

Identifikasi Upaya Terapeutik Pengentasan Kecemasan Berdasarkan Pemikiran Al-Ghazali

Nurlaila Qadriah Yunan¹, Muslihati¹, M. Ramli¹
¹Bimbingan dan Konseling-Pascasarjana Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 10-08-2017
Disetujui: 09-04-2018

Kata kunci:

therapeutic efforts;
poverty alleviation;
worry;
thought of Al-Ghazali
upaya terapeutik;
pengentasan;
kecemasan;
pemikiran Al-Ghazali

Alamat Korespondensi:

Nurlaila Qadriah Yunan
Bimbingan dan Konseling
Pascasarjana Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang 5 Malang
E-mail: ellajrs@gmail.com

ABSTRAK

Abstract: On this era, people often feel over anxiety in face their life. In this case be defiance for counselor to effort the preventive prevention and raise the anxiety abundant. The purpose of this research is to get data of texts which are related to the anxiety healing target based on Al-Ghazali thingking text. This research uses qualitative approach with analysis content primer data in this research is Al-Ghazali thingking text through his huge works and secunder data was got from an informant which is in this case he is a ustadz (expert spiritual) who has learned about Al-Ghazali thingking text. the result of this research found some descriptive-interpretive explanation about meaning of anxiety, cause of anxiety, characteristic of anxiety and determined by some interventions as the effort of anxiety healing such as: (1) thinking therapy and (2) good behavior (amal shalih) therapy.

Abstrak: Pada era yang begitu cepat ini manusia semakin sering mengalami kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi kehidupannya. Hal ini menjadi tantangan bagi konselor dalam upaya pencegahan serta pengentasan kecemasan berlebihan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh sejumlah data teks yang berkenaan dengan sasaran pengentasan kecemasan berdasarkan teks pemikiran Al-Ghazali. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan metode *content analysis*. Data primer dalam penelitian ini adalah teks pemikiran Al-Ghazali melalui karya-karya besarnya, dan data sekunder diperoleh dari informan yaitu ustadz yang mendalami teks pemikiran Al-Ghazali. Hasil penelitian ini ditemukan sejumlah keterangan deskriptif-interpretif tentang hakikat kecemasan, penyebab kecemasan, ciri-ciri kecemasan, dan intervensi sebagai upaya pengentasan kecemasan, yaitu melalui (1) terapi berpikir dan (2) terapi amal shalih.

Pada era modern seperti saat ini, manusia semakin sering mengalami kecemasan dalam menghadapi kehidupannya. Menurut Freud (Corey, 2013:17), kecemasan merupakan suatu keadaan tegang yang membuat anggota tubuh terstimulus untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu sebagai bentuk pertahanan diri dari ancaman. Kecemasan juga merupakan kebutuhan dasar bagi manusia, dan sebagai makhluk spiritual, manusia pada umumnya juga membutuhkan adanya rasa cemas itu, tetapi kecemasan dianggap buruk ketika individu tidak mampu mengontrol dirinya sehingga menjadikannya pribadi yang tidak efektif.

Konseling menjadi salah satu wadah dalam mengatasi kecemasan, lalu berkenaan dengan sasaran pengentasannya yang melibatkan konseli muslim maka dibutuhkan kontribusi konselor dalam mengaplikasikan konseling multikultural, khususnya di Indonesia. Pada dasarnya semua konseling adalah konseling multikultural. Setiap konseli memiliki keunikan tentang dunianya, yang dibentuk dari beragam pengalaman kultural, antara lain, melalui ras, etnisitas, gender, orientasi seksual, status sosial-ekonomi, umur, dan juga spiritualitas. Pandangan tentang klien tersebut akan memengaruhi reseptivitas seorang konseli terhadap pendekatan konseling tertentu dan teknik atau intervensi yang dihasilkannya (Erford, 2016). Berkenaan dengan aspek spiritualitas, konseling multikultural juga mencakup kelompok-kelompok yang perlu mendapat perhatian khusus salah satunya kelompok muslim. Oleh karena itu, hasil penelitian ini nantinya diperuntukkan bagi komunitas masyarakat muslim di Indonesia.

Berkenaan dengan upaya pengentasannya, maka sudah seyogyanya konselor profesional memperkaya intervensi-intervensi spiritual ketika melakukan proses konseling. Menurut Richards & Bergins (2006) banyak konselor belum cukup terlatih untuk mempersiapkan penanganan secara efektif dengan masalah spiritual, dan pandangan sekuler pribadi mereka atau kurangnya pengalaman dengan agama dapat menciptakan hambatan untuk memenuhi kebutuhan spiritual konseli mereka.

Lebih jauh lagi ketika merujuk pada pemikiran Islam klasik bukan berarti menepikan konsep pemberian bantuan yang telah dikemas secara komprehensif oleh konseling *western*. Sebab, dalam diri manusia terdapat empat dimensi, yaitu ruh, hati, akal, dan jiwa. Berdasarkan empat dimensi tersebut, konseling barat hanya mampu menjangkau dimensi akal dan nafsu manusia. Struktur konseling barat tidak mampu menjangkau hati dan ruh. Oleh karena itu, disinilah letak keunikan konseling bercorak Islami, yakni mampu secara holistik menjangkau keempat dimensi manusia sehingga diharapkan konsep pemahaman Islam klasik menjadi pelengkap bagi konsep pemikiran *western*.

Merupakan suatu yang bersifat urgensi untuk kemudian dilakukan pengkajian ilmiah yang mendalam melalui penelusuran teks-teks klasik karya Al-Ghazali. Hal ini diyakini dapat diadaptasikan ke dalam konseling bernuansa keagamaan, sebagai upaya pengentasan kecemasan dan terdapat pula dugaan adanya relevansi antara pemikiran Al-Ghazali dengan kerangka kerja teori-teori *western*. Rasionel mengapa memilih pemikiran Al-Ghazali mengingat dan menimbang bahwa Al-Ghazali banyak menuangkan pemikirannya terkait penyakit hati khususnya dalam kitabnya *Ihya ulum Al-Din*, dan *Minhaj Al-Abidin*. Serta di Indonesia sendiri masih sedikit penelitian dalam keilmuan BK yang mendalami pemikiran Islam khususnya Al-Ghazali.

Terapi berasal dari istilah Yunani yang berarti menyembuhkan, secara harfiah yang berarti menyembuhkan penyakit pikiran dan jiwa (Corey, 2013). Crish dan Herti (2004) menyatakan terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Sehubungan dengan istilah terapi ini kecenderungan orang banyak memiliki pandangan bahwa terapi tidak termasuk dalam proses bantuan medis. Terapi memiliki cakupan yang lebih luas yakni membuahakan sebuah kesembuhan tidak hanya dari sisi mental, tetapi juga kesembuhan fisik. Berangkat dari pengertian-pengertian di atas maka sepakat bahwa terapi yang dimaksudkan dalam kajian ini adalah upaya untuk membantu konseli merasa nyaman, senang, bahagia, dan tenang dalam menjalani kehidupannya.

Konsep kecemasan merupakan hal yang paling esensial dalam mazhab psikoanalisis, sebab, ia menjadi bagian yang paling utama dalam sistem kepribadian manusia. Freud mendefinisikan (dalam Corey, 2013), kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang membuat anggota tubuh terstimulus untuk melakukan sesuatu. Bilamana individu tidak mampu mengendalikan kecemasannya maka cenderung bergerak pada tindakan-tindakan yang tidak realistis. Freud (dalam Nelson, 2011) juga menambahkan bahwa kecemasan ini merupakan reaksi yang umum terjadi terhadap situasi bahaya/ancaman.

Al-Ghazali tergolong imam yang sangat cerdas, kecerdasan Al-Ghazali sangat terkenal dikalangan teman-temannya. Bahkan diceritakan bahwa gurunya Imam Haramin (gurunya) menaruh iri kepadanya. Selain itu, ia juga dikenal sebagai filsuf besar, ia juga seorang sufistik dan ahli fiqih yang tidak ada tandingannya pada zaman itu. Ihya Ulum Al-Din salah satu kemasyuran beliau dari dulu hingga saat ini pemikirannya masih menjadi rujukan oleh dunia Islam. Ayahnya tergolong orang yang sederhana. Kesederhanaannya terlihat dari sikap pekerja kerasnya. Ia sering berdiskusi dengan beberapa ulama di pengajian. Sebagai orang hidup di lingkungan ulama, ia berharap kelak anaknya menjadi ulama yang ahli agama (Rijal, 2013).

Pada tahun 489 Hijriyyah dia datang ke Dimasyq (damaskus) lalu tinggal di sana dalam waktu yang singkat. Setelah itu ia pergi menuju Baitul Maqdis. Kemudian ia mulai menulis kitabnya yang berjudul *Ihya Ulum Al-Din* dan ia mulai bermuhajadah melawan hawa nafsu, meluruskan akhlak dan memperbaiki pekerti serta membersihkan penghidupannya (Sunarto, 2014).

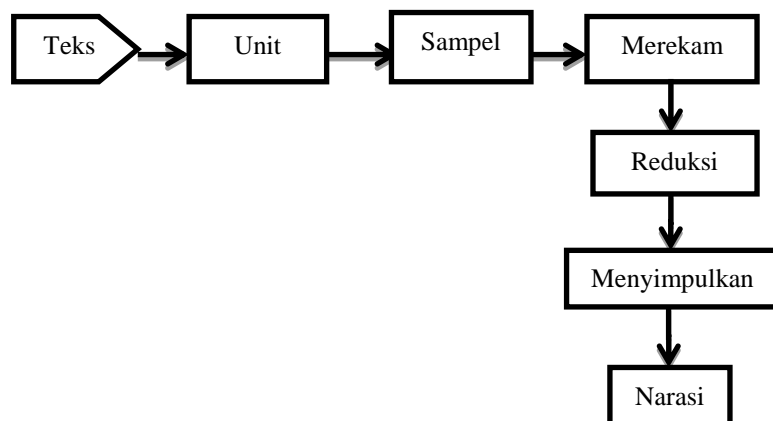
Al-Ghazali senantiasa mendasari pemikiran-pemikirannya dengan merujuk pada Al-Qur'an dan Sunnah. Oleh sebab itu, makna yang terkandung di dalam kitabnya tidak bertentangan dengan ajaran-ajaran Al-Qur'an. Dalam artian grafik, berpikir Al-Ghazali selalu berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadist (Al-Ghazali, 2001). Lebih jauh lagi secara implisit pemikiran Al-Ghazali banyak mendeskripsikan tentang penyakit psikis, mental yang tidak sehat dan hal ini dapat menjadi titik awal untuk mendalami konseling bercorak Islami. Pemikiran tasawufnya telah memberikan sumbangsih pemikiran yang dapat dijadikan acuan dalam konseling bercorak Islami, dan kental mengandung nilai-nilai pedagogis spiritual. Adanya unsur pedagogis spiritual ini sangat terlihat pada kitabnya *Ihya Ulum Al-Din* dan *Minhaj Al-Abidin*. Seperti yang diketahui bahwa *Ihya ulum Al-Din* banyak membahas tentang keajaiban hati, penyakit hati serta pengobatan penyakit hati. Selanjutnya dalam kitab *Minhaj Al-Abidin* juga terdapat rasa keBK-an yang kental, khususnya pada bab-bab tanjakan (Aqobah) ahli ibadah untuk mencapai Ilmu dan Ma'rifat. Berdasarkan penelusuran literasi yang cukup panjang maka diyakini bahwa ajaran-ajaran Al-Ghazali dapat ditarik ke dalam bidang bimbingan dan konseling.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif, dengan jenis metode *content analysis*. *Content analysis* merupakan jenis pendekatan yang digunakan untuk mendalami kekayaan makna dari suatu objek yang dikaji, yaitu dari dokumentasi data berupa teks, gambar, simbol, dan sebagainya. Objek yang dikaji dalam penelitian ini adalah kumpulan teks Al-Ghazali, yakni mendalami makna yang terkandung dalam bait-bait kitab agar maknanya sedekat mungkin dengan wujud transkripnya atau kitab terjemahannya (Berg, 2011).

Weber (2010) juga mengungkapkan bahwa penelitian *content analysis* ini merupakan sebuah metode yang dipakai untuk mengetahui intisari dari sebuah teks. Dengan kata lain, *content analysis* merupakan metode penelitian yang ingin mengungkapkan gagasan penulis yang termanifestasi maupun yang laten. Oleh karena itu, secara praktis metode ini dapat digunakan untuk berbagai macam tujuan, seperti menjadi jembatan antara isi dari komunikasi internasional, membandingkan

media atau tingkatan dalam komunikasi, mendeteksi propaganda, menjelaskan kecenderungan dalam konten komunikasi, dan lain-lain. Skema di bawah ini merupakan alur berpikir metode *content analysis*.



Gambar 1. Empat Tahap Awal Penelitian *Content Analysis*

Empat tahap awal dari penelitian *content Analysis* dapat digunakan secara acak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang berkembang ketika penelitian. Empat tahap awal yang dimaksudkan, antara lain (1) pembentukan data, (2) pereduksian data, (3) penarikan inferensi, dan (4) analisis (Krippendorff, 2009).

Objek kajian ini adalah kitab-kitab yang ditulis oleh Al-Ghazali. Al-Ghazali semasa hidupnya meninggalkan 228 kitab. Namun hingga saat ini belum ada kesepakatan berapa jumlah kitab beliau sebenarnya. Sejumlah ulama mengatakan sebanyak 300 kitab. Namun, kitab-kitab yang dikaji adalah kitab-kitab yang diduga membahas konsep kecemasan dan pemulihannya terdapat di kitab *Ihya Ulum Al-Din*, dan *Minhaj Al-Abidin*.

HASIL

Berikut ini merupakan hasil penelitian tentang identifikasi upaya terapeutik pengentasan kecemasan berdasarkan pemikiran Al-Ghazali yang termuat dalam beberapa aspek, di antaranya (1) hakikat kecemasan berdasarkan pemikiran Al-Ghazali, (2) penyebab kecemasan, (3) ciri-ciri kecemasan, dan (4) bentuk terapi-terapi pengentasan kecemasan, berdasarkan pemikiran Al-Ghazali dan deskripsinya. Proses pengidentifikasian membuahkan hasil yang mana dalam sejumlah nukilan ditemukan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari sebuah kegelisahan dalam menghadapi sesuatu di masa depan, diawali dari impuls-impuls dari hati yang diolah hingga membuahkan sebuah persepsi buruk tentang sesuatu yang belum terjadi. Selanjutnya, penyebab dari kecemasan itu sendiri berkisar pada faktor cinta dunia, penyakit hati, dan tergesa-gesa dalam beribadah. Diagnosis kecemasan versi Al-Ghazali dapat diamati dengan adanya reaksi-reaksi yang tampak seperti keguncangan yang luar biasa, kebingungan, tidak mampu berpikir rasional sehingga cenderung mengambil tindakan-tindakan yang tidak sewajarnya.

Bentuk upaya terapeutik yang ditawarkan dalam nukilan-nukilan Al-Ghazali ialah intervensi terapi berpikir dan terapi amal shalih, yang didalamnya kental dengan berbagai ritual keagamaan. Terapi berpikir terdiri dari beberapa intervensi, yaitu sikap optimis, membiasakan perilaku zuhud dunia, melawan godaan setan, latihan mengingat kematian, dan mengajak untuk berserah diri. Selanjutnya, terapi berserah diri sebagai *follow up* dari terapi berpikir yang terdapat beberapa ritual ibadah didalamnya, seperti sikap perlawanan, menjaga diri dari masyarakat (*'uzlah*), dan menjaga anggota tubuh. Sejumlah bentuk-bentuk terapi tersebut ditengarai mampu mengentaskan kecemasan sampai ke akarnya.

PEMBAHASAN

Mengenai hakikat kecemasan didukung oleh pernyataan Freud (dalam Calvin & Lindzey, 2004) yang mengungkapkan kecemasan itu berasal dari bisikan suara hati, yang merupakan reaksi umum individu terhadap ancaman-ancaman yang tidak siap untuk menanggulangnya. Hasil temuan penelitian, kecemasan merupakan manifestasi dari kegelisahan, yang mencemaskan sesuatu/pengrusak dari dunia luarnya. Rasa cemas itu bersumber dari adanya bisikan-bisikan hati yang memunculkan pikiran yang tidak rasional bahkan melahirkan perilaku malasuai.

Ramaiah (2003:11) menyatakan bahwa faktor paling utama penyebab kecemasan itu ialah dari lingkungan sekitar individu dan emosi yang ditekan, dan seharusnya dalam mengatasi masalah kecemasan seyogyanya mengatasi terlebih dahulu penyebab-penyebab dari kecemasan. Menurut Al-Ghazali, sebelum masuk pada pengentasan kecemasan, konseli maupun konselor harus berkonsentrasi dalam mengatasi penyebabnya. Sebab untuk mencapai perbaikan hati sudah seyogyanya memberantas penyebab-penyebabnya terlebih dahulu. Faktor yang paling utama ialah cinta dunia, dunia yang dimaksud disini

ialah lingkungan, dimana kecemasan sangat dipengaruhi oleh lingkungan individu itu sendiri. Bersumber dari lingkungan keluarga, pendidikan, maupun dalam lingkup pekerjaan.

Adapun kriteria kecemasan ini, sejalan dengan hasil temuan terkait kecemasan umum yang diungkapkan Barlow (2002) bahwa pada kasus gangguan panik, adanya reaksi takut terhadap sesuatu di masa depan. Merasakan kepanikan terhadap hal-hal kecil secara berlebihan. Kekhawatiran kronis dan berlebihan ini merupakan kriteria utama kecemasan umum yang banyak di laporkan individu.

Maslim (2003) menyatakan masalah kecemasan juga ditandai dengan (a) perasaan tegang dan takut yang menetap dan pervasiv, (b) merasa dirinya tak mampu, merasa tidak menarik dan merasa rendah diri, (c) adanya preokupasi yang berlebihan sehingga membuat pribadi bermasalah tersebut sulit untuk menerima kritik dan penolakan dalam situasi sosial, (d) keenganan untuk terlibat dengan orang kecuali apabila sudah merasa yakin akan disukai, (e) adanya pembatasan terhadap *life style* karena alasan keamanan fisik, (f) menghindari segala aktivitas sosial atau segala kegiatan yang melibatkan hubungan interpersonal, karena takut dikritik atau takut tidak didukung.

Pada proses identifikasi bentuk-bentuk terapeutik pengentasan kecemasan, telah ditemukan setidaknya dua bentuk terapi, yakni (1) terapi berpikir dan (2) terapi amal shalih. Kedua konsep terapeutik ini tampak saling bersinergi dalam pengentasan kecemasan. Seluruhnya bertujuan untuk memperbaiki hati dan meningkatkan kesehatan mental. Masing-masing terapi memiliki cara-cara yang berbeda dalam mengatasi kecemasan. Terapi berpikir terdiri atas beberapa intervensi, yakni (1) sikap optimis, (2) sikap zuhud, (3) melawan godaan setan, (4) latihan mengingat kematian, dan (5) sikap berserah diri. Adapun dalam terapi amal shalih juga terdapat beberapa ritual ibadah didalamnya, meliputi sikap perlawanan, mengasingkan diri, dan menjaga anggota tubuh. Keseluruhan bentuk-bentuk terapi jika dijalani dengan sungguh-sungguh maka akan membuahkan kesembuhan bagi penyakit psikis.

SIMPULAN

Penelitian ini mengidentifikasi bentuk-bentuk terapeutik yang ditawarkan Al-Ghazali dalam mengatasi kecemasan. terapi-terapi ini juga dapat mencegah dari munculnya penyakit psikis. Penelitian dilaksanakan dengan membaca secara cermat dan merenungi nukilan-nukilan Al-Ghazali sebagai data primer, untuk selanjutnya dilakukan proses validasi terhadap informan atau pakar yang memahami pemikiran Al-Ghazali secara menyeluruh. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat sejumlah terapeutik yang berhasil diidentifikasi melalui terapi berpikir dan terapi amal shalih. Hal ini dilandasi bahwa dalam mengatasi kecemasan ialah dengan melibatkan ilmu dan amal. Ilmu yang dimaksud ialah cara berpikir dan amal yang dimaksud ialah perkara-perkara yang mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tampak kedua terapi ini memiliki relevansi dengan teori-teori barat pada umumnya.

Berdasarkan paparan teoritis hasil temuan ini berkaitan dengan terapi berpikir dan terapi amal shalih, seyogyanya temuan ini dapat dimanfaatkan sebagai sebuah konsep konseling berwarna Islami dan memperkaya khazanah keilmuan konseling di Indonesia. Bagi akademisi, seyogyanya dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan dalam penulisan karya ilmiah, maupun bahan diskusi, dan seterusnya. Bagi konselor profesional di lapangan, seyogyanya dapat dimanfaatkan sebagai bekal konselor dalam pengembangan *softskill*, menaruh perhatian penuh faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, dan dapat dijadikan sebagai formula baru yang lebih sederhana dan aplikatif dalam mengentaskan kecemasan.

Seyogyanya juga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat praktisi khususnya konselor dalam menangani masalah kecemasan siswa. Lebih jauh lagi berkenaan dengan pengembangan profesi konselor di Indonesia, tidak hanya dalam lingkup sekolah formal atau lembaga pendidikan seyogyanya konsep terapi ini juga dapat diaplikasikan oleh konselor yang bertugas di lapas dalam menangani kecemasan narapidana, konselor yang menangani konseli di rumah sakit, dan instansi lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Ghazali. (2016). *Keajaiban-Keajaiban Hati*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Berg, B. L. (2011). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Printed in the United States of America.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorder*. New York London: Guildford Press.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- J. Nelson. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Krippendorff, K. (2009). *Content Analysis: An Introduction to its Methodology (Second Edition)*, California: Sage Publication.
- Maslim. (2003). *Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.
- NIMH. (2005). *The Numbers Count Mental Disorders in America*. Retrieved from <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/index.html>.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Richards. P. S, Bergin, A. E. (2006). *A Spiritual Strategy for the Counseling and Psychotherapy (Second Edition)*. Washington, DC: Department of Counseling Psychology and Special Education.
- Rijal. (2003). *Bersama Al-Ghazali Memahami Filosof Alam (Upaya Meneguhkan Keimanan)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Sunarto. (2014). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Surabaya: Daarul Abidin.
- Weber, P. R. (2010). *Basic Content Analysis*. California: Sage Publication.