



## **Pandangan Agama dalam Menghadapi *Anxiety Disorder* yang Dialami oleh Masyarakat**

**Alfonsina Afia Melsasail<sup>1</sup>, Fidelia Simamora<sup>2,3</sup>, Naila Almaida<sup>3</sup>,  
Nazwa Putri Zhafira<sup>4</sup>, Veda A Basuki<sup>5</sup>**

Universitas Pembangunan Jaya <sup>1,2,3,4,5</sup>

e-mail : vedaara10@gmail.com

### **Abstract**

*Anxiety disorders are often associated with a lack of relationship between the human person and his god, in other terms, a stereotype arises of a lack of faith for sufferers of anxiety. This phenomenon occurs a lot in today's generation. Lack of attention and literacy culture for baby boomer parents is one of the factors causing stereotypes that are attached to someone who has problems with anxiety. Anxiety disorders occur due to several factors such as prolonged emotional memory and stress. The view that arises in society regarding mental anxiety is associated with a person's lack of faith. This research wants to find out how religious views are related to mental anxiety. This research uses a qualitative method of literature study. The choice of qualitative method of literature study is due to the ease of accessing reliable sources. A believer believes that God is present in every step of his life. This study discusses religious views related to mental anxiety in Islam, Christianity, Buddhism, Hinduism, and Catholicism. In addition to religious views related to mental anxiety, this paper discusses the treatment suggested by that religion. Humans are closely related to religion. God becomes a backbone in stepping and drawing closer to God is the choice to win hearts. Prayer is one of the methods provided by the four religions.*

**Keywords:** *Anxiety Disorders, Religion, Society.*

### **Abstrak**

Gangguan kecemasan sering dikaitkan dengan kurangnya relasi antara pribadi manusia dengan tuhan nya, dengan istilah lain timbulah stereotip kurangnya iman bagi penderita *anxiety*. Fenomena ini banyak terjadi di generasi zaman sekarang Kurangnya perhatian dan budaya literasi bagi orang tua *baby boomer* merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stereotip yang melekat bagi seseorang yang bermasalah dengan *anxiety*. Gangguan kecemasan terjadi karena beberapa faktor seperti memori emosi dan stres yang berkepanjangan. Pandangan yang timbul di masyarakat terkait kecemasan mental dikaitkan dengan kurangnya keimanan seseorang. Penelitian ini ingin mencari tahu bagaimana pandangan agama terkait dengan kecemasan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi pustaka. Pemilihan metode kualitatif studi pustaka karena kemudahan dalam mengakses sumber-sumber terpercaya. Orang yang beriman percaya bahwa Tuhan hadir dalam setiap langkah hidupnya. Penelitian ini membahas terkait dengan pandangan agama terkait dengan kecemasan mental pada agama Islam, Kristen, Buddha, Hindu, dan Katolik. Selain pandangan agama terkait dengan kecemasan mental, tulisan ini membahas terkait dengan pengobatan yang disarankan oleh agama tersebut. Manusia sangat berkaitan dengan agama. Tuhan menjadi sandaran dalam melangkah dan mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi pilihan untuk menangkan hati. Berdoa menjadi salah satu cara yang diberikan oleh keempat agama tersebut.

**Kata Kunci:** Gangguan Kecemasan, Agama, Masyarakat.

## PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan sering dikaitkan dengan kurangnya relasi antara pribadi manusia dengan tuhan nya, dengan istilah lain timbulah stereotip kurangnya iman bagi penderita *anxiety* (gangguan kecemasan). Fenomena ini banyak terjadi di generasi zaman sekarang. Kurangnya perhatian dan budaya literasi bagi orang tua *baby boomer* merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya stereotip yang melekat bagi seseorang yang bermasalah dengan *anxiety* (Crocq, 2022). Seperti beberapa kejadian yang sering mengalami gangguan kecemasan namun kurangnya perhatian hingga masyarakat awam mengatakan kurangnya keimanan kepada keyakinan. Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan (Gottschalk and Domschke, 2022). Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk social (Khambaty and Parikh, 2022).

*Anxiety disorder* memiliki banyak penyebab seperti terlalu banyak mengkonsumsi kafein, penyalahgunaan obat – obatan, kondisi secara fisik yang menurun, lingkungan sekitar yang memicu stress (Otte, 2022). Maksud dari lingkungan sekitar yang memicu stres seperti lokasi terjadinya pelecehan, kekerasan, atau lingkungan pertemanan atau keluarga yang tidak sehat. Namun dari semua hal tersebut penyebab yang paling sering terjadi pada anak muda sekarang adalah lingkungan sekitar yang membuat ketakutan (Kaczurkin and Foa, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Kaczurkin and Foa, 2022), mengungkapkan bahwa keyakinan seseorang dapat mempengaruhi dan juga menjawab seluruh dari kejadian yang di luar dugaan yang berhubungan dengan masalah psikologis. Selain itu erat kaitannya agama dengan psikologis, bahwa agama dalam hal keimanan dan juga kepercayaan dapat mempengaruhi kondisi psikologis saat seseorang mengalami gangguan kecemasan maka agama akan menjadi sarana utama untuk mencari solusi. Pada penelitian ini akan lebih difokuskan untuk mencari tahu bagaimana pandangan agama terkait faktor penyebab gangguan kecemasan atau *anxiety* dan cara penanganan mengenai *anxiety*? Tujuan penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pandangan agama terkait faktor-faktor penyebab dan penanganan *anxiety* atau gangguan kecemasan yang terjadi pada manusia.

## METODE PENELITIAN

Jurnal ini menggunakan metode kualitatif studi pustaka dengan tenggat waktu sekitar sepuluh tahun kebelakang. Studi pustaka dipilih dengan mempertimbangkan keabsahan data. Selain data dan fakta yang telah dipublikasikan, pemilihan metode ini mengacu pada kemudahan pengumpulan informasi dengan mengingat perkembangan teknologi yang sudah tersedia pada era ini (Benu et al., 2020). Tulisan ini adalah pengembangan dan penambahan data yang dipublikasikan.

Penelitian kualitatif adalah penelitian di bidang ilmu umami dan kemanusiaan dengan aktivitas berdasarkan disiplin ilmiah untuk mengumpulkan, mengkelaskan, menganalisis, dan menafsirkan fakta-fakta serta hubungan-hubungan antara fakta-fakta alam, masyarakat, kelakuan dan rohani manusia untuk menemukan prinsip-prinsip pengetahuan dan metode-metode baru dalam usaha menanggapi hal-hal tersebut. Proses penelitian metode kualitatif studi pustaka ada beberapa tahapan. Metode kualitatif studi pustaka dimulai dari penelusuran sumber, klasifikasi berdasarkan formula penelitian, pengolahan data, menampilkan data, abstraksi data, interpretasi data dan interpretasi (Supriyanto and Permatasari, 2022).

## **PEMBAHASAN**

### **Pengertian Iman, Agama, dan Keagamaan**

Iman berasal dari Bahasa Arab dari kata dasar *amana* *yu' minu- imanan*, artinya beriman atau percaya. Menurut KBBI Iman adalah kepercayaan (yang berkenaan dengan agama); keyakinan dan kepercayaan kepada Allah, nabi, kitab, dan sebagainya. Iman sangat berkaitan dengan keyakinan agama yang dianutnya. Tingkat keimanan seseorang pada masyarakat sering dikaitkan dengan cara berpakaian dan cara berperilaku seseorang dalam lingkungan masyarakat serta menanggapi hal yang terjadi dalam hidupnya. Seringkali timbul perspektif di masyarakat bahwa gangguan mental disebabkan karena rendahnya keimanan seseorang.

Keagamaan memiliki dua sifat yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Keagamaan ekstrinsik orang yang menggunakan agama untuk kebutuhan tertentu. Seperti ketika sakit, mereka akan lebih banyak berdoa. Sangat berbanding terbalik dengan keagamaan ekstrinsik, intrinsik adalah orang yang sangat berpegang dan mementingkan agamanya. Walaupun Indonesia mayoritas penduduknya menganut agama Islam. Indonesia mengakui enam agama secara sah yang tertera pada Pasal 1 UU PNPS No 1 Tahun 1965. Indonesia mengakui agama Islam, Hindu, Budha, Kristen, Katolik, dan Konghucu. Semua penduduk Indonesia secara bebas memilih agama yang akan dianut tanpa paksaan. Undang-undang juga menjamin hak seseorang untuk menjalankan agamanya. Setiap agama tersebut memiliki kitab suci dan hari raya yang diperingati tiap tahun. Agama Islam yang mengimani Al-Quran sebagai kitab sucinya. Alkitab sebagai kitab suci umat Kristen dan Katolik. Weda menjadi kitab suci dan pedoman seseorang beragama Hindu. Agama Buddha dengan kitab suci Tripitaka dan Si Shu adalah kitab suci penganut Konghucu.

### **Pengertian Gangguan Kecemasan**

Gangguan kecemasan secara mudah diartikan sebagai suatu permasalahan yang timbul pada diri seseorang disebabkan oleh suatu permasalahan kehidupan sangat berdampak pada kehidupan (Kodish, Rockhill and Varley, 2022). Gangguan kecemasan dapat disebabkan oleh masalah dengan intensitas yang tinggi seperti perundungan. Gangguan kecemasan merupakan campuran

perasaan seperti sedih, takut, bingung, dan lainnya. Perasaan tersebut dirasakan terus menerus dan menghambat jalannya kehidupan (Martin, 2022). Sebenarnya emosi yang dirasakan oleh setiap individu adalah suatu reaksi yang wajar dan valid. Perasaan yang dirasakan oleh manusia efektif untuk diungkapkan namun berbahaya jika selalu dipendam. Walaupun tidak semua orang menyadari bahwa dirinya mengalami gangguan kecemasan (Otte, 2022).

### **Penderita Gangguan Kecemasan**

Gangguan kecemasan menyasar semua kalangan masyarakat. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Data tersebut merupakan data yang tercatat resmi dan menjadi pertimbangan.

### **Sejarah Perkembangan Pandangan Gangguan Kecemasan**

Pada abad pertengahan banyak psikiatri yang menganggap abad pertengahan adalah abad kegelapan. Alasan dinamakan abad kegelapan karena pada abad tersebut agama dan psikiatri selalu berlawanan pendapatnya. Pada masa itu banyak orang beranggapan orang yang mempunyai gangguan mental adalah orang yang kerasukan setan. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan harusnya meningkatkan pengetahuan. Ilmu pengetahuan terlebih terkait kesehatan mental lebih banyak dikaji. Penanganan dengan metode yang beragam penyebaran informasi terkait harusnya menambah wawasan kaum awam terkait gangguan mental khususnya gangguan kecemasan (Peeters, van Passel and Krans, 2022). Namun beberapa pandangan yang ada di masyarakat cenderung sulit untuk diubah, banyak yang mengaitkan gangguan kecemasan sangat dipengaruhi oleh tingkat iman seseorang. Hal tersebut yang membuat seseorang enggan bahkan menilai bahwa gangguan kecemasan merupakan aib dirinya sendiri yang tidak boleh diketahui oleh banyak bahkan orang terdekat seperti keluarga.

### **Faktor Penyebab Gangguan Kecemasan**

Kecemasan mental seperti yang telah dibahas sebelumnya disebabkan oleh hal-hal yang beragam sesuai latar belakang seseorang. Gangguan kecemasan bisa disebut dengan *debilitative emotion*. Emosi tersebut sangat tidak efektif karena dapat mengganggu aktivitas, gangguan kecemasan memiliki intensitas dan durasinya yang berbeda dengan rasa cemas yang biasanya (Pike and Robinson, 2022). Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh memori emosi dan *self talk*. Memori emosi pada seseorang sangat beragam dan sulit untuk diketahui karena bersifat rahasia. Selalu ada kemungkinan bahwa emosi itu bisa meledak karena sudah disimpan lama. Pandangan seseorang tentang dirinya juga menjadi faktor pembeda, pastinya akan ada selalu perbedaan pandangan seseorang terkait seseorang. Semua pandangan itu tidak sepenuhnya salah atau benar, tidak semua hal terkait bagaimana cara menyenangkan orang. Kecemasan yang sering timbul karena asumsi pribadi terkait respon dari orang lain yang secara

berkelanjutan dapat mempengaruhi alam bawah sadar dan mengganggu tingkat kecemasan seseorang (Steimer, 2022).

### **Perspektif Agama Terkait Emosi**

Emosi merupakan sesuatu yang pasti pernah dialami seluruh manusia, sesuatu yang dirasakan didalam hati karena bereaksi dari suatu hal maupun kejadian didalam hidup yang memiliki perjalanan dan interpretasi berbeda-beda. Menurut (Golman, 1995), "Semua emosi adalah dorongan atau bertindak, rencana instan untuk menghadapi kehidupan yang telah ditanamkan evolusi dalam diri kita. Dorongan yang mendarah daging yang menuntun kita untuk bertindak." Ketika seseorang mengalami rasa sedih, senang, marah dan sebagai macamnya pasti ada rangsangannya. Tentunya ketika seseorang dalam keadaan emosi pasti memiliki banyak faktor salah satunya adalah konflik batin.

Manusia akan memiliki 3 kondisi saat konflik terjadi, menurut perspektif psikologi islam adalah qalbu, akal, dan nafsu. Pertama adalah diri yang tenang (al-nafs al-mutmainnah), di mana kalbu mengendalikan akal dan nafsu. Kedua adalah diri yang terombang-ambing (al-nafs allawwamah), yang ditandai oleh dominasi akal atas kalbu dan nafsu. Ketiga adalah diri yang tergadaikan (al-nafs al-ammarah), yaitu ketika nafsu menguasai kalbu dan akal (Nashori, 2008). Sebagai manusia ada baiknya kita dapat membuat kendali atas diri kita tentang sesuatu yang kita perbuat, tidak semua hal harus memiliki reaksi yang berlebihan. Menurut Salovey dan Mayer kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memonitor emosi seseorang dan orang lain, untuk membedakannya, dan menggunakan informasi tersebut untuk membimbing orang yang berpikir dan bertindak.

Agama islam memberi kendali atas diri kita dari nafsu dan mengendalikan emosi sudah ada pada Alquran dan hadis yang disampaikan Nabi Muhammad SAW, karena emosi juga akan memberikan reaksi non verbal dan psikis yang nantinya akan berdampak negatif. Hadist yang membahas tentang pengendalian emosi salah satunya hadits yang diriwayatkan al Bukhari, Malik dan at Tirmidzi, Abu Hurairah berkata: "ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: "Janganlah kamu marah." Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: "Janganlah kamu marah". Lalu ada hadits lain juga yang diriwayatkan oleh Ath Thabrani, Rasulullah SAW menjawab janganlah marah ketika ada orang yang bertanya tentang apa yang bisa menyelamatkannya dari murka Allah (Najati, 2005). Demikian pula pada kesempatan lain Nabi Muhammad menanyakan pada para sahabat: "Siapakah orang yang gagah di antara kalian?" Mereka menjawab: "Orang yang tidak bisa dibanting oleh orang lain." Beliau berkata, "Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah" (HR Muslim dan Abu Dawud). terdapat juga pada ayat Al-Quran pada surat (QS Ali Imran:143) "(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang

yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Salah satu faktor gangguan kecemasan disebabkan oleh kontrol emosi yang rendah dalam diri. Semangat memaafkan pada diri sangat dipengaruhi oleh kasih. Menurut Romo Eko Wahyu, OSC dilansir dari YouTube yang diunggah oleh KataKatholik, memaafkan membuat riang dan ringan. Semangat memaafkan membuat manusia tidak saling menjatuhkan, saling menghina, saling meremehkan apalagi saling merendahkan. Emosi marah dan kecewa yang dirasakan oleh manusia bisa dikarenakan ekspektasi yang tidak terwujud. "Banyak hal-hal yang kita kehendaki tidak terjadi namun hal jika itu sampai terjadi bertindaklah seperti Bunda Maria. Bunda Maria menerima keadaannya karena saat penderitaan itu diterima maka akan mendapatkan rahmat untuk berdamai" Romo Eko Wahyu, OSC.

Alkitab sebagai pedoman orang kristen mengajarkan hukum kasih. Alkitab sebagai pedoman dan falsafah hidup kristiani mengajarkan apa yang seharusnya dilakukan oleh pengikutnya. Ada beberapa ayat dalam Alkitab yang menjelaskan terkait emosi yang dirasakan oleh umat manusia. Kolose 3: 8 "Tetapi sekarang, buanglah semuanya ini, yaitu marah, geram, kejahatan, fitnah dan kata-kata kotor yang keluar dari mulutmu." Mazmur 37:8 "Berhentilah marah dan tinggalkanlah panas hati itu, jangan marah, itu hanya membawa kepada kejahatan." Efesus 4: 31-32 "Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan. Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu." Yakobus 1: 19-20 "Hai saudara-saudara yang kukasihi, ingatlah hal ini: setiap orang hendaklah cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berkata-kata, dan juga lambat untuk marah; sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah."

### **Kecemasan Mental Menurut Pandangan Agama Pandangan Agama Hindu**

Konsep Kesehatan mental pada agama hindu lebih difokuskan dengan pandangan hidup mereka yang terdiri empat tujuan hidup. Pertama Dharma (kebenaran), kedua Kama (pemuahan kebutuhan kesenangan), ketiga Artha (pengakuan sosial), dan keempat Moksha (penyatuan dengan realitas). Dapat diartikan bahwa dalam agama hindu kehidupan sehat merupakan suatu hal yang sangat penting. Kecemasan merupakan suatu hal yang berdampak negatif pada batin manusia. Dalam Pustaka Bhagawadgita menyatakan: "Abhir gatrani sudyanti manah satyena sudyanti" yang artinya badan kita dibersihkan dengan air, sedangkan pikiran adalah dengan ilmu pengetahuan suci. Maka dari itu, dalam agama hindu diajarkan untuk selalu berpikir positif dan selalu mengendalikan pikiran. Agama hindu juga memiliki ritual yang menjauhkan dari rasa cemas yaitu dengan melakukan berjapa dan yoga.

### **Pandangan Agama Islam**

Kecemasan pada pandangan Islam adalah penyakit hati yang perlu diobati. Hal tersebut karena penyakit hati akan menimbulkan dampak negatif seperti terlarut dalam kesedihan, malas, dan bahkan mengkonsumsi narkoba sebagai pelarian. Ketakutan akan ujian yang diberikan oleh Allah SWT merupakan kecemasan yang di munculkan dari diri sendiri. Pada surah al-baqarah ayat 286 menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan ujian kepada manusia sesuai dengan kemampuan manusia masing - masing. Arab Latin Surah al-baqarah ayat 286 : *Lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā, lahā mā kasabat wa 'alaihā maktasabat, rabbanā lā tu`ākhiẓnā in nasīnā au akhta`nā, rabbanā wa lā taḥmil 'alainā iṣrang kamā ḥamaltahu 'alallaẓīna ming qablinā, rabbanā wa lā tuḥammilnā mā lā ṭāqata lanā bih, wa'fu 'annā, wagfir lanā, war-ḥamnā, anta maulānā fanṣurnā 'alal-qaumil-kāfirīn.* Artinya : "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 bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap yang kafir,"

Allah SWT memberikan cobaan kepada manusia agar umat Islam lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Jika umat Islam dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, Allah SWT akan memberikan balasan berkali - kali lipat. Pada surah al-baqarah ayat 155 menjelaskan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian adalah jalan menuju kegagalan. Maka dari itu Allah SWT menganjurkan untuk bersikap seperti Rasulullah yang sabar menghadapi ujian. Ujian tidak boleh dihindari dan harus dihadapi dengan sabar. Arab Latin Surah al-baqarah ayat 155 : *Walanabluwannakum bisyai`im minal-khaufi wal-ju'i wa naqsim minal-amwāli wal-anfusi waš-šamarāt, wa basysyiriṣ-ṣābirīn.* Artinya : "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

### **Pandangan Agama Kristen & Katolik**

Masalah gangguan mental menjadi tantangan juga bagi gereja saat ini, di mana gereja akan berhadapan dengan jemaat yang mengalami berbagai persoalan hidup yang bisa mengakibatkan gangguan mental dan kecemasan. Gereja merasa memiliki peran dalam hal ini dikarenakan gereja perlu hadir untuk menjaga, merawat, dan memelihara domba-dombanya bukan hanya sebatas khotbah dari atas mimbar tentang kepedulian kepada mereka. Gangguan mental mendapat persepsi yang berbeda-beda dari masyarakat, dan pada umumnya persepsi tersebut lebih mengarah kepada hal yang negatif. Namun gereja beranggapan bahwa jemaat yang mengalami gangguan mental juga merupakan

manusia yang diciptakan oleh Allah menurut gambar dan rupa-Nya, sehingga tidak perlu beranggapan bahwa gangguan mental atau kecemasan yang dialami merupakan aib bagi keluarga dan lingkungan.

Dikisahkan dalam Injil Lukas. 8:26-39;Matius. 8:28-34;Markus. 5:1-20, bahwa Yesus mengusir roh jahat yang merasuki seorang laki-laki dari Gerasa dan memindahkan roh jahat itu kepada kumpulan babi-babi yang ada di sekitar situ. Kisah ini membuktikan bagaimana Yesus turun tangan secara langsung untuk menyembuhkan orang tersebut. Menurut Visio Dei (Jurnal Teologi Kristen) berdasarkan kisah di atas kita bisa melihat bahwa bahkan seseorang yang dianggap gila sekalipun merupakan jiwa yang berharga bagi Yesus. Hal inilah yang menjadi dasar bagi gereja untuk melihat kesehatan mental sebagai sesuatu yang serius dan mengupayakan agar penderita gangguan mental dapat menemukan jati diri mereka melalui proses pemulihan yang ditawarkan gereja.

### **Pandangan Agama Buddha**

Kecemasan pada pandangan agama Buddha tersirat dalam istilah Dukkha. Buddha mendefinisikan Dukkha adalah penderitaan, rasa sakit, kesengsaraan, penderitaan, tidak bahagia, ketidakpuasan, kesedihan, kecemasan, dan kegelisahan. Masalah yang menyebabkan kecemasan akan menyebabkan penderitaan. Dalam kitab suci buddha Paṭisambhidāmagga tertulis bahwa penderitaan adalah keinginan, yang menghasilkan kelahiran, disertai oleh kesukaan dan keserakahan, menyukai ini dan itu, artinya keinginan akan nafsu indria, keinginan terlahir, keinginan untuk tidak terlahir (Vijjānanda, 2009). Maksudnya penderitaan muncul karena adanya nafsu keinginan. Nafsu keinginan adalah ketika manusia mempunyai suatu keinginan dengan kurangnya pemahaman. Munculnya suatu keinginan karena terdapat sesuatu yang menarik. Mata, telinga, hidung, lidah, badan, pikiran, objek terlihat, suara, bau-bauan, rasa kecap, objek sentuhan, gagasan, kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah, kesadaran badan, kesadaran pikiran, kontak mata, kontak telinga, kontak hidung, kontak lidah, kontak badan, kontak pikiran, perasaan yang muncul dari kontak enam indera tersebut, persepsi, kehendak, keinginan, awal pikiran, kelangsungan pikiran pada enam objek indera tersebut adalah menarik dan menyenangkan di dunia ini, di sanalah keinginan muncul dan berdiam. (Vijjānanda, 2009).

### **Pengobatan Gangguan Kecemasan Menurut Agama**

#### **Pengobatan Menurut Agama Hindu**

Menurut filsafat Hindu yang dilansir dari Website Kementerian Agama Republik Indonesia, ada tiga elemen mendasar untuk memunculkan kebaikan bagi tubuh jasmani dan rohani kita. Ketiga elemen tersebut adalah pikiran yang baik (manacika), perkataan yang baik (wacika), perbuatan yang baik (kayika). Ini merupakan bagian dari Tri Kaya Parisudha. Hindu telah menyajikan cara untuk menyeimbangkan jasmani dan rohani salah satunya melakukan yoga, bertapa,

meditasi dan berdoa. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk membuat pikiran terus dalam keadaan positif dan mengurangi kecemasan.

### **Pengobatan Menurut Agama Islam**

Ustadz Adi Hidayat menyampaikan dalam kajian yang berjudul "Cara Menghilangkan Rasa Cemas dalam Hidup" ada beberapa amalan yang dapat kita lakukan untuk mendapatkan ketenangan dengan mengamalkan : 1) Surat Ar- Rad ayat 28 " (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." 2) Surat Taha ayat 14 " Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan laksanakanlah salat untuk mengingat Aku." 3) Surat An- Nisa ayat 103 " Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa)"

Cara menenangkan hati sehingga pikiran ikut tenang yang langsung diberitahu Allah, yakinkan pada dirimu (fokus) dengan banyak meningkatkan dzikir ke Allah dampaknya ke hati memberikan ketenangan, rumus cepat menghilangkan kegelisahan menurut al Qur'an yaitu Zikrullah (diartikan kontemplasi secara mendalam sambil menyebut atau mengingat (nama) Allah) ketika berada pada kecemasan keluarkan zikir dalam bentuk kalimat thayyibah (astagfirullah) membaca dengan yakin karena dalam al Qur'an tertera harus yakin dalam membacanya tidak hanya di lisan, sampaikan dzikir hingga ke jiwa dan mengingat Allah hingga terasa ketenangan.

Tahapan selanjutnya jika belum tuntas ambil wudhu, ambil Mushaf menghadap kiblat, jika kita memiliki pengetahuan mengenai Al-Qur'an baca surat yang sesuai dengan kebutuhan kita saat itu, rasakan saat membaca surat itu diturunkan untuk kita, ketika kita merasakan maka hilang kegelisahan kita setelah membaca Al-Qur'an, Jika masih merasakan kegelisahan kita dapat menunaikan sholat sesuai dengan waktunya, jika tidak ada waktu khusus dapat melaksanakan sholat mutlak saat sujud tumpahkan seluruh kegelisahan (dalam sujud sampai air mata mengalir) nantinya setelah sholat akan terasa perubahan yang terjadi karena sholat mengumpulkan seluruh jenis dzikir : istighfar, subhanallah, alhamdulillah, allahu Akbar, dalam sholat baca qur'an (Al-Fatihah). Terakhir jangan sampai larut dalam masalah, yakin dahulu memiliki masalah terselesaikan (ingat surat al insyirah) tanamkan keyakinan dalam jiwa sebagaimana surat al insyirah ayat 6 Inna ma'al 'usri yusra berarti sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.

### **Pengobatan Menurut Agama Kristen dan Katolik**

Mempunyai keyakinan bahwa doa bisa menjadi sumber penting untuk kedamaian dan kenyamanan bagi orang yang menderita sakit. Berdoa bukan hanya mengungkapkan kata-kata ke arah Tuhan. Dalam doa orang

mengangkat hatinya kepada Tuhan, supaya merasakan dekat dengan Sumber segala yang baik itu. Maka, manusia merasakan kehadiran Tuhan dan mengalami sapaanNya setiap saat (Young, 2007). Dalam Lukas 21 : 36 Yesus mengatakan, "Apabila semuanya itu mulai terjadi, bangkitlah dan angkatlah mukamu, sebab penyelamatanmu sudah dekat." Sebagai pengikut Kristus Alkitab menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Tiap hari minggu setiap umat kristen pergi ke gereja untuk berdoa dan mendengarkan sabda Tuhan. Orang kristen mendengarkan khotbah dari pendeta dan bisa mengurangi kecemasan. The Christian Counselor handbook (1987) menyatakan ganti kecemasan dengan pertumbuhan iman, iman akan terus bertumbuh dari pendengaran kabar baik, kabar Allah tentang Kristus. Dalam agama katolik memiliki banyak doa-doa yang bisa didasarkan untuk meningkatkan keimanan. Seseorang yang beriman adalah orang yang mempercayai bahwa Tuhan akan selalu hadir dalam tiap langkah hidupnya. Beberapa doa yang sering di doakan oleh orang katolik seperti doa novena tiga kali salam maria untuk meminta menyelesaikan segala permasalahan yang ada di dalam kehidupannya. Kecemasan yang timbul karena telah berbuat dosa selama di dunia, orang katolik dapat menerima sakramen tobat yang dipimpin oleh pastor. Selain itu ada beberapa doa yang terdapat pada Puji Syukur seperti Bapa Kami, Doa dalam Kebimbangan, Doa dalam Kegagalan, Doa Keteguhan Hati, Doa Kesabaran, dan masih banyak lagi.

### **Pengobatan Menurut Agama Buddha**

Umat Buddha selain mengimani Tripitaka sebagai kitab sucinya tentunya sudah tidak asing lagi dengan Ratana Sutta. Ratana Sutta merangkum semua khotbah yang pernah dikatakan oleh Buddha. Terdapat tujuh belas ayat pada Ratana Sutta mengenai pujian terhadap Buddha, Dhamma, dan Sangha. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sukarti yang dipublikasikan pada jurnal Purwadita menjelaskan bahwa Ratana Sutta merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan kecemasan.

### **Solusi Pengobatan Secara Medis**

Peradaban yang sudah maju membuat perkembangan dunia medis dan metodenya. Hal yang paling utama jika merasa adanya gangguan kecemasan maka pergi ke ahli. Psikolog dan psikiatri sudah ada di berbagai pelayanan kesehatan khususnya rumah sakit. Ada beberapa psikolog yang tersedia secara gratis maupun berbayar.

### **KESIMPULAN**

Gangguan kecemasan terjadi perasaan takut yang berlebih disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat mengganggu aktivitas. Hal ini memerlukan pengobatan untuk mencegah perburukan. Pada pandangan agama Islam, kristen, Hindu, dan Buddha menyimpulkan bahwa gangguan kecemasan adalah suatu hal yang dapat memperburuk manusia. Gangguan kecemasan tidak hanya disebabkan dari orang luar, tetapi juga dapat disebabkan oleh diri sendiri. Ketika

manusia selalu berpikir negatif secara berlebihan, hal tersebut akan mengganggu mental manusia. Namun, gangguan kecemasan suatu hal yang dinormalisasikan. Masing-masing pandangan agama memiliki cara penanganan yang berbeda salah satunya adalah berdoa namun dengan tujuan yang sama yaitu untuk menyembuhkan umatnya. Cara penanganan yang paling utama setiap agama pastinya meminta pertolongan kepada Tuhan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Benu, Y. S. I. P. *et al.* (2020) *Human Resource Management (HRM) In Industry 5.0*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Crocq, M.-A. (2022) 'The history of generalized anxiety disorder as a diagnostic category', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Eridani, D., Rifki, M., & Isnanto, E. (2018). *Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android*. *Edu Komputika Journal*, 5(1), 62-68. <https://doi.org/10.15294/Edukomputika.V5i1.23026>
- Gottschalk, M. G. and Domschke, K. (2022) 'Genetics of generalized anxiety disorder and related traits', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Kaczurkin, A. N. and Foa, E. B. (2022) 'Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Khambaty, M. and Parikh, R. M. (2022) 'Cultural aspects of anxiety disorders in India', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Kodish, I., Rockhill, C. and Varley, C. (2022) 'Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Nuriani, N. (2021). *Rahasia Hidup Bahagia Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v3i1.9>
- Kemenag. (2021). *Hindu dan Ajaran Menjaga kesehatan saat pandemi*. <https://kemenag.go.id/hindu/hindu-dan-ajaran-menjaga-kesehatan-saat-pandemi-78z1g0>
- Laka, O., Widodo, D., & H., W. (2018). *Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang*

Malang. Berita Keperawatan : Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3 (1). doi: <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.749>

- Martin, P. (2022) 'The epidemiology of anxiety disorders: a review', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Otte, C. (2022) 'Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Peeters, N., van Passel, B. and Krans, J. (2022) 'The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda', *British Journal of Clinical Psychology*. Wiley Online Library, 61(3), pp. 579–597.
- Pike, A. C. and Robinson, O. J. (2022) 'Reinforcement learning in patients with mood and anxiety disorders vs control individuals: A systematic review and meta-analysis', *JAMA psychiatry*.
- Rokom. (2021, 07 Oktober). *Kemendes beberapa masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia*. Dibaca pada 18 Maret 2023, dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca-media/20211007/1338675/kemendes-beberapa-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Steimer, T. (2022) 'Animal models of anxiety disorders in rats and mice: some conceptual issues', *Dialogues in clinical neuroscience*. Taylor & Francis.
- Supriyanto, A. and Permatasari, R. D. (2022) 'Kesuksesan Muslimah Pelaku UMKM : Peran Dimensi Entrepreneurial Orientation', 10, pp. 267–286.
- Sukarti, S. (2022). *Efektifitas Pembacaan Ratana Sutta oleh Umat Buddha dalam Menghadapi Masa Pandemi Covid 19*. Purwadita : Jurnal Agama dan Budaya, 6(1), 11-22. doi:<https://doi.org/10.55115/purwadita.v6i1.2263>
- Suryani, I., Ma'tsum, H., Santi, N. ., & Manik, M. . (2023). *Rukun Iman dalam Pembelajaran Aqidah Akhlak . Isu Islam & Kontemporer* , 1 (1), 45–52. <https://doi.org/10.57251/ici.v1i1.7>
- Tumonglo, E. E. (2022). *Tantangan Gereja Dalam Melayani Penderita Gangguan Mental Di Gereja Toraja Jemaat Filadelfia Kondongan*. *Visio Dei*, 4(1), 104–116. <https://doi.org/10.35909/visiodei.v4i1.261>