

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia insan Allah paling sempurna dibandingkan dengan insan lainnya. Sempurnanya manusia tidak hanya dilihat bagian tubuhnya saja, melainkan juga bagian jiwa. Manusia diberikan mandat menjalankan tugasnya sebagai makhluk Allah. Sepanjang hayat, manusia menemui tiga keadaan penting, yaitu ; sehat, sakit dan kematian. Di sisi lain, hidup itu sendiri selalu diwarnai oleh banyak peristiwa yang saling bertolak belakang, semuanya berjalan beriringan dalam kehidupan manusia (Mulyawati, 2018).

Manusia sebagai makhluk yang mempunyai spiritual mering merasa kehilangan rasa dan kenikmatan dalam menempuh tujuan hidup, khususnya dalam kehidupan sehari harinya. Hilangnya rasa dan kenikmatan sebagai bagian dari hakikat nilai spiritual berpengaruh terhadap bangkitnya rasa cemas, putus asa dan kecewa. Keadaan ini menggiring pada perilaku fatal, seperti ; bunuh diri. Probematika diatas, menuntut diadakannya konseling yang mampu mempengaruhi seseorang sehingga terhindar hal-hal tersebut.

Usia produktif pada rentang kehidupan manusia diawali dengan masa peralihan, pencarian jati diri. Proses ini bertujuan untuk mendapatkan ketenangan, baik jasmani maupun rohani. Kebanyakan mereka mulai merenung agar kebutuhan jasmani dan rohani mereka tercukupi. Akan tetapi bagaimanapun juga, hambatan demi hambatan harus mereka hadapi. Masa kegoncangan merupakan masa dihadapi oleh remaja yang mengawali masa produktif. Pada masa ini, remaja mengalami gejala yang demikian kompleks terutama dalam hubungannya dengan permasalahan dan ketidakseimbangan suasana jiwa dan pikiran. Kondisi remaja seperti ini menyebabkan mereka rentan mengalami kecemasan.

Perasaan cemas sendiri merupakan keadaan atau suasana jiwa dalam hubungannya dengan masa akan datang. Munculnya kecemasan ditandai dengan adanya perasaan khawatir sebab merasa kesulitan untuk menghadapi kejadian di masa mendatang (Iskandar, dkk, 2018). Kecemasan merupakan tanggapan kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku. Perasaan cemas akan aktif ketika mengharapkan kesempatan atau kondisi yang mengerikan. Perasaan cemas disebabkan adanya kejadian yang tidak dapat diterima dan diprediksi atau dikontrol. Keadaan seperti ini menyebabkan remaja merasa terancam (Destyani, 2018).

Dampak ini bisa dilihat dari adanya perubahan pada tubuh, seperti: terjadinya peningkatan denyut nadi serta nafas terengah engah, terjadinya gerakan berlebihan pada tangan, merasa panik, muncul kebiasaan menanyakan sesuatu secara berulang padahal sudah dijawab berkali kali, dan sering buang air kecil. Dampak dari fungsi psikologi ansietas,

antara lain: munculnya perasaan khawatir, takut akan kematian, mudah sekali tersinggung, sering gelisah dan mudah sekali terkejut (Lestianti, dkk, 2018). Perasaan cemas dapat menyebabkan penderita sering mengalami kepanikan luar biasa hal-hal yang akan datang akan tetapi masih belum pasti. Perlu diketahui bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sering mengalami kepanikan, perasaan terancam, tubuh bergetar, menggigil, keringan sering keluar dari tubuh, denyut jantung menjadi bertambah cepat, sering cemas, mengalami ketegangan, seperti linglung dan pusing dan kesulitan untuk konsentrasi (Iskandar, dkk, 2018).

Perasaan cemas sebagaimana yang dihadapi remaja disebabkan munculnya ambisi di masa mendatang, apalagi ambisi dan keinginan tersebut belum jelas arahnya. Banyak dari remaja membayangkan sebuah lika liku hidup tanpa adanya ujian dan cobaan, sebagaimana yang ada dalam fantasinya. Padahal, realitas yang ada seringkali tidak sama dengan harapan mereka. Keadaan seperti ini menjadikan banyak remaja mengalami gangguan kecemasan.

Terdapat hubungan timbal balik antara dampak tubuh dan psikis remaja usia produktif yang mengalami kecemasan. Remaja yang mengalami kecemasan sering mengalami gangguan tidur (kurang tidur). Dampak pada psikis remaja sebagai akibat dari kurang tidur, yaitu: menjadi lebih mudah marah dan kesulitan konsentrasi. Begitu juga sebaliknya, dengan berpikir hal-hal tidak nyata, menyebabkan munculnya perasaan khawatir dan menyebabkan munculnya respon tubuh, seperti: keluar keringat banyak, mulut kering. Kecemasan berkepanjangan yang dirasakan remaja dapat pula berdampak pada meningkatnya tekanan darah, munculnya sakit kepala dan gangguan lambung (pencernaan) (Destyani, 2018). Beberapa respon tubuh sebab munculnya rasa cemas pada domain pemikiran dan psikis, meliputi: gangguan psikis yang berlebihan, prediksi berlebihan, sensitivitas berlebih, sehingga menimbulkan perasaan gelisah dan kekhawatiran (Destyani, 2018).

Pengaturan kecemasan memerlukan pemecahan yang bersifat menyeluruh, meliputi tubuh, psikis, dan emosional, disamping spiritual. Religius dimaknai sebagai makna yang ada pada diri manusia, sebuah perasaan terkoneksi dengan sesuatu yang paling sempurna. Religiusitas sangat mempengaruhi remaja dalam upaya menggapai ketenangan. Religiusitas dibutuhkan dalam upaya menjaga ketenangan jiwa. Religius memberikan pengaruh positif terutama dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Jiwa religius juga meningkatkan kesehatan dan memicu perilaku atau kegiatan pencegahan penyakit (Sari, 2019).

Religiusitas merupakan bentuk keimanan jika dihubungkan dengan Dzat Maha Kuasa. Agama merupakan sistem ibadah yang terorganisasi dengan baik. Agama dalam bentuknya terwujud dalam bentuk keimanan, ritual dan praktik. Doktrin agama sebagian besar berhubungan dengan kematian, aturan tentang perkawinan, dan ajaran tentang perilaku yang

mampu mengantarkan pemeluknya pada keselamatan. Menjalankan ajaran agama merupakan bentuk upaya yang dilakukan oleh remaja untuk menurunkan kecemasan (Sari, 2019).

Solusi religius (*religious remedies*) ini dilakukan ketika remaja cenderung untuk melakukan tindakan tertentu. Tujuan dari solusi religius ini adalah untuk mengatasi perilaku tertentu tersebut. Dampaknya, agar remaja mendapatkan pertolongan cepat atas problematikanya (Sari, 2019). Untuk itu remaja diharapkan untuk meningkatkan ibadahnya. Seluruh kerja keras harus mencerminkan perilaku berserah diri pada Tuhan Yang Maha Esa. Remaja harus tawakkal atas apapun yang akan diperoleh (Iskandar, 2018).

Tawakkal merupakan manifestasi keimanan yang bersemayam dalam jiwa dan menyuntikkan semangat pada manusia. Tawakkal mengarahkan persepsi manusia untuk menggantungkan keinginan pada Tuhan Yang Maha Esa (Setiawan, Mufaridah, 2021). Manfaat Tawakkal sendiri adalah terbentuknya sikap atau perilaku yang mengarahkan manusia untuk selalu menguatkan keimanan pada Tuhan (Pradiansyah, 2010).

RSUD Natuna merupakan Rumah Sakit Rujukan bagi Masyarakat Kabupaten Natuna. RSUD Natuna mulai beroperasi 12 September 2007, berada di Kabupaten Natuna Provinsi Kepulauan Riau, Rumah Sakit Pemerintah Daerah Tipe C dengan kapasitas 100 TT dan saat ini di fungsikan baru 60 TT, dengan 32 TT kelas III (<http://ww.facebook.rsudnatuna/>). Poli psikiatri RSUD Natuna pada tanggal 1 Oktober 2020 menangani pasien gangguan perasaan cemas sebanyak 339 orang, perempuan sebanyak 190 orang, laki-laki sebanyak 149 orang.

Berdasarkan hasil peningkatan tawakkal sebagaimana yang disarankan oleh tenaga kesehatan, pasien yang sudah sembuh cenderung lebih memahami agamanya. Pasien menjadi lebih tekun dalam hal ibadahnya. Perilaku ini berpengaruh positif pada menurunnya perasaan cemas. Selain bagian religiusnya, bagian kesehatan mentalnya pun semakin membaik. Ini ditandai dengan sikap diri positif dan kemampuan untuk memahami diri. Secara khusus, peningkatan tawakkal ternyata mampu mengatasi perasaan cemas sebagaimana yang dialaminya selama ini.

Melihat upaya penurunan perasaan cemas dengan menggunakan pemberian semangat dengan peningkatan tawakkal, penulis tertarik untuk membuktikan apakah peningkatan tawakkal bermanfaat terhadap penurunan gangguan perasaan cemas (studi analisis deskriptif pasien umur produktif (15-64 tahun) di RSUD Natuna tahun 2021). Maka itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Tawakkal Terhadap Gangguan Perasaan cemas (Studi Deskriptif Pada Pasien Umur Produktif di RSUD Natuna)".

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan apa yang tertulis dalam latar belakang untuk mempermudah arah dan konsentrasi penelitian, maka penulis merumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perasaan cemas pasien umur produktif di RSUD Natuna tahun 2021?
2. Bagaimana manfaat tawakkal terhadap gangguan perasaan cemas Pada Pasien umur produktif di RSUD Natuna tahun 2021?
3. Bagaimana pengaruh tawakkal terhadap RSUD Natuna kepulauan Riau

C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Mengidentifikasi gambaran perasaan cemas pasien umur produktif di RSUD Natuna tahun 2021
2. Untuk mengetahui manfaat tawakkal terhadap gangguan perasaan cemas pada pasien umur produktif di RSUD Natuna tahun 2021
3. Mendeskripsikan pengaruh tawakkal terhadap RSUD Natuna kepulauan Riau

Fungsi yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Fungsi teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi terhadap perkembangan keilmuan di jurusan Tasawuf Psikoterapi secara umum dan khususnya pada keilmuan konseling dan psikoterapi.
 - b. Hasil pembahasan ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi, serta tambahan informasi dalam perkembangan ilmu tasawuf yang digunakan sebagai modal dalam ilmu psikoterapi.
 - c. Melalui penelitian ini juga diharapkan dapat menguatkan teori atau penelitian yang sudah ada.
2. Fungsi praktis
 - a. Hasil penelitian yang dilakukan dapat berguna bagi mahasiswa di Jurusan Tasawuf Psikoterapi, utamanya sebagai rujukan atau tinjauan pustaka bahan penelitiannya.
 - b. Bisa dijadikan a sebagai tambahan wacana bagi masyarakat dan lembaga lembaga rehabilitasi tentang upaya peningkatan tawakkal sebagai tata cara penurunan perasaan cemas berbasis islami dan sebagai pengembangan ilmu di jurusan Tasawuf Psikoterapi.

D. Tinjauan Pustaka

Untuk kepentingan dalam upaya penggalian informasi tentang penelitian, peneliti mengacu pada karya-karya ilmiah yang memiliki hubungan yang berkaitan dan memiliki signifikansi dengan tema penelitian yang dipilih oleh peneliti. Berdasar hal tersebut, peneliti merujuk pada beberapa tulisan karya ilmiah, diantaranya:

1. Jurnal yang berjudul “Sikap Tawakal Dengan Perasaan cemas Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII Pada Madrasah Aliyah di Kota Palembang” karya Iskandar, Bobi Januar, Muhammad Noupal, Kiki Cahaya Setiawan (2018). Penelitian ini dilakukan pada Juni 2018 dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara sikap tawakal dengan perasaan cemas menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII ($r = -0,596$; $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa peran sikap tawakal terhadap perasaan cemas sangat penting. Manusia memiliki sikap tawakal tinggi akan memiliki perasaan cemas rendah dan sebaliknya.
2. Jurnal yang berjudul “Pengaruh Terapi Religius Terhadap Tingkat Perasaan cemas Pasien Pre-Operasi: Literature Review” karya Lestianti, Ira, Gamy Tri Utami, Sri Utami (2020). yang dilakukan tahun 2020. Hasil *literatur review* merekomendasikan bahwa perlunya bimbingan dan dukungan religiusitas terhadap pasien yang akan melakukan operasi. Hal ini berguna dalam mengurangi perasaan cemas pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan dan untuk mengurangi pembatalan jadwal operasi.
3. Skripsi yang berjudul “Konseling Tawakal Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Seorang Pasien Penderita Kanker Payudara di Desa Sumberasri Kabupaten Banyuwangi”. Karya Mu’arif, Ahmad Syamsul (2018) Hasil akhir konselingnya yakni, klien dapat merubah mindset berfikir negatif ke positif dan memiliki motivasi hidup yang baik, dapat menerima kenyataan yang klien alami dan menjalankan kehidupan dengan baik meskipun menderita penyakit kanker payudara yang mengharuskan klien menjalankan kemo therapy dengan rutin.
4. Jurnal yang berjudul “Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro” karya Astuti, Sri Andri (2018). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara sikap tawakal terhadap kestabilan emosi siswa. Semakin tinggi sikap tawakal maka semakin tinggi kestabilan emosi siswa. Sebaliknya semakin rendah sikap tawakal, maka semakin rendah kestabilan emosi siswa. Sikap tawakal penting dimiliki karena melalui sikap tawakal seseorang bisa sepenuhnya memasrahkan diri kepada Allah. Kepasrahan yang tinggi kepada Allah memunculkan

ketenangan dan ketenteraman hati. Ketenangan dan ketenteraman hati menjadikan emosi seseorang stabil.

5. Jurnal yang berjudul “Pengaruh Terapi religius terhadap Tingkat Perasaan Cemas Pada Keluarga Pasien Stroke di Instalasi Rawat Inap C RSSN Bukittinggi” karya Sari, Yuli Permata (2019) didapatkan hasil penelitian menunjukkan data tingkat perasaan ansietas pada kelompok pre test menunjukkan rata rata = 23,73 dan post test= 13,20. Penurunan nilai rata-rata pre test dan post test sebanyak 10,53. Di penelitian ini didapatkan nilai p value 0,000, bahwa ada pengaruh terapi religius terhadap tingkat perasaan cemas.
6. Jurnal yang berjudul “Tawakal di Al-Qur’an Serta Implikasinya di Menghadapi Pandemi Covid-19” karya Setiawan Dede, Silmi Mufaridah (2021). menunjukkan bahwa Tawakal mendorong manusia supaya memiliki perasaan optimis dan keberanian di menghadapi seluruh persoalan kehidupan. Tawakal dalam menghadapi Covid-19 bermuara pada seluruh upaya yang dilakukan guna mencegah dan menghindari dari tertularnya covid-19, inilah disebut dengan usaha.

E. Kerangka Pemikiran

1. Kecemasan

Perasaan cemas akan aktif ketika mengantisipasi kejadian atau keadaan yang dianggap tidak menyenangkan. Perasaan cemas disebabkan adanya kejadian yang tidak dapat diterima dan diprediksi atau dikontrol. Keadaan seperti ini menyebabkan remaja merasa terancam (Destyani, 2018). Perasaan cemas sebagaimana yang dihadapi oleh remaja disebabkan oleh munculnya ambisi pada masa mendatang, apalagi ambisi dan keinginan tersebut belum jelas arah dan perkembangannya. Remaja yang mengalami kecemasan tampak pada gangguan tidur (kurang tidur), yang berdampak pada psikis remaja. Kecemasan yang berkepanjangan, sebagaimana yang dirasakan remaja, dapat pula berdampak pada meningkatnya tekanan darah, munculnya sakit kepala dan gangguan lambung (pencernaan) (Destyani, 2018).

2. Tasawuf

Tasawuf adalah ilmu yang membahas masalah pendekatan diri manusia kepada Tuhan melalui pencucian ruhnya dengan melakukan berbagai amalan-amalan yang istiqomah, sehingga tujuan akhir dari tasawuf adalah ma`rifat kepada Allah (ma`rifatullah) dengan sebenar-benarnya sehingga dapat tersingkap tabir atau hijab seorang hamba kepada Tuhannya (Ni'am, 2014).

Tasawuf dapat juga diartikan untuk menekankan kebutuhan yang mendalam dalam perspektif yang berbeda, karena para perintis tasawuf memiliki keyakinan pada kekuatan dunia lain yang bertentangan dengan supremasi tubuh, toko-toko tasawuf menempatkan stok di dunia mendalam lebih dari dunia material. Karakter menerima bahwa dunia yang dalam lebih asli daripada dunia yang sebenarnya, jadi semua itu adalah tujuan definitif yang pasti kita sebut Tuhan juga dunia lain. Jadi para sufi mengatakan bahwa Allah adalah yang utama yang sejati, dan hanya kepada Allah mereka menempatkan seluruh jiwa mereka, mengingat bahwa Allah yang utama adalah hasil dari kerinduan mereka dan hanya kepada Allah mereka akan kembali selamanya (Kartanegara, 2006).

3. Solusi Religius

Solusi religius (*religius remedies*) ini dilakukan ketika remaja terpengaruh untuk melakukan tindakan tertentu. Tujuan dari tindakan ini untuk mengatasi perilaku tertentu tersebut berubah menjadi perilaku religius. Dampaknya, remaja mendapatkan pertolongan cepat atas problematikanya (Sari, 2019). Untuk itu remaja meningkatkan ibadahnya, dimana seluruh kerja keras yang telah dilakukan harus mencerminkan perilaku berserah diri pada Tuhan Yang Maha Esa. Remaja harus memiliki sikap tawakkal atas apapun hasil yang akan diperoleh (Iskandar, 2018).

4. Tawakkal Sebagai Solusi Religius

Tawakkal merupakan manifestasi keimanan yang bersemayam dalam jiwa, tawakkal bisa menyuntikkan semangat pada manusia. Tawakkal mengarahkan persepsi manusia untuk menggantungkan keinginan pada Tuhan Yang Maha Esa (Setiawan, Mufaridah, 2021). Manfaat Tawakkal sendiri adalah terbentuknya sikap atau perilaku untuk selalu menguatkan keimanan pada Tuhan (Pradiansyah, 2010).

Bertawakkal termasuk perbuatan yang diperintahkan oleh Allah. dalam firman-Nya, Allah menyatakan,

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: ... dan hanyalah kepada Allah orang-orang yang beriman bertawakkal. (QS. At-Taubah [9]: 51).

وَأَتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: Dan bertawakkallah kepada Allah, dan hanya kepada Allah sajalah orang-orang mukmin itu harus bertawakkal. (QS. Al-Maidah [5]: 11).

Perasaan cemas akan aktif ketika mengantisipasi kejadian atau keadaan yang dianggap tidak menyenangkan. Perasaan cemas disebabkan adanya kejadian yang tidak dapat diterima dan diprediksi atau dikontrol. Keadaan seperti ini menyebabkan remaja merasa terancam (Destyani, 2018). Perasaan cemas dapat menyebabkan penderita sering merasa khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi. Sebagaimana diketahui bahwa penderita akan mengalami ketakutan, perasaan tidak aman, gemetar, tubuh sering berkeringat, detak jantung menjadi meningkat, sering panik, tegang, bingung, dan kesulitan untuk konsentrasi (Iskandar, dkk, 2018).

Perasaan cemas sebagaimana yang dihadapi oleh remaja disebabkan oleh munculnya ambisi pada masa mendatang, apalagi ambisi dan keinginan tersebut belum jelas arah dan perkembangannya. Remaja yang mengalami kecemasan tampak pada gangguan tidur (kurang tidur), yang berdampak pada psikis remaja. Kecemasan yang berkepanjangan, sebagaimana yang dirasakan remaja, dapat pula berdampak pada meningkatnya tekanan darah, munculnya sakit kepala dan gangguan lambung (pencernaan) (Destyani, 2018).

Pengaturan kecemasan/perasaan cemas memerlukan tata cara pemecahan yang bersifat menyeluruh, meliputi tubuh, psikis, dan emosional, disamping spiritual. Religius dimaknai sebagai makna yang ada pada diri manusia dan perasaan terkoneksi dengan sesuatu yang paling sempurna. Religiusitas merupakan rasa yang sangat mempengaruhi remaja dalam upaya menggapai ketenangan. Religiusitas dibutuhkan dalam upaya menjaga ketenangan jiwa. Religius memberikan pengaruh positif terutama dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Jiwa religius juga meningkatkan kesehatan dan memicu perilaku atau kegiatan pencegahan penyakit (Sari, 2019).

Solusi religius (*religius remedies*) ini dilakukan ketika remaja usia produktif terpengaruh untuk melakukan tindakan tertentu. Tujuan dari tindakan ini untuk mengatasi perilaku tertentu tersebut melalui solusi religius. Manfaat dari solusi ini adalah agar remaja mendapatkan pertolongan cepat atas problematikanya (Sari, 2019). Untuk itu remaja harus lebih mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa, dimana seluruh kerja keras yang telah dilakukan harus mencerminkan perilaku berserah diri pada Tuhan Yang Maha Esa. Pasien harus memiliki sikap tawakal atas apapun hasil yang akan diperoleh (Iskandar, 2018).

Religiusitas bentuk keimanan jika dihubungkan dengan Dzat Maha Kuasa. Agama dalam bentuknya terwujud dalam bentuk keimanan, ritual dan praktik. Doktrin agama sebagian besar berhubungan dengan kematian, aturan tentang perkawinan, dan ajaran tentang perilaku yang mampu mengantarkan pemeluknya pada keselamatan/penyelamatan. Menjalankan doktrin agama merupakan bentuk upaya yang

dilakukan oleh remaja yang mengalami kecemasan dalam bentuk memberikan terapi (Sari, 2019).

Tawakkal merupakan bukti nyata dari tauhid. Jiwa orang yang bertawakkal telah tertanam iman yang kuat bahwa seluruhnya terletak pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa dan berlaku atas ketentuan-Nya. Dari sini, tawakkal berarti manifestasi keimanan yang bersemayam dalam jiwa, tawakkal bila menyuntikkan semangat pada manusia dengan kuat. Tawakkal mengarahkan persepsi manusia untuk menggantungkan keinginan pada Tuhan Yang Maha Esa. Tawakkal menjadi ukuran tingginya iman manusia pada Tuhan Yang Maha Esa.

Tabel 1 Kerangka Pemikiran

