

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan fisik dan mental saling terkait erat ketika tubuh menghadapi tekanan akibat penyakit kronis. Stres berkepanjangan yang dialami oleh penderita gangguan medis dapat memicu rasa cemas, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup dan proses pemulihan. Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh individu dengan gangguan medis. Individu yang mengalami penyakit fisik kronis atau berat cenderung menghadapi stres berkepanjangan yang berdampak langsung terhadap kesehatan mentalnya, terutama dalam bentuk kecemasan (Bandelow & Michaelis, 2020). Kecemasan tidak hanya memperburuk kualitas hidup, tetapi juga dapat memperlambat proses penyembuhan penyakit fisik karena berkaitan erat dengan sistem imun dan hormonal.

Kecemasan pada penderita gangguan medis dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor biologis seperti peradangan kronis dan ketidakseimbangan *neurotransmitter* dapat mempengaruhi mood dan emosi. Faktor Psikososial seperti Stigma sosial, keterbatasan fisik, dan tekanan finansial dapat meningkatkan risiko kecemasan (Akwashiki et al., 2025).

Usia dewasa madya, yang berkisar antara 40 hingga 60 tahun, merupakan periode transisi yang kompleks dalam kehidupan seseorang. Pada fase ini, individu sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Secara fisik, mulai muncul penurunan kemampuan tubuh; secara

psikologis, muncul kekhawatiran terhadap masa depan, finansial, dan kematian serta secara sosial, terdapat tuntutan dari peran sebagai orang tua, pekerja, maupun anggota masyarakat (Kaplan & Sadock, 2022). Ketika individu pada usia ini mengalami gangguan medis, tekanan yang dirasakan dapat meningkat secara signifikan sehingga risiko mengalami gangguan kecemasan menjadi lebih tinggi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi kuat antara gangguan medis kronis seperti diabetes, penyakit jantung, atau kanker dengan peningkatan kecemasan. Bahkan, kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis sering kali tidak terdiagnosis karena gejalanya dianggap sebagai bagian dari penyakit fisik itu sendiri (Papalia & Martorell, 2021). Dalam konteks usia dewasa madya, individu seringkali mengalami kesulitan untuk menerima perubahan kondisi fisik dan ketergantungan pada pengobatan jangka panjang, yang pada akhirnya memicu kecemasan yang lebih besar.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh individu dengan penyakit kronis. Studi terbaru menunjukkan bahwa sekitar 51,1% pasien dengan penyakit kronis mengalami kecemasan. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup, tetapi juga dapat memperburuk kondisi fisik pasien (Akwashiki et al., 2025). Pada pasien dengan nyeri kronis, prevalensi kecemasan bahkan lebih tinggi, mencapai 20–40%. Kecemasan yang tidak ditangani dapat mengganggu fungsi kognitif, tidur, dan aktivitas sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi pada individu dengan kondisi medis kronis, terutama pada usia dewasa madya. Pada

kelompok usia ini, kecemasan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan psikososial seperti tanggung jawab keluarga, ketidakpastian masa depan, serta keterbatasan fisik yang muncul akibat penyakit. Dalam kondisi tersebut, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan yang melemahkan fungsi adaptif individu, memengaruhi kualitas hidup, bahkan memperburuk kondisi kesehatan itu sendiri.

Di sisi lain, pendekatan spiritual seperti muhasabah berpotensi menjadi mekanisme pengelolaan emosi yang konstruktif dalam menghadapi kondisi sulit. Muhasabah, sebagai praktik introspeksi dan evaluasi diri dalam konteks religius, memberi ruang bagi individu untuk merenungi makna penderitaan, mengembangkan penerimaan diri, serta memperkuat keyakinan akan takdir dan pertolongan Tuhan. Proses ini secara psikologis diyakini dapat mengurangi kecenderungan berpikir negatif, menenangkan pikiran, dan mengarahkan individu kepada sikap tawakal dan sabar dalam menghadapi kondisi medisnya.

Dalam menghadapi kecemasan, pendekatan medis konvensional seperti farmakoterapi dan psikoterapi memang memberikan kontribusi signifikan. Namun, pendekatan tersebut seringkali belum menyentuh dimensi spiritual yang justru memiliki peran besar dalam membentuk ketahanan psikologis seseorang. Disini pendekatan spiritual melalui muhasabah menemukan relevansinya. Muhasabah, yang berarti introspeksi atau evaluasi diri, merupakan praktik yang mendorong individu untuk merefleksikan tindakan, niat, serta hubungannya dengan Tuhan. Melalui muhasabah, seseorang diajak untuk menenangkan diri, mengakui keterbatasan diri sebagai makhluk, dan menyerahkan segala urusan

kepada Tuhan. Proses ini secara psikologis membentuk mekanisme penerimaan (*acceptance*), yang dalam psikologi dikenal sebagai salah satu strategi koping adaptif yang efektif dalam menurunkan kecemasan (Ahmad, 2020).

Lebih lanjut, muhasabah memberi ruang bagi seseorang untuk menemukan makna di balik penderitaan, membangun harapan, serta memperkuat kepercayaan diri melalui penguatan spiritualitas. Dengan demikian, muhasabah bukan hanya praktik religius semata, tetapi juga berfungsi sebagai alat terapi spiritual yang berdampak langsung pada penurunan tingkat kecemasan. Muhasabah, dalam perspektif spiritual Islam, adalah praktik introspeksi atau evaluasi diri secara mendalam terhadap amal, niat, dan hubungan dengan Tuhan (Maulana, 2021).

Muhasabah sebagai praktik spiritual dalam Islam yang mendorong individu untuk melakukan introspeksi dan evaluasi diri. Menekankan proses secara psikologis yang dapat membantu seseorang mengenali emosinya, menerima kenyataan, dan membangun harapan. Dalam praktiknya, muhasabah yang dilakukan secara terstruktur dan rutin, seperti yang dijalankan oleh Jama'ah Dzikir Assalam Karangwungu Balongpanggang Gresik, diyakini mampu memberikan ketenangan batin dan memperkuat daya tahan psikologis, khususnya bagi mereka yang mengalami gangguan medis.

Di sisi lain terdapat kelompok dewasa madya dengan gangguan medis kerap mengalami kecemasan akibat kondisi fisik, ketidakpastian penyembuhan, serta tekanan ekonomi dan sosial. Sayangnya, kelompok ini sering kali tidak mendapatkan pendampingan psikologis profesional yang memadai karena keterbatasan biaya, fasilitas, atau pengetahuan. Dengan demikian, muhasabah

dapat menjadi pendekatan yang tepat dan kontekstual dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan mereka (Kusuma Sari et al., 2020). Usia dewasa madya (40–60 tahun) merupakan periode kehidupan yang rentan terhadap stres dan kecemasan, terutama saat menghadapi penyakit kronis. Perubahan fisik, tanggung jawab keluarga, dan tekanan pekerjaan dapat memperburuk kondisi mental. Pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan spiritual sangat penting dalam penanganan kecemasan pada kelompok usia ini.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengkaji sejauh mana tingkat kecemasan dialami oleh penderita gangguan medis usia dewasa madya, serta sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan-pendekatan penanganan yang lebih holistik melalui muhasabah.

Dinamika psikologis yang terjadi menunjukkan bahwa muhasabah dapat memodifikasi persepsi dan respons emosional terhadap situasi stres, yang dalam jangka panjang berkontribusi pada penurunan gejala kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji sejauh mana pendekatan muhasabah mampu berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan, khususnya pada penderita gangguan medis usia dewasa madya yang secara psikologis berada dalam masa transisi dan penuh tekanan. Dengan demikian, permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah Bagaimana pengaruh pendekatan spiritual melalui muhasabah terhadap tingkat kecemasan pada penderita gangguan medis usia dewasa madya?

Berangkat dari permasalahan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pendekatan spiritual melalui muhasabah terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita gangguan medis usia dewasa madya, pada Jama'ah

Dzikir Assalam di Karangwungu, Balongpanggang, Gresik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pemanfaatan pendekatan psikologis-spiritual sebagai bentuk intervensi non-klinis yang murah, mudah dijalankan, dan memiliki relevansi budaya yang kuat. Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka diajukan rumusan permasalahan sebagai berikut. Adakah pengaruh terapi muhasabah terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita gangguan medis usia dewasa madya Jama'ah Dzikir Assalam Dusun Karangwungu Kecamatan Balongpanggang?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis kelayakan hasil dari pendekatan spiritual melalui muhasabah terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita penyakit medis Jama'ah Dzikir Assalam Karangwungu Balongpanggang Gresik.
2. Mengukur dan menganalisis efektivitas pengaruh penerapan pendekatan spiritual melalui muhasabah terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita penyakit medis Jama'ah Dzikir Assalam Karangwungu Balongpanggang Gresik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah khasanah keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya terkait pendekatan psikologis-spiritual dalam upaya penurunan kecemasan pada penderita gangguan medis.
- b. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan model intervensi non-klinis berbasis spiritual Islam, khususnya muhasabah, sebagai salah satu strategi

koping yang dapat diteliti lebih lanjut dalam kajian psikologi klinis dan psikologi kesehatan.

- c. Memberikan dasar bagi penelitian lanjutan mengenai integrasi antara praktik keagamaan dan pendekatan psikologis dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan alternatif pendekatan yang mudah, murah, dan kontekstual bagi masyarakat, khususnya yang memiliki keterbatasan dalam mengakses layanan profesional kesehatan mental.
- b. Memberikan rekomendasi kepada tokoh agama, komunitas dzikir, dan lembaga keagamaan dalam mengembangkan program-program spiritual yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga berdaya guna untuk mendukung kesejahteraan psikologis anggotanya.
- c. Menjadi masukan bagi tenaga kesehatan atau relawan kesehatan mental dalam merancang pendekatan berbasis nilai-nilai spiritual yang lebih diterima oleh masyarakat lokal, khususnya di lingkungan Jama'ah Dzikir Assalam atau komunitas serupa.