

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Cemas

1. Pengertian Cemas

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Adalah normal, bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong untuk melakukan pemeriksaan medis secara regular atau memotivasi untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari (Jefrey et al, 2003).

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu (Lazarus 1978 dalam Hartono dkk, 2012). Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah (Hartono dkk, 2012).

J.P Chaplin (1972) dalam Alex Sobur, 2003, menjelaskan kecemasan sebagai:

“ A begin mental disorder characterized by a) incomplete in sight into the nature of difficulty, b) conflicts, c) anxiety reaction, d) partial impairment of personality, e) offen, but not necessarily, the presence of phobia, digestive disturbances, and obsessive compulsive behavior.”.

Gejala kejiwaan tersebut pada umumnya ditandai dengan berbagai cekaman atau kecemasan karena kesulitan-kesulitan, konflik, mengalami fobia dan sebagainya sedemikian rupa. Gejala ini timbul karena penggunaan mekanisme pertahanan secara berlebih-lebihan.

Menurut Alfred Adler terjadinya kecemasan disebabkan oleh tekanan dari perasaan rendah diri (*inferiority complex*) yang berlebih-lebihan. Sebab-sebab timbulnya rasa rendah diri adalah kegagalan di dalam mencapai superioritas di dalam hidup. Kegagalan-kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi (Djamaludin 1994).

Kecemasan lebih berorientasi kepada masa depan dan bersifat umum, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisahan, ketegangan dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya suatu yang buruk (Richard et al, 2010).

Taylor 1953 dalam TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa

aman. Perasaan yang tidak menentu ini pada umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan atau disertai dengan perubahan fisiologis (misalnya gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (misalnya panik, tegang, bingung dan tidak bisa berkonsentrasi).

Kecemasan, ketakutan kronik yang menetap tanpa adanya ancaman langsung adalah sebuah korelasi lazim untuk stress. Kecemasan bersifat adaptif bila ia memotivasi perilaku coping yang efektif; tetapi bisa menjadi sedemikian parah hingga mendisrupsi fungsi normal, ia disebut gangguan kecemasan. Semua gangguan kecemasan dikaitkan dengan perasaan cemas (misalnya ketakutan, kekhawatiran, despondensi (murung, patah semangat) dan dengan berbagai reaksi stress psikologi, misalnya tachycardia (detak jantung yang cepat), hipertensi (tekanan darah tinggi), mual, sulit bernafas, gangguan tidur dan kadar glukosikord yang tinggi) (John, 2009).

Jadi, kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, terjadi perubahan secara psikologis, fisiologis dan tingkah laku.

2. Macam-macam kecemasan

Ada 3 macam kecemasan menurut Sigmund Freud antara lain (Gerald Corey, 2009):

a. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada.

b. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan hukuman bagi dirinya.

c. Kecemasan moral

Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.

Dalam bukunya *Principles of Personality : an Experimental Approach* (1996), Maher menyebut tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat :

a. Emosional

Orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.

b. Kognitif

Ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.

c. Psikologis

Tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Pada saat pikiran dijangkit rasa takut, sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam. Jantung berdetak lebih keras, nadi dan napas bergerak meningkat, biji mata membesar, proses pencernaan dan yang berhubungan dengan usus berhenti, pembuluh darah mengerut, tekanan darah meningkat, kelenjar adrenal melepas adrenalin ke dalam darah. Akhirnya, darah dialirkan ke otot rangka (otot untuk gerakan yang sadar), sehingga regang dan siap untuk melakukan gerakan (Alex Sobur, 2003).

3. Ciri-ciri dari Kecemasan

Beberapa ciri kecemasan:

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan:

- 1) Kegelisahan, kegugupan
- 2) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
- 3) Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
- 4) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
- 5) Banyak berkeringat
- 6) Telapak tangan yang berkeringat
- 7) Mulut atau kerongkongan terasa kering

- 8) Sulit berbicara
- 9) Sulit bernafas
- 10) Bernafas pendek
- 11) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
- 12) Suara yang bergetar
- 13) Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
- 14) Pusing
- 15) Merasa lemas atau mati rasa
- 16) Sulit menelan
- 17) Kerongkongan terasa tersekat
- 18) Leher atau punggung terasa kaku
- 19) Sensasi seperti tercekik atau tertahan
- 20) Tangan yang dingin dan lembab
- 21) Terdapat gangguan sakit perut atau mual
- 22) Panas dingin
- 23) Sering buang air kecil
- 24) Wajah terasa memerah
- 25) Diare
- 26) Merasa sensitive atau mudah marah

b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan:

- 1) Perilaku menghindar
- 2) Perilaku melekat dan dependen
- 3) Perilaku terguncang

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan:

- 1) Khawatir tentang sesuatu
- 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
- 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
- 4) Terpaku pada sensasi ketubuhan
- 5) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
- 6) Ketakutan akan kehilangan kontrol
- 7) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
- 8) Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
- 9) Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan
- 10) Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
- 11) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
- 12) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
- 13) Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan
- 14) Pikiran terasa tercampur atau kebingungan
- 15) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu

- 16) Berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis
- 17) Khawatir akan ditinggal sendirian
- 18) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran (Jefrey et al, 2003).

4. Cemas Perspektif Islam

Al-Quran mulia telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan berbagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya. Sampai saat ini, berbagai buku psikologi yang ada belum dapat menambah sedikit pun gambaran di luar gambaran yang telah dipaparkan al-Quran tersebut, kecuali sekedar memberikan beberapa perincian saja. Secara berturut-turut, tingkat kecemasan yang dialami manusia adalah sebagai berikut (Adnan Syarif, 2001):

a. Kesempitan jiwa. Allah berfirman:

Kami sungguh-sungguh mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, maka bertasbilah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu diantara orang-orang yang bersujud (shalat), dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu apa yang diyakini (ajal). (QS 15: 97-99)

b. Ketakutan. Allah berfirman:

Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati. (QS 33: 19)

c. Kegelisahan (kurang sabar). Allah berfirman:

Apabila ia ditimpa kesusahan, ia akan berkeluh kesah. (QS 70: 20)

- d. Berkeluh kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu) Allah berfirman:

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh-kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh-kesah dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. (QS 70: 19-22)

- e. Ketakutan yang berlebihan (Lebih tinggi tingkatannya dari kegelisahan). Allah berfirman:

(Ingatlah, ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat: “Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman”. Kelak Aku akan jatuhkan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir.”(QS 8:12)

Dia memasukkan rasa takut ke dalam hati mereka. Sebagian mereka kamu bunuh dan sebagian yang lain kamu tawan. (QS 33: 26)

- f. Kepanikan (lebih tinggi tingkatannya dari kegelisahan). Allah berfirman:

Mereka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada Hari Kiamat) dan mereka disambut oleh para malaikat. (Malaikat berkata): “Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu.” (QS 21: 103)

- g. Kebingungan/Linglung (Gangguan ringan pada akal sebagai akibat dari ketakutan yang luar biasa). Allah berfirman:

Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu; sesungguhnya kegundangan Hari Kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat (dahsyat).(Ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat keguncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusukannya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil.(QS 22: 1-2)

- h. Mabuk/Setengah gila (Hilang akala akibat ketakutan yang luar biasa). Allah berfirman:

Kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi karena azab Allah itu sangat kerasnya. (QS 22:1-2)

B. **Kehamilan**

1. Pengertian Kehamilan

Definisi tentang kehamilan berkembang seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan kemampuan manusia untuk menyibak gejala-gejala alam sesuai akal dan pikirannya. Beberapa pengertian kehamilan yang pernah dikemukakan antara lain adalah sebagai berikut :

- a. Manuaba (1998) mendefinisikan kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan.
- b. Prawirohardjo (2002) menyebutkan kehamilan merupakan suatu perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh didalam rahim ibu.
- c. Sarwono (2005) ibu hamil adalah wanita yang memiliki tanda-tanda kehamilan (tanda fisik) yang dapat digolongkan atas; tanda kemungkinan hamil (presumptive signs), tanda tidak pasti hamil (probable signs), tanda pasti hamil (positive signs).

Dalam buku Aplikasi Hypnosis (Hypnotherapy) Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan dan Persalinan (Minarti Harianto, 2010).

C. **Kecemasan Ibu Hamil**

Bagi ibu yang baru pertama kali hamil atau primigravida, kecemasan adalah hal wajar, demikian menurut spesialis kebidanan dan kandungan Dr. Ocviyana Dwiyanti SpOG. Kehamilan adalah hal yang luar

biasa karena menyangkut perubahan fisiologis, biologis dan psikis yang mengubah hidup seorang wanita. Kecemasan yang menghantui ibu hamil juga dipengaruhi turun naiknya kadar hormon selama kehamilan yang membuat otak bekerja dengan tegang. Pada trimester terakhir, ibu hamil umumnya mengalami kecemasan proses melahirkan. Jika ibu terlalu banyak mendengar cerita proses kehamilan yang sulit dan menakutkan, hal itu akan berpengaruh pada kondisi ibu menghadapi kelahiran bayi (Maulana, 2008).

Trimester ketiga biasanya disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasakan khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau-kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggap membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Hani dkk, 2010).

Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Selain itu, ibu juga merasa sedih karena akan berpisah dengan bayinya dan kehilangan perhatian khusus

yang diterima selama hamil. Pada trimester ini, ibu memerlukan ketenangan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan. Trimester ini juga saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Keluarga mulai menduga-duga apakah bayi mereka laki-laki atau perempuan dan akan mirip siapa. Bahkan mulai memilih nama untuk bayi mereka (Hani dkk, 2010).

Hal-hal yang sering dikhawatirkan ibu yang sedang hamil (Dewi, Prima, 2008):

1. Khawatir menyakiti janin

Ibu yang sedang hamil sering merasa takut dan ragu dalam melakukan beberapa hal yang sebelumnya merupakan kegiatan rutin. Misalnya : berolah raga atau berhubungan intim, dan juga khawatir kalau beberapa keluhan yang dirasakan dapat menyebabkan keguguran, seperti nyeri pada perut atau daerah pinggul.

2. Khawatir menghadapi persalinan

Walaupun persalinan merupakan sebuah proses alami yang sudah menjadi kodrat bagi wanita untuk menjalaninya, tetapi sering ibu yang sedang hamil tidak dapat menghilangkan rasa khawatir dan takut dalam menghadapi proses persalinan tersebut.

3. Khawatir tidak berlaku adil

Tidak sedikit ibu yang merasa khawatir tidak mampu berlaku adil terhadap si sulung setelah adiknya lahir. Bahkan banyak juga yang tidak mampu berbagi perhatian dan waktu bagi pasangannya.

Dari uraian di atas bahwa ada dua kecemasan yang terjadi pada ibu hamil yaitu kecemasan terhadap dirinya dan juga terhadap bayinya. Mungkin hal ini wajar ketika kecemasan di alami ibu yang sedang hamil terutama pada kehamilan pertama.

D. Al Quran

1. Pengertian al-Quran

Al-Quran merupakan kitab petunjuk bagi alam semesta, sekaligus pamungkas serangkaian firman-Nya yang diturunkan kepada umat manusia. Salah satu hal yang paling istimewa dari al-Quran adalah bahwa ketika membacanya akan mendapat pahala dan manfaat yang luar biasa. Di antara keutamaan membaca al-Quran adalah derajat di angkat oleh Allah SWT (Abduddaim, 2010).

Al-Quran adalah sumber ilmu pengetahuan dari-Nya yang dapat memberikan petunjuk kepada manusia keluar dari kesesatan. Selain itu al-Quran merupakan sumber hikmah, neraca keadilan dan penentu segala urusan al-Quran sebagai petunjuk sekaligus pembimbing utama dan pertama bagi manusia telah meletakkan dasar-dasar jalan yang lurus, lalu memerintahkan manusia agar menuju ke arahnya (Sayyid Muhammad, 2007).

Al Quran adalah sebuah harta kekayaan yang selalu berbicara untuk memperbaiki iman. Ayat-ayatnya diturunkan kepada Nabi Muhammad saw secara berangsur-angsur sesuai dengan kebutuhan masyarakat, sesuai dengan kesulitan yang mereka hadapi dan sesuai

dengan pertanyaan yang diajukan masyarakat (MR Bawa Muhayyaddin, 2010).

Al Quran ialah wahyu Allah kepada ummat manusia lewat Nabi Muhammad Saw dalam bahasa Arab, tuntunan duniawi dan ukhrawi, berpahala bagi yang membacanya dan berkedudukan sebagai mukjizat. Al-Quran adalah salah satu dari kumpulan wahyu Allah, sebagaimana halnya juga Injil, Taurat, Zabur, semuanya sama-sama wahyu yang datang dari Allah yang berbeda ialah sasaran, masa dan pembawanya (Abujamin, 1990).

Dari beberapa defenisi tentang al-Quran di atas, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa al-Quran adalah kitab umat Islam yang di dalamnya terdapat sumber ilmu pengetahuan, petunjuk sekaligus pembimbing utama dan pertama bagi manusia serta sesuai dengan kesulitan yang dihadapi oleh manusia.

2. Karakteristik Al Quran

Al-Quran memiliki beberapa karakteristik di dalamnya (Abujamin, 1990):

a. Ayat-ayat Makiyah dan Madaniyah

Di kala Nabi Saw berada di Makkah, maka ayat-ayat tersebut umumnya menyangkut tentang masalah keimanan, ayatnya pendek-pendek dan meliputi 19/30 isi al-Quran (86) surat. Adapun yang turun

sesudah Hijrah ke Madinah, ayat-ayatnya panjang dan umumnya berisikan tata hukum kemasyarakatan, seperti masalah keluarga, masalah zakat, anak yatim, perang, damai dan sebagainya yang meliputi 11/30 isi al-Quran dan tersimpul dalam 28 surat.

b. Nama-nama lain Al-Quran

Al-Quran memiliki beberapa sebutan lain yang terkenal, diantaranya : *Az Zikir* artinya suatu peringatan, *Al Furqan* artinya suatu yang membedakan atau yang memisahkan antara yang benar dan yang salah, *Al Kitab* artinya wahyu yang tertulis, *An Nur* artinya suatu yang menerangi dan membawa ke tempat yang terang, *As Syifaa'* artinya sesuatu yang mengobati atau yang menentramkan jiwa, *Al Wahyu* artinya sesuatu yang diwahyukan dari Allah, *At Tanzil* artinya pengajaran yang diturunkan dari langit, *Al Mau'izhah* artinya suatu pengajaran dari Allah.

c. Juzu' dan Surat

Bila dibagi dalam juzu' (volume) maka umum dikenal dengan 30 Juzu', tetapi yang lebih tepat ialah dengan cara menghitung suratnya yang sebanyak 114 Surat.

3. Tujuan diturunkannya al-Quran

Dr. M. Quraish Shihab, dalam *Wawasan Al Quran* menyebutkan secara lebih rinci tentang tujuan diturunkannya al-Quran menjadi delapan, diantaranya adalah:

- a. Untuk membersihkan dan menyucikan jiwa dari segala bentuk syirik serta memantapkan keyakinan tentang ke-Esaan yang sempurna bagi Tuhan semesta alam.
- b. Untuk mengajarkan kemanusiaan yang adil dan beradab, yakni bahwa umat manusia merupakan umat yang seharusnya dapat bekerja sama dalam pengabdian kepada Allah Swt dan pelaksanaan tugas kekhalfahan.
- c. Untuk menciptakan persatuan dan kesatuan, bukan saja antar suku atau bangsa, tetapi kesatuan alam semesta, kesatuan kehidupan dunia dan akhirat, natural dan supranatural, kesatuan ilmu, iman dan rasio, kesatuan kebenaran, kesatuan kepribadian manusia, kesatuan kemerdekaan dan determinisme, kesatuan sosial, politik dan ekonomi dan kesemuanya berada di bawah satu keesaan, yaitu ke-Esaan Allah Swt.
- d. Untuk mengajak manusia berpikir dan bekerja sama dalam bidang kehidupan bermasyarakat dan bernegara melalui musyawarah dan mufakat yang dipimpin hikmah kebijaksanaan.

e. Untuk membasmi kemiskinan material dan spiritual, kebodohan, penyakit dan penderitaan hidup, serta pemerasan manusia atas manusia dalam bidang sosial, ekonomi, politik dan juga agama.

f. Untuk memandukan kebenaran dan keadilan dengan rahmat dan kasih sayang, dengan menjadikan keadilan sosial sebagai landasan pokok kehidupan masyarakat manusia.

g. Untuk memberikan jalan tengah antara falsafah monopoli kapitalisme dengan falsafah kolektif komunisme, menciptakan *ummatan wasathan* yang menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran.

h. Untuk menekankan peranan ilmu dan teknologi, guna menciptakan suatu peradaban yang sejalan dengan jati diri manusia dengan panduan Nur Ilahi (Muhammad Nur, 2001).

4. Fungsi dan Tujuan Membaca ayat-ayat al-Quran

Fungsi dan tujuan membaca ayat-ayat itu adalah dalam rangka sebagai:

a. Pemberian nasehat

Pembacaan ayat-ayat, surat atau al-Quran dalam rangka pemberian *wejangan*, bimbingan dan nasehat tentang berbagai macam masalah yang ada hubungannya dengan Allah, manusia, problematika dan lingkungannya. Cara pemberian nasehat disini dengan bijaksana, penuh kasih sayang, ketauladanan dan bukan mengundang perdebatan.

b. Tindakan Pencegahan dan Perlindungan

Pembacaan ayat-ayat al-Quran juga berfungsi sebagai pencegahan dan perlindungan, yakni sebagai permohonan (doa) agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian yang berat. Yang mana hal itu dapat mengganggu keutuhan dan eksistensi kejiwaan (mental). Karena dalam kehidupan nyata sehari-hari tidak sedikit orang menjadi stress, depresi dan frustrasi bahkan menjadi hilang ingatan dan kesadarannya, karena keimanan dada tidak kokoh, mental rapuh dan lingkungan jauh dari perlindungan Allah dan dari orang-orang shalih.

c. Tindakan Pengobatan atau Penyembuhan

Fungsi dan tujuan yang lain dari pembacaan al-Quran adalah memberikan penyembuhan atau pengobatan terhadap penyakit kejiwaan (mental), bahkan dapat juga untuk penyakit spiritual dan fisik (Hamdani Bakran, 2001).

5. Tata Cara Membaca Al Quran

Dalam kitab Qomi' Tughyan Imam Nawawi menyebutkan ada beberapa adab dalam membaca al-Quran:

- a. Membacanya tidak bersandar
- b. Membacanya dengan menggunakan pakaian bersih
- c. Tidak membacanya dalam keadaan berdiri, kecuali dalam shalat.
- d. Membacanya menghadap kiblat

- e. Meletakkan al-Quran ditempat yang tinggi, sehingga tidak ada sesuatu pun yang berada di atasnya.

E. Terapi Al Quran

1. Pengertian Terapi Al-Quran

Terapi al-Quran adalah membaca ayat-ayat al-Quran, termasuk doa-doa *ma'tsurat*, pada seseorang yang sedang sakit. Bacaan itu diulang-ulang, dalam intensitas tertentu. Satu hal yang berpengaruh pada tubuh adalah bacaan al-Quran. Bacaan al-Quran mengandung dua muatan. Pertama, suara/verbal ayat yang dibacakan oleh terapis. Kedua, makna-makna yang dikandung oleh ayat-ayat tersebut (Abduddaim, 2010).

Mengulang-ulang membaca al-Quran menimbulkan penafsiran baru, mengembangkan gagasan, dan pada akhirnya akan menambah kesucian jiwa serta kesejahteraan batin. Berulang-ulang dalam “membaca” alam raya akan membuka rahasianya dan memperluas wawasan serta menambah kesejahteraan lahir (Ahmad Abtokhi, 2007).

Membacakan beberapa ayat al-Quran, surat-surat tertentu yang ada hubungannya dengan permasalahan, gangguan atau penyakit sedang dihadapi oleh seseorang atau dapat juga berarti membacakan al-Quran secara utuh (Hamdani Bakran, 2001).

2. Manfaat Terapi al-Quran

Firman Allah Swt didalam al-Quran:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (Yunus : 57).

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian (Al Israa : 82).

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَعْرَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Artinya : Dan Jikalau Kami jadikan al-Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut al-Quran) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "al-Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang al-Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh" (Fusshilat : 44).

Keterangan singkat : Tiga singkat ayat tersebut antara lain menunjukkan bahwa al-Quran itu diturunkan untuk menjadi penawar bagi apa yang ada didalam dada orang-orang yang telah beriman. Kemudian oleh Nabi Saw telah dijelaskan dengan sabdanya sebagai tersebut itu adalah sebaik-baik obat dan penawar bagi penyakit yang ada didalam dada.

Disamping itu, didalam al-Quran memang didapat juga beberapa ayat yang mengandung pimpinan supaya manusia selalu memelihara kesehatan dirinya, misalnya pimpinan supaya bersih badannya, karena dengan kebersihan itu mereka akan sehat.

Oleh sebab itu, maka dapat dijelaskan dengan tegas bahwa al-Quran itu menjadi penawar atau obat bagi segala macam penyakit. Baik penyakit lahir maupun penyakit batin, baik penyakit jasmani ataupun penyakit rohani. Tetapi yang pokok terlebih dahulu harus diobati, ialah penyakit rohani atau yang ada didalam dada (Munawar Chalil, 1952).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Terapi al-Quran

Ada beberapa faktor yang menjadikan al-Quran sebagai memiliki keistimewaan daripada yang lainnya dalam kedahsyatan pengaruh dan penyembuhan. Faktor-faktor tersebut antara lain sebagai berikut (Abduddaim : 2010):

- a. Keserasian yang sempurna dalam kalimat-kalimat dan huruf-huruf al-Quran.

Al-Quran meliputi keserasian yang teliti yang tidak ditemukan di dalam tulisan-tulisan atau karya-karya manusia. Setelah melakukan berbagai studi yang memakan waktu cukup panjang terhadap ayat-ayat, kalimat-kalimat dan huruf-huruf al-Quran didapatkan bahwa Allah SWT telah mengatur kalimat-kalimat dan huruf-huruf tersebut dengan sistem yang sempurna. Allah Swt menegaskan:

الرَّ كَتَبْتُ أَحْكَمَتْ آيَاتُهُ ثُمَّ فُصِّلَتْ مِنْ لَدُنِّ حَكِيمٍ خَبِيرٍ ﴿١﴾

Artinya: “Alif laam raa, (inilah) suatu kitab yang ayat-ayatnya disusun dengan rapi serta dijelaskan secara terperinci, yang diturunkan dari sisi (Allah) yang Maha Bijaksana lagi Maha tahu” (Hud : 1).

b. Ritme kalimat-kalimat al-Quran yang serasi

Ketika mendengarkan Kalamullah didapatkan ritme yang unik yang tidak didapatkan di dalam jenis perkataan lain. Oleh karena itu Allah SWT berfirman:

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ
وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا ﴿٣٢﴾

Berkatalah orang-orang yang kafir: "Mengapa al-Quran itu tidak diturunkan kepadanya sekali turun saja?"; demikianlah supaya Kami perkuat hatimu dengannya dan Kami membacanya secara tartil (teratur dan benar). (Al Furqan : 32)

Sebagian hasil penelitian mengungkapkan, suara memiliki ritme yang seimbang yang memiliki pengaruh yang besar untuk membangkitkan dan menenangkan otak. Di samping itu, ritme tersebut berpengaruh pada keseimbangan detak jantung, juga menjadikan otak berada dalam kondisi lebih semangat dan responsif, serta lebih kuat dalam menghadapi sistem pencegahan dalam tubuh untuk melawan serangan berbagai penyakit. Sementara itu, sel-sel otak memberikan respon dalam bentuk yang cukup besar ketika dihadapkan pada suara dengan ritme seimbang.

Oleh karena itu, bacaan al-Quran dapat memberikan asupan energi terhadap otak dengan getaran suara yang benar. Pada tahap selanjutnya, bacaan al-Quran dapat berpengaruh pada sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangan sel-sel tersebut. Juga memberikan kontribusi dalam menyerasikan antarsel. Hal itu karena getaran yang muncul dari bacaan al-Quran memiliki keserasian yang menakjubkan.

c. Makna yang Kaya yang dikandung setiap ayat al-Quran

Jika direnungkan ayat-ayat al-Quran didapatkan bahwa ayat-ayat tersebut berbicara tentang segala sesuatu. Bahkan didapatkan makna dalam ayat-ayat untuk mengobati seluruh jenis penyakit. Pengobatan tersebut tidak terbatas pada penyakit jiwa, tetapi mencakup seluruh jenis penyakit.

d. Eksperimen Aplikatif

Jutaan manusia berhasil disembuhkan oleh al-Quran sejak empat belas abad yang lalu. Hal itu merupakan landasan terbesar atas keberpengaruhannya Kalamullah dalam mengobati berbagai jenis penyakit.

Salah seorang melakukan praktik pengobatan dengan al-Quran pernah menjelaskan bahwa setiap penderita penyakit yang mendatangnya rata-rata menderita penyakit yang sudah tidak dapat diatasi oleh dokter. Seluruh jenis penyakit tersebut adalah penyakit menahun dan permanen dan secara medis sudah tidak mungkin disembuhkan. Akan tetapi, ketika Kalamullah dikumandangkan kepada para penderita penyakit itu, mereka dapat merespon dengan segera terhadap pengobatan baru.

Ketekunan seorang mukmin dalam berdzikir kepada Allah SWT, baik dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, berdosa, maupun membaca al-Quran akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tentram.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Ar Rad : 28).

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ
ءَانَائِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

Artinya : Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang (Taha : 130).

Seorang mukmin yang ingin mendapat kemudahan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah, tidaklah cukup dengan berdzikir kepada Allah di kala shalat saja. Namun, ia banyak berdzikir kepada Allah di luar shalat. Hal ini dilakukan dengan memperbanyak tasbih, takbir, memohon dan berdoa. Mendekatkan diri kepada Allah SWT, melalui berbagai ibadah, membaca al-Quran, wirid dan doa akan meningkatkan keimanan di dalam kalbu serta menambah perasaan damai dan tentram di dalam jiwa (Muhammad Utsman : 2005).

F. Mekanisme Mendengarkan Al-Quran

Fisiologi pendengaran merupakan proses dimana telinga menerima gelombang suara, membedakan frekuensinya dan mengirim informasi ke susunan saraf pusat. Setiap bunyi yang dihasilkan oleh sumber bunyi atau getaran udara diterima oleh telinga. Getaran tersebut diubah menjadi impuls mekanik (di telinga tengah) dan kemudian diubah menjadi impuls elektrik (di telinga dalam) yang diteruskan melalui saraf pendengaran menuju ke korteks pendengaran di otak.

Dapat dikatakan ketika seseorang mendengarkan alunan bacaan al-Quran dengan cara yang benar dan suara yang merdu, maka sinyal itu akan ditangkap oleh daun telinga, setelah impuls bacaan al-Quran diteruskan, sehingga sampailah ke talamus (bagian batang otak). Bila seseorang memahami bahasa/makna bacaan al-Quran, maka impuls akan diteruskan ke area auditorik primer dan sekunder, yang selanjutnya akan diolah di area Wernicke untuk diinterpretasikan makna-maknanya. Dari area Wernicke akan mengasosiasikannya ke area prefrontal untuk dilakukan perluasan pemikiran atau pendalaman makna, yang nantinya akan ikut berperan dalam menentukan respon hipotalamus terhadap makna-makna tersebut. Hasil di area Wernicke akan disimpan (sebagai memori) dan juga dikirimkan ke amigdala untuk ditentukan reaksi emosionalnya.

Bila bacaan al-Quran berupa ancaman siksa, maka reaksi emosionalnya adalah dorongan berbuat kebaikan karena takut akan siksaan. Takut kepada Allah bukanlah suatu respon negatif, hal itu berbeda

dengan takut ketika dikejar anjing. Takut kepada Allah adalah ketakutan yang konstruktif dan tidak berpengaruh negatif pada emosional.

Bila bacaan al-Quran bermakna janji berupa pahala bagi siapa saja yang beramal kebaikan, maka akan berakibat munculnya harapan kehidupan bahagia kelak di akhirat, sehingga timbullah ketenangan dan motivasi untuk berbuat kebaikan. Seandainya bacaan al-Quran itu bermakna kisah-kisah orang-orang (umat-umat) terdahulu, maka akan dijadikannya pelajaran dan sebagai sumber inspirasi bagi pendengarnya di dalam mengarungi samudera kehidupan, sehingga reaksi emosionalnya juga positif.

Demikianlah, mendengarkan al-Quran dengan diresapi maknanya akan berpengaruh positif terhadap reaksi emosional yang dicetuskan oleh amigdala. Amigdala kemudian akan mengirimkan sinyal-sinyal tersebut ke hipotalamus yang sangat berperan dalam mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi ketahanan tubuh seseorang. Disamping itu amigdala juga mengirimkan sinyalnya ke hipokampus untuk direkan dan disimpan dan akan sangat menentukan perannya di dalam menentukan respon tubuh terhadap rangsangan (bacaan al-Quran) yang ada.

Namun demikian keterangan diatas tidak berarti bahwa mendengarkan al- Quran tanpa mengetahui maknanya tidak menghasilkan bagi kesehatan. “Mendengarkan al-Quran tanpa mengetahui maknanya

tetap bermanfaat walaupun tentu saja tidak sebesar bila kita meresapi maknanya”. Hal ini terjadi karena bagi seseorang yang tidak mengetahui makna bacaan al-Quran yang didengarnya, impuls dari talamus akan tetap dikirim ke amigdala walaupun tidak ditransmisikan ke korteks sebagaimana bila seseorang memahami bacaan yang didengarnya (Mustamir 2007).

G. Hubungan Antara Kecemasan dengan Terapi al-Quran

1. Sekilas Tentang Tokoh

Harold G. Koenig, MD, MHSc menyelesaikan pendidikannya di Universitas Stanford, kemudian training sekolah kesehatan di Universitas California di San Fransisco dan Ilmu Kedokteran Geriatrik, Psikiatri, Training *Biostatistics* di Pusat Kesehatan Universitas Duke dan Ilmu Tingkah Laku, dan Ikatan Profesor Ilmu Kedokteran, dan aktif di Fakultas di Universitas King Abdulaziz, Jeddah, Saudi Arabia sebagai asisten profesor unggul. Dia juga terdaftar sebagai perawat. Dr Koenig adalah Direktur dari Pusat Spiritual, Teologi dan Kesehatan Pusat medis di Universitas Duke dan dianggap sebagai ilmuwan biomedis yang terkenal ahli di dunia dalam bidang agama dan kesehatan.

2. Hubungan antara Terapi al-Quran terhadap Penurunan Kecemasan

Webster’s Ninth Colligate Dictionary (1988) mendefenisikan kecemasan sebagai keadaan dari ketakutan yang tidak jelas. Hal ini mencakup ketegangan, keresahan, detak jantung meningkat, dan berkeringat. Kecemasan juga meragukan tentang kenyataan dan sifat yang

mengancam dan oleh keraguan diri dari kapasitas diri untuk dapat menyelesaikan itu. (Koenig, 2001). Kecemasan merupakan ekspresi dari emosi normal. Ketika mengantisipasi sesuatu yang bersifat ancaman di masa yang akan datang. Apakah peristiwa ini mengancam fisik untuk tubuh atau mengancam psikologis. Kecemasan bisa bermanfaat karena ini mewaspadaan untuk menyiapkan diri sendiri untuk menangani potensi pengalaman negatif (Koenig, 2005).

William James, seorang filsuf Amerika menjelaskan bahwa emosi positif seperti kebahagiaan adalah hal yang paling diutamakan dalam kehidupan manusia. Bagaimana untuk untung, bagaimana untuk menjaga, bagaimana untuk mendapatkan kembali kebahagiaan tersebut. Dan James percaya bahwa salah satu cara untuk mendapatkan emosi yang positif adalah dengan agama. Hal ini lah yang menjadi dasar bagi Koenig, sehingga ia memiliki pemikiran bahwa tidak benar jika keyakinan beragama dan keterlibatan tidak pernah berakibat pada masalah kesehatan mental atau berakibat kerugian sepanjang dari gangguan psikiatrik. Ada pepatah kuno yang mengatakan hubungan ini “*penenang agama dirundung dan merundung kenyamanan*”. Sugesti tentang agama dapat menjadi dua bingkai pedang ketika kecemasan hadir, bertambahnya ini di beberapa hal dan berkurangnya yang lain. Di satu bagian agama boleh berakibat atau merangsang kecemasan kereligiusan, seseorang bisa merasakan cemas atau bersalah atau di atas kenyataan atau membayangkan “dosa-dosa” dan mungkin ketakutan hukuman adalah satu persembahan

hidup atau di hari kemudian (akhirat). Doktrin-doktrin ini menekankan pada setan, neraka dan siksaan yang kekal bisa mempengaruhi ketakutan pada anak atau orang tua (Koenig 2005).

Membaca al-Quran merupakan salah satu contoh dari praktek agama. Seperti yang dijelaskan oleh Koenig bahwa :

“agama melibatkan kepercayaan, praktek ritual yang berhubungan dengan “sakral” dimana ini memiliki hubungan dengan mistik, supernatural atau Tuhan di tradisi-tradisi religius Barat, atau untuk Kebenaran Terakhir atau Realitas di tradisi-tradisi Ketimuran. Agama mungkin juga melibatkan kepercayaan tentang jiwa, malaikat dan setan. Agama biasanya memiliki kepercayaan yang khusus tentang kehidupan setelah kematian dan aturan-aturan tentang perilaku yang membimbing kehidupan didalam kelompok sosial.”

Azhar dan Farma dari Fakultas Psikiatrik dari sekolah Ilmu Kesehatan di Kelantan, Malaysia melakukan uji coba klinis secara acak untuk meneliti efek dari psikoterapi yang ringkas pada depresi dengan menggunakan perspektif orang Islam dibandingkan dengan psikoterapi sekular (tidak ada kaitannya dengan agama). Subjek menerima tambahan berbasis orang Islam yang melibatkan membaca ayat-ayat dari Kitab Suci al-Quran dan mengucapkan doa yang lebih cepat membantu dari gejala depresi daripada subjek yang menerima psikoterapi sekular dan obat antidepresan.

Azhar dan teman-temannya juga meneliti efek dari psikoterapi yang berbasis Islam pada 62 orang alim yang umumnya menderita gangguan kecemasan. Subjek dilakukan secara acak yang salah satunya diberikan treatment tradisional (psikoterapi bersifat mendukung, dan obat anti-kecemasan) atau tradisional treatment ditambah dengan psikoterapi

religius. Dan lagi psikoterapi religius yang digunakan adalah dengan doa orang-orang Islam dan membaca al-Quran yang sesuai dengan situasi pasien. Gejala kecemasan pada subjek yang menerima psikoterapi religious meningkat signifikan lebih cepat daripada subjek yang menerima treatment tradisional. Demikian psikoterapi berbasis Islam yang ditambahkan dengan tradisional terapi, hasil yang lebih cepat membantu dari gangguan depresi dan gejala kecemasan dari subjek yang taat.

Koenig dan Bonelli pernah melakukan penelitian tentang Gangguan Mental, Agama dan Spritualitas dan didapatkan hasil bahwa 72,1% ditemukan ada hubungan antara tingkat religius dalam menurunnya gangguan mental (positif), 18,6% ditemukan hasil yang bercampur (positif dan negative), dan 4,7% hasilnya negative. Penelitian ini dilakukan kepada demensia (sakit otak), bunuh diri dan stres.

Dalam buku yang berjudul "*Faith and Mental Health*" terdapat "10 *Ways Religion Helps*", antara lain :

1. Menaikkan pandangan positif terhadap dunia

Religius dipercaya memiliki pandangan dunia yang positif, koheren, optimis dan peduli. Pandangan religius ini dipandang sebagai fantasi yang semu, melompat dari imajinasi manusia dalam merespon ketakutan dan ketidakpastian. Secara ilmiah pandangan dunia bekerja sangat baik untuk peneliti, pengajar, akademisi dan yang diberkahi dan kesehatan yang baik, sumber daya yang bermakna dan penempatan yang menarik. Untuk

mereka yang mengalami stress yang ekstrim, kerugian yang berlipat ganda, kemiskinan sosial-ekonomi atau sakit yang berlarut atau menahannya, bagaimanapun ini tidak bekerja terlalu baik. Alasan inilah yang menjadikan secara ilmiah pandangan dunia melengkapi kekosongan dari arti dan arti ini yang memungkinkan orang yang menderita itu menjadi bertahan hidup.

Ketika seseorang mengalami kecemasan, kemudian membaca ayat-ayat yang terdapat pada al-Quran mereka akan mendapatkan pandangan positif tentang dunianya, mereka percaya tentang kebaikan-kebaikan yang akan diberikan oleh Allah. Seperti firman Allah dalam surat Al Baqarah : 286, yang memiliki arti “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan batas kemampuannya..”

Allah juga berfirman :

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾

Artinya : Sesungguhnya al-Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih Lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar (Al Israa : 9)

Islam dengan al-Quran menjanjikan kepada orang-orang yang mengerjakan perbuatan yang baik akan mendapatkan kabar gembira. Dari kabar gembira inilah para pembacanya mendapatkan pandangan yang positif terhadap dunianya.

2. Membantu membuat arti dari situasi sulit

Orang-orang perlu untuk memahami mengapa mereka telah diasingkan. Mengapa mereka berharap dan berdoa untuk kesembuhan yang tidak memiliki jawaban. Orang-orang perlu untuk memahami apa arti penyakit bagi mereka, masa depan mereka dan masa depan keluarga mereka. Mereka perlu untuk mengetahui bagaimana mereka bergerak untuk menghadapi dengan keadaan sakit, bagaimana mereka akan menahan beban dari kehidupan yang berubah yang mungkin melibatkan ketidaknyamanan yang berkepanjangan dan batasan. Agama menyediakan jawaban. Pertanyaan yang mungkin tidak sepenuhnya memuaskan untuk beberapa, tapi untuk yang lain, mereka membantu orang untuk membuat arti dari sesuatu yang tampak seluruhnya tanpa tujuan.

3. Memberikan tujuan dan arti

Suatu arti sangat penting karena itu menyediakan makna dari tujuan dan arah untuk kehidupan yang memberikan harapan untuk lebih baik tempo terdapat dan memberikan makna kepada masa yang sulit. Orang-orang perlu memperbarui tujuan dan arti pada pesan untuk melanjutkan untuk bertarung melawan penyakit dan membuat usaha yang perlu untuk menyembuhkan dan memulihkan.

4. Menawarkan *Coping Maladaptif*

Kepercayaan religius menawarkan respon negatif untuk stres demikian seperti alkohol atau menggunakan narkoba, perilaku seksual yang berbahaya atau perilaku lain yang memperburuk kesehatan mental.

Daripada berbelok kearah yang tidak menyehatkan bersumber dari kenikmatan dan hiburan, agama menganjurkan manusia untuk kembali ke Tuhan, berdoa dan komunitasnya sebagai penggantinya. Hal ini juga akan membantu mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik.

Nabi Muhammad Saw bersabda :

“Barangsiapa yang membaca satu huruf saja dari ayat al-Quran, maka baginya satu kebaikan dan satu kebaikan bernilai sepuluh pahala. Aku tidak mengatakan Alif Lam Mim adalah satu huruf, naamun Alif sebanding dengan sepuluh huruf, Lam sepuluh huruf dan Mim sepuluh huruf.” (HR Tirmidzi dari Abdullah bin Mas’ud) (Musfir, 2005)

Dari hadis di atas dapat disimpulkan bahwa dengan membaca al-Quran akan bertambah kebaikan. Ini juga menjadi salah satu contoh *coping* yang baik.

5. Meningkatkan dukungan sosial

Banyak penelitian selama abad ke-20 menemukan bahwa orang yang memiliki religius memiliki hubungan yang baik dan pengalaman dengan kualitas tinggi dari dukungan sosial. Di pembahasan yang lebih sistematis, 35 dari 38 penelitian dari agama dan pernikahan ditemukan bahwa pasangan siapa yang lebih religius atau dari latar belakang religius yang sama memiliki kepuasan yang lebih dan pernikahan yang awet. Kehadiran ini mendukung hubungan dari keluarga dan teman pada waktu stres, ini adalah kunci faktor di dalam menolong seseorang menghadapi dengan berhasil dan mencegah berkembang atau memperburuknya gangguan mental. Dukungan dan memahami dari orang lain juga adalah dasar untuk

terapeutik standar dengan cara menggunakan untuk memperlakukan pengalaman stres seseorang. Komunitas religius juga bisa menyediakan dukungan demikian.

Masalah emosi dan penyakit mental yang parah menjadi penyebab seseorang merasakan terisolasi, sendiri dan tidak memiliki hubungan dengan yang lain. Mereka sering diasingkan dari keluarga dan teman, mungkin menjadi hidup di antara orang asing, khawatir tentang apa yang akan terjadi selanjutnya. Kepercayaan spiritual dan praktiknya menolong seseorang merasa lebih terhubung. Merasa terhubung dengan, dipedulikan kepada, dan dicintai oleh Tuhan juga menolong menghibur kesendirian, paling khusus ketika tidak ada orang di sekitar.

6. Menaikkan tujuan-tujuan lain

Agama mempengaruhi kesehatan mental dengan mengarahkan perhatian seseorang keluar dari dirinya. Seperti catatan terdahulu, semua pemimpin religius dunia mengajak pengikutnya untuk mendukung dan peduli kepada yang lain, seperti Nabi Muhammad. Semua dititik beratkan kepada mengajarkan seperti kunci kebahagiaan, ampunan, kebaikan, rasa kasihan, dan kemurahan hati kepada yang lain.

7. Membantu untuk melepaskan kebutuhan untuk kontrol

Sakit emosi dan penyakit psikiatrik dapat mengambil kontrol dari seseorang, menyebabkan kecemasan dan rasa ketidakmampuan untuk menolong. Sebagai hasil dengan mendesak mencari mendapatkan kembali kontrol itu. Kepercayaan religius dan praktiknya dapat menolong orang

untuk mendapatkan kembali kontrolnya dan keahlian lebih mereka di keadaan dengan menguasai mereka dengan sumberdaya untuk melakukan doa. Religius percaya dapat menolong orang untuk tidak menyerah ketika ini adalah pantas dan perlu. Kepercayaan dan keyakinan kepada Tuhan adalah sering apa yang boleh dikerjakan oleh mereka. Ini meningkatkan kemampuan mereka untuk bekerja sama dengan pelayanan pamong dan membuat hidup lebih mudah bagi semua orang.

8. Menyediakan dan menganjurkan permaafan

Agama menyediakan cara-cara bagi orang yang bisa menerima maaf dan dengan demikian dapat dibebaskan dari beban dari kesalahan atau aib. Agama juga menganjurkan pemaafan kepada yang lain, dan dengan cara demikian dapat menolong untuk membebaskan orang-orang dari kepahitan dan kesebalan yang mungkin menjadi menggerogoti kedamaian dan kesejahteraan mereka.

9. Menganjurkan rasa syukur

Mereka yang mengalami penyakit mental dan memiliki rasa terima kasih dan bersyukur bagi kesehatan mereka dapat menghadapi lebih baik dengan kondisi-kondisi dan memelihara sikap positif. Penelitian tentang bersyukur pernah dilakukan oleh Emon, dkk. Para partisipan diminta untuk menuliskan hal sederhana dari tiap hari tentang daftar sesuatu kejadian yang menyebabkan mereka bersyukur dan hal ini menghasilkan emosi yang positif.

10. Menyediakan harapan

Harapan adalah penggerak untuk memotivasi. Harapan digunakan untuk menjaga seseorang untuk bergerak kearah kesehatan dan menyembuhkan. Allah berfirman :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.(Al Isyirah : 6)

﴿٨﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴿٨﴾

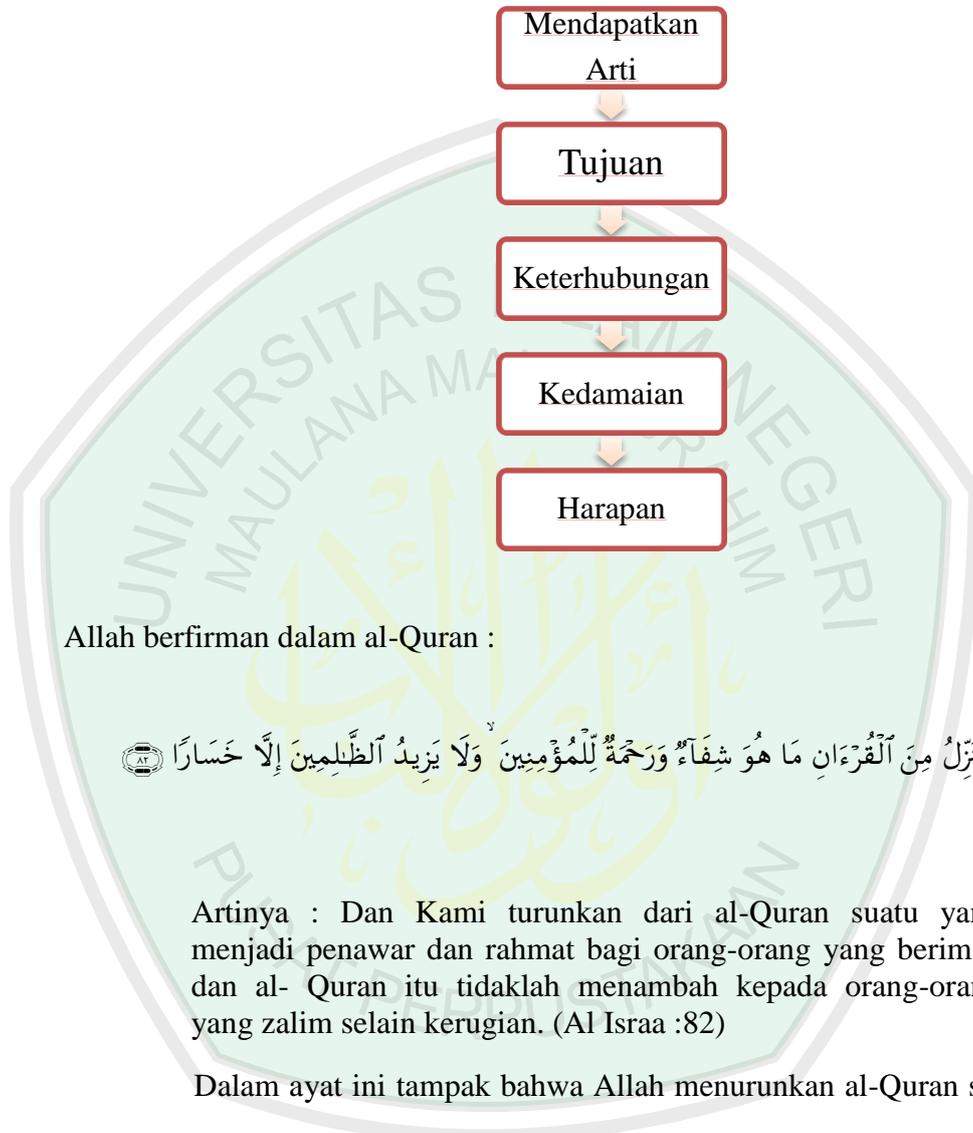
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (Al Insyirah :8)

Ayat diatas dijelaskan bahwa dalam kesulitan pasti ada kemudahan. Kemudian di ayat selanjutnya dijelaskan bahwa, hanya kepada Allah manusia boleh berharap. Sehingga pembacanya akan percaya bahwa segala ketika ia mengalami kesulitan atau kesusahan, pasti akan ada kemudahan bersamanya. Dan juga Allah berjanji akan memberikan harapan yang diinginkan.

Koenig menyimpulkan secara sederhana bagaimana cara agama dan praktiknya dapat membantu kesehatan mental, salah satunya yakni dapat menurunkan kecemasan yakni dengan bagan sebagai berikut :

Gambar 2.1

Skema Penurunan Kecemasan



Allah berfirman dalam al-Quran :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al- Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (Al Israa :82)

Dalam ayat ini tampak bahwa Allah menurunkan al-Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penyeru kepada ketauhidan kepada-Nya serta pengarah mereka akan nilai-nilai pemikiran baru dalam kehidupan. al-Quran diturunkan untuk mengarahkan manusia untuk berperilaku baik, dimana perilaku baik diperlukan guna kepentingan manusia itu sendiri dan masyarakatnya. Al-Quran menunjukkan manusia akan jalan yang benar

dengan pendidikan kejiwaan dalam lingkungan yang kondusif yang mampu mengantarkannya menjadi manusia yang sempurna.

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾

Artinya : Sesungguhnya al-Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih Lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar (Al Israa : 9).

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (Yunus : 57).

..... قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ﴿٤٤﴾

Artinya : Katakanlah: "al-Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin (Fushillat : 44).

هَذَا بَصِيرَةٌ لِّلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ ﴿٢٠﴾

Artinya : al-Quran ini adalah pedoman bagi manusia, petunjuk dan rahmat bagi kaum yang meyakini (Al Jaatsiyah : 20).

“Itulah ketenangan yang turun karena bacaan al-Quran.” (HR Bukhari, Muslim dan Tirmidzi)

Sesungguhnya al-Quran sangat berpengaruh dalam kejiwaan kaum muslimin. Pada awal kenabian Rasulullah, al-Quran telah mampu

mengubah banyak kepribadian dan perilaku kaum muslimin. Juga banyak mengubah akhlak dan gaya hidup mereka. Al-Quran telah memberikan kaum muslimin kekuatan jiwa yang besar yang sangat berpengaruh ke dalam dirinya dengan membangkitkan emosi serta menggetarkan segala perasaan yang dimilikinya. Al-Quran pun telah membentuk pola pemikiran dan kepribadiannya yang kokoh.

Membaca al-Quran pun dapat dijadikan terapi dalam menanggulangi kecemasan, depresi dan sejenisnya yang timbul dari perasaan bersalah dan berdosa. Rasulullah bersabda:

“Barangsiapa yang membaca satu huruf saja dari ayat al-Quran, maka baginya satu kebaikan dan satu kebaikan bernilai sepuluh pahala. Aku tidak mengatakan Alif Lam Mim adalah satu huruf, namun Alif sebanding dengan sepuluh huruf, Lam sepuluh huruf dan Mim sepuluh huruf.” (HR Tirmidzi dari Abdullah bin Mas’ud) (Musfir, 2005)

Al-Quran mengandung kualitas nada huruf yang bervariasi hingga menghasilkan rentetan huruf yang harmonis, sehingga bila dibaca akan terasa keindahannya. Oleh karena itu apabila al-Quran dibaca dengan baik dan benar maka akan memberikan efek sebagai terapi. Hal ini diperkuat bahwa al-Quran menggunakan ilmu balaghah yang sempurna. Harus diakui bahwa antara balaghah dan jiwa itu ada hubungan. Fakta ini mengakui adanya kemukjizatan al-Quran secara psikologis. Hal inilah yang memungkinkan bahwa bacaan al-Quran berpengaruh pada keadaan fisik pembaca maupun pendengarnya, mengingat adanya hubungan antara psikologi dan fisik (Mustamir, 2008).

Al-Quran adalah sebaik-baik bacaan bagi orang mukmin, baik di kala senang maupun sedih. Karena membacanya merupakan amal ibadah yang termulia dan pahala Allah sebagai balasannya. Selain itu, apabila ditelusuri lebih seksama al-Quran memiliki nilai kesembuhan yang menjadi obat dan penawar bagi orang yang hatinya gelisah atau cemas. Cemas atau kecemasan merupakan ketakutan yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul di saat keadaan yang diduga akan merugikan dan dirasakan seolah-olah mengancam jiwa, sehingga menyebabkan adanya ketidakberdayaan dalam menghadapinya.

H. Hipotesis :

H_0 : tidak ada perbedaan skor *post-test state anxiety* dengan skor *pre-test state anxiety* yang menandakan bahwa tidak ada perubahan tingkatan kecemasan setelah mengikuti terapi al-Quran.

H_1 : ada perbedaan skor *post-test state anxiety* dengan skor *pre-test state anxiety* yang menandakan bahwa ada perubahan tingkatan kecemasan setelah mengikuti terapi al-Quran.