

KECEMASAN DAN PSIKOTERAPI ISLAM

(Model Psikoterapi Al-Qur'an dalam Menaggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang)

Oleh: Drs. Mulyadi, M. Ag
Rifa Hidayah, M.Si
M. Mahfur, M.Si

ABSTRACT

Anxiety is unpleasant feeling happened when someone is depressed or has spiritual conflict. In Al-Quran we can find a lot of verse related to human psychology that theoretically can be used as psychotherapy references to overcome anxiety. Al-Quran offers solution to have serenity through its verses that tell us how to face the problems in life without anxiety.

Using qualitative research method and grounded theory approach, this research is aimed to know the Islamic psychotherapy model using verses in Al-Quran to overcome anxiety in Islamic boarding school Luhur and Baiturrahmah Malang. The research is focused on the process of present phenomenon, the conceptual framework is taken from the data, rather than from the former research, although it still gives influences to the result of the research. The research method is done through thorough interview, observation, documentation, and anxiety test. And the data analysis uses inductive approach.

The result of the research shows that most Islamic psychotherapy methods using Al-Quran as media to overcome anxiety done by therapist ("kiai" and those who are given the authority to give therapy) in Islamic boarding school Luhur and Baiturrahmah are using self and direct therapy. Both use integrative approach by method of intuition that is done through activities such as praying, fasting, and reading verses in Al-Quran in solitude. The anxiety test shows that after the therapy 95% of students in those Islamic boarding schools have decreased their anxiety level. It indicates that Islamic therapy is very effective.

Kata kunci: Kecemasan, psikoterapi, pondok pesantren

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Di dalam al-Quran banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas.

Bukti empirik melalui hasil penelitian telah membuktikan bahwa dengan terapi menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dapat menurunkan berbagai bentuk kecemasan yang dialami individu, Sholeh (1999) meneliti tentang korelasi antara keseringan membaca al-Quran dan penurunan kecemasan, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca al-Quran mengalami penurunan kecemasan.

Indiyah (1997) dalam penelitiannya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan kecemasan para nara pidana yang menghadapi masa bebas, maksudnya bahwa nara pidana yang religius memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi masa bebas. Dokter Qadhi (Badri, 1995) dalam penelitiannya membuktikan bahwa bacaan al-Quran berpengaruh besar hingga 97% dalam memberikan ketenangan dan menyembuhkan berbagai penyakit.

Studi mengenai hubungan pengaruh antara agama dan kecemasan juga telah

banyak diteliti, di antaranya Utami (1991) meneliti tentang religiusitas dan kecemasan terhadap kematian, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas dengan kecemasan menghadapi kematian. Roshidieh (1997) meneliti tentang hubungan antara religius dengan kecemasan menghadapi kematian, dengan mengadakan perbandingan terhadap orang Islam Iran dan orang-orang di negara barat, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan antara religius dengan kecemasan pada orang Islam Iran lebih kuat dibandingkan dengan orang-orang dinegara barat.

Subandi (1988) meneliti hubungan antara religiusitas dan kecemasan pada remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas dengan kecemasan. Adi (1985) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara keteraturan menjalankan sholat dan penurunan kecemasan.

Banyak dijumpai manusia yang merasakan cemas yang berakibat pada berbagai gangguan terhadap aktivitas yang idealnya dilakukan. Seorang yang memiliki hati cemas, dapat mengganggu konsentrasi, dan kejernihan mental. Hasil penelitian tersebut di atas, telah menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara keberagamaan, termasuk di dalamnya pembacaan dan pemahaman teks kitab suci Al-Qur'an dengan kecemasan. Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dengan lebih memberikan penekanan pada pengembangan metode psikoterapi Islami dengan media penggunaan ayat-ayat al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan yang dilakukan di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan karena berakar pada latar alami, menganalisis secara induktif, bersifat deskriptif dan rancangan bersifat sementara (RC.Bogdan,1990). Penelitian kualitatif ini juga lebih menekankan pada makna, penalaran, dan definisi dari situasi tertentu (Muhajir, 1998).

Penelitian kualitatif dalam penelitian ini berbasis paradigma *post positivisme phenomenologic-interpretatif*, dengan menggunakan pendekatan teori mendasar (*grounded theory*)(Muhajir, 1998:116). Penjelasan ini lebih menekankan pada penjelasan interpretatif dan pemaknaan terhadap gejala yang relevan, dan tidak sekedar melakukan kategori benar-salah (*truth or false*), tetapi lebih luas dari itu juga mencakup aspek norma dan moral yang selalu melekat dari hubungan antara peneliti dengan yang diteliti. Karakteristik dari model *grounded theory* adalah selalu berusaha menemukan proses dominan pada suatu fenomena yang ada, dan kerangka konseptualnya dihasilkan dari data, bukan dari hasil penelitian terdahulu, meskipun penelitian terdahulu seringkali mempengaruhi hasil akhir penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini dilakukan sekitar 3 bulan yang dilaksanakan di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pesantren Baiturrahmah Malang dengan subjek penelitian para terapis, yang terdiri dari para Kyai, Guru Mursyid, Ustadz dan orang-orang yang melakukan terapi, dan juga paralien, yang terdiri dari para santri, dan penderita gangguan kejiwaan (rasa cemas). Dengan sebuah prinsip bahwa ketika data

terkumpul, baik melalui angket, wawancara maupun observasi, peneliti langsung mengklasifikasikannya menjadi beberapa kategori ke dalam beberapa bagian yang telah disusun sesuai dengan kerangka permasalahan dan fokus penelitian. Hal ini dilakukan sepanjang aktivitas penelitian lapangan (*field research*), agar dapat memperkecil interpretasi yang berlebihan ketika analisis dilakukan setelah data terkumpul. Setelah penyebaran angket, wawancara yang dilakukan *face to face* dan observasi partisipan (*partisipant observation*), untuk memperkuat temuan lapangan, peneliti selanjutnya melakukan *focus group discussion* untuk memperkuat temuan lapangan yang telah diperoleh.

C. HASIL PENELITIAN

1. Model terapi di Pesantren Luhur

Dari 20 orang santri yang telah diterapi, diketahui bahwa santri yang selalu dan sering mengalami kecemasan masing-masing berjumlah satu orang (2,5%). Dari penelitian yang telah peneliti lakukan, ternyata santri tersebut setelah diberi cara terapi (*ijazah*) yang berupa terapi mandiri, santri tersebut tidak mengamalkan/melaksanakan petunjuk terapi (*ijazah*) tersebut. Sebagaimana yang dikatakan Linda (nama samaran) bahwa “saya tidak melakukan *ijazah* yang diberikan romo kyai, karena *ijazahnya* sangat berat untuk saya lakukan, yaitu wirid yang harus dibaca dan dihafal cukup panjang, sedangkan saya sendiri sibuk mengerjakan tugas-tugas kuliah”.

Santri yang kadang-kadang cemas (40%), sedikit cemas (50%), dan tidak cemas (5%), berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada ahmad (nama samaran) yang merupakan salah satu santri yang kadang-kadang masih mengalami kecemasan, dia mengatakan bahwa “saya telah melakukan ijazah yang diberikan kyai untuk membaca surat *al-insyiroh* setelah shalat wajib, agar diberi kemudahan oleh Allah, khususnya kemudahan studi”.

Data temuan tersebut diatas menunjukkan tingkat kecemasannya berbeda-beda, dengan menggunakan angket guna mengukur kecemasan yang telah disusun oleh Dwi Sunar Prasetya yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya yang menggunakan skor di tiap grade/tingkatan : Grade A (skor 18-20), B (skor 11-17), C (10-6), D (3-5) dan Grade E (skor 0-2). Berdasarkan rumus di atas, maka kecemasan santri dijelaskan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel
Tingkat Kecemasan Santri

Tingkat Kecemasan	Skala	N	%
A. Selalu cemas	18-20	1	2,5%
B. Sering cemas	11-17	1	2,5%
C. Kadang-kadang cemas	6-10	16	40%
D. Sedikit cemas	3-5	20	50%
E. Tidak cemas	0-2	2	5%
Jumlah		40	100%

Tingkat A, satu orang (2,5%)

Menunjukkan individu yang terlalu banyak cemas dan tidak santai, selalu saja ada yang dicemaskan. Terkadang ia begitu takut sehingga seringkali menemui kegagalan. Dia pun sering mengeluh sakit badan, sukar tidur, dan tidak berbahagia, serta sering merasa takut. Orang semacam ini seringkali tidak tahu apa yang dia cemas, tetapi selalu ada saja persoalan berat yang dia hadapi.

Tingkat B, satu orang (2,5%)

Meskipun tidak ada sesuatu yang salah pada diri individu pada tingkatan ini, tetapi selalu ada saja yang ia cemas, gelisah dan takut yang tak dapat dia jelaskan. Orang semacam ini biasanya tidak pernah merasa santai dan merasa sulit tidur serta sering merasa khawatir terhadap sesuatu hal yang tak semestinya. Dia merasa ada sesuatu yang sangat menegangkan akan terjadi dan sulit berkonsentrasi. Dan juga merasa bahwa pikirannya sudah tidak lancar lagi seperti dulu dan hampir-hampir tidak mempunyai inisiatif sama sekali.

Tingkat C, enam belas orang (40%)

Pada tingkat ini seseorang jarang menderita cemas, tetapi sekali-kali ia merasa tegang terhadap hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Dia merasa diri lebih tenang dan tidak khawatir ketimbang orang lain. Namun di balik semuanya itu sesungguhnya ada menyimpan sesuatu yang dirisaukan, tetapi tidak dia perlihatkan. Seseorang akan merasa sangat cemas bila mendapatkan hasil buruk atas pekerjaannya karena terlalu banyak menggunakan emosi ketimbang rasio.

Tingkat D, dua puluh orang (50%)

Pada tingkatan ini, seseorang cukup berani dan hampir-hampir tidak pernah menderita cemas yang berat. Dia adalah orang yang cukup cerdas, rajin belajar, mudah bergaul dan percaya diri. Dia tipikal orang yang kuat dan siap mental dalam menghadapi setiap tantangan atau hambatan-hambatan yang menerpa diri santri.

Tingkat E, dua orang (5%)

Individu pada tingkatan ini mempunyai rasa percaya diri yang berlebihan. Sedikit saja ia bekerja lebih giat maka hasil memuaskan akan dicapai. Dia lebih banyak menggunakan rasio ketimbang emosinya. Dia juga jarang menderita sakit atau mengeluh dan cukup dinamis. Terkadang orang memandang ia sebagai orang yang sedikit sombong, hal ini karena rasa percaya dirinya yang tinggi. Dia mengerjakan semua pekerjaan dengan santai seolah tanpa merasa terbebani.

Dari berbagai tingkat kecemasan yang dialami tersebut di atas, untuk mengatasi berbagai bentuk kecemasan yang dialami ini, ada beberapa metode yang diterapkan. Di pesantren Luhur, yaitu dengan menggunakan terapi dengan pendekatan Islami, termasuk di dalamnya adalah terapi dengan media penggunaan ayat al-Qur'an. Sebagaimana yang dikatakan bapak Prof. Dr. KH. Ahmad Muhdhor, SH, selaku pimpinan Ponpes "Luhur" (wawancara, 01-09-2006), sebagai berikut:

“Dalam proses terapi Islam yang saya lakukan pertama kali adalah mendiagnosis klien untuk mengetahui permasalahan (kecemasan) yang dialaminya. Setelah itu saya jelaskan pentingnya peningkatan keimanan dan saya yakinkan klien tersebut bahwa Allah Maha Pengasih dan Maha Penolong bagi hamba-Nya. Dan apabila manusia mohon pertolongan Allah (berdo'a)

dengan hati bersih, ikhlas dan khusyu', insya Allah, Allah mengabulkan-Nya. Kedua, saya ajak do'a bersama, diawali membaca al-Qur'an surat al-Fatihah dan isi do'anya disesuaikan dengan pemecahan permasalahan yang dialami. Ketiga, saya beri ijazah, yaitu untuk melakukan amalan tertentu sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, dan amalan tersebut harus dilakukan oleh klien sebagai bentuk **Terapi Islam Mandiri**, misalnya kalau berkaitan dengan studi (ujian) dan karier saya beri amalan untuk membaca (سورة ألم تشرح) ayat 1 sampai ayat 8 sebanyak 7 kali setelah shalat wajib. Kalau kecemasan akibat melakukan perbuatan dosa, maka amalannya adalah melaksanakan shalat taubat. Selain itu saya nasehati supaya sabar tawakkal, berdzikir, berdo'a melalui shalat malam dan membaca al-Qur'an, karena membaca al-Qur'an dapat menyembuhkan segala penyakit jiwa manusia termasuk menghilangkan kecemasan. Hal ini dijelaskan dalam surat al-Isrâ' ayat 82:

Artinya : "Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman".

Agar proses terapi yang dilakukan bisa efektif, maka *terapis* memiliki persyaratan tertentu, sebagaimana dikatakan oleh Prof. Dr. KH. Ahmad Muhdhor, SH, bahwa seorang tabib harus iman dan *taqwallah*, ibadahnya khusyu', ikhlas, mawas diri, jujur dan memiliki kemampuan untuk memberikan terapi.

2. Model terapi di Pesantren Baiturrahmah

Dari hasil wawancara dengan beberapa santri yang mengikuti ritual di Pesantren Baiturrahmah, diperoleh penjelasan tentang beberapa model terapi terhadap orang-orang yang sedang mengalami problem kejiwaan termasuk perasaan cemas dan ketakutan dalam menghadapi kehidupan yang di jalani. Hasil kutipan wawancara tentang model terapi dapat dilihat sebagai berikut :

1. Kebanyakan orang yang mengikuti aktivitas *khalwat* (pen : menyepi) disini adalah orang-orang yang menginginkan ketenangan dan ketenteraman hati, karena disini jauh dari urusan duniawi, semua berusaha *madhep lan marek marang gusti* (pen : mendekatkan diri pada Tuhan). (Wawancara dengan (B1) : 07-09-2006).
2. *tiyang-tiyang ingkang ten mriki kedah sowan rumiyin ten kyai, mangke dipun paringi nasihat, dipun bersihi manahipun saking roso kedonyan.* (Wawancara (B3) 07-09-2006)
orang-orang yang kesini pertama-tama harus silaturrahim/menghadap ke Kyai, nanti akan diberi nasihat, akan dibersihkan hatinya dari perasaan keduniaan.
3. *sakmantune mlebet kamar* (pen : yang telah disediakan), *mangke dipun baiat, hari pertama, pertengahan, kaliyan menawi badhe wangsul. Pokoke tenmriki niku setunggal minggunan, menawi taksih pingin malih nggih tetep ten mriki, mboten usah medal, sak lami-laminipun mboten nopo-nopo, gratis, pondok nedi arto blas. Malah dipun sukani maem.* (Wawancara (B2) 07-09-2006)
setelah masuk kamar yang telah disediakan, nanti dibaiat di hari pertama, pertengahan dan hari ketujuh sebelum pulang. Orang yang mondok disini sekitar satu minggu, kalau masih ingin meneruskan, boleh tetap disini sepuas-puasnya, tidak ada larangan, dan gratis. Pondok tidak minta uang sama sekali, malah diberi makan.
4. Intinya disuruh selalu ingat kepada Allah, pada malam hari diperbanyak ibadah, dan dianjurkan untuk mandi besar (pen ; membasuh dengan air seluruh tubuh) sebanyak mungkin, kemudian ada wasilah (pen : membaca fatihah ditujukan kepada seseorang) pada guru mursyid, kemudian konsentrasi dalam hati sekuatnya hanya melafadkan asma Allah, sekuatnya. (Wawancara (B5) 07-09-2006)

Terapi yang dilakukan di pesantren Baitur Rohmah tersebut di atas menunjukkan bahwa ada model terapi dengan pendekatan keyakinan (*Method Tenacity*), dimana ada *baia't* yang dalam bahasa arab berarti perjanjian. Dalam kasus pesantren baitur rohmah, *bai'at* dimaksudkan agar ada hubungan spiritual yang terus bisa terjalin antara Guru Mursyid, sehingga seorang santri/orang yang menjalani terapi merasa yakin bahwa ada ikatan batin antara sang guru dengan dirinya agar dapat membantu santri untuk dapat mendekatkan diri kepada Allah serta

membersihkan hati dari kotoran-kotoran duniawi yang membuat hati gelisah, cemas dan berbagai penyakit kejiwaan lain.

Dapat dilihat pula ada bentuk metode Otoritas (*Method Of Authority*), dimana seorang santri disuruh memperbanyak wasilah (membaca surat al-fatihah) kepada para guru mursyid. Jadi ada ketergantungan kepada otoritas yang dianggap dan diyakini memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan dapat ditiru. Secara psikis, hal ini menciptakan ilusi positif, bahwa ada fihak lain yang selalu berusaha membantu menyelesaikan permasalahan kehidupan yang sedang dia jalani.

Selain itu juga terlihat ada Metode Intuisi (*Method Of Intuition*), ketika para santri disuruh untuk berkonsentrasi dan hanya mengingat dan melafadkan kata Allah, berarti ada model relaksasi dengan menanggalkan semua masalah yang dihadapi dengan menyandarkan pada kekuatan dan kekuasaan metafisik-supranatural Allah SWT. Selain juga ada metode *hidro terapi*, dimana seorang santri disuruh untuk memperbanyak mandi besar pada malam hari.

D. ANALISIS HASIL

Untuk mengubah kepribadian individu dan perilakunya, seseorang harus mengadakan perubahan dan sikap dalam diri individu, hal ini disebabkan perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh pikiran dan sikapnya. Oleh karena itu, psikoterapi pada dasarnya bertujuan mengubah pikiran orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan tentang diri mereka, orang lain, kehidupan, dan masalah-masalah sebelumnya yang menjadi penyebab kecemasan yang dia alami. Dari sinilah maka

mengubah pikiran merupakan langkah pertama dan utama untuk mengubah kepribadian dan perilaku. Di pesantren Baitur Rohman, ada pembiasaan yang harus dilakukan oleh setiap santri untuk selalu mengingat kepada Allah, dengan bacaan al_Qur'an dengan melafadkan al-fatihak dan kata-kata Allah dalam setika tarikan nafas.

Dalam psikoterapi semacam ini, dapat diketahui bahwa penyembuhan seorang pasien tidak cukup hanya dengan mengetahui hakikat permasalahannya, mengubah pikiran terhadap permasalahan tersebut, serta mengubah cara pandang terhadap diri dan kehidupannya saja, akan tetapi yang menjadi hal penting juga adalah bagaimana si penderita gangguan kejiwaan itu dapat melewati pegalaman baru dalam hidup dengan menerapkan pikiran-pikiran baru tentang dirinya dan orang lain. Dia juga harus dapat melihat bahwa perilaku barunya tersebut dapat menunjukkan keberhasilan dalam perubahan kualitas kehidupannya. Sehingga dari sini, melatih secara aktif perilaku baru yang muncul dari pikiran-pikiran baru serta berbagai harapan keberhasilan yang dapat dicapai akan mengakibatkan perubahan besar dalam perilaku dan kepribadian individu untuk taraf penyembuhan.

Dalam psikoterapi dengan media ayat-ayat al-Qur'an, sebagaimana terjadi di pesantren Luhur dan Baiturrahman, seorang yang mengalami kecemasan dibiasakan bertasbih, berdzikir atau berdo'a dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an, yang dari sini akan dapat membantu relaksasi dan ketenangan jiwa. Dalam berdo'a, seorang bermunajat kepada Tuhannya seraya memanjatkan keluhan dan penderitaan hidup yang dialami yang kesullitan-kesulitan ini sangat mengganggu dan membuatnya

gelisah dan cemas, untuk kemudia memohon agar Allah SWT memberikan pertolongan dan jalan keluar terhadap semua persoalan yang menimpa seseorang. Kalau dicermati, sekedar mengungkapkan problem yang mengganggu dan membuat cemas kepada orang lain saja dapat mengurangi perasaan cemas karena dapat tercipta kondisi relaksasi pada diri seseorang yang sangat berlawanan dengan kecemasan, apalagi luapan perasaan ini ditujukan kepada sang pencipta masalah, Allah SWT, dengan berdo'a dan bermunajat secara rutin, yang biasanya diringi dengan ritual shalat, pastilah hal ini jauh lebih dapat menciptakan kondisi relaksasi pada diri seseorang.

Dengan melantunkan ayat-ayat al-Qur'an dalam berbagai bentuk do'a dan pujian kepada Allah, seseorang berharap Allah dapat membantu memecahkan segala problema hidup yang dia alami. Terlepas dari apakah Allah mengabulkan do'anya atau tidak, yang jelas dalam kondisi ini ada semacam sugesti dalam diri seseorang tentang kemungkinan Allah mengabulkan do'anya, sehingga hal ini dapat meringankan intensitas kecemasan yang dia alami.

Sebagaimana diketahui, bahwa kecemasan itu muncul akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengatasi pergulatan psikologis. Pergulatan psikologis inilah yang kemudian sangat menyedot sebagian besar kekuatan psikologisnya yang kemudian menyebabkan seseorang yang mengalami kecemasan tidak lagi mampu megungkapkan potensi dan kemampuannya secara baik. Ketika intensitas kecemasan seseorang berkurang, maka mereka akan dapat memperlihatkan

berbagai macam aktivitas dan vitalitas dalam bentuk peningkatan kesanggupan berkreasi dan bekerja dalam aktivitas kesehariannya.

Dari paparan data penelitian ini, juga ditemukan bukti bahwa membaca dan memahami ayat al-Quran dapat menjadi sarana terapi untuk menghadirkan rasa tumakninah yaitu ketenangan dan ketentraman batin. Kondisi ini akan menunjang konsentrasi seorang dalam menghadapi suatu permasalahan. Membaca al-Quran dengan hati ikhlas dan mengharap ridla Allah bagi orang yang beriman dapat menciptakan ketenangan.

Ketenangan yang diperoleh memiliki dimensi spiritual yang cukup tinggi, karena dalam membaca kalam Illahi terdapat dimensi *dzikrullah* (mengingat Allah). Sebagaimana janji Allah, bahwa Allah akan memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Intinya bahwa yang menjadikan diri manusia tenang dalam menghadapi suatu permasalahan adalah dengan mengingat Allah atau berdoa. Begitu pula bagi individu yang sedang menghadapi problem yang mencemaskan, sangat dianjurkan untuk berdoa agar dapat mengurangi kecemasan individu yang dilami oleh individu tersebut. Hal ini sebagaimana disabdakan nabi Muhammad S.A.W, dimana Rasulullah mengobati hati yang gundah dengan cara berdoa, sebagaimana hadits rasul, yang artinya: "Tidak ada sebuah kegundahan maupun kesedihan yang menimpa seseorang, lantas dia berkata:

Allahumma innii 'abduka wabnu'adlun fiyya qadha'uka, as'aluka bikullismin huwa laka, sammaita bihi nafsaka, au'allamtahu ahadan min khalqika, au anzaltahu fii kitaabika, awista'tsarth bihi fii'alamil ghaibi'indaka, antaj'alal

Qur'an rabii'a qalbiii, wa nuura shadrii, wa jilaa'ahuznii, wa dzahaaba hammii

Artinya: ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, putra hamba lelakiMu, dan putra hamba perempuan-Mu. Ubun-ubunku berada di dalam kekuasaanMu. Ketentuan Mu pada diriku telah lama ditetapkan. Takdir Mu yang ditetapkan pada diriku adalah adil. Aku mohon dengan setiap nama yang menjadi milik Mu, yakni nama yang Engkau pergunakan untuk menemani dzat Mu sendiri, yang Engkau ajarkan kepada seorang dari makhluk Mu, yang Engkau turunkan dari kitab suciMu, atau yang Engkau tetapkan di alam ghaib, hendaklah Engkau menjadikan Al-Quran sebagai penyejuk hatiku, cahaya dadaku, penawar bagi kesedihanku, dan pengusir kegundahanku), kecuali Allah akan menghilangkan kegundahan maupun kesedihannya dan akan menggantikan posisinya dengan sebuah jalan keluar. Rasulullah ditanya; Wahai Rasulullah, bolehkah kami mengajarkannya? Rasulullah bersabda; Iya, bahkan orang-orang yang telah mendengar formula doa ini hendaknya mengajarkannya (HR. Ahmad)

Ditinjau dari ilmu kedokteran terapi dengan menggunakan unsur doa, dzikir setingkat lebih tinggi dari psikoterapi biasa, hal ini dikarenakan ada unsur spiritual (kerohanian/keagamaan/keTuhanan) yang dapat membangkitkan harapan, rasa percaya diri (Hawari 1997).

Keyakinan terhadap kebenaran isi al-Quran, dibarengi perilaku mendengar, membaca, sikap memahami, ataupun mengamalkan isi al-Quran dapat menjadi faktor pemicu yang kuat bagi jiwa untuk merasakan ketenangan sehingga bisa menurunkan kecemasan. Penelitian secara ilmiah, telah membuktikan adanya pengaruh tayangan ayat-ayat suci al-Quran, mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Quran serta membaca ayat-ayat suci al-Quran tentang ketenangan jiwa dan ilmu (doa) bisa menurunkan kecemasan yang dialami oleh individu. Di antara penelitian tersebut, baik dari luar dan di dalam negeri telah menunjukkan adanya pengaruh religiusitas terhadap kecemasan.

Membaca ayat-ayat al-Quran atau berdoa menyebabkan atau merangsang

penyebaran sembilan puluh sembilan nama Tuhan (Asmaul Husna) keseluruh tubuh, pikiran dan jiwa. Suara vokalnya akan merangsang jantung, kelenjar pineal, kelenjar bawah otak, kelenjar adrenal dan paru-paru serta akan membersihkan dan meringankan semua organ tersebut (Haryanto, 2000).

Ketentraman dan ketenangan hati sangat diharapkan bagi individu yang mengalami kecemasan, sebab jika seorang individu cemas dan merasa gelisah seringkali bingung dan tidak dapat berfikir. Kecemasan akan menyebabkan orang bingung dan sebaliknya dengan ketenangan akan membuat orang dapat berkonsentrasi baik.

Petunjuk tentang ketentraman dan ketenangan batin banyak diungkap oleh al-Quran. Ungkapan Ali bin Abi Thalib yang termaktub dalam sebuah syair Jawa: *tombo ati iku lima sakwarnane: (1) Maca Quran angen-angen sak maknane..... salah suwijine sopo biso ngelakoni insya Allah gusti Allah nyembadani.....* artinya: psikoterapi hati itu ada lima macam: (1) membaca al-Quran sambil mencoba memahami artinya.....barang siapa mampu melaksanakan salah satu dari kelima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang diderita). Syair tersebut menunjukkan bahwa al-Quran merupakan terapi yang pertama dan utama, membaca al-Quran bukan saja menjadi amal dan ibadah, tetapi juga menjadi obat penawar bagi orang yang sedang gelisah dan cemas jiwanya.

Penjelasan mekanisme terjadinya penurunan kecemasan sebagai akibat pengaruh al-Quran, maka di kutip pendapat Fishbein dan Ajzen (1975) yang

menyatakan bahwa pemberian informasi yang relevan terhadap target atau objek yang akan diubah, kemungkinan akan dapat mempengaruhi terjadinya perubahan baik keyakinan, sikap maupun perilaku seseorang. Model ini secara komprehensif melibatkan unsur sikap, kepercayaan, dan perilaku.

Individu yang merespon naskah al-Quran dalam diri individu, dibarengi dengan adanya pemahaman dan keyakinan terhadap Informasi yang dirujuk dari al-Quran dapat menumbuhkan harapan adanya pertolongan Allah dalam mengatasi permasalahannya. Individu akan semakin percaya diri terhadap kemampuannya sehingga dapat menumbuhkan motivasi positif dalam diri individu. Motivasi merupakan kekuatan pendorong bagi individu yang sedang cemas. Motivasi tersebut bersifat positif jika menguatkan/mendorong kinerja dan prestasi, tetapi dapat bersifat negatif jika menghambat dan melemahkan (Gunarso, 1989).

Ayat-ayat al-Quran yang sumbernya dari Allah (sebagai tokoh kunci), maka kualitas informasi/argumentasinya tidak diragukan lagi, sebab realitas yang terkandung dalam al-Quran al-Karim merupakan realitas yang meyakinkan (sesuai firman Allah dalam QS. Fushshilat, 41: 42), yang berasal dari Allah diturunkan untuk mengubah pikiran manusia, kecenderungannya, tingkah lakunya, dan memberi petunjuk kepada manusia (Najati, 1985). Penyampaian pesan isi al-Quran kepada subjek penelitian yang diberikan lewat tayangan dan bacaan ayat-ayat al-Quran dan terjemahannya, merupakan pesan yang argumentatif/meyakinkan. Bila dilihat dari subjek yang sedang menghadapi masalah maka pesan isi kandungan ayat ayat al-Quran sangat dibutuhkan subjek akan dianggap sangat penting dan sesuai dengan

kebutuhan personal terutama saat menghadapi problem, sehingga informasi akan diproses. Kehadiran Allah sang Pencipta al-Quran juga sangat berpengaruh dalam menentukan perilaku subjek, termasuk perubahan kecemasan menjadi ketenangan (QS. Al-Fath 48: 4, QS. ar-Raa'd 13; 28), yang dapat menurunkan kecemasan individu dalam menghadapi problem. Dengan demikian maka motifasi yang diperoleh dari akibat membaca, mendengarkan al-Quran atau berdo'a dengan segala keefektifannya mampu menimbulkan motivasi positif dalam kehidupan seseorang. Motivasi positif yang diperoleh dengan mempercayai isi al-Quran akan menentramkan batin (Darajat, 1977).

Al-Quran mempunyai kekuatan spiritual yang luar biasa dan mempunyai pengaruh mendalam atas diri manusia. Di dalam al-Quran banyak memuat ayat-ayat Qur'an tuntunan penyembuhan penyakit manusia termasuk penurunan kecemasan. Tingkat efektifitas kemanjuran al-Quran tergantung pula dari seberapa jauh tingkat sugesti keimanan individu. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengarkan dan membaca, memahami dan merenungkan, serta menerima dan melaksanakan isi kandungan al-Quran. Masing-masing tahapan perlakuan terhadap al-Quran akan membawa individu ke alam yang dapat menenangkan dan menyejukkan jiwa (QS. al-Isra':82). Berubahnya kondisi cemas menjadi tenang/tentram distimuli dengan al-Quran akan dapat menurunkan kecemasan individu.

Membaca dan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Quran akan memiliki dampak positif, tidak hanya membebaskan manusia dari rasa kegelisahan dan

kecemasan, bahkan hubungan rohaniyah antara manusia dan Tuhannya selama proses membaca al-Quran, memberi harapan, menguatkan kemauan, dan membekali kekuatan yang luar biasa sehingga memungkinkan manusia untuk dapat menghadapi segala permasalahan dan melaksanakan tugas dengan baik (Bastaman, 1995). Pengaruhnya bagi individu yang cemas dengan bacaan al-Quran, adalah individu memiliki keyakinan akan pertolongan Allah, menumbuhkan harapan, serta memberikan motivasi dan sikap optimisme yang tinggi dan kepercayaan diri. Dari sikap optimisme ini akan menimbulkan keyakinan akan keberhasilan, keyakinan akan keberhasilan memudahkan segala sesuatu yang dikerjakan sehingga rasa cemas yang meliputi diri individu akan dapat berkurang.

Ketika seorang merasa cemas, maka akan merasa sendirian, sehingga sangat mengharapkan pertolongan dari yang lain, dengan bacaan Quran dan doa yang diucapkan, seorang individu akan mempunyai harapan bahwa Allah mengabulkan permohonannya, memenuhi kebutuhannya dan melegakan hatinya. Terlepas dari apakah Allah mengabulkan permohonannya atau tidak, dengan sekedar menghadap Allah dengan berharap Allah akan menolongnya, akan menimbulkan auto sugesti. Menurut Thoules (Haryanto, 2001) auto sugesti adalah upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada dirinya sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan. Auto sugesti dalam diri individu akan meredakan kecemasan individu.

Bacaan-bacaan doa dalam al-Quran berisi hal yang baik, berupa pujian dan permohonan, hal ini sesuai dengan arti dari doa yaitu permohonan kepada Allah

dengan harapan semoga Allah mengabulkan cita-cita bagi dirinya baik di dunia dan di akhirat (Bahreist; Haryanto, 1993).

Ditinjau dari teori hipnosis pengucapan kata-kata tersebut memberikan efek mensugesti atau menghipnosis pada yang bersangkutan (Ancok,1994). Hal ini dibuktikan oleh eksperimen Platonov (Adi, 1985) dengan kata-kata tersebut atau makna kata-kata yang diucapkan, pada eksperimennya ia menggunakan kata-kata “tidur...tidur..tidur...” ternyata individu yang disugesti tersebut tertidur. individu yang berdoa dapat langsung berdialog dengan Tuhannya, ia bisa selalu katarsis (Adi, 1985). Saat berdoa, seorang melangsungkan munajat (audiensi) dengan Tuhannya, terhadap segala sesuatu yang meresahkan jiwanya, dan memohon pertolongan kepada Tuhannya. Pengungkapan problem yang sedang dihadapi, akan membuat seseorang tenang jiwanya dan membuat seorang merasa dirinya tidak sendirian, ada yang memelihara, memperhatikan, dan akan menolongnya yaitu Allah S.W.T.

Hubungan rohani antara manusia dengan Tuhan sewaktu berdoa dan membaca al-Quran, akan mendapat semacam limpahan Illahi atau percikan rohani, dan terbebaskan tenaga rohaniannya yang tersembunyi. Dengan demikian cita-citanya akan menjadi semakin tinggi, kehendaknya menjadi semakin kuat dan harapannya semakin tinggi sehingga individu siap untuk melaksanakan aktifitas dengan baik, sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Baqarah (2): 112, yang artinya; “tidak demikian bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya, dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati”.

Janji Allah yang tertuang di dalam al-Quran bisa menjadi motivasi yang luar biasa bagi manusia, dibandingkan reward dan punishment riil yang datang dari manusia. Janji Allah dapat merupakan reward bagi individu yang sangat membutuhkan bantuan, sehingga dalam setiap kesempatan individu akan selalu mengingat Allah, dimanapun berada. Sesuai dengan konsep Thorndike dalam psikologi belajar, *reward* dapat menguatkan perilaku yang diinginkan dan *punishment* dapat memperlemah perilaku yang tidak diinginkan (Gatchel dan Mears, 1982).

Membaca, mendengar al-Quran dengan memahami maknanya, dan menghayati makna kata-kata dalam Quran, akan menjadikan seseorang semakin ingat kepada Allah. Sebagaimana Firman Allah, dalam Quran Surat al-Anfal 8; 2. Artinya: sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.

Dua proses yang diperoleh dalam mengingat Allah : a) pemusatan perhatian (konsentrasi); b) peredaman emosi negatif (Wirawan dalam Haryanto, 1993). Peredaman emosi negatif yang bersamaan akan mengembangkan emosi positif yang memiliki efek ketegangan, rasa aman yang timbul karena merasa dilindungi oleh Allah, emosi senang akan mempengaruhi otot tubuh tidak kaku atau tegang tetapi rilek.

Intinya bahwa salah satu efek ingat kepada Allah dalam setiap kesempatan, akan semakin terasa kasih sayang Allah kepada kita, merasa disayangi Allah itu akan

menyebabkan hati tenang, tentram, tidak cemas bahkan tidak depresi/stress. Kondisi tersebut sangat diharapkan bagi individu, sebab jika seorang individu yang cemas dan merasa gelisah seringkali bingung dan tidak dapat berfikir karena kecemasan akan menyebabkan lupa terhadap apa yang sebenarnya sudah difahaminya. Karena itu ketenangan akan dapat menurunkan kecemasan, dan membuat seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik, sehingga menjadikan seseorang optimis, dapat berpikir jernih dan mampu dalam mengerjakan sesuatu hal.

Quran Surat al-Anfal 8: 2, mengimplikasikan bahwa dengan mengingat Allah akan menambah keimanan padaNya. Keimanan pada Tuhan merupakan kekuatan luar biasa yang membekali manusia yang religius dengan kekuatan rohaniyah yang menopangnya dalam menanggung beratnya kehidupan dan menghindari dari keresahan dan kecemasan jiwa. Hal ini sejalan dengan James (Najati, 1985) yang mengemukakan bahwa terapi terbaik bagi keresahan (kecemasan) ialah keimanan kepada Tuhan. Keimanan penting untuk dimiliki semua manusia, sebab tanpa memiliki keyakinan-keyakinan, ideal-ideal dan keimanan, manusia tidak dapat menjalani kehidupan yang baik atau mencapai sesuatu yang bermanfaat bagi kemanusiaan (Muthahhari, 1992). Keimanan mempunyai pengaruh yang besar atas diri manusia. Keimanan membuat manusia percaya pada diri sendiri, sehingga dapat meningkatkan kemampuannya untuk sabar dan mengatasi segala permasalahan yang ada, membangkitkan rasa tenang dan tentram.

Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah, maka dalam alam kesadaran akan berkembanglah kesadarannya bahwa ia tidaklah sendirian, karena ada

Allah yang senantiasa mengetahui segala tindakan, yang nyata dan tersembunyi atau kehadiran Tuhan yang dipercayai akan menolongnya dalam mengatasi segala kesukaran yang sedang dihadapinya, sehingga membangkitkan harapan, rasa percaya diri (Bastaman 1995).

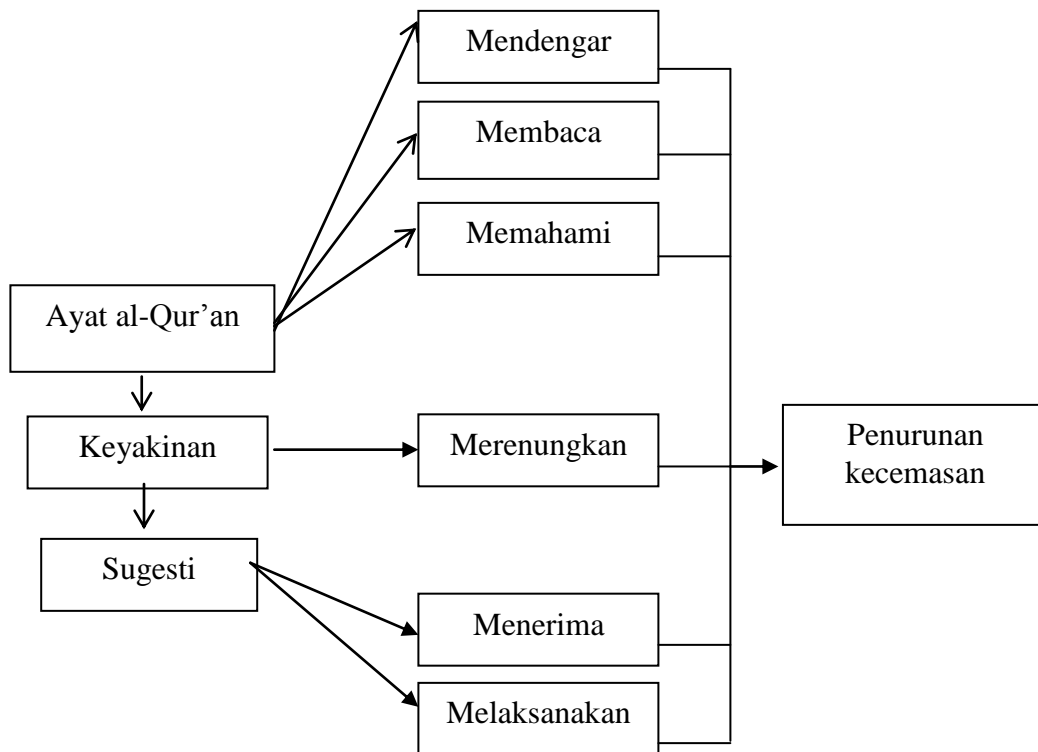
Sebagaimana firman Allah yang termaktub dalam QS. ar-Ra'd 13; 28, QS. Az-Zumar, 39:23, QS. al-Anfal 8: 2-3, dan QS. al-Hajj 22; 35. Orang yang mampu bekerja secara efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depannya adalah mereka yang mempunyai kepercayaan diri (Waterman, 1988). Adanya kepercayaan diri akan mengurangi kondisi emosi-stres sehingga menjadi kondisi emosi yang stabil, tenang, aman, tidak cemas, tidak takut dan tentram. Sejalan dengan pendapat Bandura (Goleman, 1997) yang menyatakan bahwa keyakinan akan kemampuannya berpengaruh besar terhadap kemampuan itu. Seorang yang berusaha mendapatkan sesuatu sesuai dengan harapan dan keyakinannya akan meningkatkan kematangan diri sehingga dapat meredakan kecemasan.

Membaca al-Quran, dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut-halus, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukannya. Artinya bahwa membaca al-Quran dengan ikhlas dapat menumbuhkan respon positif dan mengefektifkan coping yang mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi, motivasi individu, dan coping yang efektif. Dalam QS. al-Muzammil 73: 4, Allah berfirman: “dan bacalah al-Quran dengan perlahan-lahan (sambil memahami)”.

Dengan Adanya penghayatan yang tulus dan penuh khusu' kepada Allah baik pada waktu mendengarkan dan mengucapkan ayat-ayat suci Allah maka akan membawa kepada sikap tenang dan relaksasi. Hal ini diperkuat pendapat Zakiyah (1983) yang mengemukakan bahwa sholat, dzikir, doa-doa dan permohonan ampunan kepada Allah merupakan cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa.

Pada waktu seorang muslim membaca al-Quran dan saat menghayati makna yang terkandung di dalamnya seorang individu berkonsentrasi dan merasa seolah-olah dia menghadap Allah secara langsung, dia akan merasa berada ditempat yang menyenangkan dan merasa dekat dengan Allah, dan semakin mencintai Allah, hal ini akan menimbulkan rilek terhadap individu.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bagaimana Ayat-ayat Quran (berupa bacaan maupun tulisan) bisa menjadi stimuli bagi orang yang mempercayai kebenaran al-Quran untuk terbebas dari rasa cemas. Skema pemahaman berikut dapat digunakan untuk memahami hasil penelitian pengaruh ayat-ayat al-Quran dalam menurunkan kecemasan individu :



Gambar. Bagan alur hubungan ayat-ayat al-Quran dengan penurunan kecemasan

E. KESIMPULAN

Berdasarkan paparan data dan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa pokok pikiran sebagai berikut :

1. Metode psikoterapi Islami dengan media penggunaan al-Quran dalam upaya untuk mengatasi kecemasan yang dilakukan terapis (kyai dan orang-orang yang diberi kewenangan untuk melakukan terapi) di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah lebih menekankan pada model terapi mandiri. Variasi terapi yang terlihat dalam penelitian ini didasarkan pada akar masalah munculnya kecemasan yang terjadi pada setiap individu, akan tetapi intervensi dari terapis hanya terlihat pada awal terapi yang dilakukan, untuk memberikan langkah-langkah metodis terapeutis.
2. Variasi terapi yang dilakukan di Pesantren Luhur dan Pesantren Baiturrahmah menggunakan pendekatan keyakinan (*Method Tenacity*), pendekatan Otoritas (*Method Of Authority*), dan pendekatan Intuisi (*Method Of Intuition*). Khusus *hidro terapi* yang dilakukan di pondok pesantren Baiturrahmah tidak dapat dilihat sebagai pengembangan psikoterapi dengan media penggunaan-ayat-ayat al-Qur'an, karena tidak ada penggunaan ayat-ayat al-Qur'an dalam ritual mandi besar yang dilakukan.
3. Dengan pendekatan keyakinan, pendekatan otoritas, serta pendekatan intuisi yang dilakukan melalui aktivitas shalat, puasa, dzikir, khalwat, dan hening (mirip meditasi) kesemuanya terfokus pada penggunaan kata-kata dan ayat-

ayat al-Qur'an, yang dari sinilah dapat dilihat berbagai bentuk pengembangan metode psikoterapi dengan media al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaluddin, dan Surono, FN., 1994. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Adi, A.W. 1985. Hubungan Antara Keteraturan Menjalankan Sholat dengan Kecemasan pada Para Siswa kelas III SMA Muhammadiyah Magelang, *Skripsi sarjana*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Adisubroto, D. 1992. Sifat Religiusitas Pada Suku Bangsa Jawa dan Suku Bangsa Minangkabau. *Jurnal Psikologi* 19. 1. 5 - 11
- Badri, Malik. 1995. *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*. Bandung : PT. Rosda Karya
- Anshori, E.S. 1980. Kuliah Al Islam, Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi. Bandung : Pustaka Pelajar
- Ash-Shiddiqiyah, Hasbi, M. 2000. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: Rizki Putra
- Al-Thabathabaiy, Husein, Syed Muhammad. 1991. *Al-Mizan fi Tafsir Al-Quran*, (Beirut: Muassasah al-'Alamiy li Mathbu'at).
- Badri, Malik. 1995. *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*. Bandung : PT. Rosda Karya.
- Bastaman, H.D. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar
- Bucklew, 1960. *Paradigma for Psychology: a Contribution to Case History A Analysis*, New york: J.B. Lippen Cott Company

- Burns DD. 1988. *Terapi Kognitif, Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi*. (Alih Bahasa Santoso). Jakarta: PT. Erlangga
- Cole, L., & Hall, I.N. 1970. *Psychology of Adolescence*. New York: 5th edition, Holt Rinehart & Winston Inc
- Darajat, Zakiyah., 1975. *Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung.
- Darajat, Zakiyah 1983. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta:
- Fishbein, M & Ajzen, I. 1975. *Belief, Attitude, Intention, and Behavior*. Reading Mass: Addison-Wesley
- Gaudry, E. Spielberger, C.D. 1971, *Anxiety & Educational Achievement*, Australia Pty.Ltd. Sidney: John Willey and Sons
- Gatchel, R.J. & Mears, F.G. 1982. *Personality: Theory, Assesment & Research*. New York: ST. Martin's Press
- Hall Calvin S. & Lindzey, Gardner. 1970. *Theory of Personality*. New York: John Willey & Sons. Inc.
- Hawari, D., 1997. *Do'a dan Dzikir*. Jakarta: Dana Bhakti Primayasa
- Hilgrad, E. R. Atkinson, R.L & Atkinson, R. C. 1979. *Introduction to Psychology*. 7th ed. New York: Harcourt Brace Javanovich, Inc.
- Hidayah. 2002. Pengaruh Ayat-Ayat Al-quran dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Tes, *Tesis*: Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM
- Indiyah. 1997. Hubungan Antara Relegiusitas, Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Nara Pidana Menjelang Masa bebas. *Tesis*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Program Pasca Sarjana UGM.
- Jalaluddin. 2001. *Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Johntons, Byron R. 2000. Escaping From The Crime of Inner Cities: Shurch Attendance & Religious Salience Among Disadvantaged Youth. *Justice Quartely*. June. 17 (2): 377-391
- Langgulong, Hasan. 1992. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Al-Husna
- Lazarus, R.S. 1976. *Patterns of Adjusment and Human Effectiveness*. Tokyo: Mc.Graw-Hill Kogakusha, Ltd.
- Muzzafar, C. 1996. Accomodation and Acceptence of Non Muslim Communities Within The Malaysian Political System : The Role of Islam. *The American Journal of Islamic Social Sciences* 13, 1, 28 - 41
- Mujid, Abdul dan Mudzakir, Jusuf. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Muhajir, 1998. *Metodologi penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Rake sarasin
- Moleong Lexy, 1999, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosdakarya, 157
- Najati, M. Utsman. 1985. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka
- Palauzian, R.F. 1996. *Invitation to the Psychology of Religion*. Glenview Ill: Scott Foresman
- RC. Bogdan, 1990. *Riset kualitatif untuk pendidikan (terjemahan)*. Jakarta: DIKTI
- Roshdieh, Simin F. 1997. *War, Death Anxiety, Death Depression, and Religion. Desertation*. CALIFORNIA SCHOOL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY- FRESNO (0444), pp: 61, Advisor: Templer, Donald I, (Source: DAI-B 58/05, p. 2698, Nov 1997). ACC 9734469
- Reynold, C. R. & Richmond, B.O .1985. *Revised Children's Manifest Anxiety Scale*. California: Western Psychology Cal. Services
- Surahman, winarno, 1988. *Paper, Skripsi, Thesis, Disertasi*. Tarsito, Bandung

- Sholeh, M. 2001. *Tahajud: Manfaat Praktis ditinjau dari Ilmu Kedokteran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Shihab, M.Q. 1993. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung : Mizan
- Syarifain, HK. 1990. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Saudi Arabiya
- Syarif Adnan, 2002, *Psikologi Qurani*, Jakarta: Pustaka Hidayah, hlm 87-92
- Subandi. 1988. Hubungan antara Religiusitas dan Kecemasan pada remaja. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: UGM
- Subandi. 1988. Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan Remaja. *Laporan Penelitian*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Thouless, Robert H. 1995. *Pengantar Psikologi Agama*. (Terjemahan. Machun Husen). Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Utami, M.S. 1991. Relegiusitas dan Kecemasan Terhadap Kematian. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: UGM
- Utami, M.S. 1998. Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: UGM

