

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia didefinisikan sebagai makhluk hidup yang tumbuh dan berkembang. Pertumbuhan mengacu pada peningkatan fisik dalam beberapa kuantitas dari waktu ke waktu. Hal itu termasuk perubahan dalam hal tinggi seperti: badan, berat badan, proporsi tubuh dan fisik umum penampilan. Dalam *Encyclopedia Britannica*, pertumbuhan didefinisikan sebagai “pertambahan ukuran atau jumlah entitas” artinya, pertumbuhan melibatkan semua struktur dan perubahan fisiologis yang terjadi dalam diri individu selama proses pematangan. misalnya, pertumbuhan anak berarti pertambahan berat badan, tinggi badan dan berbagai organ tubuh anak.

**Hurlock** telah mendefinisikan Pertumbuhan sebagai "perubahan ukuran, proporsi, hilangnya". fitur lama dan akuisisi yang baru". Pertumbuhan mengacu pada perubahan struktural dan fisiologis, dengan demikian, pertumbuhan mengacu pada peningkatan ukuran fisik keseluruhan atau sebagian dan dapat diukur.<sup>1</sup> **Hurlock** berpendapat jika manusia memiliki tiga tahapan perkembangan : masa kanak-kanak, dewasa, dan usia tua. atau mungkin empat: masa bayi, masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Para developmentalis membagi rentang hidup menjadi sembilan tahap sebagai berikut; perkembangan prenatal, masa bayi dan balita, anak usia dini, masa kecil tengah, masa remaja, awal masa dewasa, masa dewasa pertengahan, dewasa akhir, kematian dan kehidupan setelah kematian. Hal ini mencerminkan aspek unik dari berbagai tahap masa kanak-kanak dan dewasa yang akan dieksplorasi, meskipun usia 8 bulan dan 8 tahun dianggap sebagai anak-anak, mereka memiliki kemampuan motorik, hubungan sosial, dan keterampilan kognitif yang sangat berbeda. Kebutuhan nutrisi mereka berbeda dan masalah psikologis utama mereka juga berbeda. Hal yang sama berlaku untuk anak berusia 18 tahun dan 80 tahun, keduanya dianggap dewasa. **Elizabeth Hurlock** membagi tahapan

---

<sup>1</sup> L.D Crow, A. crow. “ *Child development and adjustment: study of child psychology*” (macmillan,) th 1962 hlm 98

perkembangan menjadi prenatal pada usia Masa awal masa kanak-kanak terdiri dari dua periode yaitu anak usia dini (2-6 tahun) dan akhir masa kanak-kanak (6-12 tahun). Perkembangan otak anak usia dini sangat pesat disebut masa kritis dan waktu yang tepat untuk melakukan pemulihan dalam kasus gangguan perkembangan. Faktor perkembangan manusia tidak hanya berpusat pada faktor internal saja ada juga peran dari faktor eksternal berupa pengalaman dan lingkungan tempat tinggal yang dapat membantu meningkatkan eksploitasi perkembangan dan juga potensi yang tidak lepas dengan pengaruh negatif dan juga positif. Pengaruh negatif dapat merusak proses perkembangan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang dapat ditandai dengan timbulnya penyakit mental juga perasaan yang tidak bahagia sedangkan pengaruh positif dapat menunjang perkembangan individu menjadi lebih baik. Seperti yang disebutkan pada behavioristik manusia dapat berkembang berdasarkan stimulasi yang diterima dari lingkungannya.<sup>2</sup>

Oleh karena itu, Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang diklasifikasikan oleh Hurlock dari usia 18-40 tahun, transisi yang terjadi pada fase dewasa awal ini bukan hanya dari remaja menuju dewasa tetapi juga terjadi dari dewasa awal menuju dewasa madya. Oleh karena itu dewasa awal sangatlah rentan terhadap kecemasan.

Kedewasaan merupakan rentang waktu yang harus dilalui setiap individu para ahli telah membagi rentang usia, **Hurlock** memaparkan jika dewasa awal terjadi dalam rentang 18-40 tahun dimana perubahan fisik dan psikologis menjadi matang<sup>3</sup> kecemasan sering kali dialami oleh individu pada masa dewasa awal kecemasan itu didefinisikan sebagai "keadaan ketakutan, ketidakamanan, dan perasaan takut akan perubahan negatif, dan percaya bahwa keadaan kecemasan yang parah terjadi darinya ancaman dan bahwa sesuatu bencana yang nyata dapat terjadi pada individu", dan beberapa orang memandang kecemasan sebagai bagian dari kecemasan umum yang berakar

---

<sup>2</sup> Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, "*Psikologi Islami*" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hlm 66.

<sup>3</sup> Elizabeth B. Hurlock, "*Developmental Psychology A Life Span Approach*," (New York) th 1980, hlm. 265

pada realitas saat ini, dan diwakili dalam seperangkat struktur seperti pesimisme, kesadaran akan defisit dalam mencapai tujuan penting, kehilangan kendali atas masa kini, dan ketidakpastian tentang masa yang akan datang.<sup>4</sup>

**Freud** menjelaskan mengenai teori kecemasan yang di latar belakang oleh pemikiran **Freud** yang melihat kecemasan sebagian dari sistem kepribadian, hal yang mengatakan suatu landasan dari pusat perkembangan neurosis psikosis<sup>5</sup> Stress yang menimbulkan kecemasan dalam mengganggu keseimbangannya sebagai manusia, manusia merupakan makhluk unik yang menerapkan sistem saling berinteraksi satu sama lain agar bisa mempertahankan sistem keseimbangan hidupnya dengan lingkungannya jika individu dapat melaksanakan tugas ini dengan sangat baik maka individu tersebut disebut individu yang sehat. Kecemasan ada dalam diri setiap individu kecemasan bisa menjadi motivasi untuk maju dan kesuksesan hidup ini disebut dengan kecemasan normal (*normal anxiety*) akan tetapi kecemasan yang berlebihan bisa menyebabkan ketidakstabilan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mengganggu keseimbangan hidup oleh karena itu perlu dikendalikan. Kecemasan timbul dari ketegangan-ketegangan intern di dalam tubuh, akibat dorongan yang disusun dan dikuasai oleh saraf otonom, sebagai contoh ketika seseorang merasa terancam maka jantungnya akan berdetak lebih kencang, nafasnya menjadi sesak dan reaksi semacam ini dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan akan sangat mengganggu berbagai aktivitas dengan gejala yang ditimbulkan berupa tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya.

Menurut pendekatan eksistensial orang yang memiliki kecemasan perlu ditolong untuk bisa mengendalikan kecemasannya, pribadi akan menjadi lebih sehat ketika individu terhindar dari kecemasan *neurotic*, melepaskan kecemasan bisa dengan berbagai macam terapi dan terapi psikospiritual merupakan salah

---

<sup>4</sup> Zaleski, Future Anxiety:” *Concept, Measurement and Preliminary Research*”, Journal of Personality and Individual Differences, volume 21, No 2, thn 1996. Hlm 163- 174

<sup>5</sup> Andri, Yenny Dewi, “*Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan*” Maj Kedokt Indon, Volum: 57, Nomor: 7, Juli 2007, hlm. 233

satu cara yang bisa dilakukan oleh penderita kecemasan,<sup>6</sup> Kecemasan sangat mudah menyerang individu yang berada pada usia dewasa awal (18-40 an) karena masa transisi juga perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologisnya **Hurlock** mengatakan bahwa karakteristik dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan juga kebebasan yang diperolehnya Istilah dewasa atau *adult* dalam artian adalah seorang individu yang berhasil menyelesaikan tugas sebelumnya atau dalam istilah lain, seorang individu yang telah selesai tumbuh dan menjadi sempurna.<sup>7</sup> Seorang profesor ahli perkembangan manusia **Robert J Havighurst (1961)** menjelaskan jika tugas perkembangan merupakan suatu yang hal muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu yang apabila berhasil dituntaskan maka tugas perkembangan selanjutnya akan menimbulkan kelancaran dalam menuntaskan tugas selanjutnya dan jika tugas perkembangan masa dewasa ini gagal akan menyebabkan kesulitan dalam menuntaskan tugas berikutnya dan akan menimbulkan ketidak bahagiaan.<sup>8</sup> Kecemasan adalah reaksi psikologis yang relatif umum hal Ini telah dikaitkan dengan kualitas hidup yang rendah dan gangguan fungsi sehari-hari.

Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan fisik, mental dan kesejahteraan sosial yang lengkap dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Namun, sebagian mengkritik definisi ini dengan menyoroti sifat statisnya yaitu 'keadaan lengkap' sebagian berpendapat bahwa kesehatan yaitu kemampuan untuk beradaptasi dan untuk pengelolaan diri dalam menghadapi tantangan sosial, fisik dan emosional, berfokus pada ketahanan dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan. Definisi terakhir ini lebih rasional, jika kesehatan dilihat dari perspektif Islam, upaya islam dan psikoterapi untuk merancang satu pandangan segar dan unik dari Islam.

---

<sup>6</sup> Abdul Hayat, “*Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*” Institut Agama Islam Negeri Antasari Jalan Ahmad Yani km. 4.5 Banjarmasin, Khazanah: Vol. XII. No. 01 Januari-Juni 2014. Hlm.53

<sup>7</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology A Life Span Approach*,” New York, 1980, hal. 265

<sup>8</sup> Panney Upton,” *Psikologi Perkembangan*”, (Jakarta; Erlangga) thn 2012, hlm 121

Mengatasi kebutuhan klien Muslim yang tidak terpenuhi dengan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, pendekatan spiritual Terapi berbasis islam dapat ditawarkan kepada klien Muslim. Hal ini dapat menjembatani kesenjangan antara orang dan penyedia layanan dan memberdayakan klien Muslim untuk memanfaatkan layanan tersebut<sup>9</sup>.

Metode terapi telah banyak di kembangkan saat ini, dan salah satunya menggunakan metode spiritualitas. Spiritualitas menjadi sangat penting karena kehidupan manusia yang cenderung materialistis yang membuat manusia kehilangan esensi dirinya, seperti krisis makna yang merupakan krisis spiritual yang berdampak pada sosial, lingkungan, kecemasan dan psikologi. *Wilcox* seorang ahli psikosufistik menjelaskan bahwa psikologi barat tidak pernah bisa menjawab makna hidup manusia dan bagaimana manusia yang sempurna. *Spiritual Science Research Foundation* menjelaskan bahwa apa yang terjadi pada manusia baik itu kebahagiaan, penderitaan masalah psikologis bahkan masalah fisik semua berakar dari masalah spiritual bahkan spiritual berpengaruh besar terhadap kehidupan manusia sekitar 70%.<sup>10</sup>

Maka dari itu Terapi psikospiritual (*PST*) menjadi salah satu yang sangat penting untuk menangani kecemasan dengan menggunakan pendekatan yang menggabungkan agama dan spiritualitas menjadi psikoterapi. Selama berabad-abad, terapi ini telah dilakukan di banyak tempat, dan di berbagai agama. Terapi Spiritual Psikolog Islami memiliki akar yang tertanam kuat dalam landasan spiritual-spiritual al-qur'an dan sunnah nabi muhammad<sup>11</sup> pada dasarnya kecemasan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, yang membuat penderitanya akan merasa terganggu dan tidak nyaman ditandai dengan denyut nadi yang cepat, tangan yang gemetar, sulit tidur dan lainnya. Ada beberapa

---

<sup>9</sup> Ulin Nihayah , Ahmad Shofwan Ats-Tsauri Sadnawi, Nuha Naillaturrafidah“ *The academic anxiety of students in pandemic era*” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* Vol. 2No. 1. Thn 2021, hlm. 39

<sup>10</sup>Dr. Ahmad Rusydi, MA. Si.” *kecemasan dan psikoterapi spiritual islam (Dari spiritual Disorder hingga persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual*” (Yogyakarta; istana publishing) thn 2015 hlm 12-13

<sup>11</sup> Nazrin Asyraf Adeeb M and Rafidah Bahar, “*The Effectiveness of Psycho-spiritual Therapy among Mentally Ill Patients*” *Journal of Depression and Anxiety* : Vol 6. No. 2 thn 2017 hlm 1

alasan kenapa individu mengalami kecemasan (*Anxiety*) individu cenderung memikirkan hal yang belum terjadi sehingga individu takut akan sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan ekspektasinya. Psikospiritual merupakan salah satu *alternatif* yang menggunakan pendekatan yang sederhana namun memiliki *impact* yang sangat besar, salah satu metode psikospiritual adalah berdoa, dzikir, shalat sunnah dan wajib, serta membaca Al-Quran<sup>12</sup>. *Terapi psikospiritual (PST)* telah diakui untuk penting dalam membantu pasien mengatasi berbagai macam gangguan mental penyakit. Sebuah studi yang dilakukan dalam jurnal “*The Effectiveness of Psycho-spiritual Therapy among Mentally Ill Patients*” Oleh Nazrin Asyraf Adeeb M and Rafidah. Di antara 387 mahasiswa universitas telah menunjukkan bahwa sikap religius yang lebih tinggi berkorelasi dengan skor kecemasan dan depresi yang lebih rendah<sup>13</sup>. Psikospiritual pada dasarnya adalah sesuatu yang berhubungan dengan spirit/spiritual, psikospiritual merupakan potensi dalam diri seseorang yang mendorong untuk kehidupan lebih baik lagi melalui nilai agama.<sup>14</sup> Psikospiritual sangatlah berhubungan dengan spirit manusia dan tujuan hidup abadi manusia, berhubungan dengan kekuatan spiritual yang dibandingkan dengan kehidupan duniawi. Psikospiritual merupakan pengalaman transformasi manusia menuju proses yang lebih baik sehingga bisa merefleksikan diri menjadi manusia yang lebih baik dan lebih dekat kepada tuhan. Spiritual sangat sulit didefinisikan dibandingkan dengan religius, banyak psikolog yang mendefinisikan spiritual kata spiritual yang dihubungkan dengan kepribadian. pokok spiritual merupakan energi yang baik secara fisik maupun psikologis<sup>15</sup>

Psikospiritual juga berhubungan kejiwaan, jiwa yang sehat biasa disebut juga bersumber dari akhlak yang terpuji begitupun sebaliknya. Perasaan stress dan kecemasan sangat wajar dialami oleh banyak individu dalam keadaan

---

<sup>12</sup> Perry “*Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Penyakit* edisi IV” ( jakarta : EGV.) Thn 2015, hlm. 39

<sup>13</sup> Ibid

<sup>14</sup> Erne Susan “*Skripsi: Psikospiritual dalam Pembinaan Anak Paud*” ” (Studi Kasus Pada PAUD Raudhatul Athfal At-Tamam Sukarame Bandar Lampung (UIN Raden Intan Lampung. 2018)

<sup>15</sup> M.Amin Abdalah “*Dinamika Islam Kultural: Spiritual dan Kontekstual*”(Bandung: Narasi) thn 2000. Hlm .26.

seperti ini, diantara tujuan terapi untuk membantu kesadaran klien, membantu klien agar bisa meminimalisir dan mengatasi kecemasannya, dan membantu membimbing klien mempelajari tingkah laku realistis, spiritual dan kerohanian saling bertautan satu sama lain, terapi spiritual membantu seseorang untuk bangkit mendapat pencahayaan diri dan dan mencapai makna dan tujuan hidup.<sup>16</sup> Spiritual disebut juga sebagai kerohanian yang merupakan perwujudan dari pikiran, spiritual dan religius merupakan dua hal yang berbeda, religius merupakan sebuah kepercayaan sedangkan spiritual merupakan konsep perspektif tentang keagamaan. Sebelumnya banyak ahli sufi yang mempraktekkan terapi ini dengan metode sederhana seperti ini. Spiritualitas merupakan kehidupan rohani (spiritual) dan perwujudannya dalam cara berfikir, merasa, berdoa dan berkarya. perbedaan antara spiritual dan religius yaitu kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib.

Praktik dasar sufi tentang terapi psikospiritual untuk meningkatkan spiritualitas dengan metode dzikir, Psikospiritual merupakan energi atau kekuatan di dalam tubuh seseorang, mental maupun psikologi sangat berkaitan dengan esensi kejiwaan dan bersifat kerohanian yang di dalamnya terdapat kepercayaan supranatural seperti hubungan dengan Tuhan. Psikospiritual adalah metode penyembuhan yang dilakukan dengan menempuh jalan kerohanian.

Said Nursi mereseapkan pengobatan sebagai pengobatan untuk penyakit fisik dan psikologis dalam "Pesan untuk orang sakit" dan intervensinya dapat dikategorikan ke dalam tema-tema berikut: penerimaan (*rida*), pikiran positif (*husnuzan*), zikir Tuhan (*dzikr*), kesabaran (*sabr*), syukur (*syukr*), zuhud, doa-doa, dan dukungan psiko-sosial. Tema-tema ini dianggap sebagai 'tindakan positif' yang dapat digunakan untuk mencapai kesejahteraan psiko-spiritual yang berfokus pada harapan dan keberanian sebagai obat untuk kecemasan. Said Nursi sangat mempraktekkan 'tindakan positif' sebagai prinsip bahkan dalam situasi putus asa dan dalam keputusan dan keputusan mutlak. Itu telah menjadi prinsip seumur hidupnya yang didasarkan pada pengetahuan,

---

<sup>16</sup> Aliah B and Purwakanta Hasan, "Psikologi Perkembangan Islami" (Jakarta: Raja Grafindo Persada) thn 2006, hlm 288.

pembelajaran, bujukan, cinta, kasih sayang, dan penyampaian pesan kebenaran. 'tindakan positif' berdasarkan ide dan emosi positif mengacu pada metode perjuangan spiritualnya yang sabar dan hening untuk menyelamatkan dan memperkuat kepercayaan kepada Tuhan.

Kementerian kesehatan menyebutkan jika angka kecemasan mengalami kenaikan sekitar 6,8% per 2020 sehingga kemenkes mengatakan jika melihat proyeksi ini penduduk Indonesia membutuhkan penanganan yang serius.<sup>17</sup> Untuk meningkatkan pemahaman manusia pada tingkat yang paling baik manusia perlu memahami potensi yang ada dalam dirinya memahami problem-problem yang dihadapi atau terjadi pada dirinya saat ini. Untuk memahami manusia seperti ini dibutuhkan pendekatan baik secara psikologis maupun spiritual agar memperoleh keseimbangan antara fisik, psikis dan juga kebutuhan spiritual manusia tersebut.

Dalam hal ini, terapi Psikospiritual dapat menjadi salah satu cara dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh usia dewasa awal. Terapi yang berorientasi pada Agama dan Spiritual sangat membantu dalam proses terapi, baik terapi psikis maupun fisik. Melihat fenomena tersebut, masa perkembangan dewasa awal ini perlu lebih diperhatikan dengan baik. Kebutuhan fisik dan psikis lansia yang cenderung mengalami perubahan perlu mendapatkan tindakan yang baik dan sesuai sehingga dapat terpenuhi.

Oleh karena itu, peneliti melakukan sebuah penelitian dengan mengangkat judul “*Efektivitas Terapi Psikospiritual terhadap Anxiety pada Usia Dewasa Awal*” Kemudian peneliti mengambil studi eksperimental di desa cibokor karena berdasarkan hasil pengamatan peneliti dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di desa cibokor dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)* didapatkan hasil bahwa 7 orang mengalami kecemasan berat dan 23 orang lainnya mengalami kecemasan ringan ditandai dengan adanya rasa sedih, takut dan khawatir terhadap masa depan

---

<sup>17</sup> Lia harahap, “ kemenkes; angka gangguan cemas naik selama pandemi” <https://www.merdeka.com/peristiwa/kemFreud> Jumat, 8 Oktober 2021 23:36, diakses pada 23 februari 2022 pukul 10.29



Penelitian ini bertujuan untuk membantu masyarakat yang berada dalam tekanan kecemasan (*Anxiety*) pada usia dewasa awal, usia yang sangat rentan dan mudah menerima banyak kecemasan, untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan di antara warga desa Cibokor serta untuk mengidentifikasi perbedaan kadar kecemasan. Adapun metode terapi psikospiritual pada dewasa awal di desa Cibokor ini menggunakan pendekatan psikologi umum dan psikologi sufistik. Namun pada implementasinya pendekatan yang digunakan adalah psikologi sufistik yaitu terapi relaksasi dan dzikir.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Bagaimana gambaran Anxiety pada dewasa awal di desa Cibokor?
2. Bagaimana prosedur terapi psikospiritual yang diberikan ?
3. Adakah efektivitas pemberian terapi psikospiritual terhadap *anxiety* pada usia dewasa awal ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **Tujuan Umum**

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas dapat ditarik kesimpulan Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi tugas akhir serta menganalisis efektivitas pemberian terapi psikospiritual terhadap *anxiety* pada usia dewasa awal di Desa Cibokor

### **Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan (*Anxiety*) sebelum dan sesudah diberi terapi
2. Mengetahui prosedur terapi psikospiritual pada dewasa awal untuk *anxiety*
3. Menganalisis efektivitas terapi psikospiritual terhadap *anxiety* pada dewasa awal di desa cibokor, Cibeber-Cianjur

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini antara lain;

1. Manfaat secara teoritis penelitian ini dapat berguna bagi Fakultas Ushuluddin dalam mengembangkan teori-teori psikospiritual sebagai tambahan dan acuan tentang pemahaman psikospiritual.
2. Manfaat secara praktis penelitian ini sebagai bahan acuan bahan evaluasi bagi individu awal dalam menghadapi kecemasan dan manfaat penelitian ini yaitu memberi pengetahuan dan gambaran bagaimana melewati kecemasan melalui penelitian ini, peneliti dapat memahami secara jelas tentang konsep psikospiritual. Disamping itu juga dapat membantu pembaca untuk lebih memahami resiko kecemasan yang berkelanjutan jika tidak segera ditangani, dengan metode psikospiritual menggunakan alternative yang mudah ini diharapkan dapat menambah kesadaran serta dapat membantu kualitas mental pembaca agar lebih sehat lagi.
3. Manfaat penelitian di Desa Cibokor ini diharapkan untuk masyarakat dapat sadar akan pentingnya kesehatan mental terutama kecemasan agar individu masing-masing dapat memantau kondisi psikologis mereka untuk dapat mengurangi kecemasan mereka dengan mengaplikasikan kembali terapi psikospiritual tersebut.
4. Manfaat secara pribadi bagi peneliti diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan baru serta peneliti dapat mengamalkan ilmu yang di dapat di perkuliahan.

### **1.5 Tinjauan Pustaka**

Setelah melakukan penelusuran dan membaca beberapa referensi konsep psikospiritual masih sangat jarang digunakan sebagai terapi. Tapi sudah banyak referensi mengenai psikospiritual, kecemasan memudahkan saya menyusun penelitian ini.

*Pertama, jurnal yang berjudul "The Effectiveness of Psycho-spiritual Therapy among Mentally Ill Patients"* Oleh Nazrin Asyraf Adeeb M and Rafidah. Pada jurnal ini peneliti menceritakan tentang penggabungan teknik antara spiritual dengan agama menjadi sebuah psikoterapi konsep psikospiritual sudah banyak dilakukan selama berabad-abad di berbagai tempat

di berbagai agama, jika dalam Islam terapi Spiritual Psikolog ini memiliki akar yang tertanam kuat dalam landasan spiritual Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW bahwa agama dan spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu pasien mengatasi stres dalam hidup, termasuk yang disebabkan oleh penyakitnya.

*Kedua, jurnal yang berjudul “ Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik ” yang ditulis oleh Dewi Ainun Mardiyah UIN Antasari Banjarmasin* pada jurnal ini peneliti menceritakan tentang konsep psikospiritual dalam kajian sufistik dengan berkembangnya ilmu Psikologi yang menyebabkan psikologi berkembang menjadi psikologi agama karena potensi psikis manusia mengarah kepada keadaan spiritual manusia tersebut. Peneliti lebih menitikberatkan kepada konsep psikospiritual dalam kajian sufistik yang bisa dipraktikkan oleh masyarakat. Dalam jurnal ini peneliti memiliki kesamaan dalam konsep psikospiritual dan metodenya.

*Ketiga, jurnal berjudul “Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap kecemasan”* Oleh Andri, Yeni Dewi P. Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta Departemen Kesehatan Jiwa Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Subroto, Jakarta. Jurnal ini meneliti tentang kecemasan menurut teori Freud.

*Keempat, buku yang berjudul “kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam (Dari spiritual Disorder hingga persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual”* oleh Dr. Ahmad Rusydi, MA. Si. Dalam buku ini dijelaskan terapi spiritual di kalangan modern, pendekatan spiritual menjadi faktor yang penting untuk menangani kecemasan karena spiritualitas dianggap sebagai mekanisme pertahanan atau *self defence* agar manusia bisa bertahan hidup dari kesulitan yang dialaminya.

*Kelima jurnal yang berjudul “Future Anxiety Among Jordanian University Student During the Corona Pandemic in Light of some Variables”* Oleh Esra'a Omar Mustafa Abu-Alkeshek dalam penelitian ini Penelitian ini membahas mengenai bagaimana cara mengidentifikasi tingkat kecemasan masa depan

(*Future Anxiety*) antara warga Yordania mahasiswa di masa pandemi Corona, serta untuk mengidentifikasi perbedaan kadar kecemasan di kalangan mahasiswa

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya terletak pada kajian yang digunakan yaitu tentang konsep psiko spiritual dan kecemasan, dan perbedaannya terletak pada objek dan subjek dan pendekatan yang ditelitinya. Setelah melakukan penelusuran dan peninjauan dari penelitian yang lalu maka dapat dipastikan belum ada yang meneliti tentang “ *Efektivitas Terapi Psikospiritual terhadap Anxiety pada Usia Dewasa Awal* “ peneliti memiliki kesempatan dan sangat tertarik untuk mengkaji tentang permasalahan yang banyak terjadi di alami di kalangan masyarakat yakni kecemasan terutama pada individu yang berada dalam fase dewasa Awal yang sering dianggap sepele tetapi memiliki efek yang cukup besar bagi kesehatan mental individu tersebut, oleh karena itu terapi psikospiritual terhadap *anxiety* masih sangat jarang dibahas maka dari itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi mengenai tema tersebut.

## **1.6 Kerangka Berpikir**

Secara umum spiritual merupakan energi, baik fisik maupun psikologis Psikospiritual mendefinisikan religius dan keagamaan, spiritual mempunyai beberapa arti di luar dari konsep keagamaan. Spiritual berkaitan dengan spirit tingkah laku atau bisa disebut juga dengan tingkah laku dan sebagian berpendapat jika spiritual dihubungkan dengan konsep kepribadian manusia..<sup>18</sup> Psikospiritual merupakan energi atau kekuatan yang ada dalam tubuh seseorang baik secara fisik atau secara kerohanian yang di dalamnya terdapat kepercayaan spiritual seperti hubungannya dengan Tuhannya. Spiritual mendorong seseorang untuk menjalankan kehidupan dengan kualitas spiritual sebagai manifestasi kepada peningkatan kualitas hidup.

Tujuan terapi psikospiritual juga sebagai proses penyembuhan klien dengan menggunakan metode atau Teknik keagamaan, dalam terapi psikospiritual ini

---

<sup>18</sup> David Fontana, “*Religion and spiritually*”, (Bps Blackwell) thn 2003. Hlm 11

kilen diarahkan untuk menemukan makna hidup dalam tujuan kehidupannya<sup>19</sup>Pada dasarnya tujuan terapi adalah memperluas kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya menjadikan dia bebas dan bertanggung jawab terhadap kehidupannya dan dirinya sendiri. Mereka harus memilih misalnya, mereka berpegang teguh pada kecemasannya atau mereka berani membuka lembaran baru untuk bisa terlepas dari kecemasan ini, tidak ada jaminan dalam kehidupan itulah yang menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu, terapi psikospiritual ini diharapkan dapat membantu klien menurunkan kecemasannya.<sup>20</sup>

Karena kecemasan merupakan fenomena yang tersebar luas di mana-mana selama seluruh umur manusia. Semua orang pernah mengalaminya *anxiety* merupakan salah satu karakteristik khusus kehidupan dan keberadaannya telah banyak ditonjolkan. Kecemasan merupakan bagian alami dari kehidupan seseorang yang mempengaruhi perilakunya. Itu adalah tanda kemanusiaannya, fakta keberadaan, aspek dinamis dari pembangunan karakter dan variabel variabel perilaku. Kecemasan muncul pada semua individu dalam berbagai situasi menantang yang dihadapinya, dan dalam hal itu dianggap sebagai hal yang wajar, karena merupakan motivasi bagi individu untuk mengambil tindakan perilaku yang tepat untuk menghadapi situasi tersebut, tetapi menjadi berbahaya jika derajatnya melebihi batas normal, dan kemudian dapat dikaitkan dengan gangguan perilaku, dan dapat bercampur dan bersinggungan dengan Ketakutan, konflik, delusi, dan situasi frustrasi yang mungkin dialami seseorang pengalaman dalam hidupnya.<sup>21</sup>

Pada penelitian beberapa teori kecemasan *freud* didasari oleh pemikiran *freud* yang mengungkapkan analogi dari kesamaan respon tubuh selama serangan

---

<sup>19</sup> Ibn Al-Qayyim al-jauziyyah," *madarij al-salikin Bain Manazil Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nasta'in* " (Terj. Kathur Sukardi),( Jakarta Pustaka) thn 1998. Hlm 97-115

<sup>20</sup> Gerald Corey, "*Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*", Trans. E. Koeswara (Bandung: Refika Aditama) thn 2005 hlm 330.

<sup>21</sup> Esra'a Omar Mustafa Abu-Alkeshek, "*Future Anxiety Among Jordanian University Student During Corona Pandemic in light of some Variables*", Vol.8, Issue 9, pp.70-82, October 2020 hlm 4

kecemasan dengan terlihat saat sedang berhubungan seksual seperti palpitasi dan nafas berat.

Kecemasan merupakan keadaan menegangkan yang terjadi di tubuh kita yang dapat memotivasi kita untuk melakukan sesuatu, ada 3 jenis kecemasan menurut *freud*;

1. Kecemasan realistik, ketakutan yang datang terhadap bahaya dari luar atau dari dunia eksternal.
2. Kecemasan neurotik, ketakutan yang bisa menimbulkan hukuman bagi dirinya sendiri akibat tidak terkendali naluri-nalurnya.
3. Kecemasan moral, merupakan ketakutan terhadap timbulnya rasa bersalah ketika melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma, bisa juga disebut kecemasan terhadap diri sendiri.<sup>22</sup>

### **1.7 Sistematika Penulisan**

Sistematika dalam penulisan adalah susunan penulisan sebuah penelitian yang ditulis secara tersusun dan sistematis agar memudahkan dalam penyusunan skripsi agar sistematis, teratur, tertata, tersusun secara rapi dan konsisten. Sistematika yang digunakan ini adalah sistematika yang disusun secara bab per bab secara keseluruhan terdiri dari Lima bab.

Bab pertama terdiri dari pendahuluan yang mencakup latar belakang adalah fondasi dari sebuah penelitian permasalahan, rumusan masalah merupakan sebuah pijakan dalam penelitian, tujuan, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan kerangka berpikir

Bab dua merupakan landasan teori. Bab ini berisikan tentang teori-teori yang dijabarkan secara jelas dan rinci yang digunakan sebagai bahan analisis yang terdiri dari pengertian

Psikospiritual, Pengertian *Anxiety* serta pengertian dewasa awal dan teori-teori lainnya yang menunjang bahan analisis.

---

<sup>22</sup> Gerald Corey, “*Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, “ trans. E. Koeswara (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm 17

Bab tiga berisikan Metode penelitian, bab ini menjelaskan secara rinci metode penelitian yang dipakai dan langkah-langkah metode penelitian merupakan sistematika dalam penulisan.

Bab empat berisikan hasil dan pembahasan, bab ini merupakan inti dari penelitian yang terdiri dari hasil-hasil yang telah diteliti serta pembahasan terkait dengan penelitian tersebut.

Dan bab lima merupakan penutup, bab yang terdiri dari kesimpulan-kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

