Bayani: Jurnal Studi Islam
Journal Homepage: https://ejournal.umbandung.ac.id/index.php/bayani

Gangguan cemas pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Berdasarkan Pendekatan Surah Al-Insyirah (94: 1-8) (Sebuah Perpaduan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an)

Riyanda Utari, M.Psi, Psikolog[1*], **Novy Yulianty, M.Psi, Psikolog**[2], **Anggi Anggraeni, M.Psi, Psikolog**[3]
[1] Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia
*email: riyandautari@umbandung.ac.id

Keywords:
GERDS; Anxiety disorder; Islamic psychology; Surah Al-Insyirah; Mental health.

ABSTRACT

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) is a digestive system disorder that not only causes physical problems but is also closely related to an individual's psychological condition, particularly anxiety disorders. Recurrent GERD symptoms such as heartburn, chest burning sensation, shortness of breath, nausea, and physical discomfort can trigger fear, excessive worry, and emotional distress in sufferers. This condition indicates the existence of a psychosomatic relationship between physical and psychological disorders. This study aims to analyze anxiety behavior in GERD sufferers based on psychological perspectives and the approach of Surah Al-Insyirah verses 1–8 as an integration of psychology and Qur'anic perspectives. This study employed a literature review method with a descriptive qualitative approach. Data were obtained through various scientific sources, including national and international journals, academic books, research articles, and Qur'anic interpretation studies relevant to the research topic. Data analysis was conducted using content analysis by reviewing, comparing, and interpreting theories and previous studies related to GERD, anxiety disorders, Islamic psychology, and the psychological values contained in Surah Al-Insyirah. The results of the study indicate that anxiety disorders in GERD sufferers are influenced by a bidirectional relationship between physical and psychological conditions. Anxiety may worsen GERD symptoms through stress responses and increased body sensitivity to pain, while recurring GERD symptoms can increase fear and excessive concern about health conditions. From the perspective of Islamic psychology, spiritual approaches such as dhikr (remembrance of Allah), tawakal (trust in God), patience, and positive thinking

toward Allah (husnuzan) can help individuals achieve inner peace and improve emotional regulation. Furthermore, Surah Al-Insyirah verses 1–8 contain psychological values such as optimism, mental strengthening, resilience, and the belief that every hardship is accompanied by ease. These values are consistent with the concept of cognitive reframing in modern psychology. Based on the findings, it can be concluded that the integration of psychological perspectives and Qur'anic values, particularly Surah Al-Insyirah verses 1–8, can serve as a holistic approach in understanding and helping overcome anxiety disorders in GERD sufferers. This approach not only focuses on physical and psychological conditions but also emphasizes the spiritual aspect as an essential component of mental health.

ABSTRAK

Kata Kunci: *GERD; Gangguan cemas; Psikologi Islam; Surah Al-Insyirah; Kesehatan mental.*

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan gangguan sistem pencernaan yang tidak hanya menimbulkan masalah fisik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis individu, terutama gangguan kecemasan. Gejala GERD yang muncul secara berulang seperti nyeri ulu hati, sensasi terbakar pada dada (heartburn), rasa sesak, dan mual dapat memicu rasa takut, kekhawatiran, serta tekanan emosional pada penderita. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hubungan psikosomatis antara gangguan fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku gangguan cemas pada penderita GERD berdasarkan perspektif psikologi dan pendekatan Surah Al-Insyirah ayat 1–8 sebagai integrasi perspektif psikologi dan Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur *(literature review)* dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui penelusuran berbagai sumber ilmiah berupa jurnal Nasional dan Internasional, buku akademik, artikel penelitian, serta kajian tafsir yang relevan dengan topik penelitian. Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis isi *(content analysis)* dengan mengkaji, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai teori serta hasil penelitian terkait GERD, gangguan kecemasan, psikologi Islam, dan nilai-nilai psikologis dalam Surah Al-Insyirah. Hasil kajian menunjukkan bahwa gangguan cemas pada penderita GERD dipengaruhi oleh hubungan dua arah antara kondisi fisik dan psikologis. Kecemasan dapat memperburuk gejala GERD melalui respons stres dan peningkatan sensitivitas tubuh terhadap rasa nyeri, sedangkan gejala GERD yang muncul secara berulang dapat meningkatkan rasa takut dan kekhawatiran individu terhadap kondisi kesehatannya. Dalam perspektif psikologi Islam, pendekatan spiritual seperti zikir, tawakal, sabar, dan husnuzan dapat membantu individu memperoleh ketenangan jiwa dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, Surah Al-Insyirah ayat 1–8 mengandung nilai psikologis berupa optimisme, penguatan mental, resiliensi, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan akan disertai kemudahan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep *cognitive reframing* dalam psikologi modern. Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa integrasi perspektif psikologi dan Al-Qur'an, khususnya Surah Al-Insyirah ayat 1–8, dapat menjadi pendekatan

holistik dalam memahami dan membantu mengatasi gangguan cemas pada penderita GERD. Pendekatan tersebut tidak hanya berfokus pada kondisi fisik dan psikologis, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual individu sebagai bagian penting dalam kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak ditemukan pada individu dengan penyakit kronis, termasuk pada penderita *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). GERD adalah gangguan sistem pencernaan yang terjadi akibat naiknya asam lambung ke kerongkongan sehingga menimbulkan sensasi terbakar pada dada (*heartburn*), nyeri ulu hati, rasa sesak, mual, serta ketidaknyamanan fisik lainnya. Dalam perkembangannya, GERD tidak hanya dipahami sebagai gangguan fisiologis semata, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu. Penelitian yang dilakukan oleh Drossman (2021) menunjukkan bahwa gangguan *gastrointestinal* fungsional memiliki hubungan yang kuat dengan faktor psikologis, terutama stres dan kecemasan. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat memperburuk gejala GERD, sedangkan gejala GERD yang muncul secara terus-menerus dapat meningkatkan rasa takut, khawatir, dan kecemasan pada penderita (Drossman, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ibrahim et al. (2021) dalam BMC *Gastroenterology* menjelaskan bahwa individu dengan GERD memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Kecemasan yang dialami penderita GERD biasanya muncul akibat rasa takut terhadap kambuhnya gejala, ketidaknyamanan fisik berkepanjangan, gangguan tidur, hingga kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan yang dianggap serius. Selain itu, penelitian Smith dan Wallace (2021) mengenai hubungan gangguan *gastrointestinal* dan psikologis juga menunjukkan bahwa kecemasan dapat memperparah persepsi nyeri dan meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap gejala fisik yang dirasakan penderita GERD. Dengan demikian, hubungan antara GERD dan gangguan cemas bersifat dua arah, yaitu kondisi fisik memengaruhi psikologis dan kondisi psikologis memperburuk kondisi fisik (Smith & Wallace, 2021).

Di Indonesia, penelitian mengenai hubungan kecemasan dan GERD juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian oleh Afifah dan Rahman (2022) menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian GERD pada mahasiswa. Penelitian lain oleh Anshori (2021) menjelaskan

bahwa penderita GERD sering mengalami gejala psikosomatis berupa ketegangan emosional, kekhawatiran berlebihan, dan perubahan perilaku akibat ketidaknyamanan fisik yang terus berulang. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan kualitas hidup, gangguan aktivitas sosial, serta kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Anshori, 2021).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mencoba mengatasi gangguan kecemasan pada penderita GERD melalui pendekatan medis dan psikologis. Namun, pendekatan spiritual berbasis Islam mulai mendapatkan perhatian karena dinilai mampu memberikan ketenangan psikologis dan memperkuat kemampuan *coping* individu. Penelitian Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa terapi zikir efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita gangguan lambung. Selain itu, penelitian Nugraha (2021) mengenai kecemasan dalam perspektif psikologi Islam menjelaskan bahwa nilai-nilai religius dapat membantu individu memperoleh ketenangan batin, meningkatkan penerimaan diri, serta mengurangi tekanan emosional. Dalam perspektif psikologi Islam, kecemasan tidak hanya dipandang sebagai gangguan emosional, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual individu dan hubungannya dengan Allah SWT (Nugraha, 2021).

Salah satu pendekatan spiritual dalam Al-Qur'an yang relevan dengan kondisi kecemasan adalah Surah Al-Insyirah ayat 1–8. Surah ini mengandung pesan psikologis mengenai kelapangan hati, pengurangan beban mental, harapan, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan akan disertai kemudahan. Penelitian Mardiyah (2020) mengenai makna Surah Al-Insyirah dalam pembentukan resiliensi menjelaskan bahwa ayat "Fa inna ma'al usri yusra" memiliki makna optimisme dan penguatan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Nilai tersebut sejalan dengan konsep *cognitive reframing* dalam psikologi, yaitu kemampuan individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan positif. Selain itu, penelitian Syukur (2020) menegaskan bahwa Surah Al-Insyirah mengandung nilai ketenangan jiwa dan regulasi emosi yang dapat membantu individu menghadapi kecemasan serta tekanan psikologis.

Meskipun telah banyak penelitian mengenai GERD, kecemasan, dan psikologi Islam, kajian yang secara khusus mengintegrasikan perilaku gangguan cemas pada penderita GERD dengan pendekatan Surah Al-Insyirah ayat 1–8 masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek medis, psikologis secara umum, atau terapi religius secara luas tanpa mengaitkan makna psikologis ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut melalui kajian literatur

yang mengintegrasikan perspektif psikologi dan Al-Qur'an dalam memahami perilaku gangguan cemas pada penderita GERD.

Penelitian ini menawarkan konsep integratif antara teori psikologi mengenai kecemasan dan pendekatan spiritual dalam Surah Al-Insyirah ayat 1–8 sebagai bentuk *coping* religius dan regulasi emosi pada penderita GERD. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai hubungan antara kondisi fisik, psikologis, dan spiritual individu. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perilaku gangguan cemas pada penderita GERD berdasarkan perspektif psikologi dan nilai-nilai yang terkandung dalam Surah Al-Insyirah ayat 1–8 serta menjelaskan relevansi pendekatan Al-Qur'an dalam membantu ketenangan psikologis penderita GERD.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Kajian literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, menganalisis, dan menginterpretasikan berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perilaku gangguan cemas pada penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) berdasarkan perspektif psikologi dan pendekatan Surah Al-Insyirah ayat 1–8 dalam Al-Qur'an.

Pendekatan kajian literatur dipilih karena penelitian ini berfokus pada analisis konseptual dan teoritis terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan GERD, gangguan kecemasan, psikologi kesehatan, psikologi Islam, serta nilai-nilai psikologis dalam Surah Al-Insyirah. Penelitian ini tidak melakukan pengambilan data secara langsung di lapangan, melainkan menggunakan berbagai sumber ilmiah sebagai data utama penelitian.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, artikel penelitian, serta sumber-sumber ilmiah lain yang relevan dengan tema penelitian. Literatur yang digunakan mencakup penelitian mengenai hubungan GERD dan gangguan kecemasan, pendekatan psikologi Islam terhadap kesehatan mental, terapi spiritual Islami, serta kajian tafsir dan nilai psikologis Surah Al-Insyirah ayat 1–8. Penelusuran sumber dilakukan melalui berbagai database akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, ResearchGate, dan Garuda.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses dokumentasi dan penelusuran literatur. Peneliti mengidentifikasi, memilih, dan mengelompokkan

sumber-sumber yang memiliki relevansi dengan fokus penelitian. Kriteria literatur yang digunakan meliputi: (1) jurnal dan buku yang membahas GERD dan gangguan kecemasan, (2) penelitian mengenai psikologi Islam dan terapi spiritual, (3) kajian tafsir Surah Al-Insyirah ayat 1–8, serta (4) sumber ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu yang relevan dan memiliki kredibilitas akademik.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (content analysis). Analisis dilakukan dengan cara membaca, memahami, mengkaji, dan membandingkan berbagai hasil penelitian serta teori yang berkaitan dengan topik penelitian. Selanjutnya, data dianalisis untuk menemukan hubungan antara perilaku gangguan cemas pada penderita GERD dengan konsep psikologi Islam dan nilai-nilai yang terkandung dalam Surah Al-Insyirah ayat 1–8. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai integrasi perspektif psikologi dan Al-Qur'an dalam memahami gangguan cemas pada penderita GERD.

Melalui metode kajian literatur ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran teoritis yang komprehensif mengenai hubungan antara kondisi fisik, psikologis, dan spiritual pada penderita GERD, serta menjelaskan relevansi pendekatan Surah Al-Insyirah sebagai bentuk regulasi emosi dan coping religius dalam perspektif psikologi Islam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gangguan Cemas pada Penderita GERD dalam Perspektif Psikologi

Gangguan kecemasan pada penderita *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) merupakan salah satu kondisi yang banyak dibahas dalam kajian psikologi kesehatan, psikologi klinis, dan psikosomatis. GERD tidak hanya dipahami sebagai gangguan sistem pencernaan yang berkaitan dengan naiknya asam lambung ke kerongkongan, tetapi juga sebagai kondisi yang memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis individu. Gejala fisik yang muncul secara berulang seperti nyeri ulu hati, sensasi terbakar pada dada *(heartburn),* rasa sesak, mual, tenggorokan terasa mengganjal, hingga kesulitan tidur sering kali menimbulkan tekanan emosional pada penderita. Ketidaknyamanan yang berlangsung dalam waktu lama menyebabkan individu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan kondisi tubuhnya dan cenderung memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap kesehatan yang dialami.

Dalam perspektif psikologi, kondisi tersebut termasuk dalam hubungan psikosomatis, yaitu keterkaitan antara kondisi fisik dan psikologis yang saling

memengaruhi. Gangguan fisik dapat memicu tekanan psikologis, sementara kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memperburuk gangguan fisik yang dialami individu. Pada penderita GERD, kecemasan sering muncul akibat rasa takut terhadap kekambuhan gejala, kekhawatiran terhadap kemungkinan penyakit yang lebih serius, serta ketidakmampuan individu mengontrol rasa tidak nyaman yang dirasakan tubuhnya. Kondisi ini menyebabkan penderita mengalami ketegangan emosional, mudah panik, sulit berkonsentrasi, dan mengalami penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Drossman (2021) menjelaskan bahwa gangguan *gastrointestinal* memiliki hubungan yang sangat erat dengan kondisi emosional individu, terutama stres, kecemasan, dan tekanan psikologis. Dalam kajian psikologi kesehatan, sistem pencernaan dan otak memiliki hubungan yang dikenal sebagai *gut-brain axis*, yaitu hubungan dua arah antara sistem saraf pusat dengan sistem pencernaan. Ketika individu mengalami stres dan kecemasan, tubuh akan meningkatkan aktivitas sistem saraf otonom, terutama sistem saraf simpatik, yang dapat memengaruhi produksi asam lambung dan sensitivitas saluran pencernaan. Akibatnya, gejala GERD menjadi lebih mudah kambuh dan dirasakan lebih intens oleh penderita.

Drossman (2021) juga menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki sensitivitas tubuh yang lebih besar terhadap rasa nyeri dan ketidaknyamanan fisik. Sensitivitas tersebut menyebabkan penderita GERD lebih mudah mempersepsikan gejala ringan sebagai sesuatu yang berbahaya. Misalnya, sensasi panas pada dada atau rasa sesak sering kali diartikan sebagai tanda penyakit jantung atau kondisi medis serius lainnya. Pola pikir negatif tersebut memicu munculnya health anxiety, yaitu kecemasan berlebihan terhadap kondisi kesehatan. Ketika individu terus-menerus memikirkan kemungkinan buruk terhadap kondisi tubuhnya, maka kecemasan akan semakin meningkat dan memperburuk kondisi fisik yang dialami.

Penelitian Ibrahim et al. (2021) dalam BMC *Gastroenterology* juga menunjukkan bahwa penderita GERD memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan individu tanpa gangguan lambung. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa rasa takut terhadap kambuhnya gejala, gangguan tidur akibat *refluks* (kondisi di mana asam lambung naik kembali ke kerongkongan, menyebabkan sensasi terbakar di dada) asam lambung, ketidaknyamanan saat makan, serta kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit menjadi faktor utama munculnya gangguan cemas pada penderita GERD. Kondisi ini menunjukkan

bahwa GERD bukan hanya gangguan fisik, tetapi juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu. Individu yang mengalami GERD kronis sering kali merasa terganggu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari karena harus menjaga pola makan, menghindari aktivitas tertentu, serta menghadapi ketidaknyamanan tubuh yang muncul sewaktu-waktu.

Kecemasan pada penderita GERD juga dapat memengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian penderita menjadi lebih mudah menghindari makanan tertentu secara berlebihan karena takut gejala kambuh. Ada pula individu yang mulai membatasi aktivitas sosial, takut bepergian jauh, atau mengalami kesulitan tidur akibat rasa cemas terhadap kondisi tubuhnya. Dalam beberapa kasus, penderita menjadi terlalu fokus terhadap sensasi tubuh (*hypervigilance*) sehingga setiap perubahan kecil pada tubuh dianggap sebagai ancaman kesehatan. Kondisi ini menyebabkan individu semakin sulit merasa tenang dan nyaman.

Selain itu, Smith dan Wallace (2021) menjelaskan bahwa kecemasan dapat memperburuk persepsi nyeri pada penderita gangguan *gastrointestinal*. Individu yang mengalami kecemasan cenderung lebih fokus terhadap sensasi fisik yang dirasakan sehingga gejala GERD terasa lebih berat dibandingkan kondisi sebenarnya. Perhatian yang berlebihan terhadap gejala fisik membuat individu sulit mengalihkan pikiran dari rasa tidak nyaman yang dialami. Akibatnya, penderita menjadi lebih mudah panik, sulit rileks, mudah lelah secara emosional, dan mengalami penurunan kualitas hidup.

Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menyebabkan perubahan perilaku yang signifikan. Penderita GERD dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan sosial, penurunan produktivitas, serta ketergantungan terhadap pemeriksaan medis dan pengobatan. Sebagian individu menjadi terlalu sering mencari informasi mengenai penyakit yang dialami melalui internet atau melakukan pemeriksaan kesehatan secara berulang untuk memastikan kondisi tubuhnya baik-baik saja. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan pada penderita GERD tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi pola pikir, perilaku, hubungan sosial, dan kualitas hidup individu secara menyeluruh.

Pendekatan Psikologi Islam terhadap Gangguan Cemas

Dalam perspektif psikologi Islam, kecemasan tidak hanya dipandang sebagai gangguan emosional atau respons psikologis terhadap tekanan hidup, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi spiritual individu. Psikologi Islam

memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan satu sama lain. Oleh karena itu, gangguan kecemasan tidak cukup dipahami hanya melalui aspek medis atau psikologis semata, melainkan juga perlu dipahami melalui hubungan individu dengan Allah SWT serta kualitas spiritualitas yang dimiliki. Ketika seseorang mengalami tekanan hidup, penyakit kronis, atau kondisi yang menimbulkan ketidaknyamanan berkepanjangan seperti GERD, maka kondisi tersebut dapat memengaruhi keseimbangan psikologis dan spiritual individu.

Psikologi Islam menekankan bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui kedekatan individu dengan Allah SWT, penguatan nilai-nilai spiritual, serta kemampuan menerima ujian kehidupan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa hati manusia akan memperoleh ketenangan melalui mengingat Allah SWT. Konsep tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional dan kecemasan yang dialami. Individu yang memiliki spiritualitas baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi, berpikir positif, dan menerima kondisi hidup secara lebih adaptif dibandingkan individu yang memiliki spiritualitas rendah.

Penelitian Nugraha (2021) menjelaskan bahwa nilai-nilai religius memiliki pengaruh penting dalam membantu individu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kemampuan coping terhadap masalah yang dihadapi. Dalam perspektif psikologi Islam, aktivitas religius seperti salat, doa, zikir, membaca Al-Qur'an, dan tawakal dapat membantu individu memperoleh rasa aman dan harapan ketika menghadapi situasi yang menekan. Nilai-nilai spiritual tersebut berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengendalikan rasa takut, kecemasan, dan pikiran negatif terhadap kondisi yang dialami.

Pada penderita GERD, kecemasan sering muncul akibat rasa takut terhadap kekambuhan gejala, ketidaknyamanan fisik yang berlangsung lama, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan yang dianggap serius. Ketika individu terus-menerus memikirkan gejala fisik yang dirasakan, maka tubuh akan berada dalam kondisi tegang dan sulit rileks. Dalam kondisi tersebut, pendekatan spiritual Islam dapat membantu individu mencapai ketenangan psikologis melalui peningkatan kesadaran spiritual dan penguatan hubungan dengan Allah SWT. Individu yang memiliki keyakinan religius yang baik cenderung lebih mampu menerima penyakit sebagai ujian hidup dan tidak mudah mengalami kecemasan berlebihan.

Pendekatan spiritual dalam Islam juga dapat menjadi metode pendukung dalam membantu penderita GERD mengelola kecemasan yang dialami. Penelitian Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa terapi zikir efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita gangguan lambung. Aktivitas zikir memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta membantu individu mengurangi ketegangan emosional. Ketika individu melakukan zikir secara khusyuk dan berulang, tubuh akan mengalami kondisi relaksasi yang ditandai dengan penurunan ketegangan otot, penurunan denyut jantung, serta berkurangnya respons stres tubuh.

Dalam konteks psikologi, kondisi relaksasi tersebut dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berhubungan dengan respons stres dan kecemasan. Akibatnya, produksi asam lambung menjadi lebih stabil dan gejala fisik akibat kecemasan dapat lebih terkendali (Ramadhani, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual tidak hanya memberikan ketenangan secara psikologis, tetapi juga dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisiologis individu. Dengan demikian, pendekatan psikologi Islam memiliki potensi sebagai metode pendukung dalam membantu penderita GERD mencapai keseimbangan kesehatan fisik dan mental.

Selain zikir, konsep tawakal, sabar, syukur, dan husnuzan dalam Islam juga memiliki hubungan erat dengan regulasi emosi. Tawakal mengajarkan individu untuk berserah diri kepada Allah SWT setelah melakukan usaha terbaik, sehingga individu tidak larut dalam rasa takut dan kecemasan yang berlebihan. Sikap sabar membantu individu bertahan menghadapi rasa sakit dan tekanan hidup tanpa kehilangan harapan. Sementara itu, konsep husnuzan atau berprasangka baik kepada Allah SWT membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap kondisi yang dihadapi.

Dalam perspektif psikologi modern, konsep-konsep tersebut memiliki kesamaan dengan kemampuan emotional regulation dan positive coping, yaitu kemampuan individu mengelola emosi negatif dan menghadapi tekanan hidup secara adaptif. Individu yang memiliki keyakinan spiritual kuat cenderung lebih mampu mengontrol pikiran negatif, memiliki harapan hidup lebih baik, serta tidak mudah mengalami stres berkepanjangan. Oleh karena itu, pendekatan psikologi Islam dapat menjadi alternatif yang relevan dalam membantu penderita GERD mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Surah Al-Insyirah sebagai Pendekatan Regulasi Emosi

Salah satu pendekatan Al-Qur'an yang relevan dengan kondisi kecemasan adalah Surah Al-Insyirah ayat 1–8. Surah ini mengandung pesan psikologis mengenai ketenangan jiwa, pengurangan beban mental, optimisme, serta harapan dalam menghadapi kesulitan hidup. Secara umum, Surah Al-Insyirah menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan kelapangan hati kepada manusia dan menghadirkan kemudahan di balik setiap kesulitan yang dialami. Pesan tersebut memiliki makna mendalam dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional dan kecemasan akibat masalah kehidupan maupun penyakit kronis seperti GERD.

Ayat "Fa inna ma'al usri yusra" yang berarti "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" mengandung makna optimisme dan penguatan psikologis bagi individu agar tidak larut dalam rasa takut, cemas, dan putus asa. Pada penderita GERD, gejala fisik yang muncul secara berulang sering kali menyebabkan individu merasa khawatir terhadap kondisi tubuhnya. Ketika rasa takut tersebut tidak dapat dikendalikan, maka kecemasan akan semakin meningkat dan memperburuk kondisi fisik yang dialami. Dalam kondisi tersebut, pemahaman terhadap makna Surah Al-Insyirah dapat membantu individu membangun keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar dan setiap penderitaan bersifat sementara.

Penelitian Mardiyah (2020) menjelaskan bahwa Surah Al-Insyirah memiliki nilai pembentukan resiliensi psikologis. Individu yang memahami makna ayat-ayat dalam surah tersebut cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup karena adanya keyakinan bahwa Allah SWT memberikan kemudahan di balik setiap ujian. Keyakinan tersebut membantu individu membangun sikap optimis, lebih tenang dalam menghadapi masalah, dan tidak mudah menyerah terhadap kondisi yang dialami.

Dalam perspektif psikologi modern, konsep tersebut sejalan dengan cognitive reframing, yaitu kemampuan individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif (Mardiyah, 2020). Individu yang mampu melakukan cognitive reframing tidak akan terus-menerus memandang penyakit sebagai ancaman yang menakutkan, tetapi berusaha melihat kondisi tersebut sebagai ujian yang dapat dihadapi dengan kesabaran dan usaha. Dengan demikian, pemaknaan terhadap Surah Al-Insyirah dapat membantu penderita GERD mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Penelitian Syukur (2020) juga menegaskan bahwa Surah Al-Insyirah mengandung nilai ketenangan jiwa dan regulasi emosi yang dapat membantu

individu menghadapi kecemasan serta tekanan psikologis. Ketika penderita GERD mengalami kecemasan akibat gejala fisik yang berulang, pemaknaan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dapat membantu individu mengendalikan rasa takut, meningkatkan optimisme, dan memperkuat kondisi mental. Aktivitas membaca, memahami, dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an juga dapat memberikan efek relaksasi psikologis yang membantu individu merasa lebih tenang dan damai.

Selain itu, Surah Al-Insyirah juga mengajarkan pentingnya usaha dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan hidup sebagaimana tercantum dalam ayat "Fa idza faraghta fanshab" yang berarti "Apabila engkau telah selesai dari suatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain." Ayat tersebut memberikan pesan bahwa individu perlu tetap berusaha dan tidak menyerah terhadap kondisi yang dihadapi. Dalam konteks penderita GERD, pesan tersebut dapat dimaknai sebagai dorongan untuk tetap menjalani pengobatan, menjaga pola hidup sehat, serta mengelola kondisi psikologis dengan baik.

Dengan demikian, Surah Al-Insyirah dapat dipahami sebagai pendekatan spiritual yang memiliki relevansi dengan konsep psikoterapi modern dalam membantu individu menghadapi gangguan kecemasan. Surah ini tidak hanya memberikan ketenangan spiritual, tetapi juga membantu individu membangun pola pikir positif, meningkatkan resiliensi psikologis, serta memperkuat kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan hidup dan penyakit kronis.

Integrasi Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa gangguan cemas pada penderita GERD merupakan kondisi multidimensional yang melibatkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perspektif psikologi menjelaskan bahwa kecemasan dapat memperburuk kondisi fisik penderita GERD melalui mekanisme stres, ketegangan emosional, dan respons psikologis negatif. Sebaliknya, gejala GERD yang muncul secara berulang juga dapat meningkatkan kecemasan, rasa takut, dan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan individu.

Sementara itu, perspektif psikologi Islam dan pendekatan Al-Qur'an menawarkan solusi spiritual berupa penguatan ketenangan jiwa, regulasi emosi, serta peningkatan coping religius. Pendekatan spiritual membantu individu memperoleh rasa aman, harapan, dan makna hidup sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan emosional akibat penyakit yang dialami. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, zikir, dan optimisme dalam Al-Qur'an dapat membantu

penderita GERD mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap kondisi penyakit kronis.

Integrasi antara psikologi dan nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya Surah Al-Insyirah ayat 1–8, dapat menjadi pendekatan yang lebih holistik dalam memahami perilaku gangguan cemas pada penderita GERD. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengelola gejala emosional dan fisik, tetapi juga memperkuat makna hidup, optimisme, ketahanan psikologis, serta hubungan spiritual dengan Allah SWT. Oleh karena itu, kajian mengenai gangguan cemas pada penderita GERD berdasarkan perspektif psikologi dan Al-Qur'an menjadi penting untuk dikembangkan sebagai alternatif pendekatan kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam.

Keterbatasan Penelitian

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian.

Pertama, penelitian menggunakan metode literature review sehingga seluruh temuan diperoleh dari sintesis berbagai sumber pustaka tanpa melibatkan pengumpulan data empiris secara langsung pada penderita GERD.

Kedua, integrasi antara konsep psikologi dan nilai-nilai yang terkandung dalam Surah Al-Insyirah masih bersifat konseptual sehingga efektivitas penerapannya dalam menurunkan kecemasan belum diuji melalui penelitian eksperimental maupun studi lapangan.

Ketiga, sumber literatur yang digunakan memiliki variasi konteks budaya dan karakteristik responden yang berbeda sehingga hasil kajian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi penderita GERD. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi empiris melalui pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun mixed methods guna menguji efektivitas intervensi berbasis nilai-nilai Surah Al-Insyirah terhadap tingkat kecemasan penderita GERD

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, pendekatan psikologi Islam memiliki relevansi dalam membantu memahami dan mengatasi gangguan kecemasan pada penderita GERD. Nilai-nilai spiritual seperti zikir, tawakal, sabar, dan husnuzan dapat membantu individu memperoleh ketenangan jiwa, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperkuat kemampuan coping terhadap tekanan hidup dan penyakit yang dialami. Selain itu, Surah Al-

Insyirah ayat 1–8 mengandung pesan psikologis mengenai optimisme, pengurangan beban mental, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan akan disertai kemudahan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep psikologi modern mengenai cognitive reframing, resiliensi, dan pengendalian emosi.

Integrasi antara perspektif psikologi dan Al-Qur'an menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi biologis dan psikologis, tetapi juga oleh kekuatan spiritual individu. Oleh karena itu, pendekatan berbasis spiritualitas Islam dapat menjadi alternatif yang lebih holistik dalam membantu penderita GERD mengelola kecemasan yang dialami. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan psikologi Islam, khususnya dalam bidang kesehatan mental dan pendekatan spiritual terhadap gangguan psikosomatis.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi akademisi, praktisi psikologi, tenaga kesehatan, maupun masyarakat dalam memahami pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual. Dengan demikian, penanganan gangguan cemas pada penderita GERD tidak hanya berfokus pada pengobatan medis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan pendekatan religius sebagai upaya mencapai kesejahteraan hidup yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. (2021). Islamic Psychotherapy and Anxiety Management in Psychosomatic Disorders. Journal of Islamic Psychology, 5(2), 101–115.

Afifah, N., & Rahman, A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian GERD pada Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Indonesia, 25(1), 44–52.

Ahmad, Z. (2020). Qur'anic Healing Approach for Anxiety Disorders. International Journal of Islamic Thought, 18(3), 33–47.

Al-Ghazali, A. H. (2004). Ihya' Ulumuddin. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.

Al-Qardhawi, Y. (2013). Al-Qur'an Berbicara tentang Akal dan Ilmu Pengetahuan. Jakarta: Gema Insani.

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Washington DC: APA Publishing.

Anshori, M. (2021). Kecemasan dan Gangguan Psikosomatis pada Penderita GERD. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 10(2), 88–99.

Azizah, L., & Hamid, F. (2023). Religious Coping pada Pasien Gangguan Lambung Kronis. Jurnal Psikologi Islam, 9(1), 55–67.

Bhatia, S. J., et al. (2022). Psychological Stress and Gastroesophageal Reflux Disease. World Journal of Gastroenterology, 28(11), 1135–1146.

Cameron, A. J. (2021). Epidemiology of Gastroesophageal Reflux Disease. Gastroenterology Clinics, 50(2), 187–199.

Chandra, R., & Yusuf, M. (2020). Health Anxiety among GERD Patients. Indonesian Journal of Behavioral Science, 7(1), 21–34.

Daradjat, Z. (2016). Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung.

Drossman, D. A. (2021). Functional Gastrointestinal Disorders and Psychological Factors. Gastroenterology Journal, 160(5), 1420–1432.

Fitriani, D. (2022). Psikoterapi Islam dalam Menurunkan Kecemasan. Jurnal Konseling Religi, 13(2), 121–136.

Hamka. (2015). Tafsir Al-Azhar Jilid 10. Jakarta: Gema Insani.

Hasanah, U., & Kurniawan, T. (2021). Kualitas Hidup Penderita GERD dengan Tingkat Kecemasan Tinggi. Jurnal Keperawatan Klinis, 4(2), 70–82.

Hidayat, R. (2023). Spiritual Coping pada Penyakit Kronis dalam Perspektif Islam. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 8(1), 14–29.

Ibrahim, N., et al. (2021). The Role of Anxiety in Gastroesophageal Reflux Disease. BMC Gastroenterology, 21(1), 1–10.

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Kusuma, H. (2022). Pendekatan Qur'ani terhadap Regulasi Emosi. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 6(1), 40–53.

Lee, B. E., & Kim, G. H. (2019). Globus Sensation and Anxiety in GERD Patients. Journal of Neurogastroenterology and Motility, 25(3), 341–350.

Lubis, N. L. (2016). Psikologi Kespro dan Kesehatan Mental. Jakarta: Kencana.

Mardiyah, S. (2020). Makna Surah Al-Insyirah dalam Pembentukan Resiliensi. Jurnal Studi Al-Qur'an, 15(2), 89–103.

Muslim, M. (2021). Gangguan Kecemasan pada Penyakit Kronis. Jurnal Medika Psikologi, 9(3), 111–124.

Nasr, S. H. (2017). The Study Quran. New York: HarperOne.

Nugraha, A. D. (2021). Memahami Kecemasan Perspektif Psikologi Islam. Indonesian Journal of Islamic Psychology, 3(2), 145–160.

Nuraini, E. (2023). Integrasi Psikologi dan Al-Qur'an dalam Penanganan Anxiety Disorder. Jurnal Psikologi Islami, 12(1), 1–15.

Quraish Shihab, M. (2012). Tafsir Al-Misbah Volume 15. Jakarta: Lentera Hati.

Rahman, F. (2022). Psychosomatic Symptoms among GERD Patients. Asian Journal of Psychiatry, 65, 102–118.

Ramadhani, P. (2021). Efektivitas Zikir terhadap Penurunan Kecemasan pada Penderita Gangguan Lambung. Jurnal Intervensi Psikologi, 13(1), 77–90.

Sari, I., & Putra, D. (2020). Hubungan Stress, Anxiety, dan GERD pada Dewasa Awal. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(3), 166–175.

Smith, J. A., & Wallace, K. (2021). Anxiety and Gastrointestinal Disorders: A

Psychosomatic Review. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 28(4), 521–534.

Sulistiani, R. (2022). Peran Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Pasien Penyakit Kronis. Jurnal Psikologi Humanistik, 19(2), 98–110.

Syukur, A. (2020). Nilai Psikologis dalam Surah Al-Insyirah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 8(1), 55–68.

World Health Organization. (2023). Mental Disorders and Anxiety Factsheet. Geneva: WHO.

Yuliana, D. (2023). Religious-Based Cognitive Restructuring pada Gangguan Kecemasan. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 11(2), 141–155.

Yusuf, S. (2018). Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Zahra, F., & Anwar, H. (2022). Islamic Spiritual Therapy in Anxiety Reduction. International Journal of Islamic Counseling, 4(2), 76–89.

Zainuddin, M. (2021). Tafsir Tematik Surah Al-Insyirah dan Kesehatan Mental. Jurnal Ushuluddin, 29(1), 33–49.

Zhang, Y., et al. (2022). Psychological Distress and GERD Symptoms among Adults. Frontiers in Psychiatry, 13, 1–12.