

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Penelitian ini berjudul Kecemasan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat Setretariat Daerah Provinsi Riau Terhadap Pemeriksaan Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN). Berdasarkan penjelasan Aparatur Sipil Negara (ASN) yang tertuang pada pasal 1 angka 1 UU No. 5 tahun 2014 yang menyebutkan bahwa Aparatur Sipil Negara (ASN) adalah profesi bagi Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) yang bekerja pada instansi pemerintah.

Pegawai Negeri Sipil (PNS) menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah orang yang bekerja untuk pemerintah atau negara. Menurut Kranenburg, PNS adalah pejabat yang ditunjuk, jadi pengertian tersebut tidak termasuk terhadap mereka yang memangku jabatan mewakili seperti anggota Parlemen, Presiden dan sebagainya.<sup>118</sup> Kewajiban dari Aparatur Sipil Negara (ASN) adalah segala sesuatu yang wajib dilakukan berdasarkan peraturan perundang-undangan. Menurut Sastra Djatmika, kewajiban Aparatur Sipil Negara (ASN) dibagi dalam tiga jenis yaitu, kewajiban yang berhubungan dengan kedudukannya sebagai Pegawai Negeri pada umumnya, kewajiban berdasarkan pangkat dan jabatan, serta kewajiban- kewajiban lain.<sup>119</sup>

Lokasi dalam penelitian ini dilakukan di Kantor Gubernur Provinsi Riau, tepatnya di lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat (Biro Kesra). Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat (Biro Kesra) merupakan unit kerja yang berada pada Setretariat Daerah Provinsi Riau. Sesuai dengan

---

<sup>118</sup> Ibid. hlm. 88

<sup>119</sup> Ibid. hlm. 93

Peraturan Gubernur Riau Nomor: 98 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas Dan Fungsi, serta Tata Kerja Sekretariat Daerah Provinsi Riau tugas Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat bertugas menyusun kebijakan dan pengoordinasian administratif terhadap pelaksanaan tugas Perangkat Daerah serta pelayanan administratif pada Bagian Kerukunan Umat Beragama, Bagian Kepemudaan dan Olahraga, Sosial, Pendidikan dan Kebudayaan, dan Bagian Kesehatan, Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana, Tenaga Kerja dan Transmigrasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, Aparatur Sipil Negara (ASN) memiliki tiga kewajiban menurut Sastra Djatmika salah satunya kewajiban-kewajiban lain seperti pemeriksaan keuangan yang dilakukan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) di Kantor Gubernur Provinsi Riau, tepatnya di lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat. Berdasarkan hal tersebut maka tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui:

1. Penyebab timbulnya kecemasan pada Aparatur Sipil Negara (ASN) dalam pemeriksaan Badan Pemeriksa Keuangan (BPK)
2. Bentuk-bentuk kecemasan yang terjadi pada Aparatur Sipil Negara (ASN) dalam pemeriksaan Badan Pemeriksian Keuangan (BPK)
3. Strategi yang dapat digunakan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) dalam mengatasi kecemasan untuk menghadapi pemeriksaan Badan Pemeriksian Keuangan (BPK)

Maka dari itu, untuk mengungkap dan menjelaskan dari tujuan penelitian, maka penulis menggunakan penelitian lapangan atau penelitian kualitatif dengan pendekatan *case study* (studi kasus). Untuk mendapatkan data, peneliti menggunakan beberapa proses penelitian seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Kedua subjek pun memenuhi

kriteria dari penelitian ini yaitu merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN) di lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat serta pernah mengikuti prosedur pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan.

Pada penelitian ini, penulis menggunakan teori kecemasan dari Nevid dkk, yang menjelaskan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri yang terkadang muncul secara fisiologis ada perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi<sup>120</sup>.

Kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organism.<sup>121</sup> Kecemasan dapat muncul dari keadaan apapun yang bersifat mengancam keberadaan seseorang. Berdasarkan teori dari penjelasan Atkinson akan dikaitkan dengan kecemasan berdasarkan temuan hasil penelitian.<sup>122</sup> Kecemasan bisa timbul apabila ada:

1. *Threat* (ancaman)

Ancaman dapat disebabkan oleh sesuatu yang benar-benar realistis dan juga yang tidak realistis. Seperti contoh, ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan dan arti hidup maupun ancaman terhadap eksistensinya).

Ancaman yang menyebabkan timbulnya kecemasan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) berdasarkan hasil temuan lapangan yaitu ancaman yang disebabkan dari pemeriksaan pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Ancaman tersebut membuat para Aparatur Sipil Negara (ASN) merasakan khawatir dan takut. Dampak dari kecemasan tersebut, setiap subjek merasakan hal-hal yang timbul dari tubuh seperti pusing dan otot leher yang tegang serta jantung yang berdebar-debar.

---

<sup>120</sup> Ibid. hlm. 9

<sup>121</sup> Ibid. hlm. 22

<sup>122</sup> Ibid. hlm. 22

*“sakit kepala iya karena jadi kepikiran, kalau dipanggil ada kepikiran, seperti apalah yang ditanya, gitu pak”*

*“Ya, sakit kepala iya, leher kaku iya, diare tidak, rasanya kebelet terus ketika ada pemeriksaannya”.*

## 2. *Conflict* (pertentangan)

Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang. Setiap konflik mempunyai dan melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*.

Berdasarkan hasil temuan lapangan, pertentangan yang timbul disebabkan karena kedua pihak yaitu Aparatur Sipil Negara (ASN) dengan pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) tidak melakukan komunikasi secara baik dan berdampak dalam menjalankan proses pemeriksaan. Komunikasi yang tidak baik membuat kecemasan yang dirasakan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN). Berdasarkan hasil temuan, ketika pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) melakukan pemeriksaan, pegawai tersebut tidak memberitahukan terkait waktu kedatangannya, padahal Aparatur Sipil Negara (ASN) sedang melakukan perjalanan dinas dan sebelumnya waktu tersebut telah ditetapkan (*schedule*), hal tersebut membuat Aparatur Sipil Negara (ASN) menjadi tidak ada persiapan yang cukup untuk mempersiapkan diri dalam hal pemeriksaan.

Selain itu, pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) dalam pemeriksaan tidak bersikap bersahabat atau kurang sopan kepada setiap Aparatur Sipil Negara (ASN) ketika bertanya mengenai pemeriksaan, seperti adakalanya pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) tidak memandang faktor umur terhadap Aparatur Sipil Negara (ASN) atau pihak terkait yang diperiksa. Kemudian pihak pegawai Badan Pemeriksa

Keuangan (BPK) tidak menyediakan waktu pemanggilan yang tepat terhadap pihak terkait yang diperiksa, seperti Guru TPA/MDA, Ulama, Imam/Gharim, Mahasiswa. Adapun pihak terkait yang diperiksa tersebut diberikan bantuan sebesar Rp 1.000.000 s/d 1.500.000 per tahunnya. Akhirnya dengan adanya pemeriksaan tersebut, mereka meninggalkan tugas pokok seperti meninggalkan anak didik disekolah, meninggalkan jadwal ceramah, dan meninggalkan mesjid/musholla pada waktu yang diperlukan serta para mahasiswa meninggalkan perkuliahannya saat pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) menetapkan mereka tersebut sebagai sampel yang ditunjuk. Pada saat waktu yang bersamaan, pihak pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) juga memanggil pihak terkait lainnya seperti Badan/Dinas/Biro. Pada saat pemeriksaan, terdapat lima hingga sepuluh orang pada setiap bantuan yang diminta keterangan, hal tersebut membuat ruangan tidak memadai dan tidak kondusif untuk dilakukan pemeriksaan.

Berdasarkan penjelasan diatas, terdapat beberapa komunikasi yang tidak baik yang dilakukan oleh pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) terhadap Aparatur Sipil Negara (ASN), hal inilah yang menyebabkan Aparatur Sipil Negara (ASN) mengalami kecemasan. Hal ini juga didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Aswar, Patriani yang menjelaskan bahwa jika komunikasi organisasi dalam perusahaan tinggi, maka konflik dalam perusahaan tersebut menurun, begitu juga sebaliknya<sup>123</sup>. Selain itu juga, menurut Amin, komunikasi merupakan unsur penting dalam kehidupan sosial. Meskipun komunikasi sering

---

<sup>123</sup> Aswar, Puspita Noer Patriani, "Hubungan Komunikasi Organisasi Dengan Konflik Kerja Pada Perusahaan PT. Kimia Farma, Tbk. Cabang Makassar". *Jurnal Komunikasi Global*. Vol 7 (2), 2018, hlm. 136-147

menimbulkan konflik sosial, tetapi penyelesaiannya pun melalui komunikasi juga<sup>124</sup>.

### 3. *Fear* (ketakutan)

Ketakutan akan segala hal dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.

Berdasarkan hasil temuan lapangan dapat dijelaskan bahwa dalam proses pemeriksaan, Aparatur Sipil Negara (ASN) merasakan ketakutan yang disebabkan oleh kedatangan pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) dalam melakukan pemeriksaan. Selain itu juga, rasa takut yang ditimbulkan disebabkan karena persepsi negatif yang ditimbulkan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) terhadap pemeriksaan Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Penjelasan ini sesuai dengan faktor yang dijelaskan oleh Adler dan Rodman, yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.<sup>125</sup>

### 4. *Unmet need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi)

Kebutuhan manusia begitu kompleks dan sangat banyak. Jika tidak terpenuhi, maka hal itu akan menimbulkan rasa cemas. Berdasarkan temuan penelitian, kebutuhan yang tidak terpenuhi akan timbul rasa tidak nyaman. Disini kebutuhan yang tidak terpenuhi dari Aparatur Sipil Negara (ASN) yaitu rasa nyaman yang ditimbulkan ketika adanya pemeriksaan oleh pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK).

Hal ini sesuai dengan teori yang dikembangkan Maslow menyatakan bahwa manusia memiliki lima urutan kebutuhan dasar

---

<sup>124</sup> M. Ali Syamsuddin Amin, "Komunikasi Sebagai Penyebab Dan Solusi Konflik Sosial". *Jurnal Common*. Vol 1 (2), 2017, hlm. 101-108

<sup>125</sup> Ibid. hlm. 25

sebagai individu.<sup>126</sup> Saat seseorang telah memenuhi kepuasan pada level tertentu, maka akan berlanjut pada kebutuhan level di atasnya. Disebutkan di dalamnya dari level pertama terdapat kebutuhan bertahan hidup (*physiology needs*), pada level kedua kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*), pada level ketiga kebutuhan akan sosial (*social needs*), pada level keempat kebutuhan akan pengakuan (*esteem needs*), dan level puncak adalah kebutuhan atas aktualisasi atau pengembangan potensi diri (*needs for selfactualization*)<sup>127</sup>.

Berdasarkan penjelasan di atas, Aparatur Sipil Negara (ASN) tidak terpenuhi kebutuhan akan rasa aman pada saat bekerja, sehingga menimbulkan kecemasan. Rasa aman di sini adalah bagaimana Aparatur Sipil (ASN), tidak dapat menerima kedatangan para pemeriksa dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) secara baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi penyebab Aparatur Sipil Negara (ASN) di lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat Setretariat Daerah Provinsi Riau merasakan kecemasan yang dikaitkan dengan teori dari Atkinson<sup>128</sup> disebabkan oleh, ancaman, pertentangan, ketakutan, dan kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Selain dari hasil temuan yang dapat dijelaskan dari sebab-sebab kecemasan. Pada penelitian ini dapat dijelaskan juga berdasarkan jenis kelamin. Subjek dalam penelitian ini, terdiri dua orang yaitu laki-laki dan perempuan. Subjek 1 merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN) yang berjenis kelamin perempuan. Sedangkan subjek 2 merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN) yang berjenis kelamin laki-laki. Dari hasil temuan

---

<sup>126</sup> Iskandar, *Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan*. Khazanah Al-Hikmah. Vol. 4 (1), 2016, hlm. 24-34

<sup>127</sup> Ibid. hlm. 136

<sup>128</sup> Ibid. hlm. 22

lapangan, terdapat beberapa perbedaan. Seperti dari aspek fisik, subjek 2 lebih banyak merasakan gejala fisik pada saat cemas dibandingkan dengan subjek 1. Hal ini dapat disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

**Tabel 5. 1 Aspek Kecemasan Berdasarkan Responden**

No	Gejala Fisik	Subjek 1	Subjek 2
1	Sakit kepala	√	√
2	Otot leher kaku	-	√
3	Diare	-	-
4	Sering buang air kecil	-	√
5	Insomnia	-	√
6	Jantung berdebar-debar	√	√
7	Keringat berlebih	-	√
8	Tekanan darah tinggi	-	-
9	Sulit bernafas	-	-

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat di gambarkan bahwa subjek 1 merasakan beberapa gejala fisik seperti sakit kepala dan jantung berdebar-debar. Sedangkan subjek 2 gejala fisik yang dirasakan seperti sakit kepala, otot leher kaku, sering buang air kecil, insomnia, jantung berdebar-debar dan keringat berlebih. Berdasarkan hasil tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam hal gejala fisik yang dirasakan karena kecemasan, subjek 2 lebih banyak merasakan gejala-gejala tersebut dibandingkan dengan subjek 1.

Berdasarkan beberapa penelitian, dapat dijelaskan bahwa faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi kecemasan seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam dan Kurniawan A<sup>129</sup> menyatakan bahwa faktor jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pasien. Hal ini dapat dijelaskan bahwa

---

<sup>129</sup> Maryam & Kurniawan A, “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua terkait Hospitalisasi Anak Usia Toddler di BRSD RAA Soewono Pati”. *FIKkes Jurnal Keperawatan*, Vol. I No. 2 Maret, 2008: pp. 38 -56.



subjek 1 yang berjenis kelamin perempuan lebih rendah kecemasannya dibandingkan subjek 2 yang berjenis kelamin laki-laki. Temuan ini merupakan sesuatu hal yang baru dan berbeda dalam penelitian sebelumnya dari Suminta dan Sayekti<sup>130</sup> yang menjelaskan bahwa ada perbedaan kecemasan statistik antara mahasiswa STAIN Kediri laki-laki dan perempuan. Dalam penelitian tersebut mahasiswa laki-laki memiliki kecemasan yang rendah dibandingkan perempuan. Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Papanastasiou & Zembylas<sup>131</sup> menemukan bahwa laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita. Perbedaan dari hasil temuan lapangan dan penelitian sebelumnya disebabkan karena beberapa faktor yaitu subjek 1 memiliki jabatan atau tingkatan di bawah subjek 2 sehingga beban kerja yang dirasakan lebih tinggi.

Selain itu juga, terdapat perbedaan dalam menurunkan kecemasan antara subjek 1 dan subjek 2. Subjek 1 lebih mempersiapkan hasil pemeriksaan dan mengecek kembali data yang ada untuk mempermudah saat ditanyakan ketika pemeriksaan.

*“Membuka file-file yang akan diperiksa, lihat kembali, apa rasanya yang kurang, di cek dan dipelajari sebelum adanya pemeriksaan.”*

Sedangkan untuk subjek 2 lebih kepada melakukan ibadah atau doa untuk dilancarkan saat melakukan pemeriksaan.

*“Sebagai seorang muslim, paling saya berdoa agar proses pemeriksaan itu berlangsung lancar, cepat dan tidak bertele-tele,*

---

<sup>130</sup> RR Suminta & FP Sayekti, Kecemasan Statistik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Quality*, Vol 5 (1), 2017, 140-155.

<sup>131</sup> EC Papanastasiou & M Zembylas, “Anxiety in undergraduate research methods courses: its nature and implications”. *International Journal of Research & Methods in Education*, 31(2), 2008, 155-167.

*berdoa kepada Allah supaya dilancarkan, hal itu yang bisa dilakukan.”*

Selanjutnya dalam penelitian ini, akan dilakukan analisis lebih lanjut untuk melihat gambaran kecemasan ditinjau dari tingkat kecemasan, yaitu kecemasan ringan (*mild anxiety*), kecemasan sedang (*moderate anxiety*), dan kecemasan berat (*severe anxiety*), peneliti menggunakan angket yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Nevid, dkk<sup>132</sup> dan diberikan kepada subjek penelitian yaitu sebanyak 20 orang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN) di Lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat Sekretariat Daerah Provinsi Riau serta pernah mengikuti prosedur pemeriksaan oleh Badan Pemeriksaan Keuangan (BPK).

Setelah data didapatkan, peneliti menganalisis data menggunakan *IBM SPSS Statistic version 22 for Windows* untuk mencari Mean dan Standar Deviasi empirik, dan didapatkan hasil (dapat dilihat pada tabel 4.4). Setelah mendapatkan hasil di atas, selanjutnya peneliti mengkategorisasikan tingkat kecemasan berdasarkan pada rumus norma kategorisasi (dapat dilihat pada tabel 4.5). Berdasarkan rumus norma kategorisasi, didapatkan norma kategorisasi (dapat dilihat pada tabel 4.6) dan (pada tabel 4.7).

Dari jumlah subjek sebanyak 20 orang, diperoleh data responden dengan kriteria kecemasan tinggi berjumlah 5 orang dengan presentase 25,0 %. Responden dengan kriteria kecemasan sedang berjumlah 13 orang dengan presentase 65,0 %. Responden dengan kriteria kecemasan rendah berjumlah 1 orang dengan presentase 5,0 %, sedangkan responden dengan kriteria kecemasan sangat rendah berjumlah 1 orang dengan presentase 5,0 %.

---

<sup>132</sup> Ibid. hlm. 9

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa Aparatur Sipil Negara (ASN) dapat melakukan *coping* atau dapat menurunkan kecemasan secara baik. Selain itu juga, Aparatur Sipil Negara (ASN) mempersepsikan pemeriksaan dari pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) sebagai sesuatu yang wajib dan merupakan tanggungjawab mereka, sehingga mereka dapat mempersiapkan pemeriksaan tersebut secara baik. Dalam fakta dan realita yang ada, pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) dalam menjalankan tugasnya mungkin sudah sesuai dengan tugas pokok, fungsi, dan wewenang mereka. Akan tetapi, terkadang dalam menjalankan tugasnya seakan melupakan memanusiakan manusia atau dalam kata lain lebih humanis dalam melaksanakan tugas, sehingga kecemasan yang ditimbulkan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) akan berkurang bahkan tidak dirasakan lagi.

Selain itu, Aparatur Sipil Negara (ASN) di lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat memiliki religiusitas yang baik, sehingga mereka dapat melakukan semuanya secara positif. Asumsi ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Koenig & Larson (2001) yang melakukan kajian terhadap konsep religiusitas, mendapati bahwa dalam 80% didapati fakta bahwa keyakinan dan praktik beragama (religiusitas) berhubungan dengan semakin besarnya kepuasan hidup, kebahagiaan, afek positif dan meningkatnya moral seseorang.

Menurut Alfisyah dan Anwar, religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan muslim.<sup>133</sup> Hal yang sesuai dengan penjelasan di atas, bahwa religiusitas mempengaruhi kecemasan setiap Aparatur Sipil Negara (ASN) di lingkungan Administrasi Kesejahteraan

---

<sup>133</sup> Alfisyah, KD & Anwar, MK, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Kinerja Karyawan Muslim Kantor Pusat PT. Perkebunan Nusantara Xi", *Jurnal Ekonomi Islam*, 2, 2008, 99-107

Rakyat secara positif, sehingga setiap pegawai dapat menyeimbangkan kehidupan mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Machmudati dan Diana, menjelaskan bahwa pelatihan berpikir positif dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan<sup>134</sup>. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari Pangastuti yang menjelaskan bahwa berpikir positif dapat menurunkan tingkatan kecemasan<sup>135</sup>.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Aparatur Sipil Negara (ASN) di lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat dapat melakukan coping atau mampu menurunkan kecemasan secara baik. Hal ini dikarenakan setiap pegawai di lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat memiliki religiusitas yang baik, sehingga mereka dapat menurunkan kecemasan dan dapat melakukan kegiatan kerja secara positif.

#### **A. Temuan Hasil Berdasarkan Faktor-Faktor Kecemasan**

Berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Ada beberapa yang dapat mempengaruhi kecemasan, dijelaskan oleh Nevid, dkk<sup>136</sup> kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

##### **1. Faktor Biologis**

Faktor biologis merupakan gangguan yang mempengaruhi fisik yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan sebagai gangguan yang terdapat di otak bahkan saraf, seperti timbulnya cedera pada kepala infeksi otak dan gangguan hormonal.

---

<sup>134</sup> Machmudati, A dan Diana, RR, Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 9 (1), 2017, hlm. 107-124

<sup>135</sup> Pangastuti M., Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. Persona, *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol 3 (1), 2014, hlm. 32-41

<sup>136</sup> *Ibid*, hlm. 9

Berdasarkan hasil temuan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan pengumpulan data menggunakan wawancara ditemukan bahwa setiap subjek mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor fisik. Gejala fisik yang dirasakan oleh setiap subjekpun berbeda. Subjek 1 merasakan sakit fisik seperti sakit kepala. Hal berbedapun dirasakan oleh subjek 2, subjek merasakan gejala fisik seperti sakit kepala dan otot leher yang terlalu tegang. Bahkan ketika dalam proses pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) subjek 2 merasakan ingin buang air kecil yang berlebihan.

## 2. Faktor Sosial

Faktor sosial merupakan bentuk lingkungan yang menjelaskan mengenai timbulnya peristiwa dan sikap merasa mengancam diri atau traumatis, respon mengamati takut terhadap lingkungan individu lain, dan kurang perhatian dari individu lain (dukungan sosial).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan subjek, didapatkan hasil bahwa setiap subjek merasakan kekhawatiran atau kecemasan yang ditimbulkan. Hal ini dikarenakan setiap subjek menganggap bahwa Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) tidak bersikap bersahabat atau kurang sopan kepada setiap Aparatur Sipil Negara (ASN). Hal ini didukung dari hasil wawancara dengan subjek 1 dan subjek 2. Subjek 1 menjelaskan bahwa :

*“Apabila bertanya sopan tetapi mereka memberikan jarak. Ketika disapa tidak menoleh. Terkadang ada juga pegawai BPK yang garang dan biasanya mereka apabila ditegur hanya diam saja dan tidak mau melayani, menghindar. Saya juga tidak tau kenapa mereka seperti itu.”*

Dengan adanya jarak, Aparatur Sipil Negera (ASN) merasa menjadi canggung sehingga rasa kekhawatiran timbul. Sedangkan

subjek 2 menuturkan bahwa sikap dari pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) kurang bersahabat sehingga membuat rasa khawaitr :

*“Karena BPK tidak bersahabat”*

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa timbulnya rasa cemas dan khawatir pada subjek disebabkan oleh peristiwa masa lalu dalam proses pemeriksaan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK).

### 3. Faktor *Behavioral*

Faktor *behavioral* sebagai perilaku yang menyimpang sehingga, membuat individu merasa berada pada perasaan yang menegangkan dan merasa timbulnya perasaan cemas. Berdasarkan pada faktor ini, subjek 2 yang lebih merasakan dan mempengaruhi perilakunya. Hal ini disebabkan subjek 2 merupakan Pejabat Pelaksana Tugas Kerja (PPTK). Berdasarkan hasil temuan lapangan, subjek 2 menunjukkan perilaku kesulitan dalam pemeriksaan, sehingga berdampak dalam pemikiran yang berkaitan dengan hal inovasi, sehingga subjek 2 tidak dapat memunculkan ide-ide inovatif dalam membangun dan menyelesaikan masalah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sukendra yang menjelaskan bahwa diperoleh hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kemampuan berpikir logis matematika terhadap hasil belajar matematika<sup>137</sup>. Selain itu juga, subjek 2 lebih merasakan kelelahan dan nyaman jika mereka menjadi pegawai biasa.

---

<sup>137</sup> I Komang Sukendra, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dan Kemampuan Berpikir Logis Terhadap Hasil Belajar Matematika*. *Emasains*. Vol 7 (1), 2018., hlm. 91-98.

Berdasarkan hasil temuan di atas, dapat dijelaskan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) dan lebih tepatnya Pejabat Pelaksana Tugas Kerja (PPTK) mengakibatkan kurangnya ide-ide yang inovatif sehingga dapat menghalangi proses berpikir kreatif. Selain itu juga, dengan kecemasan yang dirasakan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) mengakibatkan tidak ada lagi pegawai yang ingin naik jabatan atau ingin melakukan pengembangan karir, sehingga dampaknya setiap Aparatur Sipil Negara (ASN) menjadi takut dalam menjadi seorang pejabat struktural. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanto<sup>138</sup> yang menjelaskan bahwa semakin tinggi kecemasan pada karyawan, maka semakin rendah prestasi kerja, dan sebaliknya semakin rendah kecemasan pada karyawan maka semakin tinggi prestasi kerja karyawan. Kecemasan berpengaruh terhadap prestasi kerja, dengan sumbangan efektifnya sebesar 40,6%, yang artinya masih terdapat 59,4% faktor lain selain kecemasan yang mempengaruhi prestasi kerja antara lain: kecerdasan, keadaan fisik, kepribadian, bakat, dan *interest*, kemampuan, ketrampilan, persepsi terhadap peran dan faktor sikap, serta faktor motivasi.

#### 4. Faktor Kognitif

Faktor kognitif dan emosi, kecemasan dapat menimbulkan reaksi emosional yang normal dalam situasi tertentu, tetapi tidak di situasi lainnya. Timbulnya kecemasan dapat dianggap sebagai reaksi terbilang normal dan kecemasan juga dianggap reaksi maladaptif. Berdasarkan hasil temuan lapangan, subjek 1 dan 2 merasa takut

---

<sup>138</sup> Dea Woro Wijayanto, *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Prestasi Kerja Karyawan PT. Kusumahadi Santosa Karanganyar*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017

ketika akan diperiksa oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Hal ini dipengaruhi oleh persepsi atau pikiran yang tidak rasional terhadap Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Selain itu juga, Aparatur Sipil Negara (ASN) mengalami pengalaman negatif tentang Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) di masa lalu. Penjelasan ini sesuai dengan faktor yang dijelaskan oleh Adler dan Rodman yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.<sup>139</sup>

Berdasarkan hasil temuan lapangan yang dikaitkan dengan faktor-faktor dari Nevid dkk,<sup>140</sup> maka dapat disimpulkan bahwa Aparatur Sipil Negara (ASN) di Lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat Setretariat Daerah Provinsi Riau dapat dikatakan cemas yang dipengaruhi oleh faktor fisik, sosial, behavioral dan kognitif. Faktor fisik ditimbulkan dengan ciri-ciri sakit kepala, tegang di otot leher serta jantung yang berdebar-debar. Selain itu, ketika pemeriksaan berlangsung subjek merasakan ingin buang air kecil secara berlebihan. Pada aspek sosial, dipengaruhi oleh masa lalu subjek tentang pemeriksaan oleh pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Pada aspek behavioral, ditemukan bahwa ada perilaku menyimpang pada salah satu subjek yang merasakan bahwa kecemasan yang timbul diakibatkan oleh terlalu beratnya pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) sehingga mengakibatkan kurangnya ide-ide inovatif dan timbulnya niat untuk tidak ingin menjadi pejabat struktural lagi. Terakhir pada aspek kognitif, ditemukan bahwa emosi yang dirasakan oleh setiap subjek adalah

---

<sup>139</sup> Ibid. hlm. 25

<sup>140</sup> Ibid. hlm. 9



takut dan khawatir yang disebabkan oleh pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK).

Selain faktor-faktor yang telah diungkapkan oleh Nevid, dkk<sup>141</sup>, terdapat beberapa faktor-faktor yang diungkapkan pula oleh beberapa ahli, seperti al-Husaini.<sup>142</sup> Menurut al-Husaini<sup>143</sup> terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi kecemasan. Berdasarkan hasil temuan yang telah dilakukan oleh peneliti, pada kedua subjek diketahui bahwa faktor yang selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah serta faktor menyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri merupakan faktor pembentuk kecemasan dari kedua subjek. Selain itu, menurut Adler dan Rodman<sup>144</sup> dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil temuan faktor pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional juga merupakan faktor yang mempengaruhi kedua subjek.

Selain temuan berdasarkan faktor-faktor kecemasan, terdapat pula temuan hasil berdasarkan aspek-aspek kecemasan. Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan aspek-aspek yang digunakan untuk mengungkapkan tujuan dari penelitian ini menggunakan aspek dari Nevid dkk, yaitu aspek fisik, aspek behavioral dan aspek kognitif.<sup>145</sup> Temuan hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut.

---

<sup>141</sup> Ibid, hlm. 9

<sup>142</sup> Ibid. hlm. 26

<sup>143</sup> Ibid. hlm. 26

<sup>144</sup> Ibid, hlm. 25

<sup>145</sup> Ibid. hlm. 9

a. Aspek Fisik

Aspek fisik adalah perasaan gelisah, gugup, tangan bagian tubuh gemetar, timbulnya keringat, sesak atau sulitnya bernafas, jantung berdebar, jari tangan dan telapak kaki terasa dingin kepala timbul perasaan pusing, lemas, timbulnya kerongkongan kering, timbulnya sering buang air kecil, badan panas dingin, sensitif (mudah marah), mual bahkan sulit berbicara.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, subjek 1 dan subjek 2 mengalami gejala fisik seperti pada subjek 1 mengalami sakit kepala dan jantung berdebar-debar. Sedangkan pada subjek 2 mengalami sakit kepala, otot tegang, sering buang air serta jantung berdebar-debar seperti apa yang dirasakan oleh subjek 1. Penemuan hasil ini di dukung oleh teori dari Sue, membagi kecemasan dalam bentuk reaksi kecemasan yaitu Reaksi somatik.<sup>146</sup> Reaksi somatik adalah reaksi fisik dan biologis seperti nafas tersendat-sendat, mulut kering, tangan dan kaki dingin, sakit perut, sering buang air kecil, pusing, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, berkeringat, otot menegang (khusus pada bagian leher dan bahu), tidak nafsu makan dan muka memerah.

Selain itu, gejala fisik yang dirasakan oleh subjek yaitu susah tidur. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa subjek 1 tidak mengalami susah tidur bahkan tidak mengalami mimpi buruk ketika akan diperiksa oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Akan tetapi didapatkan hasil yang berbeda antara subjek 1 dengan subjek 2. Subjek 2 malah mengalami sebaliknya yaitu mengalami susah tidur. Berdasarkan

---

<sup>146</sup> Ibid. hlm. 20

indikator kecemasan yang dijelaskan oleh Scully<sup>147</sup>, subjek 2 merasakan aspek psikologis yaitu susah tidur, sehingga membantuk timbulnya kecemasan. Berdasarkan faktor yang dijelaskan oleh Adler dan Rodman<sup>148</sup>, pikiran yang tidak rasional yang dapat menimbulkan rasa kecemasan. Para psikolog juga menjelaskan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Hal ini di dukung oleh hasil wawancara dengan subjek 2 yang mengatakan:

*“insomnia iya karena memikirkan jangan-jangan nanti hasil pemeriksaan tersebut tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan dengan arti kata saya sudah membuat laporan yang benar tapi disalahkan oleh perspektif BPK.”*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dijelaskan bahwa subjek 2 mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh pikiran yang tidak rasional terhadap Badan Pemeriksa Keuangan (BPK), sehingga menimbulkan insomnia atau susah tidur.

b. Aspek Behavioral

Pada aspek behavioral, dijelaskan bahwa dengan timbulnya cara untuk menyikapi situasi yang mengancam diri individu, sehingga timbulnya perilaku menghindar, sehingga hilangnya kesempatan untuk mencari jalan keluar dalam situasi mengancam dan apabila dengan situasi tersebut lebih berkelanjutan dapat menimbulkan perasaan terguncang dalam diri.<sup>149</sup> Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan subjek

---

<sup>147</sup> Scully W.G, *Government Expenditure and Quality of Life*. Public Choice, 2001, hlm. 123-145

<sup>148</sup> Ibid, hlm. 25

<sup>149</sup> Ibid. hlm. 9

didapatkan hasil bahwa subjek 1 dan subjek 2 tidak memiliki rasa untuk menghindar dari proses pemeriksaan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Akan tetapi, pada setiap subjek tetap merasakan kekhawatiran atau kecemasan yang ditimbulkan. Hal ini dikarenakan setiap subjek menganggap bahwa Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) tidak bersikap bersahabat atau kurang sopan kepada setiap Aparatur Sipil Negara (ASN). Hal ini didukung dari hasil wawancara dengan subjek 1 dan subjek 2. Subjek 1 menjelaskan menjelaskan bahwa:

*“Apabila bertanya sopan tetapi mereka memberikan jarak. Ketika disapa tidak menoleh. Terkadang ada juga pegawai BPK yang garang dan biasanya mereka apabila ditegur hanya diam saja dan tidak mau melayani, menghindar. Saya juga tidak tau kenapa mereka seperti itu.”*

Dengan adanya jarak, Aparatur Sipil Negera (ASN) merasa menjadi canggung sehingga rasa kekhawatiran timbul. Sedangkan subjek 2 menuturkan bahwa sikap dari pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) kurang bersahabat sehingga membuat rasa khawatir:

*“Karena BPK tidak bersahabat”*

Berdasarkan hasil dari wawancara subjek 1 dan subjek 2 dapat dijelaskan bahwa timbulnya rasa khawatir dan cemas pada Aparatur Sipil Negara (ASN) terhadap pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) disebabkan kurangnya komunikasi yang dibangun. Hal ini sesuai dengan teori dari DeVito<sup>150</sup>, yang

---

<sup>150</sup> DeVito, JA, *Komunikasi Antar Manusia*. (Pamulang-Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group, 2011)

menyatakan salah satu aspek dari komunikasi interpersonal yaitu sikap mendukung. Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan yang terdapat sikap mendukung (*supportive*). Maksudnya satu sama lain saling memberikan dukungan terhadap pesan yang disampaikan. Sikap mendukung adalah sikap yang mengurangi sikap *defensive* dalam komunikasi yang terdapat terjadi karena faktor-faktor personal seperti ketakutan, kecemasan, dan lain sebagainya yang menyebabkan komunikasi interpersonal akan gagal.

Dari teori di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam menghilangkan rasa khawatir, takut dan kecemasan pada Aparatur Sipil Negara (ASN) dalam menghadapi pemeriksaan Badan Pemeriksa Keuangan (BPK), maka dibutuhkan komunikasi interpersonal yang harus dibangun antara kedua pegawai tersebut. Sehingga dalam menjalankan prosedural pemeriksaan lebih mudah dan tidak menimbulkan rasa kecemasan pada yang diperiksa. Selain itu penjelasan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rohmah dan Qomariah,<sup>151</sup> komunikasi terapeutik sangat membantu dalam menurunkan kecemasan keluarga pasien. Penelitian ini menjelaskan bahwa komunikasi merupakan suatu hal yang penting dalam menurunkan kecemasan. Ditarik dalam penelitian ini dapat dijelaskan untuk menurunkan rasa kecemasan pada Aparatur Sipil Negara (ASN) diperlukan *building rapport* sebelum melakukan pemeriksaan sehingga satu sama lain bisa

---

<sup>151</sup> Rohmah, M. & Qomariah, S. N., Komunikasi Terapeutik Perawat Menurunkan Kecemasan Keluarga Pasien Kritis. *Journal of Ners Community*. Vol 8 (2), 2017, hlm. 144-151.

saling terbuka dan prosedur pemeriksaan bisa berjalan dengan sistematis dan lancar.

Aparatur Sipil Negara (ASN) tidak memiliki niat untuk menghindari dari pemeriksaan tersebut, hal ini dikarenakan subjek mempunyai strategi untuk menghadapi pemeriksaan yang dilakukan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Strategi yang dilakukan oleh setiap subjek pun berbeda. Subjek 1 lebih kepada mempersiapkan lagi dengan cara membuka data-data yang ada kemudian membaca dan memahami data sebut. Sedangkan untuk subjek 2 lebih kepada berdoa dan shalat. Penjelasan dari subjek 2 didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, Nashori dan Uyun yang menjelaskan bahwa dalam menurunkan kecemasan pada lansia digunakan pelatihan shalat khusyuk<sup>152</sup>. Penelitian ini didukung juga oleh Nashori (2007) menyatakan bahwa religiusitas membuat individu mengurangi afek-afek negatif, seperti stres, cemas, gelisah, dan putus asa.<sup>153</sup>

### c. Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif, subjek menjelaskan bahwa pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) tidak pernah melakukan proses pemeriksaan secara mendadak. Akan tetapi, hal yang menjadi kebingungan oleh subjek yaitu ketika ada pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK), pegawai yang diperiksa atau Aparatur Sipil Negara (ASN) sedang menjalankan tugas atau tugfoksi dari pekerjaan mereka, sehingga dalam kejadian ini

---

<sup>152</sup> Wardani, Y., Nashori, F., dan Uyun. Q, Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol 8 (2), 2016, hlm. 217-230

<sup>153</sup> Fuad Nashori, Manusia Sebagai Homo Religious. *Jurnal Psikologika*, 12, 2007, (2), 3.

subjek mengalami kebingungan yang mana mereka harus utamakan. Selain itu juga, subjek 1 dan 2 merasa takut ketika akan diperiksa oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Hal ini dipengaruhi oleh persepsi atau pikiran yang tidak rasional terhadap Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Selain itu juga, Aparatur Sipil Negara (ASN) mengalami pengalaman negatif tentang Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) di masa lalu. Penjelasan ini sesuai dengan faktor yang dijelaskan oleh Adler dan Rodman, yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.<sup>154</sup>

Untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh subjek 1 dan subjek 2, setiap subjek dapat melakukan hal seperti berpikir positif dalam menghadapi pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Machmudati dan Diana yang menjelaskan bahwa pelatihan berpikir positif dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan<sup>155</sup>. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari Pangastuti yang menjelaskan bahwa berpikir positif dapat menurunkan tingkatan kecemasan<sup>156</sup>.

Manusia memiliki pemikiran, perasaan dan tingkah laku yang saling berhubungan erat, semuanya akan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Demikian juga dengan ketika berpikir positif maka akan memberi efek positif pada perasaan dan perilaku. Jika seseorang berpikir positif bahwa dirinya akan dapat

---

<sup>154</sup> Ibid, hlm. 25

<sup>155</sup> Ibid. hlm. 143

<sup>156</sup> Ibid. hlm. 143

menerima kenyataan dengan apa adanya, berarti tidak hanya dapat membedakan diri dari rasa cemas yang berkepanjangan, tetapi juga akan mampu mengubah hal-hal yang dapat diubah dan dengan tenang bisa menerima hal-hal yang tidak dapat diubah.

Schwartz berpendapat bahwa orang yang cenderung memiliki cara berpikir yang negatif akan bereaksi negatif pula bila menghadapi suatu masalah. Sebaliknya, bila orang cenderung memiliki cara berpikir yang positif akan bereaksi positif pula terhadap masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>157</sup>

## **B. Bentuk-Bentuk Kecemasan dalam Temuan Hasil Lapangan**

Berdasarkan temuan lapangan, bentuk-bentuk kecemasan yang ditimbulkan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) akan dikaitkan dan dibahas berdasarkan teori menurut Freud terdapat tiga jenis kecemasan, yaitu:<sup>158</sup>

### **1. Kecemasan objektif (realistis)**

Kecemasan objektif adalah kecemasan yang akan bahaya dari luar. Pada temuan penelitian, kecemasan yang ditimbulkan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) berasal dari pemeriksaan yang akan dilakukan oleh pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Hal ini didukung oleh hasil temuan wawancara dengan subjek. Subjek 1 menjelaskan bahwa pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan menyebabkan dia menjadi cemas dan khawatir

*“Kalau perasaannya cemas dan khawatir”*

---

<sup>157</sup> Schwartz, SH, Universal in The Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Test in 20 Countries, In Zanna M. P., Ed. *Advance in experimental Social Psychology* Vol. 25, pp.1-65,1992, Orlando, FL: Academic Press.

<sup>158</sup> Ibid, hlm. 21



Sedangkan subjek 2 dalam hasil wawancara, menjelaskan bahwa dalam pemeriksaan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) membuat subjek 2 khawatir sehingga menyebabkan keterpaksaan dalam pemeriksaan.

*“Tidak ada tetapi rasanya penuh keterpaksaan juga karena banyak kekhawatiran-kekhawatiran yang saya rasakan ketika diperiksa oleh BPK”*

## 2. Kecemasan neurotis

Kecemasan neurotis adalah kecemasan bila insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum. Pada hasil temuan penelitian, subjek merasakan insting yang menyebabkan ketakutan sehingga membuat kecemasan. Hal ini didapatkan dari hasil temuan wawancara dengan subjek 2 yang menjelaskan bahwa hal yang menyebabkan subjek 2 cemas dan takut dikarenakan takut disalahkan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK).

*“Takut kalau saya tidak salah tapi kemudian dinyatakan bersalah oleh BPK”*

akan tetapi insting dari kecemasan tidak disebabkan oleh melanggar atau menyebabkan dapat dihukum.

## 3. Kecemasan moral

Kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul dari kata hati terhadap perasaan berdosa apabila melakukan dan sebaliknya berpikir melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. Berdasarkan temuan hasil, tidak timbul kecemasan moral.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam teori yang digunakan dalam mengungkapkan bentuk-bentuk

kecemasan dari Freud<sup>159</sup> yaitu kecemasan objektif, kecemasan neurotis dan kecemasan moral, dapat dijelaskan bahwa Aparatur Sipil Negara (ASN) di Lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat Setretariat Daerah Provinsi Riau memiliki bentuk kecemasan objektif (realistis) dan kecemasan neurotis. Kecemasan objektif adalah kecemasan yang akan bahaya dari luar. Pada temuan penelitian, kecemasan yang ditimbulkan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) berasal dari pemeriksaan yang akan dilakukan oleh pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Sedangkan kecemasan neurotis adalah kecemasan bila insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum. Pada hasil temuan penelitian, subjek merasakan insting yang menyebabkan ketakutan sehingga membuat kecemasan.

### **C. Strategi dalam Menurunkan Kecemasan Bagi Aparatur Sipil Negara (ASN)**

Berdasarkan hasil temuan lapangan yang dilakukan oleh penulis menggunakan teknik wawancara sebagai pengumpulan data serta pendekatan kualitatif sebagai pendekatan penelitian, ditemukan bahwa setiap subjek memiliki teknik dalam menurunkan kecemasan.

Pada subjek 1, ditemukan bahwa dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi pemeriksaan dari pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK), subjek 1 memiliki strategi dengan cara mempersiapkan semua pemeriksaan yang akan diperiksa oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK).

*“Membuka file-file yang akan diperiksa, lihat kembali, apa rasanya yang kurang, di cek dan dipelajari sebelum adanya pemeriksaan.”*

---

<sup>159</sup> Ibid, hlm. 21

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam menurunkan kecemasan, subjek 1 mempersiapkan semua sebelum menghadapi proses pemeriksaan dari pegawai Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fidiya Rizka<sup>160</sup> yang menjelaskan bahwa semakin baik kesiapan dalam menghadapi *real teaching*, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa *anvullen*. Begitu juga sebaliknya semakin tidak siap mahasiswa dalam menghadapi *real teaching*, maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Sehingga dengan adanya kesiapan yang lebih, dapat meningkatkan kepercayaan diri dari subjek 1. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, Karini dan Priyatama<sup>161</sup> yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS, dengan demikian semakin tinggi kepercayaan diri atlet karate dalam menghadapi pertandingan, maka akan menurunkan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate UKM INKAI UNS.

Sedangkan subjek 2, ditemukan bahwa dalam menurunkan kecemasan, subjek 2 lebih kepada berdoa kepada Allah SWT

*“Sebagai seorang muslim, paling saya berdoa agar proses pemeriksaan itu berlangsung lancar, cepat dan tidak bertele-*

---

<sup>160</sup> Fidiya Rizka, *Hubungan Kesiapan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Real Teaching Pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014*. Skripsi. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>161</sup> Rachmawati, Karini dan Priyatama, *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan, Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)*. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawija. Vol 4 (4). 2016, 246-258

*tele, berdoa kepada Allah supaya dilancarkan, hal itu yang bisa dilakukan.”*

Menurut bahasa do'a berasal dari kata da'a artinya memanggil. Sedangkan menurut istilah syara do'a, berarti memohon sesuatu yang bermanfaat dan memohon terbebas atau tercegah dari sesuatu hal yang buruk, doa juga bisa berarti sebagai pujian dan permintaan. Berikut ini arti doa dalam Al-Quran:

1. Ibadah, seperti firman Allah:

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ ۚ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ

*“Dan janganlah kamu menyembah apa-apa yang tidak memberi manfaat dan tidak (pula) memberi mudharat kepadamu selain Allah; sebab jika kamu berbuat (yang demikian) itu, maka sesungguhnya kamu kalau begitu termasuk orang-orang yang zalim”.* (Yunus: 106).

2. Perkataan atau Keluhan, seperti firman Allah:

فَمَا زَالَتْ تِلْكَ دَعْوَاهُمْ حَتَّىٰ جَعَلْنَاهُمْ حَصِيدًا خَامِدِينَ

*“Maka tetaplah demikian keluhan mereka, sehingga kami jadikan mereka sebagai tanaman yang telah dituai, yang tidak dapat hidup lagi”.* (Al Anbiya: 15).

3. Panggilan atau seruan. Allah berfirman:

فَإِنَّكَ لَا تَسْمَعُ الْمَوْتَىٰ وَلَا تَسْمَعُ الصُّمَّ الدُّعَاءَ إِذَا وَلَّوْا مُدْبِرِينَ

*“Maka kamu tidak akan sanggup menjadikan orang-orang yang mati itu dapat mendengar, dan menjadikan orang-orang yang tuli dapat mendengar seruan, apabila mereka itu berpaling ke belakang”.* (Ar-Rum: 52).

4. Meminta pertolongan. Allah berfirman:

وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّثْلِهِ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

*“Dan jika kamu (tetap) dalam keraguan tentang at Qur'an yang Kami wahyukan kepada hamba Kami (Muhammad) buatlah satu surat yang semisal at Qur'an itu dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar”.* (Al Baqarah: 23).

5. Permohonan. Seperti firman Allah:

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَىٰ قَوْمِهِ فَقَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ أَفَلَا تَتَّقُونَ

*“Dan orang-orang yang berada dalam neraka berkata kepada penjagapenjaga jahannam: "Mohonkanlah kepada Tuhanmu supaya Dia meringankan azab dari kami barang sehari”* (Al Mukmin: 49).

Berdasarkan penjelasan di atas, subjek 2 berdoa ingin meminta pertolongan, melakukan permohonan dan beribadah kepada Allah agar dalam pemeriksaan yang akan dilakukan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) dapat dilancarkan dan dapat menurunkan kecemasan. Penjelasan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia Gesti Riyandanie<sup>162</sup> yang menjelaskan bahwa shalat tahajud dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Patimah, Suryani dan Nuraeni<sup>163</sup> menjelaskan dalam penelitiannya bahwa tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa dapat

---

<sup>162</sup> Oktavia Gesti Riyandanie, *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.

<sup>163</sup> Patimah, Suryani dan Nuraeni, *Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa*. Reasecrhgate. Vol 3 (1), 2015, hlm. 18-24

diturunkan dengan memberikan intervensi dengan cara relaksasi dzikir, hal ini sesuai pada hasil penelitiannya yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkatan kecemasan kepada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Shalat tahajud dan dzikir merupakan suatu bentuk doa kepada Allah sehingga dapat menurunkan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi pemeriksaan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK), setiap subjek atau Aparatur Sipil Negara (ASN) memiliki strategi masing-masing. Seperti subjek 1 lebih kepada mempersiapkan segala sesuatu hal dari belajar hingga menyiapkan file-file atau data-data yang akan diperiksa serta mengecek kembali file-file atau data-data tersebut. Sedangkan subjek 2 lebih kepada melakukan doa atau ibadah kepada Allah SWT untuk meminta kemudahan dalam proses yang akan dijalani yaitu pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK).

#### **D. Analisis Kecemasan Berdasarkan Perspektif Psikologi Islam**

Menurut pandangan Islam, penyebab ketakutan adalah kehendak Allah SWT. Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan memiliki sifat cemas (berkeluh kesah) dan tergesa-gesa karena pengaruh susunan sistem syarafnya atau sangat peka (*over sensitive*) dalam perasaan maupun perilakunya serta dalam menghadapi berbagai faktor internal maupun eksternal, yang seringkali membahayakan diri dan kehidupannya. Semua itu adalah bentuk kasih sayang Allah kepada dirinya dan penjagaan atas kehidupannya sebagaimana terdapat dalam firman Allah

dalam Al-qur'an surat Al-Ma'aarij ayat 19-22, surat Al-Anbiyaa' ayat 37 dan surat An-Nisaa' ayat 28.<sup>164</sup>

Selain itu, dalam Islam juga kecemasan bisa diartikan sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus segera diobati seperti halnya penyakit lain. Apabila penyakit hati ini tidak segera diobati maka akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya. Banyak hal negatif yang timbul dari dampak penyakit gelisah tersebut, apabila orang tersebut tidak segera mengambil tindakan yang tepat dan tidak dibekali iman yang kuat, bisa jadi ia akan menjadi malas dalam belajar, kesedihan yang berlarut-larut, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba untuk menghilangkan kegelisahan dalam hatinya tersebut.

Pada temuan lapangan, subjek 1 dan subjek 2 merasakan hal ketakutan ketika dalam proses pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan subjek

*“Saya menjadi kepikiran karena takut salah input, datanya tidak cocok dengan data yang kita berikan kepada mereka atau selisih angka, salah menulis, jadinya kepikiran. Terkadang ada hal yang kurang informasinya, dia meminta kita untuk berjumpa padahal kita sedang ada kegiatan di luar kota, akhirnya beberapa orang pulang untuk menemui BPK walaupun pekerjaan pokok yang dihadapi sedang terbengkalai”*

*“Bisa iya, bisa tidak. Bisa iya karena tadi tu eee terkadang mereka datang ketika kita sedang ada kegiatan rutin sesuai tupoksi dan kebetulan kerjaan itu ada di luar daerah dan di luar provinsi. Kemudian bisa juga tidak karena bagaimanapun juga tugas BPK memang memeriksa kita, yang suka tidak suka, yang mau tidak mau ya harus kita hadapi.”*

---

<sup>164</sup> Ibid. hlm. 23

Kecemasan tersebut ditandai dengan gejala fisik yang dirasakan oleh setiap subjek dari sakit kepala, otot leher tegang, susah tidur dan bahwa keringat berlebihan. Seorang pakar Psikologi Islam, menjelaskan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam diri seseorang, serta tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Dalam Al-qur'an diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya, seperti yang tertuang pada ayat berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٢٨٦

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir" (Q.S Al-Baqoroh: 286)*

Dari kutipan ayat diatas, dapat dipahami bahwa sebenarnya manusia atau umat Islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan



maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Islam juga menjelaskan bahwa kecemasan itu diberikan Allah kepada umatNya agar selalu bertaqwa dan mendekatkan diri kepada Allah. Selain itu, apabila umatNya mampu menghadapi cobaan atau ujian tersebut, maka Allah akan memberikan balasan yang setimpal dan menggolongkan ke dalam golongan orang-orang yang sabar.

Pada temuan lapangan pun, subjek 1 dan subjek 2 walaupun merasakan kecemasan dan ketakutan ketika dalam melakukan pemeriksaan oleh Badan Pemeriksa keuangan (BPK) tidak pernah menghindar

*“Menghindar tidak, kalau kemarin pada saat pemeriksaan, apabila mereka bertanya kalau kita bisa jawab, tidak perlu menghindar soalnya data yang diminta pada saat itu ada tetapi memberikannya terlambat, misalnya dimintanya kemarin sore dan kami memberikannya besok harinya”.*

*“Tidak ada tetapi rasanya penuh keterpaksaan juga karena banyak kekhawatiran-kekhawatiran yang saya rasakan ketika diperiksa oleh BPK.”*

Berdasarkan temuan lapangan tersebut, subjek walaupun merasakan rasa kecemasan dan ketakutan, akan tetapi tetap menghadapi pemeriksaan tersebut, hal ini sesuai dengan prespektif Islam yang menjelaskan bahwa Allah akan mempermudah semua urusan. Hal ini sesuai dengan Q.S Al-Insyirah (5-6)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

Pada penjelasan Tafsir Al-Wajiz <sup>165</sup>, maka sesungguhnya dalam setiap kesulitan ada kelapangan yang berubah dengan cepat, seperti penderitaan Nabi SAW akibat gangguan orang-orang musyrik, kemudian berubah menjadi kemudahan dan pertolongan kepada mereka.

Ayat di atas diturunkan pada saat orang musyrik mengejek orang Muslim dengan kekafirannya. Ketika ayat ini diturunkan, Nabi SAW bersabda sebagaimana yang dikatakan Ibnu Jarir dan Hasan Al-Bashri :

*“Apakah kalian senang atas posisi kalian yang berada dalam kemudahan, kesulitan tidak akan selalu berada di atas kemudahan”. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan lain dan (cara) untuk menghadapi setiap kesulitan adalah (mencari) kemudahan.*

Kecemasan pada dasarnya merupakan suatu hal yang dialami pada diri manusia, yang berfungsi sebagai pengingat dalam taraf posisi yang normal. Tentu saja psikologi sebagai ilmu yang mengkaji aspek psikis manusia menjelaskan pula mengenai kecemasan ini. Bukan hanya kecemasan dalam taraf yang wajar, tetapi juga menjelaskan bagaimana kecemasan menjadi parah hingga tingkat yang akut dan menjadikan seseorang tak dapat beraktifitas secara normal.

Seluruh psikolog sepakat bahwa kecemasan adalah faktor yang menimbulkan munculnya penyakit jiwa. Terapi psikologi digunakan untuk menghilangkan rasa cemas dan menebarkan rasa aman dalam jiwa seseorang. Walaupun untuk merealisasikan tujuan ini, masing-masing mempunyai cara yang berbeda-beda. Sayangnya, metode terapi psikologi

---

<sup>165</sup> <https://tafsirweb.com/37702-surat-al-insyirah-ayat-5-6.html>

modern belum bisa menyembuhkan gangguan kecemasan secara sempurna.

Berbagai macam terapi dan metode yang dikembangkan para ahli untuk mengatasi rasa cemas itu, diantaranya latihan relaksasi, terapi tingkah laku dan sebagainya. Latihan relaksasi dilakukan untuk memunculkan rasa tenang melalui teknik pengencangan dan pengendoran otot-otot tubuh (otot tangan, kaki, muka, leher dan otot-otot rongga dada). Terapi tingkah laku (*behavior therapy*) dilakukan untuk menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit (*systematic desensitization*) maupun secara langsung dan frontal menghadapinya (*flooding*).

Selain itu, terdapat juga terapi yang dilandasi oleh teori psikoanalisis yang berusaha menelusuri masa lalu dan menyadarkan kembali pengalaman-pengalaman hidup yang sudah tidak disadarinya lagi serta menyusun kembali sejarah hidupnya secara proporsional. Adapun pendekatan yang bercorak humanistik (*humanistic psychology*), antara lain *logotherapy* yang memanfaatkan daya-daya kejiwaan manusiawi seperti kemampuan mengambil jarak dengan diri sendiri, kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup bermakna dan rasa humor, yang masing-masing dikembangkan untuk mencapai kesehatan mental dan hidup secara berarti.

Pada saat ini, pendekatan-pendekatan di atas telah dikembangkan secara canggih (*sophisticated*) dan menunjukkan hasil guna (*effectivity*) yang cukup baik menanggulangi berbagai penyakit kejiwaan. Walaupun demikian, dalam kenyataannya harus diakui bahwa orang yang cemas dan mendambakan rasa tenang dan tentram tampaknya dari hari ke hari makin bertambah juga. Penyebutan dan ingatan pada Tuhan (*dhikrullah*) secara terus-menerus dengan penuh khidmat merupakan solusi yang diberikan

Al-Qur'an bagi yang mengalami kecemasan normal atau pun gangguan kecemasan. Dalam firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Ayat tersebut menunjukkan hati orang-orang yang selalu berzikir kepada Allah akan senantiasa terasa tenang dan bahagia. Zikir akan membiarkan hati sanubari senantiasa dekat dan akrab dengan Tuhan. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah (*hubbullah*) dan akan mantaplah hubungan hamba dengan tuhan (*hablun minallah*).

Secara psikologis, akibat perbuatan “mengingat Allah” ini, dalam alam kesadaran akan berkembanglah kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan, yang nyata (*overt*) maupun yang tersembunyi (*covert*). Seseorang tersebut akan merasakan hidup sendirian di dunia ini karena ada *dzat* yang mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun. Penelitian dari Perwitaningrum, Prabandari dan Sulistyarini, tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia menunjukkan bahwa kelompok yang diberi terapi relaksasi zikir kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang tidak diberi terapi relaksasi zikir<sup>166</sup>.

---

<sup>166</sup> Citra Y. Perwitaningrum, Yayi Suryo Prabandari, & Rr. Indahria Sulistyarini, Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 8 (2). 2016, hlm. 147-164

Selain pelaksanaan zikir, yang dilakukan adalah dengan menunjukkan sikap rendah hati dan suara yang lembut-halus, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukannya. Mengenai dampak dan relaksasi dan ketenangan dari zikir ini, dalam khazanah psikologi di Indonesia telah dilakukan berbagai penelitian empiris yang dilakukan oleh Effa Naila Hady seorang psikolog, pernah melakukan serangkaian wawancara mendalam mengenai motivasi, penghayatan dan manfaat melakukan zikir pada sekelompok Pengamal Dzikirullah di Alkah Baitul Amin, Cilandak Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para responden umumnya menghayati perasaan tenang dan benar-benar merasakan bahwa kehidupan mereka lebih tenang dan bermakna setelah melazimkan diri mengamalkan *dzikirullah*.

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Ratna Juwita, selain melakukan wawancara pada responden pengamal zikir di tempat yang sama, juga meneliti efek berdzikir terhadap relaksasi (ketenangan) dengan mengukur denyut jantung sebelum dan sehabis berdzikir. Alat yang digunakan Sanyo Pulsa Meter model HRM-200 E, yang dikenal cukup akurat. Hasil wawancara yang dilakukan oleh Juwita hampir sama dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Effa Naila Hady. Sedangkan pengukuran jantung yang signifikan sebelum dan sesudah berzikir memiliki pengaruh relaksasi yang signifikan terhadap kelompok responden yang diteliti.<sup>167</sup>

Dengan demikian, pengalaman zikir dapat mengembangkan rasa cinta yang mendalam kepada Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Maka dari itu, seseorang tidak akan merasa cemas dan gelisah bahkan muncul rasa tenang dalam dirinya. Selain berzikir, terdapat obat yang ampuh yang dapat mengatasi kecemasan yaitu salat.

---

<sup>167</sup> Ibid. hlm. 16

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir”

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

“Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah”

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

“Dan apabila ia mendapat kebaikan, ia amat kikir”

إِلَّا الْمُصَلِّينَ

“Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat”

الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

“Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya”

Pada ayat 19-21 membahas mengenai sifat manusia yang mudah gelisah, khawatir, takut dengan yang akan dihadapi. Sedangkan ayat selanjutnya, ayat 22-23 merupakan cara untuk mengatasi sifat-sifat tersebut, yaitu shalat. Shalat dengan khusyuk adalah cara yang manjur, dimana hati dan pikirannya tertuju kepada Allah semata. Sholat harus dikerjakan pada waktunya dan tidak melalaikannya. Maka, akan tumbuh rasa takut untuk melakukan perbuatan dosa. Orang yang melaksanakan shalat, akan terhindar dari perbuatan keji, mungkar dan sifat kecemasan.

Hal ini juga dapat dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wardani, Nashori dan Uyun, yang berjudul Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi menunjukkan bahwa pelatihan shalat khusyuk dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi<sup>168</sup>. Sedangkan hasil lapangan yang telah dilakukan, pada subjek 2

---

<sup>168</sup> Ibid. hlm. 153

menurunkan kecemasan dengan melakukan shalat dan berdoa kepada Allah SWT untuk dimudahkan dalam proses pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK)

*“Sebagai seorang muslim, paling saya berdoa agar proses pemeriksaan itu berlangsung lancar, cepat dan tidak bertele-tele, berdoa kepada Allah supaya dilancarkan, hal itu yang bisa dilakukan.”*

Berdoa dan mengerjakan shalat adalah hal yang dapat menurunkan kecemasan seseorang. Semua gerakan shalat adalah gerakan untuk kesehatan bahkan shalat tidak menjaga kesehatan, tapi juga mengembalikan hidup sehari dari berbagai macam penyakit. Menurut Dr. Alexis Carel, salah satu pemenang hadiah Nobel di bidang kedokteran dan direktur riset pada *Rockfeller Foundation* Amerika mengungkapkan banyak pasiennya yang gagal disembuhkan secara medis tetapi ketika pasien tersebut melakukan shalat, tiba-tiba hilanglah penyakitnya. Menurutnya, shalat tersebut bagaikan Tambang Radium yang meyalurkan sinar dan melahirkan kekuatan diri. Shalat merupakan meditasi suvi yang pelakunya merasakan kehadiran Allah, seperti panasnya cahaya matahari. Banyak pasiennya yang berpenyakit *tuber culosid*, radang tulang, luka membusuk dan sebagainya sembuh dengan shalat <sup>169</sup>.

## **E. Analisis Kecemasan dan Solusinya dalam Al-Qur'an**

### **1. Analisis Kecemasan dalam Al-Qur'an**

Al-Qur'an merupakan solusi terbaik yang tiada banding dalam kehidupan manusia. Iman kepada Al-Qur'an merupakan suatu cara dalam menyembuhkan gangguan kejiwaan, kecemasan, sekaligus memberikan rasa aman dan tentram pada diri seseorang. Al-Qur'an

---

<sup>169</sup> Ibid. hlm. 44

telah menjelaskan pengaruh iman yang mampu memberikan rasa aman dan tentram dalam jiwa seseorang.

Bukti empirik melalui hasil penelitian telah membuktikan bahwa dengan terapi menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dapat menurunkan berbagai bentuk kecemasan yang dialami individu, Sholeh meneliti tentang korelasi antara keseringan membaca al-Quran dan penurunan kecemasan, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca al-Quran mengalami penurunan kecemasan<sup>170</sup>. Indiyah dalam penelitiannya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan kecemasan para nara pidana yang menghadapi masa bebas, maksudnya bahwa nara pidana yang religius memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi masa bebas<sup>171</sup>. Dokter Qadhi dalam penelitiannya membuktikan bahwa bacaan al-Quran berpengaruh besar hingga 97% dalam memberikan ketenangan dan menyembuhkan berbagai penyakit<sup>172</sup>. Di dalam Al-Qur'an ada beberapa penjelasan yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan, diantaranya:

a. *Khauf* (Ketakutan)

Secara bahasa *khauf* adalah takut, kecemasan, kebingungan, dapat juga diartikan sebagai *faza'* yang artinya khawatir,<sup>173</sup> dalam konteks lain diartikan sebagai *qital* yang artinya perang atau membunuh. *Khauf* berarti kondisi hati tidak tenang terkait dengan

---

<sup>170</sup> Sholeh, M, *Tahajud: Manfaat Praktis ditinjau dari Ilmu Kedokteran*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001)

<sup>171</sup> Indiyah, Hubungan Antara Relegiusitas, Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Nara Pidana Menjelang Masa bebas. *Tesis* (Yogyakarta: Program Studi Psikologi Program Pasca Sarjana UGM, 1997)

<sup>172</sup> Badri, Malik, *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam* (Bandung: PT. Rosda Karya, 1995)

<sup>173</sup> Ibid. hlm. 36



perkara di masa datang atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan.<sup>174</sup> Kata *khauf*, *khashyag* dan *taqwa* memiliki kedekatan makna, namun tidak sama. *Khashyah* lebih tinggi tingkatannya dari *khauf* atau ketakutan sangat. *Khashyah* adalah rasa takut karena kebesaran dan keagungan sesuatu yang ditokohkan, walaupun yang takut adalah juga yang kuat. Sedangkan *khauf* terjadi karena lemahnya mental orang yang takut walaupun yang ditakuti adalah sesuatu yang sepele.

Menurut Ibn al-Qayyim, orang yang mengalami *khauf*, merespon dengan lari dan menjauh dari objek yang ditakuti, sedangkan orang yang mengalami *khashyah* bereaksi dengan pengetahuan dan mendekat kepada objek.

Pada hasil temuan lapangan pada penelitian ini, subjek merupakan orang yang mengalami *khauf* yang dimana subjek 1 dan subjek 2 merasa cemas ketika akan ada proses pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK). Menurut Atkinson<sup>175</sup>, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “Kehawatiran”, “Keprihatinan”, dan “Rasa Takut” yang kadang-kadang dialami pada tingkat yang berbeda-beda. Selain itu juga Atkinson<sup>176</sup> menjelaskan bahwa sebab-sebab dari kecemasan yaitu rasa ketakutan.

b. *Yahzan* (Susah)

*Yahzan* berasal dari akar kata *hazn*, atau *huzn* yang berarti sedih lawan bahagia, kesulitan dan sengsara. Sedih merupakan lawan dari kemudahan atau dapat juga diartikan dengan

---

<sup>174</sup> Ibid. hlm. 36

<sup>175</sup> Atkinson, K. C., dan Ben, D. J., *Pengantar Psikologi Jilid II. Edisi XI.*, Terjemah Kusuma W (Jakarta : Erlangga, 1996)

<sup>176</sup> Ibid. hlm. 22

kurangnya kebahagiaan dan kesenangan, dapat juga bermakna *jabal* (membentuk atau gunung).<sup>177</sup> Sedih adalah kondisi hati tidak tenang berkaitan dengan masa lampau. Kerasnya kehidupan dan kerasnya hati seseoranglah yang menjadikannya kegelisahan, kesengsaraan dan duka.

Perbedaan takut adalah kegoncangan hati yang menyangkut sesuatu yang negatif di masa akan datang dan sedih adalah kegelisahan menyangkut sesuatu negatif yang pernah terjadi. Bisa jadi mereka takut tetapi ketakutan itu tidak mengatasi kemampuan untuk bertahan dan juga tidak meliputi seluruh jiwa raga. Demikian juga dengan kesedihan. Sebagai manusia tentu saja tidak luput dari kesedihan tetapi itu tidak akan berlanjut. Dalam firman-Nya dalam surat Al-Baqarah ayat 38, yang artinya:

*“Kami berfirman: “Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudahan jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.*<sup>178</sup>

Pada hasil temuan lapangan, subjek tidak merasakan kesedihan, hal ini berdasarkan penjelasan di atas, yang diaman subjek tidak merasa kegelisahan menyangkut sesuatu negatif yang pernah terjadi.

c. *Dhaiq* (Kesempitan Jiwa)

*Dhaiq* berasal dari kata *daqa* yang memiliki arti sempit, ragu dalam hati.<sup>179</sup> Kesempitan jiwa *adalah* perasaan gunda

---

<sup>177</sup> Ibid. hlm. 36

<sup>178</sup> Ibid. hlm. 37

<sup>179</sup> Ibid. hlm. 36

gulana atau keraguan yang ada dalam hati seorang manusia. Allah berfirman dalam surat an-Nahl ayat 127, yang artinya:

*“Bersabarlah (hai Muhammad) dan Tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.*

Berdasarkan hasil temuan lapangan, subjek tidak merasakan kesempitan jiwa, hal ini dikarenakan dalam mengalami kecemasan subjek masih mampu melakukan coping secara baik mengenai kecemasan.

d. *Halu'a* (Gelisah)

Kata *halu'a* berasal dari kata *hala'* yang berarti cepat gelisah, *hala'* dapat diartikan hirsh adalah kikir yang juga diartikan sama dengan kesedihan mendalam, *ja'a* (lapar),<sup>180</sup> dalam pendapat lain diartikan ragu-ragu, cemas, resah, kurang sabar dan berkeinginan meluap-luap semacam rakus. Keinginan meluap inilah yang menjadikan manusia goyah dan bimbang ketika ia disentuh oleh keburukan dan enggan memberi kebaikan, ketika ia memperolehnya serta mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain, kecuali bila ia menilai bahwa memberinya mengundang kedatangan kebaikan dan manfaat yang lebih besar buat dirinya. Dengan demikian, keluh kesah ketika disentu keburukan dan kikir ketika meraih kebaikan dan rezeki merupakan akibat dari penciptaannya menyandang sifat *hala'* yakni gelisah dan

---

<sup>180</sup> Ibid. hlm. 36

berkeninginan meluap. Dalam surat al-Ma'arij ayat 19, yang artinya:

*“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir”*

Al-qur'an sendiri tidak membahasakannya secara spesifik mengenai kecemasan karena dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah, ada yang memiliki satu makna terdapat beberapa lafadz yang disebut dengan *muradif*. Sedangkan lawan dari *muradif* merupakan *musytarak*, yakni satu lafadz memiliki beberapa makna. Sedangkan cemas termasuk dalam istilah *muradif* sehingga Al-qur'an membahasnya dengan berbagai lafadz.

Berdasarkan hasil temuan lapangan, setiap subjek yaitu subjek 1 dan subjek 2 merasa gelisah, hal ini dikarenakan akan ada proses pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan. Berdasarkan hasil penelitian dari Zulkifli (2012)<sup>181</sup> menjelaskan bahwa, kecemasan dalam taraf sedang dapat menyebabkan timbulnya manifestasi klinis berupa gelisah, takikardi, tremor, hipertensi, dan kesemutan. Hal ini disebabkan karena perubahan perilaku dan fisiologis yang menunjukkan rasa takut yang dikarenakan pelepasan epinefrin dari adrenal. Penjelasan ini didukung oleh data tentang tingkat kecemasan pada Aparatur Sipil Negara (ASN) di Lingkungan Biro Administrasi Kesejahteraan Rakyat Provinsi Riau yang berada di tingkat sedang.

---

<sup>181</sup> Zulkifli, *Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program A dan Program B PSIK FK UNAND Sebelum Ujian Skripsi di PSIK FK UNAND Tahun 2012*.

## 2. Solusi Menurunkan Kecemasan dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan solusi untuk menyikapinya diantaranya dengan beberapa cara dibawah ini:

- a. Menatap masa depan dengan usaha keras

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

*Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa Kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung Kami dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal."*<sup>182</sup>

Menurut Hasim, seseorang wajib beramal yakni berikhtiar sekuat tenaga, memikul di bahu, menjunjung di kepala, berhasil atau meleset ada di tangan Tuhan.<sup>183</sup> Thahrir Ibn Asyur menambahkan bahwa seseorang harus menghadapi realita dengan keridhaan takdir yang diberikan Allah.<sup>184</sup> Hal ini selaras dengan pendapat M. Quraish Shihab bahwa Al-Qur'an dengan jelas memberikan perintah bertawakal, bukannya menganjurkan agar seseorang tidak berusaha atau mengabaikan hukum-hukum sebab dan akibat, al-Qur'an hanya menginginkan agar umatnya hidup dalam realita, realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha, tak mungkin tercapai harapan dan tak ada gunanya berlarut dalam kesedihan jika realita tidak dapat diubah lagi.

Pada hasil temuan lapangan, subjek 1 dan subjek 2 berusaha dalam menyiapkan pemeriksaan dari Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) yang dimana subjek 1 dengan usahanya mempersiapkan data-data yang akan diperiksa oleh Badan Pemeriksa Keuangan

---

<sup>182</sup> Ibid. hlm. 37

<sup>183</sup> Ibid. hlm. 40

<sup>184</sup> Ibid. hlm. 40

(BPK) serta mengecek dan mempelajarinya kembali. Sedangkan subjek 2 lebih kepada berusaha dengan cara berdoa untuk dipermudah dalam melakukan pemeriksaan.

- b. Berusaha terus mengikuti petunjuk Allah

فَلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*Kami berfirman: “Turunlah kamu semuanya dari surge itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”<sup>185</sup>*

Ayat ini menjelaskan, jika seseorang mengikuti petunjuk al-Qur’an dan rasul-Nya, maka tidak akan ada rasa kekhawatiran pada suatu perkara yang akan dihadapi dan tidak ada kesedihan hati atas berbagai urusan dunia tidak diperoleh. Sedangkan menurut Muhammad Amin al-Harari orang-orang yang mendapat petunjuk (*huda*) dari Allah lah yang tidak akan takut dengan sesuatu yang dihadapi, selain itu tidak ada rasa kekhawatiran dirinya dalam menggapai masa depannya, dan tidak akan bersedih dengan sesuatu yang menimpa dirinya. Ia menambahkan jika seseorang yang menempuh jalan hidayah akan menerima segalanya dengan lapang dada.<sup>186</sup> Sedangkan menurut al-Razi, hidayah tersebut haruslah dicari dengan usaha, hidayah tidak akan mendekat pada seseorang melainkan tanpa usaha.<sup>187</sup>

---

<sup>185</sup> Ibid. hlm. 37

<sup>186</sup> Ibid. hlm. 41

<sup>187</sup> Ibid. hlm. 41

Bagi orang-orang yang beriman dan selalu berpegang kepada petunjuk-petunjuk Allah, mudah baginya menghadapi segala macam musibah dan cobaan-cobaan yang menimpa dirinya. Begitupun sesuatu yang belum dijalani di masa mendatang. Sebab percaya bahwa kesabaran dan penyerahan diri kepada Allah adalah jalan terbaik untuk memperoleh keridhaan-Nya, disamping pahala dan ganjaran yang diperolehnya dari Allah sebagai ganti yang lebih baik dari yang hilang, dan akan memperoleh kebahagiaan dan ketentraman.<sup>188</sup>

Layaknya seseorang menderita sakit yang bertahu-tahun akan tetap bersabar yakni teguh dan ikhlas berserah diri kepada Allah swt karena tahu bahwa dibalik penderitaan itu ada keuntungan besar luar biasa (*a blessing in disguise*). Dapat disimpulkan bahwa orang-orang beriman yang mengikuti petunjuk Allah akan tahan uji, tidak akan takut diintimidasi, tidak akan takut berjihad, tidak takut menjadi apa kelak, tidak merasa khawatir besok makan apa, tidak akan sedih bila mendapat musibah dan tidak akan terserang setres dan frustrasi.<sup>189</sup>

Pada hasil temuan lapangan, subjek 2 lebih menunjukkan sikap atau perilaku mengikuti petunjuk Allah dengan cara beroda dan shalat. Hal ini semata-mata karena subjek 2 lebih meyakini bahwa semua adalah milik Allah SWT.

c. Istiqomah dalam kebaikan

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾ أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

---

<sup>188</sup> Ibid. hlm. 42

<sup>189</sup> Ibid. hlm. 40

*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan Kami ialah Allah”, kemudian mereka tetap istiqamah, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita. Mereka itulah penghuni-penghuni surga, mereka kekal di dalamnya; sebagai balasan atas apa yang telah mereka kerjakan.*<sup>190</sup>

Ayat ini menerangkan keadaan seseorang yang beriman kepada Allah yaitu mengakui bahwa Allah adalah Tuhannya dan tetap dalam keadaan istiqamah, selalu mengikuti perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Individu tersebut tidak merasa khawatir, gelisah dan sedih terhadap masa depannya karena merasa bahwa Allah akan menjamin kehidupannya.

Allah menegaskan pada ayat selanjutnya yaitu ayat ke 13 bahwa orang-orang yang beriman dan beristiqamah dengan melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya akan memperoleh kebahagiaan abadi. Bagi mereka disediakan berbagai kenikmatan di surga sebagai balasan atas amal shaleh mereka di dunia.<sup>191</sup>

d. Ikhlas

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ  
{١١٢}

*Bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*<sup>192</sup>

---

<sup>190</sup> Ibid. hlm. 37

<sup>191</sup> Ibid. hlm. 42

<sup>192</sup> Ibid. hlm. 37



Dalam ayat ini, ada pembahasan terkait wajah. Wajah termasuk bagian yang termulia terlihat dari tubuh manusia. Apabila seseorang menghadapkan wajahnya secara tulus dan ikhlas kepada Allah, maka ganjarannya amal yang baik di sisi Allah.

Jubair berpendapat bahwa wajah dapat dikatakan sebagai ketulusan dan ikhlas menyerahkan agamanya. Lebih lanjut dalam ayat tersebut, ia menjelaskan kriteria berbuat baik yang artinya mengikuti ajaran-ajaran Rasulullah karena amal perbuatan yang diterima itu harus memenuhi dua syarat yaitu harus didasarkan pada ketulusan karena Allah semata dan syarat kedua harus benar dan sejalan dengan syariat Allah. Jika suatu amalan sudah didasarkan pada keikhlasan hanya karena Allah tetapi tidak benar dan tidak sesuai dengan syariat, maka amalan tersebut tidak diterima.<sup>193</sup>

Sebagai ketegasan dalam ayat ini, Allah memberikan pernyataan bahwa barang siapa yang beriman kepada Allah, mengerjakan amal yang ikhlas dan melaksanakan ibadah agar mendapatkan ridho Allah.<sup>194</sup> Maka jiwanya akan merasa tentram, aman, tidak akan bersedih hati, berbagai penderitaan akan dianggap sebagai cobaan, bahkan akan menimbulkan optimisme, karena Rasulullah saw bersabda dalam Hadist Riwayat Bukhari dari Abu Hurairah

*“Orang yang dikehendaki Allah untuk diberi kebaikan (kebahagiaan) terlebih dahulu akan diberi penderitaan.”<sup>195</sup>*

---

<sup>193</sup> Ibid. hlm. 44

<sup>194</sup> Ibid. hlm. 44

<sup>195</sup> Ibid. hlm. 40

Allah juga tidak akan menyalahkan amal baik umatNya. Iman yang tidak dilakukan dalam amal sholeh, tidak akan menjamin kebahagiaan seseorang. Apabila seseorang telah berserah diri kepada Allah dan beramal shaleh, maka tidak akan merasa khawatir dan bersedih. Diantara tabiat orang-orang mukmin yaitu jika diberikan sesuatu yang tidak menyenangkan, akan mencari tahu sebab terjadinya dan berusaha untuk mengatasinya. Apabila sesuatu itu tidak terselesaikan, maka seseorang tersebut menyerahkan kepada Allah.<sup>196</sup>

Menurut Mulyadi, Hidayah dan Mahfur<sup>197</sup> dalam penelitian yang berjudul kecemasan dan psikoterpi islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an dalam Menaggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang) menjelaskan bahwa dalam satu metode yang diterapkan dalam menurunkan kecemasan yaitu dengan cara mohon pertolongan Allah (berdo'a) dengan hati bersih, ikhlas dan khusyu', insya Allah, Allah mengabulkan-Nya.

- e. Menatap masa depan dengan keimanan, ketaqwaan dan amal shaleh

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

---

<sup>196</sup> Ibid. hlm. 42

<sup>197</sup> Mulyadi, Rifa Hidayah, M. Mahfur, Kecemasan Dan Psikoterpi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an Dalam Menaggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Dan Pondok Pesantren Baiturrahmah Di Kota Malang). *El-Qudwah*, 2006

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal shaleh, mendirikan sholat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”<sup>198</sup>*

Ayat ini menegaskan tentang perbuatan yang baik dapat menghindarkan diri dari perbuatan yang dimurkai Allah. Allah menyebutkan bahwasanya orang yang mempunyai empat macam sifat yang tersebut dalam ayat ini tidak ada kekhawatiran atas diri mereka dan tidak bersedih hati terhadap segala cobaan yang ditimpakan Allah kepadanya.<sup>199</sup> Empat macam sifat tersebut adalah:

- 1) Beriman kepada Allah
- 2) Mengerjakan amal sholeh
- 3) Menunaikan sholat
- 4) Menunaikan zakat

Orang-orang yang beriman tidak akan merasa khawatir dan bersedih hati terkait apa yang telah terjadi, karena merasa selalu dalam lindungan Allah. Allah juga akan memberikan kemuliaan terhadap umatNya yang beriman pada hari Kiamat kelak.

## **F. Resep Al-Qur'an Menghadapi Gangguan Kecemasan**

Al-qur'an memberikan jalan keluar bagi seseorang yang telah mengalami kecemasan yang berkelanjutan yakni pada fase cemas menjadi sebuah gangguan. Jalan keluar ini merupakan yang dapat menghadirkan rasa tuma'ninah, memberikan perasaan tenang dan tenteram yang mendalam sebagai anugerah Allah.<sup>200</sup> Sebagaimana dalam firman Allah:

---

<sup>198</sup> Ibid. hlm. 37

<sup>199</sup> Ibid. hlm. 42

<sup>200</sup> Ibid. hlm. 16

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram.”<sup>201</sup>

Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Maksudnya, hati itu menjadi lebih baik karena bersandar kepada Allah dan ridho Allah sebagai pelindung dan penolong.<sup>202</sup> Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.<sup>203</sup>

Satu ayat al-Qur’an yang mengandung daya terapi yang potensial itu menunjukkan bahwa ketenangan dan ketentraman hati (*tuma'ninah dan sakinah*) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah mengingat Allah atau *dhikrullah*.<sup>204</sup>

*Dhikrullah* merupakan perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya yang meliputi hamper semua bentuk ibadah dan perbuatan baik. Dalam arti khusus, *dhikrullah* adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syaratnya. Dalam firman-Nya:

.....وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ

---

<sup>201</sup> Ibid. hlm. 37

<sup>202</sup> Ibid. hlm. 44

<sup>203</sup> Ibid. hlm. 42

<sup>204</sup> Ibid. hlm. 16

....Dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari.<sup>205</sup>

Tentang bagaimana pelaksanaan *dhikrullah*, Allah mengungkapkan dalam Al-Qur'an surat al-A'raaf ayat 205,

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

“Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai”

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan Rasul beserta umatnya untuk menyebut Allah atau berzikir kepada-Nya, baik zikir itu dengan membaca al-Qur'an, tasbih, tahlil, doa ataupun pujian-pujian yang lainnya menurut tuntunan agama, dengan *tadarru'* dan suara lembut pada setiap waktu terutama pagi dan sore, agar tidak tergolong orang yang lalai. Kemudian Allah menggariskan adab dan cara berzikir atau menyebut nama Allah sebagai berikut.<sup>206</sup>

1. Zikir itu yang paling baik dilakukan dengan suara lembut karena hal ini lebih mudah mengantar untuk tafakur yang baik
2. Zikir itu dapat dilakukan dalam hati atau dengan lisan karena zikir dalam hati menunjukkan keikhlasan, jatuh pada riya' dan dekat pada perkenaan Allah SWT, zikir juga dapat dilakukan dengan lisan, lisan mengucapkan dan hati mengiktinya.
3. Zikir dapat pula dilakukan secara berjamaah dengan tujuan untuk mendidik umat agar terbiasa melakukan zikir.

Sedangkan tentang manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan *dhikrullah* adalah sebagai berikut:<sup>207</sup>

---

<sup>205</sup> Ibid. hlm. 37

<sup>206</sup> Ibid. hlm. 42

<sup>207</sup> Ibid. hlm. 16

1. Zikir sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan diri kepada Allah
2. Menjadi golongan yang unggul
3. Allah menyediakan ampunan dan pahala yang banyak bagi mereka yang banyak melakukan zikir
4. Zikir membentengi diri dari segala siksa dan bencana
5. Zikir menunda datangnya kiamat

Penelitian yang dilakukan oleh Azmarina<sup>208</sup> yang berjudul “Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik” berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa intervensi desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbeeh dapat menurunkan gejala kecemasan pada gangguan fobia spesifik. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Purwanto<sup>209</sup> yang berjudul “Relaksasi Dzikir” yang menghasilkan bahwa aspek Dzikir (ingat Allah) adalah meditasi, relaksasi, pengalaman transendental, yang ada kaitannya dengan penurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Berdasarkan dua penelitian di atas, dapat dijelaskan bahwa, dzikir merupakan suatu resep dalam Al-Qur’an untuk mengurangi kecemasan.

---

<sup>208</sup> Azmarina., R, Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. *Humanitas*. Vol. 12 (2), 2015, hlm. 90-104

<sup>209</sup> Purwanto. S, Relaksasi Dzikir. *SUHUF*, Vol. 17 (1), 2006, hlm. 39 – 48