

Analisis konsep kecemasan dalam perspektif psikologi Islam dan psikologi modern

Ananda Tasyah Salsabillah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 200401110014@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

kecemasan; psikologi Islam; psikologi modern; konsep; perspektif

Keywords:

anxiety; Islamic psychology; modern psychology; concept; perspectives

ABSTRAK

Artikel ini menjelaskan gagasan kecemasan dari dua sudut pandang, yaitu psikologi Islam dan psikologi modern. Kecemasan dipandang dalam psikologi Islam sebagai ujian spiritual yang memperdalam iman seseorang dan hubungan dengan Tuhan. Di sisi lain, kecemasan ditandai dalam psikologi kontemporer sebagai respon emosional terhadap keadaan yang dianggap berisiko atau negatif. Metode ini menempatkan penekanan yang lebih besar pada elemen psikologis, teori, dan terapi. Studi ini memiliki implikasi untuk praktik klinis dan kesejahteraan sosial, memungkinkan psikolog untuk mengobati klien kecemasan secara holistik, menangani kebutuhan spiritual, psikologis, dan fisik mereka.

Selain itu, meningkatkan pemahaman tentang gagasan kecemasan dari sudut pandang psikologi Islam dapat membantu mengurangi stigma yang terkait dengan penyakit mental di kalangan masyarakat.

ABSTRACT

This article explains the idea of anxiety from two perspectives, namely Islamic psychology and modern psychology. Anxiety is seen in Islamic psychology as a spiritual test that deepens one's faith and relationship with God. On the other hand, anxiety is characterized in contemporary psychology as an emotional response to situations that are considered risky or negative. This method places greater emphasis on psychological elements, theory, and therapy. The study has implications for clinical practice and social well-being, enabling psychologists to treat anxiety clients holistically, addressing their spiritual, psychological, and physical needs. Furthermore, improving understanding of the notion of anxiety from an Islamic psychological point of view can help reduce the stigma associated with mental illness in the community.

Pendahuluan

Kondisi psikologis kecemasan telah menarik perhatian besar di sejumlah bidang, termasuk psikologi modern dan psikologi Islam. Kesejahteraan manusia dan masyarakat dapat sangat dipengaruhi oleh kecemasan. Menurut psikologi modern, kecemasan sering kali didefinisikan sebagai respons emosional terhadap peristiwa yang dianggap berisiko atau membuat stres. Konsep kecemasan, bagaimanapun, memiliki dimensi spiritual dan moral menurut psikologi Islam, yang mencakup hubungannya dengan iman dan keyakinan kepada Allah (Ahmad, 2017). Mayoritas perdebatan saat ini berpusat pada pemahaman kecemasan dari perspektif psikologi modern, namun tidak banyak pembicaraan yang benar-benar membedakan perspektif ini dengan perspektif psikologi Islam (Arifin, 2019). Tujuan dari pembahasan ini adalah untuk mengkaji bagaimana



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

psikologi Islam dan psikologi modern memandang gagasan tentang kecemasan dan untuk mengidentifikasi adanya tumpang tindih dan perbedaan antara konsepsi kedua bidang tersebut.

Penjelasan ini mencoba memberikan pengetahuan menyeluruh tentang gagasan psikologi modern tentang kecemasan dan sudut pandang psikologi Islam. Namun tujuan utama dari pembahasan ini adalah untuk mengkaji secara menyeluruh gagasan kecemasan dari perspektif psikologi Islam dan psikologi modern, dan untuk menunjukkan persamaan dan perbedaan mendasar antara kedua perspektif ini. Tujuan dari penjelasan dikini adalah untuk mengkaji bagaimana konsep ini dapat diterapkan pada praktik terapeutik dan kesehatan psikologis masyarakat. Respon emosional terhadap keadaan yang dianggap berisiko atau tidak menyenangkan adalah penjelasan kecemasan dalam psikologi modern. Orang sering kali mengalami kecemasan ketika mereka yakin bahwa mereka tidak punya kendali atas keadaan tertentu, dan gejalanya mungkin berupa perasaan gelisah, rasa sesak di tubuh, dan pikiran terus-menerus tentang bahaya. Penyebab dan akibat kecemasan telah dijelaskan menggunakan teori psikologi modern seperti teori stres, teori kognitif, dan perspektif neurobiologis (Al-Kandari, 2018).

Selain itu, kecemasan memiliki komponen spiritual dan moral dari sudut pandang psikologi Islam, yang meliputi kaitannya dengan agama dan keyakinan kepada Allah. Kecemasan dipandang sebagai ujian atau perjuangan yang dapat mendorong seseorang untuk bertumbuh secara spiritual dan memberikan mereka lebih percaya diri ketika menghadapi kesulitan dalam hidup. Dalam Islam, menemukan *solve problem* dari rasa khawatir yang sering kali melibatkan doa, beriman kepada Allah, dan memupuk kedamaian batin melalui ibadah dan perbuatan baik. (Hamid, 2019) Kedua perspektif ini juga memiliki beberapa fitur yang sama. Kedua sudut pandang tersebut mengakui bahwa kecemasan dapat berdampak pada kesejahteraan seseorang, meskipun dengan penekanan yang berbeda. Keduanya mengakui nilai dukungan sosial dalam mengatasi kecemasan. Perbedaan utama ditemukan dalam pendekatan spiritual psikologi Islam yang memandang hubungan seseorang dengan Allah dan faktor-faktor lain seperti iman dan kepercayaan sebagai hal yang penting untuk memahami dan mengendalikan kekhawatiran (Keng, 2017).

Perbincangan ini dapat membantu mereka yang tertarik pada pengembangan diri dan kesehatan mental dalam banyak konteks budaya dan agama untuk memahami konsep kecemasan dari berbagai sudut pandang dan dapat memberikan informasi mendalam kepada psikolog, peneliti, dan pihak lain yang bekerja di bidang tersebut. Memahami bagaimana psikologi modern dan psikologi Islam memandang kecemasan dapat membantu kita menciptakan strategi yang lebih komprehensif untuk mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi manusia dan masyarakat (Mahgoub, 2020).

Oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang konsep kecemasan dari kedua sudut pandang ini dapat berdampak besar pada praktik terapeutik dan kesehatan psikologis masyarakat. Saat merawat pasien dengan kecemasan, psikoterapis dan konselor mungkin ingin mengambil pendekatan holistik yang mempertimbangkan pertimbangan spiritual. Selain itu, dengan mempertimbangkan peran penting spiritualitas dan keyakinan dalam proses penyembuhan, pendekatan yang

menggabungkan komponen dari kedua perspektif dapat digunakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi kecemasan. Selain itu, dapat mendukung masyarakat dalam menemukan ketenangan batin dan meningkatkan kesehatan mentalnya (Rahardjo, 2019).

Pembahasan

Dalam pembahasan ini menyoroti perbedaan mendasar antara bagaimana psikologi modern dan psikologi Islam mendekati gagasan kecemasan. Psikologi modern sering memandang kecemasan sebagai kondisi psikologis yang memerlukan terapi farmasi, perilaku, atau kognitif. Di sisi lain, kecemasan dipandang dari sudut pandang psikologi Islam sebagai ujian spiritual yang dapat memperdalam keimanan dan hubungan seseorang dengan Allah (Rodebaugh, 2020).

Temuan ini mempunyai implikasi bahwa psikolog yang bekerja dalam bidang terapeutik perlu memiliki pemahaman yang lebih komprehensif tentang kecemasan. Mereka harus memahami bahwa kekhawatiran tidak hanya mencakup komponen psikologis tetapi juga komponen spiritual, yang penting bagi banyak orang. Hal ini dapat membuka jalan bagi terciptanya terapi yang menggabungkan aspek-aspek dari kedua sudut pandang tersebut, sehingga menawarkan bantuan yang lebih menyeluruh kepada orang-orang yang merasa cemas.

Hubungan antara Konsep Kecemasan dalam Psikologi Islam dan Psikologi Modern

Perbincangan ini menunjukkan persamaan dan perbedaan antara pemahaman kedua perspektif tentang gagasan kecemasan. Keduanya menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi yang mempengaruhi manusia, itulah yang menyatukan mereka. Namun, pendekatan untuk menemukan jawaban dan pemahaman mereka tentang alasan yang mendasari kekhawatiran yang berbeda. Psikologi modern sangat menekankan pada modifikasi keyakinan dan perilaku yang tidak menguntungkan, dan pengobatannya sering kali berbentuk psikoterapi atau farmasi (Widyastuti, 2020). Sebaliknya, psikologi Islam menekankan pendekatan berbasis spiritual dengan doa, pengembangan iman, dan kepercayaan sebagai teknik utama. Kedua sudut pandang ini dapat saling melengkapi, itulah yang menyatukan keduanya. Praktisi psikologi dapat menggunakan pengetahuan dari kedua sudut pandang tersebut untuk menciptakan solusi yang lebih komprehensif dan konsisten dengan nilai dan keyakinan individu (Sari, 2018).

Dampak Pandangan ini dalam Praktik Klinis dan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat

Pada praktik klinis dan kesejahteraan masyarakat, pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep kecemasan dari kedua sudut pandang ini memiliki dampak yang besar. (Rodebaugh, 2020) Psikolog yang bekerja di lingkungan klinis dapat menciptakan perawatan yang lebih bervariasi dan mudah disesuaikan dengan mempertimbangkan pertimbangan spiritual dan moral saat mengelola kecemasan. Individu dapat memperoleh manfaat lebih banyak dari terapi yang memadukan bagian psikologi Islam dan psikologi modern untuk mengatasi kecemasan mereka (Mahgoub, 2020).

Memahami konsep kecemasan dari sudut pandang psikologi Islam dapat membantu kesejahteraan sosial dengan menurunkan stigma yang melekat pada penyakit mental di komunitas Muslim. Hal ini dapat menginspirasi orang-orang yang ingin segera mencari bantuan dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dalam lingkungan spiritual. Oleh karena itu, pemahaman komprehensif tentang konsep kecemasan dari kedua sudut pandang ini dapat membantu memajukan praktik terapi dan kesehatan psikologis masyarakat secara keseluruhan (Rahardjo, 2019).

Kesimpulan

Dalam penjelasan ini, topik kecemasan dibahas dari dua sudut pandang dasar, yaitu psikologi Islam dan psikologi modern. Kecemasan dipandang dari sudut pandang psikologi Islam sebagai cobaan spiritual yang dapat memperdalam keimanan dan hubungan seseorang dengan Allah. Kepercayaan kepada Allah, doa, dan mencapai kedamaian batin melalui perbuatan baik adalah obat untuk mengatasi kekhawatiran. Di sisi lain, kecemasan dicirikan dalam psikologi modern sebagai respons emosional terhadap peristiwa yang dianggap berisiko atau tidak menyenangkan. Metode ini lebih menekankan pada gagasan, praktik, dan terapi psikologis.

Namun ada titik temu yang penting antara kedua sudut pandang ini, yaitu pentingnya memiliki dukungan sosial yang kuat dan menyadari keseimbangan emosi. Untuk mengatasi kecemasan, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat sangat penting. Keseimbangan emosional juga dipandang sebagai tujuan penting dalam psikologi Islam dan modern.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Z. (2017). Konsep Kecemasan dalam Psikologi Islam: Perspektif Teoritis dan Praktis. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 143-157.
- Al-Kandari, Y. Y., & Al-Hassani, S. S. (2018). Anxiety in Islamic Psychology: A Cross-Cultural Perspective. *Journal of Anxiety and Stress Management*, 1(2), 102.
- Arifin, S. B. (2019). Kecemasan dalam Perspektif Psikologi Modern: Tinjauan Konseptual dan Intervensi. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 103-115.
- Hamid, P. N., & Nasaruddin, F. H. (2019). The Relationship between Islamic Religiosity and Anxiety: A Study among Muslim University Students. *Journal of Religion and Health*, 58(6), 2103-2115.
- Keng, S. L., & Aw, S. S. (2017). Cultural and Religious Aspects of Anxiety Disorders: A Review. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(4), 190-201.
- Mahgoub, M. M., & Abdelmohsen, S. S. (2020). Religious Coping and Anxiety among Egyptian College Students: A Cross-Sectional Study. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(5-6), 352-367.
- Rahardjo, W. (2019). Kecemasan dan Solusi dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Kajian Islam dan Sosial (JKIS)*, 19(1), 1-16.

- Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2020). Social Anxiety Disorder: New Developments in Psychological Treatment. *Psychological Science in the Public Interest*, 21(3), 67-101.
- Sari, P. R., & Kurniasari, D. (2018). Analisis Perbandingan Konsep Kecemasan dalam Psikologi Islam dan Psikologi Modern. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 67-79.
- Widyastuti, R., & Rakhmawati, L. (2020). Kecemasan dan Dukungan Sosial: Studi Kasus dalam Konteks Masyarakat Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 48-59.