yang membaca Al-Fatihah sebagai menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Kata Kunci: A-Qur'an, Surah Al-Fatihah, Kecemasan, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Al-Qur'an berasal dari kata *qara-a*, *yaqra-u*, *qira'atan* atau *qr-anan*, yang berarti kumpulan (*al-jam'u*) dan kumpulan (*al-dhammo*) huruf-huruf dan kata-kata. satu bagian ke bagian lainnya secara teratur dikatakan Al-Qur'an karena mengandung hakikat seluruh kitab Allah dan hakikat ilmu pengetahuan. Umat Islam meyakini bahwa Alquran adalah sumber ajaran Islam yang pertama

dan terpenting serta diterima sebagai kebenaran. Al-Qur'an adalah kitab suci yang berisi kalimat-kalimat (wahyu) Allah yang diturunkan secara bertahap oleh malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad SAW sebagai rasul Allah, dan diperuntukkan bagi umat Islam dalam kehidupan dan cara hidupnya mencapai kesejahteraan di sini dan di sini. Sebagai petunjuk bagi umat manusia, Al-Qur'an mempunyai fungsi seperti *Al-Huda* (petunjuk), *Al-Furqan* (membedakan yang baik dan yang jahat), *Al-Burhan* (pembuktian kebenaran), *Al-Dzikir* atau *Al-Tadzkirah* (peringatan), *Al-Syifa* (obat penyembuh), *Al-Mau'idhah* (nasihat, hikmah) dan *Al-Rahmah* (rahmat). Selain itu, sebagai kitab suci terakhir, Al-Qur'an juga berfungsi sebagai pedoman umat manusia hingga akhir zaman, pelengkap kitab-kitab suci sebelumnya dan sumber utama ajaran Islam yang dibawa Nabi Muhammad SAW.

Menurut bahasa Arab, kata "Alqur'an" merupakan bentuk mashdari dari kata *qara'a* yang berarti *muradfi* (sinonim) dengan kata *qira'ah*, yang artinya bacaannya tidak terkesan melanggar kaidah karena mengingat berbagai tempat dalam Al-Qur'an dan ayat-ayat yang digunakan. Misalnya, Q.S. Al-Qiyamah ayat 17-18. Artinya: "Sesungguhnya tugas kami adalah mengumpulkannya (dalam diri kamu) dan (menjadikan kamu cerdas) dalam membaca. Setelah kamu membacanya, ikutilah bacaan tersebut."

As-Syekh Muhammad al-Khudhary Beik dalam bukunya "*Ushul al-Fiqh*" Al-Kitab adalah Al-Qur'an yaitu kalam Allah SWT, dalam bahasa Arab yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Untuk memahami isinya, ingatlah selalu apa yang diturunkan kepada kita secara mutawatir dan apa yang tertulis di antara dua kulit, dimulai dari surat al-Fatihah dan diakhiri dengan surat an-Nas.

Sebagai wahyu dari Allah SWT, Al-Qur'an mempunyai fungsi sebagai berikut:

1. Al-Qur'an merupakan wahyu dari Allah yang berfungsi sebagai mukjizat bagi Nabi Muhammad SAW. Al-Quran secara ajaib menjadi salah satu alasan utama mengapa orang-orang Arab masuk agama Islam pada masa Rasulullah, dan juga menjadi alasan penting bagi orang-orang untuk datang sekarang dan di masa yang akan datang.
2. Al-Quran sebagai pedoman bagi setiap muslim. Sebagai pedoman hidup, Al-Qur'an banyak memaparkan prinsip-prinsip organisasi kehidupan dan prinsip-prinsip umum dalam hubungan manusia dengan Tuhan dan makhluk lainnya.
3. Al-Qur'an sebagai pemecah masalah. Sebagai pengoreksi Al-Qur'an terungkap banyak topik yang dibicarakan dalam Taurat, Injil dan lain-lain yang menurut Al-Qur'an tidak sesuai dengan ajaran Tuhan yang benar.
4. Penjaga kitab-kitab sebelumnya (al-Muhaimin) dan Kami kirimkan kepadamu kitab-kitab yang benar, membenarkan apa yang sebelumnya di antara kitab-kitab suci dan sebagai penjaganya. (QS Al-Maidah).
5. Menilai di mana orang tidak setuju.
6. Penghapusan aturan syariah dari buku-buku sebelumnya. Al-Qur'an merupakan wahyu yang paling tinggi, dan penutupan para nabi membatalkan hukum-hukum kitab suci yang datang terlebih dahulu.

Nama lain Al-Qur'an:

1. Al-Kitab
2. Al-Furqan

3. Adz-Dzikra
4. Al-Qur'an
5. Al-Hukmu

Menurut (Manna dalam Mujahid, 2022) Hikmahnya mengisyaratkan surah di atas masih banyak lagi memuat ajaran dalam turunnya Al-Qur'an secara bertahap, antara lain sebagai berikut:

1. Untuk memantapkan hati Nabi
2. Untuk melawan dan melemahkan para penantang dari Ali
3. Memudahkan hafalan dan pemahaman
4. Setelah setiap peristiwa (dengan demikian diturunkannya ayat-ayat Al-Quran) dan langkah-langkah penentuan syariat selesai
5. Menegaskan bahwa Al-Quran berasal dari Allah Yang Maha Bijaksana (Rosihan Anwar dalam Mujahida, 2022)

Al-Fatihah berasal dari kata فتح (Fataha) يفتح (Yaftahu) فتحا (Fathan) yang berarti pembukaan yang bisa juga berarti kemenangan. Surah Al-Fatihah terdiri dari 7 ayat Disebut Surah Al-Fatihah yang artinya permulaan. Dia adalah Umuul Al-Qur'an atau Bunda Al-Qur'an. Dalam Al-Qur'an banyak nama yang ditambahkan pada awal surat, hingga dua puluh nama. Surah Al-Fatihah ditempatkan di awal Al-Qur'an karena sebagian ulama meyakini bahwa surah ini merupakan surah Al-Qur'an pertama yang diturunkan. Dapat juga dikatakan bahwa Al-Fatihah merupakan pembuka yang sangat besar terhadap segala macam keutamaan (Ahmad Mustofa Al-Maragi dalam Mujahid, 2022)

Karena perbedaan nama mengenai turunnya Surat Al-Fatihah, maka banyak pula riwayat yang menyatakan bahwa Surat Al-Fatihah diturunkan di Makkah, yaitu pada awal shalat, dan surat inilah yang pertama kali diturunkan secara keseluruhan. Ibnu Abbas, Qatadah dan Abu Al-'Aliyah mengatakan bahwa Surat Al-Fatihah diturunkan di Makkah. Jadi ini surat Makkiah. Pendapat lain mengatakan bahwa itu adalah bintang Madaniyah. Pendapat lain mengatakan bahwa beliau muncul dua kali di Mekkah dan kemudian di Madinah. Pendapat yang lebih kuat adalah surat ini diturunkan di Makkah. Al-Walidi menulis dalam kitabnya Asbabun Nuzul dan As-Tsa'labi dalam tafsirnya terhadap kisah Ali Bin Abi Thalib bahwa kitab ini diturunkan di Makkah, dari suatu tempat di bawah singgasana (Abuddin Nata dalam Mujahid, 2022). Surah Al-Fatihah mempunyai beberapa keutamaan, diantaranya: surah yang paling Agung, surah terbaik dalam Al-Qur'an, surah Ruqyah, surah peentu shalat, cahaya untuk umat Islam, Al-Fatihah adalah Al-Qur'an Al-Adhim.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran atau kebingungan. Kecemasan dapat timbul kapan saja dan itu ialah hal yang wajar dialami oleh setiap manusia terutama saat manusia itu merasakan adanya tekanan dalam hidupnya, dalam setiap manusia pasti memiliki penyebab kecemasannya masing-masing. Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau muncul dengan tergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi yang lain (Ramaiah, 2003).

Kecemasan adalah salah satu reaksi yang dapat menampilkan suatu respon di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari biasanya kecemasan menggambarkan situasi yang melibatkan ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan seseorang (Ozen G, 2018 Dalam Guntur, dkk.)

Syamsu Yusuf, 2009 dalam (Dona, 2016) mengemukakan *anxiety* (cemas merupakan ketidakberdayaan neurotic, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurang kemampuan dalam menghadapi lingkungan, kesulitan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari yang dialami seseorang).

Menurut Spilbeger (dalam Triantoro & Nofrans, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu:

1. *Trait anxiety*, kondisi yang dimana sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.
2. *State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Sedangkan menurut Freud (dalam Feist & Feist, 2012) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu.

1. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2. Kecemasan moral,

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan super ego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral dan hati nurani. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

3. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Kesehatan mental di Indonesia menjadi isu yang semakin mendapat perhatian. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyebutkan angka gangguan kecemasan yang dialami oleh masyarakat mengalami kenaikan sebesar 6,8 persen selama masa pandemi COVID-19. Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri.

Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang nyekitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau internal dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh suasana urat saraf yang otonom. Misalnya, apabila seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan, maka jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat, reaksi semacam inilah yang kemudian menimbulkan reaksi kecemasan (agustinus, 1985). Sigmund Freud (dalam Corey, 1996) mengemukakan, bahwa kecemasan adalah keadaan tegangan yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Kecemasan adalah suatu dorongan yang kuat terhadap perilaku, baik perilaku yang kurang sesuai ataupun perilaku yang

mengganggu. Keduanya merupakan manifestasi dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008)

Gangguan kecemasan ada bermacam-macam, mulai dari gangguan kecemasan menyeluruh, serangan panik, hingga fobia. Meski masing-masing gangguan kecemasan memiliki karakteristik yang berbeda, secara umum kondisi ini dapat ditangani dengan psikoterapi dan obat-obatan, seperti antiansietas. Contoh obat yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan cemas adalah buspirone.

Hasil telaah terhadap riset yang dilaksanakan oleh (Julianto et al., 2018) membuktikan bahwa membaca Al Fatimah reflektif intuitif dapat menurunkan kecemasan berbicara di hadapan khalayak ramai pada mahasiswa. Kecemasan mahasiswa cenderung menurun karena bagian otak tertentu terpengaruh oleh hal tersebut sehingga meningkatkan neuron serotonergik yang menghambat ketakutan seseorang dan berakhir pada subjek berani untuk berbicara di depan umum.

Salah satu bentuk psikoterapi yang paling umum dilakukan adalah terapi perilaku kognitif. Melalui terapi ini, penderita akan diarahkan ke cara berpikir, bereaksi, dan berperilaku yang dapat membantunya mengurangi gejala kecemasan.

Selain dengan obat-obatan dan psikoterapi, ada beberapa cara sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dan telah terbukti dapat mengurangi gejala gangguan kecemasan yang muncul, yaitu:

1. Menarik napas dalam

Saat menarik napas dalam-dalam, tubuh menjadi lebih rileks dan aktivitas saraf penyebab kecemasan di otak dapat berkurang. Ada pula teknik pernapasan yang bisa Anda lakukan sebagai cara mengatasi gangguan kecemasan. Caranya, tarik napas selama 4 detik, kemudian tahan selama 7 detik, lalu lepaskan kembali perlahan-lahan dalam 8 detik. Lakukan beberapa kali hingga pikiran lebih tenang.

2. Memusatkan pikiran pada aktivitas yang dijalani

Ketika merasa cemas, fokus Anda akan terganggu. Jika ini terjadi, cobalah untuk kembali fokus pada hal yang akan dilakukan, misalnya jika ada jadwal membersihkan rumah, lakukanlah. Jika ada jadwal berkumpul dengan teman-teman, pergilah. Duduk diam tanpa melakukan apa pun dan hanya fokus pada kekhawatiran tentang hal-hal yang mungkin terjadi justru akan memperburuk rasa cemas.

3. Menerapkan metode 5-4-3-2-1

Saat gangguan kecemasan menyerang, lihatlah lingkungan sekitar dan sebutkan 5 benda yang ada di sekeliling Anda. Selanjutnya, sebutkan 4 benda yang bisa Anda sentuh. Setelah itu, diam sejenak dan sebutkan 3 suara yang Anda dengar. Lanjutkan dengan menyebutkan 2 bau yang bisa Anda hirup. Terakhir, kenali 1 rasa yang ada di lidah Anda. Cara mengatasi gangguan kecemasan yang satu ini diyakini dapat menghentikan pikiran negatif yang membuat Anda gelisah.

4. Menghindari minuman berkafein dan beralkohol

Cara mengatasi gangguan kecemasan berikutnya adalah dengan menghindari konsumsi minuman beralkohol dan berkafein. Alkohol memang dapat memberikan efek rileks dalam jangka pendek. Namun, jika dikonsumsi terlalu sering atau berlebihan, alkohol justru dapat memperparah gangguan kecemasan. Tidak hanya alkohol, konsumsi kafein dalam bentuk kopi maupun teh juga dapat memicu dan memperburuk gejala kecemasan. studi menunjukkan bahwa konsumsi kafein

membuat seseorang merasa lebih gelisah, terlebih jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan, yaitu lebih dari 5 gelas per hari.

5. Bercerita kepada orang terdekat

Curhat atau menceritakan apa yang sedang Anda rasakan dan alami kepada orang yang dipercaya, diketahui bisa meringankan kecemasan. Orang tersebut bisa saja psikiater, teman dekat, atau anggota keluarga yang memahami kondisi Anda. Sebagai alternatif, cobalah mencari *support group* yang beranggotakan orang-orang dengan keluhan serupa. Dengan demikian, Anda dan anggota lainnya bisa saling berbagi pengalaman serta tips mengenai cara mengatasi gangguan kecemasan.

6. Meluangkan waktu untuk diri sendiri

Sediakan waktu untuk diri sendiri, misalnya dengan berjalan santai, melakukan meditasi, atau sekadar berendam di air hangat. Bila perlu, matikan telepon genggam selama beberapa saat agar Anda tidak terganggu. Terkadang, rasa cemas dapat disebabkan oleh meningkatnya hormon stres. Menyediakan waktu untuk diri sendiri dan melakukan relaksasi adalah salah satu cara yang bisa membuat Anda merasa lebih tenang dan rasa cemas pun mereda.

7. Makan secara teratur dan minum cukup air

Ketika sibuk atau merasa cemas, seseorang dapat melupakan jadwal makannya. Padahal, rendahnya kadar gula darah akibat terlambat makan dapat menyebabkan seseorang lebih mudah emosi dan cemas. Kekurangan cairan atau dehidrasi juga dapat meningkatkan detak jantung dan memperburuk rasa cemas.

Efektivitas cara mengatasi gangguan kecemasan di atas belum tentu sama pada setiap orang dengan gangguan kecemasan. Hal terpenting untuk meredakan kecemasan adalah kenali pemicu rasa cemas, kemudian tentukan cara yang paling cocok bagi Anda untuk meredakannya

Al-quran menyampaikan bahwa kecemasan dan depresi merupakan emosi terkuat yang mempengaruhi kehidupan manusia. Allah SWT berbicara tentang kecemasan (khauf) dalam bentuk kata benda dan berbicara tentang kesedihan (huzn) dalam bentuk keata kerja. Hal ini menunjukkan bahwa rasa takut dan cemas adalah respon manusia terhadap bahaya dan ancaman, serta merupakan sebuah reaksi bahwa sadar. Karenanya rasa takut dan cemas yang normal tidak berada dalam kendali manusia. Dalam islam terdapat cara mengatasi kecemasan yaitu dengan beribadah, berdzikir, bersabar, berikhtiar dan tawakal.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Julianto, skk (2017) diketahui bahwa membaca Al-Fatihah Reflektif Intuintif dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Dan juga sejalan juga dengan hasil penelitian, ketika subjek saat membaca Al-Fatihah merasa seolah-olah sedang “berdialog langsung” dengan Allah, di antaranya: “Seperti kita sedang mengobrol dengan Tuhan”.

Dimana di dalam penelitian ini juga peneliti menerapkan ketika membaca surah Al-Fatihah subjek harus menerapkan hal-hal positif ke dalam dirinya, sehingga subjek merasakan ketenangan ketika melakukan aktivitas sehari-hari yang akan dilakukan oleh subjek tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman dan perubahan perilaku seseorang setelah menjalani Al-Fatihah Reflection Therapy (ART). Desain penelitian ini menggunakan desain studi kasus, yang dimana peneliti mengeksplorasi secara mendalam pengalaman seseorang yang mengalami kecemasan sehingga diberikan Al-Fatihah Reflection Therapy (ART). Variable independen dalam penelitian ini adalah Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) dan variable dependen adalah Kecemasan.

Populasi penelitian ini adalah seseorang yang mengalami kecemasan pada masa dewasa awal, dengan sampel penelitian yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Seperti menunjukkan aspek-aspek kecemasan, seperti aspek fisik yaitu pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain. Lalu ada aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut. Dan terakhir ada aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir dan bingung.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan sebuah flyer kepada subjek untuk diterapkan secara rutin di rumah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi literatur. Data yang dikumpulkan dan dianalisis menggunakan analisis tematik, yang dimana melibatkan langkah-langkah seperti pengidentifikasi tema melalui aspek-aspek kecemasan yang ada, transkrip data, serta menjelaskan hubungan antar tema.

Hasil Penelitian

Penerapan yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan selama 1 minggu secara berturut-turut dalam membaca surah Al-Fatihah dan shalawat Nabi secara rutin, setelah melakukan penerapan membaca surah Al-Fatihah dan melantunkan shalawat Nabi selama 1 minggu. Di dapatkan hasil bahwa membaca surah Al-Fatihah dan shalawat Nabi selama 1 minggu secara rutin setelah melakukan shalat wajib 5 waktu dapat membantu untuk menurunkan kecemasan yang dialami seseorang ketika mengalami kecemasan. Serta diterapkan ketika ada waktu kosong untuk membaca shalawat Nabi juga bisa membantu seseorang tersebut dalam menurunkan kecemasan yang dialami oleh individu tersebut.

Pembahasan

Kecemasan bisa muncul sebagai respons fisiologis untuk mengantisipasi potensi masalah, atau bisa juga muncul sebagai kelainan jika terjadi terlalu sering. Hingga saat ini, kecemasan masih menjadi penyakit masyarakat. Kecemasan dan kegelisahan biasanya merupakan gejala penyakit jiwa atau gangguan jiwa sederhana, namun perasaan cemas berlebihan juga bisa menyerang organ tubuh. Gejala kecemasan biasanya bisa meliputi respon fisik dan psikologis seseorang. Adanya rasa khawatir yang disertai dengan rasa gelisah serta dampak yang ditimbulkan. Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) aspek-aspek kecemasan meliputi:

1. Aspek Fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan yang bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan dalam berbicara, suara yang bergetar, timbul keinginan untuk buang air kecil, jantung berdebar lebih kencang, kesulitan bernafas, merasa lemas dan pusing

2. Aspek Kognitif

Kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi pada hal yang ingin dihadapi, berfikir tidak dapat menyelesaikan masalah yang terjadi, adanya rasa khawatir, ketakutan sesuatu yang akan terjadi di masa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya keyakinan bahwa hal yang menakutkan akan terjadi muncul tanpa alasan yang jelas.

3. Aspek Perilaku

Kecemasan yang dialami dapat dilihat dari perilakunya. Banyak sekali bentuk-bentuk perilaku yang ditimbulkan oleh seseorang yang mengalami kecemasan seperti menghindari diri dari keramaian, melekat dan dependen dan perilaku terganggu.

Ada beberapa faktor dari kecemasan, seperti faktor usia yang dimana menurut penelitian Sajid dan Kazmi (2020), banyak orang dewasa muda yang mengalami kecemasan akibat karier, beban kerja, dan tuntutan kehidupan kerja. Lalu faktor kedua yaitu faktor jenis kelamin, bahwa faktor gender dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang secara signifikan, penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa wanita memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan pria, faktor utamanya adalah perbedaan otak dan hormon. (Demak dan Suherman dalam Danu, 2021) Menyatakan bahwa kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan. Kecemasan tinggi pada wanita akibat respon saraf otonom yang berlebihan. Selain itu, wanita mengalami perubahan sekresi hormon terutama estrogen yang berdampak pada kecemasan. Lalu selanjutnya ada faktor dengan status keluarga, faktor-faktor yang mengkhawatirkan, seperti pengetahuan tentang situasi yang dirasakan seseorang, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak, dan adanya pengetahuan tentang kemampuannya dalam mengendalikan diri (Annisa dan Iddil dalam Danu, 2021).

Seseorang yang mengalami kecemasan di dalam penelitian ini bisa dibantu untuk menurunkan kecemasan yang mereka alami dengan membaca surah Al-Fatihah, surat Al-Fatihah merupakan surat pembuka Al-Quran dan Al-Quran sendiri merupakan kalam Allah, mukjizat yang diwahyukan (diturunkan) kepada Rasulullah. Konteks Islam, Alquran dan Hadits menjadi sumber inspirasi pengembangan ilmu kesehatan jiwa (kesehatan jiwa). Murottal Al-Qur'an Surah Al-Fatihah merupakan terapi yang dikatakan ampuh menghilangkan rasa takut, gelisah dan cemas. Al-Qur'an sebagai sumber informasi kesehatan jiwa tentunya dapat diterapkan sebagai terapi dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an atau biasa disebut murottal Al-Qur'an. Murottal dapat diartikan sebagai rekaman audio Al-Qur'an yang dinyanyikan oleh seorang qori' (pembaca Al-Quran). Di dalam penelitian ini penerapan yang dilakukan untuk membantu menurunkan kecemasan yaitu dengan membaca surah Al-Fatihah setelah shalat Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya. Dan bisa di ikutin juga dengan shalat sunnah dan shalawat Nabi. Membaca surah Al-Fatihah dilakukan setelah shalat dan diterapkan selama 1 minggu secara rutin, dan seseorang yang sedang menerapkan therapy membaca surah Al-Fatihah juga harus menerapkan perasaan positif kepada dirinya sendiri untuk dapat membantu kecemasan yang dialami seseorang tersebut. Sehingga ketika melakukan

perasaan positif dan membaca surah Al-Fatihah setelah shalat atau waktu senggang selama 1 minggu itu akan dapat membantu untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh seseorang yang sedang mengalami kecemasan.

Kesimpulan

Dari pembahasan dan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa membaca surah Al-Fatihah secara teratur setelah shalat wajib 5 waktu dapat membantu mengurangi rasa cemas yang dialami oleh seorang individu yang mengalami kecemasan tersebut. Penerapan Al-Fatihah dalam penelitian ini dilakukan selama 1 minggu secara terus menerus, dan dibaca setiap habis shalat Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya. Dianjurkan juga untuk membaca surah Al-Fatihah dan shalawat Nabi jika mempunyai waktu kosong, sehingga membantu individu tersebut dalam menurunkan kecemasan. Surah Al-Fatihah dan shalawat Nabi bisa menjadi alternatif bagi seseorang yang mengalami kecemasan sehingga membantu mereka dalam menurunkan kecemasan sehingga melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasa tanpa harus merasakan cemas yang berlebihan.

Referensi

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Agustinus, N (1985). *Phobia*. Surabaya: Rama Prees Institute
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of conseling and Psychotherapy*. Edisi ke-5. Monterey, California: brooks/cole publish company.
- Dalva Erzamiya Devani, M. I. (2020). *Tingkat Kecemasan Atlet Pbv Tunas Muda Unesa Pasca Pandemi*.
- Danu, V. K., dkk., (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Manggarai. *JWK*, 6(1). Hal 1-11
- Demak, I., & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), 52–62.
- Eka, N. (2016). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Bumi Aksara.
- Kardiatun, T. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Surah Al-Fatihah Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 6(3). Hal. 1-9
- Maulyndah, H., Medianawati, V., Khasanah, U., & Mayasari, B. (2018). Deskripsi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi UTB (Ujian Tengah Blok) Dan UAB (Ujian Akhir Blok) di Fakultas Kedokteran Unswagati Cirebon. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 4(2).
- Malfasari, E., dkk. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2). Hal 1-8

- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.
- Purwoko, S. B. (2013). Terapi Refleksi Al-Fatihah (Al-Fatihah Reflection Therapy). *Psikologika*, 18(2). Hal 1-13
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ratih, G. R. P. H. G., Herdinata, P., Saparwati, M. S. M., & Aprianti, N. I. A. N. I. (2022). Sport Hypnosis: Ego State dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do (Studi Kasus pada Atlet Ppopd Tae Kwon Do Kota Salatiga). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3995-4004.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perawatan*.
- Gunung Mulia ulianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 162. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299>
- Yanda, O. N., dkk. (2019). The Effect Of Al-Fatihah Reflection Therapy (Art) To Improve Students' Positive Thinking Through Group Guidance At Sma Negeri 5 Pekanbaru. *JOM FKIP*, 6(1). Hal 1-11