

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seseorang yang memiliki masalah dalam aktivitas publiknya akan menghadapi berbagai kesulitan dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari, misalnya kesulitan dalam bekerja sama dengan orang lain, tantangan dalam menyesuaikan diri dengan iklim umum, kesulitan dalam mengembangkan kemampuannya yang sebenarnya, dan berbagai tantangan yang berdampak buruk pada kehidupan seseorang. Masalah dalam keberadaan manusia sangat berbeda. Permasalahan yang diangkat dalam studi kasus ini adalah kecenderungan fobia sosial dan setiap orang bisa saja dapat mengalami dari kecenderungan fobia sosial ini tanpa disadari. Elemen sosial dalam jaringan metropolitan yang lebih meragukan dalam hubungan yang mendalam dengan individu di sekitarnya daripada di daerah pedesaan adalah salah satu alasan kecenderungan fobia sosial yang banyak terjadi (Purnama, Phobia ? no way ... !! : kenali berbagai jenis phobia & cara mengatasinya, 2016).

Meskipun jenis ketakutan yang dialami oleh individu yang mengarah kepada kecenderungan fobia sosial ini sering ditemukan akan tetapi perhatian terhadap orang dengan kecenderungan fobia sosial tidak diberikan dengan baik. Pada umumnya, individu dengan kecenderungan fobia sosial tidak mengetahui dan mengabaikan kecenderungan dari ketakutan semacam ini. Orang dengan kecenderungan fobia sosial hanya dianggap memiliki karakter *introvert* atau diingat memiliki sifat pemalu. Padahal faktanya tidak seperti itu, individu tertentu dengan kecenderungan fobia sosial bahkan dianggap aneh/*freak*, tidak normal dan tidak mampu bergaul ini menjadi hal yang tidak baik karena hal ini bisa memperburuk ketakutan mereka (Purnama, Phobia ? no way ... !! : kenali berbagai jenis phobia & cara mengatasinya, 2016).

Selain itu, disadari bahwa kebanyakan orang tidak mengetahui apakah mereka memiliki kecenderungan fobia sosial. Ada sangat sedikit orang yang mengeluh tentang kecenderungan ketakutan mereka dan

dianggap normal, sehingga upaya untuk menemukan solusinya juga dapat diabaikan. Sebagian besar orang dengan kecenderungan fobia sosial merengek bukan pergi dengan masalah mental. Misalnya, kegelisahan atau melankolis, bukan keberatan karena kecenderungan fobia sosial yang mereka hadapi. Padahal, dengan mengizinkan atau tidak menghilangkan kecenderungan fobia sosial, itu hanya akan membuat pengalaman seseorang menjadi banyak penghalang di setiap bagian hidupnya. Seperti tidak yakin saat berbicara di tempat terbuka, sangat peka terhadap kritikan, merasa canggung saat berhubungan secara visual dengan orang lain, ragu-ragu untuk menyambut atau memulai percakapan, tidak senang berbicara dengan orang yang baru saja ditemui, tidak dapat bekerja dengan orang lain, dan perbedaan cara berperilaku atau kemampuan interaktif yang mendasar untuk kemajuan. Dengan asumsi bahwa ketika masih duduk di bangku sekolah maka itu akan membuat nilai sekolahnya rendah (Purnama, Phobia ? no way ... !! : kenali berbagai jenis phobia & cara mengatasinya, 2016).

Hal ini juga dialami oleh beberapa mahasiswa di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 yang mengalami kecenderungan fobia sosial. Gejala dari kecenderungan fobia sosial yang dialami sebagian mahasiswa ini berbeda-beda pada setiap orang. Tidak semua gejala dari kecenderungan fobia sosial secara keseluruhan dapat dirasakan oleh individu dengan kecenderungan fobia sosial, tetapi hanya sebagian dari gejala dari kecenderungan fobia sosial secara keseluruhan.

Dari hasil observasi dan pertemuan awal melalui wawancara pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 diketahui bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecenderungan fobia sosial, khususnya pada yang bisa dibilang sebagai mahasiswa baru, Sebelum pendalaman lebih lanjut, peneliti melakukan observasi terkait fakta-fakta dan kondisi yang dapat diamati tentang keadaan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023. Dengan hasil observasi tersebut, terdapat beberapa mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023 yang mengalami kecenderungan fobia sosial di mana

mereka merasa sering stress, ragu-ragu, mengalami masalah dalam mengendalikan perasaannya, membutuhkan keyakinan diri dan merasa bahwa individu tidak kompeten dari diri mereka sendiri.

Dalam penelitian ini, peneliti dalam mengelola berbagai isu di mahasiswa angkatan 2023 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mengedepankan strategi pendekatan Islami. Peneliti memilih metodologi *mujahadah* dalam menangani individu dengan kecenderungan fobia sosial dengan alasan bahwa metodologi *mujahadah* umumnya melibatkan para peneliti sebelumnya dalam mengatasi berbagai masalah mental, perilaku maladaptif dan berbagai masalah lainnya yang dihubungkan dengan nilai-nilai *mujahadah* seseorang. Nilai-nilai *mujahadah* pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam membatasi tingkat ketegangan dan ketakutan serta gejala dari kecenderungan fobia sosial yang dialaminya.

Menurut Safaria (Safaria, 2023). Terdapat 4 faktor yang menyebabkan seseorang lebih rentan terhadap fobia sosial seperti rasa malu menghadapi berbagai situasi sosial yang memalukan saat remaja bersamaan dengan kurangnya kepercayaan diri secara bertahap berkembang menjadi fobia sosial, memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan atau menakutkan dalam situasi sosial dapat menyebabkan ketakutan pada situasi yang serupa, kesempatan untuk memiliki fobia sosial lebih tinggi jika ada anggota keluarga yang memilikinya dan anak-anak terlindungi atau dikendalikan oleh orang tua, dan orang-orang yang sering ditertawakan, diintimidasi atau ditolak cenderung memiliki fobia sosial.

Pendekatan *mujahadah* menggambarkan bahwa penelitian akan mengeksplorasi dampak atau efek dari praktik *mujahadah* terhadap pengurangan gejala dari kecenderungan fobia sosial pada mahasiswa jurusan yang masuk pada tahun 2023. Sebab dengan *mujahadah* secara terencana dan teratur bahkan terus menerus dalam skala rutin dapat menjadikan pribadi seorang mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 memiliki sikap yang lebih tenang, lebih optimis serta menimbulkan rasa percaya diri sehingga mengurangi kecenderungan fobia

sosial. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan mendasar yang melatarbelakangi mengapa peneliti mengangkat judul “**Pengaruh *Mujahadah* Dalam Mengatasi Kecenderungan Fobia Sosial Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2023**”

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan apa yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti mengambil permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecenderungan fobia sosial muncul pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023?
2. Bagaimana gambaran *mujahadah* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023?
3. Bagaimana pengaruh *mujahadah* dalam mengatasi kecenderungan fobia sosial pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan di atas, maka tujuan penelitian dapat disampaikan sebagaimana berikut:

- a. Untuk mengetahui tentang bagaimana gambaran kecenderungan fobia sosial pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023.
- b. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *mujahadah* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023.
- c. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *mujahadah* dalam mengatasi kecenderungan fobia sosial pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

- a. Menyumbangkan pertimbangan dan opsi untuk bertindak sebagai semacam titik perspektif bagi peneliti dan penelitian lebih lanjut khususnya yang berkaitan penyebab kecenderungan fobia sosial pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
- b. Memberi sumbangan pemikiran dalam keilmuan khususnya dalam keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi terkait *mujahadah* serta aktif berpartisipasi dalam proses pengembangan kegiatan menulis karya ilmiah.
- c. Mampu dijadikan sebagai pijakan referensi bagi peneliti dan penelitian selanjutnya. Terkhusus yang berkaitan dengan *mujahadah* dan kajian terhadap kecenderungan fobia sosial.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan tambahan pengetahuan kepada lembaga UIN Sunan Gunung Djati Bandung terkhusus pada Fakultas Ushuluddin dari penyebab kecenderungan fobia sosial pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
- b. Memberikan pemahaman dan pengalaman gambaran pelaksanaan *mujahadah* yang dilaksanakan dan kaitannya dengan pengaruh *mujahadah* dalam mengatasi kecenderungan fobia sosial.

## E. Kerangka Berpikir

*Mujahadah* ialah salah satu perilaku yang diarahkan dalam Islam supaya kita dapat membuat pribadi yang dapat mengontrol emosi serta egonya juga selalu mengutamakan kejelasan hati dan pikiran perilaku yang mulia yang mampu meluaskan derajatnya di hadapan Allah SWT. Mampu mengontrol dirinya dalam hal apapun untuk bisa berpikir lebih matang lagi. *Mujahadah* ialah usaha yang benar-benar menguatkan pikiran dan syariah dalam melakukan amal shaleh dan meninggalkan perbuatan tercela (Yusuf, 2015).

Konsep *mujahadah*, seperti shalat, doa, berdzikir, dan berbagai ritual ibadah lainnya yang dilakukan sebagai salah satu bentuk penghambaan, yang diharapkan dapat menjadi kecenderungan dan sumber rasa keharmonisan batin, karena senantiasa mengingat, mencintai dan menjunjung tinggi Allah SWT. Hal ini sebagaimana tersirat dalam firman Allah SWT dalam surat (Ar-Rad:28):

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Ibnu Qayyim mengatakan jihad yang wajib dilakukan terlebih dahulu adalah jihad melawan diri sendiri, jihad melawan hawa nafsu, jihad melawan syaitan, dan jihad melawan kecintaan terhadap dunia. Siapapun yang berjihad melawan keempat hal ini karena Allah SWT, pasti akan diberikan petunjuk untuk meniti jalan menggapai ridha-Nya, yang akan mengantarkan ke dalam Surga. Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah pun mengatakan bahwa dari *mujahadah* ini juga merupakan upaya untuk menahan hawa nafsu, menghindari sifat tergesa, mentaati kedisiplinan, konsisten, menahan dari perbuatan tak terpuji dan mampu memilih keputusan yang terbaik (al-Jawziyyah, 2004).

Sehingga pada penelitian ini indikator yang dimaksudkan ber *mujahadah* pada teori yang di ungkapkan Ibnu Qoyyim ialah:

1. Kedisiplinan
2. Konsisten
3. Membuang sifat tercela
4. Mampu memilih keputusan yang terbaik.

*Mujahadah* bagi seorang mahasiswa ialah sikap yang sangat penting. Sebab seperti yang kita ketahui, *mujahadah* itu sebagai pengendalian diri atau kontrol diri. Sebab kejadian-kejadian yang terjadi pada remaja sangat

menentukan perkembangan manusia, masa remaja pada mahasiswa menempati tahap progresif (Rahmat, 2005).

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), gejala fobia sosial adalah salah satu gangguan kecemasan yang diidentifikasi oleh ketakutan yang berlebihan terhadap situasi sosial atau kinerja di depan orang lain (Bahasa, 2023). Fobia sosial, juga dikenal sebagai gangguan kecemasan sosial yang merujuk pada gangguan mental yang ditandai oleh ketakutan berlebihan dan persisten terhadap situasi sosial atau situasi yang memerlukan performa di depan orang lain. Orang yang mengalami fobia sosial cenderung merasa gugup, cemas, dan takut dihadapkan pada situasi seperti berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang lain, atau menjadi pusat perhatian. Fobia sosial dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan interaksi sosial individu (Jeffrey S Nevid, 2005).

Orang dengan masalah kecenderungan fobia sosial sangat beragam sesuai dengan jumlah dan jenis situasi sosial yang mereka takuti dan jumlah akibat dari ketegangan atau kecemasan itu sendiri (Sutardjo, 2007). Misalnya, orang-orang tertentu hanya takut pada beberapa keadaan sosial, tetapi merasa lebih takut terdengar melelahkan, terlihat buruk, atau terlihat gelisah. Sementara itu, orang-orang tertentu takut akan banyak situasi tetapi hanya memiliki satu ketidaknyamanan tentang hasil yang diambil dari situasi sosial tersebut. Adapun indikator atau ciri-ciri orang yang memiliki kecenderungan fobia sosial menurut teori dari Philips, M. D & dkk (Association, 2013) antara lain:

1. Takut dinilai negatif
2. Menghindari situasi sosial
3. Takut karena memikirkan yang dapat ditimbulkan
4. Takut berdampak buruk di kehidupan sehari-hari.

Integrasi konsep *mujahadah* dalam mengatasi gejala fobia sosial pada mahasiswa melibatkan upaya penerapan prinsip-prinsip *mujahadah* dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan saat berinteraksi sosial. Integrasi konsep *mujahadah* dalam mengatasi gejala

fobia sosial pada mahasiswa melibatkan upaya penerapan prinsip-prinsip *mujahadah* dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan saat berinteraksi sosial. Berikut adalah cara konkret bagaimana *mujahadah* dapat diterapkan untuk mengatasi gejala fobia Sosial pada mahasiswa seperti membangun kepercayaan diri, mengatasi rasa takut, dan memperkuat keteguhan hati dalam menghadapi situasi yang menantang. Selain itu, *mujahadah* juga bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan menjalani hidup yang penuh kesadaran dan ketekunan. *mujahadah* melibatkan pengendalian diri, pembersihan hati dan pikiran dari sifat-sifat negatif, serta peningkatan kualitas spiritual. Ini mencakup berbagai aspek, seperti mengatasi hawa nafsu, mengendalikan emosi, menghilangkan kecenderungan negatif, dan memperdalam pemahaman tentang hakikat *ketauhidan* dan hubungan dengan Tuhan (Ihsan, 2014).

Dari gagasan diatas dapat disimpulkan kerangka berpikir yaitu *mujahadah* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023 yang mengalami kecenderungan fobia sosial, apakah *mujahadah* dapat menurunkan skala kecenderungan fobia sosial yang dialami mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023 atau bahkan bisa menghilangkan kecenderungan fobia sosial yang dialami mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023.





**gambar 1.1 Kerangka Berpikir**

#### F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah suatu respons sementara dari masalah yang diajukan. Terdapat 2 hipotesis dalam penelitian: hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ). Hipotesis yang terdapat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terkait (Y) adalah hipotesis alternatif. Sedangkan hipotesis nol adalah hipotesis yang menjelaskan jika tidak ada kaitannya antara variabel bebas (X) dengan variabel terkait (Y).

$H_a$  : “Terdapat Pengaruh antara *mujahadah* dalam mengatasi kecenderungan fobia sosial pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023”

$H_0$  : “Tidak terdapat pengaruh antara *mujahadah* dalam mengatasi kecenderungan fobia sosial pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2023”

#### G. Hasil Penelitian Terdahulu

Sejauh penelusuran penulis ada beberapa karya ilmiah yang menyerupai atas kajian *mujahadah* dan kecenderungan fobia sosial:

1. Skripsi yang ditulis oleh Marlina Wati (2019) *Terapi Kognitif Behavior Terhadap gejala fobia sosial*. Dalam skripsi ini penulis menggunakan metodologi kualitatif. Penelitian ini mengemukakan bahwa penyebab gejala fobia sosial di kalangan mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu dampak

eksternal dan dampak internal. Dampak eksternal, khususnya di luar kendali individu seperti suasana keluarga dan jika di internal itu datang dari dalam individu sendiri, seperti individu yang pemalu, dan selanjutnya mengusulkan prosedur perawatan perilaku mental yang digunakan dalam mengatasi gejala fobia sosial di antara mahasiswa BKI di laboratorium Konseling dan Psikologi antara lain memanfaatkan metode kognitif, relaksasi Al-Qur'an, mengubah strategi lahiriah, dan kemampuan interaktif atau persiapan percaya diri (Wati, 2019).

2. Skripsi yang ditulis oleh Fatahilah Chaerany (2010) *Analisis Phobia sosial Sebagai Pemahaman Kesadaran Manusia dalam Pemusatan Perhatian Pada Pengalaman Subjektif*. Dalam skripsi ini penulis menggunakan metodologi kualitatif, dalam penelitian ini mengemukakan bahwa fobia adalah keadaan terbatas yang ditimbulkan oleh ketegangan dan ketakutan manusia. Fobia juga membatasi kehadiran ruang individu melalui kecemasan dan ketakutan yang menguasai otak dan pikiran. Keadaan keterbatasan terjadi ketika aktivitas manusia menjadi terbatas, tidak biasa, atau abnormal dalam penerimaan sosial (Chaerany, 2010).
3. Skripsi yang ditulis oleh Devia Rahma Hamimatul Fadila (2023) *Peran Mujahadah Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Tarbiyatul Mutathowin Rejosari Kebonsari Madiun*. Dalam skripsi ini penulis menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dalam ulasan ini, konsekuensi dari penelitian menunjukkan bahwa amalan *mujahadah* seperti shalat sunnah, dzikir, dan do'a yang dapat dimanfaatkan sebagai proses diri baik secara lahir dan batin, kontemplasi diri, pengaktifan hati, sehingga keselarasan dan ketenangan muncul dalam diri sendiri (Fadila, 2022).
4. Skripsi yang ditulis oleh Devi Wahyu Kristanti (2021) *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMA N 1 Purwodadi*. Dalam skripsi ini penulis menggunakan metodologi kuantitatif. Dalam penelitian ini berpendapat bahwa berdasarkan hasil dari para peneliti diketahui bahwa kepercayaan diri sangat berpengaruh pada kecemasan

sosial mahasiswa. Efek samping ini dikenali dari kecemasan untuk dihakimi secara buruk, dipertanyakan, dan menjauh dari iklim sosial (Kristanti, 2021).

5. Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Yani (2020) *Pelaksanaan Kegiatan Mujahadah Dalam Pembentukan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Santri di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo*. Dalam skripsi ini penulis menggunakan metodologi deskriptif kualitatif. Dalam ulasan tersebut diungkapkan bahwa dari hasil penelitian ini terlihat bahwa dalam pelaksanaan kegiatan *mujahadah* terdapat dzikir, doa tahlil, membaca tahmid dan shalawat Nabi yang dilaksanakan secara bersama-sama dan selanjutnya dilakukan shalat-shalat sunnah malam hari seperti shalat tahajud, doa tasbih, dan selanjutnya shalat permintaan penyesalan agar pribadi santri terbentuk karakter religius (Yani, 2020).

