

MENGATASI ANXIETY DISORDER DI KALANGAN MASYARAKAT: DALAM PENDEKATAN ISLAM

Salihah Khairawati¹

1 STEI Hamfara Yogyakarta

skbhamfara@gmail.com

recieved: Februari 2025
reviewed: Februari 2025
accepted: Februari 2025

Abstact

The emergence of the phenomenon of mental health disorders in society, which is increasing day by day, needs to be a concern for all parties. Mental health disorders in society, which are increasing in number in the long term, will disrupt national development. There is a close relationship between mental health disorders and productivity. For this reason, there needs to be a role for various groups to overcome cases of mental health disorders in society. The Ziswah Hamfara Institute as the committee for educational activities held education on how to overcome anxiety disorders with an Islamic approach. Educational activities were carried out in an online ta'lim forum attended by 94 participants aged 20 to 65 years from various regions through the zoom meeting platform. From this activity, records were obtained of cases of anxiety disorders experienced by various groups ranging from children, adolescents and adults. Efforts to overcome this problem are by improving the quality of prayer, the intensity of reading the Qur'an, implementing a healthy lifestyle, building positive interaction quality with family, paying attention to mental health, facilitating access to psychological consultation for the community and education on how to overcome symptoms of mental disorders.

Keywords: Anxiety Disorder, society, Islamic approach

Abstrak

Munculnya fenomena gangguan kesehatan mental di masyarakat yang semakin hari semakin meningkat jumlahnya perlu menjadi perhatian semua pihak. Gangguan kesehatan mental dalam masyarakat yang semakin banyak jumlahnya dalam jangka panjang akan mengganggu pembangunan nasional. Terdapat hubungan erat antara gangguan kesehatan mental dan produktivitas. Untuk itu, perlu adanya peran berbagai kalangan untuk mengatasi kasus gangguan kesehatan mental di masyarakat. Lembaga Ziswah Hamfara selaku panitia kegiatan edukasi menyelenggarakan edukasi bagaimana mengatasi *anxiety disorder* dengan pendekatan Islam. Kegiatan edukasi dilakukan dalam forum ta'lim online diikuti peserta sejumlah 94 orang berusia 20 hingga 65 tahun dari berbagai daerah melalui platform zoom meeting. Dari kegiatan ini diperoleh catatan kasus *anxiety disorder* dialami oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Upaya untuk mengatasi problem ini dengan meningkatkan kualitas shalat, intensitas membaca Al-Qur'an, menerapkan pola hidup sehat, membangun kualitas interaksi positif dengan keluarga, memperhatikan kesehatan mental, mempermudah akses konsultasi psikologi bagi masyarakat serta edukasi bagaimana mengatasi gejala gangguan mental.

Kata Kunci: Anxiety Disorder, masyarakat, pendekatan Islam

PENDAHULUAN

Meningkatnya gangguan psikologi pada masyarakat modern saat ini menjadi perhatian bagi berbagai kalangan. Gangguan psikologi pada seseorang berdampak pada perubahan perilaku seseorang kesulitan untuk fokus terhadap kegiatan baik belajar, bekerja dan kegiatan sosial lainnya. Salah satu isu yang cukup marak adalah gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*. *Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan adalah kondisi mental yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, atau khawatir yang berlebihan dan sulit dikendalikan (Crocq, 2017). Di Indonesia, fenomena ini semakin meningkat dan menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. *Anxiety disorder* terbukti mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan belajar, selain itu juga mengganggu hubungan sosial dan keluarga. Dampak lain yang lebih serius dari *anxiety disorder* munculnya depresi dan gangguan fisik akibat stres kronis.

Data terbaru menunjukkan peningkatan signifikan dalam prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia. Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) 2022: Menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, 1 dari 20 remaja (5,5%) atau sekitar 2,45 juta remaja mengalami setidaknya satu gangguan mental dalam periode yang sama. Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018: Melaporkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk mengalami depresi. Hal ini diperkuat Data POLRI Januari-Juni 2023: Terdapat 663 kasus bunuh diri di Indonesia, meningkat 36,4% dibandingkan periode yang sama pada tahun 2021 (486 kasus). Provinsi dengan angka bunuh diri tertinggi adalah Jawa Tengah (253 kasus), Jawa Timur (128 kasus), Bali (61 kasus), dan Jawa Barat (39 kasus).

Anxiety disorder tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpengaruh terhadap pembangunan suatu negara. Gangguan kecemasan yang meluas di masyarakat dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, produktivitas tenaga kerja, stabilitas sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa dampak *anxiety disorder* terhadap pembangunan negara:

1. Penurunan Produktivitas dan Efisiensi Tenaga Kerja
2. Beban Ekonomi dan Biaya Kesehatan yang Meningkat
3. Menurunnya Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM)
4. Meningkatnya Ketimpangan Sosial dan Ketidakstabilan Masyarakat
5. Menurunnya Daya Saing dan Kemajuan Ekonomi

Anxiety disorder memiliki dampak yang luas terhadap pembangunan negara, mulai dari menurunkan produktivitas tenaga kerja, meningkatkan beban ekonomi, menurunkan kualitas SDM, hingga menghambat daya saing nasional. Oleh karena itu, pemerintah perlu mengambil langkah serius dalam menangani kesehatan mental, seperti meningkatkan akses terhadap layanan psikologi, mengedukasi masyarakat, serta menciptakan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental. Dengan masyarakat yang sehat mentalnya, negara dapat berkembang lebih pesat dan berdaya saing tinggi di kancah global.

Berdasarkan latar belakang di atas, edukasi untuk mengatasi *anxiety disorder* perlu dilakukan agar masyarakat dapat mencegah secara dini gejala tersebut dan bagaimana mengelola stress dengan lebih baik.

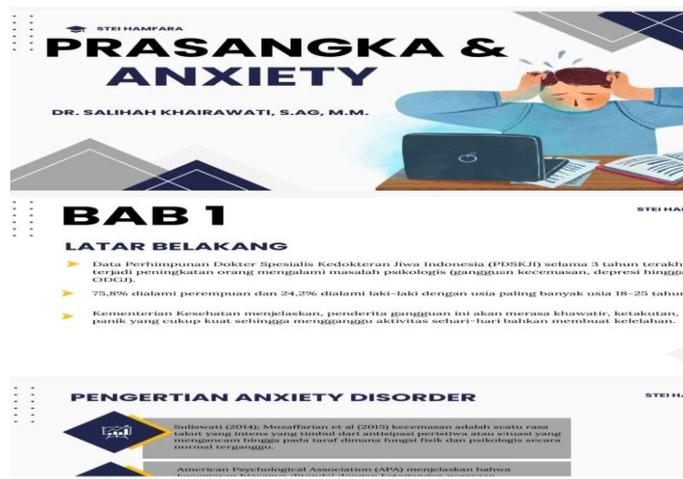
METODE

Panitia melakukan asesmen, untuk menentukan tema atau topik yang ingin dibahas dalam kegiatan edukasi (pengabdian kepada masyarakat) yang bekerjasama dengan Ziswah Hamfara

(lembaga pengelola Zakat, infaq dan wakaf) Hamfara. Mengingat kasus *anxiety disorder* atau gejala kecemasan menjadi kasus yang banyak dialami oleh masyarakat, maka panitia dan pemateri memilih topik edukasi mengenai penanganan *anxiety disorder* atau gejala kecemasan menjadi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 2. Materi Edukasi

Kegiatan edukasi dilakukan secara online dengan menggunakan platform *zoom meeting*. Kegiatan diikuti oleh kurang lebih 94 peserta yang berasal dari berbagai daerah dengan rentang usia 20 hingga 65 tahun. Kegiatan dilakukan pada hari Jum'at 26 Juli 2024, pukul 20.00 sampai dengan 22.00. Kegiatan berlangsung secara interaktif, pemateri menyampaikan materi selama 60 menit kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dari peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai pertanyaan disampaikan kepada pemateri terutama berkaitan dengan bagaimana penanganannya terhadap kasus gejala kecemasan yang terjadi di kalangan remaja. Pemateri merangkum beberapa kasus yang ditanyakan peserta berkaitan dengan gangguan kecemasan yang terjadi seperti: kecemasan yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami sakit, kecemasan yang dialami ketika menjalani awal masa studi di perguruan tinggi, kecemasan yang terjadi ketika proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi, kecemasan yang dialami orang tua dalam menghadapi anak yang tidak bisa dikendalikan dalam bermain handphone. Satu per satu pertanyaan peserta

dijawab oleh pemateri dengan pendekatan teori umum dan pendekatan Islam.

Menurut Crocq (2017) gangguan *generalized anxiety disorder* merupakan salah satu jenis gangguan jiwa. Gangguan ini berupa rasa cemas bersifat neurotik dan terlalu mengkhawatirkan banyak hal yang berlangsung lebih dari 6 bulan. Salah satu tanda *anxiety disorder* adalah jantung yang berdebar secara tiba-tiba, sakit kepala, berkeringat, otot terasa tegang. Jika dilihat dari gejala fisik, akan terlihat sulit berkonsentrasi, gelisah, insomnia (Febriyana, 2022). Selain itu *anxiety disorder* secara psikis ditunjukkan dengan munculnya kecemasan yaitu adanya kekhawatiran yang tidak jelas, kebimbangan serta tidak dapat fokus atau kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa dan adanya rasa takut berlebihan terhadap sesuatu (Taufiq, 2006).

Menurut Wijaya, et. al (2023) dan Hasan et.al (2023) hasil kajian terhadap kasus-kasus yang terjadi di tengah-tengah masyarakat dapat dirangkum beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kasus *anxiety disorder* di masyarakat Indonesia yaitu :

1. Tekanan Sosial dan Ekonomi

Tuntutan kehidupan sosial dan masyarakat yang tidak dapat dipenuhi oleh seseorang menjadi beban tersendiri. Adanya rasa bersalah jika berbeda dengan nilai-nilai sosial (pada umumnya) di tengah masyarakat Indonesia yang memiliki kultur sosial yang ketat menjadi salah satu pemicu *anxiety disorder*. Selain itu tingkat pendapatan yang rendah, kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil, keterbatasan akses lapangan pekerjaan juga turut menjadi pemicu gangguan kecemasan.

2. Pengaruh Media Sosial

Paparan media sosial dalam waktu yang cukup lama mempengaruhi pemikiran, pandangan terhadap sesuatu. Perbedaan apa yang dilihat dalam media sosial dengan kehidupan nyata yang dialami sehari-hari menimbulkan kesenjangan yang menimbulkan kekecewaan dan gelisah seseorang.

3. Kurangnya Kesadaran akan Kesehatan Mental

Kesehatan mental saat ini masih belum menjadi perhatian serius bagi banyak kalangan sebagaimana kesehatan fisik. Gejala gangguan kesehatan mental seringkali diabaikan, sehingga seringkali ketika gejala tersebut sudah terlanjur menjadi akut, penanganan gangguan kesehatan mental menjadi lebih sulit ditangani.

4. Dampak Pandemi COVID-19

Pandemi covid 19 merubah perilaku masyarakat dari masyarakat yang sosial menjadi lebih individual karena alasan menjaga jarak dan pembatasan interaksi. Sebagai manusia sosial perubahan ini bagi beberapa pihak menyebabkan munculnya rasa kesepian ditambah dengan trauma-trauma yang dialami selama pandemi covid 19. Hal ini menjadi salah satu penyebab gangguan kecemasan.

5. Peranan Orang tua

Interaksi antara anak dengan orang tua dan keluarga yang tidak cair, tidak terbuka, formal, menyebabkan anak menyembunyikan masalah yang sedang dihadapi. Pengabaian terhadap perubahan perilaku anak oleh orang tua dan keluarga menyebabkan penanganan yang terlambat.

Gangguan kecemasan dan depresi disebutkan dalam 12 ayat di dalam Al Qur'an yakni surat Al Baqarah ayat 38, 62, 112, 262, 274, dan 277, surat Ali Imran ayat 170, surat Al Maidah: 69, surat Al An'am 48, surat Al A'raf ayat 35 dan 49, serta surat Yunus ayat 62 (Sany, 2022). Salah satu penyebab gangguan kecemasan adalah pikiran yang negatif atau berprasangka buruk (*su'udzan*). Pikiran negatif (berprasangka buruk), kecemasan, ketakutan merupakan hal alami yang dialami manusia sebagaimana dijelaskan dalam surat Al Baqoroh ayat 155.

Gangguan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang dapat diatasi dengan pendekatan psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam menggunakan metode penyembuhan yang mengkombinasikan pendekatan bimbingan dan konseling, psikologi serta pendidikan dan ilmu agama (Chaplin, 2006). Psikoterapi Islami merupakan metode yang populer saat ini, metode ini berupaya menyembuhkan berbagai gangguan yang berkaitan dengan perasaan, perilaku serta pikiran yang menggunakan pendekatan yang bersumber dari ajaran Islam. Membangun hubungan harmonis dengan Allah melalui shalat untuk mendapatkan pertolongan jalan keluar sebagaimana dijelaskan dalam surat al Baqarah ayat 45 dan ayat 153.

Menurut pendekatan psikoterapi Islam, shalat merupakan salah satu terapi untuk penyembuhan gangguan psikis. Seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dari aktivitas shalat yang dilakukan dengan rasa ikhlas, khusyu, serta tuma'ninah. Shalat yang dikerjakan secara khusuk akan menghasilkan kekuatan spiritual yang berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Kekuatan spiritual mampu mengatasi rasa cemas yang berlebihan, stress dan berbagai penyakit mental dapat sembuh secara perlahan (Mudarsa, 2022).

Shalat mampu membersihkan penyakit psikis seperti kegelisahan, stress, cemas dan depresi (Azizan, et.al, 2012), shalat juga menjadi terapi bagi siswa usia remaja yang mengalami kecemasan akan masa depan (Agustin, 2019). Gerakan dalam shalat dalam penelitian Ismail (2016) dapat mengurangi kecemasan dan memberikan efek relaksasi. Atas dasar itu, upaya mengatasi gejala *anxiety disorder* atau kecemasan dapat dilakukan dengan memperbaiki hubungan manusia dengan Allah melalui shalat.

Selain terapi shalat, Allah menurunkan Al- Qur'an sebagai penawar bagi penyakit batin (jiwa yang sakit) dijelaskan dalam Surat Yunus ayat 57, Al Qur'an diturunkan sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman (QS al Isra' ayat 82). Dalam berbagai studi yang dilakukan Mar'ati & Chaer, (2016); Dewi, et.al (2024) menjelaskan bahwa ayat-ayat al-Qur'an berpengaruh terhadap kondisi fisiologis manusia, juga al-Qur'an mampu mereduksi ketegangan-ketegangan saraf (fisiologis). Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif. Salah satu cara dalam Islam agar mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan membaca al-Qur'an. Orang-orang yang membaca atau mendengarkan al-Qur'an akan dianugerahi ketenangan hati. Ketenangan hati inilah yang membawa seseorang menjadi taat kepada Allah sehingga menjadi sehat jasmani dan rohaninya.

Fenomena *anxiety disorder* di Indonesia perlu ditangani secara serius dengan pendekatan yang holistik, baik dari segi medis, sosial, agama maupun kebijakan pemerintah. Upaya mengatasi *anxiety disorder* menurut Spijker, et.al, (2020); Fikri, (2020); Bandelow, et.al, (2017) dan Yono, et.al, (2020) dilakukan dengan:

1. Meningkatkan edukasi dan kesadaran tentang kesehatan mental. Pentingnya pemahaman masyarakat bahwa menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental adalah penting. Produktivitas masyarakat dapat terwujud bila fisik dan psikis seseorang dalam kondisi sehat. Pentingnya seseorang untuk dapat merespon stress dengan baik dan terkendali, penyebab stress perlu dihindari. Edukasi tentang gangguan kecemasan dan cara mengelolanya harus diperkenalkan sejak dini di sekolah, tempat kerja, dan komunitas.
2. Mendorong akses yang lebih luas terhadap layanan psikolog dan psikiater. Mendorong pemerintah dan lembaga swasta untuk menyediakan layanan psikologi, layanan konsultasi psikologi secara mudah dan murah.

3. Menerapkan pola hidup sehat, termasuk olahraga, beribadah, dan pola tidur yang baik. Membiasakan pola hidup yang seimbang antara bekerja, olah raga, makan sehat, tidur cukup, beribadah pada masyarakat. Mengatur waktu dengan baik dan menghindari beban kerja yang berlebihan.
4. Optimalisasi peranan orang tua atau keluarga. Membangun komunikasi yang sehat dengan anggota keluarga, menghindari pemberian stigma negatif kepada anggota keluarga, menyelesaikan persoalan keluarga dengan cara yang baik. Berbagi perasaan dan pengalaman dengan teman, keluarga, atau kelompok pendukung. Menghindari isolasi sosial yang dapat memperburuk kecemasan.

Pencegahan *anxiety disorder* sangat penting karena gangguan ini dapat berdampak luas pada individu maupun masyarakat. Mencegah *anxiety disorder* sejak dini dapat meningkatkan kualitas hidup, menjaga kesehatan mental, dan mendukung produktivitas.

KESIMPULAN

Peningkatan angka gangguan kesehatan mental ini menyoroti perlunya perhatian serius dari berbagai pihak untuk meningkatkan layanan kesehatan mental, mengurangi stigma, dan memastikan akses yang lebih baik bagi mereka yang membutuhkan. Gejala gangguan kecemasan ditunjukkan dengan gejala fisik dan psikis seperti keringat dingin, irama detak jantung lebih cepat (berdebar-debar), sakit kepala, tekanan darah mengalami kenaikan, susah tidur, gelisah, bingung dan tidak dapat berkonsentrasi. Upaya mengatasi gangguan kecemasan dilakukan dengan pendekatan psikoterapi Islami seperti shalat dan membaca al-Qur'an, serta pendekatan pengaturan pola hidup yang baik, mengelola emosi dan menjaga kesehatan mental.

Secara umum kegiatan edukasi penanganan terhadap *anxiety disorder* berjalan dengan baik dan lancar, mengingat banyaknya pertanyaan dari peserta menunjukkan bahwa kasus ini masih membutuhkan perhatian dan pemecahan yang lebih intensif. Di kesempatan lain, diharapkan panitia dan pihak-pihak pemerhati kesehatan mental bisa meningkatkan frekwensi forum-forum diskusi dan penyuluhan sebagai sarana menciptakan masyarakat Indonesia yang sehat jasmani dan rohani menuju Indonesia Emas 2045.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Nila. "Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan iswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik" dalam Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya. 2019
- Azizan, Ahmad Hisham Bin "Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah Menurut Psikoterapi Islam" Regional Symposium of The Malay Archipelago. Paper Code : EP309. 2012
- Bbc. (2021). Kasus Bunuh Diri Mahasiswi Korban Dugaan Perkosaan Di Mojokerto: "Bukti Nyata Polisi Belum Bisa Diharapkan Merespons Cepat Kekerasan Seksual." Bbc News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-59541021>.
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 93-107.
- Crocq, M. A. (2017). The history of generalized anxiety disorder as a diagnostic category. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 107-116.
- Dewi, E. H., Hikmah, N. N., Meirani, R., Bagaskoro, S., & Salman, K. A. (2024, August). Peran Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Al-Insyirah terhadap Kecemasan Mahasiswa Menjelang

- Persiapan Skripsi. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 228-239).
- Febriyana, F. (2022). Analisis Studi Kasus Klien Dengan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder). *Perspektif*, 2(2).
- Febriyana, F. (2022). Analisis Studi Kasus Klien Dengan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder). *Perspektif*, 2(2).
- Fikri, D. S. (2020). Terapi Islami Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 231-250.
- Hasan, A. R., Madyawati, L., & Astuti, F. P. (2023). Pola Asuh Orang Tua pada Anak Separation Anxiety Disorder dan Generalized Anxiety Disorder. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini)*, 4(2), 1-14.
- I-NAMHS (2022) "I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey 1."
- Ismail, Hasan Ismail "Bimbingan dan Konsling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan) " dalam *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* Vol 2, Nomor 1 (Hal 90 – 104). 2016
- Jp Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, Penerjemah Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 505
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 30-48.
- National Basic Health Research 2018 Report. 2018. In progress. Indonesian.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262-1278.
- Spijker, J., Muntingh, A., & Batelaan, N. (2020). Advice for clinicians on how to treat comorbid anxiety and depression. *JAMA psychiatry*, 77(6), 645-646.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin, 2006, Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam, penerjemah sari Narulita, dkk., Jakarta : Gema Insani Pres.
- Wijaya, A. E., Asmin, E., & Saptanno, L. B. (2023). Tingkat depresi dan ansietas pada usia produktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1).
- Yono, Y., Rusmana, I., & Noviyanty, H. (2020). Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan Anxiety Disorder di saat dan pasca Covid 19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(8), 649-658.