

**PENANGANAN GANGGUAN KECEMASAN
PERSPEKTIF ISMĀ'ĪL ḤAQQĪ AL-BURŪSAWĪ
DALAM *TAFSĪR RŪḤ AL-BAYĀN***



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Disusun Oleh:

RAFDI DHIYA ULHAQ

NIM. 1904026069

**PROGRAM STUDI ILMU AI-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2024

DEKLARASI

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rafdi Dhiya Ulhaq
NIM : 1904026069
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Alamat Rumah : Jl. Argopuro, No. 45, Ds. Arjasa, Kec. Arjasa, Kab.
Jember, Prov. Jawa Timur

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**“Penanganan *Mental Illness* Perspektif Ismā’īl Ḥaqqī Al-Burūsawī Dalam
Tafsīr Rūh Al-Bayān”**

Merupakan hasil karya asli yang penulis susun dan tidak bersumber dari plagiasi karya lainnya. Bersamaan dengan hal tersebut, penulis menyatakan bahwa materi dan pemikiran yang disajikan dalam karya ini sekedar untuk bahan rujukan dan referensi dalam tolak ukur penelitian.

Semarang, 29 November 2024

Deklarator


Rafdi Dhiya Ulhaq
NIM. 1904026069

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENANGANAN *MENTAL ILLNESS*
PERSPEKTIF ISMĀ'ĪL ḤAQQĪ AL-BURŪSAWĪ
DALAM *TAFSĪR RŪH AL-BAYĀN***



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata I (SI)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

RAFDI DHIYA ULHAQ
NIM. 1904026069

Semarang, 29 November 2024
Disetujui oleh:

Pembimbing,

Muhtarom, M. Ag
NIP. 196906021997031002

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Perihal : **Persetujuan Naskah Skripsi**

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami nyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Rafdi Dhiya Ulhaq
NIM : 1904026069
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : **Penanganan *Mental Illness* Perspektif Ismā'il
Ḥaqqī Al-Burūsawī Dalam *Tafsīr Rūh Al-Bayān***

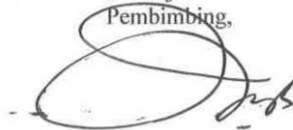
Dengan ini telah kami setujui dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 29 November 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing,



Muhtarom, M. Ag

NIP. 196906021997031002

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan, Semarang 50189.
Telepon (024) 7601294, Website : ushuluddin.walisongo.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi atas di bawah ini:

Judul : Penanganan Gangguan Kecemasan Perspektif Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī Dalam Tafsīr Rūḥ Al-Bayān

Nama : Rafdi Dhiya Ulhaq

NIM : 1904026069

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah diujikan dalam sidang *munaqosyah* oleh segenap Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 17 Desember 2024 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang/Penguji I



Dr. Mundhir, M. Ag.
NIP. 197105071995031001

Penguji III

Agus Imam Kharomen, M. Ag.
NIP. 198906272019081001

Semarang, 17 Desember 2024

Sekretaris Sidang/Penguji II

M. Sihabudin, M. Ag.
NIP. -

Penguji IV

Dr. Ahmad Musthofa, M. Pd. I
NIP. 198812242020121003

Pembimbing I

Muhtarom, M. Ag.
NIP. 196906021997031002

MOTO

لنتمرنوا على الصبر في الشدائد وتعتاد وأتجرع الغموم فلا تحزنوا على نفع فات
أو ضرر آت

Agar kalian terbiasa bersabar dalam kesulitan dan menjadikan diri kalian terlatih untuk menghadapi kesedihan, sehingga tidak perlu bersedih atas kehilangan yang telah terjadi atau bahaya yang akan datang¹

¹ Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur 'ān* (Beirut: Dār Al-Fikr, 1431), Jilid 2, 111.

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Berlandaskan pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988. Transliterasi dimaksudkan sebagai peralihan huruf dari satu abjad ke abjad yang lain, adapun dalam hal ini difokuskan pada penyalinan huruf Arab dengan huruf latin dan yang berkaitan dengannya.

A. Konsonan

Lambang bunyi konsonan dalam bahasa Arab, terutama pada sistem penulisan Arab dilambangkan dengan huruf, adapun yang digunakan pada transliterasi ini sebagian berlambangkan huruf, ada kalanya tanda, dan adakalanya dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut merupakan daftar huruf Arab beserta transliterasinya menggunakan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De

ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengann titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	ء	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab itu seperti halnya vokal bahasa Indonesia, yang terdiri dari vokal tunggal (*monoftong*) dan vokal rangkap (*diftong*).

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab dilambangkan dengan tanda atau harakat, adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab memiliki lambang gabungan antara harakat dengan huruf, adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
َ + ي	Fathah dan Ya Sukun	Ai	A dan I
َ + و	Fathah dan Wau Sukun	Au	A dan U
CONTOH			
بَيْنَكُمْ		Bainakum	
قَوْل		Qaul	

3. Vokal Panjang (*Maddah*)

Vokal panjang bahasa Arab memiliki lambang berupa antara harakat dengan huruf, adapun transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + ا	Fathah dan Alif	Ā	A dan garis di atas
ـِ + ي	Fathah dan Alif Maqṣūr	Ā	A dan garis di atas
ـِ + ي	Kasrah dan Ya Mati	Ī	I dan garis di atas
ـُ + و	Ḍammah dan Wawu Mati	Ū	U dan garis di atas

CONTOH

جاهلية	Jāhiliyyah
يسعى	Yas'ā
كريم	Karīm
فروض	Furūd

4. Ta' Marbuṭah

Transliterasi Ta' Marbuṭah ini menempati dua tempat:

a). Ta Marbuṭah Hidup

Ta' Marbuṭah dikatakan hidup, lantaran berharakat fathah, kasrah atau dhammah, adapun transliterasinya berupa /t/.

CONTOH

زكاة الفطر	Zakātul-fitri
روضة الأطفال	Raudatul-atfāl

b). Ta Marbutah Mati

Ta Marbutah yang dimatikan sebab berharakat sukun, dengan transliterasi berupa /h/. Apabila kata terakhir yang terdapat ta marbutah disertai dengan kata yang menggunakan kata sandag “al” serta bacaan pada dua kata tersebut terpisah, maka ta marbutah tersebut tergolong pada transliterasi berupa /h/.

Adapun ketentuan tersebut tidak berlaku pada kata-kata Arab yang telah melebur ke dalam bahasa Indonesia, seperti halnya shalat, zakat, dan lain sebagainya, kecuali apabila dikehendaki terhadap lafal aslinya.

CONTOH	
هبة	Hibah
جزية	Jizyah
كرامه الأولياء	Karāmah al-auliya'

5. Syaddah

Syaddah atau yang biasa disebut juga dengan tasydid. Pada transliterasi ini tanda syaddah ber lambangkan huruf.

CONTOH	
رَبَّنَا	Rabbanā
نَزَّلَ	Nazzala
الْحَجَّ	Al-hajj

6. Kata Sandang

Kata sandang pada sistem penulisan Arab dilambangkan dengan ال, namun pada transliterasi ini terbagi menjadi dua, sebagaimana berikut:

- a). Kata sandang yang disertai dengan huruf syamsiah

Kata sandang yang disertai dengan huruf syamsiah memiliki transliterasi sebagaimana bunyi, misalnya huruf /i/ yang diganti dengan huruf sepadan, maka otomatis akan mengikuti kata sandang yang ada.

- b). Kata sandang yang disertai dengan huruf qamariah

Kata sandang yang disertai dengan huruf qamariah memiliki transliterasi sebagaimana aturan yang telah digariskan, sesuai dengan bunyinya.

CONTOH	
الرَّجُل	Ar-rajulu
السَّيِّدَة	As-sayyidatu
الشَّمْس	Asy-syamsu
القَلَم	Al-qalamu

7. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan dengan *apostrof*, akan tetapi hal tersebut hanya berlaku pada hamzah yang berada di tengah dan akhir kata, adapun hamzah yang menempati awal kata dilambangkan dengan alif.

CONTOH	
النَّوْء	Annau'u
شَيْء	Syai'un

8. Penulisan Kata

Setiap kata baik *fi'il*, *isim*, maupun *huruf* ditulis secara terpisah. Hanya saja pada kata tertentu dalam penulisan huruf Arab, sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain sebab terdapat huruf atau harakat yang

dihilangkan, sehingga pada transliterasi ini penulisan kata dirangkai sebagaimana frasa lainnya yang mengikutinya :

CONTOH	
وَإِنَّ اللَّهَ لَهُ خَيْرَ الرَّازِقِينَ	Wa Innallaāha lahuwa khairurrāziqīn
إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلِ	Ibrāhīmul khalīl

9. Huruf Kapital

Sejatinya pada sistem penulisan Arab huruf kapital tidak lumrah digunakan, namun berbeda halnya dengan transliterasi, yang mana tetap diberlakukan sebagaimana EYD yang ditentukan.

CONTOH	
إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ	Inna awwala baitin
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ	Wallāhu bikullo sy'in alīm

10. Tajwid

Transliterasi ini sesungguhnya saling berkaitan dengan Ilmu Tajwid, sebab peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini membutuhkan tajwid sebagai bahan acuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillāh wal-ḥamdulillāh, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Sang Pemilik Semesta yang telah memberikan rahmatnya yang luar biasa, kekuatan yang tak terhingga, serta hidayah yang selalu memandu langkah-langkah penulis hingga akhirnya skripsi ini berhasil diselesaikan. Tanpa izin dan ridhanya, karya ini mungkin hanya akan menjadi angan-angan tanpa realisasi.

Shalawat serta salam tak lupa terucap untuk Baginda Nabi Muhammad SAW, Rasul tercinta yang menjadi cahaya di tengah kegelapan, pelita bagi jiwa yang rindu akan kebenaran. Semoga beliau, keluarga, para sahabat, *tābi 'īn, tābi 'ut tābi 'īn*, serta seluruh umat yang mengikuti ajarannya senantiasa berada dalam naungan kasih sayang Allah SWT. *Āmīn*.

Skripsi ini adalah wujud dari perjalanan penuh warna kadang terang, kadang gelap, tapi selalu ada pelajaran di setiap detiknya. Bukan perjalanan yang mudah, tentu saja, tapi keberhasilan ini tidak akan mungkin tercapai tanpa doa, dukungan, dan cinta dari begitu banyak pihak yang telah memberikan segalanya untuk penulis. Oleh sebab itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Rektor UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Nizar, M.Ag.
2. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag.
3. Bapak Muhtarom, M.Ag dan Bapak M. Shihabudin, M.Ag, selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang tidak pernah lelah memotivasi, mengarahkan, dan selalu mendukung mahasiswanya agar dapat segera menuntaskan tugas akhir.
4. Bapak Moh. Muhtarom, M.Ag., dosen pembimbing sekaligus wali dosen terbaik, yang selalu sabar memberikan bimbingan dan arahan. Terima kasih atas kesediaan Bapak meluangkan waktu untuk membaca, mengoreksi, dan memberikan nasihat yang luar biasa berarti bagi karya ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo

Semarang yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis, membekali dengan ilmu dan wawasan yang menjadi pondasi utama dalam penyusunan skripsi ini.

6. Orang tua terhebat sepanjang masa, Saiful Walid dan Nikmatur Rohmah, yang dengan sabar luar biasa terus mendoakan, mendukung, dan memotivasi penulis di tengah segala drama, keluhan, dan *excuse* yang entah sudah berapa kali penulis lontarkan. Bahkan ketika pertanyaan “*Kapan lulus?*” terasa jadi ritual bulanan, mereka tetap percaya pada kemampuan penulis, meskipun penulis sendiri kadang ragu. Terima kasih atas ketulusan kasih sayang, kesabaran tanpa batas, perhatian yang tak pernah surut, dan dukungan moril maupun materiil yang selalu menjadi landasan kokoh untuk setiap langkah ini. Penulis persembahkan capaian ini sebagai jawaban atas penantian panjang dan harapan kalian.
7. Kepada kakak perempuanku, Fildzah Zata Syauqina Izzati, yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan dukungan, terima kasih telah menjadi sahabat terbaik dan pendengar yang setia dalam setiap cerita dan perjuangan yang dilalui. Dukunganmu telah memberikan semangat yang tak ternilai bagi penulis. Begitu pula kepada adik-adikku tercinta, Rifqi Dhiya Ulhaq, Mumtazi Dhiya Ulhaq, dan Muazzam Dhiya Ulhaq, terima kasih atas keberadaan kalian yang selalu penuh keceriaan. Kalian adalah sumber kebahagiaan dan motivasi dalam hidupku. Semoga kita semua terus berjuang dan meraih cita-cita bersama. (*Nina by .Feast*)
8. Sejawat Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, khususnya keluarga besar IAT-B 2019 (Bani Watu), meskipun momen-momen indah di semester awal sudah berlalu, kalian tetap menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Kalian yang selalu hadir, meski jarang bertemu, tetap memberikan dukungan dan bantuan kepada teman-teman yang masih berjuang. Keberadaan kalian sebagai *squad* yang solid, tak hanya di awal, tetapi juga di saat-saat terakhir, benar-benar memberikan inspirasi. Kalian semua adalah *real MVPs*.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, baik yang secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan segala

bentuk bantuan dan dukungan, baik moril maupun materiil, yang sangat berarti dalam proses penulisan skripsi ini. Begitu juga dengan seluruh individu yang pernah hadir dalam hidup penulis, yang memberikan semangat, inspirasi, atau bahkan tantangan, yang tanpa disadari turut membentuk karakter dan prinsip hidup penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini meskipun penuh keterbatasan.

Kepada mereka yang telah memberikan segala dukungan, doa, dan cinta, skripsi ini penulis persembahkan dengan sepenuh hati. Terima kasih yang tak terhingga dengan ucapan *Jazakumullāhu Khayran Jazā*. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal jariyah yang terus mengalir, dan mengantarkan kita semua menuju kehidupan yang penuh kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat.

Penulis menyadari, bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, karena sesungguhnya kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Namun, penulis berharap semoga karya ini tetap bisa memberikan manfaat, setidaknya bagi diri penulis sendiri, dan insya Allah juga bagi umat manusia. Semoga Allah mengangkat setiap niat baik dan mengabulkan segala doa kita.

Akhir kata, semoga perjalanan ini menjadi awal dari banyak perjalanan lainnya, yang penuh dengan ilmu, keberkahan, dan kebaikan. *Āmīn, Yā Rabbal ‘Ālamīn.*

Semarang, 29 November 2024

Penulis,

Rafdi Dhiya Ulhaq

NIM: 1904046069

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTO	vi
TRANSLITERASI	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	xiv
DAFTAR ISI	xvii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
D. Tinjauan Pustaka	10
E. Metode Penelitian	15
F. Sistematika Penelitian	18
BAB II BIOGRAFI SYEKH ISMĀ'ĪL ḤAQQĪ AL-BURŪSAWĪ DAN PENDEKATAN PSIKOLOGIS GANGGUAN KECEMASAN	20
A. Biografi Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī.....	20
1. Latar Belakang Kehidupan.....	20
2. Karya-Karya Penting.....	25
B. <i>Tafsīr Rūḥ Al-Bayān</i> dan Pendekatannya.....	25
1. Karakteristik <i>Tafsīr Rūḥ Al-Bayān</i>	27
2. Metodologi Penafsiran	28
C. Definisi Gangguan Kecemasan	30
1. Pengertian Gangguan Kecemasan.....	30
2. Faktor dan Gejala Gangguan Kecemasan	32
3. Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan.....	35
4. Penanganan Gangguan Kecemasan.....	38

BAB III PENAHSIRAN GANGGUAN KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN.....	43
A. Gambaran Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an.....	43
B. Interpretasi Ismā'īl Ḥaqqī terhadap Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an	48
BAB IV PENANGANAN GANGGUAN KECEMASAN PERSPEKTIF ISMĀ'ĪL ḤAQQĪ AL-BURŪSAWĪ.....	80
A. Konsep Gangguan Kecemasan dalam <i>Tafsīr Rūḥ Al-Bayān</i>	80
B. Analisis Metode Penanganan Gangguan Kecemasan dalam <i>Tafsīr Rūḥ Al-Bayān</i>	88
BAB V PENUTUP	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA.....	109
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	116

ABSTRAK

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dan mendesak di masyarakat modern, termasuk di Indonesia. Tingginya prevalensi gangguan ini memerlukan pendekatan yang lebih holistik dalam penanganannya, termasuk eksplorasi aspek spiritual sebagai pelengkap terapi konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep dan metode penanganan gangguan kecemasan menurut Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*. Rumusan masalah yang diangkat adalah bagaimana Al-Burūsawī memaknai gangguan kecemasan dan metode penanganannya berdasarkan perspektif Islam.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis. Sumber utama penelitian adalah *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*, didukung oleh literatur sekunder berupa buku, artikel, dan jurnal yang relevan. Penelitian ini mengisi kesenjangan studi dengan fokus pada pendekatan praktis penanganan gangguan kecemasan yang diusulkan oleh Al-Burūsawī, yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Analisis dilakukan dengan menghubungkan antara penafsiran Al-Burūsawī, ajaran Islam, dan relevansinya dalam konteks kesehatan mental kontemporer.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* karya Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī memberikan pemahaman mendalam mengenai gangguan kecemasan melalui istilah-istilah seperti kesempitan jiwa (*dayq*), kegelisahan (*ḥalū'a*), ketakutan (*khauf*), dan kesedihan (*ḥuzn*). Al-Burūsawī menekankan pentingnya pendekatan spiritual dalam penanganan gangguan kecemasan, dengan menonjolkan praktik ibadah seperti shalat dan dzikir sebagai alat untuk mencapai ketenangan hati. Selain itu, pengelolaan emosi negatif melalui kesabaran dan dukungan sosial dari komunitas juga diidentifikasi sebagai faktor penting yang dapat membantu individu menghadapi tantangan emosional. *Terakhir*, penerapan mekanisme *coping* melalui prinsip sabar, syukur, dan dukungan sosial menjadi strategi penting yang meningkatkan kesejahteraan mental.

Kata Kunci: Gangguan Kecemasan, Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī, *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah kondisi emosional dan psikologis yang sangat penting bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan. Hal ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, berfungsi secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental yang baik berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan psikologis, yang berdampak pada kualitas hidup individu.¹ Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensi mereka, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya.² Oleh karena itu, memahami dan menjaga kesehatan mental secara holistik menjadi semakin krusial dalam menghadapi tantangan hidup di masyarakat modern yang kompleks.

Salah satu isu yang paling sering dihadapi dalam bidang kesehatan mental adalah gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan istilah umum yang mencakup berbagai kondisi seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, fobia, dan gangguan obsesif-kompulsif.³ Gangguan kecemasan berbeda dari gangguan mental lainnya karena fokus pada pengalaman berlebihan yang berkaitan dengan kecemasan dan ketakutan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Individu yang mengalami gangguan kecemasan sering kali mengalami gejala fisik dan emosional, termasuk detak

¹ Asma Khairul Bariyah, "Pencegahan Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga" (Tesis, Institut PTIQ Jakarta, 2022), 12–13.

² Sesuai dengan pernyataan dari Marty Mawarpury dkk., dalam *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi* (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2022), 136. Lihat juga dalam Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuasanuasa psikologi Islam* (Jakarta: PT: Raja Grafindo Persada, 2001), 99.

³ Anna Citkowska-Kisieleska dkk., "Anxiety symptoms in obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder," *Psychiatria Polska* 53, no. 4 (2019), 848. Lihat juga dalam Guy M. Goodwin, "The overlap between anxiety, depression, and obsessive-compulsive disorder," *Dialogues in Clinical Neuroscience* 17, no. 3 (September 2015), 250.

jantung yang cepat, ketegangan otot, dan perasaan cemas yang tidak terkontrol.⁴ Pemahaman yang jelas tentang gangguan kecemasan sangat penting untuk membedakannya dari kondisi mental lainnya yang mungkin memerlukan pendekatan penanganan yang berbeda.

Perhatian terhadap kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan, telah berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir.⁵ Di masa lalu, kesehatan mental sering kali diabaikan atau dianggap tabu, dan banyak orang enggan membicarakannya. Namun, dengan bertambahnya pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, baik di tingkat akademis maupun di masyarakat, perhatian terhadap isu ini mulai meningkat. Berbagai penelitian dan inisiatif semakin banyak dilakukan untuk meningkatkan pemahaman publik mengenai kesehatan mental, dan penanganan gangguan kecemasan menjadi fokus utama. Adanya kampanye kesadaran, pelatihan bagi para profesional kesehatan, dan pembentukan kebijakan kesehatan mental yang lebih sensitif turut berkontribusi pada evolusi ini. Perubahan paradigma ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih inklusif dan komprehensif dalam menangani kesehatan mental di masyarakat saat ini.

Statistik global menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu kondisi kesehatan mental yang paling umum di dunia. Menurut penelitian terbaru yang dipublikasikan, diperkirakan sekitar 4,05% dari populasi global, setara dengan 301 juta orang, mengalami gangguan kecemasan, mencerminkan peningkatan lebih dari 55% dalam dua dekade terakhir, dari tahun 1990 hingga 2019.⁶ Negaranegara dengan prevalensi tinggi termasuk Portugal dengan 8,671 kasus per 100.000 orang, serta Brasil, Iran, dan Selandia

⁴ Freska, Ns Windy, and M. Kep. *Animal-Assisted Therapy pada gangguan kecemasan anak*. (Jakarta: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023), 30–31)

⁵ Hal ini dibuktikan oleh komitmen semua negara anggota WHO untuk melaksanakan 'Rencana Aksi Kesehatan Mental Komprehensif 2013–2030,' yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dengan pendekatan komprehensif dan berbasis komunitas, World Health Organization, "[Mental health](#)," 17 Juni 2022, diakses pada 23 Desember 2024.

⁶ Syed Fahad Javaid dkk., "Epidemiology of Anxiety Disorders: Global Burden and Sociodemographic Associations," *Middle East Current Psychiatry* 30, no. 1 (26 Mei 2023).

Baru.⁷ Di Amerika Serikat, sekitar 19,1% orang dewasa mengalami gangguan kecemasan dalam setahun terakhir, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (23,4%) dibandingkan laki-laki (14,3%).⁸ Analisis tren ini menyoroti perlunya perhatian lebih besar terhadap gangguan kecemasan secara global, serta pentingnya memahami dinamika gender dalam isu kesehatan mental.

Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Mental Nasional menunjukkan bahwa gangguan kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang paling umum di kalangan remaja, mencatat prevalensi sebesar 26,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada menemukan bahwa selain gangguan kecemasan, masalah terkait pemusatan perhatian, hiperaktivitas, dan depresi juga dilaporkan, dengan angka masing-masing sebesar 10,6% dan 5,3%. Selain itu, survei juga mencatat bahwa 1,4% remaja melaporkan ide bunuh diri dalam 12 bulan terakhir, yang sering kali terkait erat dengan adanya gangguan mental.⁹ Penelitian lain menunjukkan dari 670 responden, 32,84% mengalami kecemasan sedang dan 26,12% mengalami kecemasan berat, yang menunjukkan bahwa gangguan ini memiliki dampak yang signifikan dan urgent untuk ditangani di Indonesia.¹⁰

Selanjutnya Sebuah studi yang dilakukan oleh Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan dalam prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia pada tahun 2024, dengan angka mencapai 16%. Ini merupakan lonjakan dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang mencatat tingkat gangguan

⁷ Syed Fahad Javaid dkk., "Epidemiology of Anxiety Disorders: Global Burden and Sociodemographic Associations," *Middle East Current Psychiatry* 30, no. 1 (26 Mei 2023).

⁸ National Institute of Mental Health (NIMH), "[Any Anxiety Disorder](#)," diakses 23 Desember 2024.

⁹ Naufal Khalisah, "[Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia](#)," Rumah Sakit Jiwa Aceh, Januari 2024, diakses 23 Desember 2024.

¹⁰ Ghefira Zahra Nur Fadhilah, Rizal Adi Saputra, dan Asa Hari Wibowo, "Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest" 13, no. 01 (2024): 45–46. Hal ini juga dinyatakan dalam media, Desi Permatasari, "[Kesehatan Mental Gen Z di Zaman yang Sulit](#)," *Kompaspedia* (blog), 18 Desember 2024, diakses 23 Desember 2024.

kecemasan hanya sebesar 9,8%.¹¹ Peningkatan angka ini mencerminkan kondisi kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan yang semakin memprihatinkan di Indonesia.

Dampak gangguan kecemasan tidak hanya dirasakan pada tingkat individu tetapi juga memiliki konsekuensi yang luas di tingkat sosial dan ekonomi. Individu yang mengalami gangguan kecemasan sering mengalami penurunan kualitas hidup yang signifikan, termasuk kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, masalah dalam hubungan interpersonal, dan penurunan produktivitas di tempat kerja atau sekolah.¹² Data yang ditemukan menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti penyakit jantung, gangguan pencernaan, dan masalah tidur, yang semakin memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan.¹³ Selain dampak langsung pada individu, gangguan kecemasan juga membawa beban sosial yang besar, termasuk meningkatnya biaya perawatan kesehatan dan hilangnya produktivitas yang berdampak pada perekonomian.

Gangguan kecemasan di kalangan remaja telah menjadi isu yang semakin mendesak dalam beberapa tahun terakhir. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahid, gangguan kecemasan tercatat sebagai gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja, mencapai 3,7%. Ini diikuti oleh gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, serta PTSD dan ADHD, yang masing-masing memiliki prevalensi sebesar 1,0%, 0,9%, dan 0,5%. Selain itu, sekitar 1% remaja dilaporkan mengalami dua atau lebih gangguan mental dalam periode 12 bulan terakhir.¹⁴ Sebagian remaja mengalami kecemasan yang berlebihan akibat tekanan akademis, harapan sosial, dan perubahan fisik serta

¹¹ Dedi Indrawan Saputra, "[Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai](#)," Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur, 10 Juni 2024, diakses 23 Desember 2024.

¹² Aprilinda Harahap dkk., "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (4 Agustus 2024), 7838.

¹³ Naja Agnesya, "Pengaruh Kecemasan Pada Kesehatan Fisik Koneksi Antara Pikiran Dan Tubuh," *Circel Archived: Psikologi* 1, no. 4 (22 Mei 2024), 5–8.

¹⁴ Amirah Ellyza Wahdi, Siswanto Agus Wilopo, dan Holly Elizabeth Erskine, "The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (InAMHS)," *Journal of Adolescent Health* 72, no. 3 (1 Maret 2023): S70.

emosional yang terjadi selama masa perkembangan ini. Dalam beberapa kasus, kecemasan yang tidak teratasi bisa menyebabkan dampak jangka panjang, termasuk penurunan prestasi akademis dan isolasi sosial. Remaja yang mengalami kecemasan juga cenderung menghindari situasi yang memicu rasa takut mereka, yang dapat menghambat keterampilan sosial dan kemampuan untuk beradaptasi dalam masyarakat.

Penanganan gangguan kecemasan di masyarakat modern sangatlah penting, mengingat dampaknya yang luas terhadap individu dan komunitas. Dengan meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan, pendekatan proaktif menjadi krusial untuk mencegah kondisi ini berkembang lebih jauh. Penanganan yang tepat dapat membantu individu mendapatkan kembali keseimbangan emosional dan fungsi sosial yang optimal, mencegah masalah kesehatan yang lebih serius di masa depan.

Pendekatan dalam penanganan kesehatan mental umumnya melibatkan terapi psikologis dan penggunaan obat-obatan. Terapi kognitif perilaku (CBT) merupakan salah satu metode yang paling sering digunakan, dimana terapi ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang mengganggu. Selain itu, terapi interpersonal dan terapi psikodinamik juga digunakan untuk membantu pasien memahami perasaan dan hubungan mereka dengan orang lain. Untuk kasus gangguan kecemasan, obat-obatan seperti antidepresan dan anxiolytics sering diresepkan untuk mengurangi gejala.¹⁵ Meskipun pendekatan ini telah terbukti efektif bagi banyak orang, tidak semua individu merespons dengan baik terhadap terapi atau pengobatan yang diberikan.

Namun, pendekatan konvensional juga memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Banyak pasien mengalami efek samping dari obat-obatan, dan terkadang terapi tidak cukup untuk mencapai hasil yang diinginkan, terutama dalam kasus yang lebih kompleks. Kendala lainnya adalah kurangnya akses ke layanan kesehatan mental yang berkualitas, terutama di daerah

¹⁵ Sekolah Rasa, *Mengenal Gangguan Mental: Pemahaman dan Penanganan untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik*, (Semarang: Tiram Media, 2023), 17–19.

tertentu, sehingga banyak individu tidak mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Stigma terhadap kesehatan mental juga menghalangi banyak orang untuk mencari perawatan. Akibatnya, penting untuk mengeksplorasi pendekatan alternatif yang lebih komprehensif dan holistik dalam penanganan gangguan kecemasan, yang dapat melengkapi metode konvensional yang ada.

Aspek spiritual memainkan peran penting dalam penanganan gangguan kecemasan, memberikan pendekatan yang dapat melengkapi terapi konvensional. Praktik-praktik seperti meditasi, dzikir, dan doa telah terbukti membantu individu merasa lebih tenang dan terhubung dengan diri mereka sendiri serta dengan Tuhan.¹⁶ Dalam konteks Islam, kesehatan mental dipahami sebagai keseimbangan antara jiwa dan raga, di mana integritas spiritual sangat krusial.¹⁷ Prinsip-prinsip Islam mendorong umatnya untuk menjaga keseimbangan emosional melalui pengabdian kepada Allah dan mengikuti ajarannya. Prinsip-prinsip Islam tidak hanya memberikan bimbingan moral tetapi juga menawarkan pendekatan holistik dalam penanganan gangguan kecemasan, mengingat kesehatan mental berhubungan erat dengan keimanan dan praktik spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Al-Qur'an dan *hadis* memperkenalkan konsep jiwa yang *tenteram* (*annafsu al-muṭmainnah*) dan fitrah, yang keduanya merupakan prasyarat bagi kesejahteraan mental umat Islam.¹⁸ Ketenangan hidup harus disandarkan kepada prinsip tauhid, karena ini merupakan fitrah umat manusia yang dianugerahkan oleh Allah. Diperlukan upaya untuk melestarikan dan memperbaiki fitrah ini, yang terwujud melalui syariat agama Islam yang diturunkan oleh Allah. Oleh karena itu, pendekatan agama dapat menjadi solusi yang efektif dalam menangani masalah gangguan kecemasan, karena

¹⁶ Jajat Sudrajat, "Pengaruh Intervensi Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Bph Pre Turp Di Rsud Karawang," *Vol. 1 No. 1 (2020): Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1, no. 1 (November 2023): 10.

¹⁷ Muzaki dan Agung Saputra, "Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 2.2 (2019), 215.

¹⁸ Husnul Khatimah dan Nalia Aziza, "Analisis Al-Qur'an Terhadap Mental Health Orang Tua: (Fenomena Tindakan Orang Tua Terhadap Pembunuhan Anak Di Indonesia Pada Bulan Maret-April 2022)," *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 3 (25 Juni 2022), 23.

memberikan kerangka kerja yang komprehensif dan holistik untuk menjaga keseimbangan mental dan spiritual umat.

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara keadaan bahagia dan damai yang seharusnya dimiliki manusia dengan realitas yang mereka hadapi. Terkait kedamaian jiwa, Al-Qur'an membahasnya secara mendalam. Sebagai contoh, dalam surat ar-Ra'd ayat 28 disebutkan,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”*¹⁹

Dalam menanggapi ayat ini, Hamka menyatakan bahwa kedamaian hati adalah kunci kesehatan baik secara rohani maupun jasmani. Dalam tafsirnya, dia mengomentari penyebab ketidaktenangan hati, termasuk kegelisahan, keputusan, kekacauan pikiran, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan kesedihan.²⁰ Dia menegaskan bahwa iman membawa hati kepada pusat ingatan dan tujuan, serta mendorong praktik zikir, yang pada gilirannya menghasilkan ketenangan. Syekh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di juga mengemukakan dalam karyanya, *Taysir al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalām al-Mannān*, bahwa surah ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa zikir dapat meredakan ketidakpastian, kecemasan, dan guncangan emosi. Dengan zikir, hati akan menjadi tenteram dan merasakan ketenangan.²¹

Pemahaman dan penafsiran tentang kondisi emosional dalam Al-Qur'an memberikan dasar yang kuat untuk memahami gangguan kecemasan dari perspektif Islam. Ulama-ulama klasik seperti Al-Ghazali dan Ibn Sina telah berkontribusi besar dalam menjelaskan bagaimana manusia dapat menghadapi berbagai gangguan emosional melalui pendekatan spiritual. Sementara itu, ulama kontemporer terus memperkaya diskusi ini dengan menggabungkan

¹⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 350.

²⁰ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2015), Jilid 2, 69.

²¹ Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Taisir al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan* (Saudi Arabia: Muassasah Risalah, 2001), 418.

wawasan modern dan tradisional. Meski demikian, banyak kajian yang ada lebih fokus pada konsep kesehatan mental secara umum, tanpa menganalisis secara mendalam tafsir spesifik dari ulama tertentu yang dapat memberikan wawasan unik dan aplikatif.

Tafsīr Rūh Al-Bayān karya Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī menjadi fokus penelitian ini karena menawarkan perspektif mendalam mengenai gangguan kecemasan dari sudut pandang Islam. Dalam karyanya, Al-Burūsawī menginterpretasikan ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan keadaan jiwa dan emosi manusia. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana ajaran Islam dapat dijadikan sebagai dasar untuk menangani masalah kesehatan mental, khususnya yang terkait dengan gangguan kecemasan.

Banyak pendekatan telah dilakukan untuk menangani gangguan kecemasan, termasuk terapi kognitif perilaku, mindfulness, dan penggunaan obat-obatan. Dalam konteks spiritual, beberapa peneliti, seperti penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ikhsan,²² Rahmad Hilal Aminudin,²³ dan Yuniar Rizqiah,²⁴ telah menjelaskan bagaimana praktik-praktik keagamaan dapat memberikan ketenangan dan dukungan emosional. Namun, meskipun beberapa penelitian telah membahas gangguan kecemasan dalam kerangka tafsir tertentu, tidak ada yang secara khusus membahas penanganan gangguan kecemasan itu sendiri. Sebagian besar fokus penelitian lebih tertuju pada pemahaman teoritis dan kurang memberikan perhatian pada praktik praktis yang dapat diambil dari tafsir tersebut untuk penanganan gangguan ini. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya studi yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi bagaimana

²² Ikhsan, Muhammad. *Term-term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*. Diss. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2021.

²³ Aminudin, Rahmad Hilal. *Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb)*. Diss. IAIN SALATIGA, 2024.

²⁴ Rizqiah, Yuniar. "Psikoterapi Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) Dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pendekatan Psikologi Islam (Studi Analisis TafSīr Al-Munīr)." (2023).

perspektif dari ulama tertentu dapat berkontribusi dalam pemahaman dan penanganan gangguan kecemasan secara lebih efektif..

Dalam konteks ini, *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* karya Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī sangat relevan untuk diteliti. Keunikan *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* terletak pada integrasi antara tafsir lahir dan batin, serta penggunaan riwayat sahih dari Nabi dan sahabat dalam penafsirannya. Al-Burūsawī juga menerapkan penafsiran isyārī yang mendalam, yang membedakan karyanya dari tafsir sufi lainnya.²⁵ Dengan menggali *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*, penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan relevansi dan aplikasi perspektif Al-Burūsawī dalam menghadapi gangguan kecemasan yang banyak dialami masyarakat saat ini.

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis akan menarik suatu rumusan pokok masalah agar pembahasan dalam skripsi ini lebih terarah dan sistematis. Rumusan masalah yang ditentukan sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep gangguan kecemasan menurut Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī ?
2. Bagaimana metode penanganan gangguan kecemasan yang digagas oleh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam tafsirnya?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Suatu penelitian atau kajian tentu mempunyai tujuan yang mendasari tulisan ini, adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui konsep gangguan kecemasan menurut Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī.
2. Mengetahui metode yang digunakan Syekh Ismā'īl Ḥaqqī untuk menangani masalah gangguan kecemasan dalam tafsirnya.

Sementara manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini, di antaranya:

²⁵ Muni' Abd Halim Mahmud, *Metodologi tafsir : kajian komprehensif metode para ahli tafsir*, trans. oleh Syahdianor Faisal Saleh (Jakarta: Rajagrafindo persada, 2006), 173.

1. Menambah literatur akademik tentang penanganan gangguan kecemasan dalam perspektif Islam, khususnya melalui tafsir Syekh Ismā'īl Ḥaqqī.
2. Menyediakan dasar bagi pembuat kebijakan dalam merumuskan program-program kesehatan mental yang berbasis nilai-nilai Islam.

D. Tinjauan Pustaka

Dalam menghadapi masalah kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan, pemahaman yang mendalam baik dari perspektif akademis maupun spiritual sangatlah penting. Kesehatan mental yang baik bukan hanya menjadi kebutuhan individu, tetapi juga kunci untuk menciptakan masyarakat yang sejahtera. Seiring meningkatnya perhatian terhadap gangguan kecemasan, banyak penelitian telah dilakukan untuk mencari solusi yang efektif, baik melalui pendekatan psikologis modern maupun melalui literatur spiritual yang kaya. Dalam konteks ini, penelusuran terhadap tafsir Al-Qur'an memberikan peluang untuk menemukan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan aspek spiritual dan emosional. Terdapat berbagai penelitian yang mengkaji hubungan antara ajaran Islam dan penanganan gangguan kecemasan, yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memberikan solusi dari perspektif spiritual. Berikut adalah tinjauan penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Skripsi Miftahul Jannah mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Curup yang berjudul "*Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-Ayat Kesempitan Jiwa)*" tahun 2023. Penelitian ini mengkaji bagaimana al-Qur'an memandang gangguan kecemasan, dengan fokus khusus pada ayat-ayat yang membahas kesempitan jiwa. Menggunakan metode penelitian kepustakaan (*Library Research*) dan analisis data kualitatif, penelitian ini menghimpun dan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara tematik. Metode tematik ini menyusun ayat-ayat terkait berdasarkan kronologi turunnya untuk memberikan analisa dan kesimpulan yang koheren. Penelitian ini menemukan bahwa kesempitan

jiwa dalam Al-Qur'an merujuk pada perasaan sedih, khawatir, takut, dan lemah. Faktor-faktor penyebab kecemasan bisa berasal dari diri sendiri, kehendak Allah, atau lingkungan. Cara mengatasinya adalah dengan mengingat Allah, menghindari prasangka buruk, dan bersabar.²⁶

2. Skripsi oleh Apriliya Lailatul Rohmah berjudul “*Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi*” tahun 2023. Latar belakang penelitian ini adalah isu kesehatan mental yang kian marak dibahas di masyarakat, terutama kaitannya dengan iman dan stres dalam menghadapi masalah hidup. Penelitian ini berfokus pada terminologi gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an, menggunakan enam konsep utama: *khauf*, *khasyyah*, *ru'b*, *rau'*, *ḍayq*, *halū'*, *jazū'*, dan *waswās*. Dengan metode analisis tematik konseptual, penelitian ini menggali konsep-konsep terkait dalam tafsir modern-kontemporer yang bercorak falsafi dan sosial. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa para mufasir seperti Fakhr al-Dīn al-Razī, M. Quraish Shihab, dan Muḥammad Abduh, menafsirkan istilah-istilah tersebut sebagai kondisi negatif yang berpotensi berkembang menjadi berbagai bentuk gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan panik, fobia khas, dan gangguan obsesif-kompulsif. Penanganan gangguan kecemasan ini meliputi penggunaan obat penenang, terapi psikologi klinis, serta terapi religi seperti zikir, tawakal, sabar, sholat, dan berbuat baik.²⁷
3. Jurnal oleh Ulfi Putra Sany dari IAIN Salatiga “*Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an*” tahun 2022. Penelitian ini mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi, yang sering dialami oleh masyarakat, mendapat perhatian dalam Islam, yang menganggap pentingnya kesehatan mental sebagai salah satu maqasid

²⁶ Miftahul Jannah, “Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-Ayat Kesempitan Jiwa)” (Skripsi, Bengkulu, Institut Agama Islam Negeri Curup, 2023), <http://e-theses.iaincurup.ac.id/3861/>.

²⁷ Apriliya Lailatul Rohmah, “*Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi*” (undergraduate, Institut Agama Islam Negeri Madura, 2023).

yang harus dijaga. Dalam Al-Qur'an, terdapat tiga terapi untuk gangguan kecemasan dan depresi: terapi zikir, terapi Al-Qur'an, dan terapi doa. Ketiga terapi tersebut dianggap dapat memberikan perasaan optimis dan mengurangi emosi negatif yang sering terkait dengan gangguan kecemasan dan depresi.

4. Jurnal penelitian Abd Jalaluddin yang berjudul “*Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb*,” tahun 2018. Penelitian ini dilakukan untuk merespons berbagai masalah psikologis yang dihadapi masyarakat modern, di mana data WHO pada tahun 2002 menunjukkan bahwa 154 juta orang mengalami depresi secara global. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik, dan menemukan bahwa menurut al-Rāzī, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan jiwa meliputi *khauf* (ketakutan), *ḥazn* (kesedihan), *hulū'* (kecemasan), *ḥubbu al-Dunyā* (cinta dunia), *ḥasad* (iri hati), *al-Tafākhur* (kesombongan), dan *al-Takašūr* (keinginan berlebih).²⁸
5. Jurnal oleh Aditya Dedy Nugraha berjudul “*Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*” yang diterbitkan dalam *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), halaman 1-22, tahun 2020. Penelitian ini membahas tentang kecemasan sebagai tema yang menarik, di mana kecemasan dipandang sebagai pintu masuk menuju gangguan kepribadian lainnya. Penelitian ini menggunakan dua perspektif, yaitu psikologi umum dan psikologi Islam, khususnya psikoterapi Islam, untuk mengkaji teknik-teknik yang dapat meredakan kecemasan. Metode yang digunakan adalah literature review dari sumber digital Garuda (Garba Rujukan Digital) yang dikelola oleh Kemenristek-Brin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di samping psikoterapi konvensional, psikoterapi

²⁸ Abd Jalaluddin, “Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb,” *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3, no. 1 (31 Agustus 2018), <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>.

Islam juga memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan individu.²⁹

6. Jurnal oleh Hartini Mudarsa berjudul “*Meta Analisis - Efektivitas Terapi Shalat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam*” yang diterbitkan dalam *Ash-Shudur: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), halaman 16-28, tahun 2022. Penelitian ini menyoroti pentingnya terapi shalat sebagai metode penanganan gangguan kecemasan dalam ilmu psikologi Islam. Penelitian menunjukkan bahwa jiwa manusia memiliki tabiat untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Ketika esensi spiritual ini terganggu, dapat menjadi sumber neurosis atau gangguan psikis. Dengan menggunakan teknik meta-analisis yang melibatkan tujuh artikel yang relevan, penelitian ini menemukan bahwa terapi shalat terbukti efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan dan memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi Islam, khususnya melalui terapi shalat, dapat memberikan solusi yang bermakna bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan, serta meningkatkan kesehatan fisik dan psikis mereka.³⁰
7. Skripsi oleh Rahmad Hilal Aminudin berjudul “*Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb)*” tahun 2024, di IAIN Salatiga. Penelitian ini membahas karakteristik gangguan kecemasan, yang ditandai dengan rasa ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan. Penelitian ini menekankan pentingnya peran spiritual dalam menangani gangguan kecemasan. Dalam Al-Qur'an, gangguan kecemasan digambarkan melalui konsep *khauf* (ketakutan) terhadap situasi yang

²⁹ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2.1 (2020): 1-22.

³⁰ Hartini Mudarsa, "Meta Analisis-Efektivitas Terapi Shalat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam." *Ash-Shudur: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2.1 (2022): 16-28.

belum terjadi, serta keadaan *huzn* (kesedihan) dan *halu'a* (kegelisahan) yang mendalam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research* (penelitian kepustakaan), yang menginventarisasi ayat-ayat terkait untuk memberikan perspektif tematik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketaatan pada perintah agama dapat menjadi benteng perlindungan terhadap gangguan kecemasan, dan lemah iman dapat membuka celah bagi munculnya masalah psikologis. Al-Qur'an juga memberikan solusi komprehensif untuk mengatasi gangguan kecemasan, di antaranya dengan menata masa depan melalui usaha, iman, takwa, dan berbuat baik dengan hati yang ikhlas.³¹

8. Skripsi oleh Halida Ulin Nuhaya berjudul “*Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)*” yang diterbitkan di UIN Salatiga pada tahun 2020. Penelitian ini mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosi yang menimbulkan ketidaknyamanan, yang ditandai dengan perasaan ketakutan, kesedihan, kesempitan jiwa, dan kegelisahan, yang semuanya dapat mengganggu masa depan individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research* (penelitian kepustakaan). Dalam penelitian ini, Al-Qur'an dianggap memiliki solusi psikologis untuk mengatasi kecemasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an memiliki perspektif yang komprehensif dalam memberikan terapi bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan.³²
9. Skripsi oleh Puput Nurul Hidayah berjudul “*Anxiety Disorders Dalam Al-Quran: (Kajian Tematik Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)*” yang diterbitkan di IAIN Salatiga tahun 2024. Penelitian ini membahas gangguan kecemasan sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh

³¹ Rahmad Hilal Aminudin, *Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb)*, (Skripsi, IAIN SALATIGA: 2024).

³² Halida Ulin Nuhaya, *Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)*, (Skripsi, IAIN SALATIGA: 2024).

ketegangan motorik dan pikiran berlebihan. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir maudhu'i, yang mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an terkait gangguan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa istilah *dayq* dan *halu'a* berkaitan dengan gangguan kecemasan terdapat dalam beberapa ayat Al-Qur'an, seperti QS. An-Nahl ayat 127 dan QS. Al-Ma'arij ayat 19. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Al-Qur'an menawarkan penanganan gangguan kecemasan melalui terapi dzikir dan shalat, serta pencegahan dengan menggunakan sabar dan tawakkal.³³

Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan dalam memahami gangguan kecemasan melalui berbagai pendekatan, masih terdapat gap yang signifikan dalam literatur terkait penafsirannya menggunakan tafsir tertentu, terutama *Tafsir Rūḥ Al-Bayān* karya Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī. Penelitian-penelitian yang ada, seperti yang dilakukan oleh Miftahul Jannah, Aprilia Lailatul Rohmah, dan Puput Nurul Hidayah, sebagian besar berfokus pada aspek psikologis dan praktik terapi konvensional, serta pandangan spesifik dari beberapa mufasir tanpa mengeksplorasi secara mendalam tafsir yang unik dan holistik dari Al-Burūsawī. Sementara itu, tafsir yang diajukan oleh Al-Burūsawī menawarkan integrasi antara pemahaman teks Al-Qur'an dan praktik spiritual yang dapat memberikan solusi bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi bagaimana perspektif Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān* dapat memberikan wawasan baru untuk penanganan gangguan kecemasan, sehingga menambah cakrawala pemikiran di bidang kesehatan mental dalam konteks Islam.

³³ Puput Nurul Hidayah, *Anxiety Disorders Dalam Al-Quran: (Kajian Tematik Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)*, (Skripsi, IAIN SALATIGA: 2024).

E. Metode Penelitian

Sebuah penelitian tentu memerlukan suatu metode, agar penelitian dapat terlaksana dengan baik dan sistematis, sehingga maksud yang akan disampaikan dapat diperoleh secara optimal dan sampai pada kesimpulan.

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis berusaha membentuk suatu gagasan yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap penanganan gangguan kecemasan menurut Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī . Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian yaitu *Library Research* (penelitian kepustakaan).³⁴ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi tokoh yaitu dengan meneliti pemikiran tokoh melalui karya dan biografi tokoh.³⁵ Tokoh yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī yang pemikirannya tercantum dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*. Adapun sifat penelitian ini bersifat deskriptif-kualitatif, yaitu berdasar pada kualitas data yang telah diuraikan dan dianalisis secara sistematis.

2. Sumber Data

Sumber data³⁶ dapat dibedakan menjadi dua yakni primer dan skunder. Penentuan sumber data sangat tergantung kepada jenis penelitian. Dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian studi tokoh data primer yang digunakan adalah *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* karya Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī. Sedangkan data sekunder yang digunakan adalah kitab-kitab Tafsir lain, Al-Qur'an terjemah, literatur-literatur lain

³⁴ Secara sederhana library research adalah jenis penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data dari sumber bacaan kepustakaan seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Lihat dalam Abdurrahmat Fathoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 95.

³⁵ Prof Dr H. Syahrin Harahap, *Metodologi Studi Tokoh & Penulisan Biografi* (Jakarta: Prenada Media, 2014), 45.

³⁶ Suharsimi menyatakan Sumber data dalam penelitian merujuk pada subjek yang menjadi tempat pengambilan data, yang dilengkapi dengan informasi jelas mengenai metode pengambilan dan pengolahan data tersebut. Lihat dalam Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 173.

berupa buku-buku, hasil penelitian, dan artikel-artikel lain yang tentunya berkaitan dengan gangguan kecemasan guna memperkaya/melengkapi data primer.

3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian, agar penelitian dapat terlaksana dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu menghimpun data-data yang relevan dengan masalah yang dibahas baik itu data yang bersumber dari buku atau data lainnya (makalah, artikel, jurnal, dan laporan penelitian).

Untuk itu penulis melakukan langkah-langkah identifikasi, pengumpulan, pengolahan dan pengkajian terhadap data-data yang telah ada terkait masalah gangguan kecemasan, baik berupa data primer maupun data sekunder secara akurat dan faktual.

4. Teknik Analisis Data

Metode analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi tematik pemikiran tokoh, yang berfokus pada telaah mendalam dan sistematis mengenai pemikiran Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam konteks gangguan kecemasan sebagaimana tertuang dalam karya tafsirnya, *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*. Teknik ini mencakup pemilihan tema, pengumpulan data, dan analisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema. Berikut adalah langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini:

a. Memilih dan Memahami Tema

Dalam tahap ini, peneliti memilih tema yang akan dibahas, yaitu gangguan kecemasan menurut perspektif Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī. Memahami tema ini menjadi penting untuk menentukan arah penelitian dan fokus yang akan diteliti.

b. Mengumpulkan Ayat Terkait Tema

Peneliti mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan gangguan kecemasan. Ayat-ayat ini

merupakan dasar untuk memahami pandangan Al-Burūsawī mengenai tema yang dipilih.

c. Menganalisis Ayat-Ayat Tersebut

Selanjutnya, peneliti menganalisis ayat-ayat tersebut untuk mengaitkan teks-teks Al-Qur'an dengan pemikiran Al-Burūsawī tentang gangguan kecemasan. Teknik ini juga mencakup interpretasi yang relevan dengan konteks modern.

d. Menggunakan Langkah-Langkah Penanganan

Setelah analisis, peneliti akan merumuskan langkah-langkah penanganan gangguan kecemasan berdasarkan pemahaman dari tafsir Al-Burūsawī. Ini akan mencakup pendekatan spiritual dan praktis dalam menangani kecemasan.

e. Menyusun Pembahasan

Peneliti akan menyusun pembahasan dengan kerangka yang sistematis, memastikan setiap langkah analisis dijelaskan dengan jelas dan terperinci agar dapat dipahami dengan baik.

f. Menyusun Kesimpulan

Terakhir, peneliti menyusun kesimpulan yang menjawab rumusan masalah penelitian, berdasarkan analisis data yang telah dilakukan untuk menunjukkan relevansi pemikiran Al-Burūsawī dalam menangani gangguan kecemasan di masyarakat saat ini.

F. Sistematika Pembahasan

Bab pertama dalam penelitian ini memuat pendahuluan yang memberikan pemaparan umum tentang penelitian, termasuk latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab kedua akan memaparkan teori gangguan kecemasan, dengan fokus pada pemahaman konsep umum mengenai gangguan kecemasan dan perspektif Islam terhadap isu ini. Dalam bab ini, penjelasan tentang definisi dan

karakteristik gangguan kecemasan akan disertai dengan pendekatan dan solusi yang ditawarkan dalam konteks ajaran Islam.

Bab ketiga akan membahas biografi Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī. Setelah itu, penulis akan mengulas kitab *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*. Serta Penafsiran Syekh Ismā'īl Ḥaqqī mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan juga akan dibahas untuk memberikan konteks yang lebih lengkap.

Bab keempat merupakan analisis mendalam mengenai pemikiran Syekh Ismā'īl Ḥaqqī tentang gangguan kecemasan dalam tafsirnya. Penulis akan mengkaji bagaimana pendekatan spiritual dan psikologis yang ia tawarkan, serta metode penyembuhan mental yang diusulkan termasuk pembacaan Al-Qur'an, dzikir, dan shalat malam dalam konteks permasalahan yang dihadapi individu di zaman modern.

Bab kelima berisi penutup yang memuat kesimpulan dari hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, serta saran-saran dari peneliti yang ditujukan kepada pembaca.

BAB II

BIOGRAFI SYEKH ISMĀ'IL ḤAQQĪ AL-BURŪSAWĪ DAN PENDEKATAN PSIKOLOGIS GANGGUAN KECEMASAN

A. Biografi Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī

1. Latar Belakang Kehidupan

Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī, atau dikenal dengan nama lengkapnya Ismā'īl Ḥaqqī Afandī bin Muṣṭafā Afandī bin Bairūm bin Ṣaḥ Khidā Bandah Al-Burūsawī al-Ḥanāfī¹ al-Jalwatī. Lahir pada hari Senin di bulan Dzulqa'dah tahun 1063 H di kota Aidos, Turki.² Tumbuh dalam lingkungan keluarga religius, Ismā'īl Ḥaqqī sudah terbiasa dengan atmosfer keilmuan dan spiritual sejak usia dini. Ismā'īl Ḥaqqī merupakan keturunan ke-12 dari Alī ibn Abī Ṭālib, yang menegaskan hubungan darah dengan yang mulia Rasūlullāh SAW.³ Nama Al-Burūsawī sendiri merujuk pada kota Bursa, tempat tinggalnya hingga akhir hayatnya, yang juga merupakan ibu kota pemerintahan Ottoman pada tahun 1137 H.⁴ Beliau wafat pada usia 72 tahun, jenazahnya dimakamkan di belakang mihrab masjid Muḥammadī yang ia bangun.⁵

Ismā'īl Ḥaqqī juga terhubung dengan tarekat *Jalwatīyah*, yang ia anut dan jalankan sepanjang hidupnya.⁶ Tarekat ini, dalam bahasa Turki dikenal sebagai *Jalwatīyah*, sementara dalam Arab lebih dikenal sebagai

¹ Nasab al-Ḥanāfī ini menunjukkan bahwa Ismā'īl Ḥaqqī adalah penganut madhhab Ḥanāfī, mengikuti ajaran Imām Abū Ḥanīfah, pendiri salah satu dari empat madhhab utama dalam fiqh Islam. Lihat dalam Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'īl Ḥaqqī*" (Disertasi, Islamabad, Universitas Terbuka: Al-'Alamah Iqbal, 2008), 14.

² Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'īl Ḥaqqī*", 15.

³ Silsilah lengkapnya ia tuliskan dalam satu karyanya yang berjudul *al-Silsilat al-Khawatīyah*. Hal ini disampaikan dalam Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'īl Ḥaqqī*", 14.

⁴ Ahmad Kholil, "Konsep Hubb Al-Wathon Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Isma'il Haqqi Dalam Tafsir Ruh Albayān)" (Thesis, Semarang, UIN Walisongo, 2022), 29. Lihat juga dalam

⁵ Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'īl Ḥaqqī*", 29.

⁶ Kusroni, "Tafsir Ruh Al-Bayan Karya Isma'il Haqqi Dan Pandangannya Tentang Tafsir Dengan Pendekatan Sufi-Ishari," *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah* 4, no. 1 (31 Maret 2019): 23. Dalam Kholil, "Konsep Hubb Al-Wathon Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Isma'il Haqqi Dalam Tafsir Ruh Albayān)," 39. Maka dari itu pada nama beliau memiliki nasab *al-Jalwati*, atau dalam bahasa arab lebih di kenal dengan *al-Khalawaty*.

Khalwatīyah.⁷ Secara etimologis, kata ini berarti meninggalkan tanah air dan tempat tinggalnya untuk pergi menyendiri, dalam pengertian menjalani ibadah dan mengabdikan diri sepenuhnya kepada Allah. Ismā'il Ḥaqqī mengambil bai'at tarekat ini dari gurunya, Syekh 'Usmān al-Faḍlī, dan terus meneruskan melanjutkan sanad spiritualnya hingga mencapai Syekh Muḥammad Muḥyiddin (dikenal dengan sebutan *Aftadah*).⁸

Sejak usia muda, Ismā'il Ḥaqqī sudah terbiasa hidup di lingkungan keluarga yang religius penganut tarekat Sufi. Ketika berusia 3 tahun, Ismā'il Ḥaqqī kecil dibawa oleh ayahnya mengunjungi guru spiritualnya yang bernama Syekh 'Usmān al-Faḍlī, salah satu pemuka tarekat Jalwatiyah.⁹

Syekh 'Usmān al-Faḍlī menyatakan bahwa Ismā'il Ḥaqqī adalah salah satu muridnya yang paling ikhlas bahkan sejak dilahirkan. Namun, cobaan hidup datang ketika ibunya wafat saat ia berusia 7 tahun. Kehilangan ini tidak menghalangi semangatnya untuk terus belajar dan mendalami ilmu agama.¹⁰

Pada usia 10 tahun, dia mulai dibimbing oleh Syekh Abdul Bāqī Afandī, khalifah (wakil mursyid tarekat) dari Syekh 'Usmān al-Faḍlī di kota Edirne. Selama kurang lebih 7 tahun, Ismā'il Ḥaqqī menekuni berbagai disiplin ilmu keislaman seperti *naḥwu*, *ṣaraf*, *manṭiq* (logika), *bayān*, fikih, ilmu *kalām*, tafsir, dan hadis di bawah bimbingan Syekh Abd al-Bāqī Afandī.¹¹ Pendidikan awal ini membentuk dasar yang kokoh bagi pengetahuan Ismā'il Ḥaqqī yang luas dan mendalam di kemudian hari.

⁷ Ṭhariqah ini disandarkan kepada Yusuf Al-Khulwatiy ṭarīqah tasyabbuh sāngat tanya di dawrah kekuasaan Ustmanīyah, dan di dāulat Ustmanīyah itu pula tanya syaikh Al-Khulwatiy.

⁸ Kusroni, "Tafsir Ruh Al-Bayan Karya Isma'il Haqi Dan Pandangannya Tentang Tafsir Dengan Pendekatan Sufi-Ishari," *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah* 4, no. 1 (31 Maret 2019): 24.

⁹ Kholil, "Konsep Hubb Al-Wathon Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Isma'il Haqqi Dalam Tafsir Ruh Albayān)," 31.

¹⁰ Sapuan Sapuan, "Tafsir Sufistik Atas Ayat-ayat Kematian (Studi atas Kitab Tafsir Ruh al-Bayān Karya Isma'il Haqqi al-Burusy)" (Thesis, Surabaya, Universitas Sunan Ampel, 2018), 31. Lihat dalam Kholil, "Konsep Hubb Al-Wathon Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Isma'il Haqqi Dalam Tafsir Ruh Albayān)," 31. Dikutip dari Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'il Ḥaqqī*," 15.

¹¹ Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'il Ḥaqqī*," 15.

Pada tahun 1085 H, Ismā'il Ḥaqqī melanjutkan studinya di Istanbul dan berguru langsung kepada Syekh 'Usmān al-Faḍlī. Di bawah bimbingan Syekh 'Usmān al-Faḍlī, ia mendalami berbagai ilmu pengetahuan, terutama tasawuf.¹² Seiring berjalannya waktu, Syekh 'Usmān al-Faḍlī melihat potensi besar dalam diri Ismā'il Ḥaqqī. Suatu hari, Syekh 'Usmān al-Faḍlī memanggil Ismā'il Ḥaqqī dan menyatakan bahwa telah tiba saatnya bagi Ismā'il Ḥaqqī untuk menjadi khalifah di kota Bursa.¹³ Kota Bursa menjadi pusat kegiatan dakwah dan keilmuan Ismā'il Ḥaqqī, dan di sanalah ia membangun masjid yang kemudian dikenal sebagai “Masjid Muḥammadī”.¹⁴

Ismā'il Ḥaqqī dikenal sebagai seorang yang rajin melakukan perjalanan atau rihlah, baik dalam rangka dakwah maupun menuntut ilmu. Perjalanan dakwah yang dilakukan Ismā'il Ḥaqqī antara lain ke Makedonia atas perintah gurunya, Syekh 'Usmān al-Faḍlī. Di sana, ia mengajar masyarakat setempat dan para siswa yang belajar kepadanya. Setelah 10 tahun berdakwah di Makedonia, Ismā'il Ḥaqqī kembali ke Bursa pada tahun 1096 H. Selain itu, pada tahun 1107 H, Ismā'il Ḥaqqī diundang ke Kota Edirne oleh Sultan Mustafa II untuk membantu dalam peperangan. Ismā'il Ḥaqqī berhasil memberikan semangat jihad kepada kaum muslim di sana, yang kemudian meraih kemenangan dalam pertempuran tersebut.¹⁵

Selain perjalanan dakwah, Ismā'il Ḥaqqī juga melakukan perjalanan ilmiah ke berbagai kota, baik di dalam maupun luar wilayah kekuasaan Ottoman. Ia pernah menunaikan ibadah haji dua kali dan menulis beberapa kitab selama perjalanannya. Setelah wafatnya gurunya, Syekh 'Usmān al-Faḍlī, Ismā'il Ḥaqqī melakukan perjalanan ke Syam (Suriah) dan menetap

¹² Sapuan, “Tafsir Sufistik Atas Ayat-ayat Kematian (Studi atas Kitab Tafsir Ruh al-Bayān Karya Isma'il Haqqi al-Burusy)”, 22.

¹³ Sapuan, “Tafsir Sufistik Atas Ayat-ayat Kematian (Studi atas Kitab Tafsir Ruh al-Bayān Karya Isma'il Haqqi al-Burusy)”, 23.

¹⁴ Kusroni, “Tafsir Ruh Al-Bayan Karya Isma'il Haqqi Dan Pandangannya Tentang Tafsir Dengan Pendekatan Sufi-Ishari,” 29.

¹⁵ Sapuan, “Tafsir Sufistik Atas Ayat-ayat Kematian (Studi atas Kitab Tafsir Ruh al-Bayān Karya Isma'il Haqqi al-Burusy)”, 23–24.

di sana selama tiga tahun bersama keluarganya. Di Syam, ia berguru kepada Syekh Muḥammad Abdul Bāqī al- Ḥanbalī dan banyak berdiskusi tentang tasawuf dengan Syekh Abdul Ghani alnabulusi. Ismā'il Ḥaqqī juga sempat mengunjungi Mesir. Di sana, ia berguru kepada Syekh Ibrahim al-Barawi al-Azhari. Meski tidak ada catatan pasti mengenai tahun kunjungannya ke Mesir, kemungkinan besar kunjungan ini dilakukan saat ia melakukan perjalanan ke Syam. Sekembalinya dari Syam, Ismā'il Ḥaqqī singgah di Istanbul dan menetap selama dua tahun. Di Istanbul, ia menjadi khatib dan imam di masjid Aḥmadiyyah sebelum akhirnya kembali ke Bursa pada tahun 1135 H.¹⁶

Keahlian dan kedalaman ilmu Ismā'il Ḥaqqī terbukti dari banyaknya karya yang ia hasilkan. Sebagai seorang ulama yang produktif, Ismā'il Ḥaqqī menulis lebih dari 106 kitab, meskipun kebanyakan dari karya-karyanya belum ditemukan dan masih berupa manuskrip.¹⁷ Di antara karya-karya yang sudah diterbitkan adalah tafsir "*Rūḥ Al-Bayān fi Tafsir al-Qur' ān*". Kitab tafsir ini ditulis dalam bahasa Turki Ottoman dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Arab oleh Dr. Abdul Ḥamīd Biryak. Kitab ini terdiri dari 10 jilid dan merupakan salah satu karya monumentalnya dalam bidang tafsir al-Qur'an.

Kepiawaiannya Ismā'il Ḥaqqī dalam menulis dan menyusun karya-karya ilmiah tidak lepas dari bimbingan para gurunya. Ia berguru kepada banyak ulama terkemuka pada zamannya, menurut Wali Zar dalam penelitiannya, Ismā'il Ḥaqqī Al-Burūsawī memiliki lima guru yang sangat terkemuka pada zamannya. Mereka adalah:¹⁸

¹⁶ Sapuan, Tafsir Sufistik Atas Ayat-ayat Kematian (Studi atas Kitab Tafsir Ruh al-Bayān Karya Isma'il Haqqi al-Burusy", 24–25.

¹⁷ Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fi Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'il Ḥaqqī*," 22. Sementara itu Ismā'il Bāshiyā Al-Baghdādiy , *Idhāh Al-Maknūn* 1/409. DR. Muṣṭafā Muḥammad Ḥusayn Adh-Dhabābī, *At-Tafsīr wa Al-Mufasssīrūn*, vol. 3, 379, beliau menyebutkan bahwa karya Ismā'il Ḥaqqī hampir mencapai enam puluh kitab, tapi beliau hanya menyebutkan beberapa karya. Dalam Samsurrohman Samsurrohman, "*Ittijāh Al-Manāhij Al-Khams Fi Tafsīr Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur' ān* (Tafsir Haqqi) Karya Ismail Haqqi Al-Brousawi Konstantinepel (1653-1715 M / 1063-1127 H)," *Manarul Qur'an: Jurnal Ilmiah Studi Islam* 1, no. 1 (2015): 128.

¹⁸ Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fi Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'il Ḥaqqī*," 21–22.

- a. Syekh ‘Abdu al-Bāqī Afandī ibnu as-Syekh al-Islam Muḥammad ibnu Abdu al- Ḥalīm asy-Syahīr Zahdah

Seorang ulama yang dihormati dan ahli dalam berbagai disiplin ilmu Islam, yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Ismā’īl Ḥaqqī.

- b. Syekh Abdu al-Ganī Ismā’īl ibnu Abdu al-Ganī annabūlisī (1050-1143H)

Seorang tokoh ulama ahli tasawuf dan hukum islam pada masanya, yang memberikan bimbingan dan pengajaran yang mendalam kepada Ismā’īl Ḥaqqī.

- c. Syekh ‘Usmān Faḍlī ibnu Fath Allāh as-Samī (w. 1102H)

Seorang ulama yang ahli dalam bidang fikih dan tasawuf, yang kontribusinya dalam bidang tasawuf sangat mempengaruhi pemikiran spiritual Ismā’īl Ḥaqqī.

- d. Syekh Abū al-Mawāhib Muḥammad Abdu al-Bāqī ibnu Abd al-Qadīr (1044-1126H)

Seorang cendekiawan dan ahli hadis yang memberikan fondasi yang kuat dalam ilmu hadis kepada Ismā’īl Ḥaqqī , yang kemudian tercermin dalam karyanya.

- e. Syekh Ibrahīm ibnu Muḥammad ibnu Syihāb ad-Dīn Aḥmad ibnu al-Barmāwī (1160H)

Seorang ulama yang terkenal dalam bidang tafsir dan sejarah Islam, yang pengajarannya membantu Ismā’īl Ḥaqqī dalam mengembangkan metodologi tafsirnya.

Guru-guru ini tidak hanya memberikan bimbingan dalam berbagai aspek keilmuan Islam, tetapi juga memainkan peran kunci dalam pembentukan pemikiran dan pendidikan agama Ismā’īl Ḥaqqī Al-Burūsawī . Dedikasi mereka terhadap pendidikan dan pengajaran ilmu memberikan kontribusi yang substansial terhadap warisan keilmuan Islam yang diwarisi oleh Ismā’īl Ḥaqqī.

Sebagai seorang ilmuwan dan ulama dengan keluasan dan ketinggian ilmu, tidak mengherankan jika Ismā' il Ḥaqqī mendapatkan banyak pujian dari berbagai kalangan. Muḥammad Zahīd al-Kausarī mengatakan bahwa Ismā' il Ḥaqqī adalah seorang alim, ahli tafsir, pakar usul fikih, ahli fikih, kompeten dalam ilmu kalam, dan seorang sufi. Pujian tersebut menggambarkan betapa luasnya ilmu dan pengetahuan yang dimiliki oleh Ismā' il Ḥaqqī, yang telah berkontribusi besar dalam pengembangan pemikiran Islam dan sufisme.¹⁹

2. Karya-Karya Penting

Kepiawaian, kedalaman, dan keluasan ilmu Ismā' il Ḥaqqī tercermin dalam perjalanan ke berbagai wilayah, termasuk negara lain untuk menimba ilmu dari ulama terkemuka zamannya. Ismā' il Ḥaqqī juga dikenal sebagai seorang ulama yang produktif dalam menulis, dengan karya-karya yang mencapai lebih dari 106 kitab. Namun, kebanyakan karyanya belum ditemukan, kecuali tafsir Ruh al-Bayān yang sudah diterbitkan dan sebagian lainnya masih berupa manuskrip.

Di antara karya-karya Ismā' il Ḥaqqī adalah *Syarḥ al-Maṣnawī*, *Funūn al-Ḥaqq*, *Tafsīr al-Qur'ān*, *Kitāb alnatījah*, *Diwān al-Ḥaqqā'iq*, *Kitāb al-Hunīf*, *Maqālāt*, *Syarḥ Bandu 'Atār*, *Syarḥ al-Kabīr*, *Syarḥ al-Muḥammadiyah Li al-Yāzījī*, *Syarḥ al-Arba'īn alnawawīyyah*, *Kitāb alnajāh fī al-Tasawwuf*, *Tamām al-Fayd*, *Syarḥ Nukhbat al-Fikr*, *Syarḥ Ijāzah al-Barmawī*, *Syarḥ Ijāzah Abī al-Mawahib al-Ṣarnawī*, *Syarḥ Multaqā al-Abḥūr fī al-Fiqh al-Ḥanafī*, *al-Muqaddimah al-Kaydāniyyah fī al-Fiqh*, *Syarḥ al-Uṣūl li Taysīr al-Wuṣūl*, *Asrār al-Hajj*, *al-Wīridāt*, *Uṣūl al-Aṣrāh*, *Syarḥ al-Ṣalāh al-Maṣīṣiyyah*, *Ta'liqāt 'Ala Tafsīr al-Baydāwī*, *Ta'liqāt 'Ala Tafsīr Surat alnabā' li al-Baydāwī*, *Syarḥ Syu'āb al-Īmān*, *Syarḥ al-'Uqūd al-Lālīyyah*, *Sullam al-Mulūk*, *Kitāb al-Anwār*, *Kitāb al-Faḍīl*, *Kitāb al-*

¹⁹ Sapuan, "Tafsir Sufistik Atas Ayat-ayat Kematian (Studi atas Kitab Tafsir Ruh al-Bayān Karya Isma' il Haqqi al-Burusy)," 43.

*Kabūr; Kitāb alnajāh, Majmū‘at al-Abḥār; Muzīl al-Aghmām, dan Nūzhāt al-Sālikīn..*²⁰

Karya-karya Ismā’il Ḥaqqī , terutama tafsir “*Rūḥ Al-Bayān*”, tetap menjadi warisan berharga bagi umat Islam. Kitab tafsir ini sering dijadikan rujukan oleh para ulama dan peneliti dalam memahami al-Qur’an dan berbagai aspek keilmuan Islam. Meski sebagian besar karya Ismā’il Ḥaqqī belum ditemukan, namun yang telah ada cukup untuk menunjukkan betapa luas dan mendalamnya kontribusi beliau dalam dunia keilmuan Islam.

B. *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* dan Pendekatannya

Tafsīr Rūḥ Al-Bayān adalah salah satu karya monumental dalam tradisi tafsir Islam yang dikarang oleh Ismā’īl Ḥaqqī al-Barusi. Karya ini terkenal dengan pendekatannya yang mendalam dan detail dalam menjelaskan ayat-ayat suci al-Qur’an. Dalam sub-bab ini akan menjelaskan latar belakang, karakteristik, metodologi penafsiran, serta corak tafsir yang menjadi ciri khas dari *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*.

Ismā’īl Ḥaqqī , dalam pengantar tafsir *Rūḥ al-Bayān*, menceritakan bahwa ketika gurunya, Ibn Affan yang tinggal di Kostantinopel, memerintahkannya untuk pindah ke kota Brousse, ia merasa belum ada orang yang mengajak, menuntun, dan mengingatkan manusia kepada jalan yang benar. Ketika singgah di suatu tempat di Romawi, ia menemukan lembaran-lembaran cuplikan tafsir yang masih tidak lengkap dan berserakan. Cuplikan tersebut mencakup surat Ali Imrān dan beberapa surat lainnya, namun masih terlalu panjang dan tidak teratur. Beliau kemudian berusaha mengumpulkan, menyeleksi, dan menyempurnakan cuplikan-cuplikan tersebut dengan pengetahuan yang dimilikinya, berharap karyanya bermanfaat bagi umat manusia dan menjadi bekal di akhirat.²¹

Motivasi lain datang dari mimpinya bertemu dengan ayah ruhaniahnya, Syekh al-Akbar Muḥyiddīn Ibn al-‘Arabī, dan Rasūlullāh saw. Dalam mimpi

²⁰ Wali Zar, “*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā’īl Ḥaqqī*,” 24.

²¹ Sapuan, “Tafsir Sufistik Atas Ayat-ayat Kematian (Studi atas Kitab Tafsir Ruh al-Bayān Karya Isma’īl Haqqi al-Burusy,” 40–41.

tersebut, Rasūlullāh saw memerintahkannya untuk menulis tafsir al-Qur'an. Beliau menyelesaikan tafsir ini pada tahun 1117 H setelah menghabiskan waktu 23 tahun, sama seperti masa turunnya wahyu kepada Rasūlullāh saw.²²

Walaupun tidak sepopuler tafsir lainnya, tafsir ini diterima luas terutama di kalangan Sufi. Hal ini ditandai dengan beberapa kali cetak ulang, baik di Turki maupun di negara lain. Di Beirut, tafsir ini diterbitkan oleh Dār Ihyā' al-Turās al-'Arabī, dengan cetakan pertama pada tahun 2001 M. Syekh Alī al-Ṣābūnī juga telah meringkas dan melakukan taqīq terhadap tafsir ini, dengan judul "*Tanwīr al-Aḍḥan Min Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*" yang terdiri dari 4 jilid dan diterbitkan oleh Dār al-Waṭāniyah, Baghdad pada tahun 1990 M.²³

1. Karakteristik *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*

Tafsīr Rūḥ Al-Bayān memiliki beberapa karakteristik yang membuatnya unik dan berbeda dari tafsir-tafsir lainnya pada masanya. Salah satu karakteristik utamanya adalah pendekatan holistik dalam menggabungkan berbagai sumber penafsiran yang berbeda. Ismā'īl Ḥaqqī menggunakan pendekatan tafsir yang mengintegrasikan riwayat, ijtihad, dan pemikiran intuisi secara seimbang. Ia tidak hanya mengandalkan satu metode penafsiran saja, melainkan menggabungkan berbagai pendekatan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang makna-makna dalam Al-Qur'an.

Metodologi penafsiran yang digunakan mencakup analisis mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menggunakan pendekatan komparatif (*muqārin*). Ḥaqqī secara konsisten menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan merujuk pada ayat lain, hadis, dan pandangan para sahabat serta *tābi'īn*. Selain itu, ia juga menghadirkan pendekatan ijtihad dengan memberikan analisis dan pemikiran pribadinya terhadap ayat-ayat yang rumit dan memiliki banyak interpretasi.

²² Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'īl Ḥaqqī*," 198.

²³ Wali Zar, "*Al-Janib al-Ishrāqī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'īl Ḥaqqī*," 199.

2. Metodologi Penafsiran

Metodologi penafsiran dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* mencerminkan pendekatan yang sangat sistematis dan terorganisir. Ismā'īl Ḥaqqī tidak hanya sekadar menjelaskan makna literal dari ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga mengupas makna-makna yang tersembunyi dan implikasi filosofisnya. Berikut adalah beberapa pendekatan yang digunakan dalam tafsir ini:

a. Pendekatan Komparatif (*Muqārin*)

Secara istilah, metode *muqārin* adalah cara membandingkan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dari berbagai mufasir. Metode ini juga dapat membandingkan ayat Al-Qur'an dengan hadis atau pendapat ulama mengenai tafsir ayat-ayat tersebut.²⁴ Ismā'īl Ḥaqqī sering kali mengaitkan ayat-ayat yang satu dengan yang lain untuk menjelaskan makna yang lebih dalam. Ia tidak hanya menjelaskan ayat secara terpisah, tetapi menghubungkannya dengan ayat-ayat terkait untuk memberikan konteks yang lebih luas.

b. Penggunaan Riwayat (*Bi al-Ma'sūr*)

Istilah *al-Ma'sūr* berasal dari kata *asar* yang berarti peninggalan generasi sebelumnya. Tafsir *al-Ma'sūr* adalah penafsiran Al-Qur'an yang bersumber pada riwayat, baik dari Al-Qur'an, Sunnah, perkataan sahabat, atau *tābi'īn*.²⁵ Ismā'īl Ḥaqqī banyak menggunakan riwayat atau hadis Nabi Muḥammad SAW untuk mendukung dan menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan ini membantu dalam memberikan pemahaman yang lebih utuh terhadap konteks dan aplikasi ayat-ayat tersebut dalam kehidupan sehari-hari umat Islam.

c. Pendekatan Ijtihad (*Bi al-Ra'yi*)

Secara etimologi, *ra'yi* berarti keyakinan, qiyas, atau ijtihad, sementara secara terminologi, tafsir *bi al-ra'yi* adalah penafsiran yang berdasarkan ijtihad setelah memahami bahasa Arab, asbab nuzul, dan

²⁴ Nashruddin Baidan, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 381.

²⁵ Alimin Mesra, *Ulumul Qur'an* (Jakarta: Pusat Studi Wanita (PSW) UIN Jakarta, 2005),

dalil hukum. Para mufassir yang menggunakan metode ini mendasarkan penafsirannya pada akal yang benar, sesuai dengan aturan penafsiran yang berlaku.²⁶ Meskipun mengandalkan riwayat dan hadis, Ismā'īl Ḥaqqī juga tidak ragu untuk menggunakan ijtihad atau pemikiran rasional dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan ini menunjukkan kedalaman intelektualnya dalam menghadapi isu-isu yang kompleks dan kontroversial dalam Al-Qur'an.

d. Pendekatan Intuitif (*Bi al-Isyāra*)

Tafsir *isyāri*, dari pembahasan di atas, adalah salah satu metode penafsiran yang digunakan oleh para sufi untuk menggali makna batin (*esoteris*) dari ayat-ayat Al-Qur'an. Tafsir ini menafsirkan ayat dengan pendekatan simbolis, mencari makna-makna yang tersembunyi di balik kata-kata atau makna luarnya. Para sufi berusaha menangkap pesan-pesan spiritual yang lebih dalam yang tidak langsung terlihat oleh pemahaman literal atau penafsiran biasa.²⁷ Terkadang, Ismā'īl Ḥaqqī menggunakan pendekatan isyarat atau intuitif untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki makna yang lebih dalam atau simbolis. Pendekatan ini sering dikaitkan dengan pandangan sufistik dalam memahami Al-Qur'an.

Tafsīr Rūḥ Al-Bayān memiliki corak yang khas dalam penjelasan dan penafsirannya terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Corak ini mencerminkan kedalaman pemikiran Ismā'īl Ḥaqqī serta pengaruh dari tradisi ilmiah dan spiritual Islam. Beberapa corak tafsir yang dapat ditemukan dalam karya ini antara lain:

a. Tafsir *Lugāwi* (Linguistik)

Ismā'īl Ḥaqqī memberikan penjelasan yang mendetail mengenai makna-makna kata dan tata bahasa dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Ia sering

²⁶ Sri Indah Triani dkk., "Memahami Pesan Al-Qur'an Dalam Pendekatan Tafsirbil Ra'yi," *Al-Akhbar; Jurnal Ilmiah Keislaman* 8, no. 2 (2022): 35.

²⁷ Musyfiqur Rosyi, Abd Basid, dan Moh Asy'ari Muthhar, "Dinamisitas Pendekatan Sufisme Dalam Wacana Penafsiran Al-Qur'an," *Jurnal Studi Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 1 (15 Juni 2023): 68.

kali mengulas *i'rāb* (*infleksi*) dari kata-kata yang digunakan dalam Al-Qur'an untuk membantu pembaca memahami nuansa linguistik dari penafsirannya.

b. Tafsir *Fiqhi* (Hukum Islam)

Selain menjelaskan makna-makna spiritual, Ismā'īl Ḥaqqī juga membahas aspek hukum dan fiqih dari ayat-ayat Al-Qur'an. Ia menguraikan hukum-hukum Islam yang terkandung dalam ayat al-Qur'an dan menjelaskan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari umat Muslim.

c. Tafsir *I'tiqādi* (Teologi)

Ismā'īl Ḥaqqī mengikuti pendekatan teologis Sunni dalam menjelaskan keyakinan-keyakinan dasar dalam Islam. Ia membahas konsep-konsep teologis seperti *tauḥīd*, *nubuwwah*, dan akhirat dengan menggunakan argumentasi yang didasarkan pada Al-Qur'an dan tradisi Islam.

d. Tafsir *Isyāri* (Sufistik)

Salah satu ciri khas dari *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* adalah pendekatan sufistik atau isyarat yang digunakan Ismā'īl Ḥaqqī dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Ia sering kali memberikan interpretasi yang mendalam dan simbolis terhadap ayat-ayat yang memiliki makna yang lebih dalam atau metaforis.

C. Definisi Gangguan Kecemasan

1. Pengertian Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan menjadi suatu kondisi psikologis yang signifikan dan dapat berpengaruh besar terhadap kualitas hidup seseorang. Nevid menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan khawatir yang mencerminkan rasa takut terhadap kemungkinan terjadinya situasi buruk. Ketika seseorang menghadapi kecemasan yang sangat intens dalam situasi tertentu seperti ujian atau presentasi dan kondisi tersebut mulai mengganggu fungsi hidup sehari-harinya, maka itu bisa dianggap sebagai gangguan

kecemasan, khususnya gangguan kecemasan sosial.²⁸ Dalam konteks ini, individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial karena ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain.

Menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu, kecemasan didefinisikan sebagai gejala mental yang berkaitan dengan perasaan negatif.²⁹ Pemahaman ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya respons sementara terhadap stres, tetapi merupakan keadaan emosional yang dapat berlarut-larut serta berpotensi merugikan kesehatan mental. Dalam hal ini, Dadang Hawari menegaskan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang mendalam, di mana individu masih mampu menilai realitas meskipun mengalami gangguan tersebut.³⁰ Pengertian ini menunjukkan kompleksitas kecemasan sebagai kondisi yang bisa mempengaruhi fungsi psikologis seseorang.

Lebih jauh lagi, Priambodo menyatakan pendapat dari Kenny mengidentifikasi bahwa kecemasan adalah emosi universal yang kerap kali sulit dibedakan antara yang bersifat normal dan yang menunjukkan adanya gangguan.³¹ etika kondisi ini berkembang, individu bisa terjebak dalam pola pikir negatif yang memperburuk keadaannya. Konsep ini menegaskan bahwa kecemasan dapat berdampak luas, baik secara mental maupun fisik, dan memerlukan perhatian serius dalam penanganannya.

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan meliputi berbagai kondisi yang berkisar dari ketidaknyamanan sementara hingga gangguan yang lebih serius yang memerlukan perawatan profesional. Kecemasan sebagai fenomena psikologis yang kompleks harus

²⁸ Jeffrey, Nevid, A. Spencer Rathus, and Beverly Greene. "Psikologi abnormal." *Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI*. Jakarta: Penerbit Erlangga (2005). 27.

²⁹ Tangkudung, James, and Apta Mylsidayu. "Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga." *Cakrawala Cendekia* (2017), 48.

³⁰ Dadang Hawari, *Manajemen stress, cemas dan depresi*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), 18.

³¹ Kenny, Dianna. *The psychology of music performance anxiety*. OUP Oxford, 2011, 33. Dalam Rizki Nur Fadilah dan Anung Priambodo, "Stress Dan Kecemasan Dalam Olahraga Kompetisi," *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* 4, no. 1 (2024): 28.

ditangani dengan pendekatan yang tepat untuk membantu individu mengatasi dampak negatifnya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, fokus utama adalah memahami kecemasan sebagai kondisi psikologis yang signifikan, terutama dalam konteks kecemasan sosial, di mana interaksi dan evaluasi oleh orang lain dapat memperburuk pengalaman kecemasan individu. Kecemasan sosial ini sering kali disertai dengan perasaan takut akan penilaian negatif dari orang lain, yang dapat membuat individu merasa terasing dan sulit berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengeksplorasi dinamika ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan serta strategi yang mungkin efektif dalam mengelola kondisi tersebut.

2. Faktor dan Gejala Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan telah menjadi perhatian penting dalam bidang psikologi, mengingat kompleksitas dan dampaknya terhadap individu. Menurut Malik, penyebab utama kecemasan dapat diidentifikasi dalam dua kategori besar: penyebab internal dan penyebab eksternal.³² Penyebab internal melibatkan faktor-faktor yang berkaitan dengan karakteristik pribadi individu, seperti kepribadian, keinginan, dan keyakinan yang tidak rasional. Misalnya, individu yang memiliki pola pikir negatif mungkin lebih rentan terhadap kecemasan karena mereka cenderung menganggap situasi sebagai ancaman, meskipun realitanya tidak demikian. Sementara itu, penyebab eksternal berkaitan dengan lingkungan di sekitar individu, yang mungkin menciptakan tekanan atau stres yang memperburuk keadaan psikologis mereka.

Farah Clark dan Aaron Beck dalam sanny juga mengidentifikasi berbagai gejala yang muncul akibat gangguan kecemasan. Gejala ini terbagi menjadi gejala fisiologis, seperti jantung berdebar, sesak napas, dan

³² Shofiyah Malik dan Rilla Sovitriana, "Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 1, no. 01 (2021), 148–150.

pingsan; gejala afektif, yang meliputi kegugupan dan perasaan gelisah; dan gejala kognitif, termasuk ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau takut akan umpan balik negatif. Kumpulan gejala ini menunjukkan bagaimana gangguan kecemasan tidak hanya menyerang aspek emosional, tetapi juga mempengaruhi reaksi fisik dan perilaku individu. Respons perilaku sering terlihat ketika individu berusaha menghindari situasi yang memicu kecemasan, menciptakan pola hidup yang dapat membatasi interaksi sosial atau aktivitas sehari-hari mereka.³³

Zakiah Daradjad dalam kholil Lur Rochman menawarkan pandangan yang lebih mendalam mengenai penyebab kecemasan, yang dikelompokkan ke dalam tiga kategori:³⁴

Pertama, ia menjelaskan bahwa kecemasan bisa muncul ketika individu merasa adanya bahaya yang mengintai, yang lebih mendekati rasa takut. Dalam konteks ini, sumber ancaman terlihat jelas, dan individu merasakan reaksi fisiologis dan emosional sebagai respons terhadapnya.

Kedua, Daradjad mencatat bahwa perasaan bersalah atau rasa berdosa juga dapat memicu kecemasan. Ketika seseorang merasa telah melanggar keyakinan moral atau etika yang dianut, perasaan bersalah ini dapat mengganggu ketenangan mental mereka, mengakibatkan munculnya gejala kecemasan yang menyertai gangguan mental lainnya.

Ketiga, kecemasan juga dapat muncul tanpa sebab yang jelas, mengakibatkan perasaan takut tanpa adanya pemicu yang teridentifikasi, yang sering kali berdampak pada seluruh aspek kepribadian individu. Kecemasan yang tidak terduga ini sering kali merupakan hasil dari pengalaman emosional yang mendalam dan berlebihan, yang berpotensi merusak kesehatan mental secara keseluruhan.

Dalam landasan penelitiannya, Zakiah menekankan bahwa pengalaman traumatis dan keyakinan yang tidak rasional dapat memicu

³³ Ulfy Sany, "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an," *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia* 7 (22 Januari 2022), 1267.

³⁴ Kholil Lur Rochman, dan Rohmad, *Kesehatan mental*, (Purwokerto: Stain Purwokerto Press, 2010), 137.

munculnya kecemasan. Hal ini mengisyaratkan pentingnya keterkaitan antara lingkungan sosial, pengaruh individu terhadap kecemasan, dan bagaimana pengalaman hidup tertentu membentuk pola pikir serta perilaku seseorang. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi secara sehat dan respons yang berlebihan terhadap berbagai keadaan dapat memperburuk kondisi kecemasan dan membawa individu pada keadaan mental yang lebih buruk.

Secara keseluruhan, pengertian gangguan kecemasan mengacu pada kombinasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi individu. Dalam pengertian ini, gangguan kecemasan tidak hanya merupakan masalah pribadi tetapi juga berakar dari hubungan individu dengan lingkungan dan pengalaman hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan gangguan kecemasan harus melibatkan cara yang holistik untuk membantu individu mengatasi dampak negatif dari kondisi ini.

Dalam penelitian ini, fokus akan diberikan pada pengertian gangguan kecemasan sebagaimana dijelaskan oleh Zakiah Daradjad. Penekanan akan ditempatkan pada kecemasan sebagai respons emosional yang dapat dipicu oleh ancaman yang nyata, serta reaksi terhadap rasa bersalah atas pelanggaran moral. Pendekatan ini sangat relevan untuk mengeksplorasi relasi antara faktor internal dan eksternal dalam penanganan gangguan kecemasan.

3. Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang telah mendapatkan perhatian luas karena dampaknya yang signifikan terhadap kehidupan individu. Berbagai jenis gangguan kecemasan dapat muncul, masing-masing dengan karakteristik dan gejala yang berbeda. Diantarnya gangguan kecemasan adalah:³⁵

a. Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder - GAD)

³⁵ Karen J. Marcante, dkk, *Nelson ilmu kesehatan anak esensial*. Elsevier Health Sciences, 2021, 67–71.

Gangguan Kecemasan Umum, atau GAD, adalah salah satu bentuk kecemasan yang paling umum dan ditandai dengan kecemasan yang berlebihan dan berkepanjangan terhadap berbagai situasi sehari-hari. Individu yang mengalami GAD biasanya merasa khawatir tidak hanya tentang satu aspek hidupnya tetapi juga mengenai banyak hal sekaligus, seperti kesehatan, pekerjaan, atau keuangan. Kecemasan ini sering kali muncul tanpa alasan yang jelas dan dapat mengganggu konsentrasi atau menyebabkan ketegangan otot yang kronis. Gejalanya dapat mencakup mudah tersinggung, insomnia, dan perasaan gelisah. Dalam jangka waktu yang lama, GAD dapat menyebabkan kelelahan mental dan fisik, serta memengaruhi hubungan interpersonal dan produktivitas di tempat kerja. Perawatan untuk GAD sering mencakup terapi kognitif dan, dalam beberapa kasus, obat-obatan yang membantu mengendalikan gejala.

b. Gangguan Panik (*Panic Disorder*)

Gangguan panik dikenal melalui serangan panik yang tiba-tiba dan intens, yang dapat menciptakan rasa ketakutan yang mendalam pada individu. Serangan panik ini dapat muncul secara tak terduga dan sering disertai dengan gejala fisik yang menakutkan, seperti palpitasi jantung, berkeringat, kesulitan bernapas, dan merasa seperti akan pingsan. Serangan ini biasanya berlangsung sekitar 10 hingga 30 menit, namun dapat terasa sangat lama dan melelahkan bagi pengalaminya. Seringkali, individu yang mengalami serangan panik menjadi sangat khawatir tentang kapan serangan berikutnya akan terjadi, yang dapat menyebabkan mereka menghindari situasi atau tempat tertentu untuk merasa aman. Perawatan untuk gangguan panik termasuk terapi perilaku kognitif dan obat-obatan yang membantu mengurangi frekuensi dan intensitas serangan.

c. Fobia

Fobia adalah ketakutan berlebihan terhadap objek, situasi, atau aktivitas tertentu yang sering kali tidak proporsional dengan tingkat

bahaya yang sebenarnya. Misalnya, seseorang mungkin memiliki fobia terhadap laba-laba (*arakhnofobia*) atau ketinggian (*akrofobia*), yang dapat membuat mereka menghindari situasi yang berkaitan dengan ketakutan itu, bahkan jika tidak ada bahaya nyata. Fobia dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan membatasi aktivitas sosial serta pribadi seseorang. Gejala yang muncul bisa termasuk kecemasan yang mendalam, panik, dan reaksi fisik seperti berkeringat atau bergetar ketika dihadapkan pada pemicu fobia. Pendekatan terapi untuk mengatasi fobia sering kali melibatkan terapi pemaparan, di mana individu secara bertahap diperkenalkan kepada objek atau situasi yang ditakuti dalam lingkungan yang aman.

d. Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

Gangguan Kecemasan Sosial, atau fobia sosial, adalah ketakutan yang luar biasa terhadap situasi sosial di mana individu merasa akan dievaluasi atau dihakimi oleh orang lain. Orang dengan gangguan ini sering kali merasakan kegelisahan yang parah sebelum berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang asing, atau menghadiri acara sosial. Mereka mungkin mengalami gejala fisik seperti berkeringat, tremor, atau bahkan mual. Gangguan ini dapat menyebabkan individu menarik diri dari situasi sosial, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan isolasi dan dampak negatif pada hubungan sosial dan pekerjaan. Terapi yang efektif untuk gangguan kecemasan sosial sering kali mencakup terapi kognitif perilaku dan latihan keterampilan sosial untuk membantu individu merasa lebih percaya diri dalam situasi sosial.

e. Gangguan Obsesif-Kompulsif (*Obsessive-Compulsive Disorder - OCD*)

Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD) ditandai dengan adanya pikiran obsesif yang berulang dan perilaku kompulsif yang dilakukan untuk meredakan kecemasan yang ditimbulkan oleh pikiran tersebut. Seseorang dengan OCD mungkin merasa terpaksa untuk melakukan ritual tertentu, seperti mencuci tangan secara berlebihan untuk menghindari kuman, atau memeriksa kunci dan peralatan rumah tangga

berulang kali untuk memastikan bahwa semuanya aman. Perilaku ini sering kali menyita waktu yang signifikan dan mengganggu kehidupan sehari-hari pengidapnya. Selain itu, individu dengan OCD mungkin merasa terjebak dalam siklus berpikir yang tidak efektif dan merasa kesulitan untuk mengendalikan pikiran serta perilakunya. Terapi kognitif perilaku dan obat-obatan seperti SSRI (*Selective Serotonin Reuptake Inhibitors*) dapat sangat membantu dalam mengelola gejala OCD.

f. Gangguan Stres Pascatrauma (*Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD*)

Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD) dapat berkembang setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis, seperti serangan kekerasan, bencana alam, atau pengalaman lainnya yang mengancam jiwa. Individu dengan PTSD sering mengalami kilas balik yang mengganggu, mimpi buruk, dan kecemasan yang berkaitan dengan ingatan pengalaman traumatis. Gejala ini dapat menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sehari-hari, mengganggu tidur, dan mempengaruhi hubungan interpersonal. Banyak individu dengan PTSD juga merasa terputus dari realitas atau mengalami kesulitan dalam mengingat detail tertentu dari pengalaman traumatis. Perawatan untuk PTSD sering melibatkan terapi berbasis trauma, seperti terapi kognitif perilaku, serta penggunaan obat-obatan untuk membantu meringankan gejala kecemasan dan depresi yang mungkin menyertainya.

Masing-masing jenis gangguan kecemasan memiliki karakteristik yang unik dan dapat mengganggu kehidupan individu dalam berbagai cara. Pengakuan dan pemahaman tentang gangguan ini sangat penting, karena perawatan yang tepat dapat membantu individu mengelola gejala mereka, meningkatkan kualitas hidup, dan memulihkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami gejala kecemasan yang mengganggu, penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental.

4. Penanganan Gangguan Kecemasan

Penanganan gangguan kecemasan merupakan aspek penting dalam kesehatan mental yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi dan mengelola gejala kecemasan yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Berbagai pendekatan tersedia untuk menangani kondisi ini, mulai dari perubahan pola hidup, terapi psikologi, hingga intervensi farmakologis. Setiap metode memiliki keunikannya sendiri dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta preferensi individu. Dengan memahami beragam strategi yang ada, kita dapat mencari solusi yang efektif untuk menangani kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

a. Perubahan Pola Hidup³⁶

1) Memperbaiki Pola Makan

Diet yang seimbang dan sehat dapat berdampak positif pada kesehatan mental. Menghindari makanan tinggi gula dan kafein, serta memastikan asupan nutrisi yang cukup, seperti sayuran, buah-buahan, dan protein, dapat membantu mengurangi gejala kecemasan. Nutrisi yang baik mendukung fungsi otak dan stabilitas suasana hati.

2) Tidur yang Cukup

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan mental. Tidur yang cukup membantu tubuh dan pikiran pulih, mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan sehari-hari, dan mengurangi risiko perkembangan gangguan kecemasan. Sebaiknya, seseorang mengikuti rutinitas tidur yang konsisten untuk meningkatkan kualitas tidur.

3) Menghindari Kafein dan Alkohol

Kafein dan alkohol dapat memperburuk kecemasan dan meningkatkan gejala yang dialami. Mengurangi atau menghindari kedua zat ini dapat membantu individu merasa lebih tenang dan seimbang secara emosional. Kafein dapat memicu gejala fisik yang

³⁶ Sumarto, "Mengatasi Stres dan Kecemasan: Cara Mengelola Emosi dalam Kehidupan Sehari-hari terhadap Anak dan Remaja", (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2024), 65.

tidak nyaman, sementara alkohol dapat memperburuk gejala kecemasan dalam jangka panjang.

b. Terapi Psikologi³⁷

1) Terapi Kognitif Perilaku (CBT)

Terapi Kognitif Perilaku (CBT) adalah salah satu terapi psikologis yang paling efektif untuk gangguan kecemasan. CBT berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir negatif serta perilaku yang berkontribusi terhadap kecemasan. Dalam proses ini, klien diajarkan untuk mengenali pikiran otomatis yang muncul saat merasakan kecemasan dan mengevaluasi kebenarannya. Dengan mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih realistis, individu dapat mengurangi ketakutan dan stres. Terapi ini juga mencakup latihan untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan, memberikan keterampilan untuk mengelola tantangan di kehidupan sehari-hari.

2) Terapi Eksposur

Terapi Eksposur dirancang untuk membantu individu mengatasi kecemasan yang berkaitan dengan objek atau situasi tertentu, seperti fobia. Dalam terapi ini, individu dikenakan paparan bertahap terhadap objek atau situasi yang menimbulkan ketakutan, mulai dari yang paling ringan hingga yang paling menakutkan. Proses ini membantu individu belajar bahwa ketakutan mereka sering kali tidak berdasar dan dapat diatasi. Melalui pengalaman langsung, mereka mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi situasi yang sebelumnya dihindari, sehingga mengurangi kecemasan yang dialami.

3) Terapi Dialektik Perilaku (DBT)

³⁷ Sekolah Rasa, *Mengenal Gangguan Mental: Pemahaman dan Penanganan untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik*, (Semarang: Tiram Media, 2023), 38–40. Lihat juga dalam Yuniarti, Hanafi, dan Laheba, *Psikopatologi Lintas Budaya*, (Yogyakarta: UGM Press, 2021), 29.

Terapi Dialektik Perilaku (DBT) awalnya dikembangkan untuk gangguan kepribadian ambang, tetapi juga efektif untuk gangguan kecemasan, terutama bagi mereka yang memiliki emosi intens. DBT mengajarkan keterampilan penting, termasuk *mindfulness*, regulasi emosi, keterampilan interpersonal, dan toleransi terhadap stres. *Mindfulness* meningkatkan kesadaran diri, sementara regulasi emosi mengajarkan cara mengontrol respons emosional. Keterampilan interpersonal membantu individu membangun hubungan yang sehat, dan toleransi terhadap stres melatih mereka untuk menghadapi situasi sulit tanpa perilaku merusak. Dengan pendekatan ini, DBT membekali individu dengan keterampilan untuk menjalani hidup yang lebih seimbang..

c. Teknik Relaksasi dan Pengelolaan Stres³⁸

1) Meditasi dan *Mindfulness*

Praktik meditasi dan *mindfulness* membantu individu untuk tetap fokus pada saat ini dan mengurangi pikiran cemas yang berlebihan. Teknik ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental dengan mengajarkan individu untuk mengamati pikiran tanpa menilai atau bereaksi.

2) Latihan Pernapasan

Teknik pernapasan dalam, seperti pernapasan perut atau pernapasan 4-7-8, dapat membantu menenangkan pikiran dan meredakan gejala kecemasan. Dengan memberi fokus pada pernapasan, individu dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dirasakan.

3) Olahraga

Aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan, lari, atau yoga, telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan

³⁸ Sumarto, "*Mengatasi Stres dan Kecemasan: Cara Mengelola Emosi dalam Kehidupan Sehari-hari terhadap Anak dan Remaja*", 26,34. Lihat juga dalam Panggalo dkk., *Kesehatan Mental*, (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024), 14–16.

meningkatkan suasana hati. Olahraga merangsang pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, dan membantu meningkatkan kualitas tidur.

d. Dukungan Sosial³⁹

1) Komunikasi dengan Teman dan Keluarga

Berbicara dengan orang-orang terdekat sangat membantu dalam mengatasi kecemasan. Dukungan emosional dari teman dan keluarga dapat memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan terasing saat menghadapi situasi sulit.

2) Bergabung dengan Kelompok Pendukung

Menghadiri kelompok dukungan memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman dan strategi dengan orang lain yang memiliki masalah serupa. Lingkungan yang saling mendukung ini dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan memberikan dorongan untuk mengatasi kecemasan.

e. Pengobatan

Pengobatan gangguan kecemasan dapat dilakukan dengan berkonsultasi kepada dokter spesialis kejiwaan untuk mendapatkan terapi yang tepat. Dalam memilih obat, psikiater akan mempertimbangkan kondisi spesifik pasien dan efek samping yang mungkin timbul, sehingga penting untuk mengikuti panduan dan saran dari profesional kesehatan mental.

Penanganan gangguan kecemasan membutuhkan pendekatan yang komprehensif, mencakup perubahan pola hidup, terapi psikologis, dan penggunaan obat-obatan. Setiap individu mungkin memerlukan kombinasi metode yang berbeda untuk mencapai hasil yang optimal. Mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual dalam penanganan menjadikan proses pemulihan lebih efektif, memungkinkan individu untuk mengatasi

³⁹ Sekolah Rasa, *Mengenal Gangguan Mental: Pemahaman dan Penanganan untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik*, 18–19.

kecemasan dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

BAB III

PENAFSIRAN GANGGUAN KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN

A. Gambaran Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an

Gangguan kecemasan merupakan salah satu kondisi psikologis yang umum dialami oleh banyak individu di seluruh dunia, termasuk dalam konteks keagamaan. Dalam Al-Qur'an, terdapat banyak ayat yang menggambarkan pengalaman psikologis manusia dan menunjukkan bagaimana kecemasan dapat terjadi sebagai hasil dari berbagai situasi kehidupan. Meskipun istilah gangguan kecemasan tidak disebutkan secara eksplisit, Al-Qur'an memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika jiwa serta menawarkan solusi untuk menghadapi dan mengatasi perasaan cemas. Pengamatan terhadap kondisi ini sangat relevan, mengingat kecemasan sering kali berkaitan dengan ketidakpastian, kekhawatiran akan masa depan, serta pengalaman traumatis di masa lalu yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Ibnu Qudamah, seorang ulama dan pemikir Islam terkemuka, mengklasifikasikan ketakutan menjadi tiga jenis:¹

Pertama, ketakutan yang berlebihan, yaitu perasaan cemas yang melampaui batas wajar dan dapat berujung pada keputusasaan. Ketakutan jenis ini dinilai negatif dan dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti stres dan bahkan tindakan yang merugikan diri sendiri, termasuk kasus bunuh diri.

Kedua, ketakutan yang diremehkan, di mana individu tidak merespon bahaya atau masalah yang seharusnya diwaspadai. Ketidakhahaman ini dapat menjadikan seseorang merasa lalai dan menempatkan dirinya pada risiko yang lebih besar.

Ketiga, adalah ketakutan yang moderat atau terpuji. Ketakutan jenis ini berkaitan erat dengan kesadaran akan ketetapan Allah dan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Misalnya, seorang hamba yang merasa takut akan

¹ Ikrar, "Konsep Khauf Dalam Tafsir Al - Misbah Telaah Atas Pokok-Pokok Pikiran Tasawuf M. Quraish Shihab," *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* 2, no. 1 (21 Oktober 2019): 37.

mengabaikan ibadah dan melanggar ketentuannya. Ketakutan ini dapat menjadi pendorong untuk berbuat baik dan menjaga ketaatan.

Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa istilah yang merujuk pada kondisi yang berhubungan dengan kecemasan. Istilah “*ḍayq*” (ضيق) mengandung makna sempit atau sesak, mencerminkan keadaan hati yang tertekan dan merasa ragu. Selanjutnya, “*ḥalu'a*” (حَلْوَع) merujuk pada keluh kesah atau perasaan gelisah yang dialami seseorang ketika menghadapi berbagai tekanan. Kemudian, “*khauf*” (خَوْفٌ) berarti ketakutan dan menggambarkan kecemasan yang berhubungan dengan masa depan yang tidak pasti. Terakhir, istilah “*ḥuzn*” (حُزْنٌ) menggambarkan kesedihan yang diakibatkan oleh pengalaman masa lampau.

Perasaan kegelisahan, kesedihan, ketakutan, dan kekhawatiran adalah bagian dari sifat manusia yang tidak dapat dihindari. Emosi-emosi tersebut sering kali meningkat secara signifikan ketika seseorang dihadapkan pada masalah besar dalam hidupnya. Semakin kompleks dan berat suatu masalah, semakin banyak tenaga dan usaha yang diperlukan untuk mengahadapinya. Apabila sumber daya mental dan fisik seseorang tidak cukup untuk menghadapi tantangan tersebut, maka masalah yang ada dapat menjadi semakin rumit dan meluas, menimbulkan berbagai tekanan tambahan. Dalam situasi seperti ini, individu sering kali merasa bingung dan mengalami kegundahan yang mendalam, yang dapat berujung pada munculnya gangguan kecemasan.

Dengan memahami berbagai istilah yang berkaitan dengan kecemasan dalam Al-Qur'an, seperti *ḍayq*, *ḥalu'a*, *khauf*, dan *ḥuzn*, kita dapat mengkaji lebih dalam bagaimana Al-Qur'an memberikan solusi terhadap berbagai perasaan negatif yang dihadapi manusia. Masing-masing istilah ini tidak hanya mencerminkan kondisi emosional yang berbeda, tetapi juga memberikan wawasan tentang bagaimana Islam memandang dan menjelaskan pengalaman manusia. Diantaranya term tersebut:

1. *Ḍayq* (Kesempitan Jiwa)

Istilah *Ḍayq* berasal dari bahasa Arab yang berarti sempit, sesak, atau mengalami keraguan.² Dalam konteks ini, kesempitan jiwa merujuk kepada keadaan hati atau batin yang sedang bergelut dengan kegundahan atau keraguan. Istilah *Ḍayq* muncul sebanyak 13 kali dalam Al-Qur'an.³ Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, kesempitan jiwa adalah kondisi yang sering dialami manusia akibat pengaruh buruk dari pikiran atau lingkungan.⁴ Sebagaimana disebutkan dalam Q.S. An-Nahl (16:127), ayat ini mengajak untuk bersabar di tengah kesulitan, di mana Allah menyatakan:

وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُودُونَ

“Dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan pula bersempit dada terhadap tipu daya mereka.”⁵

Secara psikologis, *Ḍayq* berhubungan erat dengan kondisi mental dan emosi yang dipengaruhi oleh stres, kelelahan, dan tekanan hidup. Ketika seseorang berada dalam kondisi sempit hati, ia sering mengalami gejala seperti kecemasan yang meningkat, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang negatif dapat berkontribusi pada perasaan sempit ini, mengakibatkan seseorang merasa terjebak dalam rutinitas dan kehilangan kemampuannya untuk merespons tantangan secara efektif. Hal ini memungkinkan terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih serius jika tidak diatasi dengan tepat.

2. *Ḥalū'a* (Kegelisahan)

Dalam Al-Qur'an, istilah *Ḥalū'a* hanya disebutkan satu kali, yaitu dalam Surat Al-Ma'arij ayat 19. Dalam ayat tersebut, tidak hanya dijelaskan tentang keadaan kegelisahan, tetapi juga disertakan solusi untuk menghadapinya yang terdapat pada ayat-ayat berikutnya. Allah, dalam kebijaksanaannya, memberikan petunjuk kepada hambanya untuk

² Jāmāl ad-Dīn Ibn Mandhūr, *Lisān al-'Arab* Cet-3 (Beirut: Dār Shodir, 1994), 2627.

³ Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'ān* (Kairo: Dār Al-Hadits, 1945), 539.

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Miṣbāḥ: Pesan Kesan, dan Keserasian Al-qur'an*, jilid 8, (Jakarta: Lentera Hati, 2001), 394.

⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 392.

menghadapi berbagai kesulitan. Istilah *ḥalū‘a* berasal dari bahasa Arab dari kata kerja (يَحْلُوغُ - *yahlū‘u*) yang berarti merasa keluh kesah atau mengalami kegelisahan.⁶

Istilah *ḥalū‘a* dapat diartikan sebagai ungkapan dari kecemasan dan kehampaan hidup, yang sering kali terjadi akibat kondisi yang berbeda-beda. Kecemasan ringan biasanya dapat ditangani dan dianggap sebagai tantangan, sementara kecemasan berat dapat menuntun individu pada gangguan mental jika dibiarkan tanpa penanganan. Dalam konteks kehidupan modern saat ini, banyak individu mengalami kehampaan eksistensial (*existential vacuum*), yang muncul ketika mereka kesulitan menemukan makna dalam hidup mereka.⁷

Sebagai contoh, seseorang yang terus-menerus merasa tidak puas dengan hidupnya mungkin mengalami *ḥalū‘a*, di mana rasa gelisah dan kehilangan makna hidup menurunkan kualitas hidupnya.

3. *Khauf* (Rasa Takut)

Istilah *khauf* dalam Al-Qur’an muncul dalam 34 bentuk berbeda, dengan total 114 ayat yang mengandung kata ini, meskipun jumlah keseluruhan ayatnya mencapai 124.⁸ Al-Qur’an menggunakan kata *khauf* (kecemasan) sebagai *isim* (kata benda) dan *ḥuzn* (kesedihan) sebagai *fi’il* (kata kerja). Hal ini menunjukkan bahwa rasa takut dan cemas adalah respons bawah sadar manusia terhadap bahaya atau ancaman, yang terjadi secara otomatis dan di luar kendali.⁹

Oleh karena itu, kata “takut” digunakan sebagai kata benda (*khauf*), sedangkan “kesedihan” lebih merupakan tindakan sadar yang bisa dialami atau tidak, tergantung situasinya, sehingga digunakan dalam bentuk kata kerja seperti *taḥzan* atau *yahzan*. Menurut Imām Qusyairī, *khauf* (kecemasan) terkait dengan hal-hal yang akan datang, karena seseorang

⁶ Jāmāl ad-Dīn Ibn Mandhūr, *Lisān al-‘Arab*, Jilid 10, 4685.

⁷ Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi psikologi dengan islam: menuju psikologi islami*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar diterbitkan atas kerjasama dengan Yayasan Insan Kamil, 2001), 156.

⁸ Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, *Al-Mu‘jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur‘ān*, 246–248.

⁹ Ulfi Sany, “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an”, 1269.

merasa takut jika sesuatu yang dibenci tiba atau hal yang dicintainya hilang. Sayyid Ahmad bin Zain Al-Habsy menambahkan bahwa *khauf* adalah keadaan hati yang resah saat menantikan kejadian yang tidak diinginkan.¹⁰

Misalnya, seorang wanita yang baru saja mengalami kecelakaan mobil bisa mulai merasa ketakutan saat berada di jalan raya, meskipun tidak ada bahaya nyata. Rasa panik ini membuatnya enggan untuk bepergian dan menarik diri dari aktivitas sosial. Ini adalah contoh dari gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder*) atau *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), di mana seseorang mengalami rasa takut yang berlebihan dan tidak proporsional dengan situasi yang sebenarnya. Kita dapat merujuk pada Surah Al-Baqarah (2:155) yang berbicara tentang ujian berupa rasa takut dan kesulitan. Rasa takut ini dapat sangat mengganggu, membuat kita menghindari banyak hal, dan sering kali menciptakan batasan dalam kehidupan sehari-hari.

4. *Huzn* (Kesedihan)

Kata *huzn* dan berbagai bentuk turunannya muncul sebanyak 42 kali dalam Al-Qur'an.¹¹ Biasanya, konteks *huzn* dihubungkan dengan makna negatif atau sesuatu yang dilarang, sering kali dinyatakan dalam bentuk kata kerja *fi'il mudā'iri*. Selain itu, *huzn* juga muncul dalam beberapa ayat dalam bentuk kata benda (*isim*).¹²

Abū Ḥayyān Al-Andalusī dalam tafsir *Baḥrul Muḥīṭ* mengartikan *huzn* sebagai kesedihan yang mencakup segala tingkatannya, baik berat maupun ringan. Ibrahim Anis dan Muḥammad Ismā'īl Ibrahim mendefinisikan *ḥazina* sebagai kebalikan dari kegembiraan,¹³ serupa dengan penjelasan dalam *Lisān Al-'Arab*, yang menggambarkan kesedihan sebagai berkurangnya kebahagiaan.¹⁴ Ahmad Zamakhsyari dalam *Asas Al-*

¹⁰ Savela Sovia Vega, "Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2024), 32–33.

¹¹ Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'ān*, 199–200.

¹² Ulfi Sany, "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an", 1269,

¹³ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 320–21.

¹⁴ Jāmāl ad-Dīn Ibn Mandhūr, *Lisān al-'Arab*, Jilid 1, 694.

Balāghah menambahkan bahwa *huzn* adalah kesedihan hati akibat kesulitan atau kehilangan sesuatu yang disukai.¹⁵

Dalam konteks kesedihan, kita bisa melihat bagaimana *huzn* (حزن), yang berarti kesedihan, tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, seorang ibu yang kehilangan anaknya mengalami kesedihan mendalam yang membuatnya kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dia merasa terjebak dalam lautan duka, sulit bangun dari tempat tidur, dan merasa tidak berharga, hingga berujung pada pikiran tentang kematian. Kondisi ini mencerminkan gejala depresi atau gangguan depresi mayor, di mana perasaan sedih berlangsung lebih dari dua minggu dan memengaruhi fungsi normal dalam kehidupan sehari-hari. Dalam Surah Yūsuf (12:84), kita juga bisa melihat bagaimana Nabi Ya'qub mengalami kesedihan yang mendalam ketika kehilangan putranya.

B. Interpretasi Ismā'īl Ḥaqqī terhadap Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an

Untuk lebih mendalami gambaran gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an, penting untuk meninjau penafsiran para ulama terkait istilah-istilah yang telah dibahas sebelumnya. Dalam penelitian ini, interpretasi Ismā'īl Ḥaqqī akan menjadi sorotan utama. Penafsirannya memberikan wawasan yang mendalam mengenai bagaimana Al-Qur'an menjelaskan kondisi jiwa manusia dan mencari jalan keluar dari permasalahan psikologis tersebut.

1. Ketakutan (الخوف)

a. Q.S. Al-Ahzab (33): 19

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ جَدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَبَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ١٩

“Mereka (kaum munafik) kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandangi kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang

¹⁵ Tesa Maulana, “Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn),” *The Ushuluddin International Student Conference* 1, no. 1 (2023), 425.

tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.”¹⁶

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān*, Ismā’īl Ḥaqqī menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan sifat kaum munafik yang mengalami ketakutan (*khauf*) saat menghadapi ancaman dari musuh. Ketakutan yang dialami oleh mereka bukanlah rasa takut yang datang dari keikhlasan iman, melainkan reaksi yang menakutkan yang muncul dari ketidakpastian dan kekurangan kepercayaan terhadap Allah. Dalam keadaan terjepit tersebut, mereka akan berusaha menjauh dari pertempuran, bahkan berani meninggalkan kawan-kawan mereka yang berjuang bersama.¹⁷

Ismā’īl Ḥaqqī menginterpretasikan tindakan mereka yang “kikir” (*bukhl*) artinya, mereka enggan berkontribusi dalam perjuangan dan pejuangan di jalan Allah. Ketika dihadapkan pada situasi yang berbahaya, kaum munafik terlihat panik digambarkan: matanya berputar-putar, mencerminkan kecemasan yang mendalam.¹⁸ Penafsiran ini menunjukkan bagaimana ketakutan (*khauf*) dapat mempengaruhi cara seseorang berperilaku, terutama ketika orang tersebut tidak memiliki fondasi keimanan yang kuat. Mereka tidak dapat menahan rasa cemas yang melanda, dan hal ini mengarah pada tindakan menghindari dari kewajiban mereka.

Lebih jauh, tafsir ini menyebutkan bahwa ketika ketakutan mulai menghilang, mereka akan kembali mencela dan bersikap kritis terhadap orang-orang yang beriman. Mereka akan menggunakan perkataan yang menyakitkan, menandakan bahwa ketidakstabilan jiwa mereka terlihat dengan jelas ketika menghadapi situasi yang berbahaya.¹⁹ Penjelasan Ismā’īl Ḥaqqī mengindikasikan bahwa ketakutan (*khauf*) ini tidak hanya menjadikan mereka pengecut, tetapi juga memunculkan sifat-sifat

¹⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 605.

¹⁷ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 7, 155.

¹⁸ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 7, 155.

¹⁹ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 7, 155.

negatif seperti kebencian (*bughd*) dan kecemburuan (*hasad*) terhadap orang-orang yang memiliki keimanan yang kuat dan teguh.

Ismā'īl Ḥaqqī menjelaskan bahwa sifat kikir (*bukhl*) ini mengindikasikan ketidakpastian dan ketidakpuasan; ketika bahaya datang, mereka menunjukkan tanda-tanda ketidakstabilan emosional, yang sangat berbeda dengan orang beriman, yang seharusnya diajarkan untuk bertahan dan bersabar dalam menghadapi tantangan.²⁰ Penafsiran ini mengilustrasikan bagaimana seseorang yang tidak memiliki keyakinan yang sejati dapat dengan mudah terguncang oleh situasi yang mengancam, ditandai dengan ketidakmampuan mereka untuk bertindak dengan berani.

Melalui pemahaman yang mendalam ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketakutan (*khauf*) yang dialami oleh kaum munafik dalam ayat ini berkaitan erat dengan kondisi mental dan spiritual mereka. Ketidakmampuan mereka untuk menghadapi ketakutan suatu ancaman menunjukkan bahwa iman yang tidak kuat dapat berujung pada penghindaran dari tanggung jawab, serta mempengaruhi dinamika sosial di antara umat.

Dengan memahami penafsiran ini, diperoleh wawasan mengenai pentingnya keimanan sejati dalam menghadapi tantangan hidup, serta dampak kecemasan terhadap perilaku individu. Hal ini membuka ruang untuk memperkaya diskusi mengenai kesehatan mental dalam konteks keagamaan, di mana keteguhan iman berfungsi sebagai penopang dalam menghadapi berbagai ketakutan. Dalam konteks ini, keimanan yang kuat tidak hanya melindungi individu dari kegundahan, tetapi juga memungkinkan mereka untuk berkontribusi positif dalam masyarakat dan tetap bersikap berani menghadapi tantangan.

b. Al-Baqarah (2): 38

²⁰ Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 7, 156.

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٣٨

*“Kami berfirman, “Turunlah kalian semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepada kalian, maka barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut bagi mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (Q.S Al-Baqarah: 38)*²¹

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān*, Ismā’īl Ḥaqqī menjelaskan bahwa ayat ini berfungsi sebagai jawaban atas pertanyaan yang relevan tentang apa yang terjadi setelah Adam dan Hawa menerima taubat mereka. Allah berfirman kepada mereka untuk “*terjun ke bumi*” dan mengisyaratkan sebuah transisi penting dari surga ke tempat ujian dan tantangan.²²

Di sini, perintah kepada Adam, Hawa, Iblis, dan makhluk lainnya untuk turun mengindikasikan bahwa mereka semua akan mengalami ujian di dunia yang penuh dengan cobaan, bukan di tempat yang penuh dengan kenikmatan abadi seperti surga. Ismā’īl Ḥaqqī menegaskan bahwa tujuan dari penurunan ini bukan hanya untuk menjatuhkan mereka, tetapi juga untuk memberikan mereka kesempatan untuk menjalani kehidupan yang diwarnai dengan amal kebaikan, serta sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.²³

Pada bagian yang lebih signifikan, Ismā’īl Ḥaqqī mencatat bahwa Allah menjanjikan petunjuk bagi mereka yang mengikuti syariatNya. Dalam penjelasannya, beliau menggarisbawahi bahwa “*barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut bagi mereka dan mereka tidak bersedih hati*” pernyataan tersebut menggarisbawahi konsep bahwa ketakutan (*khauf*) dan kesedihan berhubungan erat dengan pilihan individu dalam mengikuti petunjuk Allah. Beliau menyatakan

“...Maka tidak ada kekhawatiran bagi mereka di kedua kehidupan... mereka tidak akan merasakan ketakutan atau kesedihan. Ini menunjukkan bahwa keinginan untuk mengikuti Tuhan dan menjalani hidup sesuai petunjuknya bukan hanya akan menyelamatkan mereka dari kegelisahan, tetapi juga akan mengarah pada keadaan bahagia dan penuh semangat. Hanya saja, bila mereka merasakan ketakutan

²¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 267.

²² Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 1, 115.

²³ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 1, 115.

dan kesedihan, itu tidak akan mengganggu jiwa mereka karena hati mereka tetap teguh pada keyakinan terhadap Yang Maha Kuasa.”²⁴

Penekanan pada ketakutan dalam ayat ini mencerminkan kondisi psikologis manusia ketika dihadapkan pada ketidakpastian dan tantangan. Perasaan takut biasanya muncul atas situasi yang belum diketahui, tetapi Allah mengkonfirmasi bahwa bagi mereka yang mengikuti petunjuknya, ketakutan akan hilang. Ismā’īl Ḥaqqī berpendapat bahwa rasa tidak takut ini bukan berarti mereka tidak akan mengalami situasi yang menakutkan, tetapi lebih kepada cara mereka menghadapi situasi tersebut.²⁵ Dalam hal ini, mereka yang taat akan memiliki ketenangan batin meskipun di tengah kesulitan.

Dari sudut pandang kesehatan mental, penafsiran ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui keimanan dan kepatuhan terhadap petunjuk Tuhan. Penerimaan akan takdir dan mengikuti pedoman yang diajarkan dapat mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pandangan Ismā’īl Ḥaqqī, ayat ini memberikan jaminan bahwa petunjuk Allah akan menjadi pelindung bagi hambanya dari rasa takut dan kesedihan. Untuk orang-orang yang taat, kepercayaan yang mendalam pada Allah menjadi perisai terhadap rasa cemas yang mungkin timbul akibat berbagai tantangan dalam hidup. Sementara itu, pengabaian terhadap petunjuk Allah akan membawa pada kebalikannya rasa takut dan kesedihan yang tak terelakkan.

Dari sudut pandang psikologis dan spiritual, ayat ini mengajak kita untuk menggali lebih dalam pemahaman tentang bagaimana iman yang kuat dan patuh pada petunjuk Tuhan dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan ketidakpastian dalam hidup ini. Proses penguatan iman dan penyerahan kepada kehendak Allah menjadi kunci untuk meraih ketenangan jiwa dan kebahagiaan hakiki.

²⁴ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 1, 115.

²⁵ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 1, 115.

2. Kesedihan (الْحَزَنُ)

a. Q.S. Yunus (10): 65

وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ٦٥

*“Janganlah engkau (Nabi Muhammad) sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”*²⁶

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān* Ismā’īl Ḥaqqī menyampaikan bahwa ayat ini merupakan peringatan kepada Nabi Muhammad untuk tidak merasa sedih atas ucapan dan perbuatan orang-orang yang menentangnya.²⁷ Poin utama dari penafsirannya adalah bahwa Allah secara langsung melarang Nabi merasakan kesedihan atau memikirkan secara berlebihan tentang penghinaan dan penolakan yang dialamatkan kepadanya.

Ismā’īl Ḥaqqī menggarisbawahi pentingnya sikap tidak terpancing oleh kata-kata atau rencana buruk dari orang-orang tersebut. Dia menegaskan bahwa kekuasaan dan kehormatan hanya milik Allah, yang akan melindungi dan mendukung Nabi Muhammad dalam menghadapi tantangan tersebut. Dalam penjelasannya, beliau mengatakan bahwa kata-kata dan rencana antusias dari orang-orang yang tidak percaya seharusnya tidak menjadi penghalang bagi jiwa yang kuat.²⁸ Dalam konteks ini, tidakan tidak peduli terhadap rumor dan penipuan yang disebarkan oleh musuh menjadi bagian dari ketahanan yang harus dimiliki oleh setiap mukmin. Ismā’īl Ḥaqqī mengungkapkan:

*“...dan janganlah hatimu bersedih karena ucapan mereka. Ini sebenarnya adalah larangan bagi beliau untuk merasa sedih, seolah-olah dikatakan, ‘Janganlah kau bersedih atas ucapan mereka dan jangan pedulikan kedustaan mereka...’ Dia mendengar apa yang mereka katakan tentangmu dan mengetahui apa yang mereka rencanakan, dan Dia akan membalas mereka dengan itu.”*²⁹

Penerangan tentang ketidakperluan untuk merasa sedih mencakup perspektif yang lebih luas mengenai perilaku manusia dalam

²⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019), 8.

²⁷Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 63.

²⁸Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 63.

²⁹Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 63.

menghadapi kritik atau penolakan. Ismā'īl Ḥaqqī menekankan bahwa tidak seharusnya kesedihan datang dari kata-kata mereka, karena kebenaran dan kekuatan sejati ada pada Allah Yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui. Dengan mengutip pernyataan al-Kawāshī dalam tafsirnya bahwa “*kekuasaan itu seluruhnya milik Allah,*” beliau merefleksikan pentingnya menguatkan iman dan kepercayaan kepada Allah sebagai sumber kekuatan hakiki.³⁰

Ayat ini juga menyoroti fakta bahwa kesedihan dapat muncul sebagai reaksi alami terhadap penolakan dan kritik, tetapi Sikap yang dianjurkan adalah untuk tetap tegar dan berfokus pada tujuan yang lebih tinggi. Hal ini penting bagi para pemimpin dan pembawa pesan, karena ketidakpastian dan kesedihan dapat mengganggu misi mereka jika dibiarkan meresap ke dalam hati.

Penegasan pada ayat ini menjadi relevan dalam konteks psikologis dan spiritual individu, terutama dalam menghadapi tantangan dan kritik. Untuk setiap mukmin, kepercayaan pada Allah dan ketergantungan padanya menjadi garis pertahanan yang paling utama untuk menjaga ketenangan jiwa. Kesedihan, meski sebuah emosi yang wajar, seharusnya tidak menghalangi seseorang untuk terus berjuang di jalan yang benar. Sebaliknya, dengan mengandalkan Allah dan membangun hubungan dekat dengannya, seseorang dapat mengatasi perasaan tersebut dan tetap fokus pada misi hidupnya.

Dari perspektif kesehatan mental, pengajaran ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana kepercayaan religius dapat membantu mengurangi dampak negatif dari perilaku orang lain terhadap emosi kita, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun. Lebih jauh lagi, konteks ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, di mana pentingnya kekuatan iman menjadi landasan untuk menghadapi kesulitan tanpa membiarkan keraguan atau kesedihan menguasai diri.

b. Q.S. Al-A'raf (7): 35

³⁰Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 4, 63.

يَبْنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا
خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٣٥

*“Wahai anak cucu Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, siapa pun yang bertakwa dan melakukan perbaikan, tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.”*³¹

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān* Ismā’īl Ḥaqqī menyatakan bahwa ayat ini ditujukan kepada seluruh keturunan Adam, sebagai panggilan universal bagi umat manusia. Dengan menekankan penafsirannya pada *“jika datang kepada kalian utusan-utusanku,”* beliau mengisyaratkan bahwa pengutusan rasul adalah suatu hal yang bisa terjadi, meskipun dalam pengetahuan Allah, ini adalah sesuatu yang pasti.³²

Ismā’īl Ḥaqqī menjelaskan bahwa para rasul yang diutus akan menjelaskan ayat-ayat Allah serta hukum-hukumnya. Penggunaan kata *“jika”* dalam konteks ini menunjukkan bahwa pengutusan para rasul adalah mungkin, tetapi bukanlah hal yang wajib bagi Allah secara akal maupun syariat. Sehingga menciptakan pemahaman bahwa walaupun pengutusan itu penting dan bermanfaat, Allah tidak terikat untuk melaksanakannya, karena tidak ada sesuatu yang diwajibkan kepadanya.³³

Di bagian akhir, surat ini menjelaskan bahwa barang siapa yang mempunyai ketakwaan dan memperbaiki amal, maka mereka tidak akan merasakan kesedihan atas apa yang telah mereka lewatkan di dunia. Ismā’īl Ḥaqqī menggarisbawahi bahwa orang yang bertakwa tidak akan merasakan kesedihan akan dunia yang hilang, karena mereka lebih sadar akan kenikmatan dan imbalan yang disiapkan Allah untuk mereka di akhirat. Tanda-tanda kesedihan ini berkaitan erat dengan dua kondisi:³⁴

a). Rasa Takut

³¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 210.

³² Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 3, 158.

³³ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 3, 158.

³⁴ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 3, 158.

Takut akan siksaan yang mungkin akan menimpa mereka, terutama bagi mereka yang melanggar perintah Allah.

b). Rasa Duka

Duka atau sedih atas ketidakhadiran atau kehilangan sesuatu yang berharga di dunia. Namun, bagi orang yang bertakwa, perasaan ini tidak akan ada, karena mereka telah menemukan kebahagiaan sejati dalam ketaatan mereka kepada Allah.

Dengan penekanan pada konsep “*tidak ada rasa takut*” dan “*tidak bersedih*,” Ismā’īl Ḥaqqī menunjukkan bahwa iman dan ketakwaan memainkan peran sentral dalam mengatasi kesedihan. Hal ini menekankan pentingnya persatuan antara amal dan keimanan dalam menjaga kesehatan jiwa. Ismā’īl Ḥaqqī mengungkapkan:

“...barang siapa yang bertakwa dan memperbaiki amalnya, tidak ada rasa takut atas mereka di masa depan dan tidak pula mereka bersedih mengenai apa yang telah mereka lewatkan di dunia. Mereka telah tenggelam dalam kenikmatan yang disiapkan bagi orang-orang yang bertakwa di tempat yang penuh kemuliaan dan keridhaan.”³⁵

Penerapan ayat ini mencakup banyak aspek kehidupan sehari-hari, terutama bagi mereka yang merasa tertekan atau sedih akibat masalah yang dihadapi. Penjelasan Ismā’īl Ḥaqqī mempertegas bahwa dengan memiliki iman yang kuat dan melaksanakan perbuatan baik, seseorang dapat mengatasi beban emosional dan ketakutan yang mungkin timbul akibat gaya hidup atau keputusan yang tidak tepat.

Dalam konteks kesehatan mental, ayat ini menjadi pengingat bahwa ketakwaan dan amal yang baik dapat memberikan kekuatan dan kelegaan dari perasaan kesedihan dan ketakutan. Dengan demikian, menjaga hubungan yang baik dengan Allah dan mengikuti petunjuknya akan membantu seseorang menemukan kebahagiaan sejati dan ketenangan batin.

c. Q.S. Yusuf (12): 86

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ٨٦

³⁵Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 3, 158.

“Dia (Ya‘qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.”³⁶

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān*, Ismā‘īl Ḥaqqī menjelaskan dengan sangat mendalam maksud dari ungkapan Yaqub. Di balik kata-kata sederhana *“Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku,”* terdapat lapisan makna yang menunjukkan kematangan spiritual dan ketulusan dari seorang Nabi. Nabi Yaqub sebagai salah satu nabi yang sangat dicintai oleh Allah, mengalami ujian yang berat dalam hidupnya kehilangan putranya, Yusuf, dalam keadaan yang sangat tragis. Ini merupakan sebuah ujian yang tidak hanya menguji keimanan seseorang, tetapi juga ketahanan emosional dan psikisnya.

Ketika Yaqub berbicara tentang kesedihannya, ia menunjukkan kesadaran bahwa meskipun dalam keadaan terpuruk, ada kekuatan dalam mengadukan kesedihan kepada Allah.³⁷ Penyelidikan lebih dalam terhadap konteks ini menunjukkan bahwa beliau tidak mengeluh kepada manusia lain, karena baginya, manusia tidak dapat memberikan jalan keluar dari kesedihan yang mendalam tersebut. Hanya Allah yang mampu memahami dan memberikan ketenangan kepada hambanya.

Ismā‘īl Ḥaqqī menegaskan bahwa ungkapan *“mengadu”* di sini mencakup dua aspek keluhan yang meliputi rasa sakit batin, dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah. Dalam bahasa Arab, *“بَثِّي”* (*Bāthī*) menunjuk pada keluhan yang mendalam dan mencerminkan emosi yang begitu kuat hingga harus diungkapkan.³⁸ Ini adalah kesedihan yang mungkin tidak bisa diungkapkan secara verbal atau dituliskan, melainkan hanya bisa dirasakan dan disampaikan kepada Tuhan. Kesedihan ini bukan hanya untuk berkata bahwa ia merasa kehilangan, tetapi juga merangkum seluruh beban jiwa yang dialaminya.

³⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur‘an dan Terjemahnya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur‘an, 2019), 340.

³⁷Ismā‘īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur‘ān*, Jilid 4, 307.

³⁸Ismā‘īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur‘ān*, Jilid 4, 307.

Dari perspektif *Ismā'īl Ḥaqqī*, terdapat dua jenis kesedihan yang diekspresikan oleh Yaqub:³⁹

a). Kesedihan Diri

Yang bersifat pribadi dan berhubungan dengan kehilangan yang dialaminya. Kesedihan ini melibatkan perasaan hilang yang menyakitkan, tidak hanya sebatas kehilangan fisik putranya, tetapi juga kerinduan dan harapan yang tidak terwujud.

b). Kesedihan yang Bersifat Spiritual

Merujuk pada situasi di mana dia merasa terputus dari rahmat Allah atau tidak melihat jalan yang harus ditempuh untuk mendapatkan kembali putranya. Dalam hal ini, Yaqub menyatakan bahwa ia memahami ketentuan Allah dan mengadukan rasa sakitnya kepadanya, bukan kepada manusia.

Ismā'īl Ḥaqqī menunjukkan bahwa kesedihan adalah suatu bentuk cinta dan kedalaman hubungan antar makhluk dengan Allah. Mengadukan kesedihan kepada Allah bukan berarti meragukannya; sebaliknya, itu adalah pengakuan bahwa Allah adalah satu-satunya sumber penghiburan. Dalam hal ini, Yaqub berfungsi sebagai contoh bagaimana seorang mukmin harus menghadapi kesedihan. Dengan bersandar pada Allah, dia menunjukkan jalan bagi setiap mukmin untuk melakukan hal yang sama. Ini mencakup penyerahan diri kepada kehendak Allah, sambil tetap berdoa dan berharap dengan tulus. *Ismā'īl Ḥaqqī* menjelaskan lebih lanjut:

*“Rahasiaku kepada makhluk dan kegelapan yang menimpaku... di hadapan-Mu, aku adalah hamba yang penuh harap.”*⁴⁰ Dengan ungkapan ini, Yaqub mengekspresikan pengharapan bahwa Allah akan memahami situasi dan kesedihannya, serta akan memberikan solusi.

Penerapan ayat ini dalam kehidupan sehari-hari menyiratkan bahwa kesedihan adalah bagian integral dari pengalaman manusia, dan

³⁹*Ismā'īl Ḥaqqī, Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 4, 307-309.

⁴⁰*Ismā'īl Ḥaqqī, Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 4, 308.

siapapun dapat mengalaminya. Namun, cara menghadapinya adalah yang membedakan perjalanan spiritual seseorang. Mengadukan kesedihan kepada Allah merupakan tindakan yang mendemonstrasikan keikhlasan, ketulusan, dan pengharapan yang tidak putus.

Ismā'īl Ḥaqqī juga menggambarkan bahwa menunjukkan kesedihan kepada Allah adalah jalan yang sah bagi seorang mukmin. Hal ini sejalan dengan kisah Nabi Ayub yang juga mengadukan kesusahannya kepada Allah tanpa kehilangan keimanannya. Dalam konteks kesehatan mental, mengakui dan mengekspresikan kesedihan dapat menjadi bagian penting dari proses penyembuhan.

Kesedihan yang dialami Yaqub justru menjadi momen transformasi spiritual. Dalam ketidakpastian dan kehilangan, ia masih bisa tetap teguh dan penuh harapan, menunjukkan bahwa ia percaya pada hikmah Allah. Dari sudut pandang psikologis, ini menawarkan model respons yang sehat terhadap kesulitan yaitu membawa kemarahan dan rasa sakit kita kepada Penguasa Langit dan Bumi, yang memahami lebih dalam kondisi jiwa kita.

Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa kesedihan adalah sebuah realitas yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan, tetapi bisa diarahkan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencari pemahaman serta penghiburan darinya. Hal ini memberi kita pelajaran berharga bahwa meskipun kita mengalami kesedihan yang mendalam, keteguhan iman dan harapan kepada Allah akan membawa kita menuju cahaya di ujung jalan.

d. Fussilat : 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ۝ ٣٠

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan

bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”⁴¹

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān* Ismā’īl Ḥaqqī menekankan bahwa pernyataan “*Rabb kami adalah Allah*” merupakan pengakuan yang tulus atas ketuhanan Allah. Ini menunjukkan kesadaran yang muncul dalam hati setiap mukmin. Kata “*thumma*” menunjukkan bahwa setelah pengakuan tersebut, individu harus tetap konsisten dan tidak tergelincir dari jalan iman.⁴²

Keberanian untuk mengakui Allah sebagai Tuhan merupakan langkah awal untuk mencapai kekuatan spiritual. Pengakuan ini adalah fondasi yang kokoh, tetapi yang lebih penting adalah faktanya bahwa mereka kemudian tetap setia pada pengakuan ini hingga akhir hidup mereka. *Istiqamah* atau keteguhan di jalan Allah adalah yang menjadi karakteristik orang-orang beriman. Dalam konteks ini, *istiqamah* tidak hanya menyangkut perkataan, tetapi juga tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kepatuhan terhadap perintah Allah dan menjauhi segala larangannya.⁴³

Rasa takut sering kali merupakan respons alami terhadap situasi yang tidak pasti, terutama yang dianggap dapat mengancam keselamatan atau keamanan.⁴⁴ Dalam ayat ini, Allah memberikan jaminan yang kuat kepada orang-orang beriman bahwa mereka tidak perlu merasa takut. Ini menunjukkan bahwa iman yang teguh dapat melindungi seseorang dari rasa takut yang mungkin timbul dalam situasi kritis.

Ismā’īl Ḥaqqī menyatakan bahwa malaikat-malaikat akan turun sebagai bentuk penguatan emosional dan spiritual untuk menghapus rasa takut. Mereka memberi kabar gembira bahwa hari kiamat tidak akan membawa hal buruk bagi mereka.⁴⁵ Sehingga mencerminkan esensi iman

⁴¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 698.

⁴² Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 8, 254.

⁴³ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 8, 254.

⁴⁴ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 8, 254.

⁴⁵ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 8, 255.

yang menyatakan bahwa para mukmin yang istiqamah memiliki perisai dari segala ketakutan yang datang dari luar.

Di sisi lain, rasa sedih dapat muncul akibat kehilangan, kekecewaan, atau ketidakpuasan terhadap apa yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini bisa terjadi ketika seseorang melewati tantangan dan merasa kehilangan sesuatu yang berarti, seperti hubungan, prestasi, atau bahkan harapan.

Dalam penjelasan Ismā'īl Ḥaqqī, kesedihan yang dirasakan oleh orang beriman tidak akan mengalahkan mereka, karena mereka memiliki harapan akan surga yang dijanjikan. Rasa sedih ini juga bisa menjadi cermin keteguhan iman. Di sini, malaikat memberi jaminan bahwa mereka tidak perlu bersedih atas apa yang telah mereka tinggalkan di dunia, karena Allah akan memberi yang lebih baik untuk mereka.⁴⁶

Ismā'īl Ḥaqqī menjelaskan:

“Malaikat akan turun dengan membawa kabar gembira agar kamu tidak merasa takut menghadapi kenyataan yang menyakitkan dan tidak bersedih atas hal-hal yang telah kamu tinggalkan. Allah menjanjikan surga bagi kamu yang istiqamah.”⁴⁷

Dengan kata lain, fakta bahwa ada malaikat yang datang untuk memberikan kabar gembira menunjukkan betapa pentingnya dukungan spiritual dalam mengatasi perasaan negatif.

Rasa takut dan sedih sering kali saling terkait. Seperti halnya ketika seseorang menghadapi rasa takut berupa ketidakpastian, mereka mungkin juga merasa sedih karena kehilangan harapan. Dalam konteks iman, Allah berjanji bahwa mereka yang beriman dan istiqamah akan mendapatkan perlindungan dari rasa takut dan hiba.⁴⁸ Ini menegaskan bahwa pada saat-saat tersulit dalam hidup, dengan pengakuan dan ketekunan yang tepat, seseorang dapat merasakan ketentraman batin yang menghilangkan rasa takut dan kesedihan.

⁴⁶Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 8, 256.

⁴⁷Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 8, 256.

⁴⁸Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 8, 256.

Dari penjelasan ini, kita memahami bahwa ketakutan (*khauf*) dan kesedihan (*huzn*) adalah dua pengalaman emosional yang bersifat manusiawi dan tidak dapat dihindari. Namun, cara kita menghadapinya adalah kunci. Dalam situasi sulit, pengakuan kita kepada Allah menjadi jalan untuk mendapatkan ketenangan dan pemulihan. Sehingga ketidakpastian dan tantangan adalah bagian dari perjalanan hidup, dan Allah memberikan dukungan bagi mereka yang mau beriman dan istiqamah.

Ismā'il Ḥaqqī menjelaskan bahwa semua orang yang berada dalam keadaan kesedihan harus berpegang pada janji Allah. Janji ini mencakup perlindungan dari ketakutan dan kesedihan, asalkan mereka mengakui Allah sebagai Tuhan dan hidup dalam ketaatan kepadanya. Pendekatan ini menekankan pentingnya iman dan ketundukan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi ketakutan.⁴⁹

Kunci untuk mengatasi kesedihan dan ketakutan terletak pada tingkat keimanan dan konsistensi kita dalam mempertahankan pengharapan, serta keteguhan hati dalam mengikuti ajarannya. Ketika kita bersandar pada Allah dalam setiap keadaan, kita bertemu dengan kelegaan yang tiada tara dan ketentraman jiwa yang abadi.

Memiliki harapan akan rahmat Allah dan surga yang dijanjikan tidak hanya menguatkan semangat kita dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga memberi kita harapan untuk menjalani hidup dengan penuh kebahagiaan dan kedamaian.

3. Kesempitan Jiwa (الضيق)

a. Q.S. An-Nahl (16): 127

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ

مِمَّا يَمْكُرُونَ ١٢٧

“Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran)

⁴⁹Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 8, 256.

mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan."⁵⁰

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān* Ismā'il Ḥaqqī menjelaskan konteks di balik perintah Allah kepada Nabi Muhammad untuk bersabar. Kata "وَاصْبِرْ" bersabarlah menunjukkan bahwa sabar adalah sifat yang sangat penting, terutama dalam menghadapi berbagai bentuk penyiksaan, pengabaian, dan tantangan dari orang-orang kafir. Dalam hal ini, Nabi Muhammad diingatkan untuk tidak merasa putus asa meskipun menanggung beban emosional yang berat.⁵¹

Ismā'il Ḥaqqī menekankan bahwa "*Wa Lā Tahzan 'Alayhim*" (janganlah bersedih terhadap mereka) bukan sekadar larangan untuk merasa sedih, tetapi juga mengingatkan bahwa ada sesuatu yang lebih besar yang perlu diperjuangkan, yaitu iman dan kepercayaan kepada Allah. Selain itu, "*Wa Lā Takun Fī Daiq*" (dan jangan bersempit dada) secara spesifik mengacu pada kondisi spiritual dan psikologis Nabi dalam menghadapi rencana jahat orang-orang kafir. Allah memerintahkan agar Nabi tidak membiarkan penipuan dan makar tersebut mengakibatkan kesempitan jiwa.⁵²

Istilah الضيق (*Daiq*) merujuk pada rasa tertekan, sesak, dan sempit yang dirasakan seseorang ketika dia menghadapi ancaman atau tantangan, baik dalam bentuk psikologis maupun fisik.⁵³ Dalam konteks ayat ini, kesempitan dada bisa berarti perasaan cemas atau ketakutan yang disebabkan oleh rencana jahat orang lain.

Ismā'il Ḥaqqī menguraikan bahwa kesempitan jiwa ini bisa menjalar dan mengganggu pikiran dan perasaan seseorang, sehingga ia tidak dapat bertindak secara efektif. Ketika seseorang merasa tertekan, hal ini bisa menghalangi kebijaksanaan dan pengambilan keputusan yang

⁵⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 392.

⁵¹Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 100.

⁵²Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 101.

⁵³Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 101.

baik.⁵⁴ Oleh karena itu, Allah menegaskan kepada Nabi untuk tidak terperangkap dalam perasaan sempit itu.

Seiring dengan itu, kesadaran untuk tidak membiarkan diri terjebak dalam kesempitan jiwa adalah esensial, terlebih ketika kita menghadapi tantangan. Kesadaran ini mendorong kita untuk bersandar pada pertolongan Allah dan mempercayakan segala sesuatu kepadanya.

Ismā'īl Ḥaqqī juga menjelaskan bahwa kesabaran Nabi Muhammad adalah suatu refleksi dari *istiqamah* yakni kekonsistenan dalam prinsip dan keseluruhan pemahaman akan keyakinan. *Istiqamah* tidak hanya mencakup tindakan agama secara lahiriah, tetapi juga melibatkan kepatuhan dalam keyakinan hati. Sehingga, “*dan tidak pula bersempit dada*” menjadi pengingat bahwa iman yang kuat seharusnya membebaskan seseorang dari ketakutan dan kesedihan. Dalam penafsiran ayat ini terdapat beberapa point penting:⁵⁵

1) Sumber Kesabaran

Ismā'īl Ḥaqqī menggarisbawahi bahwa kesabaran Nabi lahir dari pertolongan Allah, bukan hanya dari usaha diri sendiri. Hal ini menggambarkan bahwa Nabi Muhammad saw. adalah contoh nyata dari penerapan sabar dengan bergantung sepenuhnya kepada Allah.

2) Pengingat untuk Tidak Bersedih

“*Janganlah bersedih terhadap mereka*” berfungsi sebagai dorongan agar Nabi tidak putus asa dari kekafiran orang-orang yang menentangnya. Ini adalah pengingat emosional, bahwa ketidakberdayaan atau penolakan oleh orang lain tidak seharusnya mengurangi keyakinan dan semangatnya.

3) Lebih Ditekankan pada Ketidakmengertian

Ismā'īl Ḥaqqī menjelaskan bahwa tipuan (مكر) yang dimaksud dalam ayat ini adalah tipu daya dari orang-orang kafir. Kegagalan

⁵⁴Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 101.

⁵⁵Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 100-101.

mereka untuk memahami kebenaran seharusnya tidak membuat Nabi merasa lelah atau berkurang rasa percaya diri.

4) Makna Kesempitan Jiwa

“Jangan bersempit dada terhadap tipu daya” menggambarkan situasi emosional yang sering dihadapi oleh Nabi dan umat Islam saat itu. Perasaan tertekan atau sempit dada adalah respon alami saat seseorang berada dalam situasi yang penuh tantangan dan bisa saja menyebabkan kecemasan. Namun, Allah memberi isyarat bahwa dengan bergantung kepadanya, jiwa akan mendapatkan ketenangan dan kelegaan.

Ayat ini memberikan pelajaran berharga tentang bagaimana merespons situasi sulit dalam hidup. Mengatasi kesempitan jiwa sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Ketika Nabi Muhammad dihadapkan pada situasi yang menimpa, Allah menginstruksikannya untuk bersabar dan tidak terperangkap dalam ketakutan atau kesedihan. Keberanian untuk tetap teguh dalam keyakinan adalah kunci yang diberikan oleh Allah.

Dari perspektif psikologis, ayat ini mengajak untuk mewaspadaai dampak negatif dari kata-kata dan tindakan orang lain terhadap emosi. Ketika membiarkan ucapan atau perilaku orang lain memengaruhi hingga menyebabkan kesedihan atau ketidaknyamanan jiwa, kesehatan mental dapat terancam. Pemahaman ini sangat relevan dan seharusnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, individu diajarkan untuk tidak terjebak dalam kesedihan yang ditimbulkan oleh orang lain. Melalui iman dan keteguhan hati, seseorang dapat menemukan jalan keluar dari kesulitan, serta meraih kembali ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup.

Kesimpulannya, pengajaran dari ayat ini menekankan bahwa dengan kesabaran, doa, dan tawakkal kepada Allah, tantangan apa pun dapat dihadapi tanpa merasa tertekan atau putus asa. Membuka diri

terhadap pertolongannya adalah langkah awal yang tidak hanya menghilangkan kesedihan, tetapi juga memperkuat iman.

b. Q.S. Yunus (10): 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”⁵⁶

Ayat ini ditujukan sebagai dorongan dari Allah kepada Nabi Muhammad SAW untuk tetap bersabar di tengah berbagai tantangan yang dihadapi, khususnya terkait penolakan yang datang dari umatnya dan musuh-musuh Islam. Dalam penafsiran ayat ini, Ismā’il Ḥaqqī menggarisbawahi dua hal penting. *Pertama*, Nabi diingatkan untuk tidak merasakan kesedihan, sehingga emosi negatif tersebut tidak mengganggu misi yang diemban. *Kedua*, Nabi diingatkan untuk tidak terjebak dalam perasaan sempit, yang berarti menjaga agar tidak tertekan akibat tipu daya orang lain, sehingga semangat dan energi dalam berdakwah tetap terjaga.⁵⁷

Ismā’il Ḥaqqī dalam tafsirnya menyampaikan al-Qur’an memiliki peran yang sangat signifikan. Al-Qur’an berfungsi sebagai *maw’izhah* (مَوْعِظَةٌ), yaitu sebagai nasihat dan peringatan tentang akibat perbuatan. Dalam hal ini, Al-Qur’an mencakup dua aspek, yaitu *zajr* (زجر), yang merupakan peringatan dan ancaman bagi mereka yang melakukan kemaksiatan, serta *Targhīb* (ترغيب), yang merupakan ajakan kepada perbuatan baik yang mendorong umat manusia mendekati kepada kebaikan.⁵⁸ Dengan demikian, Al-Qur’an mengingatkan umat manusia tentang pentingnya mengikuti jalan yang benar dan menjauhi perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri.

⁵⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 295.

⁵⁷ Ismā’il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 54.

⁵⁸ Ismā’il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 54.

Selain itu, dijabarkan dalam tafsirnya Al-Qur'an juga dianggap sebagai *Shifā* (شِفَاءٌ) , penyembuh bagi berbagai penyakit hati, seperti kebodohan, keraguan, syirik, dan penyakit-penyakit ruhani lainnya. Melalui pengajaran dan bimbingan yang terdapat dalam Al-Qur'an, umat diajarkan cara mengatasi masalah jiwa dan perasaan yang mengganggu. Di samping itu, Al-Qur'an berfungsi sebagai *hudā wa rahmatan* (هُدًى وَرَحْمَةً) , yaitu petunjuk menuju jalan yang benar yang harus diikuti oleh orang-orang beriman.⁵⁹ Al-Qur'an mengajarkan cara hidup yang sesuai dengan fitrah manusia, yang membawa pada kebahagiaan sejati serta menyelamatkan dari kegelapan kekufuran dan kehidupan penuh kesesatan.

Ismā'il Haqqī memperjelas bahwa Al-Qur'an adalah "*penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada.*" Penyakit-penyakit ini, seperti kebodohan, keraguan, syirik, dan nifaq, mampu merusak keimanan dan ketenangan jiwa.⁶⁰ Kesadaran akan ketidaktahuan atau keraguan bisa memperburuk keadaan mental seseorang, sehingga Al-Qur'an memberikan solusi yang bisa menyelamatkan hati dari kegelapan tersebut.

Dari analisis di atas, dapat dipahami bahwa pentingnya mengajarkan kesabaran dalam menghadapi tantangan harus ditegaskan, serta seorang mukmin seharusnya tidak merasa sedih atau tertekan oleh penolakan orang lain. Jaminan Allah dan penyembuhan yang datang dari Al-Qur'an memberikan ketenangan bagi jiwa yang mengalami kesulitan. Al-Qur'an berperan sebagai nasihat, penyembuh dari penyakit hati, dan petunjuk bagi orang-orang yang beriman. Pengajaran ini tetap relevan dalam kehidupan sehari-hari, di mana iman dan ketahanan mental selalu dihadapkan pada berbagai tantangan.

c. Q.S. Thaha (20): 124 :

⁵⁹Ismā'il Haqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 4, 54.

⁶⁰Ismā'il Haqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 4, 54.

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى

۱۲۴

*“Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.”*⁶¹

Ayat ini ditujukan untuk memberikan peringatan keras kepada umat manusia tentang konsekuensi dari mengabaikan peringatan dan ajaran Allah. *“Perhatian-Ku”* mengacu pada wahyu dan petunjuk yang disampaikan melalui Al-Qur'an dan para rasul. Dalam konteks ini, ayat ini mengeksplorasi bagaimana menolak ajaran dari Allah akan berdampak negatif terhadap kualitas hidup seseorang, baik di dunia maupun di akhirat.

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān*, Ismā'il Ḥaqqī memberi penjelasan mendalam tentang kehidupan yang *“sempit.”* Dia menyatakan bahwa berpaling dari peringatan Allah akan menyebabkan kesempitan jiwa, artinya seseorang yang tidak berpegang pada petunjuk Allah akan memiliki kehidupan yang penuh dengan tekanan dan ketidakbahagiaan. Dia menyebutkan bahwa kesempitan ini terjadi karena pikiran dan tujuan hidup terfokus pada materi duniawi, sehingga individu menjadi terjebak dalam keinginan dan kekhawatiran.⁶²

Ismā'il Ḥaqqī mendefinisikan kesempitan dalam tafsir ayat ini sebagai kondisi psikologis dan emosional yang dialami individu ketika merasa tertekan, terganggu, dan tidak berdaya. Kesempitan hidup ini muncul akibat ketidakmampuan seseorang untuk melihat harapan atau jalan keluar yang positif dalam hidup mereka. Ketidakmampuan ini seringkali menjadi alasan mengapa seseorang mengalami tekanan di dalam hati.⁶³

Dalam penjelasannya, Ismā'il Ḥaqqī juga mengidentifikasi penyebab utama dari kesempitan ini. Salah satu penyebab yang

⁶¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 454.

⁶² Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 441.

⁶³ Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 441.

ditunjukkan adalah kemaksiatan dan berpaling dari peringatan Allah. Ketidaktaatan terhadap wahyunya dapat mengakibatkan seseorang terjebak dalam kebodohan dan kesulitan jiwa yang berkepanjangan. Selain itu, dalam penjelasan ini, ditegaskan bahwa Allah tidak hanya memperingatkan mengenai kesulitan yang mungkin dihadapi di dunia, tetapi juga memberikan petunjuk tentang kehidupan di akhirat.⁶⁴

Kesempitan jiwa (الضييق) dapat berdampak besar pada kesehatan mental. Ketika seseorang merasa kehilangan arah dan tujuan karena menjauh dari ajaran Allah, perasaan tertekan dan kecemasan menjadi hal biasa. Dalam hal ini, Ismā'īl Ḥaqqī mencatat bahwa bimbingan dari Allah adalah kunci untuk memperbaiki keadaan tersebut.⁶⁵

Di sisi lain, ayat ini juga memuat aspek ketidakberdayaan (*huzn*) yang muncul ketika seseorang merasa tidak ada jalan keluar dari kesulitan yang dihadapinya. Ketidakberdayaan ini muncul dari keterasingan dari rahmat Allah, terutama ketika individu merasa diabaikan dan tertekan oleh situasi hidup. Rasa kekhawatiran dan kesedihan yang berlebihan ini dapat menjadi tembok bagi seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam masyarakat. Penolakan terhadap peringatan Allah dan petunjuknya mengarah pada kesedihan karena kehilangan potensi untuk merasa damai dan tenang.⁶⁶

Ismā'īl Ḥaqqī menekankan bahwa meskipun hidup dalam kesempitan, ada pengharapan yang besar di hari kiamat. Allah akan mengumpulkan orang-orang yang berpaling dalam keadaan buta, bukan hanya secara fisik tetapi juga spirituall. Ini menggambarkan bahwa mereka membawa kebodohan dalam hidup mereka dan tidak mampu melihat kebenaran, yang merupakan akibat dari keputusan mereka untuk berpaling. Ismā'īl Ḥaqqī menjelaskan:

“Barang siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, yaitu dari mengingat-Ku, maka hidupnya akan sempit dan dikumpulkan pada hari

⁶⁴Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 441.

⁶⁵Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 441.

⁶⁶Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 441.

kiamat dalam keadaan buta. Kesempitan ini adalah siksaan dari penutupan hati terhadap cinta dan petunjuknya.”⁶⁷

Ayat ini membawa kesadaran akan pentingnya mengandalkan Allah dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Kesempitan hati akibat kemaksiatan dapat menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan, baik dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat.

Kehidupan yang sempit dapat diatasi dengan kembali kepada Allah, memahami peringatannya, dan memperjuangkan kesabaran. Dalam menghadapi kesulitan, individu dapat menemukan kekuatan dan keteguhan iman untuk tidak hanya berjuang melawan tantangan, tetapi juga untuk mengatasi rasa takut dan kesedihan.

d. An-Naml 70

وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ٧٠

“Janganlah engkau bersedih terhadap mereka dan janganlah merasa sempit (hati) terhadap upaya tipu daya mereka.”⁶⁸

Ayat ini ditujukan untuk meneguhkan Nabi Muhammad saw. ketika beliau menghadapi penolakan dan kerasnya hati sebagian orang dalam masyarakat yang menentangnya. Dalam situasi yang demikian, Allah memerintahkan Nabi untuk tidak merasakan kesedihan yang berlebihan dan tidak membiarkan tipu daya musuh mengganggu ketenangan hatinya.

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān*, Ismā’īl Ḥaqqī mengupas dua aspek utama yang terkait dengan ayat ini, yang berkaitan dengan sikap yang harus diambil oleh Nabi Muhammad SAW di tengah tantangan yang dihadapinya:⁶⁹

Aspek pertama yang dijelaskan adalah larangan untuk bersedih (الْحَزَن). Ismā’īl Ḥaqqī menekankan bahwa Nabi Muhammad SAW tidak seharusnya merasa sedih atas penolakan dan kekerasan yang ditunjukkan oleh orang-orang yang kafir. Hal ini diuraikan dengan alasan bahwa orang-orang tersebut diciptakan dengan sifat yang cenderung menolak

⁶⁷Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 5, 441.

⁶⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 551.

⁶⁹Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 6, 367.

kebenaran. Dalam penjelasan ini, ada penekanan bahwa larangan untuk bersedih bukan berarti bahwa Nabi harus menahan diri dari merasakan kesedihan ketika dihadapkan dengan penolakan. Sebaliknya, lebih pada peringatan untuk tidak membiarkan kesedihan dominan dan menguasai dirinya. Kesedihan, dalam konteks ini, harus diatur agar tidak menjadi beban yang berat bagi jiwa.

Aspek kedua yang diuraikan adalah peringatan untuk tidak bersempit dada (الضيق). Dalam hal ini, frasa “Janganlah kamu merasa sempit (hati) terhadap tipu daya mereka” menunjukkan bahwa perasaan sempit hati berkaitan erat dengan keadaan tertekan dan emosional. Rasa sempit dada biasanya muncul dari ketidakpastian, ancaman, atau rencana jahat yang dilakukan oleh orang-orang yang menolak kebenaran. Sifat tipu daya ini seringkali menimbulkan rasa tertekan dalam diri Nabi dan para pengikutnya. Ismā’īl Ḥaqqī menegaskan bahwa dengan mengingat Allah dan mendekatkan diri kepadanya, perasaan sempit tersebut dapat diatasi. Hal ini mencerminkan pentingnya penguatan spiritual dalam menghadapi tekanan batin yang diakibatkan oleh perlawanan terhadap kebenaran.

Dalam tafsir ini, Ismā’īl Ḥaqqī menjelaskan hubungan yang erat antara kesedihan dan ketidaknyamanan emosional. Kesedihan sering kali terkait dengan penolakan yang berlanjut terhadap kebenaran oleh orang-orang kafir. Individu dapat merasakan kesedihan ketika menyaksikan tindakan negatif yang dilakukan oleh orang lain. Namun, meskipun perasaan tersebut ada, dengan mengandalkan pertolongan Allah, kesedihan itu tidak seharusnya menghentikan misi yang sedang dijalankan.⁷⁰ Kehadiran kesedihan dalam konteks ini bukan berarti melemahkan semangat, melainkan harus dipandang sebagai bagian dari perjuangan untuk menegakkan kebenaran.

⁷⁰Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 6, 367.

Di sisi lain, kesempitan jiwa (الضيق) muncul sebagai dampak dari situasi yang menekan. Ketidakpastian mengenai reaksi masyarakat terhadap ajaran Allah dan tipu daya dari musuh dapat menimbulkan perasaan terjepit secara emosional. Keadaan ini menunjukkan betapa tantangan yang dihadapi bisa mengganggu keseimbangan mental dan spiritual seseorang.

Oleh karena itu, menjaga ketenangan jiwa dan mengandalkan kehadiran Allah adalah hal yang krusial agar tidak terjebak dalam perasaan sempit yang dapat menghambat misi dan tujuan hidup. Ayat ini mengingatkan untuk tidak terperosok ke dalam kesedihan dan kesempitan jiwa akibat penolakan dari orang lain. Sebaliknya, tetap teguh dengan keyakinan kepada Allah sangatlah penting. Rasa sedih dan sempit hati merupakan reaksi manusiawi, tetapi pengingat dari Allah akan membantu menjauhkan individu dari perasaan tersebut, dengan melatih diri untuk bersabar dan mengandalkan pertolongannya.

e. Al furqon 13

وَإِذَا أُلْقُوا مِنْهَا مَكَانًا ضَيِّقًا مُّقَرَّنِينَ دَعَوْا هُنَالِكَ ثُبُورًا⁷¹ ١٣

“Apabila mereka dilemparkan ke tempat yang sempit di neraka dalam keadaan dibelenggu, mereka di sana berteriak mengharapkan kebinasaan.”⁷¹

Ayat ini berpusat pada pemaparan situasi emosional dan fisik yang dialami oleh orang-orang yang dilontarkan ke dalam neraka. Konteksnya adalah peringatan bagi umat manusia tentang konsekuensi dari penolakan terhadap kebenaran. Memasuki neraka digambarkan sebagai pengalaman yang penuh penderitaan, di mana orang-orang yang tidak taat akan merasakan siksaan yang berat. Ini memberikan gambaran tidak hanya tentang hukuman di akhirat, tetapi juga menyentuh masalah kondisi jiwa manusia yang dilanda rasa tertekan dan sempit. Dalam *Tafsir Rūh Al-Bayān*, Ismā’īl Ḥaqqī menjelaskan:⁷²

⁷¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 513.

⁷² Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūh Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 6, 195.

1) Keadaan Neraka

Saat mereka dilemparkan ke dalam neraka (السَّعِيرِ), mereka menghadapi tempat yang sempit (مَكَانًا ضَيِّقًا), yang memberikan intensitas pada rasa sakit dan kesusahan yang mereka alami. Sempitnya neraka menggambarkan densitas penderitaan yang bertumpuk-tumpuk, berfungsi sebagai cerminan dari sempitnya hati mereka di dunia.

2) Ketidakberdayaan Manusia

Dengan diikatnya tangan mereka ke leher, menunjukkan betapa mereka tidak memiliki kekuatan untuk melawan atau mengubah keadaan, tangan mereka terbelenggu oleh tindakan mereka sendiri. Ismā'il Ḥaqqī lebih lanjut menunjukkan bahwa belenggu ini juga menunjukkan bahwa mereka terikat dengan dosa dan penolakan mereka sendiri terhadap Allah.

3) Panggilan untuk Kehampaan

Mereka berteriak untuk meminta ketidakberdayaan ini dengan menyebut “*Ṭhubūr*”, yang mencerminkan permohonan untuk jiwa yang ingin sekali melepas diri dari keadaan tersebut. Mereka berharap untuk ditamatkan dari kesedihan yang terus menerus, menggambarkan situasi yang sangat tragis dan putus asa.

Kesempitan jiwa atau الضيق dalam ayat ini menggambarkan perasaan tertekan dan tidak berdaya. Orang-orang yang menolak kebenaran dari Allah mengalami kondisi ini, yang terlihat jelas pada mereka yang akan dihukum di neraka. Mereka tidak hanya akan merasakan akibat buruk di akhirat, tetapi di dunia ini pun mereka sudah mengalami kesulitan batin. Ketika mereka berpaling dari ajaran Allah, mereka membuat hidup mereka sendiri menjadi sulit dan penuh ketidakpastian.⁷³ Mereka terjebak dalam keadaan emosional yang buruk

⁷³Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 6, 195.

karena menolak peringatan Tuhan, sehingga kehilangan ketenangan dan kebahagiaan yang seharusnya mereka nikmati.

Ismā'īl Ḥaqqī menyampaikan bahwa kondisi jiwa seseorang terpengaruh oleh sikap dan tindakan mereka di dunia.⁷⁴ Kesedihan dan kesempitan ini adalah akibat langsung dari penolakan terhadap kebenaran dan pengingkaran akan petunjuk Allah. Dalam hal ini, kesedihan dan rasa sesak menjadi manifestasi dari keengganan untuk menerima dan mematuhi wahyu Allah.

Rasa rezeki dalam jiwa sangatlah berpengaruh pada kualitas hidup seseorang. Ketika seseorang menolak untuk mengikuti petunjuk dan hidup dalam ketaatan, mereka membuka diri terhadap rasa tertekan. Ismā'īl Ḥaqqī mengisyaratkan bahwa dengan memasuki ketidakpastian dan ketidakpedulian akan ilahi, seseorang akan menemukan dirinya dalam kesulitan yang parah dan terjebak dalam kehampaan yang tidak terelakkan.⁷⁵

Q.S. Al-Furqan (25:13) menggambarkan keadaan orang-orang yang tidak taat dalam bentuk siksaan mental dan fisik di akhirat. Kesesuaian antara tindakan di dunia dan akibat di akhirat menjelaskan bahwa hidup dalam penolakan kepada Allah tidak hanya berdampak pada keselamatan spiritual, tetapi juga pada keadaan jiwa.

Dengan menyadari pentingnya mengingat Allah dan mematuhi petunjuknya, seseorang dapat menghindari kesedihan dan kesempitan yang muncul akibat tindakan penolakan. Setiap individu perlu memahami makna harapan, iman, dan ketekunan dalam menjalani hidup yang taat. Hal ini menjadi kunci untuk menghindari kesedihan yang mendalam dan mengatasi kesempitan jiwa dengan mendekatkan diri kepada Allah, yang mampu menyelamatkan dari segala penderitaan dan memberikan ketenangan batin.

f. Al-Hijr 97

⁷⁴Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 6, 195.

⁷⁵Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 6, 195.

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۙ ٩٧

“*Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan.*”⁷⁶

Ayat ini diturunkan dalam konteks di mana Nabi Muhammad saw. menghadapi penolakan dan ejekan dari masyarakatnya, khususnya dari kaum musyrik yang menolak ajaran Islam. Dalam situasi ini, Allah memberikan penghiburan kepada Nabi dengan menegaskan bahwa Dia mengetahui perasaan sedih dan sempit yang dialami Nabi akibat kata-kata dan tindakan musuh-musuhnya.

Dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān* Ismā’īl Ḥaqqī memberikan penjelasan mendalam mengenai perasaan sempit yang dialami Nabi Muhammad SAW yang berhubungan dengan beban emosional yang ditanggungnya:⁷⁷

Pertama, terdapat pengesahan pengetahuan Allah, di mana Allah menegaskan bahwa Dia benar-benar mengetahui kondisi hati Nabi. Hal ini menunjukkan kasih sayang dan perhatian Allah kepada Nabi, karena Dia memahami betapa beratnya beban emosional yang harus dipikul oleh Rasulnya. Kesedihan yang dialami Nabi bersumber dari penolakan yang kuat terhadap kebenaran yang dibawanya.

Kedua, Ismā’īl Ḥaqqī menekankan bahwa kesedihan yang dialami Nabi merupakan respons yang wajar terhadap penolakan dan celaan yang diterimanya. Ia menyatakan bahwa perasaan sempit yang dialami bukanlah sesuatu yang salah; namun, Tuhan mengingatkan Nabi agar tidak membiarkan kekhawatiran itu mengganggu misinya yang lebih besar.

Ketiga, dalam tafsirnya, Ismā’īl Ḥaqqī menggambarkan ketidakberdayaan yang dapat muncul ketika seseorang dihadapkan pada penolakan dan ejekan. Kata-kata yang menyakitkan dari para pengingkar dapat memicu kesedihan yang dalam. Akan tetapi, sangat penting bagi

⁷⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 372.

⁷⁷ Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 493.

Nabi untuk tetap fokus pada tujuan utamanya dan tidak terpengaruh oleh reaksi negatif dari orang-orang di sekitarnya.

Kesempitan jiwa atau الضيق dalam ayat ini merujuk pada kondisi emosional di mana individu merasa tertekan dan tidak nyaman. Rasa sempit itu menggambarkan dampak emosional dari penolakan yang dialami oleh Nabi Muhammad SAW.⁷⁸ Perasaan terpengaruh oleh apa yang orang lain katakan sangat nyata dalam situasi yang dihadapinya. Suasana emosional yang sempit ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan berlebihan, serta membuat seseorang merasa terasing dari orang-orang di sekitarnya.

Selain itu, Ismā'īl Ḥaqqī menunjukkan bahwa sempitnya dada ketika mendengar kata-kata penolakan dari musuh merupakan hal yang sangat menyakitkan. Perasaan ini mencerminkan pentingnya keterikatan spiritual yang mungkin terasa terputus ketika menghadapi konflik semacam itu. Rasa sakit yang ditimbulkan oleh penolakan bukan hanya mempengaruhi kondisi mental dan emosional Nabi, tetapi juga menyoroti signifikansi dari kasih sayang Allah yang sangat diharapkan saat menghadapi tantangan dari musuh-musuhnya.

Kesedihan dan kesempitan jiwa yang dialami Nabi Muhammad menggambarkan konflik batin yang dirasakan banyak orang ketika berjuang untuk kebenaran. Ismā'īl Ḥaqqī mengisyaratkan bahwa ketika seseorang berpegang pada kebenaran, mereka tidak terhindar dari beban emosional.⁷⁹ Gambaran kekuatan mental yang harus dilakukan oleh Nabi menggambarkan bagaimana keteguhan dalam iman sangat penting ketika berhadapan dengan tekanan dari luar.

Pada ayat setelah Q.S. Al-Hijr (15:97), Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk bertasbih dan memujinya sebagai cara untuk mengatasi kesempitan hati dan kesedihan yang disebabkan oleh penolakan orang-orang kafir. Dalam tafsir Ismā'īl Ḥaqqī, ada penekanan

⁷⁸Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 4, 493.

⁷⁹Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 4, 493.

bahwa tindakan bertasbih ini harus diiringi dengan kesadaran akan maksud dan arti dari ungkapan-ungkapan tersebut. Ketika Nabi menyebutkan “*Subhānallāh*,” ia menghapus segala kekurangan yang mungkin terbayang tentang Allah, sedangkan “*Al-ḥamdu lillāh*” menegaskan segala kesempurnaan dan keagungannya. Peningkat ini mengajarkan bahwa mengingat Allah secara konsisten adalah kunci untuk mengatasi stres emosional dan kekhawatiran.⁸⁰ Dalam hal ini, ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui pengabdian, dengan harapan dan perasaan syukur mengalir dalam setiap ibadah yang dilakukan.

Lebih jauh, Ismā’īl ḥaqqī juga menggambarkan bahwa sujud adalah tindakan yang diharapkan dapat mengangkat kesedihan dari hati Nabi dan umatnya. Sujud adalah sebuah bentuk ibadah yang mendalam, mencerminkan penyerahan total kepada Allah. Melalui sujud, seorang individu menjadi dekat dengan Allah dan merasakan kedamaian yang autentik. Dalam pengertian ini, sujud tidak hanya sekadar gerakan fisik, tetapi juga pengalaman spiritual yang membawa ketenteraman batin. Penekanan pada peribadatan dan kesadaran terhadap kehadiran ilahi dalam setiap aspek kehidupan menunjukkan bahwa menjaga hubungan yang baik dengan Allah adalah cara yang dijanjikan untuk menghadapi dan mengatasi kesedihan serta ketertekanan jiwa. Pesan ini relevan bagi setiap mukmin, terutama di tengah tantangan kehidupan yang sering membebani pikiran dan perasaan.

4. Kegelisahan (الهلع)

a. Q.S. Al-Ma'arij (70): 19

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۙ ١٩ ﴾

“*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.*”

⁸¹

Ayat ini memberikan gambaran tentang sifat dasar manusia sebagai bagian dari penciptaan Allah. Dalam konteks keseluruhan surat, di mana

⁸⁰Ismā’īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 493.

⁸¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, 843.

Allah menjelaskan berbagai karakteristik dan perilaku manusia dalam menghadapi kesulitan, ayat ini menggarisbawahi ketidakstabilan emosional yang sering dialami manusia, serta kecenderungan untuk merasa putus asa atau cemas ketika dihadapkan pada situasi yang sulit.

Q.S. Al-Ma'arij (70:19) menjelaskan sifat dasar manusia yang diciptakan dengan kecenderungan keluh kesah (الهلع) dan kikir. Ismā'il Ḥaqqī dalam tafsirnya *Rūḥ Al-Bayān* menguraikan sifat ini sebagai respons emosional manusia yang kompleks terhadap tantangan hidup. Keluh kesah adalah reaksi spontan berupa kekhawatiran berlebihan atau kegelisahan ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Ketika mengalami kesulitan, manusia cenderung merasa putus asa dan terasing, sementara dalam keadaan kelimpahan, mereka menunjukkan sifat kikir karena ketakutan kehilangan apa yang telah dimiliki.⁸²

Untuk memperjelas sifat ini, Ismā'il Ḥaqqī menggunakan analogi unta yang dahaga, yang diambil dari hadist yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas r.a. Unta yang kehausan digambarkan sebagai makhluk yang mudah gelisah dan tidak sabar saat menghadapi beban berat. Analogi ini menggambarkan sifat manusia yang cepat merasa tertekan dan sulit bersabar, terutama ketika keadaan memburuk.⁸³ Dalam konteks ayat ini, sifat manusia yang digambarkan menyerupai unta mencerminkan ketidakmampuan untuk menerima kenyataan dan kecenderungan merespons tantangan dengan emosi yang berlebihan.

Selain itu, sifat الهلع juga menggambarkan keadaan hiperbolik dari ketidakpuasan yang mendalam. Manusia yang berada dalam keadaan ini sering kali merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki, bahkan ketika berada dalam kelimpahan. Mereka cenderung mencari kebahagiaan di luar diri mereka, namun melupakan bimbingan Allah yang sejatinya menjadi sumber ketenangan dan kebahagiaan sejati.⁸⁴

⁸²Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 10, 162.

⁸³Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 10, 162.

⁸⁴Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 10, 162.

Dampak sifat keluh kesah ini tidak hanya bersifat emosional tetapi juga mental. Kegelisahan yang muncul akibat ketidakpastian dapat menjadi beban berat yang mengarah pada stres berkepanjangan. Ketakutan yang berlebihan terhadap kehilangan sering kali menyebabkan sifat kikir, di mana seseorang lebih fokus pada apa yang hilang daripada bersyukur atas apa yang ada.

Namun, sifat keluh kesah bukanlah sesuatu yang tidak dapat dikelola. Ismā'īl Ḥaqqī menekankan bahwa manusia memiliki potensi untuk mengatasinya melalui sabar, iman, dan tawakkal kepada Allah.⁸⁵ Dengan mengembangkan pandangan hidup yang lebih luas dan menerima kenyataan, manusia dapat menemukan hikmah di balik setiap ujian. Allah memberikan jalan bagi mereka yang bergantung padanya, memberikan pemahaman dan ketenangan yang dibutuhkan untuk menghadapi kesulitan dengan lebih bijaksana.

Dari perspektif psikologis, sifat keluh kesah (الهلوع) yang dijelaskan dalam tafsir ini dapat masuk dalam kategori gangguan kecemasan, terutama sebagai *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) atau Gangguan Kecemasan Umum. GAD ditandai dengan kecemasan yang berlebihan dan berkepanjangan tentang berbagai aspek kehidupan, tanpa alasan yang jelas.

Orang yang mengalami GAD sering kali merasa cemas dan khawatir secara berlebihan mengenai situasi sehari-hari, seperti kesehatan, keuangan, atau hubungan sosial, yang sejalan dengan ketidakpastian yang dihadapi dalam hidup. Kondisi ini dapat menyebabkan perasaan tertekan, kesulitan untuk bersantai, dan kesulitan tidur, meningkatkan perasaan tidak puas dan kikir jika dihadapkan pada kelimpahan.

⁸⁵Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 10, 162.

BAB IV

PENANGANAN GANGGUAN KECEMASAN PERSPEKTIF ISMĀ'ĪL ḤAQQĪ AL-BURŪSAWĪ

A. Konsep Gangguan Kecemasan dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*

Gangguan kecemasan merupakan salah satu aspek penting dari kondisi psikologis yang umum dialami oleh banyak individu. Dalam konteks agama Islam, Al-Qur'an menawarkan pandangan mendalam mengenai dinamika jiwa manusia dan bagaimana kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap situasi kehidupan yang penuh tantangan. Meskipun istilah gangguan kecemasan tidak disebutkan secara eksplisit, beragam istilah dan konsep dalam Al-Qur'an memberikan pemahaman yang signifikan tentang kondisi mental ini. Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī, dalam tafsirnya *Rūḥ Al-Bayān*, menjelaskan bahwa pengalaman psikologis seperti ketakutan, kegelisahan, dan kesedihan sangat relevan bagi manusia, serta sering kali terkait dengan ketidakpastian, kekhawatiran akan masa depan, serta pengalaman traumatis yang mengganggu ketenangan jiwa. Melalui pemahaman istilah-istilah tersebut, dapat ditelusuri bagaimana Ismā'īl Ḥaqqī mengaitkan kecemasan dengan dimensi spiritual dalam tafsirnya, menciptakan perspektif yang lebih holistik, di antaranya:

1. Kesempitan Jiwa (*ḍayq*)

Salah satu istilah kunci yang muncul dalam Al-Qur'an adalah *ḍayq*, yang merujuk pada kesempitan jiwa. Istilah ini menggambarkan keadaan hati yang merasa tertekan dan sesak, sering kali disertai oleh keraguan dan kegelisahan. Dalam Q.S. An-Nahl (16:127), Ismā'īl Ḥaqqī mengidentifikasi bahwa kesempitan jiwa bisa muncul akibat pengaruh negatif dari lingkungan sekitar atau pikiran individu itu sendiri.¹ Ismā'īl Ḥaqqī menekankan pentingnya kesabaran dan keteguhan iman dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam situasi beliau, kesedihan atau tekanan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad merupakan hasil dari

¹ Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 101.

penolakan orang-orang kafir, di mana Allah menjanjikan kepada hambanya rasa lapang ketika berpegang teguh pada kepercayaan mereka.

Buya Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa istilah *dayq* dikaitkan dengan ayat sebelumnya Q.S. An-Nahl (16:126) yakni pada keadaan sempitnya dada atau perasaan sakit hati yang dialami oleh Rasulullah ketika mendengar tentang pembunuhan Sayyidina Hamzah oleh Wahsyi. Emosi dapat menimbulkan kecemasan yang wajar dalam diri manusia.² Dalam konteks ini, kesempitan jiwa adalah respons alami terhadap penderitaan, kemarahan, dan kesedihan. Kecemasan yang muncul dari situasi yang sulit dapat berdampak pada kondisi psikologis seseorang.

Rasulullah menunjukkan sikap yang mulia dengan memilih untuk bersabar meskipun merasakan sakit hati yang mendalam. Kekuatan pribadi dan kesabaran adalah kunci untuk mengatasi *dayq* serta kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Ayat ini menekankan pentingnya menghadapi kecemasan dan emosional dengan lapang dada, serta meyakini bahwa hasil terbaik akan datang dari kesabaran dan sikap positif

Dalam psikologi modern, kesempitan jiwa (*dayq*) dapat dianalisis sebagai suatu kondisi yang mirip dengan gangguan kecemasan, seperti *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), di mana individu mengalami kecemasan berlebihan mengenai berbagai aspek kehidupan, mengakibatkan perasaan tertekan dan ketidaknyamanan. Ini sesuai dengan penafsiran Ismā'īl Ḥaqqī yang menyatakan bahwa kesempitan jiwa muncul sebagai respons alami terhadap situasi sulit yang dialami seseorang, seperti penolakan dan tantangan baik dari lingkungan sosial maupun internal. Contohnya, seseorang yang terus-menerus merasa tertekan oleh kritik dan ekspektasi tinggi dari orang lain, mirip dengan bagaimana Nabi Muhammad merasakan kesedihan ketika dihadapkan

² Buya Hamka, *Tafsīr Al-Azhār*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1982), Jilid 5, 3990.

pada penolakan masyarakat, dapat mengalami dampak psikologis yang sama.

2. Kegelisahan (*ḥalū'a*)

Istilah lainnya yang relevan adalah *ḥalū'a*, yang menggambarkan sifat manusia yang cenderung merasa gelisah dan tidak sabar. Dalam konteks ini, Ismā'īl Ḥaqqī menggarisbawahi bahwa manusia dapat mengalami kegelisahan ketika menghadapi keadaan yang tidak pasti. Misalnya, perasaan ini dapat muncul akibat tekanan pekerjaan, harapan sosial, atau ancaman terhadap keamanan diri. Dari penafsiran Ismā'īl Ḥaqqī terhadap Q.S. Al-Ma'arij (70:19), diketahui sifat keluh kesah ini adalah respons emosional manusia yang kompleks terhadap tantangan hidup.³

Sejalan dengan pendapat tersebut, Buya Hamka memaparkan kegelisahan (*ḥalū'a*) dalam QS. Al-Ma'arij ayat 19 mengungkapkan bahwa manusia secara alami diciptakan dengan sifat keluh kesah dan kikir. Menurut Buya Hamka, hal ini mencerminkan ketidakmampuan manusia untuk mencapai ketenangan hati, serta kecenderungan merasakan cemas, ketakutan, dan kekurangan. Ketika dihadapkan pada kesulitan, individu sering kali menjadi gelisah dan tidak dapat mengendalikan diri, bahkan menyalahkan takdir atau orang lain.⁴

Dalam psikologi modern, istilah kegelisahan (*ḥalū'a*) dapat dipahami sebagai respon alami terhadap keadaan yang tidak pasti, mirip dengan gejala yang muncul pada gangguan kecemasan seperti *Panic Disorder* dan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Hal ini sejalan dengan penafsiran Ismā'īl Ḥaqqī yang menyatakan bahwa manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah dan tidak sabar, sebagaimana tercantum dalam Q.S. Al-Ma'arij (70:19). Dalam konteks ini, kegelisahan muncul sebagai reaksi emosional terhadap tekanan hidup, seperti harapan sosial yang tinggi, ancaman keamanan, dan masalah pekerjaan.

³Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 10, 162.

⁴Buya Hamka, *Tafsīr Al-Azhār*, Jilid 10,7633

Contoh nyata dari kondisi ini terlihat dalam situasi di mana seseorang tidak mampu mengatasi ketidakpastian dalam karier atau hubungan sosial, menyebabkan mereka merasa tertekan dan gelisah. Seperti yang dijelaskan Ismā'īl Ḥaqqī, sifat keluh kesah dapat dianalogikan dengan unta yang kehausan, yang menunjukkan ketidakmampuan untuk bersabar di tengah beban berat. Kegelisahan ini bukan hanya bersifat emosional, tetapi juga berpotensi menghancurkan kesehatan mental, meningkatkan risiko stres berkepanjangan dan sifat kikir akibat ketakutan kehilangan.

3. Ketakutan (*khauf*)

Ketakutan atau *khauf* adalah istilah lain yang sering dikaitkan dengan kondisi kecemasan dalam Al-Qur'an. Rasa takut sering kali berkaitan dengan situasi yang tidak diketahui dan muncul sebagai reaksi emosional terhadap ancaman. Dalam Q.S. Al-Baqarah (2:155) Ismā'īl Ḥaqqī menunjukkan bahwa ketakutan dapat berfungsi sebagai ujian yang mendorong individu untuk lebih mendekat kepadanya.

Quraish Shihab menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat tersebut dikaitkan dengan ayat sebelumnya yakni Q.S. Al-Baqarah (2:153) dengan menekankan pentingnya memohon pertolongan Allah melalui kesabaran dan sholat. Ia menjelaskan bahwa setiap ujian yang dihadapi hamba Allah disesuaikan dengan kapasitas intelektual masing-masing, yang dapat dicapai melalui kesabaran dan doa. Rasa *khauf*, lapar, dan kekurangan adalah pengalaman umum, namun intensitasnya bervariasi tergantung pada tingkat kesabaran dan ibadah individu.⁵

Sementara itu, Al-Ashfahāni dalam *Mu'jam Mufradāt Alfāz al-Qur'ān* mendefinisikan *khauf* sebagai ketakutan yang muncul dari kelemahan atau ketidaksiapan individu, bahkan terhadap hal-hal yang dianggap sepele. Al-Ashfahāni menekankan bahwa *khauf* bisa berlaku pada aspek duniawi maupun ukhrawi, menjadikannya pengalaman yang

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, Dan Keserasian al-Qur'an*, 363.

universal dan relevan bagi banyak orang.⁶ Dalam konteks kesehatan mental, ketakutan yang berakar dari kelemahan ini dapat mencerminkan rasa cemas atau takut yang mendasari banyak gangguan mental. Ini menunjukkan bagaimana *khauf*, ketika tidak ditangani, bisa menjadi sumber ketidakstabilan emosional yang signifikan. Ketika seseorang memiliki ketakutan yang berlebihan atau berlarut-larut, kondisi ini bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius, mempengaruhi keseimbangan mental dan kualitas hidup mereka.

Dalam perspektif psikologi modern, ketakutan atau *khauf* yang berlebihan dan terus-menerus dapat berhubungan dengan gangguan kecemasan, seperti *generalized anxiety disorder* (GAD) atau *phobia*.⁷ Ketakutan yang mendalam dan kronis terhadap situasi atau konsekuensi tertentu, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Burūsawī dan Quraish Shihab mencerminkan pola gangguan kecemasan di mana individu merasakan kecemasan yang konstan terhadap hal-hal yang mungkin tidak dapat mereka kontrol. Misalnya, individu dengan GAD seringkali merasakan kekhawatiran yang meluas dan tidak spesifik tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk masa depan atau keadaan yang tidak pasti.⁸ Konsep *khauf* yang dikaitkan dengan kelemahan atau ketidaksiapan, seperti yang dijelaskan oleh Al-Aṣfahānī, juga sejalan dengan kecenderungan manusia untuk merespons secara berlebihan terhadap ketidakpastian, yang dalam psikologi modern dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial atau *panic disorder*.

4. Kesedihan (*Huzn*)

Di samping isu kecemasan, kesedihan atau *huzn* juga dibahas secara mendalam dalam Al-Qur'an. Kesedihan adalah pengalaman

⁶ Al-Raghib al-Ashfahānī, *Mu'jam Mufradāt Alfāz al-Qur'ān* (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyah, 2004), 180.

⁷ Miftahul Jannah, "Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)", 32.

⁸ Fitri Khairani Mahmud Melba, "Strategi Coping Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan Menjelang Persalinan (Studi Deskriptif Analitis Di Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam)" (PhD Thesis, Aceh, UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2024), 51,

emosional manusiawi yang sering kali datang seiring dengan kehilangan atau kekecewaan. Dalam Q.S. Yusuf (12:86) Ismā'īl Ḥaqqī menjelaskan bahwa kesedihan adalah salah satu dari tiga kondisi batin yang dihadapi manusia. Dalam situasi ini, mengungkapkan kesedihan kepada Allah adalah langkah penting. Allah memahami semuanya, dan hanya kepadanya kita berharap untuk menerima ketenangan jiwa.

Sayyid Quthb dalam penafsirannya atas Surat Yusuf ayat 86 menyoroti pentingnya penghambaan yang tulus dan keterhubungan Nabi Yakub AS dengan Allah SWT, terutama saat menghadapi kesedihan akibat kehilangan putranya Yusuf dan saudaranya Bunyamin. Di akhir ayat “Dan Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui,” Sayyid Quthb menggambarkan keterbatasan pengetahuan manusia dan menegaskan bahwa keimanan kepada Allah membawa kepada penerimaan terhadap takdirnya meskipun dalam kondisi yang sangat sulit.⁹

Berbeda dengan Ismā'īl Ḥaqqī, Abū Bakar Jabīr menekankan bahwa *al-ḥuzn* adalah kegelisahan dan kesedihan yang menaungi hati, namun dapat segera sirna jika seseorang berdoa dan mengadu kepada Allah. Jabir memandang kesedihan ini sebagai perasaan yang sangat mendalam yang, jika tidak dihadapi dengan sabar, bahkan dapat berimbas pada orang lain.¹⁰ Ini menunjukkan perspektif bahwa *al-ḥuzn* memiliki sisi yang bisa dilenyapkan melalui pendekatan kepada Allah, yang juga menegaskan dimensi spiritual dari kesedihan ini.

Al-Marāghī pun memberikan pandangan yang sedikit berbeda. Al-Marāghī juga menyebut *al-ḥuzn* sebagai kondisi alami yang, meskipun dapat memengaruhi mental seseorang, dianggap tidak

⁹ Sayyid Quthb, *Tafsīr Fī Zilāl al-Qur'ān: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Cet ke-1, Jilid 6, 390.

¹⁰ Eko Zulfikar dan IskanDār Iskandar, “Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan,” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an Dan al-Hadits* 17, no. 1 (30 Juni 2023), 43.

bertentangan dengan syariat Islam kecuali bila kesedihan tersebut mendorong perilaku yang tidak diridhai Allah.¹¹

Dalam konteks gangguan kecemasan, *huzn* atau kesedihan dapat berhubungan erat dengan jenis gangguan kecemasan tertentu, seperti *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* dan *Panic Disorder*. Kesedihan yang berkepanjangan dapat menimbulkan kecemasan yang intens, di mana individu merasa terjebak dalam pola pikir negatif dan ketidakpastian, serta mendorong mereka untuk khawatir berlebihan tentang masa depan atau situasi di sekitarnya. Misalnya, seseorang yang mengalami kesedihan akibat kehilangan orang terdekat dapat mengembangkan kecemasan yang berlebihan terkait dengan kehilangan tambahan, kesehatan, atau kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan hidup. Dalam hal ini, kesedihan dapat menciptakan lingkungan emosional yang subur bagi kecemasan untuk berkembang, mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik individu. Pertemuan antara kesedihan dan gangguan kecemasan ini menunjukkan pentingnya penanganan yang tepat terhadap keduanya agar tidak saling memperburuk kondisi psikologis seseorang.

Dari penjelasan di atas, jelas bahwa istilah-istilah yang terdapat dalam Al-Qur'an memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi kesehatan mental manusia. Ismā'īl Ḥaqqī memberikan wawasan yang dalam mengenai bagaimana pelajaran dari Al-Qur'an dapat diaplikasikan dalam menghadapi tantangan emosional dan mental yang kita hadapi, terutama di zaman modern seperti sekarang ini. Iman dan ketekunan yang ditanamkan melalui ajaran-ajaran Islam membawa kita kepada pemahaman bahwa meskipun gangguan kecemasan, kegelisahan, takut, dan kesedihan adalah bagian dari kehidupan manusia, kita memiliki jalan keluar melalui penghadapan kepada Allah dan penguatan iman.

¹¹ Aḥmad Muṣṭafā al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī*, juz 1 (Mesir: Maktabah, 1946), 96.

Dalam Al-Qur'an, istilah “kecemasan” (*khauf*) dan “kesedihan” (*huzn*) sering muncul bersama, sebanyak 13 kali. Keduanya memiliki makna yang serupa dalam konteks psikologi, namun berbeda dalam hal waktu. Kecemasan terjadi ketika seseorang mengharapkan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan, sementara kesedihan muncul setelah peristiwa tersebut berlangsung.

Keterkaitan antara gangguan kecemasan dan kesehatan saat ini sangatlah penting, karena kecemasan menjadi salah satu elemen utama yang memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Berbagai bentuk gangguan kecemasan, termasuk gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan fobia sosial, dapat berkontribusi pada timbulnya masalah kesehatan serius seperti hipertensi, gangguan tidur, serta penurunan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam dan penanganan yang tepat terhadap gangguan kecemasan sangat krusial untuk mempertahankan kesehatan secara keseluruhan.

Dalam analisis konsep gangguan kecemasan yang terdapat dalam *Tafsir Rūḥ Al-Bayān*, Ismā'īl Ḥaqqī menghadirkan pandangan komprehensif mengenai ketakutan, kegelisahan, dan kesedihan sebagai respons alami manusia terhadap tantangan hidup. Istilah-istilah seperti kesempitan jiwa (*ḍayq*), kegelisahan (*ḥalū'a*), dan ketakutan (*khauf*) menggarisbawahi hubungannya dengan kondisi mental, khususnya dalam konteks gangguan kecemasan seperti Generalized Anxiety Disorder (GAD) dan Panic Disorder. Kesedihan dan pengalaman emosional yang berkepanjangan dapat memperburuk kecemasan, menciptakan siklus yang sulit dipecahkan. Oleh karena itu, tafsir ini menunjukkan pentingnya pendekatan spiritual dan penguatan iman dalam mengatasi kondisi ini, di mana penghambaan tulus kepada Allah dapat membantu individu untuk menemukan ketenangan dan menanggulangi kecemasan yang muncul akibat kesedihan dan ketidakpastian.

Pemahaman yang mendalam tentang gangguan kecemasan dalam perspektif *Tafsir Rūḥ Al-Bayān* memberikan wawasan tentang pentingnya integrasi antara spiritualitas dan psikologi modern. Dengan menyadari bahwa

ketakutan, kegelisahan, dan kesedihan adalah bagian dari pengalaman manusiawi, individu dapat diingatkan untuk tidak hanya berpikir secara kognitif dalam mengatasi masalah psikologis, tetapi juga untuk berdoa dan bersandar pada keimanan dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini menciptakan harapan bahwa, dengan penanganan yang tepat, individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat menemukan jalan menuju pemulihan dan keseimbangan mental yang lebih baik.

B. Analisis Metode Penanganan Gangguan Kecemasan dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*

Di era modern ini, gangguan kecemasan merupakan salah satu tantangan terbesar dalam kesehatan mental yang dihadapi oleh masyarakat global. Seringkali, kecemasan dianggap sebagai isu yang terpisah dari aspek spiritual dan religius, meskipun keduanya saling terkait erat. Islam, dengan kekayaan ajaran dan nilai spiritualitasnya, memberikan perspektif yang berharga dalam menangani masalah psikologis seperti kecemasan. Dalam konteks ini, tafsir klasik seperti *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* karya Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī menawarkan pandangan yang relevan dan integratif mengenai gangguan kecemasan, menekankan betapa pentingnya hubungan spiritual dalam mengatasi permasalahan mental.

Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* mengemukakan berbagai metode yang dapat memperkuat kesejahteraan emosional individu, terutama dalam menghadapi kecemasan. Meskipun beliau tidak secara eksplisit membahas gangguan kecemasan, penafsirannya menyentuh aspek-aspek yang sangat relevan dalam menghadapi kecemasan. Metode yang dijelaskan oleh Al-Burūsawī meliputi pendekatan spiritual, pengendalian diri, dukungan sosial, dan manajemen emosi, yang secara keseluruhan menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai agama dalam penanganan gangguan kecemasan, di antaranya:

1. Pendekatan spiritual

Sebagai metode penanganan, Al-Burūsawī menekankan pentingnya memperkuat aspek spiritual, yang mencakup peningkatan ibadah dan ketakwaan, untuk menjaga ketenangan batin dan kestabilan emosional. Dengan pendekatan spiritual ini, ia menyoroti bahwa kedekatan dengan Allah dan praktik-praktik religius adalah langkah utama dalam menghadapi beban emosional yang berat.

a. Shalat dan Dzikir

Al-Burūsawī menyebutkan bahwa salah satu metode paling efektif untuk mengatasi *mental illness* adalah melalui shalat dan dzikir. Shalat, sebagai pilar utama dalam Islam, membantu mengarahkan fokus seseorang kepada Allah SWT dan memberikan ketenangan batin. Dzikir, atau mengingat Allah, juga dianggap sebagai bentuk terapi spiritual. Dalam QS. Ar-Ra'd: 28, Allah berfirman, “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*” Al-Burūsawī memaparkan penafsiran ayat tersebut berupa:

بِذِكْرِ اللَّهِ إِذَا سَمِعُوا ذَكَرَ اللَّهُ أَحْبَبُوهُ وَاسْتَأْنَسُوا بِهِ وَدَلَّ فِي الذِّكْرِ الْقُرْآنُ
فَالْمُؤْمِنُونَ يَسْتَأْنَسُونَ بِالْقُرْآنِ وَذَكَرَ اللَّهُ الَّذِي هُوَ الْأَسْمُ الْأَعْظَمُ وَيُحِبُّونَ
اسْتِمَاعَهَا وَالْكَفَّارُ يَفْرَحُونَ بِالدُّنْيَا وَيَسْتَبْشِرُونَ بِذِكْرِ غَيْرِ اللَّهِ

“*Dengan mengingat Allah. Ketika mereka mendengar zikir kepada Allah, mereka mencintainya dan merasa tenteram dengannya. Yang dimaksudkan dengan zikir di sini adalah Al-Qur’an, sehingga orang-orang beriman merasa tenteram dengan Al-Qur’an dan zikir kepada Allah, yang merupakan nama Allah yang agung. Mereka senang mendengarnya, sedangkan orang-orang kafir bergembira dengan dunia dan merasa bahagia dengan menyebut selain Allah*”¹²

Al-Burūsawī menggambarkan hubungan langsung antara dzikir dengan ketenteraman hati. Menurutnya, ketika seorang hamba mendengar dan mengingat Allah melalui zikir, hati mereka akan menjadi tenteram dan merasa nyaman. Mereka merasa bahagia dan tenteram ketika berada dalam suasana yang penuh dengan ingatan

¹² Ismā’il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 372

kepada Tuhan, karena mereka merasa lebih dekat dengannya dan mendapatkan petunjuk serta penghiburan darinya. Bagi orang beriman, ini adalah bentuk dari pemenuhan spiritual yang memberi ketenangan jiwa yang tak bisa diperoleh dari duniawi.

Dalam Al-Hijr (15:97) menawarkan wawasan penting mengenai bagaimana individu dapat merespons perasaan tertekan dan sedih akibat kata-kata dan tindakan orang lain.¹³ Ismā'īl Ḥaqqī mengajukan metode penanganan melalui praktik spiritual, termasuk tasbih (dzikir) dan sujud, sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menemukan ketenangan jiwa. Dalam tafsirnya, beliau menyarankan agar orang yang merasa sempit dadanya untuk bertasbih dengan memuji Allah, seperti mengucapkan "*Subhānallāh*" dan "*Al-ḥamdu lillāh*," yang berfungsi menetralkan kekurangan dan menegaskan kesempurnaan Zatnya. Praktik ini bertujuan untuk mengalihkan fokus dari kecemasan dan ketidakpastian yang dirasakan ke dalam pengakuan akan kebesaran Allah, sehingga individu dapat merasakan ketenangan dalam suasana batin yang penuh tantangan.

Selanjutnya, sujud dianggap sebagai bentuk penghambaan yang mendekatkan diri kepada Allah dan memberi kesempatan bagi individu untuk bermunajat dan memohon bantuannya. Rasulullah SAW dikenal sering berlindung kepada Allah melalui shalat saat menghadapi kesulitan, menunjukkan bahwa banyak melakukan sujud dapat membantu mengurangi stres emosional dan membawa ketenangan. Dalam konteks ini, penanganan gangguan kecemasan melalui tasbih dan sujud bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga pendekatan terapeutik yang menyentuh dimensi spiritual, memungkinkan individu untuk menghadapi kecemasan dengan ketenangan dan keyakinan. Dengan demikian, metode ini mengintegrasikan spiritualitas dengan pengelolaan

¹³Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 4, 493.

kesehatan mental, memberikan individu alat untuk mengatasi tantangan emosional dengan lebih efektif.

Sebaliknya, orang-orang yang tidak beriman atau kafir lebih cenderung merasa nyaman dengan kenikmatan duniawi dan menyukai hal-hal selain Allah. Al-Burūsawī menunjukkan bahwa mereka merasa bahagia dengan fokus pada kenikmatan dunia yang sifatnya sementara, seperti kekayaan, kekuasaan, atau kesenangan lainnya, yang pada akhirnya tidak dapat memberikan ketenangan batin yang sejati.

انه لا يعترئهم نفس الخوف والحزن أصلا بل يستمرون على السرور والنشاط
كيف لا واستشعار الخوف والخشية استعظاما لجلال الله

*Bukan berarti bahwa mereka tidak mengalami rasa takut dan kesedihan sama sekali, tetapi mereka senantiasa dalam keadaan gembira dan penuh semangat. Bagaimana tidak, sementara merasakan rasa takut dan khusyuk kepada Allah adalah hal yang sangat penting.*¹⁴

Penafsiran ini mengandung makna yang dalam tentang bagaimana seseorang yang beriman, meskipun tidak lepas dari perasaan takut atau sedih, dapat terus berada dalam keadaan kegembiraan dan semangat. Rasa takut yang dimaksud di sini bukanlah rasa takut yang berlarut-larut atau berlebihan, tetapi rasa takut yang muncul dalam konteks pengagungan terhadap kebesaran Allah, yang disebut sebagai rasa khusyuk. Dalam pandangan Al-Burūsawī, orang yang beriman mengalami rasa takut dan khusyuk, namun rasa takut ini bukanlah yang mengarah pada kecemasan atau keputusasaan. Sebaliknya, rasa takut ini adalah bagian dari pengakuan terhadap kebesaran Allah, yang menumbuhkan rasa khusyuk. Hal ini berlawanan dengan rasa takut yang mengarah pada perasaan tertekan atau kecemasan yang berlebihan. Khusyuk di sini berarti ketundukan total pada Allah, dengan merasakan keagungan dan kekuasaannya, yang membawa kedamaian batin.

Pernyataan ini relevan dengan konsep pengelolaan emosi dalam konteks kesehatan mental. Seringkali, individu yang mengalami

¹⁴ Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 1, 155.

gangguan kecemasan atau depresi merasa terjebak dalam perasaan takut yang tidak terkontrol, atau merasa tidak bisa keluar dari perasaan sedih yang mendalam. Namun, dalam pandangan ini, ketakutan yang diarahkan kepada Allah justru membawa kebahagiaan dan ketenangan. Rasa takut ini berfungsi untuk meningkatkan kesadaran akan kekuasaan Allah, yang akhirnya membawa seseorang pada rasa aman dan ketenangan.

Penghayatan terhadap kebesaran Allah dan rasa takut yang penuh dengan khusyuk ini dapat berfungsi sebagai penyeimbang emosi dalam menghadapi masalah kehidupan. Ketika seseorang belajar untuk mengelola ketakutan dan kesedihan melalui pendekatan spiritual ini, mereka tidak hanya menemukan ketenangan batin, tetapi juga mengurangi perasaan kecemasan dan keputusasaan yang bisa menjadi penyebab gangguan mental. Dengan demikian, penghayatan terhadap rasa khusyuk ini bukan hanya meningkatkan kedekatan dengan Allah, tetapi juga memperbaiki keadaan mental seseorang.

b. Doa

Salah satu cara utama yang diterangkan dalam tafsir untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah dengan memohon kepada Allah melalui doa dan menyerahkan segala urusan kepadanya. Dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*, surah Al-Anbiyā (76–77), doa Nabi Nuh ketika mengalami kesedihan besar adalah bentuk permohonan yang penuh keyakinan bahwa hanya Allah yang dapat menolong. “*Maka Kami menjawabnya,*” yaitu doanya yang berbunyi, “*Sesungguhnya aku teraniaya, maka tolonglah aku.*” Dalam *Baḥru al-'Ulūm* dijelaskan bahwa ‘*istijābah*’ adalah jawaban dari Allah terhadap doa hambanya yang tulus, yang datang dari hati yang penuh ketulusan. Doa sebagai metode penanganan ini berlaku dalam berbagai bentuk, seperti memohon perlindungan dari Allah dari segala keburukan dan kekacauan

yang mengganggu hati, jiwa, dan pikiran, serta memohon keteguhan hati dalam menghadapi cobaan.¹⁵

Berdasarkan pembahasan di atas, metode penanganan gangguan kecemasan yang dipresentasikan oleh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* menyoroti pentingnya pendekatan spiritual yang meliputi shalat, dzikir, dan doa. Dalam analisisnya, Al-Burūsawī menjelaskan bahwa praktik ibadah seperti shalat dan dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk mengatasi kecemasan dan ketidakpastian yang dihadapi individu. Shalat dan dzikir, seperti diungkapkan dalam QS. Ar-Ra'd: 28, dapat memberikan ketenangan batin dan membantu individu mendekat kepada Allah, sehingga meredakan perasaan tertekan yang sering mengganggu pikiran dan emosi.

Selanjutnya, Al-Burūsawī menegaskan pentingnya doa sebagai metode penanganan gangguan kecemasan yang efektif. Doa dipandang sebagai bentuk pengakuan terhadap keterbatasan manusia dan keyakinan bahwa Allah adalah satu-satunya tempat perlindungan. Dengan memohon pertolongannya saat menghadapi kesulitan, individu dapat menemukan ketenangan dan kekuatan untuk terus bertahan. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi tingkat kecemasan, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual yang dapat memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan.

2. Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah aspek fundamental dalam penanganan gangguan kecemasan. Ketika seseorang menghadapi perasaan cemas, tertekan, atau terjebak dalam siklus pikiran negatif, kemampuan untuk mengendalikan diri menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan batin.

a. Pengelolaan Emosi Negatif

Pengelolaan emosi adalah faktor krusial dalam menanggulangi gangguan kecemasan. Salah satu pendekatan yang dapat diambil dari perspektif spiritual adalah pengendalian emosi negatif dengan prinsip-

¹⁵ Ismā'īl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 5, 518.

prinsip yang diajarkan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam Surah An-Nahl ayat 127, Ayat ini memberikan panduan penting tentang bagaimana Muslim dapat mengelola emosi, terutama saat berhadapan dengan situasi yang penuh tantangan, seperti kebencian atau ejekan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad dari orang-orang kafir.

Kesabaran (sabar) menjadi kunci dalam ayat ini. Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk bersabar. Kesabaran di sini bukan sekadar menunggu, tetapi mengandung makna bertindak tanpa menyimpang dari prinsip moral dan etika. Sabar menjadi cara untuk menahan diri dari reaksi emosional negatif, seperti kemarahan, kecemasan, dan kesedihan yang berlebihan. Ini adalah kondisi mental yang memerlukan latihan dan dukungan Tuhan. Dalam konteks ini, dukungan Ilahi sangat penting, di mana kesabaran yang dimaksudkan berasal dari pertolongan Allah. Ini menggarisbawahi pentingnya hubungan spiritual dalam mengelola emosi. Ketika seseorang percaya bahwa Allah bersamanya dan memberikannya kekuatan untuk bersabar, maka ia dapat menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang.

Di dalam ayat tersebut, Allah juga memerintahkan Nabi untuk tidak bersedih terhadap orang-orang yang tidak percaya dan tipu daya mereka. Ini menunjukkan bahwa emosi sedih bisa menjadi penghalang dalam mencapai ketenangan batin. Pengelolaan rasa sedih dan cemas dapat dilakukan dengan teknik-teknik seperti terapi kognitif, yang mendorong individu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Selain itu, frasa "*jangan bersempit dada*" mengisyaratkan pentingnya menjaga pikiran tetap terbuka dan tidak terjebak pada hal-hal negatif yang tidak dapat diubah. Ini mencerminkan pendekatan mindfulness dalam psikologi, yang mengajarkan individu untuk fokus pada masa kini dan melepaskan beban emosional dari masa lalu.

Pendekatan pengelolaan emosi dalam konteks Q.S. An-Nahl (16:127) bisa dibandingkan dengan beberapa pendekatan psikologis modern. Pertama, keterampilan pengelolaan emosi. Seperti dalam

prinsip sabar yang diajarkan dalam Al-Qur'an, pendekatan psikologis juga menekankan pentingnya keterampilan pengelolaan emosi. *Terapi Kognitif Perilaku* (CBT) misalnya, membantu individu untuk mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih konstruktif, sejalan dengan prinsip tidak terjebak dalam kesedihan dan mengatasi kecemasan. *Kedua*, penerimaan. Dalam *applications Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), penerimaan adalah komponen kunci yang sejalan dengan ajaran sabar dalam Islam. Individu diajarkan untuk menerima perasaan mereka, termasuk kecemasan dan kesedihan, tetapi tidak membiarkannya mengontrol perilaku mereka.

Selain itu, dukungan sosial baik dalam konteks Islam maupun psikologi modern juga sangat penting dalam pengelolaan emosi. Dalam ajaran Islam, kehadiran komunitas dan umat dapat memberikan penguatan kepada individu yang sedang mengalami kesulitan, sedangkan dalam psikologi, dukungan sosial berfungsi untuk mengurangi rasa kesepian dan ketidakberdayaan yang sering kali menyertai gangguan kecemasan. Keduanya menegaskan bahwa individu tidak sendirian dalam menghadapi tantangan emosional mereka.

Dengan demikian, pengelolaan emosi yang efektif ini dapat menjadi kunci dalam menangani gangguan kecemasan. Dalam konteks QS. An-Nahl (16:127), konsep kesabaran dan pengendalian emosi negatif merupakan panduan penting untuk mencapai kesejahteraan emosional. Sabar yang berlandaskan iman dan kepercayaan kepada Allah menawarkan kekuatan yang tidak hanya terikat pada dunia material, tetapi juga pada hubungan spiritual yang mendalam. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, individu dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan emosional, serupa dengan penggunaan teknik-teknik psikologis modern yang membantu individu mengatasi kecemasan dan tekanan hidup. Masyarakat diharapkan dapat mengadopsi pendekatan holistik ini, mengintegrasikan nilai-nilai

spiritual dan psikologis untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental.

b. Penerimaan

Dalam perspektif spiritual Islam, pengendalian diri sangat ditekankan, salah satunya dapat kita temukan dalam kisah Nabi Yūsuf yang menahan hawa nafsunya dalam situasi yang penuh ujian. *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* menjelaskan dalam penafsiran Q.S. Yūsuf: 54:

ألا ترى ان يوسف عليه السلام لما خالف الطبع ومقتضاه ونهى النفس عن الهوى ورضى بما قسم المولى وصبر على مقاساة شدائد الجب والسجن والعبودية جعله الله تعالى سلطانا فى ارض مصر ففسخ له فى مكانه فكان مكافاة لضيق الجب والسجن وسخر له اهل مصر مجازاة للعبودية

“Apakah engkau tidak melihat bahwa Nabi Yūsuf ‘alaihissalām, ketika beliau menyelisihi hawa nafsu dan sifat alami manusia, serta menahan dirinya dari godaan hawa nafsu, menerima dengan keridhaan apa yang telah ditentukan oleh Allah, bersabar menghadapi kesulitan sumur, penjara, dan perbudakan, maka Allah menjadikannya penguasa di negeri Mesir? Allah melapangkan kedudukannya sebagai balasan atas kesempatan sumur dan penjara, serta menundukkan penduduk Mesir sebagai ganjaran atas kesabaran beliau dalam menjalani perbudakan.”¹⁶

Kisah Nabi Yūsuf dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* mengajarkan bahwa pengendalian diri, kesabaran, dan keridhaan kepada takdir Allah adalah kunci untuk menghadapi ujian hidup yang berat. Dalam konteks kesehatan mental, pengendalian hawa nafsu dan emosi negatif yang dicontohkan oleh Yūsuf merupakan langkah penting untuk menjaga keseimbangan psikologis. Meskipun berada dalam situasi sulit seperti dijejaskan ke sumur, dipenjara, hingga menjadi budak, Yūsuf mampu menahan dirinya dari kepanikan atau putus asa, karena keyakinannya pada rencana Allah. Sikap ini sejajar dengan konsep modern seperti *self-*

¹⁶ Ismā’il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur’ān*, Jilid 4, 285.

regulation dan *mindfulness*, yang membantu individu mengelola stres dan pikiran negatif.

Selain itu, sabar dan ridha yang ditunjukkan Yūsuf mencerminkan pendekatan *acceptance and commitment therapy (ACT)*, yang mengajarkan penerimaan terhadap keadaan sulit tanpa perlawanan emosional yang berlebihan. Yūsuf menerima ujian hidupnya sebagai bagian dari takdir Allah, yang kemudian membawanya pada kemuliaan sebagai penguasa Mesir. Dalam konteks psikologi modern, penerimaan semacam ini membantu individu untuk tidak terjebak dalam trauma, melainkan melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Ini berhubungan dengan konsep *post-traumatic growth*, di mana individu dapat menemukan makna baru dan mencapai pertumbuhan dari pengalaman-pengalaman berat.

Tantangan utama dalam kehidupan modern sering kali datang dari dorongan internal, baik itu berupa rasa marah, takut, atau cemas yang berlebihan. Dalam Islam, perlawanan terhadap hawa nafsu ini diungkapkan dalam istilah “*mujāhadah*”, yaitu perjuangan spiritual untuk menanggulangi dorongan negatif. Sebagaimana Al-Burūsawī mengutip Sahl *raḥimahullāh* dalam menafsirkan QS. Al-Ḥujurāt :10:

فان بغى الطبع والهوى والشهوة على العقل والقلب والروح فيقاتل العبد
بسيوف المراقبة وسهام المطالعة وأنوار الموافقة ليكون الروح والعقل
غالبا والهوى والشهوة مغلوبا

(Apabila sifat alami (tabiat), hawa nafsu, dan syahwat memberontak melawan akal, hati, dan ruh, maka seorang hamba harus melawannya dengan pedang-pedang murāqabah (pengawasan diri), panah-panah muṭāla'ah (perenungan mendalam), dan cahaya-cahaya muwāfaqah (keselarasan dengan kehendak Allah), agar ruh dan akal menjadi pemenang, sementara hawa nafsu dan syahwat menjadi terkalahkan.)¹⁷

Penjelasan tentang *mujāhadah* pada QS. Al-Ḥujurāt: 10 memberikan panduan spiritual yang relevan untuk menghadapi tantangan

¹⁷ Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 9, 86.

emosional dan dorongan negatif dalam kehidupan modern. Ia mengilustrasikan perjuangan batin manusia sebagai sebuah medan perang antara akal dan ruh, yang mewakili sisi spiritual, melawan hawa nafsu, syahwat, dan tabiat alami yang cenderung pada keburukan. Dalam kehidupan modern, dorongan-dorongan seperti amarah, kecemasan, atau ketakutan sering kali membuat individu kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya sadar untuk mengendalikan diri dan membawa jiwa kembali selaras dengan nilai-nilai luhur.

Al-Burūsawī mengajarkan bahwa senjata utama dalam perjuangan ini adalah *murāqabah* (pengawasan diri), *muṭāla'ah* (perenungan), dan *muwāfaqah* (keselarasan dengan kehendak Allah). *Murāqabah* menekankan pentingnya kesadaran penuh bahwa Allah senantiasa mengawasi, yang mendorong seseorang untuk menjaga tindakan dan pikirannya agar tetap berada di jalan yang benar. Dalam psikologi modern, ini mirip dengan *self-awareness* dan *mindfulness*, di mana individu diharapkan selalu sadar akan dorongan internalnya dan memilih respons yang sesuai.

Sementara itu, *muṭāla'ah* atau perenungan mendalam mengajarkan pentingnya refleksi terhadap ayat-ayat Allah, baik dalam Al-Qur'an maupun tanda-tanda kebesarannya di alam semesta. Hal ini mendorong seseorang untuk melihat persoalan hidup dari sudut pandang yang lebih luas, menemukan hikmah, dan menguatkan kesabaran. Akhirnya, *muwāfaqah* atau keselarasan dengan kehendak Allah mengajarkan kepasrahan dan penerimaan yang mendalam terhadap takdir, seraya tetap berusaha untuk taat kepadanya. Dengan demikian, ruh dan akal dapat menjadi pemenang, sementara hawa nafsu dan syahwat terkalahkan, menciptakan keseimbangan batin yang mendukung kesehatan mental dan spiritual.

Ketika seseorang mendapati bahwa jiwa (*nafs*) telah melampaui batas dan menzalimi hati karena dikuasai oleh hawa nafsu, syahwat, dan

dorongan buruk, maka diperlukan langkah tegas untuk meluruskannya. Sebagaimana disebutkan:

النفس إذا ظلمت على القلب باستيلاء شهواتها واستعلائها في فسادها

“*Jiwa, ketika menzalimi hati dengan dominasi syahwat dan keinginan buruknya, serta kebanggaannya dalam kerusakan*”, hal ini menunjukkan bahwa jiwa yang tidak terkendali dapat merusak hubungan manusia dengan Allah dan menutupi cahaya hati. Dalam kondisi seperti ini, jiwa harus dilawan.

Perlawanan terhadap jiwa dilakukan melalui perjuangan spiritual yang intens, sebagaimana disebutkan:

“يجب أن تقاوم حتى تتخن بالجراحة بسيف المجاهدة”

“*Jiwa harus dilawan hingga terluka dengan pedang-pedang mujāhadah*”. *Mujāhadah* di sini bermakna perjuangan terus-menerus melawan dorongan buruk jiwa dengan cara meningkatkan ibadah, memperbanyak zikir, serta menjauhkan diri dari godaan syahwat dan maksiat. Ini adalah metode untuk melemahkan kekuatan hawa nafsu hingga ia tunduk kepada akal dan hati yang bersandar kepada Allah.

Namun, jika jiwa akhirnya merespons dengan ketaatan, maka ia tidak lagi harus diperangi, melainkan diampuni, sebagaimana dikatakan:

“فإن استجابت بالطاعة فيعفى عنها لأنها هي المطية الى باب الله”

“*Jika ia tunduk dalam ketaatan, maka ia diampuni karena ia adalah kendaraan menuju pintu Allah*”.¹⁸ Dalam hal ini, jiwa diibaratkan sebagai alat atau kendaraan (*mutiyyah*) yang, ketika berhasil diarahkan, dapat membawa seseorang menuju kedekatan dengan Allah. Oleh karena itu, perjuangan melawan hawa nafsu bukan untuk menghancurkan jiwa, tetapi untuk mendisiplinkannya agar menjadi pelayan yang taat dalam perjalanan spiritual menuju ridha Allah.

¹⁸ Ismā'il Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 9, 87.

Pengendalian diri adalah kunci dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual, sebagaimana diajarkan dalam Islam melalui kisah Nabi Yūsuf dan prinsip *mujāhadah*. Dengan *murāqabah* (pengawasan diri), *muṭāla'ah* (perenungan), dan *muwāfaqah* (keselarasan dengan kehendak Allah), seseorang diajak untuk mengendalikan hawa nafsu dan emosi negatif, seraya menerima takdir dengan sabar dan ridha. Prinsip ini relevan dengan pendekatan modern seperti mindfulness dan penerimaan, yang membantu individu menghadapi tekanan hidup secara bijaksana. Pengendalian diri tidak hanya melatih jiwa agar selaras dengan nilai-nilai ilahi, tetapi juga membuka jalan menuju ketenangan batin dan pertumbuhan pribadi di tengah ujian kehidupan.

Keseluruhan pembahasan mengenai pengendalian diri dan pengelolaan emosi menyoroti pentingnya kedua aspek ini dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam menghadapi gangguan kecemasan. Konsep sabar yang diajarkan dalam Q.S. An-Nahl (16:127) memberikan pedoman tentang bagaimana individu dapat mengelola emosi negatif dengan tetap berpegang pada prinsip moral dan etika. Dalam konteks ini, kesadaran akan dukungan Ilahi menjadi kekuatan yang mendorong seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan ketenangan. Selain itu, penerapan prinsip-prinsip spiritual seperti *mujāhadah*, *murāqabah*, *muṭāla'ah*, dan *muwāfaqah* mengajak individu untuk berjuang melawan hawa nafsu dan emosi negatif, seraya merangkul penerimaan terhadap takdir yang diberikan.

Serangkaian teknik psikologis modern, seperti terapi kognitif dan pendekatan mindfulness, selaras dengan ajaran-ajaran ini, membantu individu dalam mengelola kecemasan dan memperkuat pengendalian diri. Oleh karena itu, integrasi antara prinsip spiritual Islam dan pendekatan psikologis modern menjadi penting dalam menciptakan keseimbangan batin. Dengan menerapkan pengendalian diri yang diarahkan oleh nilai-nilai spiritual, individu tidak hanya dapat mengurangi dampak negatif dari gangguan kecemasan, tetapi juga meraih pertumbuhan pribadi dan meningkatkan hubungan dengan Allah. Ini menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan landasan penting, bukan

hanya untuk kesehatan mental, tetapi juga untuk pertumbuhan spiritual yang berkelanjutan.

3. Mekanisme *Coping*

Meskipun dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* tidak ditemukan penjelasan eksplisit tentang mekanisme *coping* yang sering dibahas dalam psikologi modern, namun terdapat banyak konsep yang sangat relevan yang berfungsi sebagai strategi *coping* bagi individu yang menghadapi stres dan tantangan hidup. Mekanisme *coping*, dalam konteks psikologi, merujuk pada cara-cara yang digunakan seseorang untuk mengatasi atau mengelola tekanan mental dan emosional. Ini mencakup beragam teknik yang membantu individu menghadapi situasi yang menantang, seperti perasaan cemas, depresi, atau stres, dengan cara yang sehat dan efektif.¹⁹ Dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*, meskipun tidak menggunakan istilah tersebut, terdapat penjelasan tentang prinsip-prinsip seperti kesabaran, rasa syukur, dan dukungan sosial yang dapat dijadikan sebagai mekanisme *coping* spiritual dan emosional. Konsep-konsep ini memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan membantu individu menghadapi kesulitan hidup dengan ketenangan batin dan pengendalian diri.

a. Sabar

Kesabaran dalam Islam bukan hanya tentang bertahan dalam penderitaan, tetapi juga tentang menerima kenyataan hidup yang sulit dengan ketenangan batin. Dalam konteks gangguan mental, kesabaran menjadi sangat penting untuk membantu individu menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang sering kali datang dengan gangguan mental. Kesabaran mengajarkan untuk tetap tenang meskipun menghadapi situasi yang penuh stres, kecemasan, atau bahkan perasaan putus asa. Dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*, dijelaskan bahwa:

¹⁹ Deska Nur Fatia dkk., “Analisis Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Uhamka Dalam Menyelesaikan Skripsi,” *Jurnal Mahasiswa BK Annur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 10, no. 2 (19 Juli 2024): 75–76.

اما اهل النعمة فتقواهم الشكر لانه وقاية من الكفران وجنة منه واما اهل
المحنة فتقواهم الصبر لانه جنة من الجزع والاضطراب

“Bagi mereka yang diberi nikmat, ketakwaannya terwujud dalam rasa syukur, yang merupakan pelindung dari kekufuran. Sedangkan bagi mereka yang diuji, ketakwaannya terwujud dalam kesabaran, yang merupakan pelindung dari keluh kesah dan kebingungan.”²⁰

Penafsiran tersebut menjelaskan bahwa bagi mereka yang diuji, kesabaran adalah pelindung yang sangat penting. Kesabaran bukan sekadar bertahan dalam penderitaan, tetapi lebih pada kemampuan untuk menjaga ketenangan batin meski menghadapi kesulitan. Dalam konteks gangguan mental, kesabaran menjadi mekanisme *coping* yang sangat efektif dalam menghadapi stres, kecemasan, atau bahkan depresi. Ketika seseorang mampu bersabar, mereka tidak hanya menghindari keluh kesah atau kebingungan yang bisa memperburuk kondisi mental mereka, tetapi juga membangun ketahanan dalam diri untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Dalam psikologi modern, konsep kesabaran ini sangat relevan dengan pendekatan terapi seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), yang mengajarkan penerimaan terhadap kondisi sulit tanpa terbawa oleh emosi negatif berlebihan.²¹ Sabar tidak hanya tentang bertahan, tetapi juga tentang menerima kenyataan hidup dengan tenang dan mencari makna di dalamnya. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa dengan menerima ujian hidup dan tetap tenang, individu bisa lebih mudah mengelola stres dan menemukan cara untuk pulih. Dengan demikian, kesabaran dalam Islam, sebagaimana dijelaskan dalam ayat tersebut, menjadi sebuah jalan untuk melindungi diri dari kecemasan dan keputusasaan, serta memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik, menjaga kesehatan mental dan spiritual.

²⁰ Ismā'il Haqqī, *Rūh Al-Bayān Fi Tafsīr Al-Qur'ān*, Jilid 9, 675.

²¹ Fika Ramelan, “Peran Agama Terhadap Religiusitas Dan Coping Stress Pada Perempuan Korban Trafficking Di Balai Rehabilitasi Sosial WATUNAS Mulya Jaya Jakarta” (Thesis, Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2020), 47.,

Menghadapi gangguan mental seringkali melibatkan proses yang panjang dan penuh tantangan. Kesabaran mengajarkan individu untuk menerima kenyataan hidup yang sulit dan menjalani proses pemulihan dengan penuh ketekunan. Ini sangat mirip dengan prinsip dalam psikoterapi, di mana individu diajarkan untuk mengenali dan menerima perasaan mereka, tanpa melawannya atau merasa terperangkap dalamnya. Ketika seseorang bersabar, mereka dapat membangun daya tahan psikologis yang diperlukan untuk mengatasi gangguan mental dengan cara yang lebih konstruktif.

Selain itu, kesabaran juga melibatkan pengelolaan emosi dan penghindaran dari reaksi impulsif yang dapat memperburuk keadaan mental. Dalam praktiknya, kesabaran ini dapat terwujud melalui teknik-teknik relaksasi, *mindfulness*, dan manajemen stres yang mengarahkan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan, sehingga dapat mengurangi gejala-gejala gangguan mental seperti kecemasan atau depresi.

b. Syukur

Dalam konteks gangguan mental, rasa syukur dapat menjadi cara yang efektif untuk melawan perasaan tidak puas atau kekecewaan, yang sering kali memperburuk kondisi mental seperti depresi atau kecemasan. Dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* di jelaskan pada point sebelumnya bahwa syukur, dalam konteks ini, bukan hanya tentang mengucapkan terima kasih kepada Allah atas nikmatnya, tetapi juga tentang bersyukur atas setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan. Dalam dunia kesehatan mental, rasa syukur dapat menjadi cara yang sangat efektif untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif, seperti kekhawatiran, ketidakpuasan, atau kekecewaan, yang sering kali memperburuk gangguan mental. Mengembangkan rasa syukur dapat membantu seseorang fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka, mengurangi perasaan tidak puas atau keluhan yang sering kali muncul dalam depresi atau kecemasan.

Prinsip syukur ini bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dengan mencatat atau mengingat hal-hal baik yang terjadi setiap hari, meskipun dalam situasi yang penuh tekanan. Sehingga akan memperkuat mentalitas positif, yang menjadi pelindung dari perasaan negatif yang berlarut-larut. Praktik ini, yang dikenal sebagai *gratitude journaling* atau jurnal syukur, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional dalam berbagai studi psikologi.²²

Penerapan syukur juga mengarah pada pengurangan perasaan kekurangan atau ketidakpuasan yang bisa memicu gangguan mental seperti depresi. Dengan fokus pada nikmat yang ada, meskipun dalam kondisi sulit, individu dapat lebih mampu menerima kehidupan mereka dengan lebih positif dan terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan pemulihan. Dalam konteks terapi mental, rasa syukur dapat digunakan sebagai alat untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, meningkatkan *self-esteem*, dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah elemen yang sangat penting dalam penanganan gangguan mental. Meskipun tidak secara eksplisit membahas penanganan gangguan mental, terdapat beberapa konsep yang sangat relevan dengan kesejahteraan mental, terutama dalam hal dukungan sosial, ketenangan batin, dan pengendalian diri yang dapat berfungsi sebagai strategi *coping* bagi individu yang menghadapi stres atau tantangan hidup. Dalam Surat At-Taubah ayat 71, Allah berfirman:

”وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ”

“Orang-orang beriman, baik pria maupun wanita, sebagian mereka adalah teman dan penolong bagi sebagian yang lain.”
(Q.S. At-Taubah: 71)

²² Sri Wahyuni, Munzir Hitami, dan Muslim Afandi, “Metode Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis),” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2022): 47.

Ayat ini mengajarkan pentingnya hubungan yang saling mendukung antar sesama orang beriman. Dalam konteks gangguan mental, dukungan sosial yang positif baik dari keluarga, teman, atau komunitas memiliki peran besar dalam proses pemulihan. Ketika seseorang merasa didukung oleh orang-orang terdekatnya, mereka cenderung lebih mampu untuk mengatasi perasaan kesepian, kecemasan, atau depresi yang sering kali menyertai gangguan mental.

Kehadiran dukungan sosial yang penuh kasih dapat membantu individu merasa lebih kuat dalam menghadapi kesulitan hidup. Dukungan ini memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan isolasi, yang sering kali menjadi pemicu utama dalam gangguan mental. Orang yang merasa dikelilingi oleh mereka yang peduli dan saling mendukung lebih mudah untuk merasa dihargai dan mampu bangkit dari perasaan terpuruk.

Selain itu, pentingnya hubungan yang saling mendukung juga dapat meningkatkan ketenangan batin, yang sangat dibutuhkan untuk pemulihan mental. Dalam konteks ini, komunitas yang saling membantu menciptakan rasa aman dan stabil yang dapat menurunkan tingkat kecemasan atau stres. Dalam banyak studi psikologi, dukungan sosial telah terbukti menjadi faktor utama dalam pemulihan dari gangguan mental, mengurangi gejala stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Selain itu, konsep “perbaiki hubungan antar saudara” yang terdapat dalam Surat Al-Hujurat juga sangat relevan dalam konteks ini:

“فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخْوَيْكُمْ”

(Maka perbaikilah hubungan antara kedua saudaramu.) (Q.S. Al-Hujurat: 10)

Ketegangan dalam hubungan sosial sering kali menjadi sumber stres yang signifikan. Oleh karena itu, Islam mengajarkan untuk memperbaiki hubungan antar individu dalam komunitas. Konflik interpersonal dapat memperburuk kondisi mental seseorang dan menjadi sumber tambahan stres. Dengan memperbaiki hubungan dan menerapkan resolusi konflik

yang sehat, individu dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan mental dan kesejahteraan emosional mereka.

Mekanisme coping, meski tidak dinyatakan secara eksplisit dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*, terungkap melalui berbagai prinsip yang sangat relevan dalam mengatasi stres dan tantangan hidup. Kesabaran, rasa syukur, dan dukungan sosial adalah tiga aspek utama yang dapat dijadikan strategi coping spiritual dan emosional bagi individu yang menghadapi gangguan mental. Kesabaran bukan hanya tentang bertahan dalam penderitaan, tetapi juga tentang menerima kenyataan hidup dengan ketenangan, sama halnya dengan prinsip *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang mendorong penerimaan kondisi sulit tanpa terjebak dalam emosional negatif.

Rasa syukur berfungsi sebagai alat untuk mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membantu individu fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting untuk menumbuhkan rasa aman dan mengurangi perasaan kesepian yang sering kali mengganggu kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan kesabaran, syukur, dan dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat membangun ketahanan mental yang lebih baik, menjaga keseimbangan batin, serta menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan. Oleh karena itu, penerapan prinsip-prinsip ini sangat relevan tidak hanya dalam konteks spiritual, tetapi juga dalam pendekatan psikologis untuk menangani gangguan mental secara lebih efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, ditemukan beberapa point dalam penafsiran Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* yang diambil sebagai kesimpulan:

1. Konsep Gangguan Kecemasan dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*

Dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*, Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī memberikan penjelasan mendalam mengenai gangguan kecemasan dengan mengangkat beberapa istilah dan konsep yang relevan. *Pertama*, kesempitan jiwa (الضيق, *ḍayq*) mencerminkan kondisi tertekan dan sesak yang sering dialami individu. *Kedua*, kegelisahan (الهلع, *ḥalū'a*) merupakan reaksi alami terhadap keadaan yang tidak menentu, berkaitan dengan sifat manusia yang cenderung merasa tidak sabar. *Ketiga*, ketakutan (الخوف, *khauf*) didefinisikan sebagai reaksi emosional terhadap ancaman atau situasi yang tidak diketahui. *Keempat*, kesedihan (الحزن, *ḥuzn*) adalah kondisi emosional yang normal dan sering muncul akibat kehilangan.

2. Penanganan Gangguan Kecemasan dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān*

Dalam konteks modern, gangguan kecemasan menjadi tantangan besar bagi kesehatan mental di seluruh dunia. Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam *Tafsīr Rūḥ Al-Bayān* memberikan pandangan relevan terkait metode penanganan gangguan kecemasan. *Pertama*, pendekatan spiritual melalui shalat dan dzikir, yang dapat menciptakan ketenteraman hati. *Kedua*, Al-Burūsawī menyoroti pengelolaan emosi negatif sebagai elemen penting dalam cara menghadapi gangguan kecemasan. Konsep kesabaran berfungsi sebagai pelindung dalam menghadapi reaksi emosional yang negatif. *Ketiga*, penerapan mekanisme *coping* melalui prinsip sabar, syukur, dan dukungan sosial menjadi strategi penting yang meningkatkan kesejahteraan mental.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar peneliti berikutnya melakukan studi kasus yang menguji efektivitas metode penanganan gangguan kecemasan yang diusulkan oleh Syekh Ismā'īl Ḥaqqī Al-Burūsawī dalam konteks modern. Penelitian ini dapat mencakup penerapan praktik-praktik tersebut dalam kelompok masyarakat tertentu, dengan fokus pada analisis dampaknya terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai penerapan nilai-nilai spiritual dalam penanganan gangguan kecemasan serta kontribusi yang dapat diberikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental di masyarakat.

.

.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesya, N. (2024). Pengaruh Kecemasan Pada Kesehatan Fisik Koneksi Antara Pikiran Dan Tubuh. *Circl Archived: Psikologi*, 1(4). Diambil dari <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/96>
- Al-Ashfahānī, A.-R. (2004). *Mu'jam Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Bāqī, M. F. A. (1945). *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'ān*. Kairo: Dār Al-Ḥadīts.
- Al-Marāghī, A. M. (1946). *Tafsīr al-Marāghī*. Miṣr: Maktabah.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- As-Sa'dī, S. A. (2001). *Taisīr al-Karīm ar-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*. Saudi Arabia: Mu'assasah Risālah.
- Baidan, N. (2005). *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bariyah, A. K. (2022). *Pencegahan Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga* (Tesis). Institut PTIQ Jakarta. Diambil dari <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1271/>
- Bastaman, H. D. (2001). *Integrasi psikologi dengan islam: Menuju psikologi islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar diterbitkan atas kerjasama dengan Yayasan Insan Kamil.
- Citkowska-Kisielewska, A., Rutkowski, K., Sobański, J. A., Dembińska, E., & Mielimaka, M. (2019). Anxiety symptoms in obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Psychiatria Polska*, 53(4), 845–864. Komitet Redakcyjno-Wydawniczy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.
- Fadhilah, G. Z. N., Saputra, R. A., & Wibowo, A. H. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest, 13(01), 38–47.

- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress Dan Kecemasan Dalam Olahraga Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27–37.
- Fathoni, A. (2006). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fatia, D. N., Khairunida, D., Salsabila, K., Putri, R. R., Dewi, D. P. P., Yulia, C., & Syarkawi, A. (2024). Analisis Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Uhamka Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Mahasiswa BK Annur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 72–84.
- Goodwin, G. M. (2015). The overlap between anxiety, depression, and obsessive-compulsive disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 249–260.
- Hamka, B. (2015). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 1-2). Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Ḥaqqī, I. (1431). *Rūḥ al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Harahap, A., Juita, J., Sharmila, S., & Mariska, Y. (2024). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 7836–7848.
- Harahap, P. D. H. S. (2014). *Metodologi Studi Tokoh & Penulisan Biografi*. Jakarta: Prenada Media.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ibn Mandhūr, J. (1994). *Lisān al-'Arab* (Cet-3). Beirut: Dār Shodir.
- Ikrar, I. (2019). Konsep *Khauf* Dalam Tafsir Al - Misbah Telaah Atas Pokok-Pokok Pikiran Tasawuf M. Quraish Shihab. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman*, 2(1), 27–56.
- Indrawan Saputra, D. (2024, Juni 10). Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai. *Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur*. Diambil Desember 23, 2024, dari <http://kolakatimurkab.go.id/detailpost/waspada-gangguan-kesehatan-mental-mengintai>
- Jalaluddin, A. (2018). Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsir Mafātih Al-Ghayb. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir*, 3(1).

- Jannah, M. (2023a, Mei 30). *Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)* (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri Curup, Bengkulu. Diambil Mei 14, 2024, dari <http://e-theses.iaincurup.ac.id/3861/>
- Jannah, M. (2023b). *Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)* (PhD Thesis). Institut Agama Islam Negeri Curup, Bengkulu. Diambil November 16, 2024, dari <http://e-theses.iaincurup.ac.id/3861/>
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahbabi, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: Global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1). Diambil Desember 23, 2024, dari <https://mecp.springeropen.com/articles/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Jeffrey, N., Rathus, A. S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kenny, D. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. OUP Oxford.
- Khalisah, N. (t.t.). Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia. *Rumah Sakit Jiwa Aceh*. Diambil Desember 23, 2024, dari <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>
- Khatimah, H., & Aziza, N. (2022). Analisis Al-Qur'an Terhadap Mental Health Orang Tua: (Fenomena Tindakan Orang Tua Terhadap Pembunuhan Anak Di Indonesia Pada Bulan Maret-April 2022). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(3), 21–35.
- Kholil, A. (2022). *Konsep Hubb Al-Wathon Dalam Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Isma'il Haqqi Dalam Tafsir Ruh Albayān)* (Thesis). UIN Walisongo, Semarang.
- Kusroni, K. (2019). Tafsir Ruh Al-Bayan Karya Isma'il Haqi Dan Pandangannya Tentang Tafsir Dengan Pendekatan Sufi-Ishari. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah*, 4(1), 22–45.

- Mahmud, M. A. H. (2006). *Metodologi tafsir: Kajian komprehensif metode para ahli tafsir*. (S. Faisal Saleh, Penerj.). Jakarta: Rajagrafindo persada.
- Malik, S., & Sovitriana, R. (2021). Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 146–156.
- Marcdante, K. J., MD, R. K., MD, H. B. J., & MD, R. E. B. (2021). *Nelson Ilmu Kesehatan Anak Esensial*. Elsevier Health Sciences.
- Maulana, T. (2023). Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Analisis Semantik Kata *Khauf* Dan *Huzn*). *The Ushuluddin International Student Conference*, 1(1), 420–436.
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khairani, M., & Fourianalistyawati, E. (2022). *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Melba, F. K. M. (2024). *Strategi Coping Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan Menjelang Persalinan (Studi Deskriptif Analitis Di Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam)* (PhD Thesis). UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Aceh. Diambil November 16, 2024, dari <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/35412/>
- Mesra, A. (2005). *Ulumul Qur'an*. Jakarta: Pusat Studi Wanita (PSW) UIN Jakarta.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuasanuasa psikologi Islam*. Jakarta: PT: Raja Grafindo Persada.
- Muzaki, M., & Saputra, A. (2019). Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213–226.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (t.t.). Any Anxiety Disorder. Diambil Desember 23, 2024, dari <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder>
- Organization, world health. (2022, Juni 17). Mental health. Diambil dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAsaS7BhDPARIsAAX5cSArbf

hfIat5y261DOoV0hA54y3UnKn72pU0xtiPG-
frKTL5HpcJG3saArSjEALw_wcB

- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., dkk. (2024). *Kesehatan Mental*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Permatasari, D. (2024, Desember 17). Kesehatan Mental Gen Z di Zaman yang Sulit. *Kompaspedia*. Diambil Desember 23, 2024, dari <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/kesehatan-mental-gen-z-di-zaman-yang-sulit>
- Ramelan, R. (2020). *Peran Agama Terhadap Religiusitas Dan Coping Stress Pada Perempuan Korban Trafficking Di Balai Rehabilitasi Sosial WATUNAS Mulya Jaya Jakarta* (Thesis). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. Diambil November 17, 2024, dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50070>
- Rasa, S. (2023). *Mengenal Gangguan Mental: Pemahaman dan Penanganan untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik*. Semarang: Tiram Media.
- RI, K. A. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Rohmah, A. L. (2023). *Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi* (undergraduate). Institut Agama Islam Negeri Madura. Diambil Mei 14, 2024, dari <http://etheses.iainmadura.ac.id/4926/>
- Rosyi, M., Basid, A., & Muthhar, M. A. (2023). Dinamisitas Pendekatan Sufisme Dalam Wacana Penafsiran Al-Qur'an. *Jurnal Studi Qur'an dan Tafsir*, 2(1), 62–84.
- Sany, U. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7, 1262–1278.
- Sapuan, S. (2018). *Tafsir Sufistik Atas Ayat-ayat Kematian (Studi atas Kitab Tafsir Ruh al-Bayān Karya Isma'il Haqqi al-Burusy)* (Thesis). Universitas Sunan Ampel, Surabaya.

- Shihab, M. Quraish. (2001). *Tafsīr Al-Miṣbāḥ: Pesan Kesan, dan Keserasian Al-qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, Muhammad Quraish. (2007). *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sovia Vega, S. (2024). *Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)* (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Sudrajat, J. (2023). Pengaruh Intervensi Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Bph Pre Turp Di Rsud Karawang. *Vol. 1 No. 1 (2020): Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 12.
- Sumarto, M. (2024). *Mengatasi Stres dan Kecemasan: Cara Mengelola Emosi dalam Kehidupan Sehari-hari terhadap Anak dan Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Triani, S. I., Saodah, S., Salsabila, F., Alfarisi, Z., Fadhilah, M. Y., Prayogi, D. A., & NurAfizal, Y. (2022). Memahami Pesan Al-Qur'an Dalam Pendekatan Tafsirbil Ra'yi. *Al-Akhbar; Jurnal Ilmiah Keislaman*, 8(2), 31–38.
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (InAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70. Elsevier.
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45–63.
- Widy, N. W. F. (2023). *Animal-Assisted Therapy pada gangguan kecemasan anak*. Yogyakarta: CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Yuniarti, K. W., Hanafi, S., & Laheba, T. H. (2021). *Psikopatologi Lintas Budaya*. Yogyakarta: UGM PRESS.
- Zar, W. (2008). *Al-Janīb al-Ishārī fī Tafsīr Rūḥ al-Bayān li Ismā'il Ḥaqqī* (Disertasi). Universitas Terbuka: Al-'Alamah Iqbal, Islamabad.

Zulfikar, E., & Iskandar, I. (2023). Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-*Huzn* dalam Kehidupan. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits*, 17(1), 37–62.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Rafdi Dhiya Ulhaq
Tempat, Tanggal Lahir : Bondowoso, 21 Februari 2001
Alamat : Jl. Argopuro, No. 45, Ds. Arjasa, Kec. Arjasa, Kab
Jember
Telepon : 081217022273
Email : rafdiulha001@gmail.com

Pendidikan

1. **Madrasah Aliyah (MA) Bilingual Krian, Sidoarjo**
2016 – 2019
2. **Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 2 Jombang**
2013 – 2016
3. **Sekolah Dasar Negeri (SDN) Arjasa 01**
2007 – 2013

Pengalaman Kerja

1. ***Catering and Event Support***
Berkontribusi dalam berbagai peran operasional, mulai dari logistik hingga pelayanan pelanggan untuk memastikan kelancaran acara.
2. ***Personal Transport Service (Ride-Sharing)***
Menyediakan layanan transportasi yang andal dan ramah pelanggan, dengan mengutamakan keselamatan dan kenyamanan pengguna.

Karya Ilmiah

Prince Paku Ningrat's Qur'an Manuscript at the Sumenep Palace in 1793: Its Characteristics and Analysis

- Penulis Kedua
- Diterbitkan di *Santri: Journal of Pesantren and Fiqh Sosial*, 2022