

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berada di abad milineal yakni arus globalisasi dan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka secara cepat hal ini pula akan merubah pola perilaku dan berfikir dalam masyarakat, yang menuntut masyarakat untuk menyesuaikan diri secara cepat sesuai dengan percepatan informasi, sehingga dampak yang ditimbulkan dari hal ini selain dari dampak positif yakni semakin terbukanya informasi, memberikan wawasan yang luas bagi masyarakat, tetapi menimbulkan dampak negatif pula yakni beratnya keharusan untuk beradaptasi secara cepat dan tepat sebagai solusi untuk menyikapi dampak perubahan ini.

Perubahan yang terjadi sebagai konsekuensi modernisasi, ketika manusia dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, dan pada kenyataannya tidak semua orang mampu untuk mengikuti percepatan perubahan itu yang mengakibatkan timbulnya ketegangan dan kecemasan yang dapat menjadikan stress. Yang mana stress mampu menjadi faktor penyebab akibat dari sesuatu penyakit fisik maupun psikis.¹

Seharusnya kemajuan ini membawa kebahagiaan lebih banyak bagi manusia dalam kehidupannya saat ini, akan tetapi karena kenyataannya yang berbeda membuat semakin banyaknya problematika kehidupan yang dihadapi yang membawa konflik batin, permasalahan teknologi dan kebudayaan, tata nilai sosial, politik dan ekologi yang semuanya mengalami perubahan seiring dengan kemajuan zaman. Sehingga

¹ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta : Dana Bhskti Prima Yasa, 1997), hlm,.2

beban jiwa akan selalu meningkat, kegelisahan serta perasaan tertekan akan senantiasa mengurangi kebahagiaan, kecemasan akan masa mendatang, karena faktor ketimpangan dalam kebutuhan hidup, rasa individualitas dan egois yang berdampak pada cara berfikir, bersikap dan bertindak seseorang dalam memenuhi kebutuhan jasmani maupun rohaninya.²

Manusia sebagai makhluk rohani sering kali kehilangan arti, makna dan tujuan serta peran dalam kehidupannya. Kehilangan makna hidup inilah yang akan mengganggu jiwa dan menimbulkan kecemasan, keputusasaan, kekecewaan, bunuh diri, sehingga mampu melakukan hal-hal yang fatal. Sehingga kasus-kasus ini menuntut diadakannya bimbingan serta pendekatan yang mampu membuat seseorang terhindar dari hal-hal tersebut.

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang menyerang seseorang sehingga menimbulkan kekhawatiran, rasa takut dan kegelisahan secara terus menerus.

Di Indonesia, permasalahan gangguan pada kejiwaan memiliki angka yang tinggi, secara nasional mencapai 11,6 persen. Populasi orang dewasa yang berada di Indonesia sekitar 150 juta, akan tetapi sebanyak 1.740.000 orang mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2011, bahkan kebanyakan yang terkena adalah kelompok usia produktif.

Usia produktif di Indonesia adalah berkisar sekitar 17-24 tahun. Di mana pendapat para ahli menyebutkan bahwa pada masa ini adalah masa peralihan, yakni suatu masa mencari jati diri dan sesuatu baru yang tujuannya adalah kebahagiaan dan ketenangan jasmani maupun ruhaniyah. Menurut Papalia, Olds, Feldman, perkembangan remaja sangat berkaitan dengan lingkungan. Terutama lingkungan sosial seperti sekolah, merupakan lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap

²Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1976), hlm.,10

perkembangan individu. Di mana pola interaksi individu terhadap lingkungan akan membentuk peran sosial dan batasan norma yang berfungsi pemilihan karir di masa mendatang, sekaligus sarana pembelajaran.³

Kebutuhan pada usia mereka sangat bermacam-macam dan mereka mulai berfikir untuk mencari sesuatu agar kebutuhan jasmani dan ruhani mereka terpenuhi. Namun, kendala-kendala yang harus mereka hadapi dan jalani dalam pemenuhan kebutuhan membuat mereka mengalami beberapa permasalahan. Masa badai atau stres (*strom and stress*) merupakan masa yang dihadapi oleh remaja, dimana pada masa ini individu mengalami gejolak yang begitu rumit terhadap permasalahan dan ketidakseimbangan suasana hati dan pikiran. Inilah masa perkembangan individu yang tidak stabil menurut Hall.⁴

Selain itu, J.P. Guilford menjelaskan tentang kebutuhan manusia yang terdiri dari berbagai aspek yakni:⁵

1. Kebutuhan individual yang meliputi homeostatis yang merupakan kebutuhan yang menuntut seseorang untuk mampu beradaptasi terhadap lingkungan, regulasi temperatur merupakan bentuk penyesuaian tubuh terhadap temperatur yang ada didalam tubuh maupun alam sekitar, tidur sebagai bentuk kebutuhan inti manusia dalam setiap harinya, naluri lapar merupakan dorongan biologis untuk mendapatkan asupan sebagai sumber energi dalam tubuh, kemudian kebutuhan seks yang mana kebutuhan ini merupakan kebutuhan vital manusia, melarikan diri adalah salah satu bentuk kebutuhan untuk mendapatkan rasa aman, pencegahan adalah bentuk

³ Prabowo Adhyatman, "Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Reamaja", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5 (2017), 1-11. Diakses pada 5 Mei 2018

⁴ Ambar Diyah Berlita, "Hubungan Antara Sikap Syukur dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN Yogyakarta I, Yogyakarta, 2014. Hlm. 18.

⁵ Jalaluddin. *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers. 2016. Hlm 76-92.

kebutuhan manusia dalam menyalurkan, menekan, dan menerima rangsangan diluar dari diri mereka, ingin tahu menjadi kebutuhan manusia sebagai bentuk untuk mengembangkan diri sebagai manusia dalam kelangsungan hidup, humor menjadi bentuk kebutuhan manusia untuk membantu melemaskan otot tubuh sekaligus bentuk refleksi dari kesibukan sehari-hari.

2. Kebutuhan sosial merupakan kebutuhan yang lahir dari luar dirinya sendiri yang meliputi pujian dan hinaan merupakan faktor rangsangan dari luar yang membentuk kepribadian seseorang, kekuasaan dan mengalah sebagai bentuk perjuangan manusia dalam mempertahankan harga dirinya, pergaulan menjadi dorongan naluria untuk mampu dapat bergaul dengan orang lain, imitasi dan simpati merupakan bentuk respon-emosionil dalam kehidupan untuk menanggapi sesuatu yang dihasilkan oleh pergaulan, perhatian dimasukan dalam kebutuhan karena menentukan gerak dan oeluang seseorang dalam keberlangsungan hidupnya.
3. Kebutuhan manusia kaan agama, manusia disebut pula sebagai makhluk yang beragama sehingga menjadi penting suatu agama saat dimasukan dalam kebutuhan. Kebutuhan agama didasai oleh pikiran dan daya penelitian yang diberikan Allah kepada hambanya. Melalui kedua bekal tersebut diharapkan manusia dapat memahami dan belajar akan aturan, ajaran sehingga terwujudnya ketentraman dalam diri. Inilah yang banyak terlalaikan oleh banyak orang, sehingga timbulnya kegelisahan dan kecemasana.

Kebutuhan diatas merupakan hal dasar yang harus menjadi perhatian oleh setiap orang, banyak yang mengalami kegelisahan dan kecemasan adalah karena ketidaksempurnaan dalam mencukupi kebutuhan dalam diri.

Adapun kecemasan yang dihadapi oleh usia produktif adalah cenderung kepada harapan di masa mendatang yang belum jelas arah dan gerakannya. Banyak dari mereka yang membayangkan akan kehidupan sempurna tanpa adanya hambatan. Akan tetapi kenyataan yang mereka jalankan tidak sesuai. Sehingga inilah yang menjadikan banyak dari mereka mengalami gangguan terutama pada gangguan kecemasan.

Melihat permasalahan ini, penulis mencoba untuk meneliti manfaat tawakal sebagai indikator perubahan bagi pasien gangguan kecemasan.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengungkapkan bagaimana manfaat takawal berdampak bagi pasien yang mengalami gangguan kecemasan.

Manfaat Tawakkal sendiri adalah faedah yang dihasilkan dari sikap atau perilaku tawakal sehingga mengarahkan seseorang untuk menguatkan kepercayaan secara penuh kepada Tuhan. Arvan Pradiansyah menyebutkan dalam bukunya *The 7 Law Of Happiness* “Bentuk tertinggi sebuah kepercayaan adalah Berserah (*Surrender*)” beliau menjelaskan tahapan-tahapan dalam mencapai sebuah kebahagiaan, dan berserah adalah kata kunci dari semua perjalanan.⁶ Walaupun berbeda dalam bentuk kata yakni Berserah dan Tawakal, namun keduanya memiliki makna yang selaras yakni kepasrahan diri terhadap sesuatu hal yang lebih kuat.

Pada pra penelitian melalui wawancara dengan petugas Binroh di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi dan observasi lapangan secara langsung, hipotesis peniliti adalah “adanya keterkaitan antara manfaat tawakal terhadap gangguan kecemasan”. Hal ini dilihat dari respon positif pasien terhadap penanaman nilai-nilai ketawakalan

⁶ Arvan Pradiansyah, “*The 7 Law of Happiness*”, Mizan Pustaka: Bandung, 2010. Hlm. 384.

dari petugas Binroh melalui dzikir, kegiatan ibadah harian, dan pola pikir positif. Dampak ini berlangsung secara berkelanjutan, hingga pasien dinyatakan sembuh dan dapat kembali ke tempat tinggal masing-masing. Selain itu, dari pihak keluarga merasa bangga dan terharu terhadap perubahan pola ibadah dan pola sikap yang ditunjukkan oleh pasien selama di tempat tinggal.⁷

Sehingga untuk memahami Manfaat Tawakal terhadap gangguan kecemasan, kami jelaskan pada skripsi yang berjudul **“Manfaat Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan (Studi Analisis Pasien Usia Produktif Di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung)”**

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, peneliti mencoba merumuskan permasalahan untuk menentukan alur penelitian dalam memahami manfaat tawakal terhadap gangguan kecemasan pada pasien usia produktif di klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung melalui rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran ketawakalan pasien usia produktif di klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung?
2. Bagaimana gambaran kecemasan pasien usia produktif di klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung?
3. Bagaimana tanggapan pasien gangguan kecemasan terhadap manfaat tawakal di klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung?

⁷ Wawancara dengan petugas Endang pada 20 11 2018 jam 14.36 WIB

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami Manfaat Terapi Tawakkal Terhadap Gangguan Kecemasan pada Pasien Usia Produktif di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung.

2. Kegunaan

a. Secara Teoritis

Memberikan sumbangan materi terapi tawakal yang ditinjau dari sisi psikologis, tasawuf dan kesehatan mental.

b. Secara Praktis

Memberikan gambaran mengenai manfaat tawakal terhadap gangguan mental, khususnya bagi pasien usia produktif gangguan kecemasan.

D. Hasil Penelitian Terdahulu

Pada penelitian ini, hasil penelitian terdahulu diambil dari penelitian berbentuk skripsi dan jurnal yang telah diterbitkan sekitar 5 tahun kebelakang. Tujuan melihat hasil penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui apakah penelitian ini telah diteliti oleh penelitian sebelumnya. Selain itu, hasil penelitian terdahulu ini ingin melihat dasar-dasar penelitian yang memiliki kesamaan dalam fokus penelitian.

Hasil penelitian terdahulu juga disebut Kajian Kepustakaan. Kajian kepustakaan ini adalah “kegiatan penghimpunan teori-teori atau konsep-konsep yang terkait aspek penelitian...”.⁸

Hasil penelitian terdahulu bersumber dari catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah atau sejenisnya dalam bentuk media cetak tulis.

⁸ Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (bandung : Alfabeta., 2005), hlm, 37

Hasil penelitian terdahulu sebagai bahan rujukan yakni penelitian ini pernah diteliti *pertama*, oleh Mufidatul Hasan dalam skripsinya yang berjudul “Konsep Tawakal Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental”⁹ penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*Library research*) hasil dari penelitiannya adalah “implikasi dari tawakal terhadap kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dari berbagai bentuk kecemasan, kekhawatiran, keraguan, bahkan tekanan-tekanan batin”. Dan tawakal adalah kunci dari segala macam kegelisahan, kecemasan atau kekhawatiran.

Kedua, penelitian dalam skripsi Eka Rosita yang berjudul “Hubungan Antara Tawakal dan Berfikir Positif Pada Mahasiswa”¹⁰ skripsi ini menjelaskan bahwa “uji korelasi product moment dari *Spearman Rho* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi 0.247 dan koefisien signifikansi 0.000 ($p < 0.01$) yang artinya adanya hubungan positif antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa. Tawakal berkontribusi 6.10% terhadap berpikir positif pada mahasiswa”.

Ketiga, jurnal penelitian yang berjudul “Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik”¹¹ jurnal penelitian ini menjelaskan bahwa pengaruh negatif dari harapan dan tawakal secara bersama-sama memiliki dampak terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan dan tawakal pada mahasiswa, maka dampaknya adalah semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah harapan dan tawakal pada mahasiswa, maka dampaknya semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Selain itu, tawakal secara tersendiri memiliki pengaruh negatif

⁹ Mufidatul Hasan, “Konsep Tawakal Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental”, skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018, di akses pada 23 Oktober 2018.

¹⁰ Eka Rosita, “Hubungan Antara Tawakal Dan Berfikir Positif Pada Mahasiswa”, skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018, di akses pada 3 November 2018

¹¹ Anni Zulfiani, Siti Saniah, Fuad Nashori, “Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik”, *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*, vol 2, no 1 (2017), 94-105

terhadap stres akademik mahasiswa. Karena semakin tinggi tingkat tawakal mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Meskipun demikian, tidak terdapat pengaruh harapan secara tersendiri terhadap stres akademik.

keempat, jurnal penelitian yang berjudul “Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum”¹² penelitian yang dengan pendekatan kuantitatif ini menyebutkan bahwa melalui data angket dihasilkan derajat tawakal tinggi sedangkan kecemasan tinggi adalah 4 orang, 18 orang yang memiliki tawakkal yang tinggi, dan kecemasan sedang. Kemudian 6 orang dengan tawakal tinggi memiliki tingkat kecemasan rendah. Kemudian 1 orang yang tawakal sedang, kecemasan tinggi 3 orang.

E. Kerangka Pemikiran

Kecemasan secara naluria juga dibutuhkan untuk keberlangsungan hidup seseorang karena merupakan perangkat kehidupan. Adapun saat kecemasan menjadi penghambat dan bahkan mengganggu seseorang maka kecemasan tersebut digolongkan pada gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang dipengaruhi oleh bermacam-macam sebab sehingga muncul berbagai bentuk emosi yang membuat seseorang kebingungan.

Orang pada usia produktif merupakan seseorang telah mencapai kematangan dalam menentukan suatu pemikiran yang dianggap dapat dijadikan acuan untuk kehidupannya maupun orang lain. Inilah yang membedakan perkembangan pada masa anak-anak maupun masa remaja. Mereka cenderung mulai menggunakan pola percakapan yang berbeda, mampu memahami materi yang rumit, dan mampu menggunakan pengalaman mereka sebagai acuan untuk perbaikan diri.

¹² Agus Mulyana, “Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum” , jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, di akses tanggal 13 November 2018.

Pemikiran pada masa dewasa biasanya cenderung fleksibel, terbuka, adaptif, dan individualistis. Modal inilah yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi problematika kehidupan pada saat ini. Akan tetapi tidak jarang, banyak dari mereka yang mengalami kehidupan yang ambigu. Yakni suatu ketidakpastian terhadap kemampuan yang dimiliki. Sehingga terjadi sebuah kebingungan. Pemikiran-pemikiran yang demikian timbul akibat ketidakmatangan pemikiran. Inilah mengapa, pada masa dewasa pun, pengolahan rasa, diri, dan pikiran secara konsisten harus dilakukan, gunanya untuk membentuk suatu pribadi yang kuat dalam segala aspek.

Inilah mengapa pada usia produktif atau pada masa dewasa, seseorang telah dipandang cukup untuk mengatasi masalah dan kehidupannya. Akan tetapi, pada kenyataannya masa ini tergolong pada masa rentan, dikarenakan pada masa ini merupakan peralihan dari usia remaja menuju usia dewasa awal. Dimana pada usia remaja merupakan masa pencarian jati diri sebagai bekal untuk melanjutkan tugas pada perkembangan berikutnya. Sehingga, saat tugas di masa sebelumnya belum terlaksana maka dampak dari hal tersebut adalah ketidaksiapan dalam menghadapi tantangan dan tuntutan pada masa perkembangan yang berikutnya. Inilah mengapa banyak dari mereka mengalami gangguan kecemasan, ketidaktuntasan dalam tugas perkembangan yang sebelumnya dan belum siap untuk menjalankan tugas perkembangan pada masa selanjutnya.

Saat psikis seseorang terganggu akan menimbulkan pada pengurangan fungsi fisik. Hal ini disebut sebagai psikosomatis, gangguan psikis yang mengakibatkan gangguan pada fungsi fisik. Akan tetapi, pada perkembangan ilmu saat ini, banyak yang hanya berfokus pada kedua aspek tersebut saja. Walaupun secara fitrah, manusia tidak lepas dari dimensi spiritual.

Dimensi spiritual merupakan dimensi dasar dan paling mendasar disamping dimensi fisik dan dimensi psikis. Dimensi spiritual merupakan kekuatan seseorang yang berkaitan dengan kepercayaan terhadap sesuatu yang lebih dari segala aspek dari dirinya. Dimensi ini terbentuk dan menyatu dalam diri seseorang sebagai dasar dalam kehidupan.

Tawakal merupakan bagian dari dimensi spiritual yang dibangun dari sebuah kepercayaan secara penuh terhadap Tuhan. Manfaat dari tawakal secara penuh kepada Tuhan akan berdampak pada ibadah dan psikis seseorang yang pada keberlangsungannya akan menjadikan pribadi yang sehat secara jasmani dan ruhani.

Kebutuhan sehat jasmani dan ruhani ini telah menjadi bagian penting oleh setiap orang. Hal ini telah banyak diakui oleh kebanyakan orang yang menghadapi tekanan hidup yang ekstra, sehingga kebutuhan akan sehat jasmani saja kurang membantu dalam kelangsungan hidup. Adanya kesehatan Rohani adalah pokok dan sumber kehidupan yang sesungguhnya. Hal ini dapat dibuktikan saat seseorang sehat secara jasmani dengan segala kecukupan materi yang dimiliki, meninggalkan banyak kegelisahan yang membuat orang banyak yang merasa putus asa dan bahkan kecemasan yang tidak beralasan. Sehingga kesehatan ruhani merupakan solusi yang tepat untuk mengatasi gejolak batin masyarakat pada zaman sekarang. melalui pemahaman akan nilai-nilai tawakal dan mengambil manfaat dari tawakal kemudian diterapkan dalam kehidupan baik sebagai pengamalan atau pengobatan yang akan mengarahkan pada kesehatan ruhani dan ketenangan batin.

Penyembuhan yang demikian walaupun masih asing pada kalangan masyarakat umum, akan tetapi telah banyak orang yang mencoba untuk mengenal hal ini. Hal ini terjadi karena banyak kalangan yang masih belum memahami dasar-dasar pemikiran tasawuf dalam ibadah ataupun dalam kehidupan sehari-hari. Padahal nilai-nilai tasawuf

salah satunya tawakal merupakan esensi dari sebuah pengetahuan untuk mengetahui tentang dirinya sendiri secara mendalam dan Sang Maha Pencipta, bahkan mampu untuk menelusuri sebab dan akibat atau asal muasal sesuatu hal.¹³

Di dalam ilmu tasawuf dibahas pula mengenai jiwa dan jasmani. Hal ini dirumuskan oleh para sufi sebagai bentuk penelitian untuk melihat sejauh mana hubungan perilaku manusia dengan dorongan yang dihasilkan atau dipengaruhi jiwa sehingga muncul suatu perbuatan atau tindakan. Pendapat sufi mengatakan bahwa perilaku yang dihasilkan oleh seseorang itu tergantung pada kondisi jiwa yang ada pada diri seseorang. walaupun ilmu tasawuf berfokus pada bagaimana seseorang mampu untuk membersihkan jiwa dengan kedekatan diri kepada Tuhan melalui ibadah, tetapi nilai-nilai yang ada dalam ilmu tasawuf salah satunya tawakal dapat kita ambil manfaat dan digunakan sebagai dasar untuk pengendalian jasmani sebagai bentuk psikoterapi. Sehingga hasil dari pemahaman nilai-nilai tawakal yang kemudian diterapkan dalam kehidupan akan menghasilkan keseimbangan sebagai bentuk kesehatan jiwa, yang tercermin dalam disiplin terhadap prinsip moral dan etika dalam masyarakat.

Dengan adanya keseimbangan ini, harapan akan kesehatan jasmani dan kesehatan ruhani akan tercapai. Sehingga membangun kehidupan yang selaras, baik secara norma maupun prinsip kehidupan masyarakat secara umum akan terwujud. Keterkaitan akan kesehatan jasmani dan kesehatan ruhani tidak dapat dilepaskan satu sama lain karena saling mempengaruhi satu sama lain dan mengikat diantara keduanya. Dan pada akhirnya, saat seseorang telah mengetahui kebutuhan dalam dirinya, maka terwujudlah pemahaman akan pemenuhan dirinya.

Dari kesehatan ruhani akan membentuk suatu kepribadian yang sehat. Banyak dari ahli-ahli psikologi yang bertanya-tanya tentang hal tersebut. Kepribadian sehat

¹³ Khan Sahib Khaja, B.A. *Tasawuf Apa dan Bagaimana*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 179.

banyak diperbincangkan oleh banyak kalangan, kepercayaan-kepercayaan, teori-teori, dan janji-janji tentang gaya hidup. Akan tetapi dari semua itu tidak mampu memberikan jawaban yang memuaskan dan tidak jarang terkesan dangkal dan tidak masuk akal.

Kepribadian sehat sering dihubungkan kepada kedamaian diri, banyak dari kalangan masyarakat internasional yang mencari tahu akan hal ini. Mereka menyelidiki dan berusaha mengungkap rahasia diri batiniah melalui beberapa jenis terapi. Kebutuhan akan terapi itupun diraskaan oleh banyak orang mulai dari yang pekerja sibuk, pecandu obat-obatan terlarang, penjahat, sampai pelajar dan mahasiswa yang stres karena tidak mampu memahami emosi yang muncul dalam dirinya.

Secara sejarah perkembangan psikologi, aliran humanistik sudah menelusuri lapisan-lapisan manusia melalui kebutuhan dasar manusia sampai pada aktualisasi diri. Akan tetapi belum sampai pada tujuan puncaknya, aliran tersebut belum mampu mengungkapkan rahasia batiniah tersebut. Kemudian pada sejarah perkembangan psikologi, ada aliran logoterapi yang sudah berbicara tentang makna. Bagaimana seseorang melakukan, bertindak, dan merasa berdasarkan dengan makna. Pada aliran ini sudah lebih dalam untuk mengungkap rahasia batiniah seseorang. sehingga dapat dipahami, untuk melihat sesuatu yang sifatnya mendalam tidak cukup pada satu pendekatan saja, dibutuhkan pendekatan-pendekatan yang lain untuk membantu memberikan penjelasan kepada sesuatu hal yang lain pula.¹⁴

Pendekatan tasawuf merupakan salah satu yang dapat dijadikan sebagai metode untuk mengungkap rahasia batiniah. Dalam tasawuf, kajian utamanya adalah bagaimana cara untuk mencapai kedekatan sejati yakni kedekatan kepada Sang Maha

¹⁴ MIF Baihaqi. *PSIKOLOGI PERTUMBUHAN Kepribadian Sehat Untuk Mengembangkan Oprimisme*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2008. Hlm 5

Pencipta. Melalui praktik-praktik agama dan jalan-jalan suci yang harus ditempuh oleh seseorang agar sampai pada kedekatan yang sejati.

Kepribadian sehat memiliki unsur fisik, psikis, dan ruhani yang kuat. Ketiga unsur ini banyak yang belum dipahami oleh kalangan umum. Masih banyak anggapan masyarakat tentang sehat adalah secara fisik saja. Hal ini dapat dilihat dari sedikitnya orang yang memperhatikan keadaan psikis bahkan keadaan ruhani. Kebanyakan berlomba-lomba untuk menjaga kesehatan fisik melalui banyak hal dari makanan, kegiatan dan lain sebagainya. Sehingga terlupakan bahwa ada unsur diri yang terlupakan yakni psikis dan ruhani.

Pada perkembangannya, kebutuhan akan psikis sudah mulai dirasakan dan diperlukan. Dapat dilihat banyaknya masyarakat yang berkunjung atau berobat di klinik kesehatan jiwa maupun rumah sakit umum pada bagaian kesehatan jiwa. Kesadaran ini timbul dengan ketidakmampuan seseorang dalam memahami gejala perasaan, emosi atau jiwa yang sulit untuk dipahami. Melalui bantuan psikolog mereka ingin mencari tau dan berobat.

Dan kesadaran itu muncul secara bertahap dikalangan masyarakat bahwa ada kebutuhan lain lagi yang bukan bagian dari fisik maupun psikis yakni ruhani. Kebutuhan ini menjadi perbincangan masyarakat kelas atas yang merasa segala apa yang dia inginkan telah terpenuhi akan tetapi tidak menjadikan sebuah kepuasan bagi dirinya sendiri. Sebaliknya, menimbulkan keresahan dalam diri. Dan pada perjalanannya menunjukkan pada kebutuhan batiniah yang didalamnya tersimpan spiritualitas untuk untuk menguatkan diri dan menyimpan daya tarik tersendiri bagi kalangan tersebut.

Hal ini pun dibuktikan oleh ahli-ahli jiwa bahkan terapi keagamaan pada kasus-kasus gangguan jiwa juga memberikan manfaat.¹⁵ manfaat tersebut yakni banyak dari

¹⁵ Iyus Yosep. *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Refika Aditama. 2011. Hlm 338.

pasien rawat inap yang rutin menjalankan praktik keagamaan cenderung lebih cepat dalam proses penyembuhan. Pasien yang rutin menjalankan ibadah harian tercatat menunjukkan penurunan tekanan kecemasan yang signifikan. Kaplan Sadock menyebutkan bahwa dalam memahami pasien gangguan jiwa perlu adanya terlebih dahulu memahami kehidupan agama pasien, keluarga dan pendidikan agama yang merupakan faktor penting.¹⁶

Melalui penejlasan di atas dapat dipahami betapa pentingnya pemahaman agama yang dianutnya. Khususnya bagi kita umat Islam harus mampu memahami dan menghayati ibadah yang diajarkan sesuai syariat dalam kehidupan sehari-hari. Melihat pentingnya kajian akan hal ini memberikan pembelajaran bahwa kajian tentang manfaat tawakal terhadap gangguan kecemasan dapat dijadikan sebagai model penelitian untuk melihat pengaruh tawakal kepada pasien usia produktif yang sedang mengalami gangguan kecemasan.

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan gambaran secara mendalam bahwa tawakal adalah bagian penting dalam kehidupan semua orang terutama bagi seseorang yang sedang mengalami gangguan kecemasan. Dan penelitian ini mencoba untuk mengungkap bentuk dan indikator dalam tawakal sehingga mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat umum.

Sehingga saat manfaat tawakal dapat dipahami, dilakukan dan dirasakan oleh seseorang atau pasien usia produktif yang mengalami gangguan kecemasan, maka yang timbul tidak ada kecemasan-kecemasan yang mampu menghambat seseorang karena keyakinan dan kekuatan yang ada dalam diri kepada Tuhan.

Manfaat tawakal akan membawa seseorang pada pemaknaan akan kehidupan yang dirasakan oleh pasien. Dalam diri manusia dalam pencarian makna akan

¹⁶ Iyus Yosep. *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Refika Aditama. 2011. hlm 339

mengarahkan pikiran dalam melakukan sesuatu hal, yakni diantaranya: (1) pencarian akan masa depan, (2) pencarian dalam membuat memutuskan, (3) pencarian dalam menilai dan memiliki nilai.¹⁷ Ketiga pencarian ini merupakan hasil kerja dari beberapa aspek yakni fisik, psikis, dan spiritual.

Makna pencarian akan masa depan adalah usaha fisik dalam mengatur dan memenuhi kebutuhan masa depan yang penuh dengan pemikiran dan tekad yang kuat, sehingga diperlukan mental kuat pula dalam mewujudkannya. Dan mental kuat adalah bentuk dari spiritual yang kuat.

Tidak berbeda dari pencarian dalam membuat keputusan dan pencarian dalam menilai dan memiliki nilai. Sebuah pencarian tidak pernah lepas dari bentuk usaha fisik yang menggunakan pemikiran secara aktif dan mendalam. Hasil pemikiran tidak lepas dari peran mental untuk menguatkan diri dalam menentukan sebuah keputusan dalam sebuah penilaian. Dan spiritual mengarahkan seseorang dari bentuk moral dalam menyampaikan keputusan dan penilaian yang dihasilkan.

Respon pasien terhadap permasalahan yang dihadapi, sikap dalam menghadapi situasi dan tanggapan yang disampaikan pasien menjadi indikator penting dalam penilaian manfaat tawakal terhadap pasien usia produktif gangguan kecemasan.

Respon pasien dalam permasalahan yang dihadapi menjadi indikator penilaian dalam penelitian karena melalui hal tersebut peneliti dapat melihat tingkat emosi pada pasien.

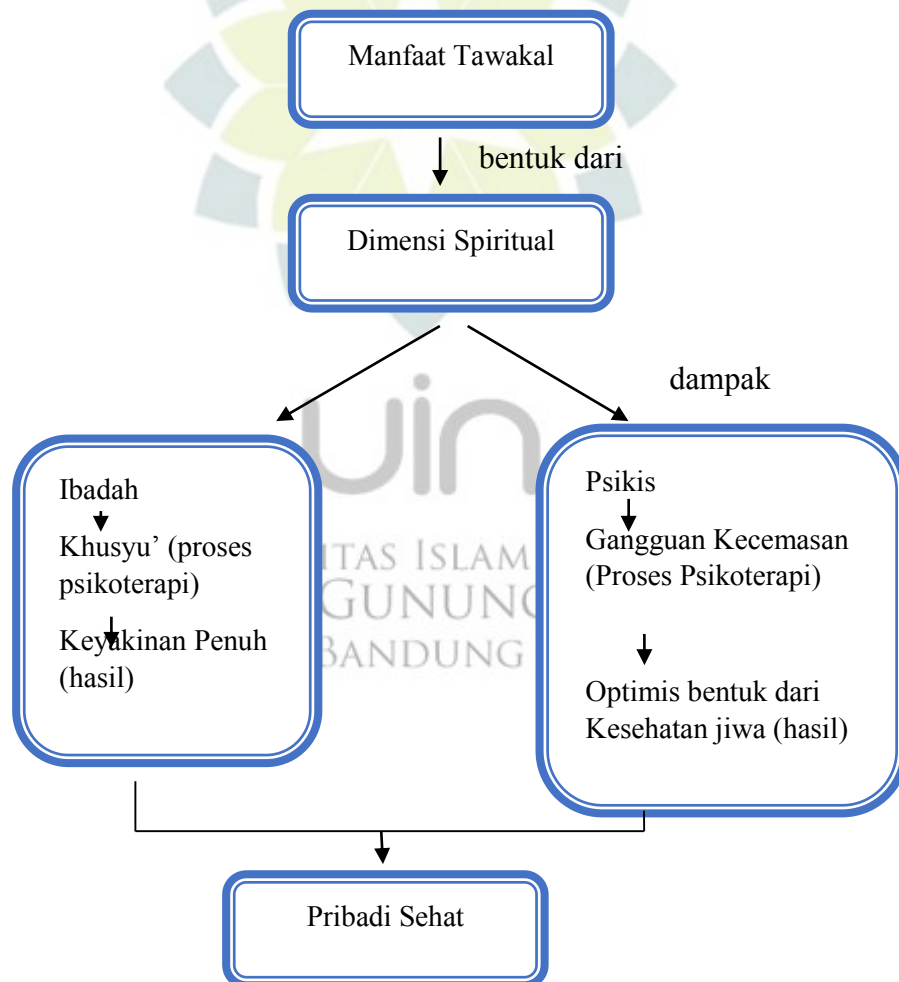
Sikap pasien yang meneruskan respon akan menunjukkan tingkat pemahaman akan situasi yang dihadapi pasien. Secara sadar atau tidak pasien akan menunjukan

¹⁷ Taufik, Pasiak. *Tuhan Dalam Otak Manusia: Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung: Mizan Pustaka. 2012. Hlm 109.

perilaku yang khas dan unik. Walaupun beberapa perilaku akan digolongkan menjadi perilaku global. Tujuannya untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan.

Tanggapan pasien lebih difokuskan pada respon verbal pasien. Respon verbal pasien menunjukkan bentuk pemikiran baik secara spontan atau hasil pemikiran. Tujuannya untuk mengetahui lebih dalam perkembangan pasien, seklaigus meneruskan penilaian dari sikap pasien terhadap situasi yang dialami. Respon verbal pasien merupakan salah satu indikator dalam penilaian pasien untuk melihat tingkat ketawakalan dan tingkat kecemasan yang dialami pasien.

Gambaran kerangka pemikiran



F. Metodologi Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Dimana dengan pendekatan ini bertujuan untuk mengungkap fakta yang ada secara mendalam. Sehingga penelitian itu akan mendapatkan data-data yang akurat dan mendalam yang kemudian dijelaskan melalui deskriptif analisis. Tujuannya adalah agar data yang telah didapat dapat disaring dan digunakan secara sistematis sesuai kebutuhan penelitian.¹⁸

Selain itu pendekatan ini berkaitan erat dengan karakteristik mempersepsi manusia yang tidak berhenti beraktifitas. Sehingga pendekatan ini tepat digunakan dalam penelitian ini.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan adalah:

a. Data primer

Data primer merupakan data yang dihasilkan dari sumber utama dalam penelitian yang dihasilkan dari wawancara langsung terhadap subjek penelitian yakni petugas kesehatan di klinik Nur Ilahi yang menangani pasien gangguan kecemasan, sekaligus dengan pasien usia produktif yang mengalami gangguan kecemasan untuk menguatkan data, observasi lapangan di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln. Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung.

b. Data skunder

¹⁸ Iyus Yosep. *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Refika Aditama. 2011. hlm.,23

Data skunder merupakan data pendukung dari data primer. Data ini merupakan seperangkat data yang mendukung hasil data primer. Data ini dapat berupa data-data penelitian terdahulu atau buku-buku yang berkaitan tentang penelitian.

3. Tempat

Pada penelitian ini dilakukan di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln. Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung.

4. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada pembuatan proposal dan observasi awal pada bulan November 2018 dan kemudian diseminarkan pada tanggal 5 Desember 2018. Dari hasil seminar, kemudian dilanjutkan observasi lanjutan setelah SK (Surat Keputusan) dari pihak fakultas pada bulan Januari, peneliti mengajukan surat SK dan permohonan penelitian di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln. Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung. Selanjutnya pada awal bulan Februari 2019, peneliti mendapatkan konfirmasi dari pihak klinik, dan mendapatkan izin penelitian sampai pada bulan Mei 2019. Penelitian lanjutan dilakukan pada bulan Maret sambil menunggu konfirmasi dari pihak Klinik dan Perawat. Dan penelitian langsung kepada pasien dimulai dari bulan April sampai bulan Mei 2019. Kemudian dari hasil penelitian tersebut disusun dan dilaporkan dalam bentuk skripsi hingga bulan Mei 2019. Skripsi selesai pada bulan Mei 2019.

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data sebagai berikut:

- a) Observasi

Observasi pada penelitian ini dilakukan di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jln. Pertamina No. 12A Cipadung Wetan Bandung. Khususnya kepada petugas yang menangani pasien gangguan kecemasan.

b) Wawancara

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik indeped interview yakni wawancara secara mendalam. Sehingga wawancara ini menggunakan jenis wawancara yang tidak terstruktur. Tujuannya untuk mengembangkan pertanyaan-pertanyaan penelitian. Pada penelitian kali ini, wawancara dilakukan kepada petugas yang menangani pasien gangguan kecemasan. Sekaligus kepada pasien secara langsung sebagai penguatan data. Adapun wawancara keluarga pasien dibutuhkan untuk menguatkan data pasien yang bersangkutan.

c) Studi kepustakaan

Studi kepustakaan dalam penelitian ini adalah penelitian-penelitian terdahulu baik berupa jurnal dan skripsi yang berkaitan erat dengan pembahasan penelitian yakni Manfaat Tawakal terhadap Gangguan Kecemasan.

6. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan usaha yang dilakukan dengan memilih dan memilah data yang ditemukan dilapangan, yang kemudian disesuaikan dengan landasan teori yang ada.

Dalam proses ini, merupakan proses kerja yang sistematis. Dalam penelitian kualitatif, proses analisa data dilakukan selama penelitian itu berlangsung.

Adapun langkah-langkah dalam menganalisa data menggunakan metode Miles dan Huberman, yakni berupa data Reduction, data Display, dan Conclusion drawing/ Verification.

1. Data Reduction

Dalam penelitian ini, peneliti dalam mereduksi data memfokuskan pada hasil observasi dan wawancara kepada objek penelitian yakni pasien gangguan kecemasan.

2. Data Display

Data yang terkumpul dari data utama, kemudian dikelompokkan sesuai dengan data yang dibutuhkan. Kegiatan selanjutnya adalah menyajikan data melalui deskriptif berbentuk narasi.

Display data ini dilakukan berdasarkan aspek yang diteliti yaitu manfaat tawakal terhadap pasien gangguan kecemasan. Dan data-data yang disajikan selanjutnya digunakan dalam mengambil kesimpulan.

3. Conclusion

Setelah data dijadikan melalui deskriptif naratif, kemudian hasil dari penemuan data-data tersebut disimpulkan. Adapun penarikan kesimpulan pada pendekatan kualitatif bersifat sementara, hal ini sesuai dengan fakta-fakta yang ditemukan selama penelitian.

Sehingga data yang disertai dengan fakta akurat adalah yang akan menjadi kesimpulan akurat.