

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa Latin *anxious*, yang berarti kekakuan. Anko, anci, yang memiliki makna mencekik. Dalam bahasa Jerman, istilah ini berasal dari kata *angst*, yang merujuk pada efek samping dari rangsangan fisiologis (Faozi *et al.*, 2023). Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan reaksi fisik yang meningkat, perasaan tegang yang tidak nyaman, serta rasa khawatir akan terjadinya hal buruk (Nevid *et al.*, 2003).

Menurut Sobur (2014) dalam (Widiyati *et al.*, 2019) menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan rasa takut yang tidak tidak nyata, namun muncul karena merasa terancam oleh sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Kecemasan dapat berupa emosi yang bercampur, dan terjadi saat seseorang menghadapi tekanan emosional (seperti frustrasi) (Damanik *et al.*, 2021).

Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan dapat meningkat dikarenakan adanya hambatan dalam berkomunikasi antara dosen pembimbing dengan rasa khawatir secara terus-menerus saat bertemu dengan dosen pembimbing saat bimbingan (Wakhyudin & Putri, 2020). Saat mahasiswa dalam tahap penyusunan tugas akhir,

mahasiswa akan menghadapi beberapa gangguan psikologis seperti munculnya rasa stres tanpa disadari, depresi, merasa bingung dengan dirinya sendiri hingga sering merasakan kecemasan dalam dirinya sendiri (Susilo & Eldaway, 2021).

b. Ciri ciri Kecemasan

Berikut ini Safaria, Saputra (2009) dalam (Lubis, 2020), mengemukakan empat ciri utama dari kecemasan, yaitu:

- 1) Reaksi fisik, ditandai dengan telapak tangan yang berkeringat, otot terasa tegang, detak jantung meningkat, wajah memerah, serta kepala terasa pusing.
- 2) Perilaku, ditandai dengan seseorang akan cenderung menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan kecemasan, meninggalkan situasi saat kecemasan muncul hingga berusaha melakukan sesuatu secara sempurna untuk mencegah hal-hal yang dianggap membahayakan.
- 3) Pemikiran, ditandai dengan kecenderungan individu untuk memikirkan hal-hal yang buruk secara berlebihan, merasa tidak mampu mengatasi masalah, mengabaikan bantuan yang tersedia serta memiliki kekhawatiran yang berlebih.
- 4) Suasana hati, ditandai dengan perasaan gugup, mudah marah, cemas dan panik.

c. Tanda dan Gejala Kecemasan

Berikut ini merupakan Teori tanda-tanda kecemasan menurut Jeffrey S. Nevid, sebagai berikut (Nevid *et al.*, 2003):

1) Tanda-tanda fisik kecemasan

Tanda pada fisik kecemasan merupakan reaksi tubuh mengalami rasa cemas berlebihan. Beberapa gejala yang muncul adalah perasaan gelisah, gugup, atau tubuh yang gemetar, terutama pada tangan atau anggota tubuh lainnya. Seseorang juga bisa merasakan ketegangan di bagian dahi, keringat berlebih terutama di telapak tangan, serta mulut dan tenggorokan yang terasa kering.

Pada seseorang yang mengalami kecemasan, tidak banyak yang mengalami kesulitan bernafas, suara menjadi bergetar, hingga jantung berdetak kencang. Kondisi ini bisa disertai dengan sensasi dingin di jari-jari atau anggota tubuh, merasa pusing, lemas, bahkan mati rasa. Selain itu, kecemasan bisa menyebabkan kesulitan berbicara, sulit menelan, atau merasa ada sesuatu yang mengganjal di tenggorokan.

Beberapa orang yang mengalami kecemasan respon tubuh, ia akan merasakan ketegangan di leher atau punggung, seperti sedang dicekik. Keluhan fisik lainnya seperti mual, gangguan perut, diare, wajah memerah, sering buang air kecil, dan mudah merasa marah atau sensitif.

2) Tanda-tanda Behavioral kecemasan

Tanda-tanda behavioral merupakan respons perilaku yang muncul akibat dari kecemasan, dan sering kali tidak sesuai dengan situasi yang sebenarnya. Saat seseorang merasa cemas,

perilakunya dapat mengalami perubahan, misalnya dengan menghindari situasi yang dirasa tidak nyaman.

Beberapa perilaku yang dapat muncul antara lain perilaku melekat dan dependen. Pada perilaku ini, individu cenderung sulit mengambil keputusan dan merasa tidak percaya diri. Selain itu, kecemasan yang tinggi juga dapat memicu perilaku terguncang, di mana seseorang menunjukkan reaksi psikologis yang berat, seperti stres berlebihan atau ketidakstabilan emosional.

3) Tanda-tanda Kognitif kecemasan

Tanda-tanda kognitif dari kecemasan merupakan cara seseorang berpikir atau memandang situasi di sekitar. Tanda tersebut meliputi rasa khawatir terhadap berbagai hal, perasaan takut akan sesuatu yang mungkin terjadi di masa depan, serta berpikir bahwa hal buruk akan segera datang. Selain itu, muncul rasa takut tidak mampu menghadapi masalah, dan pikiran menjadi kacau atau bingung.

Berikut ini gejala dari kecemasan, sebagai berikut Widuri, Fauziah (2007) dalam (Sartika, 2020):

- 1) Munculnya pemikiran yang membuat hati merasa cemas serta muncul rasa takut yang berlebihan.
- 2) Emosi tidak terkontrol dengan baik

- 3) Munculnya berbagai macam imajinasi, halusinasi, atau keyakinan yang tidak realistis, seperti merasa terus diburu dan merasa terancam
- 4) Merasa mual, ingin muntah, tubuh terasa lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- 5) Muncul rasa tegang dan takut secara terus-menerus, yang menyebabkan detak jantung lebih cepat disertai tekanan darah yang meningkat

d. Jenis-jenis Kecemasan

Berikut ini merupakan jenis-jenis kecemasan menurut Teori Sigmund Freud dalam (Corey, 1996:95), mengatakan bahwa kecemasan dapat dibagi menjadi 3, yaitu (Hayat, 2017):

- 1) Kecemasan Realitas (*Reality Anxiety*), merupakan perasaan takut terhadap bahaya yang berasal dari lingkungan eksternal, di mana tingkat kecemasan tersebut sebanding dengan tingkat ancaman yang ada.
- 2) Kecemasan Neurotik (*Neurotic Anxiety*), merupakan perasaan takut dan khawatir yang muncul ketika seseorang memiliki keinginan dalam dirinya untuk membuat tindakan dengan cara yang salah sehingga dapat mengakibatkan dirinya memiliki hukuman atau konsekuensi negatif.
- 3) Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*), merupakan ketakutan yang muncul dari hati nuraninya sendiri. Mereka memiliki hati nuraninya cukup berkembang, dan mereka akan selalu merasa

bersalah jika melakukan sesuatu yang bertentangan dengan moral mereka.

e. Tingkat Kecemasan

Berikut ini tingkat kecemasan menurut Peplau (1983) dalam (Faozi *et al.*, 2023) dibagi menjadi 4 tingkatan, yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan kecemasan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Jenis kecemasan ini dapat memberikan dorongan positif, seperti meningkatkan motivasi serta mendorong munculnya kreativitas.

Tanda gejala yang muncul pada kecemasan ringan meliputi adanya peningkatan konsentrasi dan fokus yang melebihi kondisi normal, meningkatnya kewaspadaan serta kesadaran yang lebih tajam terhadap rangsangan dari luar maupun dalam diri. Seseorang yang mengalami kecemasan ringan umumnya mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Beberapa perubahan fisiologis pada kecemasan ditandai dengan perasaan gelisah, gangguan tidur, sensitif terhadap suara, serta tanda-tanda vital maupun pupil dalam batas normal.

2) Kecemasan Sedang

Pada tingkatan ini seseorang sudah memfokuskan hanya pada sesuatu yang penting dan mengabaikan lainnya. Sehingga fokus menjadi lebih selektif namun masih bisa bertindak dengan terarah. Secara fisiologis kecemasan ini ditandai dengan

pernafasan pendek, tekanan darah dan nadi meningkat, mulut kering, konstipasi, serta rasa gelisah. Sedangkan pada perubahan respon kognitif ditandai dengan kemampuan berpikir menjadi lebih sempit, sulit menerima informasi dari luar, sehingga perhatian hanya terfokus pada satu hal saja.

3) Kecemasan Berat

Pada tingkatan kecemasan ini dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang. Saat seseorang mengalami kecemasan berat, ia akan cenderung lebih fokus pada hal-hal yang sangat spesifik dan sulit memikirkan hal lain sehingga semua tindakan yang mereka lakukan biasanya bertujuan untuk mengurangi rasa tegang yang mereka rasakan.

Beberapa tanda yang dapat dilihat pada seseorang dengan kecemasan berat antara lain, persepsi mereka cenderung terbatas, mereka lebih fokus pada diri sendiri sehingga perhatian mereka lebih sempit, dan sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan masalah serta mereka juga mengalami kesulitan dalam belajar dengan efektif.

Dari segi fisik, kecemasan ini dapat menyebabkan beberapa gejala seperti sakit kepala, pusing, mual, gemetar, detak jantung terasa lebih cepat sehingga terasa sulit untuk bernafas. Secara emosional, pada seseorang yang mengalami kecemasan juga merasakan ketakutan terhadap ancaman yang dirasakan dan terfokus pada diri mereka sendiri.

4) Panik

Kecemasan panik merupakan kecemasan dalam tingkat parah. Ditandai dengan rasa takut dan perasaan teror yang intens. Pada seseorang yang panik ia akan mengalami kehilangan kendali, dan tidak dapat bertindak walaupun sudah diberikan arahan. Kondisi ini mempengaruhi gerakan tubuh, mengganggu kemampuan dalam berinteraksi sosial, menyebabkan pikiran negatif hingga hilangnya nalar. Jika kondisi ini berlangsung lama, maka akan terjadinya kelelahan ekstrim dan membahayakan jiwa. Ciri utama pada seseorang yang mengalami kecemasan ini yaitu, ketidakmampuan untuk fokus.

f. Faktor-faktor penyebab Kecemasan

Berikut ini merupakan beberapa faktor penyebab menurut Siswanto (2016) dalam (Fikri & Rafini, 2020) memiliki 2 faktor penyebab, yaitu terjadi karena adanya faktor individual dan lingkungan.

1) Faktor Individual

a) Kondisi Fisik

Pada seseorang yang mengalami gangguan fisik, seperti cedera dan operasi, akan lebih cepat merasa lelah. Kondisi ini rentan mengalami kecemasan.

b) Kondisi Psikologis

Kondisi ini terjadi ketika seseorang merasakan kecemasan yang berlebihan secara terus-menerus dan sulit dikendalikan, sehingga aktivitas dan kualitas hidupnya terganggu.

c) Kematangan

Seseorang dengan kepribadian yang matang jarang mengalami gangguan kecemasan, karena kemampuan dalam beradaptasinya lebih besar dalam menghadapi kecemasannya.

d) Sikap menghadapi *Problems* hidup

Kecemasan dapat muncul jika seseorang tidak mampu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan personal maupun interpersonal.

e) Keseimbangan dalam berpikir

Pada keseimbangan seseorang dalam berpikir, ia akan berpikir sesuai kenyataan dan tidak sesuai kenyataan, keduanya dapat muncul yang keduanya dapat menjadi faktor penyebab munculnya kecemasan.

2) Faktor Lingkungan

a) Keadaan sosial

Salah satu pemicu munculnya kecemasan pada seseorang adalah karena kebutuhan dari dukungan sosial dan lingkungan sekitar. Dukungan bisa didapatkan dari keluarga maupun teman sebaya. Kehadiran dukungan sosial sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Semakin besar dukungan yang diterima, seseorang cenderung akan lebih optimis dalam menjalani hidup dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

b) Ekonomi

Status ekonomi yang rendah dapat membuat seseorang lebih rentan mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh pada kemampuan berpikir. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin baik kemampuannya dalam berpikir secara logis, menerima informasi baru, dan menyelesaikan masalah.

g. Faktor yang mempengaruhi kecemasan

Berikut ini merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart G.W dan Sudeen (2016) dalam (Ningrum, 2023), sebagai berikut:

1) Faktor Eksternal

a) Ancaman terhadap integritas fisik

Ancaman ini berkaitan dengan fungsi fisik seseorang, seperti kemungkinan terjadinya gangguan fisiologis atau penurunan kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk akibat dari cedera fisik atau penyakit tertentu.

b) Ancaman terhadap sistem diri

Ancaman ini terkait dengan potensi kerusakan harga diri seperti identitas, fungsi sosial individu yang membuat seseorang merasa harga dirinya menurun, bingung dengan jati dirinya sendiri, serta sulit menjalankan peran sosialnya dalam kehidupan sehari-hari.

2) Faktor Internal

a) Usia

Usia dapat mempengaruhi seseorang dalam berkembang dan menghadapi stres. Semakin bertambah usia, seseorang lebih mampu mengontrol kecemasan dan stresnya. Sebaliknya, orang yang usianya lebih muda cenderung lebih rentan merasa cemas dan lebih sulit mengelola stresnya.

b) Jenis kelamin

Masalah psikologis dapat dialami oleh laki-laki maupun perempuan. Namun, laki-laki umumnya lebih tahan dan mampu mengatasi kecemasan serta stres. Pada perempuan cenderung mudah merasa cemas karena lebih mengutamakan perasaan, lebih sensitif terhadap emosinya, dan lebih sadar ketika sedang cemas.

c) Tingkat pengetahuan

Pengetahuan memiliki peran penting dalam membantu seseorang memahami suatu situasi, sehingga dapat lebih mudah mengontrol rasa cemas yang dimiliki.

d) Tipe kepribadian

Seseorang dengan kepribadian yang tidak sabar, ambisius, perfeksionis, dan kompetitif cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan mereka yang mampu menerima keadaanya, sebar dan tenang.

e) Lingkungan dan situasi

Kondisi lingkungan dan situasi sekitar memiliki pengaruh besar terhadap munculnya kecemasan. Seseorang lebih mudah merasa cemas saat berada di lingkungan yang asing dibandingkan seseorang ketika berada di lingkungan yang sudah dikenal.

h. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada Mahasiswa

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan penelitian dari (Wakhyudin & Putri, 2020), sebagai berikut:

1) Faktor internal

- a) Kesulitan dalam penyusunan tugas akhir, seperti dalam mencari sumber data, serta memilah penulisan dengan baik.
- b) Biaya dalam pengerjaan tugas akhir, terutama mahasiswa yang memiliki kondisi keluarga dengan ekonomi berkecukupan.
- c) Munculnya rasa pesimis, rasa malas dalam menyelesaikan tugas akhir, serta tidak memiliki semangat dalam penyelesaiannya.

2) Faktor eksternal

- a) Adanya rasa takut pada dosen pembimbing dan dosen penguji sebelum ujian berlangsung.
- b) Persyaratan kelulusan yang diterapkan di fakultas
- c) Menjalani Perkuliahan dengan mengambil kerja sampingan

- d) Adanya dorongan dari orang tua untuk segera menyelesaikan tugas akhir
- e) Adanya batas waktu dalam penyelesaian penulisan tugas akhir
- f) Ketidakpastian dan ketidaksiapan dalam berkarier di masa depan
- g) Persaingan dunia kerja yang semakin ketat
- i. Dampak Kecemasan

Perasaan gelisah, takut dan khawatir yang tidak jelas dapat menyebabkan terjadinya kecemasan. Kondisi tersebut berdampak mempengaruhi perilaku seseorang, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, sulit berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari, kehilangan nafsu makan, mudah marah, emosional, sensitif hingga mengalami gangguan tidur (Lianasari & Purwati, 2021).

j. Cara mengatasi kecemasan

Berikut ini merupakan beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, sebagai berikut (Fikri & Rafini, 2020):

- 1) Mengenali kecemasan. Yaitu mengenali diri sendiri mengapa muncul rasa cemas
- 2) Berani mengungkapkan perasaan cemas yang dihadapi. Cara tersebut dapat dilakukan dengan menulis di buku harian atau bercerita melalui orang terdekat
- 3) Tidur, dengan waktu yang cukup 6-8 jam untuk memberikan tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman

- 4) Mendengarkan musik, Seseorang dapat memilih mendengarkan musik yang lembut agar membantu menenangkan pikiran hingga perasaan terhadap diri sendiri
- 5) Olahraga rutin, untuk memulihkan ketahanan tubuh serta meluangkan waktu pada diri sendiri dengan menghirup udara yang sehat
- 6) Mengatur pola makan dan minum yang cukup. Jika seseorang mengalami keterlambatan makan hingga kurang dalam mengkonsumsi air putih, maka respon tubuh akan mudah emosi hingga jantung berdetak lebih cepat dapat beresiko memperburuk kecemasannya.
- 7) Mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdo'a. Membaca do'a baik dalam hati maupun lisan dengan penuh kesungguhan menjadi tempat penyembuhan untuk memberikan diri sendiri ketenangan batin, membangkitkan rasa semangat, rasa percaya diri, kepasrahan serta motivasi positif (Alivian *et al.*, 2019).

k. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Shah (2000) dalam (Ghufron & Risnawita S, 2010) membagi kecemasan menjadi 3 aspek, sebagai berikut:

1) Aspek fisik

Pada aspek fisik dalam kecemasan yang muncul seperti, kepala pusing, sakit perut, tangan berkeringat, rasa mual, mulut kering serta adanya rasa cemas.

2) Aspek Emosional

Pada aspek emosional meliputi perasaan panik dan rasa takut.

3) Aspek Mental/ Kognitif

Pada aspek mental atau kognitif ditandai dengan adanya rasa khawatir berlebihan, bingung, kesulitan dalam berkonsentrasi dan mengingat, serta ketidakteraturan dalam berpikir.

2. Terapi Do'a

a. Definisi Terapi Do'a

Terapi dalam bahasa Arab, berasal dari kata “*Syafa-Yasyfi-Syifaan*” yang berarti pengobatan, menyembuhkan, serta proses penyembuhan. *Asy-Syifa* memiliki arti kondisi bebas dari penyakit melalui penggunaan ramuan atau petunjuk yang memberikan jaminan kesembuhan. Kata *Asy-Syifa* juga bermakna obat (*ad-dawa*), dengan bentuk jamaknya yaitu *al-adawiyah*, dan bentuk subjeknya yaitu *al-asyafi* (yang menyembuhkan). Kata “*syafaahu yasyfihi*” berarti membebaskan seseorang dari penyakit atau memohonkan kesembuhan baginya. “*Asyfa'alaih*” berarti mendekat atau berpihak kepadanya. Secara keseluruhan, *Asy-Syifa* menggambarkan proses pemulihan hingga kondisi tubuh kembali normal (Tahir, 2023). Terapi Islam merupakan bentuk pengobatan dan penyembuhan yang dilakukan berdasarkan petunjuk Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW (Irwan *et al.*, 2023). Dalam terapi islam terdapat 4 dasar pengobatan terapi, yaitu shalat, al-

Qur'an, dzikir, do'a. Salah satu terapi yang akan digunakan dalam terapi ini yaitu terapi do'a (Tahir, 2023).

Do'a menurut Yunus (1972:127) dalam (Soebahar, 2005) memiliki 2 makna. Dalam bahasa Arab makna pertama, berasal dari kata "*da'a-yad'u-da'watan*". Makna tersebut memiliki arti menyeru, memanggil, mengajak serta menjamu. Makna kedua, berasal dari "*da'a-yad'u-du'aan/da'wa*", yang berarti memanggil, mendo'a serta memohon. Menurut Nasution (2018) dalam (Mumtahanah & Aliza, 2022) Do'a merupakan bentuk permintaan kepada Tuhan untuk memperoleh kebaikan serta memohon perlindungan dari segala hal yang dapat membawa kerugian atau bahaya. Dengan kata lain, do'a merupakan wujud kerendahan hati dan rasa membutuhkan dari seorang hamba kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, dengan harapan agar segala kebaikan yang diinginkan dapat dikabulkan, serta dijauhkan dari hal-hal buruk. Inti dari do'a adalah pengakuan bahwa manusia sangat memerlukan bantuan dan pertolongan dari-Nya (Hasan, 2012).

b. Keutamaan dan Manfaat menerapkan Do'a

Berikut ini merupakan keutamaan menerapkan do'a menurut Mursalin (2011) dalam (Jannati & Hamandia, 2022) untuk menerapkannya di kehidupan sehari-hari, sebagai berikut:

- 1) Do'a merupakan ibadah. Sebagaimana sabda nabi saw. "Do'a itu ibadah" (HR. Tirmidzi).

- 2) Do'a merupakan amalan yang mulia. Sabda Rasulullah Saw.
“tidak ada sesuatu yang lebih mulia di sisi Allah selain do'a”
(H.R Tirmidzi, Ahmad dan Ibnu Majah).
- 3) Do'a menjadi tabungan amal diakhirat serta menghapus dosa.
Rasulullah SAW bersabda, yang artinya “Tidaklah seseorang yang berdo'a kepada Allah kecuali akan dikabulkan untuknya, baik akan disegerakan di dunia atau dijadikan tabungan di akhirat atau akan menghapus dosa- dosanya sesuai dengan do'a yang dilantunkan, selama ia tidak berdo'a untuk kemaksiatan atau memutus tali silaturrahi atau terburu-buru.” Mereka bertanya “Wahai Rasulullah! Bagaimana ia terburu-buru?” Beliau bersabda: “Ia berkata, aku telah berdo'a akan tetapi Rabb-ku tidak juga mengabulkan untukku” (H.R Tirmidzi).
- 4) Do'a sebagai perisai bagi orang mukmin, tiang agama, cahaya langit dan bumi. Hadist Rasulullah SAW. “Do'a adalah perisai orang mukmin, tiang agama, dan cahaya langit dan bumi” (HR. Hakim).
- 5) Do'a dapat menjauhkan seseorang dari kejahatan. Dalam sabda Rasulullah SAW. Yang artinya “Tiap muslim di muka bumi yang memohonkan suatu permohonan kepada Allah, pastilah permohonan itu dikabulkan Allah, atau dijauhkan Allah daripadanya sesuatu kejahatan, selama dia mendo'akan sesuatu yang tidak membawa kepada dosa atau memutuskan kasih sayang” (H.R Tirmidzi).

- 6) Do'a dapat menolak qadha. Disebutkan dalam hadits yang artinya "Tidak akan menolak qadha' melainkan do'a dan tidak akan menambahkan umur melainkan kebaikan." (H.R. Tirmidzi, Ath-Thahawi dalam Al-Musykil, Ibnu Hayawiyah dalam haditsnya, dan Abdul Ghani Al-Muqaddasi dalam Ad- Du'a).
- 7) Do'a dapat meredam murka Allah SWT. Kepada umatnya. Dalam hadist Rasulullah SAW. yang artinya "Barang siapa yang tidak berdo'a kepala Allah SWT., maka Allah murka kepadanya" (H.R Ibnu Majah).
- 8) Do'a mengubah keadaan serta takdir yang telah terjadi maupun yang belum terjadi. Disebutkan dalam Hadits Rasulullah SAW. yang memiliki makna "Do'a itu bermanfaat terhadap sesuatu yang telah turun (terjadi), maupun sesuatu yang belum terjadi, maka kalian wahai hamba Allah SWT. harus berdo'a" H.R at-Tirmidzi dan al-Hakim).

Manusia yang beriman kepada Allah SWT., dapat meluangkan waktunya untuk selalu berdo'a baik dalam keadaan sedih, senang, saat mendapatkan nikmat dari Allah SWT., hingga tertimpa musibah. Do'a yang dipanjatkan memiliki banyak manfaatnya, seperti mendapatkan pahala dari Allah SWT., mendapatkan kemuliaannya di sisi Allah SWT., memiliki tabungan amal untuk diakhirat, serta dapat menghapuskan dosa hambanya baik yang dilakukan dengan sengaja maupun tidak disengaja (Jannati & Hamandia, 2022).

c. Waktu yang terbaik untuk berdo'a

Beberapa waktu yang dianggap mustajab untuk berdo'a menurut Khamsiatun (2015) dalam (Jannati & Hamandia, 2022) yaitu, pada Hari Arafah, di antara azan dan iqamah, saat adzan dikumandangkan, ketika iqamah dilantunkan, di bulan Ramadhan, dan pada malam Lailatul Qadar. Waktu lainnya yang dianjurkan untuk berdo'a adalah tengah malam, malam dan hari Jumat, waktu sahur (bagian akhir malam), serta setelah menunaikan salat wajib.

Do'a juga sangat dianjurkan saat membaca Al-Qur'an, terutama ketika selesai mengkhhatamkan 30 juz, ketika sujud dalam shalat, saat meminum air zam-zam, berada dalam majelis ilmu, dan ketika imam mengucapkan "*Waladh dhalin*" dalam bacaan surat Al-Fatihah. Pada waktu tersebut seseorang dapat memanfaatkan untuk memohon kepada Allah SWT. agar do'a dapat dikabulkan (Jannati & Hamandia, 2022).

d. Adab-adab dalam berdo'a

Berikut ini adab dalam berdo'a menurut Imam Al-Ghazali (2003) dalam (Jannati & Hamandia, 2022), sebagai berikut:

- 1) Berdo'a pada waktu dan tempat yang istimewa, seperti bulan Ramadhan, hari Jumat, sepertiga malam terakhir, saat sujud dalam shalat, ketika hujan turun, berada di medan perang, dan waktu-waktu baik lainnya.
- 2) Berdo'a dengan penuh harapan agar do'a dikabulkan, disertai rasa takut jika tidak dikabulkan. Do'a juga hendaknya

dipanjatkan dengan khusyuk, suara lembut, dan rasa tunduk pada keagungan Allah SWT.

- 3) Mengulang do'a dua hingga tiga kali sebagai tanda kesungguhan dan betapa pentingnya permohonan tersebut bagi yang berdo'a.
- 4) Menggunakan susunan do'a yang sederhana dan jelas, tidak bertele-tele, sopan, serta langsung mengarah pada apa yang benar-benar diinginkan.
- 5) Membuka dan menutup do'a dengan pujian kepada Allah SWT, serta bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW sebagai bentuk penghormatan.
- 6) Membersihkan hati dengan bertaubat sebelum berdo'a, agar hati menjadi lebih bersih dan do'a lebih tulus saat disampaikan kepada Allah SWT.

e. Bacaan do'a

Berikut ini merupakan bacaan do'a yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan, sebagai berikut:

- 1) Ta'awudz

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Latin: *A'udzu billahi minasy syaithoonir rojiim*

Artinya: "Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk".

- 2) Mengucapkan Basmallah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Latin: *Bismillahirrahmanir rahiim*

Artinya: “Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang” (Q.S Al-Fatihah 1: 1) (Kemenag RI, 2022).

3) Membaca Al Fatihah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (١) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ
(٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ
الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا
الضَّالِّينَ (٧)

Latin: “*Bismillâhir-rahmânir-rahîm (1) al-ḥamdu lillâhi rabbil-
'âlamîn (2) ar-rahmânir-rahîm (3) mâliki yaumid-dîn (4) iyyâka
na 'budu wa iyyâka nasta 'în (5) ihdinash-shirâthal-mustaqîm (6)
shirâthalladzîna an'amta 'alaihim ghairil-maghdhlûbi 'alaihim
wa laddlâllîn (7)*”.

Artinya: “Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang (1), Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam (2), Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang (3), Pemilik hari Pembalasan (4), Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami memohon pertolongan (5), Bimbinglah kami ke jalan yang lurus (6), (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat, bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) orang-orang yang sesat (7)” (Q.S Al-Fatihah 1: 1-7) (Kemenag RI, 2022).

4) Membaca Sholawat Nabi

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

Latin: *"Allahumma shalli 'ala Muhammad wa 'ala aali Muhammad"*

Artinya: "Ya Allah berikanlah rahmat kepada Nabi Muhammad, dan kepada keluarga Nabi Muhammad".

5) Membaca Do'a meminta kemudahan

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

Latin: *"Allahumma laa sahla illa maa ja'altahu sahlaa, wa anta taj'alul hazna idza syi'ta sahlaa"*

Artinya: "Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali yang Engkau buat mudah. Dan engkau menjadikan kesedihan (kesulitan), jika Engkau kehendaki pasti akan menjadi mudah" (Hadits dikeluarkan oleh Ibnu Hibban: 3/255, Ibnu Abi 'Umar, Ibnu Suni) dalam (Tuasikal, 2010).

6) Do'a Penutup (Kafaratul majlis)

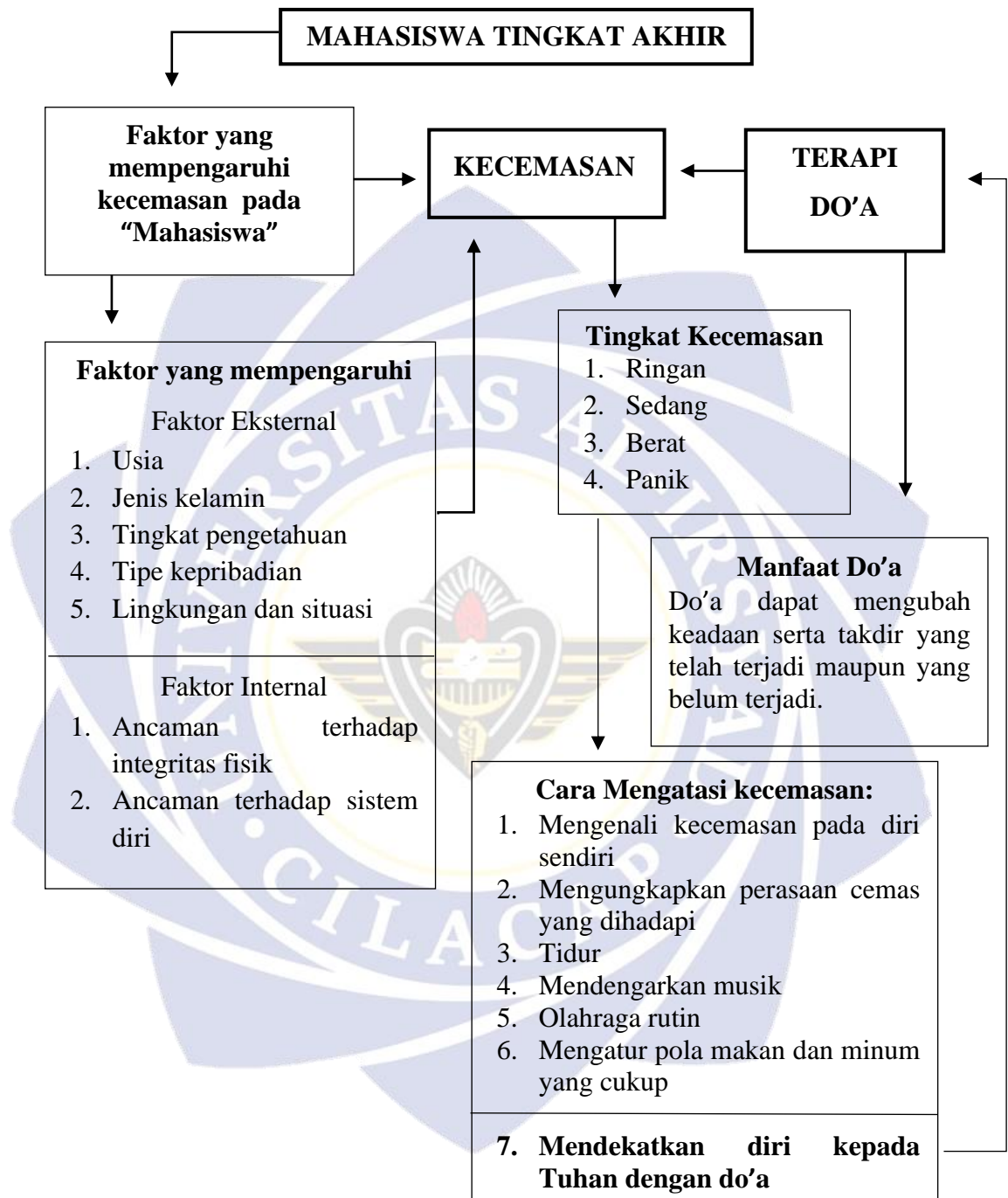
سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Latin: *"Subhāna rabbika rabbil-'izzati 'ammā yaṣifūn, Wasalāmun 'alā al-mursalīn, Walḥamdu lillāhi rabbil-'ālamīn"*

Artinya: "Maha Suci Tuhanmu, Tuhan Yang Maha Mulia, dari sifat-sifat yang mereka nisbatkan kepada-Nya, Dan keselamatan dilimpahkan kepada para rasul, Dan segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam" (HR. Abu Dawud) dalam (Faqih S. Ag, 2022).

B. Kerangka Teori

Bagan 2. 1 Kerangka Teori



Sumber: (Alivian *et al.*, 2019) ; (Fikri & Rafini, 2020) ; (Jannati & Hamandia, 2022) ; (Faozi *et al.*, 2023) ; (Ningrum, 2023)