

KECEMASAN (ANXIETY) PADA REMAJA DAN SOLUSINYA DALAM PERSPEKTIF WAHYU

Nurhuda

STAI Luqman Al Hakim Surabaya
abusilmi1975@gmail.com

Selma Ulayya Putri Aima

STAI Luqman Al Hakim Surabaya
ulayyaputriaimaa@gmail.com

Abstrak

Kecemasan (anxiety) merupakan masalah kesehatan mental di kalangan remaja yang semakin meningkat akibat tekanan akademik, sosial, dan perubahan hormonal. Gejalanya meliputi kekhawatiran berlebihan, sulit konsentrasi, dan gangguan fisik seperti sakit kepala atau jantung berdebar. Kesemua kecemasan bermuara pada rasa takut (khouf) dan kesedihan (huzn). Jika tidak ditangani, kecemasan dapat mengganggu kehidupan sosial, dan emosional. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis penyebab kecemasan serta menawarkan solusi holistik berdasarkan perspektif wahyu. Pendekatan ini memaknai penyebab kecemasan yang sesungguhnya dan mensyaratkan adanya keyakinan yang tinggi penderita terhadap kekuatan Allah SWT. Pendekatan ini juga mengasumsikan bahwa yang paling tahu tentang jiwa manusia adalah Allah SWT. Beberapa cara untuk menyembuhkan kecemasan seperti, membaca Al Qur'an, tawakkal, doa, dzikir, sabar, amal sholeh, bersyukur dan peran keluarga. Selain itu, konseling Islami dapat menjadi alternatif untuk membantu pasien mengelola emosi secara sehat dengan menggabungkan pendekatan psikologis dan spiritual. Artikel ini menyajikan solusi komprehensif untuk mengatasi kecemasan sekaligus memperkuat ketahanan mental dan spiritual remaja.

Kata Kunci: Kecemasan, remaja, solusi Islam, kesehatan mental.

Latar Belakang:

Gangguan kecemasan sudah menjadi hal yang umum terjadi di kalangan remaja di Indonesia. Menurut data surveymeter tahun 2020 didapatkan 58% penduduk mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun berikutnya Kemenkes menunjukkan bahwa 47,7% remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan pada tahun 2022, survei yang dilakukan oleh National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa dalam 12 bulan terakhir terdapat 15,5 juta remaja di Indonesia menderita kondisi gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan.¹

¹ Putri, A. R. P. S., & Ningtyas, R. R. M. A. (2023). Transformasi Kesehatan Mental : Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 37–44. <https://doi.org/10.32832/pro>

Di Indonesia, Data statistik menunjukkan orang yang lebih muda lebih mungkin mengalami beberapa bentuk kecemasan.

Pada tahun 2021, kelompok usia 16 hingga 29 tahun paling mungkin mengalami beberapa bentuk kecemasan (kemungkinan 28%. Angka ini terus menurun seiring dengan bertambahnya kelompok usia, dan kelompok yang paling tidak mungkin adalah mereka yang berusia 70 tahun ke atas (kemungkinan 5%)²

Lebih banyak wanita melaporkan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dibandingkan pria. Pada tahun 2022-2023, rata-rata 37,1% perempuan dan 29,9% laki-laki melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi³. Dibandingkan dengan data tahun 2012 hingga 2015, angka ini meningkat signifikan dari 21,8% perempuan dan 18,3% laki-laki yang melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi.⁴

Gangguan kecemasan sosial diperkirakan terjadi sekitar 0.5% - 2.0% di seluruh dunia. Secara umum ditemukan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pria, dengan rasio 2:1. Gejala gangguan kecemasan sosial biasanya dimulai pada masa kanak-kanak atau remaja. Rata-rata onset dimulai antara usia 8 dan 15 tahun.

Definisi dan Gejala Kecemasan pada Remaja

Kecemasan merupakan sejenis ketakutan yang biasanya dikaitkan dengan pikiran akan ancaman atau sesuatu yang salah di masa mendatang, tetapi dapat juga timbul dari sesuatu yang sedang terjadi saat ini.⁵

Pada tahun 1621, Robert Burton menggambarkan gejala-gejala serangan kecemasan pada orang-orang yang cemas secara sosial dalam bukunya *The Anatomy of Melancholy* Kutipan: "Banyak efek menyedihkan yang disebabkan oleh ketakutan ini pada manusia, seperti menjadi merah, pucat, gemetar, berkeringat; itu menyebabkan dingin dan panas tiba-tiba datang ke seluruh tubuh, jantung berdebar-debar, sinkop, dll. Itu mengherankan banyak pria yang berbicara atau menunjukkan diri mereka di depan umum. " Dalam buku yang sama, Burton mengutip tulisan Hippocrates pada salah satu pasiennya, yang tampaknya menderita apa yang kita sebut "gangguan

²<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/mentalhealth/adhocs/13844depressionanxietyinadultsgreatbritain22septemberto3october2021>

³<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/datasets/publicopinionsandsocialtrendsingreatbritainpersonalwellbeingandloneliness>

⁴<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/datasets/measuringnationalwellbeinganxiety>

⁵ <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/anxiety-statistics>

kecemasan sosial" hari ini: "Dia tidak berani datang ke perusahaan karena takut dia akan disalahgunakan, dipermalukan, melampaui dirinya sendiri dalam gerakan atau pidato, atau sakit; dia pikir setiap orang mengamatinya.

Kecemasan patologis, seperti fobia sosial, selalu ada pada manusia. Apakah ada alasan untuk percaya bahwa ada sesuatu yang berubah di abad ke-21. Ada pendapat luas bahwa kecemasan adalah ciri khas zaman modern kita, dan bahwa prevalensi gangguan kecemasan telah meningkat karena perubahan politik, sosial, ekonomi, atau lingkungan tertentu.

Di antara semua penyakit mental, gangguan kecemasan, termasuk gangguan panik dengan atau tanpa agorafobia, gangguan kecemasan umum (General Anxiety Disorder), gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder), fobia spesifik, dan gangguan kecemasan perpisahan, adalah yang paling sering terjadi.⁶ Karena pasien dengan gangguan kecemasan sebagian besar dirawat sebagai pasien rawat jalan, mereka mungkin kurang mendapat perhatian dari psikiater klinis dibandingkan pasien dengan gangguan lain yang memerlukan perawatan rawat inap tetapi lebih jarang, seperti skizofrenia atau gangguan afektif bipolar.⁷

Gangguan kecemasan akan perpisahan⁸

Gangguan kecemasan akan perpisahan hanya dapat didiagnosis pada anak-anak atau remaja. Oleh karena itu, gangguan kecemasan akan perpisahan pada orang dewasa tidak muncul dalam studi epidemiologi yang lebih lama. Menurut survei yang lebih baru, tingkat prevalensi seumur hidup untuk remaja berusia 13 hingga 17 tahun adalah 7,7%, sedangkan pada orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun adalah 6,6%.⁹

⁶ Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S, et al. Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry* 1994;51:1181-1188.

⁷ Bandelow, Borwin, and Sophie Michaelis. "Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century." *Dialogues in clinical neuroscience* 17.3 (2015): 327-335.

⁸ American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013.

⁹ Kessler RC, Petukhova M, Sampson NA, Zaslavsky AM, Wittchen HU. Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2012;21(3):169-184.

Definisi Kecemasan di kalangan remaja

Kecemasan (anxiety) pada remaja adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, atau gelisah yang berlebihan dan seringkali tidak proporsional dengan situasi yang dihadapi. Kecemasan ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk performa akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional secara umum. Gejala kecemasan pada remaja dapat bervariasi, mulai dari gejala fisik (seperti sakit kepala, sakit perut, atau jantung berdebar) hingga gejala psikologis (seperti sulit konsentrasi, mudah marah, atau menghindari situasi tertentu).¹⁰

Kecemasan pada remaja seringkali terkait dengan tekanan sosial, akademik, atau perubahan hormonal yang dialami selama masa pubertas. Jika tidak ditangani, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan (anxiety disorder) yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan umum (generalized anxiety disorder), gangguan panik (panic disorder), atau fobia sosial (social anxiety disorder).

Perbedaan jenis kelamin dan kecemasan

Rasio perempuan:laki-laki untuk tingkat prevalensi gangguan kecemasan memang terjadi. Meskipun tingkat ini heterogen, temuan yang konsisten adalah bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan kira-kira dua kali lebih tinggi daripada pada laki-laki. Kontributor psikososial (misalnya, pelecehan seksual pada masa kanak-kanak dan stres kronis), tetapi juga faktor genetik dan neurobiologis, telah dibahas sebagai kemungkinan penyebab prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan.¹¹

Asumsi terapi islami

Sebelum penulis memberikan penjelasan tentang solusi yang diberikan dalam perspektif Islam, penulis ingin menyampaikan beberapa syarat yang harus dipenuhi untuk dapat terlaksananya secara efektif terapi islami tersebut. Syarat tersebut sekaligus adalah asumsi yang sudah tertanam dalam pikiran dan jiwa baik konseli maupun konselor. Asumsi tersebut adalah sebagai berikut :

¹⁰ Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Lim, J. X., Ho, M. R., & Rohde, P. (2018). Incidence, recurrence and comorbidity of anxiety disorders in adolescence. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 52-58.

¹¹ Bandelow B. Domschke K. Panic Disorder. In: Stein D, Vythilingum B, eds. *Anxiety Disorders and Gender*. Cham, Switzerland: Springer; 2015

1. Keyakinan bahwa Allah SWT adalah maha mengetahui apa yang terlintas dalam pikiran dan benak setiap jiwa. Berbeda dengan konsep psikologi Barat, yang tidak mengkaitkan keberadaan Allah dalam memandang fenomena alam. Menurut pemikiran Barat, sesuatu yang tidak nampak atau tidak dapat diindera berarti sesuatu tersebut tidak eksis.¹² Ketidakpercayaan tentang eksistensi Tuhan disebabkan karena tidak banyak bukti yang kuat. John L. Schellenberg memperkenalkan konsep "ateisme modest," yaitu posisi epistemologis yang menolak kepercayaan kepada Tuhan karena kurangnya bukti yang meyakinkan. Pendekatan ini tidak menyatakan bahwa Tuhan tidak ada, tetapi bahwa tidak ada alasan yang cukup untuk mempercayai keberadaan Tuhan.¹³ Dalam Islam, keberadaan kita sebagai manusia justru untuk mengakui dan mengagungkan keberadaan-Nya.¹⁴ Terapi model barat semata mengedepankan pengalaman, gejala yang nampak dan orientasi materi.
2. Keyakinan bahwa adanya hari pembalasan dari setiap amal baik dan buruk kita. Keyakinan bahwa kebaikan yang kita lakukan tidak harus dapat balasan hari ini, dan keburukan yang kita lakukan tidak langsung berdampak di dunia. Ada kehidupan yang ke dua. Keyakinan ini membawa seseorang pada sebuah "harapan pasti" dan mampu menunda kesenangan serta tidak bersifat terburu-buru untuk meraih kesenangan sesaat.
3. Keyakinan adanya hari penghakiman dan akan diadilinya semua perkara di dunia baik yang tuntas maupun yang tidak tuntas diselesaikan di dunia. Kezaliman yang dilakukan seseorang pada orang lain tidak langsung dibalas di dunia. Pembalasan yang sempurna adalah nanti di akhirat. Semua perkara akan diadili dengan seadil-adilnya.
4. Keyakinan bahwa Allah pencipta hati dan perasaan lebih tahu tentang hati dari pada manusia itu sendiri. Tidak ada yang paling mengetahui tentang aktifitas hati selain Allah. Karenanya pendekatan yang paling tepat dalam memandang fenomena hati adalah dengan menelaah secara mendalam bagaimana Allah memandang hati itu sendiri. Allah pembolak-balik hati manusia.

¹² Sari, Diana, and Kholilur Rohman. "Kedudukan Epistemologi Dalam Filsafat Barat." Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam 5.1 (2020): 35-52.

¹³ Schellenberg, John L. "The Epistemology of Modest Atheism." (2015).

¹⁴ Tidaklah Manusia dan Jin diciptakan Allah kecuali untuk mengabdikan kepada-Nya, Surat ad Dhariyat : 56

Solusi kecemasan dalam Perspektif Islam

1. Kisah – kisah Al Qur'an untuk memantapkan jiwa dan menentramkan hati

Fungsi sejarah adalah sebagai pijakan kita untuk mengambil sikap di masa mendatang. Sejarah berisi kejadian-kejadian masa lalu manusia, baik manusia yang baik dan manusia yang jahat. Manusia yang bahagia dan menderita. Manusia yang salah dalam mengambil langkah dan tepat dalam mengambil langkah.

Kisah- kisah dalam al Qur'an merupakan kisah pilihan, ia bukan sembarang kisah. Allah menjelaskan :

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ

Kami menceritakan kepadamu kisah yang paling baik dengan mewahyukan Al Qur'an ini kepadamu, dan sesungguhnya kamu sebelum (Kami mewahyukan) nya adalah termasuk orang-orang yang belum mengetahui. (Yusuf : 3)

Salah satu fungsi al Qur'an adalah agar Allah menguatkan jiwa Rasulullah SAW, memberikan petunjuk kebenaran, nasehat dan pengingat bagi kaum beriman.

Allah Berfirman dalam surat Hud: 120

وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّئُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ

Dan semua kisah dari rasul-rasul Kami ceritakan kepadamu, ialah kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu; dan dalam surat ini telah datang kepadamu kebenaran serta pengajaran dan peringatan bagi orang-orang yang beriman.(Hud : 120)

As Sa'di menjelaskan Maksud dari Alqur'an menguatkan hati kepada Rasulullah SAW adalah agar hati beliau tenang dan kokoh serta mampu bersabar sebagaimana sabarnya Ulul Azmi di kalangan Rasul-rasul. Karena jiwa lebih mudah dengan mengikuti dan meneladani. Keteladanan mudah untuk mendorong amal (aksi). Jiwa terdorong untuk berkompetisi dengan selainnya.

Kebehasilan akan menguat dengan menunjukkan bukti-bukti nyata dan banyaknya orang yang menegakkannya.¹⁵

Sedangkan yang dimaksud dengan kebenaran dalam ayat tadi adalah keyakinan tanpa setitik pun keraguan. Mengilmui atas kebenaran adalah merupakan keutamaan-keutamaan bagi jiwa. Sedangkan pengajaran dan pengingatannya maksudnya adalah kita perlu mengambil pelajaran dan mengingat perkara yang dibenci untuk kita jauhi dan mengingat perkara yang dicintai Allah untuk kita kerjakan. Bagi orang-orang yang tidak beriman, nasehat dan pengingatannya tidak akan memberikan manfaat bagi mereka.¹⁶

Sedangkan pengajaran adalah kisah-kisah tersebut menceritakan akhir dari contoh kehidupan berbagai macam manusia di muka bumi yang pernah ada. Kita dapat mengambil ibrah (pelajaran) dari kisah-kisahnyanya. Allah memberikan pesan yang kuat dalam al Qur'an kepada kita yang membacanya. Pelajaran yang mahal dari al Qur'an menjadi bekal yang mahal dalam kita menapaki hidup ini. Kisah yang kaya makna akan menjadikan kita benar dalam mengambil sikap. Sedangkan kisah yang picisan hanya menumbuhkan sikap frustrasi, pandai berkhayal dan agresif. Sedangkan sebagai peringatan adalah agar kita menjauhi dari perilaku manusia yang jahat yang hanya akan berakhir pada kebinasaan.

Kisah juga akan membuat seseorang lebih bersabar. Setelah Allah menceritakan kisah nabi Nuh AS yang sebelumnya dihina dianggap gila namun akhirnya nabi Nuh AS dan pengikutnya mengalami kemenangan, Allah berfirman (Hud : 49) :

تِلْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الْعِيبِ نُوحِيهَا إِلَيْكَ مَا كُنْتَ تَعْلَمُهَا أَنْتَ وَلَا قَوْمُكَ مِنْ قَبْلِ هَذَا فَاصْبِرْ إِنَّ الْعَاقِبَةَ لِلْمُتَّقِينَ

Itu adalah di antara berita-berita penting tentang yang gaib yang Kami wahyukan kepadamu (Mubammad); tidak pernah kamu mengetahuinya dan tidak (pula) kaummu sebelum ini. Maka bersabarlah; sesungguhnya kesudahan yang baik adalah bagi orang-orang yang bertakwa.(Hud : 49)

¹⁵ As Sa'di, 392.

¹⁶ As Sa'di, 392.

Tidak lanjut dari telaah al Qur'an adalah bersabar dan bersikap sabar. Saat Nabi SAW berdakwah di Makkah, beliau diintimidasi, dipersekusi dan diancam bunuh oleh kaumnya sendiri, kafir Quraisy. Siksaan demi siksaan juga dialami oleh pada sahabat beliau. Apa yang membuat mereka sangat tegar dan tangguh dalam menapat masa depan ? Kisah-kisah al Qur'an yang membuat nabi dan para sahabat senantiasai tegar. Dengan membaca kisah-kisahny maka muncul semangat baru dan tumbuh keyakinan.

Jangan mengumbar mata pada kenikmatan orang lain. Allah berfirman dalam surat Al Hijr : 88

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Janganlah sekali-kali kamu menunjukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang-orang kafir itu), dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman.

Ini artinya adalah sebaliknya, kisah-kisah cengeng dan tidak bermutu justru menambah tingkat kegelisahan dan ketidaktenangan. Hasil penelitian tentang konsep diri remaja yang gemar dengan film korea menunjukkan rendahnya konsep diri mereka.

Hasil gambaran konsep diri secara keseluruhan diperoleh 153 remaja penggemar drama Korea mayoritas memiliki konsep diri kategori sedang dengan persentase 69,5%, lalu kategori remaja yang memiliki konsep diri tinggi sebanyak 35 orang dengan presentase 15,9% partisipan, dan sebanyak 32 orang dengan presentase 14,5% memiliki konsep diri rendah dari keseluruhan data yaitu 220 partisipan remaja penggemar drama Korea. Peneliti juga membuat analisis berdasarkan masing-masing aspek konsep diri penggemar drama Korea, Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa konsep diri pada penggemar drama Korea mayoritas berada pada kategori sedang pada aspek moral ethical self, behavioral self, dan family self pada aspek personal self mayoritas partisipan memiliki konsep diri berkategori rendah.

Artinya mereka tidak menerima keadaan dirinya dan merasa kehadiran dirinya di dunia ini tidak seperti yang mereka harapkan.¹⁷

2. Doa menimbulkan ketentraman jiwa

Allah menjelaskan tentang dampak doa kepada jiwa dan batiniah seseorang. Allah berfirman dalam surat at Taubah : 103 terkait dengan efek do'a pada ketentraman jiwa :

إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

As Sa'di menafsirkan bahwa Doamu (Nabi) menentramkan jiwa adalah ketentraman jiwa dan menggembirakan mereka¹⁸ Ibnu Abbas dalam Tafsir Ibnu Katsir mengatakan : rahmat bagi mereka¹⁹ Doa menunjukkan dukungan moral orang yang mendoakan kepada yang didoakan. Menjadikannya percara diri karena merasa mendapat perhatian dan empati dari orang lain. Dan secara ilmiah, kata-kata yang positif berupa dukungan moral dan harapan kebaikan dapat memperbaiki struktur tubuh kita. Doa dari orang lain pada seseorang membawa pada peningkatan ketenangan dan kestabilan jiwa seseorang. Ini juga termasuk do'a seseorang pada diri mereka sendiri.²⁰ Bagaimana para nabi dan rasul berdoa pada Allah tatkala ditimpa suatu masalah yang besar.

Para Rasul diberikan wahyu oleh Allah untuk membaca doa saat ditimpa suatu kesulitan atau memiliki harapan yang belum tercapai. Doa merupakan senjata bagi orang mukmin. Rasulullah bersabda :

الدعاء سلاح المؤمن ، وعماد الدين ، ونور السماوات والأرض

¹⁷ Imani, Dwi Ansari Indah, and Anwar Anwar. "Konsep Diri pada Remaja Penggemar Drama Korea." *Jurnal Integrasi Riset Psikologi* 1.1 (2023).

¹⁸ Abdurrahman bin Nasir As Sa'di, *Taisir Al Karim al Rahman fi Tafsir Kalam Al Mannan* (Beirut : Muassasah al Risalah, 2002), 350.

¹⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir al Qur'an al 'Adzim*, juz 4 (Beirut : Dar al Kutub al Ilmiyyah, 1998), 182.

²⁰ Samsidar, Samsidar. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam." *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 6.2 (2020).

*Doa adalah senjata bagi mukmin dan tiang agama dan cahay langit dan bumi.*²¹

Nabi Ayyub AS ketika ditimpa penyakit yang membinasakan beliau berdo'a :

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَيُّ مَسَّنِي الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

*dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang"(surat Al Anbiya' : 83)*²²

Bagaimana nabi Musa ditentang oleh kaumnya, ia berkata :

قَالَ رَبِّ إِنِّي لَا أَمْلِكُ إِلَّا نَفْسِي وَأَخِي فَافْرِقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ

*Berkata Musa: "Ya Tuhanku, aku tidak menguasai kecuali diriku sendiri dan saudaraku. Sebab itu pisahkanlah antara kami dengan orang-orang yang fasik itu" (al Maidah : 25)*²³

Nabi Musa juga berdoa ketika khawatir dibunuh oleh Fir'aun dan tentaranya.²⁴

Bagaimana Nabi Zakaria AS khawatir tidak memiliki keturunan, kemudian berdo'a :

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا

*Ia berkata: "Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, ya Tuhanku.(Maryam : 4)*²⁵

²¹ Imam Abi Abdullah Muhammad Ibn Abdullah al Hakim al Naisaburi, *Mustadrak 'ala Shahihain*, juz 2, hal 162

²² Surat al Anbiya : 83

²³ Surat al Ma'idah : 25

²⁴ Baca Surat al Qasas : 33

²⁵ Surat Maryam : 4

Nabi Ibrahim AS berdoa karena khawatir akan keturunannya.²⁶ Nabi Yusuf berdoa kepada Allah takut dari fitnah Zulaikha.²⁷ Nabi Luth berdoa kepada Allah agar terhindar dari kejahatan kaumnya.²⁸

Terinspirasi dari penemuan Masaru Emoto bahwa air mampu membentuk struktur kristal heksagonal yang indah karena dibacakan atau dilebeli kata-kata positif. Air mampu memberi reaksi suara dan gambar. Sementara sekitar 70% tubuh manusia terdiri dari air. Masaru mengembangkan pengobatan alternatif berbasis pada Hado, yaitu tenaga cairan untuk penyembuhan dan mencari akibat aliran daya. Dengan menggunakan Hado, Masaru dapat memformat efek energi air untuk mengobati berbagai jenis penyakit yang diderita manusia. Air Hado dapat mengobati sampai pada level sub atom terkecil pada sistem tubuh. Kualitas air dapat meningkat dan menurun tergantung pada perkataan yang ia terima.²⁹

3. **Dzikir:**

Allah berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

(ar Ra'd : 28)

Ibnu Katsir menjelaskan yang hati yang tenang karena hati yang bersandar di sisi Allah, tenteram karena ingat pada Allah. Ia merasa ridha Allah menjadi pelindungnya dan penolongnya.³⁰ Abdurrahman as Sa'di menjelaskan ketenangan jiwa diperoleh karena dengan ingat kepada Allah membawa kepada lenyapnya kegelisahan, keguncangan. Ingat kepada Allah akan menghadirkan ketenangan hati dan menemukan jalan keluarnya. Dan pastilah tidak ada ketenangan hati selain dengan ingat pada Allah. Tidak ada sesuatu yang lebih lezat bagi hati, tidak ada yang

²⁶ Surat al Baqarah : 126

²⁷ Surat Yusuf : 33

²⁸ Surat as Syu'ara : 169 dan surat al A'raf : 30

²⁹ Rahayu, Anggit, Alfi Julizun Azwar, and Umi Nur Kholifah. "The True Power Of Water In Dhikr Therapy Facing Stress (Masaru Emoto's Thought Analysis)." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 12.3 (2024): 319-325.

³⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir al qur'an al 'Adzim*, (Beirut : Daar al Kutub al Ilmiah, 1998), 391

lebih manis melebihi rasa cinta kepada penciptanya. Yang dicintai dan yang dikenali. Seseorang ingat pada-Nya sesuai dengan kadar kenalnya pada Allah dan kecintaannya. Dari sini makna dari dzikir pada Allah adalah seorang hamba yang menyebut Tuhannya, seperti kata-kata : tasbih, tahlil dan takbir dan lain-lain.

Ada yang mengatakan bahwa ingat pada Allah adalah ingat pada kitabnya yang diturunkan Allah pada orang yang beriman sebagai peringatan (dzikra), sehingga makna dzikir pada Allah adalah mengenal makna-makna yang terkandung dalam al Qur'an dan hukum-hukumnya dan merasa tenang dengannya. Sesungguhnya al Qur'an menunjukkan kebenaran yang nyata, yang dikuatkan dengan dalil-dalil dan bukti-bukti nyata. Sedangkan hati akan tenang jika menemukan keyakinan dan ilmu.³¹ Makna dari Ingat pada Allah tidak hanya sebatas ingat bahwa Allah itu ada, tetapi yang dimaksud ingat pada Allah adalah selalu mengaitkan apa yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dikaitkan dengan Allah subhanahu wata'ala. Seseorang yang senantiasa ingat Allah akan memandang apa yang dialami berupa musibah adalah bagian dari rencana Allah untuk menghapus dosanya dan meningkatkan derajatnya.

Orang ingat Allah seperti orang hidup, sedangkan yang lalai dari ingat Allah adalah seperti orang mati.³²

4. Sabar

Kesabaran adalah suatu mekanisme yang diajarkan Islam sebagai peredam (absorber) dari berbagai guncangan psikologis yang dialami oleh muslim. Sebenarnya kesabaran tidak hanya identik dengan sikap kita dalam mendapatkan musibah.³³ Ada tidak macam sabar : Sabar saat melaksanakan ketaatan kepada Allah, sabar dari menjauhi kemaksiyatan dan sabar dari musibah yang dialami.

ما يصيب المسلم من نصبٍ (تعَب) ولا وصبٍ (وجع) ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم،
حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها) (البخاري حديث /5641 مسلم حديث
2573

³¹ Abdurrahman as Sa'di, *Taisirul Karimir Rahman fi Tafsihi Kalamil Mannan*, (Beirut : Risalah , 2002), 418

³² Hadis riwayat Muslim, dalam bab musafir dan qasharnya, 779

³³ Ernadewita, Ernadewita, Rosdialena Rosdialena, and Yummi Deswita. "Sabar sebagai terapi kesehatan mental." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 2.2 (2019).

Rasulullah bersabda : *Tidaklah sesuatu kepada muslim berupa kepenatan, rasa sakit, rasa duka, kesedihan, rasa sakit, penderitaan, sampai duri yang mengenainya kecuali Allah akan membersihkan dosanya (riwayat Bukhari dan Muslim)*

Kesabaran adalah kesadaran seseorang bahwa penderitaan yang dialami adalah bagian dari sekenario Allah SWT. Musibah adalah mekanisme untuk mengangkat derajat yang tinggi kepada orang yang mengalaminya penderitaan tersebut. Hakikat hidup di dunia adalah ujian, maka skill yang paling utama yang dibutuhkan di dunia adalah kesabaran. Tidak ada karunia berupa perandai yang Allah berikan pada seseorang yang lebih utama dari sifat sabar.

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ (صحيح البخاري)
Barang siapa yang berusaha sabar, Allah akan menjadikannya sabar. Tidaklah seseorang diberi karunia yang lebih baik dan lebih luas dari sifat sabar (Shahih Bukhari)

Banyak sekali kelebihan dan kebaikan dari sabar. Jika ada diantara anggota keluarga kita yang penyabar maka sesungguhnya itu merupakan keberuntungan bagi keluarga tersebut. Jika memiliki pasangan yang penyabar maka itu sebuah kebahagiaan yang tak ternilai. Jika seseorang punya anak penyabar maka itu sesungguhnya karunia yang tidak bisa diganti dengan harta berapapun. Mengapa demikian? Karena kesabaran adalah modal kesuksesan. Ia merupakan gabungan antara berfikir obyektif, berfikir dingin, tidak gegabah, tidak reaksionis, keuletan, ketegaran dan memiliki pandangan jauh ke depan. Ini kebalikan dari sifat pemaarah yang merupakan gabungan dari : mengedepankan ego, rapuh, hanya melihat yang di depan mata.

Yang dimaksud dengan penyabar itu memiliki pandangan ke depan adalah adanya balasan kebaikan yang akan dia dapatkan di balik penderitaan itu. Orang yang sabar seolah-olah dia kalah, namun sesungguhnya dia sedang menempuh jalan kemenangan. Allah juga menyebutkan bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ
Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) salat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (al-Baqarah : 153)

Orang yang sabar memiliki keyakinan bahwa Allah bersama dengan orang yang sabar. Perasaan ini sangat membantu dirinya untuk menumbuhkan percaya diri. Allah penguasa alam semesta saat ini berada di pihaknya. Ia merasa diayomi, dia merasa dilindungi dan tentunya ia merasa tidak sendirian dan didukung oleh Pemilik alam semesta ini. Masalah yang memperburuk kondisi psikologis seseorang adalah saat

dirinya merasa sendirian, teralienasi dan dikucilkan.³⁴ Siksaan yang paling berat di penjara adalah saat narapidana ditempatkan di ruang isolasi di mana tidak ada seorang pun yang menemani dan bisa diajak bicara.

Rasa dibersamai oleh Allah juga membawa dampak pada merasa diperhatikan oleh Allah. Perasaan merasa diperhatikan Allah membawa pada ketentraman hati dan pikiran. Bagaimana buruknya perkembangan kejiwaan seorang anak manakala tidak mendapat perhatian dari orangtuanya, merasa diabaikan dan tidak dipedulikan. Kita masih ingat dengan penelitian Masaru Emoto, bahwa ada tiga nasi : nasi A didoakan, nasi B dicaci dan nasi C dibiarkan. Ternyata nasi yang paling cepat membusuknya adalah nasi yang diabaikan. Sedangkan yang agak membusuk adalah nasi yang dapat cacian adapun yang relatif awet adalah nasi yang mendapat apresiasi dan pujian. Manusia tentu lebih sempurna dalam memberi respon atas apa yang dialami dari pada nasi. Kejiwaan seseorang lebih cepat menurun jika merasa tidak diperhatikan. Sebaliknya, perhatian pihak lain akan membawa ketentraman dan kebahagiaan.

Sifat sabar membawa pada kekuatan yang luar biasa. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat al Anfal 65:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ

Hai Nabi, kobarkanlah semangat para mukemin itu untuk berperang. Jika ada dua puluh orang yang sabar di antara kamu, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus orang musuh. Dan jika ada seratus orang (yang sabar) di antaramu, mereka dapat mengalahkan seribu daripada orang-orang kafir, disebabkan orang-orang kafir itu kaum yang tidak mengerti

Konteks ayat di atas adalah peristiwa peperangan di masa Nabi SAW. Mengapa kesabaran memunculkan kemenangan? Kesabaran memberi dampak pada keuletan dan fokus pada jangka panjang. Kesabaran memunculkan kedisipinan dalam mengikuti proses. Kesabaran tidak fokus pada keuntungan sesaat. Kesabaran dapat menunda kesenangan untuk menggapi kebahagiaan yang abadi. Kesabaran Itulah sesungguhnya kunci-kunci kemenangan dalam sejarah peradaban Islam. Di masa Rasulullah SAW,

³⁴ Hidayati, Hidayati, and Elizabeth Kristi Poerwandari. "Peran Rasa Kesepian dan Harapan dalam Memprediksi Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa." *Journal Psikogenesis* 12.2 (2024): 185-197.

dalam perang Badar, pasukan Muslimin adalah 314 orang melawan 1000 pasukan kafir Quraisy. Dalam perang Khandaq, pasukan inti Madinah hanya 10.000 pasukan sedang pasukan koalisi Quraisy, bani Ghatafan, dan Yahudi antara 10.000 sampai 15.000 orang. Kemenangan di pihak kaum muslimin.³⁵

Kesabaran yang dimiliki oleh pasukan, para panglima dan para sultan mampu menggempur kekuatan pasukan terkuat di dunia, seperti Romawi. Seperti kemenangan dalam Perang Tabuk melawan pasukan Romawi. Jumlah pasukan muslim hanya 30.000 pasukan, sedangkan Romawi 100.000 pasukan.³⁶ Dalam perang Yarmuk, pasukan Muslim hanya 36.000 pasukan sedangkan Romawi 240.000 pasukan. Kemenangan lagi-lagi di pihak kaum Muslimin.³⁷ Dalam perang Qodisiyyah, pasukan muslimin berjumlah 33.000 hingga 40.000 sedangkan pasukan Persia berjumlah 130.000 pasukan hingga 240.000 pasukan. Kemenangan di pihak muslim.³⁸

Meskipun contoh di atas adalah berkaitan dengan peristiwa kesabaran dalam peperangan, namun prinsip kesabaran adalah sama yaitu tidak merespon sesuatu secara emosional dan fokus pada cita-cita yang lebih besar.

Kesabaran adalah modal dalam menghadapi tantangan dan kesulitan yang besar. Kesabaran adalah modal bagi Para Nabi dan Rasul. Rasulullah SAW bersabda ketika ditanya:

يا رسول الله أي الناس أشد بلاء؟ «قال الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل يبتلى الرجل على حسب دينه فان كان دينه صلبا اشتد بلاؤه وان كان في دينه رقة ابتلاه الله على حسب دينه فما يبرح البلاء بالعبد حتى يمشي على الأرض وما عليه خطيئة»
(صحيح الترغيب والترهيب 3402) Tirmidzi (2/64)

Wahai Rasulullah, manakah manusia yang paling keras ujiannya? Rasulullah menjawab: "Para nabi kemudian yang semisal mereka kemudian yang semisal mereka. Seseorang akan diuji sesuai dengan tingkat agamanya. Jika agamanya kuat maka kuat pula ujiannya, jika agamanya tipis maka Allah mengujinya sesuai dengan agamanya. Senantiasa seseorang diuji sampai ia berjalan di atas bumi dengan tanpa dosa yang ada padanya".

³⁵ Sariningsih, Wulan, Tri Yuniyanto, and Isawati Isawati. "Perang Khandaq (Tahun 627 M): Studi Tentang Nilai-Nilai Kepemimpinan Dan Relevansinya Dengan Materi Sejarah Islam." Candi: Jurnal Pendidikan dan Penelitian Sejarah 19.1 (2019): 125-137.

³⁶ Mat Salleh, Mohd Kamel. "Ibrah Perang Tabuk/Dr Mohd Kamel Mat Salleh." Buletin ACIS (2024).

³⁷ Rohmah, Tazkiyyatur. "Strategi Peperangan Khalid Bin Walid Dalam Perang Mu'tah Dan Perang Yarmuk." JSI: Jurnal Sejarah Islam 1.01 (2022): 95-109.

³⁸ Sahroh, Alfi. PERAN SAAD BIN ABI WAQQASH DALAM PERANG QADISIYYAH DAN PENGARUHNYA DI IRAK TAHUN 14-15H/637-638M. Diss. UIN SUNAN KALIJAGA, 2016.

5. Keharmonisan dengan pasangan

Selain dari perhatian kepada pasien yang mengalami depresi akan membawa perbaikan kejiwaannya, keharmonisan dengan pasangan sangat berpengaruh. Allah SWT mengatakan dalam surat ar Ruum : 21 :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir.

Allah meletakkan sumber ketenangan salah satunya adalah dari pasangan. Karenanya seseorang yang mengalami depresi perlu lebih dekat dengan pasangannya, baik istri maupun suaminya. Suami merasa menjadi utuh dan keberadaannya dibutuhkan adalah saat memiliki istri. Istri adalah orang yang paling banyak mengetahui siapa sesungguhnya diri suaminya. Demikian juga sebaliknya, suami adalah orang yang paling tahu tentang istrinya. Dekat dengan orang yang selama ini lebih tahu tentang dirinya akan membawa pada ketenangan. Orang yang paling besar jasanya pada kita adalah pasangan kita. Pun sebaliknya, perhatian terbesar kita selama ini adalah pada pasangan kita. Hubungan emosional yang sangat kuat ini sangat dijaga dalam Islam.

Bagaimana peran Khadijah RA saat Rasulullah menerima wahyu pertama di gua Hira ? Saat Rasulullah galau dan pikiran tidak menentu kemudian Khadijah membesarkan hatinya dan meyakinkan bahwa semua akan baik-baik saja.³⁹ Bagaimana keguncangan yang terjadi pada Rasulullah SAW saat istri tercinta beliau Khadijah RA wafat ? Sampai-sampai beliau menyebut tahun kematian khadijah sebagai tahun duka cita.⁴⁰ Jika kehilangan orang yang kita cintai dapat menyingkirkan ketenangan, maka kedekatan dengan orang yang dicintai akan berdampak pada ketenangan.

³⁹ Shafiyurrhman al Mubarakfuri, Ar Rahiq al Makhtum, (Qatar : Wizaratul Auqaf wa Syuun al Islmaiyah, 2007), 67.

⁴⁰ Kombih, Yusri. "Puncak Peradaban Profetik Masa Rasulullah Saw." Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an 16.1 (2016): 105-130.

6. Amal kebaikan

Rasulullah SAW bersabda ketika ditanya :

يا رسول الله، أخبرني ما يحل لي وما يحرم علي، فقال: البر ما سكنت إليه النفس، واطمأن إليه القلب، والإثم ما لم تسكن إليه النفس، ولا يطمئن إليه القلب، وإن أفتاك المقتون. أخرجه أحمد، وقال ابن رجب: إسناد جيد

Wahai Rasulullah, beritahukan pada saya apakah yang haram dan yang halal itu ?

Rasulullah bersabda : "Kebaikan adalah yang jiwa merasa tenang dengannya, dan hati merasa tentram. Sedangkan dosa adalah apa yang jiwa tidak tenang dan hati tidak tentram meskipun orang-orang memberi fatwa padamu."

(hadis dikeluarkan oleh Ahmad, Ibnu Rajab berkata sanadnya baik)

Amal kebaikan akan berdampak kepada ketenangan jiwa, sebaliknya perbuatan yang buruk justru menciptakan kegelisahan. Terapi yang cukup efektif untuk meredakan kecemasan adalah dengan meminta pasien agar melakukan ibadah dengan baik, bersedekah, bersikap baik dengan orang lain, serta menjauhi hal-hal yang dilarang dalam agama. Melakukan hal-hal yang disukai oleh Allah dan melaksanakan kewajiban agama akan berefek pada kelegaan dan rasa tentram karena sebagai hamba sudah menunaikan amanah dan kewajiban sebagai hamba. Jika seorang hamba melanggar aturan penciptanya maka jiwanya akan merasa bersalah. Perasaan bersalah akan terus menghantui dirinya dimanapun ia berada sampai ia bertaubat.

Terapi yang bisa dilakukan adalah dengan melibatkan pasien dalam amal sosial seperti bersedekah, bersilatullahi, rajin mengaji, berbagi pada orang yang kesusahan dan sebagainya. Semakin banyak kebaikan yang dilakukan seseorang, maka semakin bahagia. Seseorang yang berbuat hal-hal yang membahagiakan orang lain, maka dengan sendirinya ia akan merasa ikut berbahagia.

7. Tawakkal

Ingatlah ketika Rasulullah diancam akan dibunuh oleh kaum kafir Quraisy kemudian beliau bersembunyi di gua Hira bersama Abu Bakar. Saat Abu Bakar ketakutan dan khawatir ketika pasukan Quraisy sudah sangat dekat dengan gua.

Rasulullah menenangkan Abu Bakar dengan mengatakan “Jangan bersedih sesungguhnya Allah bersama dengan kita” hal ini dikutip oleh Allah dalam surat at Taubah : 40 :

إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا

Ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya

Berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal itulah tawakkal. Tawakkal membawa pada ketentraman.

Kesimpulan

Persoalan kecemasan yang diderita oleh seseorang sesungguhnya persoalan yang umum terjadi pada siapapun. Kecemasan muncul karena banyak faktor penyebab. Kekhawatiran akan masa depan, peristiwa yang tidak diharapkan, kekecewaan yang terus-menerus dialami, ujian hidup yang silih berganti, dan ketidakpercayaan diri akan membawa pada kecemasan. Namun muaranya pada dua sumber yaitu : ketakutan (al Khouf) dan kesedihan (al Huzn)

Solusi masalah kecemasan sudah cukup banyak ditawarkan yang bersumber pada eksperimen dan mempelajari gejala yang nampak dan perubahan dari gejala tersebut. Dalam versi Islam juga sudah banyak yang mencoba memberi solusi. Namun tulisan ini mencoba untuk melihat dari perspektif wahyu, yaitu bagaimana al Qur'an dan hadits mendefinisikan hal-hal yang menyebabkan kesedihan dan bagaimana mengatasinya.

Solusi yang ditawarkan oleh Islam untuk meredakan kecemasan antara lain dengan kisah-kisah Al Qur'an, keimanan, do'a, dzikir, sabar, keharmonisan dengan pasangan, amal kebaikan dan tawakkal. Tips – tips tersebut adalah cara yang disarankan

oleh wahyu yang secara empirik telah terbukti mampu meredam kecemasan dan telah dipraktekkan oleh para nabi dan rasul serta generasi pendahulu umat ini. Dengan catatan, kesemua resep tersebut tidak akan berfungsi dengan baik jika tidak dilandasi dengan iman yang keyakinan yang tebal.

Muslim meyakini adanya fenomena yang nampak (fisik) dan yang tidak nampak (metafisika) yang keduanya bekerja secara intens dan saling memengaruhi. Ketidaktentraman yang disebabkan faktor materi dapat diselesaikan dengan non-materi. Ini sangat berbeda dengan paradigma barat yang memandang bahwa sumber kegelisahan adalah materi sebagaimana sumber ketenangan terletak pada materi.

DAFTAR PUSTAKA

Referensi Buku dan jurnal :

- Abdurrahman as Sa'di, *Taisirul Karimir Rahman fi Tafsiiri Kalamil Mannan*, (Beirut : Risalah , 2002)
- Abdurrahman bin Nasir As Sa'di, *Taisir Al Karim al Rahman fi Tafsiir Kalam Al Mannan* (Beirut : Muassasah al Risalah, 2002), 350.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013
- Bandelow, Borwin, and Sophie Michaelis. "Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century." *Dialogues in clinical neuroscience* 17.3 (2015): 327-335.
- Bandelow B, Domschke K. Panic Disorder. In: Stein D, Vythilingum B, eds. *Anxiety Disorders and Gender*. Cham, Switzerland: Springer; 2015
- Ernadewita, Ernadewita, Rosdialena Rosdialena, and Yummi Deswita. "Sabar sebagai terapi kesehatan mental." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 2.2 (2019).
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Lim, J. X., Ho, M. R., & Rohde, P. (2018). Incidence, recurrence and comorbidity of anxiety disorders in adolescence. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 52-58.
- Abi al Husain bin Muslim bin al Hajjaj al Qusyairi al Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Daar al Ta'shil). Hadis riwayat Muslim, dalam bab musafir dan qasharnya,
- Hidayati, Hidayati, and Elizabeth Kristi Poerwandari. "Peran Rasa Kesepian dan Harapan dalam Memprediksi Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa." *Journal Psikogenesis* 12.2 (2024): 185-197.
- Ibnu Katsir, *Tafsir al qur'an al 'Adzim*, (Beirut : Daar al Kutub al Ilmiah, 1998)
- Imam Abi Abdullah Muhammad Ibn Abdullah al Hakim al Naisaburi, *Mustadrak 'ala Shahihain*, juz 2
- Imani, Dwi Ansari Indah, and Anwar Anwar. "Konsep Diri pada Remaja Penggemar Drama Korea." *Jurnal Integrasi Riset Psikologi* 1.1 (2023).
- Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S, et al. Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry* 1994;51:1181-1188.
- Kessler RC, Petukhova M, Sampson NA, Zaslavsky AM, Wittchen HU. Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2012;21:316-319.

- Kombih, Yusri. "Puncak Peradaban Profetik Masa Rasulullah Saw." *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 16.1 (2016): 105-130.
- Mat Salleh, Mohd Kamel. "Ibrah Perang Tabuk/Dr Mohd Kamel Mat Salleh." *Buletin ACIS* (2024).
- Putri, A. R. P. S., & Ningtyas, R. R. M. A. (2023). Transformasi Kesehatan Mental : Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 37–44. <https://doi.org/10.32832/pro>
- Rahayu, Anggit, Alfi Julizun Azwar, and Umi Nur Kholifah. "The True Power Of Water In Dhikr Therapy Facing Stress (Masaru Emoto's Thought Analysis)." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 12.3 (2024): 319-325.
- Rohmah, Tazkiyyatur. "Strategi Peperangan Khalid Bin Walid Dalam Perang Mu'tah Dan Perang Yarmuk." *JSI: Jurnal Sejarah Islam* 1.01 (2022): 95-109.
- Sahroh, Alfi. PERAN SAAD BIN ABI WAQQASH DALAM PERANG QADISIYYAH DAN PENGARUHNYA DI IRAK TAHUN 14-15H/637-638M. Diss. UIN SUNAN KALIJAGA, 2016.
- Samsidar, Samsidar. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam." *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 6.2 (2020).
- Sari, Diana, and Kholilur Rohman. "Kedudukan Epistemologi Dalam Filsafat Barat." *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 5.1 (2020): 35-52.
- Sariningsih, Wulan, Tri Yuniyanto, and Isawati Isawati. "Perang Khandaq (Tahun 627 M): Studi Tentang Nilai-Nilai Kepemimpinan Dan Relevansinya Dengan Materi Sejarah Islam." *Candi: Jurnal Pendidikan dan Penelitian Sejarah* 19.1 (2019): 125-137.
- Schellenberg, John L. "The Epistemology of Modest Atheism." (2015).
- Shafiyurrhman al Mubarakfuri, Ar Rahiq al Makhtum, (Qatar : Wizaratul Auqaf wa Syuun al Islmaiyah, 2007)

Rujukan Web :

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/mentalhealth/adhocs/13844depressionoranxietyinadultsgreatbritain22septemberto3october2021>

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/datasets/publicopinionsandsocialtrendsgreatbritainpersonalwellbeingandloneliness>

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/datasets/measuringnationalwellbeinganxiety>

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/anxiety-statistics>