

BAB II

LANDASAN TEORITIK

A. Kajian Teori

1. Terapi Patrap Shalat

Sebelum mendefinisikan Terapi Patrap Shalat, terlebih dahulu memaparkan definisi Terapi, Patrap, dan Shalat menjadi satu kesatuan serta mendefinisikannya dengan menarik kesimpulan dari berbagai pendapat yang dipaparkan oleh para ahli.

Arti terapi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, mengobati penyakit, perawatan penyakit. Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).¹ Terapi juga dapat diartikan sebagai suatu jenis pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau rohani, bukan pengobatan dengan obat-obatan.

Patrap adalah sebuah nama suatu metode, bukan nama sebuah ibadah. Namun banyak yang salah faham dengan yang namanya 'Patrap', banyak yang mengira bahwa patrap adalah suatu ajaran bidah atau ajaran kejawen atau yang bukan dari Islam. Patrap dikatakan bukan sebuah ibadah karena ibadahnya itu adalah dzikir. Seperti halnya kalau kita belajar al-Qur'an, maka kita menggunakan metode Iqra', dan Iqra' bukanlah ibadah yang ibadahnya adalah membaca Al-Qur'annya.

Patrap adalah metode metode untuk mengingat Allah dengan cara yang praktis dan mudah. Patrap ini sudah dikaji oleh Setyo Purwanto secara psikologis bahwa dengan cara patrap ini hati menjadi tenang dan mantab bersama Allah.

¹ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Trans. Kartini Kartono (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), Hlm 507

Menurut Setiyo Purwanto, patrap artinya adalah sadar Alloh, yaitu sadar dalam segala keadaan seperti tidur sadar Alloh, makan sadar Alloh, jalan sadar Alloh, dan seterusnya. Kata patrap diambil dari Bahasa Jawa (bukan kejawen) yang artinya adalah perilaku yang benar benar perilaku, atau perilaku yang benar. Maksudnya adalah perilaku yang benar didepan Alloh, maka patrap sebenarnya adalah perilaku kehidupan yaitu semua perbuatan dengan melibatkan atau mengikut sertakan Alloh ketika kita tidur, ketika kita makan, ketika berdialog, dan ketika apapun mengingat dan sadar Alloh.

Ada banyak Macam-macam Patrap dari Setiyo Purwantao, yaitu sebagai berikut:

a. Patrap Gerak

Patrap ini merupakan latihan dasar yang harus dikuasai bagi siapapun yang akan belajar patrap-patrap yang lainnya. Tujuan dari patrap ini adalah menguatkan hari, pikiran, dan jiwa sehingga kuat dalam sambung ke Alloh. Membedakan secara jelas mana fisik dan mana jiwa, mengenal kekuatan Alloh dan maha kuasa atas tubuh kita.

b. Patrap Diam

Patrap diam merupakan kelanjutan dari patrap gerak. Yang dimaksud 'diam' disini adalah diam fisiknya, tetapi jiwanya tetap bergerak menuju Alloh. Manfaat dan tujuan patrap diam ini adalah seseorang dapat melepas kesadaran fisiknya menuju pada kesadaran jiwa. Hal ini adalah dasar untuk menuju kekhusyukan dalam shalat, untuk ikhlas, dan untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman spiritual yang lebih dalam dan lebih sensasional.

c. Patrap Gerak Rasa

Patrap gerak rasa ini melatih bagaimana mengaktifkan gerak rasa yaitu suatu gerak intuitif yang akan membangkitkan indera

keenam kita. Tujuan utama dari patrap gerak rasa ini adalah untuk melatih seseorang agar mampu mengingat Allah dalam segala gerak, dan patrap ini merupakan dasar untuk melatih patrap-patrap aplikatif lainnya seperti patrap jalan, patrap tidur, dan lain sebagainya.

d. Patrap Jalan

Melatih kita agar ketika berjalan baik itu berjalan kaki atau mengendarai sepeda atau motor dapat ingat kepada Allah.

e. Patrap Tidur

Patrap tidur merupakan tidurnya Rasulullah, dimana tidurnya Rasulullah tidak sekedar tidur namun Rasulullah tetap sadar dan mengingat Allah. Tujuan dari patrap tidur ini adalah melatih seseorang agar mampu dzikir ketika tidur, mampu menangkap ilham dikala tidur, dan terutama sekali meningkatkan kualitas tidur yang baik, serta bagi orang yang mengalami *insomnia* (gangguan tidur).

f. Patrap Bicara

Ketika berbicara, kita seringkali lupa kepada Allah. Dengan patrap ini kita berlatih agar kita berbicara tidak lupa kepada Allah. Tujuannya agar kita lebih sadar dengan apa yang kita bicarakan dan jika bicara kita memerlukan ide kreatif, maka dengan patrap bicara Allah akan menuntun pikiran kita.

g. Parap Jima'

Kehidupan seksual bagi sebagian manusia sangat penting, namun seringkali akan mengalami hambatan terutama pada ejakulasi dini. Dengan patrap jima' ini seseorang akan mengingat Allah ketika berhubungan dengan pasangan. Sehingga kepuasan dapat tercapai baik bagi suami maupun bagi istri. Manfaat dari patrap jima' ini adalah dapat memperpanjang masa hubungan suami-istri sehingga keduanya mengalami kepuasan.

h. Patrap Tahlil

Patrap ini merupakan penggabungan dari sikap patrap dan tahlil, yaitu membaca kalimat thoyibah. Manfaat dari patrap tahlil ini adalah mempercepat proses pemahaman tentang ketiadaan diri dan eksistensi kemutlakan Allah.²

Shalat, menurut bahasa Arab yang berarti “*do'a*”. secara istilah, shalat adalah ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir diakhiri dengan salam dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan. Dan shalat adalah tangga bagi orang-orang beriman dan tempat untuk berkomunikasi kepada Allah, tiada perantara dalam shalat antara hambanya yang mukmin dengan Tuhannya. Dengan shalat akan tampak bekas kecintaan seorang hamba dengan tuhannya, karena tidak ada yang lebih menyenangkan bagi orang (mukmin) yang mencintainya melainkan ber-khalwat kepada zat yang dicintainya, untuk mendapatkan apa yang dimintanya.

Shalat dibagi menjadi tiga: (1) shalat fardlu ‘ain yang setiap muslim wajib mengerjakannya yakni shalat lima waktu meliputi Isya’, Subuh, Dzuhur, Asar dan Maghrib, (2) shalat fardlu kifayah yang diwajibkan kepada sekelompok kaum muslim, contohnya shalat jenazah, dan (3) shalat sunnah yang dianjurkan muslim melaksanakannya seperti shalat dhuha, tahajut dan witr.³

Beberapa pembelajaran shalat yang dikaitkan dengan medis, dapat dirilis sebagai berikut:

- a. Ruku’ dengan posisi yang benar akan memberikan manfaat antara lain:

² Setiyo Purwanto. *Solat Khusyu Itu Damai*. (Artikel Pencerahan Terapi Solat dan Zikir, web resmi: ajeed02.wordpress.com/about/)

³ Hafiun dan Nurjannah, *Pengembangan Moral Modul Bimbingan Shalat Khusyu’ Berbasis Paradigma Integrasi Interkoneksi Guna Membentuk Karakter Positif dan Kebermaknaan Hidup Muslim*, (Jurnal Hisbah, 2015), Vol 12, No 2, Hlm 62.

- a. Menjaga melekatnya tulang tungging dengan tulang belakang sehingga persendian menjadi licin. Bagi wanita, jika tulang tungging melekat dengan tulang belakang, maka mengakibatkan persendian kaku dan tulang pinggang menyempit sehingga sulit melahirkan.
 - b. Dapat memperbaiki letak bayi yang kurang baik bagi ibu yang sedang hamil, sehingga pada saat melahirkan tidak mengalami patah tulang tunggingnya.
 - c. Memperlancar sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh, terutama ke otak/ kepala sebagai pusat susunan syaraf.
 - d. Menghindarkan diri dari berbagai penyakit tulang belakang, seperti *Acute Lumbago*; sengal (rasa sakit) pinggang mendadak, *Cronic Recurant*; sengal (rasa sakit) pinggang menahun, *Spondilosis*; tergelincirnya ruas tulang belakang.
 - e. Menyembuhkan kelainan-kelainan tulang belakang bagi anak-anak akibat posisi duduk yang kurang baik pada saat belajar misalnya penyakit *kiposis* (bungkuk), *lordosi* (menjorok kedepan), dan *scoliosis* (bengkok kekanan atau kekiri).
- b. Sujud dengan posisi yang benar akan berpengaruh posisi pada tubuh, yaitu:
 - a. Otot menjadi kuat, limpa terjepit sehingga aliran darah menjadi lancar karenanya.
 - b. Berkembangnya otot dada bagi wanita, sehingga menghasilkan buah dada yang bagus bentuknya.
 - c. Sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh akan lancar, keperluan darah di otak pun akan terpenuhi. Karena otak adalah pusat susunan syaraf, maka terpenuhi atau tidaknya kebutuhan darah di otak akan banyak berpengaruh terhadap seluruh tubuh.

- c. Duduk *tahiyat* dengan posisi yang benar mengundang banyak manfaat, yaitu:
 - a. Bagi wanita. Duduk *tahiyat* yang benar akan memperkuat bagian-bagian kemaluan, sehingga disaat melahirkan tidak mudah terjadi kerobekan. Dengan demikian juga terjaganyatiga lubang yang sangat berdekatan. Tiga lubang tersebut adalah saluran kencing, lubang senggama, lubang dubur atau poros.
 - b. Bagi laki-laki. Dengan posisi duduk *tahiyat* yang benar kaki memijit kemaluan, sehingga akan mengakibatkan lancarnya air seni, zakar (penis) dapat ereksi dengan baik dan testis akan dapat memproduksi sperma lebih banyak dan sehat serta hidup.
 - c. Telapak kaki kanan yang dapat menanggulangi penyakit kaki leter yang biasanya menyebabkan tidak tahan berdiri atau berjalan.
 - d. Cara turun untuk sujud dan bangkit dari sujud yang baik dan benar akan dapat memperkuat otot kaki, baik untuk laki-laki maupun untuk perempuan.
 - e. Ketika hendak sujud, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh tempat sujud adalah kedua lutut, kemudian kedua telapak tangan dan akhirnya barulah muka. Selanjutnya jika bangun dari sujud bagian yang pertama kali diangkat adalah muka, kemudian kedua telapak tangan dan akhirnya barulah kedua lutut.⁴

Beberapa pembelajaran shalat yang dikaitkan dengan pendidikan psikis adalah sebagai berikut:

- 1) Mendidik manusia agar taat kepada pimpinan yang memberi komando, karena setelah mendengar adzan dikumandangkan,

⁴ Deden Suparman, *Pembelajaran Ibadah Shalat dalam Perspektif Psikis dan Medis* (Jurnal: Fakultas Sains dan Teknologi 2015), Vol IX, No 2, issn 1979-8911, Hlm 49-50

kita disunnahkan bersegera menuju masjid untuk menunaikan shalat berjamaah.

- 2) Mendidik manusia agar memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam melaksanakan tugas yang dipikulkan kepadanya, karena shalat telah diaturkan waktunya secara jelas.
- 3) Mendidik manusia untuk memiliki sikap optimis dalam menyongsong masa depan, karena inti ibadah itu adalah do'a, yaitu harapan atau permohonan kepada Allah SWT yang mengatur segala-galanya.
- 4) Menentramkan jiwa, karena dengan shalat seseorang akan merasa senantiasa dekat dengan Allah SWT. Hal ini dapat dipahami karena dengan shalat berarti berdzikir, sedangkan berdzikir kepada Allah akan membuahkan ketentraman hati. Sebagaimana firman Allah SWT: "Ketahuilah hanya dengan berdzikir kepada Allah SWT hati akan tentram". (Q.S.Ar Ro'du: 28).
- 5) Mendorong manusia berani menghadapi problematika kehidupan dengan hati sabar dan tabah. Semua problematika kehidupan dihadapi dan disadarinya sebagai ujian dari Allah SWT yang perlu diterima untuk menguji mentalnya, serta iman dan takwanya.
- 6) Mendidik manusia agar bersikap sportif dan gentleman untuk mengakui kesalahan dan dosanya, karena dengan shalat merupakan kesempatan yang sangat baik untuk memohon ampunan kepada Allah SWT atas segala kesalahan dan dosa-dosanya yang telah dilakukan.
- 7) Menghindarkan manusia dari berbuat keji dan munkar (jahat). Jika shalat dilakukan dengan sepenuh hati, dengan sikap tunduk dan tawadlu' (rendah hati) serta hati yang patuh, maka akan mendorong pelakunya untuk membentengi dirinya dari perbuatan buruk dan jahat. Firman Allah SWT.: "Sesungguhnya

shalat itu dapat mencegah diri dari perbuatan keji (buruk) dan munkar (jahat)”(Q.S. Ankabut : 45)⁵

Dari beberapa penjelasan tentang terapi, patrap, dan shalat. Kini menjelaskan tentang terapi patrap shalat itu sendiri. Terapi ini sudah dikembangkan oleh Setiyo Purwanto, yaitu pemilik Yayasan Solo Spiritual Islam. Terapi patrap shalat adalah usaha penyembuhan pada klien untuk mengurangi berbagai masalah fisik maupun psikis dengan metode patrap (sadar akan Alloh) dengan menggunakan gerakan shalat. Dan jika hal ini dilakukan ketika shalat secara ikhlas dan benar, maka biasa disebut dengan Shalat Khusyu’.

2. Shalat Khusyu’

Sebelum membahas arti dari shalat khusyu’, kita membahas Firman Alloh SWT. yang tertera pada surat Ar-Ra’d ayat ke-27 dan 28 menjelaskan bahwa Alloh SWT akan memberi petunjuk dan bimbingan kepada orang-orang yang bertaubat pada-Nya. Artinya, orang-orang yang sadar lalu kembali ke jalan Alloh, orang-orang yang telah menyesali perbuatan-perbuatan tercela yang pernah dilakukannya.

Dijelaskan dalam ayat ke-28 bahwa, “*Yaitu orang-orang yang beriman*”. Artinya, dengan bertaubat itu berarti kembali memasuki kancah keberimanan atau kembali melakukan kewajiban-kewajiban sebagai orang beriman. Hal tersebut dibuktikan dengan banyak mengingat Alloh sehingga tidak mudah lagi terpeleset dari jalan petunjuk. Dalam keadaan demikian itu, jiwanya menjadi tenang dan tenteram, karena memang ada jaminan dalam lanjutan ayat itu bahwa, “*Dengan banyak mengingat Alloh hati akan tenteram*”.⁶

Shalat banyak mengandung hikmah disamping berfungsi untuk selalu ingat (dzikir) kepada Alloh SWT, sebagaimana firman-Nya:

⁵ *Ibid.*, hlm 50-51.

⁶ Sholeh Imam Musbikin. *Agama sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005). Hlm 135-136.

“sesungguhnya Aku ini adalah Allah. Tidak ada Tuhan yang hak selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikan shalat untuk mengingat Aku” (QS. Toha:14).⁷

Kekhusyukan Abu Bakar dalam shalat, Ahmad mengeluarkan (hadits) dalam hal Zuhud, dari Sahal bin Sa’ad berkata: “Abu Bakar tidak menoleh dalam Shalatnya.”

Ibnu Saad dan Ibnu Syaibah mengeluarkan (hadits) dari Mujahid dai Abdullah bin Zubair ra. bahwa ia (Abu Bakar) berdiri bagaikan kayu garu (tegak tidak bergerak) dalam shalat, ia berbuat seperti itu. Mujahid berkata: “Ia sangat khusyuk dalam shalat.”⁸

Secara bahasa khusyu’ berarti tunduk atau merendahkan diri. Menurut Al-Qurtubi, Khusyu’ ialah suatu keadaan di dalam jiwa dimana dia mewujudkan keadaan tetap (tenang) dan merendah diri segala anggota badan.⁹

Dengan demikian khusyu’ berarti menundukkan diri dengan cara menundukkan anggota badan, merendahkan suara atau penglihatan dengan maksud agar yang menundukkan diri itu banar-benar merasa rendah dan tanpa kesombongan. Pada umumnya pengertian khusyu’ ditemukan dalam rangka mendekatkan diri, menghambakan diri kepada Allah SWT seperti shalat dan berdoa memohon sesuatu dari Allah SWT.

Orang yang khusyuk didalam shalatnya akan merasa ringan pada dirinya saat ia selesai dari shalatnya. Ia akan merasa seolah beban yang berat telah diangkat dari dirinya. Ia akan menemukan gairah hidup, ketenangan, dan kegembiraan, sehingga ia berharap tidak pernah keluar dari shalatnya itu. Karena, shalat telah menjadi penyejuk pandangan dan jiwa. Shalat menjadi surge hati dan tempat istirahat di dunia.¹⁰

⁷ *Ibid.*, Hlm 143.

⁸ *Ibid.*, Hlm 151.

⁹ Mardianto. *Urgensi Shalat Khusyu’*, (Jurnal Skripsi: UIN Alauddin Makassar, 2014), Hlm 10.

¹⁰ Muhammad Shalih Al-Munajjad. *Agar Shalatmu makin Khusyuk*, (Solo: Qiblatuna referensi ilmu dan amal, 2011), Hlm 95.

3. Praktek Terapi Patrap Shalat

Terapi patrap shalat adalah terapi dengan metode patrap shalat khusyu' . berikut dengan latiah ini kesadaran seseorang akan terlatih, sikap jelas dalam shalat, dan pikiran tidak akan liar kemana-mana. Dengan posisi yang benar, tubuh pun akan lebih sehat dengan menjalankan patrap shalat. Patrap shalat mengikuti semua gerakan shalat dimulai dari, sebagai berikut:

a. Patrap Berdiri

Dengan patrap berdiri ini melatih sikap jiwa lurus ke Allah, mendekat ke Allah, taqorub, dengan lama waktu 15 menit.

b. Patrap *Rukuk*

Dengan patrap ini melatih sikap jiwa tunduk dan patuh kepada Allah dan siap menjalankan amanah-amanah Allah, dengan lama waktu 10 menit.

c. Patrap *I'tidal*

Dengan patrap ini melatih sikap jiwa untuk bersyukur atau berterimakasih kepada Allah, dengan lama waktu 10 menit.

d. Patrap *Sujud*

Patrap sujud ini melatih jiwa untuk pasrah dan berserah kepada Allah, dengan lama waktu 10 menit.

e. Patrap *Ifirasy*

Dengan patrap ini melatih jiwa untuk meminta atau memohon kepada Allah, dengan lama waktu 10 menit.

f. Parap *Tahiyat*

Dengan patrap ini melatih jiwa menghormati

Semua jenis patrap diatas dilakukan dengan keadaan diam tidak bergerak sama sekali.¹¹

¹¹ Setiyo Purwanto. *Shalat Khusyu dengan Metode Patrap*, (web resmi, Yayasan Solo Spiritual Islam: <http://solospiritual.com/shalat-khusyu-dengan-metode-patrap/>, 2019) diakses pada tanggal 16-11-2019; 11:08

Menurut Setiyo Purwanto, praktik patrap dapat dilakukan sendiri atau bersama-sama (*berjamaah*), dan juga dapat belajar otodidak. Karena patrap ini mudah, dan sangat sederhana yaitu “*menyadari Allah*”. Yang diperlukan dalam praktik patrap ini bukanlah teori dan metode yang rumit, yang diperlukan adalah “*kesungguhan*”.¹²

Setelah melakukan atau praktek patrap shalat, selanjutnya membahas tentang manfaat dari patrap tersebut. Tentunya banyak sekali manfaatnya bagi fisik maupun psikis. Berikut manfaat dari melakukan patrap shalat:

- a. Menguasai tubuh sepenuhnya, yang berarti mampu untuk menguasai perjalanan nafas dan darah, sehingga orang tidak lekas naik darah dan tidak mudah dipermainkan oleh urat syarafnya (*nervous*) yang besar faedahnya bagi kesehatan badan.
- b. Menguasai perasaan, yaitu dapat menahan rasa marah, jengkel, sedih, takut, dan sebagainya, sehingga dalam keadaan bagaimana pun juga selalu tenang dan sabar, oleh karena itu lebih mudah untuk dapat mengambil tindakan-tindakan yang setepat-tepatnya.
- c. Menguasai pikiran, sehingga pikiran itu dalam waktu-waktu yang terluang tidak bergelandangan semaunya sendiri dengan tidak terarah dan bertujuan, akan tetapi dapat diarahkan untuk memperoleh pengertian dan kesadaran tentang soal-soal hidup yang penting.¹³

¹² Setiyo purwanto, *Panduan Belajar Patrap*, (setiyo.wordpress.com) diakses pada tanggal 29-01-2020; 09:20

¹³ Setiyo Purwanto. *Shalat Khusyu dengan Metode Patrap*, (web resmi, Yayasan Solo Spiritual Islam: <http://solospiritual.com/shalat-khusyu-dengan-metode-patrap/>, 2019) diakses pada tanggal 16-11-2019; 11:08

4. Dewasa awal

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.¹⁴ Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Menurut Santrock (1999), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati¹⁵.

Batas kedewasaan di Indonesia adalah usia 21 tahun. Hal ini berarti bahwa pada usia tersebut seseorang sudah dianggap dewasa dan sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatannya. Ia juga akan mendapatkan hak-hak sebagai orang dewasa.

Usia seseorang dinyatakan masuk dewasa awal yaitu usia 20-40 tahun dimana tahap perkembangan seseorang sedang berada pada puncaknya. Dengan kondisi fisik dan intelektual yang baik. Peningkatan yang terjadi pada masa dewasa ini akan dimanifestasikan melalui berbagai macam hal, seperti sosialisasi yang luas, penelitian karir, semangat hidup yang tinggi, perencanaan yang jauh kedepan, dan sebagainya. Berbagai keputusan yang penting yang berkaitan dengan kesehatan, karir, dan hubungan antar pribadi juga akan dialami pada masa dewasa awal.¹⁶

a. Ciri-ciri Umum Masa Dewasa Awal

Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (1986):

- 1) Masa dewasa awal sebagai usia reproduktif.

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta, Erlangga: 1980), hlm. 246

¹⁵ Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta, Gajah Mada University Press: 2006), hlm. 290

¹⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta, Erlangga: 1980), hlm. 246

Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduksi, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

2) Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah.

Setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus melakukan penyesuaian diri kembali terhadap diri maupun lingkungannya. Demikian pula pada masa dewasa awal ini, seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.

3) Masa dewasa awal sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional.

Ketegangan emosional seringkali ditunjukkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

4) Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai.

Ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintah karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka. Sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti

ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.¹⁷

b. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

- 1) Memilih teman (sebagai calon istri atau suami)
- 2) Belajar hidup bersama dengan suami/istri
- 3) Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga
- 4) Mengelola rumah tangga
- 5) Mulai bekerja dalam suatu jabatan
- 6) Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara¹⁸

5. Lulusan Perguruan Tinggi

Besarnya pengangguran di negeri ini dan dari lulusan dari perguruan tinggi ternama pun tidak selalu menjamin pekerjaan yang seperti diharapkan. Bahkan, serbuan tenaga kerja asing yang ikut masuk ke negeri ini meningkat dengan begitu tajam.

Mahasiswa merupakan satu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat, yaitu manusia muda dan calon intelektual. Mahasiswa juga mempunyai peran penting sebagai agen perubahan (agent of change) bagi tatanan kehidupan yang secara realistis dan logis diterima oleh masyarakat. Setiap mahasiswa juga memiliki gambaran berbeda-beda mengenai dunia kerja dan juga mempunyai keinginan masing-masing untuk bekerja di instansi mana atau bekerja sebagai apa untuk sukses di masa depan dan tidak menjadi seorang pengangguran.¹⁹

Lulusan perguruan tinggi dituntut untuk bisa meningkatkan *value added* perusahaan dengan menggunakan sumberdaya internal secara optimal serta memberikan *feedback* demi perbaikan perusahaan. Sayangnya, perguruan-perguruan tinggi di Indonesia tidaklah sama

¹⁷ *Ibid.*, 250

¹⁸ *Ibid.*, 251

¹⁹ Nurmantika Wiji Sejati dan Rahmawati Prihastuti, *Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate menghadapi Persaingan Kerja dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual*, (Jurnal: Universitas Negeri Semarang, 2012), p - ISSN 2086-0803, e - ISSN 2541-2965

kualitasnya. Banyak perusahaan yang mengaku telah membatasi varians mutu lulusan dengan mengontrol beberapa variabel, seperti IPK di atas 3, akan tetapi hasil tes internal perusahaan menunjukkan bahwa varians mutu lulusan tetap lebar. Akibatnya lagi, ada lulusan-lulusan yang berkualitas tetapi masih menganggur; dan ada pula lulusan-lulusan yang “biasa-biasa saja” tetapi sukses mendapat pekerjaan dan memberi “value added” yang destruktif bagi perusahaan.

Berikut adalah yang mempengaruhi mutu lulusan:

- a. Kualitas input
- b. Kualitas dan kuantitas dosen
- c. Sistem penilaian
- d. Teaching materials
- e. Kerjasama
- f. Kepercayaan diri
- g. Komunikasi efektif
- h. Pengetahuan praktis
- i. Presentasi dan kemampuan meyakinkan orang lain
- j. Leadership
- k. Keberanian dan etika
- l. Pengetahuan bisnis lemah
- m. Kemampuan Bahasa Inggris

6. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik. Steven Schwartz, S mengemukakan Kecemasan berasal dari kata Latin *anxious* yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan focus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya

respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosi negative yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.²⁰

Freud mengemukakan secara khusus, bahwa neurotic merupakan tampilan dari konflik didalam diri (*inner conflict*) yang melibatkan keinginan-keinginan yang tidak dapat dipenuhi karena adanya hambatan dari super ego, sedangkan ego tidak dapat membuat suatu keputusan untuk mendamaikannya. Dalam upaya ini, terlihat apa yang disebut kecemasan (*anxiety*), yaitu suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.

Jenis kecemasan yang dikemukakan Freud, terdapat tiga, yaitu kecemasan nyata (*reality anxiety*), kecemasan reunotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*). Yang didebut camas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.²¹

Definisi kecemasan yang dipaparkan oleh Jeffrey S. Nivid, dkk, “kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”. Gai W Stuart memaparkan ansietas/ kecemasan senada dengan sebelumnya, yaitu kekhawatiran yang tidak jelas dan

²⁰ Dona Fitria dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, (Jurnal: Konselor Universitas Negeri Padang, 2016), Vol 5, No 2, ISSN: Print 1412-9760, Hlm 94

²¹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2007). Hlm 67.

menyebarkan, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.²²

Menurut Saparinah & Markam, kecemasan adalah suatu perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Greist mengatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.²³

Menurut Kamus Kesehatan, kecemasan adalah rasa tidak nyaman, yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis.²⁴

Dari berbagai pengertian kecemasan (*anxiety*) yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi menimbulkan rasa tidak nyaman dalam diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

b. Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan (Anxiety)

1) *Panic Disorder* dan *Agoraphobia*

Panic Disorder ditandai oleh munculnya satu atau dua serangan panic yang tidak diharapkan, yang tidak dipicu oleh hal-hal yang bagi orang lain bukan merupakan masalah luar biasa. Maksudnya adalah bahwa umumnya orang melihat keadaan-keadaan itu sebagai situasi yang tidak menakutkan. Ada

²² Dona Fitria dan Ihdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, (Jurnal: Konselor Universitas Negeri Padang, 2016), Vol 5, No 2, ISSN: Print 1412-9760, Hlm 94-95

²³ Iin Triwahyuni, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), Hlm 168.

²⁴ *Ibid.*, Hlm 167

beberapa simpom yang menandakan kondisi panic tersebut, yaitu nafas yang pendek, palpilasi (mulut yang kering) atau justru kerongkongan tidak bisa menelan, ketakutan akan mati, atau bahkan takut gila.

Simtom serangan panik yang lazim, jika mengalami simtom ini sekali-sekali merupakan hal yang wajar. Bila empat atau lebih simtom muncul sering dan mengganggu kehidupan sehari-hari, maka individu dapat didiagnosis *panic disorder*. Yaitu; jantung berdebar-debar, mengalami mati rasa atau kehilangan sensasi geli, mengalami panas atau dingin, berkeringat, gemetaran atau berguncang, sensasi nafas yang pendek, merasakan cekikan, dada terasa nyeri atau tidak nyaman, mual atau perut terasa tidak enak, pusing-pusing, limbung, mata berkunang-kunang, pingsan, merasa tidak realistis atau merasakan diri terasing, takut kehilangan control atau menjadi gila, takut akan mati.²⁵

Agoraphobia yaitu suatu ketakutan berada dalam suatu tempat atau situasi dimana ia merasa bahwa ia tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepaskan diri. Seorang yang mengidap agoraphobia secara umum, takut berbagai tempat dimana mereka mungkin akan mendapatkan masalah dalam menyelamatkan diri atau meminta pertolongan dalam keadaan genting (*emergency*). Keadaan genting yang sering membuat mereka merasa takut adalah serangan panik.²⁶

2) Phobia lainnya

Gangguan phobia lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas sesuatu yang tidak jelas, tidak

²⁵ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2007). Hlm 71-72

²⁶ *Ibid.*, Hlm 72

rasional atau tidak realitis.ada fobia bersifat sederhana (tradisional), misalnya: *astraphobia* (ketakutan pada badai, kilat, dan halilintar), *acrophobia* (ketakutan pada tempat-tempat yang tinggi), *alghopobia* (ketakutan akan rasa sakit), *claustrophobia* (ketakutan pada tempat yang tertutup), *hematophobia* (ketakutan terhadap darah), *monophobia* (takut sendirian), *mysophobia* (takut keracunan atau terkontaminasi), *nydophobia* (takut kegelapan), *ochlophobia* (takut pada keramaian), *pathophobia* (takut pada penyakit), *phyrophobia* (takut pada api), *syphilophobia* (takut terhadap penyakit sifilis), *zoophobia* (ketakutan terhadap binatang atau binatang-binatang khusus tertentu), ada pula fobia lain yang lebih kompleks dan berkembang demikian jauh, tidak sekedar menyangkut objek-objek yang nyata, tetapi juga ideologi, kultur, dan sebagainya yang mungkin bersifat abstrak. Misalnya, *islamophobia*, *capitalismophobia*, atau *communistophobia*.²⁷

3) *Obsessive-Compulsive*

Obsesif atau obsesi adalah pikiran, ide atau dorongan yang intrusif dan berulang yang sepertinya berada di luar kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Obsesi dapat menjadi sangat kuat dan persisten sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan distress serta kecemasanyang signifikan.

Sedangkan Kompulsif adalah tingkah laku repetitif (seperti mencuci tangan berulang-ulang, memeriksa kompor apakah sudah mati atau masih nyala, secara terus-menerus) dan mental repetitif (seperti mengulang-ulang kata-kata tertentu) yang dirasakan oleh seseorang sebagai suatu keharusan atau

²⁷ *Ibid.*, Hlm 73

dorongan yang harus dilakukan. Jadi gangguan obsesif-kompulsif yakni kombinasi dari perilaku obsesi dan kompulsif.

4) Gangguan Kecemasan yang Tergeneralisasikan

Gangguan Kecemasan yang Tergeneralisasikan (*Generalized Anxiety Disorder (GAD)*) ditandai oleh adanya rasa khawatir yang eksemif dan kronis, yang dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Orang dengan gangguan GAD khawatir terhadap berbagai hal dalam kehidupannya, seperti kecemasan dan kekhawatiran yang eksemif, kesulitan dalam mengendalikan kekhawatiran, sangat mudah menjadi lelah, sulit berkonsentrasi dan pikiran menjadi kosong, mengalami gangguan tidur, dan *irritability* (mudah tersinggung). Keluhan fisik yang lazim antara lain adalah jantung berdebar-debar, macam-macam sakit kepala, kepeningan, kelelahan, dan lain-lain.²⁸

c. Aspek-Aspek Kecemasan (*Anxiety*)

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan (*Anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- 1) Aspek Perilaku, diantaranya: 1) gelisah, 2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) bicara cepat, 6) kurang koordinasi, 7) cenderung mengalami cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9) inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) menghindar, 12) hiperventilasi, dan 13) sangat waspada.
- 2) Aspek Kognitif, diantaranya: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi buruk, 3) pelupa, 4) salah dalam memberikan penilaian, 5) preokupasi, 6) hambatan berpikir, 7) lapang persepsi menurun, 8) kreativitas menurun, 9) produktivitas menurun, 10) bingung, 11) sangat waspada, 12) keasadaran diri,

²⁸ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2007). Hlm 77-78

13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut pada gambaran visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk.

- 3) Aspek Afektif, diantaranya: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah, 4) tegang, 5) gugup, 6) ketakutan, 7) waspada, 8) kengerian, 9) kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa, 12) rasa bersalah, dan 13) malu.

Shah membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

- 1) Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- 3) Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Menurut Ivi Marie membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, diantaranya:

- 1) Suasana hati, diantaranya: kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
- 2) Pikiran, diantaranya: khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, dan merasa tidak berdaya.
- 3) Motivasi, diantaranya: menghindari situasi, ketergantungan tinggi, dan ingin melarikan diri.
- 4) Perilaku, diantaranya: gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan.

- 5) Gejala biologis, diantaranya: gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.²⁹

Gejala Kecemasan menurut Ibrahim

Kumpulan gejala tertentu yang ditemukan selama kecemasan cenderung berbeda-beda pada setiap individu. Berikut gejala yang terjadi pada kecemasan:

- 1) Gangguan somatik, contohnya: tremor, kejang, berkeringat, palpitasi, panas dingin, mual, diare, mulut kering, penurunan libido, sulit menelan, dan sukar bernapas.
- 2) Gangguan kognitif, contohnya: sulit berkonsentrasi, lepas kendali, kewaspadaan berlebihan, bingung, dan muncul perilaku akan adanya malapetaka yang besar.
- 3) Gangguan perilaku, contohnya: ekspresi ketakutan, irritable, hipertensi, imobilitas, dan menarik diri dari masyarakat.
- 4) Gangguan prestasi, yaitu depersonalisasi dan derealisasi.
- 5) Gejala parifer, yaitu pusing, melayang, diare, hiperhidrosis, hipertensi, palpitasi, sinkop, takikardi, gelisah, midriasis pupil, tremor, rasa gatal di anggota gerak, hesitansi, dan urgensi.³⁰

d. Penyebab Kecemasan

1. Factor Biologis

Neurotransmitter dalam otak adalah pemicu kecemasan dalam tubuh manusia. Regulasi sistem *serotonergic* pada gangguan kecemasan umum merupakan suatu kondisi yang abnormal. Pada manusia yang mengalami kecemasan, terjadi penurunan metabolisme di area *ganglia basalis* dan substansia putih. Akan

²⁹ Dona Fitria dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, (Jurnal: Konselor Universitas Negeri Padang, 2016), Vol 5, No 2, ISSN: Print 1412-9760, Hlm 94-95.

³⁰ Miladina Nahar, *Hubungan Spiritual Support dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil*, (skripsi: Universitas Airlangga Surabaya, 2018), hlm 17

tetapi pada kenyataannya jarang ditemukan pasien dengan kecemasan yang murni disebabkan karena faktor biologis atau neurologis. Kebanyakan kecemasan muncul karena factor lingkungan dan psiko-sosial.

2. Faktor Psikologis atau Psikososial

Faktor yang mengakibatkan muncul kecemasan yaitu lingkungan. Pengalaman traumatik yang tidak tertangani pada anak-anak dapat menjadi kecemasan, pada kondisi yang lebih kronis bahkan dapat menimbulkan depresi, fobia, dan gangguan psikis lainnya. Tidak jarang kecemasan yang terjadi pada orang dewasa merupakan suatu hasil dari kecemasan masa kanak-kanak tak teratasi.³¹

e. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Manusia dirasuki oleh kecemasan dan ketakutan, baik secara individual maupun komunal, sejak mereka memiliki kesadaran, kecuali orang-orang yang dikasihi Allah dan diberi nikmat keimanan. Kecemasan psikologis akan terus meningkat seiring dengan pesatnya kemajuan peradaban material serta jauhnya manusia dari pemahaman dan pengamalan ajaran-ajaran Allah swt.

32

Perbedaan penyakit ketakutan dan kecemasan dengan kecemasan dan ketakutan yang bersifat alamiah atau fisiologis. Kecemasan alamiah, dalam beberapa keadaan, sering muncul dengan didahului, disertai, atau diikuti oleh adanya situasi kritis yang dihadapi manusia. Ia merupakan kesempatan fisiologis yang memungkinkan manusia menghadapi berbagai krisis atau melindungi diri darinya dengan segala persiapan psikologis dan

³¹ *Ibid*, hlm 16

³² Iin Triwahyuni, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), Hlm 169.

struktur fisiologisnya. Kecemasan alamiah bukan hanya terbatas dialami oleh manusia, tetapi juga sering dialami oleh hewan, bahkan tumbuhan, serta segala hal yang memiliki naluri (*insting*) penjaga diri.³³

Dalam Al-Qur'an telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah ini berikut berbagai gejala fisik dalam tubuh yang meyertainya. Secara berturut-turut, tingkat kecemasan dan ketakutan alamiah yang dialami manusia adalah sebagai berikut:

1) Kesempitan jiwa

Alloh berfirman, yang artinya:

Dan kami sungguh-sungguh menegtahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat). Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal). (QS. Al-Hijr, 1: 97-99)

2) Ketakutan

Mereka bakhil kepadamu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, maka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka yang bakhil untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, Maka Alloh menghapuskan (pahala) amalnya. Dan yang demikian itu adalah mudah bagi Alloh. (QS. Al-Ahzab, 33: 19)

3) Kegelisahan (kurang sabar)

Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (QS. Al-Maarif, 70:20)

³³ *Ibid.*, Hlm 170

- 4) Berkeluh kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu)

Dan kamu akan kupimpin ke Tuhanmu agar supaya kamu takut kepada-Nya? Lalu Musa memperlihatkan kepadanya mukjizat yang besar. Tetapi Fir'aun mendustakan dan mendurhakai. Kemudian ia berpaling seraya berusaha menantang (Musa). (QS Al-Naziat, 79: 19-22)

- 5) Ketakutan yang berlebihan (lebih tinggi tingkatannya daripada kegelisahan)

“Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman”. Kelak akan Aku jatuhkan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka penggallah kepala mereka dan pancunglah tiap-tiap ujung jari mereka (QS, Al-Anfal, 8:12)

- 6) Kepanikan (lebih tinggi tingkatannya dari kegelisahan)

Alloh berfirman, yang artinya:

Maka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat), dan mereka disambut oleh para malaikat. (malaikat berkata): “Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu”, (QS Al-Anbiya, 21:103)

- 7) Kebingungan/ linglung (gangguan ringan pada akal sebagai akibat dari ketakutan yang luar biasa)

Alloh berfirman, yang artinya:

Hai, manusia bertakwalah kepada Tuhanmu; sesungguhnya kegoncangan hari akhir kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat). (ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusuihnya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Alloh itu sangat keras (QS. Al-Hajj, 22: 1-2)

8) Mabuk/ setengah gila (hilang akal akibat ketakutan yang luar biasa.

Alloh berfirman, yang artinya:

(Ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusui dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Alloh itu sangat keras (QS. Al-Hajj, 22: 2)³⁴

Penyakit kecemasan dan ketakutan, Adnan Syarif menyebutkan bahwa penyakit ketakutan dan kecemasan psikologis dari segi pangkal dan kemunculannya adalah sama, yaitu: ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui yang sebab-sebab lahiriyahnya yang logis dan rasional sedikitpun tidak bisa dipahami oleh orang yang mengalaminya.

Alloh menggambarkan bahwa segala penyakit kejiwaan dan syaraf, kebanyakan penyakit akal dan ingatan, berbagai keguncangan diri, serta 70 persen penyakit fisik sering disertai oleh ketakutan dan kecemasan, baik lahir maupun batin.³⁵

7. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah penilaian diri individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diramalkan, sehingga menyebabkan konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya pola pikiran seperti ketakutan dan kekhawatiran terhadap dunia kerja, terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja, serta terganggunya respon-respon fisiologis seperti

³⁴ *Ibid.*, Hlm 170-172

³⁵ *Ibid.*, Hkm 173-174

berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan mengenai seputar dunia kerja.³⁶

B. Hubungan Terapi Patrap Shalat dengan Kecemasan pada Mahasiswa *Fresh Graduate* dalam Menghadapi Dunia Kerja

Rata-rata usia mahasiswa *fresh graduate* di Indonesia memasuki usia dewasa awal. Masa dewasa awal ditunjukkan dua kriteria, yaitu kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan³⁷. Namun mencari pekerjaan di Indonesia bukan hal yang mudah. Terjadi persaingan begitu ketat diantara sesama pencari kerja. Hal itu membuat mahasiswa *fresh graduate* menganggap persainagn dalam dunia kerja adalah suatu hal menakutkan sehingga timbullah rasa ketakutan dan rasa tertekan pada individu hingga merasa takut. Rasa takut yang dialami seseorang tentang sesuatu yang akan terjadi berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum jelas dan tidak realistis yang akan muncul dimasa depan disebut dengan kecemasan.

Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik pada mahasiswa *fresh graduate* dapat menimbulkan dampak negative bagi individu, salah satunya yaitu gangguan perilaku berupa perilaku menghindar. Perilaku menghindar ini dapat menghambat individu untuk mendapat pekerjaan³⁸. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik juga dapat menimbulkan depresi, tidak memiliki percaya diri, merasa dirinya selalu gagal, sering melamun, dan dapat mengalami kecemasan kronis. Oleh karena itu diperlukan suatu intervensi yang dapat memutuskan siklus pikiran negatif yang dialami individu yang sedang mengalami cemas.

³⁶ D.Y Sari dan Astuti, *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja di Tinjau dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, (Fakultas psikologi Universitas Dipenogero), Vol. 3, No. 4, hlm 1-12

³⁷ J.W Santrock, *Remaja* (Ed. 11). Terjemahan: Benedictine Widyasinta. (Jakarta: Erlangga, 2009)

³⁸ A. Mu'arif, *Hubungan kecemasan dengan agresifitas*. (Humanitas Indonesia Psychological, 2016) journal. 2(2), 102-111

Dengan mengingat Allah hati menjadi tenang dan damai. Mengingat Allah dengan patrap shalat dapat menguasai perasaan, yaitu dapat menahan rasa marah, jengkel, sedih, takut, dan sebagainya, sehingga dalam keadaan bagaimana pun juga selalu tenang dan sabar, oleh karena itu lebih mudah untuk dapat mengambil tindakan-tindakan yang setepat-tepatnya. Menguasai pikiran, sehingga pikiran itu dalam waktu-waktu yang terluang tidak bergelandangan semauanya sendiri dengan tidak terarah dan bertujuan, akan tetapi dapat diarahkan untuk memperoleh pengertian dan kesadaran tentang soal-soal hidup yang penting³⁹. Oleh karena itu, dengan mengingat Allah akan terbebas dari kecemasan.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

Peneliti sejauh pengetahuannya, belum pernah ada penelitian yang membahas mengenai efektifitas terapi patrap shalat untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa fresh graduate dalam menghadapi dunia kerja di desa Besole kecamatan Besuki Tulungagung. Berikut ini beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2.1
Keaslian Penelitian

No.	Nama dan Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
1	Oktavia Gesti Riyandanie. “Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap	Skripsi 2016	Hasil penelitian dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan shalat tahajud subyek 2 lebih konsisten	Subyek penelitian yang dilakukan oleh Oktavia adalah Mahasiswa

³⁹ Setiyo Purwanto. *Shalat Khusyu dengan Metode Patrap*, (web resmi, Yayasan Solo Spiritual Islam: <http://solospiritual.com/shalat-khusyu-dengan-metode-patrap/>, 2019) diakses pada tanggal 03-08-2020; 11:30

	<p><i>Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta”</i></p>	<p>daripada subyek 1. Hal tersebut ditunjukkan dari pelaksanaan shalat tahajud 2 rutin selama 40 hari sedangkan subyek 1 pernah sekali tidak melaksanakan shalat tahajud. Selain itu subyek 2 lebih bersungguh-sungguh melakukan shalat tahajud daripada subyek 1 karena subjek 2 melakukan shalat tahajud dalam waktu lebih lama daripada subjek 1 yaitu ± 15 s/d 20 menit dimana subjek 1 hanya ± 6 s/d 12 menit. Subjek 2 juga berkali-kali menangis ketika berdoa setelah shalat dimana menangis tersebut merupakan ekspresi dari khusyu'.Kesungguhan dalam pelaksanaan</p>	<p>Tingkat Akhir, sedangkan subyek yang akan dilakukan peneliti adalah mahasiswa <i>fresh graduate</i>. Variabel bebas pada penelitian yang dilakukan oleh Oktavia adalah shalat tahajud, sedangkan variabel bebas yang akan dilakukan peneliti adalah terapi patrap shalat</p>
--	--	---	---

			shalat tahajud berdampak pada kualitas shalat tahajud. Kualitas shalat tahajud dari kedua subjek dapat dilihat dari analisis grafik subjek dimana subjek 2 menunjukkan penurunan kecemasan lebih signifikan dibandingkan subjek.	
2	Rahmat Faisal Nasution. <i>“Efektivitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Menurunkan Anxiety Disorder Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh Program Studi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya.”</i>	Skripsi 2018	Variable X adalah Terapii shalat bahagia dan variable Y adalah anxiety disorder mahasiswa kelas b3. Dari hasil data-data yang dikeluarkan oleh SPSS versi windows 23, menunjukkan adanya penurunan anxiety disorder pada Mahasiswa B3. Dan hipotesanya adalah Ha diterima dan Ho ditolak dengan nilai signifikan dua sisi	Subyek pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmat adalah Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh Program Studi Bimbingan Konseling Islam, sedangkan subyek yang akan dilakukan peneliti adalah mahasiswa <i>fresh graduate</i> .

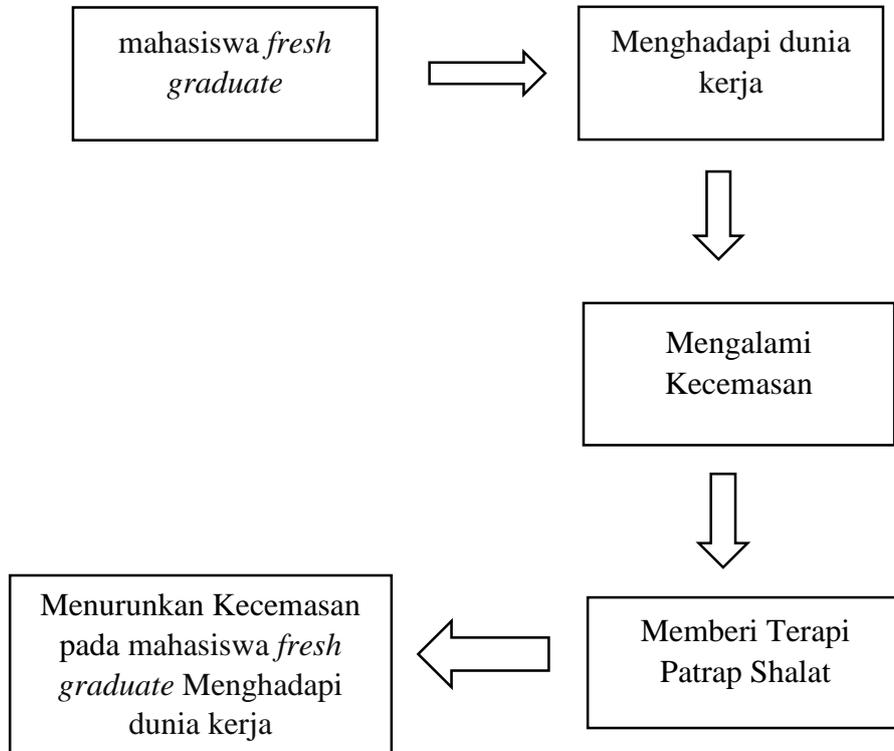
			(2tailed) < 0,05 (0,000 < 0,05).	Variabel bebas pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmat adalah terapi shalat bahagia, sedangkan variabel bebas yang akan dilakukan peneliti adalah terapi patrap shalat.
3	Citra Y. Perwitaningrum dkk. <i>“Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia”</i>	Jurnal Interpretasi psikolgi 2016	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang diberi perlakuan terapi relaksasi dzikir kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang tidak diberi perlakuan terapi relaksasi dzikir.	Subyek pada penelitian yang dilakukan oleh Citra dkk adalah penderita dyspepsia, sedangkan subyek yang akan dilakukan peneliti adalah mahasiswa <i>fresh graduate</i> . Variabel bebas pada penelitian yang dilakukan oleh Citra dkk adalah terapi

				relaksasi, sedangkan variabel bebas yang akan dilakukan peneliti adalah terapi patrap shalat.
5	Lukman Hakim. “ <i>Pengaruh Shalat Dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika</i> ”	Skrpsi 2015	Dalam penelitian tersebut menyimpulkan bahwa hasil sebelum dan sesudah diberikannya terapi terdapat perbedaan, dari 7 subjek penelitian ada 6 yang mengalami Peningkatan sedangkan satu subjek mengalami penurunan.	Subyek pada penelitian yang dilakukan oleh Lukman adalah penyalahgunaan narkotika, sedangkan subyek yang akan dilakukan peneliti adalah mahasiswa <i>fresh graduate</i> . Variabel bebas pada penelitian yang dilakukan oleh Lukman adalah shalat dan dzikir, sedangkan variabel bebas yang akan dilakukan

				<p>peneliti adalah terapi patrap shalat.</p> <p>Variabel terikat pada penelitian yang dilakukan oleh Lukman adalah control diri, sedangkan variabel terikat yang akan dilakukan peneliti adalah kecemasan.</p>
--	--	--	--	--

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berbeda dari penelitian sebelumnya. Perbedaannya terletak pada responden dan variabel yang akan diteliti. Jadi penelitian Efektivitas Terapi Patrap Shalat untuk Menurunkan Kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung sejauh pengetahuan penulis belum pernah dilakukan. Hal tersebut dikarenakan judul yang diangkat oleh penulis masih terbilang baru tentang efektivitas terapi patrap Shalat untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung.

D. Kerangka Pikir



E. Hipotesis Penelitian dan/atau Pertanyaan Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara tentang rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.⁴⁰ Hipotesis juga dapat didefinisikan sebagai dugaan tentang suatu nilai variabel mandiri.

1. Hipotesis Alternatif (H_a), yaitu hipotesis yang menyatakan keberadaan hubungan diantara dua variable yang sedang dioperasikan.⁴¹

Hipotesis alternative dalam penelitian ini adalah: Ada pengaruh terapi patrap shalat untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung.

2. Hipotesis Nihil (H_0), yaitu hipotesis yang menyatakan ketiadaan hubungan antara dua variable yang sedang dioperasikan.⁴²

Hipotesis Nihil dalam penelitian ini adaah : Tidak ada pengaruh terapi patrap shalat untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung.

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2019), hlm 99

⁴¹ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm 70

⁴² *ibid*