

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai latar belakang diangkatnya penelitian, alasan mengenai penelitian ini dilakukan. Selain itu dipaparkan pula tujuan serta manfaat dari penelitian ini untuk masyarakat umum yang berkaitan dengan kecemasan dengan perspektif spiritual seperti Al-Quran, Hadits dan sebagainya.

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar satu miliar orang di seluruh dunia menderita penyakit kesehatan mental. Sebanyak 64,3 persen dari 1.522 responden menderita kecemasan atau putus asa. Setelah melakukan pemeriksaan mandiri secara daring, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyatakan bahwa masalah kesehatan jiwa sering terjadi pada masa pandemi Covid-19. Periode Covid-19 dikenal sebagai *Age of Anxiety*, yang diterjemahkan menjadi "usia kecemasan". Informasi yang tidak jelas sumbernya menambah rasa panik, takut dan cemas dalam masyarakat dan juga dikarenakan masyarakat harus menyesuaikan banyak pola hidup yang baru (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Responden melaporkan gejala-gejala kecemasan berikut ini: perasaan akan datangnya malapetaka, kekhawatiran yang berlebihan, ketidaksabaran atau permusuhan, dan kesulitan untuk bersantai. Gejala depresi yang utama adalah kesulitan tidur, kurang percaya diri, kelelahan, dan kehilangan minat. Responden merasakan hal ini hampir separuh waktu dan hampir sepanjang hari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan gangguan jiwa sebagai gangguan klinis dalam kognisi, regulasi emosi, atau perilaku. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin berbahaya bagi penderitanya, salah satu dampaknya yaitu pemicu bunuh diri (Ma'mun, 2023).

Drg R Vensya Sitohang M Epid, Direktur Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan RI, menyatakan bahwa jumlah kasus bunuh diri pada tahun 2022 mencapai 826 kasus. Angka ini naik 6,37 persen dari tahun 2018 yang mencapai 772 kejadian. "Untuk catatan tahun 2023, kami masih melakukan validasi data," ujar Drg Vensya saat dihubungi detikcom Kamis (12/10/2023).

Winingsih (2023) dan (Putri & Tobing, 2020) meneliti tentang bunuh diri yang terjadi pada para remaja dan mengaitkannya dengan Psikologi dan hukum Islam. Keduanya memiliki pandangan yang berbeda tentang bunuh diri. Psikologi berusaha untuk mengidentifikasi dan menyembuhkan kesulitan kesehatan mental yang mendasari bunuh diri pada remaja, sedangkan hukum Islam melarangnya dan mendorong perlindungan dan perawatan kesehatan mental yang kuat bagi remaja. Pendekatan holistik dan lengkap yang mengintegrasikan kedua pendekatan ini dapat membantu mencegah dan menangani bunuh diri remaja sekaligus mendorong kesejahteraan dan kehidupan yang bermakna.

Selain dari resiko bunuh diri, banyak resiko-resiko lainnya yang disebabkan dari rasa kecemasan. Oleh sebab itulah topik tentang kecemasan ini menjadi topik yang sangat serius karena sering/bahkan dialami oleh hampir setiap orang di dunia. Bahkan penelitian tentang kecemasan ini sudah banyak diteliti dari berbagai aspek, baik itu dari segi psikologi umum/barat dan psikologi Islam, kedokteran/medis, akademik, dan spiritual (Islam; ayat-ayat Al-Quran), dan lain-lain.

Psikologi berfokus pada studi tentang aspek-aspek psikologis yang berkontribusi terhadap bunuh diri pada remaja, seperti depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. berfokus pada pencegahan bunuh diri dengan mengenali sinyal-sinyal peringatan dan menyediakan perawatan kesehatan mental yang memadai bagi remaja yang berisiko. Bunuh diri dipandang sebagai tindakan kompleks yang membutuhkan perawatan komprehensif, termasuk dukungan emosional, terapi, dan pengobatan jika diperlukan.

Menurut Karisma dkk (2024) banyak kasus bunuh diri yang terjadi pada para peserta didik, baik itu pelajar yang masih berada jenjang sekolah maupun di jenjang akademisi (bahkan dijadikan sebuah ide oleh mahasiswa). Sehingga masalah kesehatan mental tentang bunuh diri ini sudah menjadi tren di kalangan para remaja bahkan mahasiswa. Oleh karena itu diperlukan peran yang besar dari masyarakat dan para pendidik untuk pencegahan melalui edukasi dan dukungan kesehatan mental remaja. Di ranah pendidikan, terutama di lingkungan persekolahan, guru memikul beberapa tugas sebagai orang tua untuk mengajar siswa. Guru berperan sebagai orang tua bagi anak-anak mereka di sekolah. Guru harus bertanggung jawab atas perkembangan kognitif, emosional, dan psikomotorik murid-muridnya, sama seperti orang tua.

Setiap guru memiliki perannya masing-masing dalam proses mendidik para peserta didik. Seperti halnya guru bimbingan konseling yang berperan dalam memberi bimbingan yang berkaitan dengan psikologinya siswa. Tetapi, untuk penanaman nilai-nilai keislaman yang ada di jiwa peserta didik, ini adalah peran dari guru Pendidikan Agama Islam. Oleh karena itu, peran dari guru Pendidikan Agama Islam ini sangat penting dalam mengatasi masalah kecemasan yang ada pada peserta didiknya. Dengan nilai-nilai keIslaman yang diajarkan kepada peserta didik dapat mengatasi resiko-resiko kecemasan seperti bunuh diri itu sendiri, mental health, trauma, dan lain-lain (Maulina, 2018) (Mumtahanah, 2018).

Dalam bidang psikologi umum kecemasan dilihat dari berbagai perspektif yang berbeda. Ada banyak ide dan strategi yang dibuat untuk mengatasi masalah kecemasan. Kecemasan adalah topik yang sering diteliti karena berfungsi sebagai titik awal untuk mengidentifikasi berbagai gangguan kepribadian lainnya. Kecemasan pada umumnya bukanlah kondisi yang parah, tergantung pada keadaan individu, tetapi juga bukan kondisi yang ringan. Orang yang cemas dapat kehilangan konsentrasi dan berkinerja buruk (A. D. Nugraha, 2020).

Dalam ilmu psikologi umum ada yang dinamakan dengan psikoterapi. Psikoterapi ini adalah layanan psikologis yang diberikan oleh profesional terlatih untuk

menangani masalah-masalah psikologis atau emosional termasuk masalah kecemasan didalamnya. Dan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Luvita & Hidajat (2017) bahwa ada tiga strategi psikoterapi yang umum digunakan untuk mengatasi kecemasan: mendengarkan musik, hipnosis, dan relaksasi. Yang pertama adalah mendengarkan musik, yang dapat menimbulkan emosi yang menyenangkan seperti kenikmatan, merangsang motivasi, mengurangi rasa sakit, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Yang kedua ada *hypnosis* atau hipnosis adalah suatu kondisi mental atau imajinatif yang menyerupai tidur, di mana seseorang lebih mudah menerima sugesti positif. Kemudian yang terakhir yaitu relaksasi digunakan dalam mengatasi kecemasan dengan tujuan agar menambah kendali dan rasa percaya diri juga menurunkan stres dan kecemasan yang dirasakan oleh orang yang merasa cemas tersebut.

Dalam psikologi Islam dikenal juga adanya psikoterapi Islam. Hal ini sebagaimana disebutkan Fitriani & Supradewi (2019) yang mengatakan bahwa terapi desensitisasi sistematis dengan relaksasi dzikir mampu mengurangi gejala kecemasan fisik dan psikologis, oleh karena itu terdapat perbedaan tingkat fobia pada subjek penelitian, yang berkurang dari berat menjadi sedang dan ringan. Hal ini merupakan hasil dari serangkaian terapi dzikir yang membantu individu dalam mengembangkan pandangan dan sikap bahwa semua konflik dapat diselesaikan dengan baik dengan pertolongan dan izin Allah *subhanahu wata'ala*.

Selanjutnya, pada segi pendidikan juga ada sebutan untuk kecemasan, sebagaimana dijelaskan oleh Situmorang (2017, 2018; 2019) gangguan kecemasan ini menyerang para pelajar. Di Indonesia, sebagian besar generasi milenial menganggap skripsi sebagai tugas akhir yang menantang yang menimbulkan kecemasan berlebihan yang dikenal sebagai stres akademik. Kekhawatiran ini memengaruhi perilaku mahasiswa, menyebabkan mereka menghindari dosen pembimbing, terlibat dalam kegiatan yang tidak produktif, menunda, dan, dalam kasus yang parah, bunuh diri. Ini diakibatkan oleh stress berat yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Adapun dalam bidang *academic anxiety*, Prayitno, dkk. (2022) menegaskan bahwa kecemasan dalam pendidikan juga sering dikenal dengan *mathematic anxiety*. *Mathematic anxiety* adalah kecemasan emosional yang dialami siswa ketika mengerjakan tugas-tugas numerik. Mereka mendefinisikan kecemasan ini sebagai rasa tegang atau khawatir yang disebabkan oleh manipulasi numerik dan pemecahan masalah matematika yang berulang-ulang. Murid mungkin memiliki detak jantung yang lebih cepat atau lebih kuat, percaya bahwa mereka tidak mampu memecahkan masalah matematika, atau menghindari pelajaran matematika.

Adapun menurut Juli Andri, dkk. (2021) dalam bidang kedokteran/medis, Kecemasan dianggap sebagai emosi alami dan bahkan mungkin merupakan indikasi peringatan akan datangnya bahaya dari sesuatu yang tidak menyenangkan. Hal ini dapat mempengaruhi semua orang. Semua ini terjadi pada klien, termasuk individu dengan gangguan jantung. Penyakit jantung diketahui menimbulkan kecemasan, dengan prevalensi kejadian 30-40%. Gangguan ini meningkatkan kemungkinan hasil buruk hingga 36%. Kecemasan pada penyakit jantung dapat berdampak pada program pengobatan karena mengurangi kapasitas adaptasi terhadap dampak penyakit.

Berbicara tentang kecemasan ini, ada beberapa penelitian yang bisa dijadikan acuan. Diantara penelitian itu adalah sebagaimana disebutkan oleh Septia dkk. (2023) mengatakan bahwa agama dijadikan sebagai pengobatan untuk mengatasi masalah kejiwaan. Hal ini juga terkait dengan hubungan erat antara agama dan kesehatan mental. Karena kaitan ini, agama paling efektif meredakan gejala mental. Sebab, dari sudut pandang kesehatan mental, doa dan mengingat pasti melibatkan komponen psikoterapi yang mendalam.

Berdasarkan uraian diatas, yaitu dengan melihat beberapa penelitian yang sudah-sudah, dan kejadian yang terjadi pada saat ini mengenai isu *mental health*, bunuh diri, bahkan genosida yang dilakukan Israel terhadap Palestina. Maka pembahasan terkait kecemasan ini sangat erat kaitannya dengan kejadian-kejadian tersebut. Disinilah peneliti melihat bahwa isu ini adalah hal baru dan berbeda dengan penelitian-

penelitian terdahulu. Oleh karena itu, peneliti terpanggil untuk menelaah konsep penanganan kecemasan melalui Al-Quran dan keterkaitannya dengan Pendidikan Agama Islam. Karena, dengan mengajarkan nilai-nilai keIslaman kepada para peserta didik dari sejak awal, maka akan menumbuhkan rasa keimanan sehingga rasa cemas yang pernah dialami bisa dengan mudah diatasi secara individual. Oleh sebab itu, judul yang akan diambil terkait dengan uraian-uraian diatas adalah: **“Studi Konseptual Tentang Kecemasan (*Anxiety*) dalam Perspektif Tafsir Sufi: Penafsiran Al-Alusi dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran PAI”**

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di sebutkan diatas, maka dalam penelitian akan dilakukan rumusan masalah yang muncul yaitu sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana konsep kecemasan (*anxiety*) menurut penafsiran al-Alusi?
- 1.2.2 Bagaimana cara mengatasi kecemasan (*anxiety*) menurut penafsiran al-Alusi?
- 1.2.3 Bagaimana implikasi penelitian ini terhadap pembelajaran PAI?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian yang dilakukan ini memiliki tujuan untuk:

- 1.3.1 Memberikan pemahaman mengenai konsep kecemasan (*anxiety*) menurut penafsiran al-Alusi.
- 1.3.2 Memberikan pemahaman dari cara mengatasi kecemasan menurut penafsiran al-Alusi.
- 1.3.3 Memberikan implikasi penelitian ini terhadap pembelajaran PAI.

## 1.4 Manfaat Penelitian

- 1.4.1 Penelitian ini memberikan gambaran mengenai nilai lebih atau kontribusi yang dapat diberikan oleh hasil penelitian yang dilakukan. Manfaat/signifikansi penelitian ini dapat dilihat dari salah satu atau beberapa aspek yang meliputi:
- 1.4.2 Manfaat/signifikansi dari segi teori (kebermanfaatan dari penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai kecemasan (*anxiety*) mulai dari pengertian, jenis-jenis, dan perspektif agama (Al-Quran).

Nur Fadhilah Mukarrami, 2024

**STUDI KONSEPTUAL TENTANG KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM PERSPEKTIF TAFSIR SUFI: PENAFSIRAN AL-ALUSI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PEMBELAJARAN PAI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1.4.3 Manfaat/signifikansi dari segi kebijakan (dikarenakan hampir setiap orang pernah merasakan kecemasan, maka penelitian ini sangat bermanfaat untuk mereka yang ingin mengetahui cara penanganannya dari segi agama).
- 1.4.4 Manfaat/signifikansi dari segi praktik (dari segi praktik, maka solusi dalam memecahkan masalah kecemasan ini lebih tertuju kepada segi praktik dalam spiritual: ayat-ayat Al-Quran).
- 1.4.5 Manfaat/signifikansi dari segi isu serta aksi sosial (penelitian ini sebagai alat untuk memberikan pencerahan tentang apa itu *anxiety* dan cara menangani kecemasan (*anxiety*) dan mendukung adanya aksi untuk orang-orang yang sedang atau bahkan pernah mengalami kecemasan menjadi lebih mengerti dan paham bagaimana penanganan untuk dirinya sendiri bahkan orang lain).

## 1.5 Struktur Organisasi Tesis

Dalam penyusunan penelitian tesis yang dilakukan oleh peneliti, merujuk kepada pedoman penyusunan karya ilmiah UPI tahun 2021, maka dalam tesis tersusun dari:

Bab I Pendahuluan terdiri dari latarbelakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

Bab II Kajian Pustaka berisikan landasan teori atau bangunan teori terkait topik-topik yang menjadi variabel dalam penelitian dan kajian terdahulu.

Bab III Metode Penelitian terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan yaitu terdiri dari hasil-hasil yang ditemukan dari pengujian, kemudian selanjutnya ialah dibahas serta dianalisis juga dikaitkan antara konsep satu dengan lainnya secara multidisipliner.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi berisikan intisari atau temuan secara akhir dari proses pengujian data dan hasil yang diambil kesimpulan dari penelitian. Kemudian penelitian yang telah dilakukan memiliki implikasi terhadap bidang-bidang lainnya, baru rekomendasi dari peneliti untuk penelitian dan peneliti selanjutnya.