

**PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN DALAM AL-QUR'ĀN:
ANALISIS *TAFSĪR* DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsīr

Oleh:

SYAKILA JUNDA EL KARIMA

NIM: 2104026120

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2024

**PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN:
ANALISIS TAFSIR DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

SYAKILA JUNDA EL KARIMA

NIM: 2104026120

Semarang, 11 Desember 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing

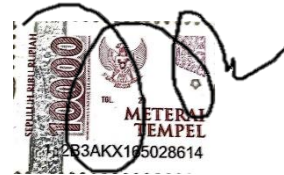
Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad M. Ag.
NIP. 197203151997031002

DEKLARASI KEASLIAN

Penulis menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya penulis sendiri. Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain.

Semarang, 10 Desember 2024

Penulis



SYAKILA JUNDA EL KARIMA

NIM: 2104026120

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Saudari **SYAKILA JUNDA EL KARIMA**

NIM **2104026120** telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal: **Senin, 23 Desember 2024**

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 23 Desember 2024

Sidang Munaqosah

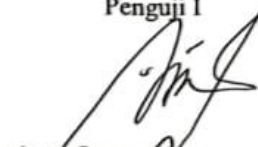
Ketua Sidang


Dr. Mundhir M. Ag.
NIP. 197105071995031001

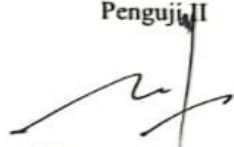
Sekretaris Sidang


Moh Hadi Subowo
NIP. 198703312019031003

Penguji I


Agus Imam Kharomen M. Ag.
NIP. 198906272019081001

Penguji II


Winarto M.S.I.
NIP. 198504052019031012

Dosen Pembimbing


Prof. Dr. Hasvini Muhammad M. Ag.
NIP. 197203151997031002

NOTA DINAS

Lampiran : -

Hal : Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuludin dan Humaniora

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Nama : Syakila Junda El Karima

NIM : 2104026120

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul skripsi : Pengendalian Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir dengan Pendekatan Psikologi Islam.

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang untuk diujikan dalam sidang Munaqosah.

Wassalamu'alaikum wr. Wb.

Semarang, 11 Desember 2024

Pembimbing



Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad M. Ag.
NIP. 197203151997031002

MOTO

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

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

“Sesungguhnya pada yang demikian itu pasti terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai hati atau yang menggunakan pendengarannya dan dia menyaksikan.” (QS. Qāf: 37)

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab dalam penulisan skripsi ini mengikuti panduan dari 'Pedoman Transliterasi Arab-Latin' yang ditetapkan melalui Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI tahun 1987. Panduan tersebut mencakup ketentuan sebagai berikut:

a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	ṡ	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	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
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	dhammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
ـَـي	Fathah dan ya	Ai	a dan i

وْ	fathah dan wau	Au	a dan u
----	----------------	----	---------

c. Vokal Panjang (maddah)

fathah + alif جاهليّة	ditulis ditulis	ā jāhiliyyah
fathah + ya' mati تنسى	ditulis ditulis	ā tansā
Kasrah + ya' mati كريم	ditulis ditulis	ī karīm
Dammah + wawu mati فروض	ditulis ditulis	ū furūd

d. Ta Marbuttah

Semua tā' marbūtah ditulis menggunakan huruf "h," baik di akhir kata tunggal maupun saat menjadi bagian dari penggabungan kata dengan kata sandang "al." Namun, aturan ini tidak berlaku untuk kata-kata Arab yang telah diserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti Salat dan zakat, kecuali jika diperlukan penggunaan bentuk aslinya.

حكمة	ditulis	ḥikmah
عَلَّة	ditulis	‘illah
كرامة الأولياء	ditulis	karāmah al-auliyyā'

e. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contohnya: رَبَّنَا: rabbanā

f. Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya

Contohnya: الشفاء: *asy-syifā'*

2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/.

Contohnya: القلم: *al-qalamu*

g. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi'ʿil, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya. Contohnya

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ: *Innā lillāhi wa innā ilayhi rāji'ūn.*

h. Tajwid

Bagi mereka yang ingin memperbaiki kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari ilmu tajwid. Oleh karena itu, pengesahan pedoman transliterasi Arab-Latin (Versi Internasional) ini harus disertai dengan pedoman Tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT tuhan semesta alam ini, karena dengan rahmatnya, dengan segala karunia-nya, kemurahan hatinya-nya kasih sayang-nya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, sosok mulia yang telah memberikan tuntunan terbaik bagi umat manusia. Beliau yang telah membawa kita dari kegelapan masa jahiliyah menuju zaman penuh cahaya. Semoga kita semua senantiasa mendapatkan syafa'at beliau di hari kiamat nanti. Amin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada setiap universitas, begitu juga pada fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sebagai salah satu syarat untuk menyandang gelar Sarjana Agama (S. Ag). Penulis menulis skripsi untuk memenuhi syarat tersebut yang berjudul: “Pengendalian Gangguan Kecemasan Dalam Al-Qur’ān: Analisis *Tafsīr* dengan Pendekatan Psikologi Islam”

Dalam penyusunan skripsi ini, tentu saja banyak mengalami berbagai macam kendala yang dihadapi oleh penulis. Namun, berkat bantuan, arahan, bimbingan, motivasi dan Kerjasama dari berbagai pihak serta kasih sayang dan keberkahan dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang penulis hadapi dapat teratasi. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nizar Ali, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta segenap jajarannya.
2. Bapak Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang beserta staf akademik dan administrasinya.
3. Bapak Muhtarom, M. Ag dan Bapak M. Sihabudin, M. Ag, selaku Ketua dan Sekretaris jurusan Ilmu Al-Qur’ān dan *Tafsīr* UIN Walisongo Semarang.

4. Bapak Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Muhammad Kudhori, M. Th.I. selaku wali dosen yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan semangat.
6. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, khususnya para dosen Ilmu Al-Qur'ān dan *Tafsīr*, atas ilmu dan pengetahuan yang dengan tulus telah dibagikan, serta atas bimbingan yang membantu penulis dalam proses pengembangan diri ke arah yang lebih baik.
7. Pimpinan dan para staf perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora serta Perpustakaan Pusat UIN Walisongo Semarang, atas izin dan pelayanan yang diberikan sehingga mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini.
8. Kedua orang tua saya, Bapak Isman Zamroni dan Ibu Fatma laili tercinta. Yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, tidak pernah putus doanya, dan dukungan yang tiada tara demi selesainya Pendidikan penulis yang tidak mungkin tergantikan dengan apapun dan oleh siapapun. Untuk saudara dan saudariku juga sebagai adikku Naufa El Muna dan Busyro El Badar yang selalu memberikan dukungan serta semangat untuk kesuksesan peneliti.
9. Pengasuh serta jajarannya Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin. Beliau-beliau adalah orang tua di Semarang, Terimakasih yang berlimpah saya haturkan, karena beliau memberikan semangat, nasehat, bimbingan dan juga motivator bagi kami.
10. Untuk teman-teman kampus terdekat saya, yang saya cintai dan sangat saya syukuri atas kehadirannya, Rifa, Nafila, Sofia, Fadhil, Wawan, Albar, Ilham. Tanpa mereka mungkin tugas akhir ini tidak akan tuntas dengan sebaik ini dan secepat ini.
11. Teman-teman yang di pesantren, yang saya amat syukuri pula kehadirannya, Nazila, Nisrin, Lulu, Firoh, para adek tingkat yang sekamar dengan saya dan teman-teman saya yang tidak bisa disebutkan semua, yang ikut serta dalam memberi dorongan semangat agar saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

12. Tak lupa, mungkin terkesan terlalu lelucon, tapi untuk makhluk yang diciptakan Allah yang sangat membantu dan menemani saya ketika mengerjakan, yaitu kucing saya Krispi.
13. Dan semua pihak yang secara tidak langsung membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga amal baik yang telah disumbangkan kepada penulis, mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Namun demikian penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Aamin

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DEKLARASI KEASLIAN	iii
NOTA PEMBIMBING	v
MOTO	vi
TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan penelitian dan Manfaat Penelitian.....	8
D. Kajian Pustaka.....	8
E. Metodologi Penelitian	13
F. Sitematika Penulisan	15
BAB II KECEMASAN, PSIKOLOGI ISLAM DAN TAFSIR TEMATIK.....	17
A. Kecemasan	17
1. Definisi Kecemasan.....	17
2. Penyebab Gangguan Kecemasan.....	20
3. Aspek-aspek Kecemasan	23
4. Ciri-ciri Kecemasan.....	26
5. Macam-macam Gangguan Kecemasan	27
B. Psikologi Islam.....	30
1. Definisi psikologi Islam	30
2. Landasan Teori Psikologi Islam	33
C. Tafsir Tematik (<i>Mawdu'i</i>)	37
1. Pengertian Tafsir Tematik (<i>Mawdu'i</i>)	37

2. Urgensi Tafsir Tematik (<i>Mawḍuʿi</i>).....	39
BAB III KECEMASAN DAN PENGENDALIANNYA DALAM AL-QUR'ĀN	43
A. Istilah, Makna, dan Hakikat Kecemasan dalam Al-Qur'ān	43
1. Khawatir (<i>khawf</i>).....	43
2. Kesedihan (<i>Huẓn/Yahzan</i>).....	45
3. Kesempitan Jiwa (<i>Ḍayq</i>)	47
4. Keluh kesah (<i>Halū'a</i>).	49
B. Pengendalian Kecemasan dalam Al-Qur'ān.	51
1. <i>Ẓikr</i>	52
2. Salat	55
3. Tawakkal	57
BAB IV PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN DALAM TAFSIR	
PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM	59
A. Analisis Strategi Pengendalian Gangguan Kecemasan.....	59
B. Relevansi Pendekatan Psikologi Islam dan Psikologi Klinis dalam Pengendalian Gangguan Kecemasan	65
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	78
RIWAYAT HIDUP.....	84

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengendalian gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan *tafsīr* dan psikologi Islam. Gangguan kecemasan merupakan salah satu isu kesehatan mental yang banyak dialami masyarakat modern akibat tekanan sosial, ekonomi, dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an terkait kecemasan dan menggali strategi pengendalian gangguan kecemasan berdasarkan perspektif psikologi Islam. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (*mawdu'i*) dan psikologi Islam, menggunakan sumber primer seperti Al-Qur'an, Tafsir Al-Jawahir karya Tantawi Jawhari, dan Tafsir Ilmi dari Kemenag. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dalam Al-Qur'an direpresentasikan oleh istilah seperti *khawf*, *Huzn*, *Ḍayq*, dan *halū'a*, yang menekankan pentingnya keimanan dan pengendalian diri dalam menghadapi kecemasan, serta strategi pengendalian kecemasan yang melibatkan dzikir, shalat, dan tawakkal mampu mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis untuk menciptakan ketenangan batin secara holistik. Penelitian ini menawarkan kontribusi teoretis dalam kajian integrasi antara agama dan psikologi untuk pengelolaan gangguan kecemasan. Penelitian ini juga mengungkap bahwa pendekatan Al-Qur'an dapat diintegrasikan dengan teknik psikologi klinis, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) dan mindfulness, untuk memberikan penanganan yang holistik. Dengan menggabungkan pendekatan spiritual dan psikologis, pengendalian kecemasan dapat meningkatkan kualitas hidup individu serta memberikan ketenangan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Kecemasan, Tafsīr, Psikologi Islam, Al-Qur'ān, Kesehatan Mental.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak lahir, setiap insan akan menemui berbagai tantangan dan rintangan sebagai bentuk ujian dari Allah Swt. Manusia diuji dengan kesedihan, ketakutan, kegelisahan hati dengan memberi konflik sebagai fase pendewasaan. Manusia diuji baik dari kebaikan maupun keburukan. Perasaan akan rasa takut gagal, takut jatuh miskin, takut mati diusia dini, takut dihina dan ketakutan lainnya adalah hal yang kerap di alami oleh banyak manusia. Perkembangan zaman yang semakin pesat baik kemajuan teknologi maupun informasi meyumbang dampak yang sangat besar. Dampak yang dirasakan salah satunya yaitu adanya gangguan kesehatan mental. Isu kesehatan mental belakangan ini semakin sering disuarakan masyarakat modern akibat dari perubahan gaya, lingkungan sosial dan teknologi yang mengharuskan mereka menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan modern yang turut menyertai.¹

Kesehatan mental mencakup kondisi keseluruhan aspek perkembangan manusia, baik fisik maupun psikis. Hal ini juga mencakup kemampuan untuk mengelola stres, beradaptasi dengan lingkungan, menjalin hubungan dengan orang lain, serta membuat keputusan dengan baik.² Menurut Daradjat, kesehatan mental adalah keadaan harmonis dalam kehidupan yang tercermin dari keselarasan fungsi-fungsi jiwa, kemampuan untuk menghadapi berbagai masalah, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan melihat potensi diri secara positif.³ Dalam pandangan Islam, kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk menciptakan keselarasan antara fungsi-fungsi kejiwaan dan menjalin penyesuaian yang dinamis dengan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan.

¹ Yeni Duriana Wijaya, "Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti," *Buletin Jagaddhita* Vol 1, no. 1 (2019).

² Diana Vidya, *KESEHATAN MENTAL* (Duta Media Publishing, 2019), h. 10.

³ Zakiah Daradjat, *ilmu jiwa agama*, cetakan keempat (bulan bintang jakarta, 1979).

Semua ini didasarkan pada Al-Qur'an dan sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹

Masalah tentang gangguan Kesehatan mental bertambah setiap tahun dan dianggap cukup serius. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.² Kecemasan merupakan permasalahan kesehatan mental umum yang kerap terjadi, baik pada remaja laki-laki (25.4%) maupun remaja perempuan (28.2%). Depresi memiliki prevalensi yang lebih tinggi pada remaja perempuan (6.7%) dibandingkan remaja laki-laki (4.0%). Di sisi lain, remaja laki-laki memiliki tingkat masalah perilaku yang lebih tinggi (3.5% vs 1.2%) dan tingkat masalah pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas yang lebih tinggi (12.3% vs 8.8%) dibanding remaja perempuan.³

Dari data diatas dapat dipahami bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum dialami gangguan kecemasan adalah salah satu topik yang sering menjadi perhatian dalam kajian, penelitian, dan pembahasan di bidang psikologi. Para ahli psikologi telah mengembangkan berbagai teori dan metode terapi secara intensif untuk menangani gejala gangguan kecemasan. Beragam teori ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan faktor utama yang memicu berbagai gangguan kejiwaan.

Kecemasan merupakan dimana keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa depan berkaitan dengan persiapan untuk kemungkinan yang akan terjadi, pikiran akan peristiwa negative yang akan datang, dan muncul ketakutan sebagai respon alarm terhadap bahaya saat ini atau akan datang (nyata maupun hanya perasaan).⁴ Ketika

¹ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Vol 3, No. 2 (7 Februari 2019), h. 118.

² Widayawati, "masalah kesehatan jiwa indonesia, 2021," diakses pada 23 oktober, 2024, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

³ Syed Fahad Javaid dkk., "Epidemiology of Anxiety Disorders: Global Burden and Sociodemographic Associations," *Middle East Current Psychiatry*, Vol 30, No. 1 (26 Mei 2023), h. 44.

⁴ Michelle G Craske dkk., "What Is an Anxiety Disorder?" *F O C U S THE JOURNAL OF LIFELONG LEARNING IN PSYCHIATRY*, t.t.

seseorang mengalami kecemasan, biasanya muncul rasa tidak nyaman atau perasaan seperti menghadapi malapetaka, meskipun ia tidak sepenuhnya memahami alasan di balik emosi tersebut. Sebenarnya, kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam atau membutuhkan penyesuaian. Meskipun kecemasan merupakan bagian normal dari pengalaman manusia, jika terjadi secara berlebihan atau berlangsung kronis, hal ini dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan individu.

Kecemasan yang berlangsung lama atau berlebihan dapat berkembang menjadi berbagai masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan umum (GDA), fobia, dan gangguan panik. Kondisi ini dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, menjaga hubungan sosial, serta merusak kesejahteraan secara keseluruhan.⁵ Pada dasarnya, ada dua jenis kecemasan yaitu normal dan menyimpang. Jika kecemasan itu berada pada ambang normal, maka kita akan memahami penyebabnya, sehingga lebih mudah untuk mengatasinya. Namun, jika kecemasan itu menyimpang, penyebabnya tidak jelas atau tidak masuk akal, yang dapat membuat kita merasa lebih kewalahan. Kecemasan memainkan peran penting dalam cara kita berkembang sebagai individu. Meskipun kecemasan dapat menjadi kekuatan yang kuat untuk pertumbuhan positif jika dikendalikan, kecemasan yang tidak terkendali dapat menjadi hambatan yang signifikan untuk memenuhi potensi kita.⁶

Gangguan kecemasan atau *anxiety disorder* merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan. Kecemasan ini tidak hanya sekedar perasaan khawatir biasa, tetapi kekhawatiran yang begitu kuat sehingga mempengaruhi perilaku, emosi, dan kondisi fisiknya. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dapat menunjukkan perilaku yang tidak biasa. Misalnya, mereka bisa tiba-tiba merasa panik

⁵ Y. Huang, "Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey," *Psychiatry Research* Vol 288, no. Query date: 2024-11-01 12:32:25 (2020), <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.

⁶ RH Aminudin, *Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb)*, Query date: 2024-11-18 11:36:26 (e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id, 2024), <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/21674/>.

tanpa sebab yang jelas, atau dihantui rasa takut yang berlebihan terhadap benda atau situasi tertentu tanpa alasan yang logis. Selain itu, mereka mungkin melakukan tindakan berulang-ulang tanpa bisa mengendalikan diri. Semua ini pada akhirnya dapat menyebabkan mereka merasa trauma, karena mengalami kejadian-kejadian yang menakutkan dan sulit dijelaskan, atau merasakan kecemasan yang terlalu berat untuk diatasi.⁷

Gangguan kecemasan dapat dipicu oleh beragam faktor yang saling terkait, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Kerentanan seseorang terhadap kecemasan bisa dipengaruhi oleh faktor biologis dan genetik, seperti riwayat keluarga dengan gangguan serupa atau ketidakseimbangan senyawa kimia di otak. Di sisi lain, pengalaman hidup seperti trauma masa lalu, kesulitan dalam menghadapi stres, dan ketidakpastian akan masa depan juga dapat menjadi pemicu. Faktor lingkungan juga berperan penting, di mana tekanan sosial, tuntutan hidup yang tinggi, dan kurangnya dukungan dari sekitar dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan kecemasan.⁸

Allah berfirman dalam surat At-Taubah ayat 50-51:

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلٍ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ ۝ ٥٠ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Jika engkau (Nabi Muhammad) mendapat kebaikan (maka) itu menyakitkan mereka. Akan tetapi, jika engkau ditimpa bencana, mereka berkata, “Sungguh, sejak semula kami telah berhati-hati (dengan tidak pergi berperang)” dan mereka berpaling dengan (perasaan) gembira. Katakanlah (Nabi Muhammad), Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin berTawakkal.” (QS At-Taubah [9]: 50-51)

Ayat tersebut menggambarkan kondisi seseorang yang diliputi rasa takut dan ragu dalam bertindak, meskipun ia berharap hal tersebut tidak terjadi. Penjelasan pada ayat

⁷ Javaid dkk., “Epidemiology of Anxiety Disorders.”

⁸ Dzulfikar Muhammad A dkk., “Anxiety of Final Semester Students: Mini Review,” *Ahmad Dahlan Medical Journal*, Vol 2, No. 2 (30 Desember 2021).

berikutnya menegaskan bahwa seseorang harus menghadapi kenyataan dengan menerima takdir yang diberikan Allah SWT dengan lapang dada.⁹ Menurut Hamka, Al-Qur'an secara tegas mengajarkan pentingnya berTawakkal, tanpa mengabaikan hukum sebab-akibat atau mendorong sikap pasif. Al-Qur'an mendorong umatnya untuk menghadapi realitas, dengan kesadaran bahwa harapan tidak akan tercapai tanpa usaha, dan berlarut-larut dalam kesedihan atas hal yang tidak bisa diubah adalah sia-sia.¹⁰

Dalam bahasa Arab, kecemasan dikenal dengan berbagai istilah seperti faza, *khawf*, *khalaqa*, dan *jaza'* yang memiliki makna serupa dengan keraguan, kegelisahan, dan kekhawatiran. Sementara itu, Al-Qur'ān menggunakan beberapa istilah untuk menyiratkan pembahasan tentang kecemasan, di antaranya *khawf*, *Huzn*, *Dayq*, dan *halu'a*. Keempat kata tersebut mengandung makna kecemasan dalam Al-Qur'ān. Tidak hanya menggunakan satu kata untuk menyampaikan makna kecemasan, melainkan memanfaatkan beberapa kata lain yang memiliki kemiripan arti, namun dengan penggunaan yang bervariasi.¹¹

Kata *khawf* sendiri memiliki makna yang sama yaitu takut, cemas, ragu, dan juga dapat dipahami sebagai faza yang berarti khawatir. *Huzn* berarti sedih, susah, sengsara, atau dapat pula diartikan dengan kekurangan kebahagiaan dan kesenangan. Sedangkan *Dayq* bermakna kesempitan jiwa dan keraguan dalam hati. *Halu'a* berarti cepat gelisah, juga diartikan sama dengan kesedihan yang mendalam, dan dalam pendapat lain diartikan ragu, cemas, dan gelisah. Meskipun memiliki kemiripan makna yang mencakup rasa takut, cemas, dan gelisah, setiap kata tersebut memiliki nuansa dan penggunaan yang berbeda dalam Al-Qur'ān, menunjukkan kekayaan bahasa dan kedalaman makna yang dikandungnya.¹²

Dari paparan di atas ada beberapa temuan Penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara religiusitas dan berkurangnya kecemasan pada narapidana yang

⁹ Muhammad Tahrir Asrur, *Tafsīr al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, Juz 5 (Tunisia: al-Dar al-Tunisiyah, 1984), h. 223.

¹⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, VII, Jilid ke X (Jakarta: Pustaka Panjimas, t.t), h. 2992.

¹¹ TERM - TERM KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN (kajian tafsir *Mawdu'i*).pdf," t.t h. 5.

¹² *Ibid*, h. 6.

mendekati pembebasan. Penelitian menunjukkan narapidana yang religius cenderung mengalami lebih sedikit kecemasan saat kembali ke masyarakat.¹³ Dokter Qadhi dalam penelitiannya menyoroti potensi pembacaan Al-Quran untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap ketenangan pikiran dan kesejahteraan secara keseluruhan, dengan korelasi 97% yang diamati antara praktik tersebut dan hasil positif.

Banyak penelitian telah meneliti hubungan antara agama dan kecemasan. Walaupun beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat keyakinan agama seseorang mungkin tidak selalu memengaruhi tingkat kecemasannya saat merenungkan kematian, studi lain justru menyoroti adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kecemasan. Penelitian ini menekankan bahwa religiusitas dapat berperan dalam mengurangi kecemasan akan kematian. Individu yang religius cenderung memiliki keyakinan akan kehidupan setelah mati, sistem pendukung yang kuat dalam komunitas keagamaan mereka, serta kerangka kerja untuk memahami dan menerima kematian, yang semuanya dapat membantu meredakan kecemasan. Dengan demikian, religiusitas dapat menjadi faktor penting dalam membentuk bagaimana seseorang menghadapi dan memproses kecemasan akan kematian.¹⁴

Roshidi, dalam bukunya meneliti bagaimana religiusitas memengaruhi kecemasan menghadapi kematian, dengan membandingkan Muslim di Iran dan penduduk negara-negara Barat. Hasilnya menunjukkan bahwa Muslim di Iran memiliki hubungan yang lebih erat antara keyakinan agama dan tingkat kecemasan dibandingkan dengan orang-orang di Barat. Ini menunjukkan bahwa faktor budaya dan sosial mungkin berperan dalam bagaimana agama memengaruhi pandangan seseorang tentang kematian¹⁵ Dalam situasi sulit, setiap individu pasti mendambakan ketenangan batin. Islam mengajarkan

¹³ Alvina Yurizqi Salsabila dan Sofyan Hadi, "Hubungan Antara Coping Religiusitas dengan Kecemasan Narapidana Menjelang Masa Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kabupaten Banyuwangi," t.t H. 23.

¹⁴ Enricko Bagas Hermawan dan Adi Dinardinata, "HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN KECEMASAN TERHADAP KEMATIAN PADA PENGIDAP KANKER DI KOMUNITAS CISC SULUH HATI SEMARANG," *Jurnal EMPATI* Vol 11, No. 2 (30 April 2022), h. 106.

¹⁵ S. Roshdieh, *War, Death Anxiety, Death Depression, and Religion* (California School of Professional Psychology, Fresno, 1996), h. 23.

cara untuk meraihnya, yaitu dengan senantiasa mengingat Allah. *DẒikir* dan mendekatkan diri kepada-Nya akan mengisi hati dengan kedamaian. Sebaliknya, kekosongan dan kecemasan akan menghantui mereka yang jarang mengingat-Nya. Ajaran Islam secara menyeluruh memperhatikan semua aspek kesehatan manusia, baik fisik maupun mental, sebagaimana tercermin dalam ayat-ayat Al-Qur’ān yang memberikan panduan untuk hidup sehat dan seimbang.

Penulis merasa perlu untuk meneliti gangguan kecemasan dan cara penanganannya menurut perspektif *Tafsīr* Al-Qur’ān dan psikologi. Penelitian ini akan mengkaji pandangan dari tiga mufassir terkemuka, yaitu Syeikh Tantawi Jawhari dalam kitab *Tafsīr Al-Jawāhir fī Tafsīr al-Qur’ān al-Karīm*, dan Tim Kemenag (Kementerian Agama) dalam kitab *Tafsīr ‘Ilmī*. Kedua tafsir tersebut dipilih karena menggunakan pendekatan tafsir bercorak Ilmi, serta keahlian mereka dalam menafsirkan Al-Qur’an dengan memperhatikan aspek bahasa, konteks sosial, dan karakteristik masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pandangan mereka terhadap ayat-ayat Al-Qur’ān yang membahas kecemasan. Dengan menganalisis perspektif dari dua tafsir tersebut, penulis berharap dapat menemukan nilai-nilai dan hikmah yang relevan untuk menangani gangguan kecemasan di masa kini. Penelitian ini juga diharapkan menjadi panduan bagi umat Muslim dalam menghadapi kecemasan sesuai ajaran Al-Qur’ān.

Uraian yang mendetail mengenai gangguan kecemasan banyak dijumpai dalam kajian psikologi. Begitupun dalam Al-Qur’ān juga membahas gangguan kecemasan dan cara penanganannya, namun tidak dijelaskan secara detail tentang apa itu kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan penjelasan tambahan untuk memahami konsep kecemasan serta pengendaliannya secara mendalam.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa terdorong untuk mengangkat permasalahan tersebut dalam skripsi dengan judul **“PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN DALAM AL-QUR’ĀN: *TAFSĪR* ILMI DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM”** dapat memberikan manfaat baik di dunia akademik maupun bagi masyarakat secara umum terkait dengan gangguan kecemasan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'ān yang berhubungan dengan kecemasan?
2. Bagaimana strategi pengendalian gangguan kecemasan berdasarkan Al-Qur'ān dengan menggunakan pendekatan psikologi Islam?

C. Tujuan penelitian dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, terdapat tujuan dari penelitian ini untuk menjawab permasalahan yang telah dipaparkan, diantaranya

1. Mendeskripsikan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'ān yang berkaitan dengan konsep kecemasan.
2. Menganalisis pengendalian gangguan kecemasan dalam Al-Qur'ān menurut psikologi Islam.

Manfaat pada karya tulis ilmiah bagi pihak-pihak yang membutuhkan sebagai bahan referensi atau bahan bacaan, baik secara akademik, teoritis maupun praktis, diantaranya:

1. Akademik: Memberikan kontribusi baru dalam bidang studi Al-Qur'ān dan psikologi Islam, khususnya dalam konteks kesehatan mental.
2. Praktis: penulisan karya ilmiah ini sebagai persyaratan akademis untuk meraih gelar sarjana (S1) pada program studi Ilmu Al-Qur'ān dan *Tafsīr* dan Fakultas Ushulidun.
3. Teoritis: Memperkaya khazanah keilmuan tentang integrasi antara agama dan psikologi.

D. Kajian Pustaka

Untuk menentukan fokus penelitian skripsi, penulis melakukan tinjauan pustaka yang komprehensif. Kajian terhadap penelitian terdahulu ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang layak diangkat dan dikaji lebih dalam.

Berikut kajian Pustaka yang penulis gunakan:

1. Skripsi tentang “GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR’ĀN (Studi Tematik *Tafsīr* Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)” oleh Miftahul Jannah Program studi Ilmu Al-Qur’ān dan *Tafsīr* Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup. Skripsi ini menelaah fenomena kecemasan dalam perspektif Al-Qur’ān dengan fokus khusus pada ayat-ayat yang menggambarkan kondisi “kesempitan jiwa”. Melalui pendekatan tematik, skripsi ini mengkaji secara mendalam makna dan pesan-pesan yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut terkait dengan gangguan kecemasan. Perbedaan dari skripsi ini terletak pada fokus kajiannya yang spesifik, yaitu menelaah konsep kecemasan dalam Al-Qur’ān dengan menitikberatkan pada ayat-ayat yang menyiratkan kondisi “kesempitan jiwa”. Meskipun pada bagian akhir Bab III disajikan cara-cara mengatasi kecemasan, pemaparan tersebut sepenuhnya bersumber dari interpretasi ayat-ayat Al-Qur’ān tanpa mengintegrasikan teori-teori psikologi.¹⁶
2. Skripsi tentang “Psikoterapi Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) Dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pendekatan Psikologi Islam (Studi Analisis *Tafsīr* Al-Munīr)” oleh Yuniar Rizqiah Program studi Ilmu Al-Qur’ān dan *Tafsīr* Institut Ilmu Al-Qur’ān (IIQ) Jakarta. Skripsi ini tentang menguraikan pandangan al-Zuhaili tentang penanganan kecemasan dan menawarkan langkah-langkah praktis bagi individu dalam mengendalikan kecemasan berdasarkan ajaran Islam. Metode yang digunakan adalah kajian kepustakaan dengan pendekatan *Tafsīr* dan psikologi Islam. Data primer diperoleh dari kitab *Tafsīr* al-Munīr. Keunikan kajian ini terletak pada fokusnya yang spesifik pada pemikiran al-Zuhaili tentang psikoterapi anxiety disorder. Penelitian ini juga memanfaatkan teori *Tibb al-Rūḥāni* dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk menjelaskan konsep keimanan, ibadah, dan terapi olah pikiran dalam mengatasi kecemasan. Perbedaan dari Skripsi ini turut mengkaji permasalahan gangguan kecemasan melalui

¹⁶ Miftahul Jannah. GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR’ĀN (Studi Tematik *Tafsīr* Ayat-ayat Kesempitan Jiwa). Skripsi. Curup Bengkulu: Program studi Ilmu Al-Qur’ān dan *Tafsīr* Institut Agama Islam Negeri (IAIN) 2024.

pendekatan psikologi Islam, namun dengan fokus penafsiran ayat yang lebih mengutamakan penafsiran Wahbah Zuhaili yang tertuang dalam kitab *Tafsīr*nya. Dengan demikian, skripsi ini menawarkan pemahaman dan solusi atas gangguan kecemasan berdasarkan kerangka berpikir dan interpretasi Al-Qur’ān menurut satu ulama tertentu, yaitu Wahbah Zuhaili.¹⁷

3. Artikel Ilmiah tentang “Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al- Qur’ān dan Psikologi Modern” oleh Cita Aprilda Kirana, Ahmad Nurrohim dalam Jurnal Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies Universitas Muhammadiyah Surakarta. Artikel ini menelaah konsep kecemasan dengan membandingkan perspektif Al-Qur’ān dan psikologi kontemporer. Al-Qur’ān memahami kecemasan sebagai ujian yang dapat diatasi dengan keimanan dan ketaatan, sementara psikologi modern memandangnya sebagai respons alami terhadap stres yang dapat dikelola melalui teknik kognitif dan perilaku. Pendekatan perbandingan ini bertujuan menemukan titik temu antara kedua perspektif dalam memahami dan mengelola kecemasan, khususnya dalam upaya mengurangi dampak buruk gangguan kesehatan mental yang semakin meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Perbedaan pada penelitian ini yaitu Artikel ini mengkaji konsep kecemasan dengan pendekatan psikologi modern, bukan psikologi Islam. Meskipun menggunakan kerangka teori psikologi modern dalam memahami kecemasan, skripsi ini menawarkan terapi penanganan yang bersumber dari Al-Qur’ān. Dengan kata lain, skripsi ini mencoba menjembatani pemahaman modern tentang kecemasan dengan solusi yang berlandaskan pada ajaran Al-Qur’ān, tanpa merujuk pada kajian psikologi Islam secara khusus. Pendekatan ini menawarkan perspektif unik dalam menangani kecemasan dengan

¹⁷ Yuniar Rizqiah. Psikoterapi Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) Dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pendekatan Psikologi Islam (Studi Analisis TafSīr Al-Munīr). Skripsi. Jakarta: Program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) 2023.

memadukan pengetahuan ilmiah kontemporer dan wahyu sebagai sumber utama penyembuhan.¹⁸

4. Skripsi tentang “Gangguan kecemasan pada wanita dalam Al-Qur’ān (kajian tematik)” oleh Nur Fadhilah Jurusan ilmu al-quran dan sejarah Universitas Islam negeri prof. K. H. Saifuddin zuhri Purwokerto. Skripsi ini tentang gangguan kecemasan pada wanita dengan menjadikan Al-Qur’ān sebagai objek kajian utama. Fokus penelitian ini adalah ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan, yang dianalisis menggunakan metode tematik dengan pendekatan double movement Fazlur Rahman. Hasil penelitian ini menggambarkan fenomena gangguan kecemasan pada wanita serta menawarkan solusi dan strategi pencegahannya berdasarkan interpretasi Al-Qur’ān. Solusi tersebut dikontekstualisasikan dengan fase-fase kehidupan wanita, seperti kehamilan, penantian anak, dan kehilangan anak, untuk menjawab permasalahan kecemasan yang dialami wanita dalam fase-fase tersebut. Perbedaan pada Skripsi ini menelaah ayat-ayat Al-Qur’ān yang berkaitan dengan kecemasan, dengan fokus khusus pada pengalaman dan permasalahan kecemasan yang dihadapi oleh perempuan. Kajian ini menggunakan pendekatan hermeneutika, bukan psikologi Islam, untuk menafsirkan makna ayat-ayat tersebut dan mengeksplorasi relevansi pesan-pesan Al-Qur’ān bagi perempuan dalam menghadapi kecemasan. Dengan demikian, skripsi ini menawarkan perspektif *Tafsīr* yang berfokus pada gender dan mengutamakan metode interpretasi teks dalam memahami kecemasan pada perempuan berdasarkan Al-Qur’ān.¹⁹
5. Skripsi tentang “Anxiety Disorder dalam Al-Qur’ān Perspektif Psikopatologi” oleh Apriliya Lailatul Rohmah program studi ilmu Al-Qur’ān dan *Tafsīr* Institut agama Islam negeri madura. Skripsi ini tentang konsep anxiety disorder dalam Al-

¹⁸ Cita Aprilda Kirana dan Ahmad Nurrohm, “Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al-Quran dan Psikologi Modern,” *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies* Vol 4, No. 1 (2024) 416–31.

¹⁹ Nur Fadhilah. Gangguan kecemasan pada wanita dalam Al-Qur’ān (kajian tematik). Skripsi. Purwokerto: Jurusan ilmu al-quran dan sejarah Universitas islam negeri prof. K. H. Saifuddin zuhri 2023.

Qur'ān dengan menganalisis terminologi terkait kecemasan seperti *khawf*, *khasyyah*, *ru'b*, *rau'*, *ḍaiq*, *halū'*, *jazū'*, dan *waswās*. Menggunakan pendekatan psikopatologi dan metode analisis tematik konseptual, penelitian ini mengungkapkan enam terminologi kunci yang berkaitan dengan gangguan kecemasan dalam Al-Qur'ān serta menganalisis penafsiran para mufasir modern-kontemporer, seperti *Fakhr al-Dīn al-Rāzī*, M. Quraish Shihab, dan Muhammad Abduh, terhadap ayat-ayat yang mengandung terminologi tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terminologi-terminologi tersebut memiliki potensi untuk berkembang menjadi berbagai jenis gangguan kecemasan, dan menawarkan penanganan yang komprehensif meliputi pemberian obat-obatan, terapi psikologi klinis, dan terapi religi. Perbedaan pada Skripsi ini memfokuskan pada konsep gangguan kecemasan dalam Al-Qur'ān dengan menganalisis term-term yang terkait. Pendekatan yang digunakan adalah psikopatologi, yaitu studi tentang penyakit mental atau perilaku abnormal. Melalui pendekatan ini, skripsi ini mengidentifikasi dan menganalisis term-term dalam Al-Qur'ān yang mengindikasikan gejala, penyebab, dan dampak gangguan kecemasan. Hasil Analisis dari skripsi ini memberikan pemahaman yang komprehensif tentang konsep gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'ān serta relevansi dengan psikopatologi modern.²⁰

Walaupun penelitian ini merujuk pada studi-studi sebelumnya, tetap terdapat titik temu dan perbedaan. Kesamaannya terletak pada fokus pembahasan, yaitu gangguan kecemasan dalam Al-Qur'ān, sebuah topik krusial yang memerlukan kajian mendalam. Temuan penelitian ini pun relatif sejalan dengan hasil riset terdahulu. Namun, terdapat perbedaan dalam hal metode, dan kerangka konseptual yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keaslian karena menelaah gangguan kecemasan dengan menitikberatkan pada pengendaliannya berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'ān yang relevan.

²⁰ Apriyia Lailatul Rohmah. *Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi*. Skripsi. Madura: Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Institut Agama Islam Negeri (IAIN) 2023.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Tafsīr* yang bercorak *‘Ilmī* sebagai landasan penafsiran dan pendekatan psikologi Islam untuk menggali strategi mengatasi kecemasan.

E. Metodologi Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan analisis data kualitatif. Fokus penelitian ini terletak pada kajian terhadap berbagai literatur, seperti buku, jurnal, makalah, serta tulisan-tulisan lainnya. Proses penelitian diawali dengan pengumpulan data dan informasi dari beragam sumber pustaka yang relevan.

2. Sumber data

Sumber data pada penelitian ini ada dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data-data yang diperoleh dari literatur-literatur yang berkaitan langsung dengan judul, atau buku-buku yang membahas objek materi dari judul ini. Adapun beberapa rujukan utamanya yaitu: Al-Qur’ān, kitab *Al-Jawāhir fī Tafsīr al-Qur’ān al-Karīm* Karya Syeikh Tantawi Jawhari, dan kitab *Tafsīr ‘Ilmī* karya Tim Kemenag (Kementrian Agama).

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang berfungsi mendukung dan melengkapi sumber data primer. Data ini diperoleh dari berbagai referensi seperti buku, artikel, jurnal, skripsi, serta bacaan lain yang relevan dengan topik penelitian dalam skripsi tersebut.

3. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi, yaitu dengan membaca dan mengumpulkan berbagai referensi, terutama dari kitab-kitab *Tafsīr* yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Dalam kajian *Tafsīr*, terdapat empat metode utama untuk menafsirkan Al-Qur’ān, yaitu *ijmali*, *muqaran*, *tahlili*, dan *Mawḍu‘ī*. Penelitian ini mengadopsi metode *Mawḍu‘ī* atau tematik, di mana penafsiran

Al-Qur'ān dilakukan berdasarkan tema atau isu tertentu yang telah ditetapkan. Ayat-ayat yang berhubungan dengan tema tersebut dikumpulkan secara menyeluruh, kemudian dianalisis secara mendalam dengan mempertimbangkan berbagai aspek terkait, untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang topik yang diteliti. Adapun sistematika dari penelitian ini adalah:

- a. Menentukan topik atau permasalahan dalam Al-Qur'ān yang akan dikaji menggunakan pendekatan *Mawḍu'i* (tematik).
- b. Mengidentifikasi dan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan permasalahan yang telah ditentukan, baik ayat makkiyah maupun madaniyah, untuk memahami maksud dan konteksnya.
- c. Menyusun kerangka pembahasan secara sistematis, lengkap, dan terstruktur agar menghasilkan analisis yang utuh dan menyeluruh.
- d. Menambahkan penjelasan atau pendukung dari hadis jika diperlukan, sehingga pembahasan menjadi lebih jelas dan komprehensif.
- e. Mengkaji ayat-ayat tersebut secara tematik dengan menghimpun ayat-ayat yang memiliki makna serupa, mengharmoniskan pemahaman antara ayat yang bersifat umum dan khusus, antara ayat muthlaq dan muqayyad, atau ayat-ayat yang tampaknya bertentangan, sehingga semuanya dapat disatukan secara selaras tanpa adanya perbedaan atau pemaksaan makna.

4. Teknik analisis data

Teknik analisis data merupakan tahapan yang sangat penting dalam sebuah penelitian, karena berfungsi untuk menghasilkan kesimpulan dari penelitian tersebut. Dalam metode *Tafsīr Mawḍu'i*, langkah analisis diawali dengan menghimpun ayat-ayat atau data yang relevan dengan permasalahan yang akan dikaji. Setelah data terkumpul, baik dari sumber primer seperti Al-Qur'ān dan kitab-kitab *Tafsīr*, maupun dari sumber sekunder seperti hadis dan buku pendukung lainnya, data tersebut dianalisis secara deskriptif kualitatif. Proses ini dilakukan dengan cara menguraikan, menyajikan, dan menjelaskan seluruh permasalahan secara rinci dan jelas. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan pendekatan deduktif, yaitu menarik kesimpulan dari hal-hal yang bersifat

umum menuju hal yang lebih spesifik. Dengan demikian, hasil penelitian disajikan secara sistematis sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data:

a. Pengumpulan Data.

Dalam meneliti ini, data yang di peroleh dari Al-Qur'ān mengenai seluruh ayat yang membahas tentang gangguan kecemasan, kemudian mengambil penjelasan mufassir dari kitab *Tafsīr* yang digunakan oleh penulis mengenai pengendalian gangguan kecemasan menurut perspektif Al-Qur'ān

1) Reduksi Data

Pada tahap ini, penulis merangkum dan menyoroti hal-hal penting dengan memilah ayat-ayat yang relevan untuk dibahas dalam penelitian. Selanjutnya, penulis menentukan tema dan pola yang sesuai, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan dalam proses pengumpulan data berikutnya.

b. Penyajian Data

Data yang telah dirangkum kemudian disusun dalam bentuk teks deskriptif, dengan menonjolkan pokok-pokok permasalahan agar lebih mudah dipahami. Data yang telah dideskripsikan tersebut selanjutnya disajikan dalam bentuk analisis yang disesuaikan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan.

c. Penarikan Kesimpulan

Dalam tahapan ini penulis menarik kesimpulan mengenai konsep dan pengendalian gangguan kecemasan menurut perspektif *Tafsīr* yang bercorak *'Ilmī* yang digunakan dan psikologi Islam.

F. Sitematika Penulisan

Sistematika yang penulis lakukan dalam Menyusun skripsi ini meliputi IV Bab yang akan dirinci sebagai berikut:

BAB I membahas pendahuluan, yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian baik secara teoritis maupun praktis, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, dan diakhiri dengan sistematika

penulisan. Selain itu, bab ini juga menguraikan metodologi penelitian sesuai dengan pedoman penulisan skripsi UIN Walisongo Semarang.

BAB II memuat landasan teori, yang meliputi pembahasan mengenai pengertian kecemasan, tinjauan umum tentang psikologi Islam, tafsir tematik, dan kecemasan

BAB III memuat tentang identifikasi, kecemasan dalam Al-Qur'an baik dari segi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan gangguan kecemasan dan pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an.

BAB IV merupakan bagian inti dari penelitian ini, di mana penulis menguraikan hasil penelitian serta pembahasan terkait objek penelitian yang telah dilakukan.

BAB V adalah bab penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang relevan dengan kajian yang telah dilakukan oleh penulis.

BAB II

KECEMASAN, PSIKOLOGI ISLAM DAN TAFSIR TEMATIK

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah pengalaman umum yang dirasakan oleh semua orang sebagai bagian normal dari kehidupan. Perasaan ini muncul secara alami dan umum terjadi. Kecemasan ditandai dengan rasa takut atau ketidakpastian yang samar, di mana sumber dan bentuknya tidak dapat diidentifikasi dengan jelas. Meskipun dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan merupakan respons manusia yang wajar terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang, baik secara fisik maupun psikologis.¹

Menurut pendapat neitzal kecemasan berasal dari Bahasa latin (*anxius*) dan dari Bahasa jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negative rangsangan fisiologi². Menurut muchlas dalam bukunya mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai Kesehatan mental, kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.³

Zakiah Daradjat, seorang ahli psikologi Islam yang terkemuka, mendefinisikan kecemasan sebagai suatu bentuk perasaan tidak nyaman, khawatir, atau gelisah yang muncul akibat adanya tekanan emosional yang tidak terkendali. Dalam pandangannya, kecemasan merupakan reaksi alami manusia ketika menghadapi situasi tertentu, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang mengganggu kehidupan sehari-hari.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang mendalam yang seringkali mengiringi kehidupan sehari-hari. Kondisi ini ditandai oleh kekhawatiran berlebihan, kegelisahan, dan rasa takut yang tidak berdasar. Kecemasan dapat muncul sebagai

¹ Sutardjo A Wiramihardjo, *PENGANTAR PSIKOLOGI KLINIS* (PT REFIKA ADITAMA, 2007).

² Alan S. Bellack dan Michel Hersen, *Behavior modification: an introductory textbook; [Tab.]*, Repr (New York: Oxford Univ. Pr.ns, 1978).

³ Ghufroon Nur and Rini Risnawita, *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*, cetakan ke III. (Jakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016), h. 142.

rasa takut yang tidak berdasar dan tidak memiliki objek yang spesifik. Kartini Kartono mendeskripsikan kecemasan sebagai kurangnya keberanian yang diiringi oleh kekhawatiran yang mengambang,¹ sementara Sarlito Wirawan Sarwono lebih menekankan pada sifat ketakutan yang tidak memiliki objek yang jelas dan alasan yang rasional. Dengan kata lain, keduanya melihat kecemasan sebagai suatu kondisi di mana individu merasa khawatir dan gelisah tanpa adanya ancaman nyata yang dapat diidentifikasi secara jelas.²

Kecemasan dapat dianggap sebagai kondisi neurotik, di mana individu mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap ancaman yang tidak jelas. Reaksi tubuh yang muncul akibat kecemasan, seperti peningkatan detak jantung atau keringat dingin, sebenarnya merupakan respons alami terhadap bahaya. Namun, pada individu yang mengalami kecemasan, respons ini seringkali tidak proporsional dengan ancaman yang dihadapi, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari.³

Seringkali, kita menggunakan kata "cemas" sebagai pengganti kata "takut" ketika kita merasa khawatir akan sesuatu yang tidak pasti atau tidak jelas. Namun, dalam bidang psikologi, makna "cemas" jauh lebih kompleks. Kecemasan tidak hanya sebatas perasaan takut biasa, tetapi juga merujuk pada suatu kondisi yang lebih serius, seperti gangguan mental atau penyakit tertentu. Kecemasan sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan atau stres yang berkepanjangan, dan dapat memicu berbagai gejala fisik dan emosional yang mengganggu kehidupan sehari-hari.⁴

Kecemasan dapat dikelompokkan menjadi dua kategori: normal dan abnormal. Kecemasan normal adalah respons alami terhadap situasi yang menantang atau stresful. Individu yang mengalami kecemasan normal dapat mengidentifikasi penyebabnya dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya. Di sisi lain, kecemasan abnormal, atau

¹ kartini kartono and andari jenny, *HYGIENE MENTAL DAN KESEHATAN MENTAL DALAM ISLAM* (Bandung, 1989), h. 85.

² Sarwono Sarlito W, *Pengantar Psikologi Umum*, 1st ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), h. 251.

³ Dita Amelia, "FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN NEUROTİK SISWA FACTORS CAUSED STUDENTS' NEUROTIC ANXIETY" 2 (2023).

⁴ Dadang Hawari, *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2010).

deviant anxiety, ditandai oleh kekhawatiran yang tidak beralasan, terus-menerus, dan sulit dipahami. Individu yang mengalami kecemasan abnormal seringkali merasa terganggu oleh perasaan takut dan gelisah yang berlebihan, bahkan ketika tidak ada ancaman nyata. Meskipun kecemasan normal dapat menjadi motivasi untuk mengatasi tantangan, penting untuk memperhatikan tingkat keparahannya. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius dan mengganggu kualitas hidup seseorang.⁵

Kecemasan abnormal yang tidak dapat dikendalikan dan tidak sebanding dengan ancaman nyata yang dihadapi disebut sebagai gangguan kecemasan. Kondisi ini merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh berbagai gejala fisik dan mental. Gejala fisik dapat mencakup ketegangan otot, seperti tremor atau kesulitan untuk duduk diam, serta hiperaktivitas, seperti pusing, jantung berdebar, dan berkeringat. Selain itu, gangguan kecemasan juga sering disertai oleh pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dan sulit dikontrol. Gejala-gejala ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup seseorang.⁶

Keadaan cemas, baik yang muncul secara tiba-tiba maupun yang berlangsung lama (kronis), merupakan ciri umum yang hampir selalu ditemukan pada berbagai jenis gangguan mental. Secara medis, kecemasan dibagi menjadi beberapa kategori, seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, fobia, dan gangguan obsesif-kompulsif. Masing-masing kategori ini memiliki karakteristik dan gejala yang berbeda, namun semuanya memiliki kesamaan yaitu perasaan cemas yang berlebihan dan tidak proporsional.⁷

Kecemasan yang parah dapat memicu berbagai gangguan fisik dan mental. Secara fisik, individu yang mengalami kecemasan berat seringkali merasakan gejala seperti tangan dan kaki dingin, berkeringat berlebihan, gangguan pencernaan, detak jantung yang

⁵ ... zakiah daradjat

⁶ Thomas F. Oltmanns and Robert E. Emery, *Abnormal Psychology*, 7th ed. (Boston: Pearson, 2012), h. 190.

⁷ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, Ninth edition. (Boston: Pearson, 2014), h. 181.

tidak teratur, sulit tidur, dan sakit kepala. Selain itu, kecemasan juga dapat mengganggu kesehatan mental, ditandai dengan pikiran-pikiran negatif yang terus-menerus, seperti kekhawatiran berlebihan tentang masa depan atau perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan perasaan gelisah yang terus-menerus juga merupakan gejala umum dari kecemasan yang parah.⁸

2. Penyebab Gangguan Kecemasan

Kecemasan muncul dalam kehidupan karena bentuk naluri manusia untuk hidup sempurna. Karena keterbatasan manusia dalam memahami dunia dan kehidupan, sering merasa kesulitan untuk mencapai kesempurnaan itu. Kesulitan ini kemudian memunculkan perasaan cemas dan kehilangan makna hidup.

Individu yang merasa hampa dalam hidupnya sering kali mengalami perasaan cemas, bosan, dan putus asa yang mendalam. Mereka kehilangan minat dan motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari, merasa bahwa segala aktivitas yang dilakukan terasa monoton dan membosankan. Tugas-tugas yang harus diselesaikan pun dipandang sebagai beban berat yang menyakitkan hati. Hilangnya semangat dan antusiasme membuat mereka semakin sulit untuk menyelesaikan tanggung jawabnya. Bahkan, ketika berhasil mencapai suatu tujuan, mereka merasa pencapaian tersebut tidak memiliki makna dan tidak membawa kebahagiaan yang berarti.⁹

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa gangguan kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu penyebab utama adalah lemahnya keimanan dan ketidakpercayaan kepada Allah. Ketika seseorang kehilangan keyakinan bahwa Allah adalah pengatur segalanya, mereka menjadi mudah terjebak dalam rasa takut dan khawatir yang berlebihan terhadap masa depan atau hal-hal yang tidak dapat mereka kendalikan. Kurangnya hubungan spiritual, seperti jarang berdoa atau membaca Al-Qur'an, juga dapat membuat seseorang merasa jauh dari Allah dan lebih rentan terhadap kecemasan. Selain itu, tekanan sosial dan lingkungan turut berperan penting dalam memicu gangguan kecemasan. Tekanan hidup yang datang dari tuntutan

⁸ Zakiah Daradjat, *KEBAHAGIAAN* (Jakarta: RUHAMA, 1993), h. 13.

⁹ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Haji Mas Agung, 1993).

ekonomi, pekerjaan, atau hubungan yang tidak harmonis dapat menambah tingkat kecemasan seseorang. Ketidakstabilan lingkungan, seperti konflik keluarga atau perubahan besar dalam hidup, juga menjadi faktor pemicu kecemasan yang signifikan. Isolasi sosial, atau kurangnya dukungan dari orang terdekat, dapat memperburuk keadaan ini.

Pengalaman traumatis di masa lalu, seperti kehilangan orang yang dicintai atau peristiwa negatif lainnya, juga meninggalkan dampak yang mendalam pada jiwa seseorang. Pengalaman ini bisa memunculkan rasa takut akan hal-hal serupa yang mungkin terjadi di masa depan. Selain itu, kecemasan dapat muncul akibat kebiasaan berpikir negatif atau menganalisis sesuatu secara berlebihan. Pikiran yang terus-menerus membayangkan skenario terburuk (*overthinking*) sering kali memicu kecemasan yang tidak rasional. Ketidakseimbangan emosional dan mental, seperti stres berlebihan dan kurangnya kontrol diri, juga menjadi faktor penting dalam munculnya gangguan kecemasan. Seseorang yang tidak mampu mengelola emosinya, seperti marah atau rasa sedih, lebih rentan terhadap gangguan ini. Kesenjangan antara nilai spiritual dan gaya hidup modern juga turut memperburuk keadaan. Dalam dunia yang semakin maju, seringkali seseorang terfokus pada pencapaian duniawi dan melupakan kebutuhan spiritual mereka, yang mengarah pada perasaan hampa dan kecemasan. Selain itu, kecemasan juga dapat timbul akibat ketidakseimbangan antara harapan dan realitas. Ketika harapan yang terlalu tinggi tidak tercapai, seseorang bisa merasa kecewa dan khawatir menghadapi kegagalan serupa di masa depan.

Selain itu, Menurut Ramaiah Savitri terdapat beberapa faktor yang menjadi penanda terjadinya reaksi kecemasan:

a. Lingkungan

Cara pandang seseorang terhadap dirinya dan orang lain dibentuk oleh lingkungan tempat tinggalnya. Pengalaman negatif, seperti konflik dengan keluarga, sahabat, atau rekan kerja, dapat memicu rasa tidak aman dan memengaruhi persepsi individu terhadap lingkungan sekitarnya. Akibatnya, individu tersebut cenderung membangun tembok pertahanan diri dan bersikap

curiga terhadap orang lain, baik yang dikenal maupun tidak. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dan pengalaman emosional di lingkungan sekitar berperan penting dalam membentuk pola pikir dan keyakinan seseorang tentang diri sendiri dan orang lain.

b. Emosi yang ditahan

Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi dan menemukan solusi atas permasalahan dalam hubungan personal dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan. Terutama ketika individu tersebut memendam rasa marah dan frustrasi dalam jangka waktu yang lama, timbul tekanan emosional yang berujung pada kecemasan. Emosi-emosi negatif yang terpendam ini menumpuk dan menciptakan ketidakseimbangan dalam diri individu, yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi mental dan kesejahteraan psikologisnya.

c. Sebab-sebab Fisik

Kecemasan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara tubuh dan pikiran. Kondisi ini seringkali muncul pada fase-fase kehidupan yang melibatkan perubahan fisik signifikan, seperti masa kehamilan, remaja, atau masa pemulihan dari penyakit. Perubahan-perubahan tersebut dapat memicu ketidakseimbangan dalam diri individu, baik secara hormonal maupun psikologis, yang kemudian bermanifestasi sebagai kecemasan. Pada masa kehamilan misalnya, fluktuasi hormon dan antisipasi akan peran baru sebagai ibu dapat menimbulkan kecemasan. Demikian pula pada masa remaja, perubahan fisik yang cepat dan pencarian jati diri seringkali diiringi dengan rasa cemas dan ketidakpastian.

d. Adanya riwayat gangguan emosi dalam keluarga memang dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap kecemasan, namun bukan berarti keturunan menjadi penyebab tunggal. Berbagai faktor lain seperti pengalaman hidup, pola asuh, dan kondisi lingkungan, juga memiliki peran signifikan dalam perkembangan kecemasan.

Sedangkan menurut Issac bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pendidikan, dan kondisi kesehatan. Meskipun usia tua seringkali dikaitkan dengan kematangan dan pengalaman, tidak ada jaminan bahwa orang yang lebih tua akan lebih sedikit mengalami kecemasan. Wanita lebih rentan terhadap kecemasan daripada pria, mungkin karena mereka cenderung lebih memperhatikan detail dan perasaannya. Pendidikan dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan memecahkan masalah yang dapat berguna dalam mengatasi kecemasan. Terakhir, masalah kesehatan fisik, terutama pada usia lanjut, dapat memperburuk kecemasan.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Zakiah Daradjat dalam karyanya mengidentifikasi beberapa aspek penting yang mempengaruhi dan membentuk kecemasan. Menurutnya, kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga aspek spiritual, emosional, dan sosial. Berikut adalah penjelasan terperinci mengenai aspek-aspek kecemasan menurut Zakiah Daradjat:

a. Aspek Psikologis

Aspek psikologis kecemasan berkaitan dengan reaksi mental seseorang terhadap ancaman, baik yang bersifat nyata maupun yang hanya bersifat khayalan. Menurut Zakiah Daradjat, kecemasan sering kali muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi atau saat mereka merasa tidak memiliki kontrol atas keadaan. Dalam hal ini, kecemasan adalah reaksi terhadap ketidakpastian atau ketakutan terhadap masa depan. Seringkali, individu yang memiliki kecemasan akan berfokus pada kemungkinan-kemungkinan buruk yang bisa terjadi, yang pada akhirnya memperburuk perasaan cemas mereka. Selain itu, kecemasan juga berkaitan dengan pola pikir negatif yang dapat membesar-besarkan masalah yang sebenarnya tidak sebesar yang dibayangkan

b. Aspek Emosional

Kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor emosional. Ketika seseorang mengalami kecemasan, emosi mereka menjadi tidak stabil, dan mereka sering merasa gelisah,

takut, atau bahkan cemas tanpa alasan yang jelas. Aspek emosional ini sering kali menyebabkan gangguan dalam hubungan sosial dan kehidupan sehari-hari.

Kecemasan yang berlarut-larut dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang, yang pada akhirnya dapat mengarah pada gangguan emosional seperti depresi, rasa putus asa, atau perasaan tidak berdaya. Zakiah Daradjat menekankan bahwa kecemasan sering kali muncul karena ketidakmampuan seseorang untuk mengelola emosi mereka dengan baik, yang membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan mental.

c. Aspek Sosial

Aspek sosial dari kecemasan berkaitan dengan pengaruh lingkungan sosial seseorang, seperti keluarga, teman, dan masyarakat sekitar. Kecemasan bisa meningkat karena tekanan sosial, seperti ekspektasi yang tidak realistis dari orang lain atau ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan sosial. Selain itu, masalah dalam hubungan interpersonal, seperti konflik keluarga atau perasaan terisolasi dari kelompok sosial, juga bisa menjadi pemicu kecemasan. Dalam pandangan Zakiah Daradjat, individu yang mengalami kecemasan sering kali merasa kesulitan untuk membangun hubungan sosial yang sehat karena rasa takut atau tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain.

d. Aspek Spiritual

Aspek spiritual adalah salah satu elemen yang sangat penting dalam pandangan Zakiah Daradjat. Kecemasan sering kali berakar pada kekurangan spiritualitas, yaitu kurangnya hubungan dengan Allah atau ketidakmampuan untuk Tawakkal kepada-Nya. Zakiah Daradjat percaya bahwa seseorang yang tidak memiliki kedekatan dengan Tuhan cenderung merasa lebih khawatir dan cemas terhadap berbagai aspek kehidupannya. Dalam konteks Islam, kecemasan dapat diatasi dengan memperkuat keimanan dan ketergantungan kepada Allah, karena dengan merasa dekat dengan Tuhan, seseorang dapat merasa lebih tenang dan yakin bahwa segala masalah dapat diselesaikan dengan cara-Nya. Beribadah, berdoa, dan membaca Al-Qur'an adalah

cara-cara untuk meningkatkan kedekatan spiritual yang dapat mengurangi kecemasan.

e. Aspek Fisik

Kecemasan juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Aspek fisik kecemasan melibatkan respons tubuh terhadap perasaan cemas, seperti peningkatan detak jantung, sesak napas, keringat berlebihan, dan ketegangan otot. Ketegangan fisik ini sering kali memperburuk keadaan psikologis seseorang dan menciptakan siklus kecemasan yang sulit diatasi. Zakiah Daradjat menyebutkan bahwa kecemasan yang berlarut-larut bisa memengaruhi kesehatan fisik secara keseluruhan dan bahkan berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan lainnya, seperti gangguan tidur, sakit kepala, atau gangguan pencernaan.

Kecemasan memberikan sinyal pada dirinya melalui gejala fisik dan psikologis. Perasaan khawatir dan gelisah dapat memicu reaksi fisiologis pada tubuh. Meskipun beberapa individu mampu mengelola kecemasan dengan baik, namun ada beberapa yang mungkin kesulitan dalam menanganinya. Clark dan Beck mengidentifikasi beberapa aspek kecemasan:

- a. Aspek Afektif: Melibatkan perasaan yang muncul saat seseorang cemas, seperti rasa tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa, dan tidak sabar.
- b. Aspek Fisiologis: mencakup berbagai respons fisik tubuh terhadap kecemasan, seperti kesulitan bernapas, nyeri di area dada, pernapasan yang cepat, detak jantung yang meningkat, mual, diare, sensasi kesemutan, berkeringat, menggigil, merasa panas, pingsan, kelemahan, gemetaran, mulut kering, serta ketegangan otot.
- c. Aspek Kognitif: Berkaitan dengan pikiran dan pola pikir saat cemas, seperti rasa takut akan kegagalan, takut terhadap kritik, kesulitan fokus dan berkonsentrasi, serta kesulitan berpikir jernih.
- d. Aspek Perilaku: Meliputi respons perilaku terhadap kecemasan, seperti menghindari situasi yang memicu kecemasan, mencari perlindungan, diam, banyak bicara, terpaksa, dan kesulitan berbicara.

Intinya, kecemasan memengaruhi seluruh aspek diri seseorang, baik dari segi perasaan (afektif), pikiran (kognitif), maupun perilaku (psikomotorik).¹⁰

Greenberger dan Padesky mengidentifikasi empat aspek yang membentuk pengalaman kecemasan:

- a. *Physical symptoms* atau Reaksi Fisik: Tubuh bereaksi terhadap kecemasan dengan gejala fisik seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernapas, dan pusing.
- b. *Thought* atau Pemikiran: Kecemasan seringkali disertai pikiran negatif dan irasional, seperti merasa tidak mampu, tidak siap, atau kurang kompeten. Pikiran-pikiran ini dapat menetap dan memperburuk kecemasan jika tidak diubah menjadi lebih positif.
- c. *Behavior* atau Perilaku: Individu yang cemas cenderung menghindari situasi yang memicu kecemasan karena merasa tidak nyaman dan terganggu. Misalnya, seseorang mungkin mengalami gejala fisik seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, dan gangguan tidur ketika memikirkan dunia kerja, sehingga mereka menghindari situasi terkait.
- d. *Feelings* atau Perasaan: Kecemasan mempengaruhi suasana hati, memicu perasaan seperti marah, panik, dan gugup. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Pada intinya, Greenberger dan Padesky menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kombinasi dari reaksi fisik, pikiran, perilaku, dan perasaan¹¹.

4. Ciri-ciri Kecemasan

Zakiah Daradjat mengidentifikasi beberapa gejala yang umum terjadi pada individu yang mengalami kecemasan:

¹⁰ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* Vol 2, No. 1 (October 9, 2020).

¹¹ Kristina Fenn and Majella Byrne, "The Key Principles of Cognitive Behavioural Therapy," *InnovAiT: Education and inspiration for general practice* Vol 6, No. 9 (September 2013).

- a. Gejala Fisik: Detak jantung cepat, keringat berlebih, gemetar, sesak napas, atau sakit kepala.
- b. Gejala Psikologis: Rasa takut yang tidak jelas sebabnya, kesulitan berkonsentrasi, atau pikiran yang berulang-ulang tentang hal-hal negatif.
- c. Gejala Perilaku: Menghindari situasi tertentu, gelisah, atau kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari.

Menurut Jeffrey S. Nevid dkk, menjelaskan bahwa kecemasan memiliki ciri-ciri khas yang dapat dikenali dalam tiga aspek:

- a. Ciri Fisik: Kecemasan dapat memicu berbagai reaksi fisik, seperti: Rasa gelisah dan gugup, Tangan atau bagian tubuh lain bergetar atau gemetar, Sensasi seperti ada pita ketat yang mengikat di dahi, Berkeringat berlebihan, Pusing atau bahkan pingsan, Kesulitan berbicara, Sulit bernapas, Jari-jari atau anggota tubuh lain terasa dingin, Mengalami panas dingin.
- b. Ciri Perilaku: Kecemasan juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang seperti perilaku Cenderung menghindari situasi atau tempat yang memicu kecemasan, Lebih bergantung pada orang lain, sulit mandiri, Mudah terkejut dan bereaksi berlebihan terhadap rangsangan.
- c. Ciri Kognitif: Kecemasan berpengaruh pada pola pikir dan keyakinan: Pikiran dipenuhi kekhawatiran tentang berbagai hal. Merasa, Dihantui perasaan takut atau khawatir tentang masa depan, Meyakini akan terjadi hal buruk tanpa alasan yang jelas, Merasa terancam oleh orang atau situasi yang sebenarnya normal, dan Merasa tidak akan mampu menghadapi masalah.¹²

5. Macam-macam Gangguan Kecemasan

Zakiah Daradjat membagi kecemasan menjadi dua jenis utama:

- a. Kecemasan Wajar (Normal): Perasaan cemas yang muncul dalam situasi tertentu, misalnya menjelang ujian atau menghadapi wawancara kerja. Kecemasan ini bersifat sementara dan hilang setelah situasi berlalu.

¹² Nevid, Rathus, dan Greene, *Abnormal psychology in a changing world*.

- b. Kecemasan Berlebihan (Abnormal): Kecemasan yang terus-menerus dan tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi. Kecemasan jenis ini dapat mengarah pada gangguan psikologis, seperti gangguan kecemasan umum (generalized anxiety disorder), fobia, atau serangan panik.

Spilberger dan Freud, dua tokoh psikologi barat, memiliki pandangan berbeda mengenai bentuk kecemasan namun saling melengkapi.

Menurut Spilberger hanya ada dua jenis kecemasan:

- a. Kecemasan sifat (trait anxiety): Setiap orang memiliki tingkat kecemasan dasar yang berbeda-beda. Tingkat kecemasan ini seperti kepribadian, cenderung stabil dan mempengaruhi bagaimana seseorang merespons situasi yang membuat cemas.
- b. Kecemasan keadaan (state anxiety): Kecemasan ini bersifat sementara dan muncul sebagai reaksi terhadap situasi tertentu. Misalnya, sebelum ujian, seseorang mungkin merasa sangat cemas.¹³

Menurut Freud terdapat 3 jenis kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan neurotik: Kecemasan ini muncul karena konflik batin antara keinginan dasar dan tuntutan realitas. Seseorang bisa merasa cemas karena takut akan hukuman atau akibat dari keinginan yang tidak terpenuhi.
- b. Kecemasan moral: Kecemasan ini muncul karena konflik antara keinginan pribadi dan nilai-nilai moral yang dianut. Seseorang bisa merasa bersalah dan cemas jika melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai yang diyakininya.
- c. Kecemasan realistis: Kecemasan ini adalah respons alami terhadap ancaman nyata dari lingkungan. Misalnya, merasa takut saat menghadapi bahaya fisik.¹⁴

¹³ Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* Vol 5, No. 2 (2016).

¹⁴ Nofrans Eka, *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda* (Bumi Aksara, 2016).

Kecemasan pada konteks diatas dasarnya adalah reaksi alami tubuh sebagai bentuk persiapan menghadapi situasi yang dianggap menantang atau tidak biasa. Reaksi ini umumnya bersifat sementara dan sebanding dengan tingkat ancaman yang dirasakan. Namun, jika kecemasan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, berlangsung dalam waktu yang lama, atau intensitasnya semakin meningkat, maka perlu diwaspadai sebagai tanda adanya gangguan kecemasan yang lebih serius. Dalam kondisi seperti ini, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Sedangkan Berikut adalah macam-macam gangguan kecemasan:

- a. Generalized Anxiety Disorder (GAD): GAD adalah gangguan kecemasan kronis yang ditandai dengan perasaan cemas yang terus menerus terhadap berbagai hal atau situasi tanpa penyebab yang jelas. Gejala dari gangguan ini umumnya dialami oleh banyak orang, namun sering kali pengidapnya sulit mengenali pemicu kecemasan tersebut.¹⁵
- b. Gangguan Panik (Panic Disorder): Panic disorder ditandai dengan serangan rasa takut atau panik yang terjadi secara tiba-tiba, disertai gejala seperti gemetar, kebingungan, pusing, mual, atau sulit bernapas. Serangan ini biasanya memuncak dalam waktu 10 menit dan bisa berlangsung cukup lama.
- c. Fobia: Fobia adalah ketakutan yang berlebihan dan irasional terhadap objek atau situasi tertentu. Berbeda dari jenis gangguan kecemasan lainnya, fobia biasanya memiliki pemicu yang spesifik. Ketakutan ini seringkali dianggap tidak penting oleh orang lain, seperti ketakutan terhadap kucing atau balon.
- d. Gangguan Kecemasan Sosial: Gangguan ini ditandai oleh rasa takut berinteraksi dengan orang lain karena khawatir akan dinilai negatif. Gejalanya bisa berupa ketakutan tampil di depan umum, ketakutan untuk bergaul, atau cemas akan mendapatkan kritik atau ejekan.

¹⁵ Hilda Vildayanti, Irma Melyani Puspitasari, dan Rano Kurnia Sinuraya, "REVIEW: FARMAKOTERAPI GANGGUAN ANXIETAS" 16 (t.t.).

- e. Obsessive Compulsive Disorder (OCD): OCD merupakan gangguan yang membuat penderitanya memiliki dorongan atau pikiran berulang, seperti obsesi akan kebersihan atau keinginan untuk terus memeriksa hal-hal tertentu seperti kompor atau kunci.
- f. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD): PTSD adalah gangguan kecemasan yang muncul akibat pengalaman traumatis, seperti kekerasan atau kecelakaan. Pengidap PTSD sering kali mengalami kilas balik dari peristiwa traumatis tersebut.¹⁶

Jenis-jenis kecemasan bisa muncul dari kondisi emosional individu, seperti perasaan bersalah, kekhawatiran berlebihan, atau ketakutan dalam dirinya. Kecemasan juga dapat timbul saat seseorang menyadari atau merasakan adanya ancaman. Terkadang, kecemasan ini muncul tanpa alasan yang jelas, atau dipicu oleh objek yang sebenarnya tidak berbahaya.

Kecemasan adalah respons psikologis yang menggambarkan keadaan emosional seseorang saat menghadapi situasi atau peristiwa tertentu dalam hidupnya. Reaksi ini bisa muncul akibat ketegangan internal atau faktor eksternal, di mana sistem saraf otonom ikut berperan dalam mengaturnya. Gejala umum kecemasan meliputi peningkatan detak jantung, sesak napas, mulut kering, dan tangan berkeringat. Individu yang mengalami kecemasan bisa merasakan berbagai emosi, seperti tegang, takut, khawatir, gelisah, resah, gugup, bingung, hingga perasaan ngeri.¹⁷

B. Psikologi Islam

1. Definisi psikologi Islam

Psikologi Islam adalah cara pandang baru dalam memahami jiwa manusia yang menggabungkan ilmu pengetahuan modern dengan ajaran Islam. Alih-alih berdasar pada pemikiran filosofis seperti psikologi Barat, Psikologi Islam menggunakan Al-Quran dan

¹⁶ Vildayanti, Puspitasari, dan Sinuraya.

¹⁷ L Oktamarin, F Kurniati, dan ..., "Gangguan kecemasan (axiety disorder) pada anak usia dini," *Jurnal ...*, no. Query date: 2024-10-30 12:41:56 (2022), <http://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/view/192>.

Hadis sebagai pedoman utama. Dengan kata lain, Psikologi Islam adalah cara memahami manusia dari perspektif Islam yang unik dan berbeda dari pendekatan psikologi lainnya.

Menurut Prof Zakiah Daradjat tentang definisi Psikologi Islam¹⁸ yaitu:

- a. Psikologi Islam adalah sebuah disiplin ilmu yang mempelajari jiwa manusia dengan menggabungkan filsafat, teori, dan metode ilmiah yang berakar pada ajaran Islam. Al-Quran, Hadis, akal, panca indera, dan intuisi menjadi landasan utama dalam memahami perilaku dan karakter manusia.
- b. Psikologi Islami adalah sebuah interpretasi baru terhadap psikologi modern yang telah disaring dan disesuaikan dengan nilai-nilai Islam. Konsep-konsep psikologi yang tidak sejalan dengan ajaran Islam akan dihilangkan atau dimodifikasi.
- c. Psikologi Islami menawarkan perspektif Islam yang unik dalam memahami fenomena psikologis. Dengan merujuk pada Al-Quran dan Hadis, psikologi Islami berusaha memberikan penjelasan yang lebih komprehensif tentang perilaku manusia.
- d. Psikologi Islami adalah sebuah sistem psikologi yang secara keseluruhan dibangun berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Setiap konsep dan teori dalam psikologi Islami harus konsisten dengan ajaran Islam dan memenuhi standar ilmiah yang berlaku.
- e. Psikologi Islam adalah cabang ilmu psikologi yang fokus pada pemahaman manusia sebagai makhluk spiritual yang berinteraksi dengan lingkungan fisik dan sosial. Tujuan utama psikologi Islam adalah untuk meningkatkan kesejahteraan jiwa dan kualitas spiritual manusia.

Sedangkan menurut Mujib dan Muzakir dalam bukunya menawarkan definisi Psikologi Islam¹⁹ yaitu “*Kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar ia dapat membentuk kualitas diri yang*

¹⁸ Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*.

¹⁹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *nuansa-nuansa psikologi Islam*, 1 ed. (Jakarta: Rajagrafindo persada, 2002).

lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat”. Dari definisi tersebut dapat dipaparkan menjadi tiga point penting:

- a. Psikologi Islam adalah cabang ilmu yang mempelajari jiwa manusia dengan perspektif Islam. Psikologi Islam memiliki kerangka berpikir yang berbeda dengan psikologi konvensional, karena ia berakar pada sumber-sumber keagamaan Islam seperti Al-Quran dan Hadis. Dengan demikian, psikologi Islam menawarkan pemahaman yang unik tentang hakikat manusia, cara mempelajari jiwa, dan tujuan akhir dari kajian psikologi.
- b. Psikologi Islam tidak hanya terbatas pada pengamatan perilaku manusia secara eksternal, tetapi juga menggali aspek-aspek internal jiwa manusia. Psikologi Islam berusaha untuk memahami hakikat jiwa manusia secara mendalam, termasuk asal-usulnya, tujuannya, dan potensinya.
- c. Psikologi Islam adalah ilmu yang memiliki tujuan moral yang jelas. Selain memberikan pemahaman tentang jiwa manusia, psikologi Islam juga bertujuan untuk membantu manusia mencapai kesempurnaan diri dan kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat. Psikologi Islam menekankan pentingnya pengembangan nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan manusia.

Psikologi Islam dan Psikologi Barat memiliki perbedaan mendasar yang berakar dari filosofi dasar keduanya. Psikologi Islam didasarkan pada ajaran Al-Qur’ān dan Hadis yang mengintegrasikan aspek spiritual sebagai bagian penting dari kesehatan mental, dengan tujuan akhir mencapai kebahagiaan yang diridai oleh Allah. Sementara itu Psikologi Barat umumnya berasal dari filsafat Yunani Kuno dan berkembang melalui ilmu pengetahuan modern yang bersifat sekuler, mengedepankan pendekatan empiris dan eksperimental. Dalam hal konsep diri dan jiwa, Psikologi Islam memperkenalkan konsep *Rūh* dan *nafs* yang menggambarkan jiwa manusia dalam beberapa tingkatan, dari *nafs ammarah* (jiwa yang cenderung pada keburukan) hingga *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang dan damai dalam iman). Sebaliknya, Psikologi Barat memandang diri atau pikiran (*mind*) secara materialistik dan biologis, dengan fokus pada aspek-aspek terukur dari

pikiran dan perilaku manusia, sebagaimana terlihat dalam teori-teori seperti behaviorisme dan kognitivisme.²⁰

Perbedaan lain terlihat dalam pendekatan terhadap kesehatan mental. Psikologi Islam, di sisi lain, memadukan pendekatan medis dan spiritual, dengan melibatkan praktik-praktik seperti doa, *dZikir*, dan kedekatan dengan Allah sebagai bagian dari proses penyembuhan. Penyakit mental dalam Islam kerap dipahami sebagai bagian dari ujian hidup dan proses mendewasakan iman. Psikologi Barat menekankan terapi individual seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan pengobatan farmakologis, di mana penyakit mental dipandang sebagai kondisi medis yang memerlukan perawatan profesional.

Perbedaan ini juga terlihat dalam tujuan hidup yang mendasari pandangan masing-masing. Psikologi Barat mengutamakan self-actualization atau pemenuhan potensi diri sebagai tujuan hidup, dengan kesehatan mental diartikan sebagai kebebasan dari stres atau gangguan. Namun dalam Psikologi Islam, tujuan hidup utama adalah mencapai keridhaan Allah dan kebahagiaan abadi di akhirat, dan kesehatan mental dilihat sebagai kondisi yang memungkinkan seseorang untuk hidup sesuai fitrah dan menjalankan perintah Allah. Metodologi keduanya juga berbeda, dengan Psikologi Barat yang menekankan penelitian empiris melalui eksperimen dan statistik, sementara Psikologi Islam menggabungkan metode empiris dengan pendekatan spiritual yang mengacu pada hikmah yang terkandung dalam teks-teks agama.²¹

2. Landasan Teori Psikologi Islam

Landasan teori dalam Psikologi Islam didasarkan pada ajaran Al-Qur'ān, Hadis, dan pemikiran para ulama serta filsuf Muslim. Psikologi Islam berfokus pada pemahaman tentang jiwa manusia (*Rūḥ*), dengan melihat manusia sebagai makhluk yang memiliki

²⁰ Amber Haque, "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists," *Journal of Religion and Health* Vol 43, No. 4 (December 2004).

²¹ Muhammad Naguib Al-Attas, *The nature of man and the psychology of the human soul: a brief outline and a framework for an Islamic psychology and epistemology* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization, 1990).

dimensi fisik, psikologis, dan spiritual yang tidak dapat dipisahkan. Salah satu konsep kunci adalah fitrah, yaitu potensi bawaan yang diberikan Allah kepada setiap manusia untuk cenderung pada kebaikan. Dalam Psikologi Islam, tujuan hidup manusia adalah untuk menjalankan fitrah ini dalam rangka mencapai keridhaan Allah, yang pada gilirannya membawa pada kedamaian dan kebahagiaan sejati²².

Psikologi Islam mengklasifikasikan jiwa manusia atau nafs dalam beberapa tingkatan, yakni nafs ammarah (jiwa yang cenderung kepada keburukan), nafs lawwamah (jiwa yang mencela), dan nafs mutmainnah (jiwa yang tenang). Konsep-konsep ini menggambarkan proses internal manusia dalam berjuang melawan dorongan negatif dan mencapai kedewasaan spiritual. Selain itu, Psikologi Islam memandang kebahagiaan sejati tidak hanya sebagai kondisi psikologis, tetapi sebagai hasil dari hubungan yang harmonis antara manusia dengan Allah, sesama manusia, dan lingkungan.²³

Aspek kesehatan mental dalam Psikologi Islam juga memiliki landasan teori yang kuat, di mana kesejahteraan mental dianggap bergantung pada sejauh mana seseorang menjalankan ajaran agama dalam kehidupannya. Menurut perspektif ini, penyakit mental bukan hanya dilihat sebagai gangguan psikologis, tetapi sering kali dipahami sebagai akibat dari ketidakseimbangan atau jauhnya seseorang dari nilai-nilai spiritual. Dalam upaya penyembuhan, Psikologi Islam menganjurkan pendekatan yang menyeluruh, yaitu melibatkan terapi medis dan spiritual seperti doa, *dZikir*, serta refleksi diri.²⁴

Pendekatan Psikologi Islam juga menekankan konsep hikmah, yaitu kebijaksanaan yang bersumber dari ajaran Al-Qur'an dan Hadis yang digunakan untuk memahami kompleksitas jiwa manusia. Para ulama dan ilmuwan Muslim klasik seperti Al-Ghazali, Ibn Sina, dan Ibn al-Qayyim memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan teori-teori tentang jiwa dan perilaku manusia, yang kini menjadi dasar

²² Mukhlas Mukhlas dan Ika Kurnia Sofiani, "Landasan Teori Konseling Islam," *Kaisa: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 1 (7 Februari 2021): 25–37, <https://doi.org/10.56633/kaisa.v1i1.192>.

²³ J Arroisi dan RANR Da'i, "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)," ... *Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam* ..., no. Query date: 2024-10-30 12:34:57 (2020), <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/kiiis/article/view/402>.

²⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018).

teori dalam Psikologi Islam. Misalnya, Al-Ghazali dalam kitabnya *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* menyelidiki sifat-sifat hati manusia dan cara-cara untuk membersihkannya, yang merupakan salah satu konsep penting dalam Psikologi Islam mengenai pengendalian diri dan pemurnian jiwa.²⁵

Psikologi Islam memiliki beberapa konsep kunci yang membedakannya dari psikologi Barat, dengan dasar ajaran Al-Qur'ān, Hadis, serta pemikiran ulama dan filsuf Muslim.²⁶ Konsep-konsep ini mencakup pandangan tentang jiwa manusia (*nafs*), tujuan hidup, serta cara mencapai kesehatan mental dan kebahagiaan sejati. Berikut adalah beberapa konsep kunci dalam Psikologi Islam:

- a. Fitrah: Dalam Psikologi Islam, fitrah adalah potensi bawaan yang diberikan oleh Allah kepada setiap manusia untuk cenderung kepada kebaikan dan keberagamaan. Fitrah adalah keadaan murni di mana manusia diciptakan, sehingga manusia memiliki kecenderungan alami untuk mengenali dan menyembah Allah. Menurut konsep ini, gangguan dalam kehidupan mental sering kali dianggap sebagai akibat dari menyimpangnya seseorang dari fitrah ini. Pemulihan kesehatan mental, dalam konteks ini, berusaha mengembalikan individu kepada fitrah yang asli.
- b. Nafs (Jiwa): Nafs atau jiwa manusia dibagi menjadi beberapa tingkatan yang menunjukkan perjalanan spiritual seseorang. Terdapat tiga tingkat nafs utama dalam Psikologi Islam, yaitu nafs ammarah (jiwa yang mengajak kepada keburukan), nafs lawwamah (jiwa yang mencela diri), dan nafs mutmainnah (jiwa yang tenang). Nafs ammarah adalah jiwa yang masih dikuasai oleh dorongan negatif, sementara nafs lawwamah menunjukkan jiwa yang mulai sadar akan kesalahannya dan berusaha memperbaiki diri. Nafs mutmainnah adalah jiwa yang

²⁵ S Mughni dan M Marzuk, "TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial," *Al-Afkar, Journal for Islamic Studies*, no. Query date: 2024-10-30 12:34:57 (2022), https://al-afkar.com/index.php/Afkar_Journal/article/view/319.

²⁶ Haque, "Psychology from Islamic Perspective." h. 4-15.

telah mencapai ketenangan dan kepuasan karena senantiasa berada dalam ketaatan kepada Allah.

- c. Qalb (Hati): Dalam Psikologi Islam, qalb atau hati memiliki peran penting sebagai pusat spiritualitas dan tempat terjadinya konflik batin antara dorongan baik dan buruk. Menjaga qalb dari pengaruh negatif dan memurnikannya adalah salah satu aspek penting dalam Psikologi Islam. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa kebersihan hati menjadi kunci untuk mencapai ketenangan dan kedekatan dengan Allah.
- d. Rūḥ (Roh): Rūḥ atau roh dalam Psikologi Islam merujuk pada aspek spiritual dari manusia yang berasal dari Allah. Rūḥ adalah esensi yang memberikan kehidupan dan memungkinkan manusia untuk berhubungan dengan Allah. Oleh karena itu, Psikologi Islam menekankan pentingnya pemeliharaan Rūḥ melalui ibadah, *dẒikir*, dan amalan-amalan yang mendekatkan diri kepada Allah.
- e. Tazkiyat al-Nafs (Penyucian Jiwa): Penyucian jiwa atau tazkiyat al-nafs adalah proses membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan mengembangkan sifat-sifat baik, seperti kesabaran, keikhlasan, dan ketakwaan. Psikologi Islam menekankan bahwa pengendalian dan penyucian jiwa ini adalah proses penting untuk mencapai kesehatan mental dan spiritual. Konsep ini menekankan pentingnya membangun kebiasaan yang baik dan menjauhi kebiasaan buruk.
- f. Hikmah (Kebijaksanaan): Hikmah atau kebijaksanaan adalah kemampuan memahami dan menerapkan pengetahuan secara benar dan bijaksana, dengan panduan Al-Qur'ān dan Hadis. Dalam Psikologi Islam, hikmah membantu seseorang menjalani kehidupan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam dan mengarahkan tindakan yang bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun masyarakat.
- g. Sakinah (Ketenangan): Ketenangan atau sakinah adalah keadaan mental yang tenang dan tenteram, yang didapat melalui keyakinan dan kedekatan kepada Allah. Psikologi Islam menekankan bahwa sakinah hanya bisa dicapai jika seseorang hidup sesuai dengan tuntunan agama dan menyerahkan segala urusan

kepada Allah. Ketenangan ini adalah salah satu tujuan utama dari kesejahteraan mental dalam Psikologi Islam.

C. Tafsir Tematik (*Mawḍuʿi*)

1. Pengertian Tafsir Tematik (*Mawḍuʿi*)

Dalam bahasa Arab, istilah *Mawḍuʿi* berasal dari bentuk isim maf'ul dari kata kerja wadha'a, yang berarti meletakkan, menetapkan, membuat, atau bahkan memalsukan. Dari pengertian ini, dapat disimpulkan bahwa *Mawḍuʿi* merujuk pada sesuatu yang dibahas, seperti tema, judul, atau topik tertentu. Dengan demikian, tafsir *Mawḍuʿi* dapat dipahami sebagai metode penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an yang secara khusus membahas suatu tema atau topik tertentu secara terfokus.²⁷

Menurut Muhammad Baqir al-Shadr, tafsir *Mawḍuʿi* adalah metode penafsiran Al-Qur'an yang bertujuan untuk menemukan jawaban atas suatu persoalan dengan mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki tujuan serupa dan membahas tema tertentu. Ayat-ayat tersebut kemudian disusun berdasarkan kronologi turunnya serta dikaitkan dengan latar belakang atau sebab-sebab turunnya. Setelah itu, ayat-ayat ini dianalisis melalui penjelasan, keterangan, serta hubungannya dengan ayat-ayat lain, sehingga dapat disimpulkan hukum-hukum yang terkandung di dalamnya.

Sejak mulai diajarkan di Universitas Al-Azhar, metode tafsir tematik mengalami perkembangan yang signifikan. Banyak karya ilmiah dan tulisan yang dihasilkan dengan menggunakan pendekatan ini. Penerapannya yang luas membuat tafsir tematik semakin diminati, baik dalam bentuk analisis tematik pada satu surat tertentu maupun pembahasan tematik yang mencakup seluruh isi Al-Qur'an, yaitu 30 juz. Menurut Al-Farmawi, popularitas metode tafsir tematik ini terus meningkat karena adanya kebutuhan masyarakat yang semakin kompleks. Kebutuhan tersebut muncul dari keinginan untuk mendapatkan jawaban yang relevan atas berbagai persoalan kontemporer. Hal ini mendorong para ulama dan akademisi untuk terus mengembangkan metode tafsir tematik

²⁷ M Muslimin, "Kontribusi Tafsir Maudhu'i dalam Memahami al-Quran," *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, no. Query date: 2025-01-01 13:20:57 (2019), <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/tribakti/article/view/662>.

agar mampu memberikan solusi yang lebih aplikatif terhadap isu-isu yang dihadapi umat Islam di berbagai bidang kehidupan.

Menurut ‘Abd al-Sattar, unsur-unsur tafsir *Mawḍuʿī* sebenarnya telah ada sejak masa Nabi Muhammad SAW, baik ketika beliau berada di Mekah maupun di Madinah. Pendapat ini didasarkan pada fakta bahwa penafsiran Al-Qur'an dengan Al-Qur'an sendiri, serta dengan Sunnah Nabi, telah menjadi salah satu elemen penting dalam metode tafsir tematik. Proses ini terlihat dari bagaimana Nabi Muhammad SAW menjelaskan ayat-ayat tertentu dengan merujuk pada ayat lain yang relevan atau memberikan konteks melalui hadis-hadis beliau. Oleh karena itu, meskipun istilah dan sistematika tafsir *Mawḍuʿī* baru dikembangkan di masa yang lebih modern, bentuk awal dari pendekatan ini sebenarnya telah hadir sejak periode awal Islam. Hal ini menunjukkan bahwa upaya untuk memahami Al-Qur'an secara tematik bukanlah sesuatu yang sepenuhnya baru, melainkan memiliki akar sejarah yang panjang sejak zaman Nabi, yang kemudian dikembangkan dan disempurnakan oleh para ulama di masa berikutnya.²⁸

Para ulama terdahulu telah berusaha sebaik mungkin untuk menjelaskan isi kandungan Al-Qur'an kepada umat manusia. Mereka memberikan penjelasan yang mendalam mengenai aspek akidah, akhlak, dan hukum Islam yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an al-Karim. Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, muncul kebutuhan akan metode penafsiran baru, salah satunya adalah tafsir *Mawḍuʿī*. Metode ini bertujuan menggali pengetahuan-pengetahuan baru dalam Al-Qur'an, terutama yang belum dibahas oleh ulama terdahulu, seperti ayat-ayat yang berkaitan dengan fenomena alam dan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, para ulama masa kini masih memiliki peluang besar untuk terus meneliti dan menggali petunjuk-petunjuk yang terkandung dalam Al-Qur'an al-Karim. Hal ini sejalan dengan prinsip

²⁸ Muslimin.

bahwa Al-Qur'an adalah sumber petunjuk yang relevan untuk setiap zaman dan situasi, memberikan panduan bagi umat manusia di berbagai era.²⁹

Masyarakat modern memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan masyarakat Muslim pada sepuluh abad pertama dalam sejarah Islam. Pada masa itu, kehidupan masyarakat Muslim berada di bawah naungan kekhilafahan Islam, yang mengatur segala aspek kehidupan berdasarkan petunjuk Al-Qur'an dan Hadis. Sebaliknya, masyarakat saat ini lebih banyak dipengaruhi oleh hukum dan pemikiran yang berasal dari peradaban Barat, yang sering kali bertentangan dengan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis. Kondisi ini menyebabkan banyak orang menjadi asing terhadap tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi.

Hal ini mendorong para ulama untuk mengajak umat kembali menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman utama dalam seluruh aspek kehidupan. Sebagai upaya mewujudkannya, para ulama modern melakukan kajian tematik (*Mawḍuʿī*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan menyajikannya kepada masyarakat dengan cara yang lebih mudah dipahami secara menyeluruh. Pendekatan ini bertujuan untuk menghindarkan masyarakat dari pemahaman yang parsial atau keliru terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, seperti memahami sebagian ayat tanpa mempertimbangkan keseluruhannya. Dengan demikian, tafsir *Mawḍuʿī* menjadi alat penting untuk mengembalikan pemahaman Al-Qur'an yang utuh dan relevan dengan kebutuhan zaman.

2. Urgensi Tafsir Tematik (*Mawḍuʿī*)

Tafsir maudhui merupakan metode penafsiran Al-Qur'an yang memiliki relevansi tinggi di masa kini dan masa depan, dengan urgensi yang sangat dibutuhkan oleh umat Islam. Berikut adalah beberapa urgensinya:

Pertama tafsir maudhui menjadi elemen utama dalam memberikan solusi atas permasalahan umat Muslim di masa kini. Metode ini menawarkan solusi berdasarkan

²⁹ A Khoirunnisa dan A Muzakki, "Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Tematik," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, no. Query date: 2025-01-01 13:20:57 (2023), <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/11311>.

Al-Qur'an al-Karim, yang diyakini memuat jawaban atas berbagai persoalan modern. Ketika seorang peneliti menggunakan metode ini, ia berupaya memberikan solusi berbasis Al-Qur'an untuk menjawab tantangan yang dihadapi oleh masyarakat Muslim secara langsung.

Kedua tafsir maudhui menjadi sarana penting yang menggunakan metodologi ilmiah berbasis Al-Qur'an, yang sejalan dengan cara berpikir masyarakat modern. Metode ini tidak hanya membantu memahami Al-Qur'an secara mendalam, tetapi juga menampilkan keagungan kitab suci tersebut melalui penjelasan yang sistematis dan menyeluruh, sehingga dapat diterima oleh semua kalangan.

Ketiga tafsir maudhui berperan sebagai sarana untuk menjelaskan relevansi ajaran Islam terhadap kebutuhan masyarakat modern, khususnya melalui Al-Qur'an. Metode ini meyakinkan bahwa Al-Qur'an adalah sumber yang mampu memberikan solusi atas berbagai kebutuhan manusia, baik dalam aspek keyakinan, interaksi sosial, ilmu pengetahuan, maupun aspek kehidupan lainnya.

Keempat tafsir maudhui memperkuat hubungan antara Al-Qur'an dengan berbagai cabang ilmu syariat. Metode ini menjelaskan bagaimana ilmu-ilmu syariat Islam yang beragam didasarkan pada petunjuk dan ketentuan Al-Qur'an. Selain itu, tafsir maudhui juga berfungsi untuk membatalkan ide-ide atau teori yang tidak sejalan dan bertentangan dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an, sehingga memperkuat keilmuan Islam secara menyeluruh.

Dalam menggunakan metode tafsir *Mawdu'i*, seorang mufassir perlu mengikuti beberapa langkah sistematis agar hasil penafsirannya dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan komprehensif.³⁰ Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan topik atau masalah yang akan dikaji

³⁰ Anandita Yahya, Kadar M Yusuf, dan Alwizar Alwizar, "Metode Tafsir (al-Tafsir al-Tahlili, al-Ijmali, al-Muqaran dan al-Mawdu'i)," *PALAPA* 10, no. 1 (21 Mei 2022): 1–13, <https://doi.org/10.36088/palapa.v10i1.1629>.

Langkah awal adalah menetapkan isu utama atau tema yang ingin dibahas secara mendalam berdasarkan kebutuhan atau persoalan yang relevan.

b. Mengidentifikasi kata kunci terkait

Mufassir perlu mencari kata-kata kunci yang berhubungan dengan topik tersebut, termasuk sinonim atau padanannya yang terdapat dalam Al-Qur'an.

c. Mengumpulkan ayat-ayat yang relevan

Ayat-ayat yang membahas tema tersebut kemudian dikumpulkan dari berbagai surat dalam Al-Qur'an.

d. Menyusun ayat-ayat sesuai kronologi turunnya

Jika memungkinkan, ayat-ayat yang telah dikumpulkan diurutkan berdasarkan urutan waktu turunnya untuk memahami konteks historisnya.

e. Menganalisis isi ayat-ayat

Mufassir menjelaskan makna ayat-ayat tersebut dengan merujuk pada ayat-ayat lain, hadis Nabi Muhammad SAW, pendapat para sahabat, serta analisis linguistik untuk memperkuat pemahaman.

f. Menarik kesimpulan

Langkah terakhir adalah menyimpulkan jawaban atas masalah yang dikaji berdasarkan analisis tema dan isi ayat-ayat tersebut.

Dengan langkah-langkah ini, mufassir dapat memberikan penjelasan yang mendalam, sistematis, dan sesuai dengan metode tafsir *Mawḍu'i*.

BAB III

KECEMASAN DAN PENGENDALIANNYA DALAM AL-QUR'ĀN

A. Istilah, Makna, dan Hakikat Kecemasan dalam Al-Qur'ān

Dalam Al-Qur'ān, terdapat banyak istilah yang berkaitan dengan kecemasan. Kecemasan dan kekhawatiran kerap kali disebutkan bersama dalam berbagai ayat. Secara khusus, kecemasan dibahas dalam dua belas ayat Al-Qur'ān, di antaranya terdapat dalam enam ayat di Surah Al-Baqarah, yakni pada ayat 38, 62, 112, 262, 274, dan 277. Ayat-ayat lain yang juga mengangkat tema ini termasuk Al-Imran ayat 170, Al-An'am ayat 48, serta Yunus ayat 62. Referensi yang cukup banyak terhadap isu-isu mental ini menunjukkan bahwa Al-Qur'ān memberikan perhatian serius terhadap permasalahan kecemasan dan kekhawatiran.¹

Kecemasan adalah perasaan yang terdiri dari campuran ketakutan dan kekhawatiran terhadap hal-hal di masa depan, tanpa adanya alasan khusus yang jelas. Rasa cemas terhadap hal baru adalah wajar, tetapi jika rasa cemas ini bertahan terlalu lama, hal ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis atau abnormalitas. Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk merasakan kebahagiaan. Dalam Al-Qur'ān, kecemasan sering diungkapkan dengan istilah "*khawf*," yang menggambarkan kondisi hati yang tidak tenang ketika memikirkan masa depan. Kondisi ini muncul karena adanya keraguan dalam hati (*Ḍayq*), yang menyebabkan kegelisahan (*Halū 'a*), dan pada akhirnya membuat seseorang merasa sedih atau tertekan (*Huzn*). Kecemasan bisa bersifat normal, namun jika muncul secara berlebihan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan dapat berubah menjadi suatu penyakit. Berikut adalah rincian mengenai konsep kecemasan sebagaimana dipaparkan dalam Al-Qur'ān.²

¹ Cita Aprilda Kirana and Ahmad Nurrohm, "Konsep Kecemasan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Psikologi Modern," *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies* Vol 4, No. 1 (2024) H. 421.

² Amirah fauziah et al., "ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz *khawf*, *Halu*' dan *Huzn*)," *Journal of Affective Disorders* Vol 246 (March 2019).

1. Khawatir (*khawf*)

Dalam Al-Qur'ān kata *Khawf* disebutkan sebanyak 124 kali dengan dasar pola خ وف.¹ *Khawf* adalah perasaan takut atau khawatir yang muncul karena kita membayangkan hal-hal buruk yang mungkin terjadi di masa depan. Rasa takut ini seringkali muncul dari pikiran-pikiran negatif yang belum tentu benar-benar terjadi. Misalnya, khawatir dari diri sendiri tidak percaya diri atas kemampuannya setelah lulus khawatir nganggur, atau khawatir gagal dan menjadi miskin. Rasa khawatir tidak hanya dari faktor diri sendiri, rasa khawatir dapat muncul tekanan dari luar seperti melihat pencapaian teman, tekanan dari keluarga, dan masyarakat.

Konsep *khawf* atau ketakutan yang muncul sebelum terjadinya suatu peristiwa buruk sering kali disebutkan dalam Al-Qur'ān. Peristiwa Perang Khandaq disebutkan dalam Al-Qur'ān pada surat Al-Ahzāb ayat 19 merupakan salah satu contoh nyata. Ketika kaum muslimin menghadapi ancaman kepungan dan bencana alam, mereka mengalami perasaan *khawf* yang sangat intens. Hal ini menunjukkan bahwa *khawf* merupakan reaksi alami manusia ketika dihadapkan pada situasi yang mengancam keselamatan dan keberlangsungan hidup.² Dalam firman Allah SWT pada surat Al-Ahzāb ayat 19:

أَشْحَةً عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِاللِّسَنَةِ حِدَادٍ أَشْحَةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ ۖ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا
Artinya: “Mereka (kaum munafik) kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah”

Ayat ini menggambarkan kemenangan kaum Muslim dalam Perang Ahzab, yang diperoleh karena pertolongan Allah melalui pengiriman malaikat dan angin kencang. Di dalamnya juga dijelaskan tentang pengkhianatan kaum munafik yang berusaha memengaruhi umat Islam agar meninggalkan medan perang. Rasa takut membuat mereka

¹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*, h. 247.

² Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid. 7 (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), h. 635.

membayangkan bahwa pasukan musuh masih berada di medan laga, padahal kenyataannya musuh telah berlarian mundur ke negeri mereka masing-masing. Sikap pengecut dan kurangnya keimanan orang-orang munafik ini menunjukkan ketidaksiapan mereka untuk berjihad.

Dalam ayat tersebut, Allah menggambarkan sifat orang-orang yang enggan turut serta dalam perjuangan bersama Nabi Muhammad SAW karena diliputi rasa takut dan kekhawatiran. Ketika musuh datang dan kaum mukmin bersiap bertempur dengan penuh keberanian, orang-orang munafik tampak bingung dan gelisah, memandang ke sekeliling seolah mencari cara untuk menghindari dari pertempuran demi menyelamatkan diri dari kematian. Namun, setelah perang usai dan situasi kembali aman, mereka justru menyombongkan diri dan mengklaim keberanian yang sebenarnya tidak mereka tunjukkan di medan perang. Mereka berlagak seolah-olah berkontribusi besar dalam meraih kemenangan, padahal ucapan mereka hanyalah dusta yang mengecewakan para pejuang sejati.³

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini mengandung fakta ilmiah yang belum diketahui pada masa turunnya Al-Qur'an. Salah satu penjelasannya adalah bahwa bola mata seseorang yang merasa ketakutan akan berputar-putar. Jika diperhatikan lebih dalam, rasa takut yang sangat intens dapat membuat seseorang kehilangan kesadaran dan merusak pusat saraf bawah sadar di otak. Dengan demikian, kondisi orang yang mengalami ketakutan berlebihan ini menyerupai keadaan seseorang yang tengah menghadapi sakaratul maut.⁴

Individu yang takut akan masa depan cenderung hanya melihat sisi negatif dari suatu situasi. Sikap pesimis ini membuat mereka enggan untuk mencoba hal baru dan mengembangkan potensi diri secara maksimal. Sebagaimana dalam firman Allah SWT:

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ

³ Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid. 7, h. 635.

⁴ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

Artinya: “Jika engkau (Nabi Muhammad) mendapat kebaikan (maka) itu menyakitkan mereka. Akan tetapi, jika engkau ditimpa bencana, mereka berkata, “Sungguh, sejak semula kami telah berhati-hati (dengan tidak pergi berperang)” dan mereka berpaling dengan (perasaan) gembira”

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin berTawakkal”

Tahir Ibn 'Asyur menjelaskan bahwa ayat ini berhubungan dengan orang-orang yang selalu ragu dan khawatir saat Nabi Muhammad SAW dan para pengikutnya berperang. Hal ini dijelaskan lebih lanjut dalam Surat At-Taubah ayat 45:

إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ

Artinya: “Sesungguhnya yang meminta izin kepadamu (Nabi Muhammad untuk tidak berjihad) hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari Akhir, dan hati mereka ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keraguan”

Ayat ini menggambarkan sikap sebagian orang yang takut akan peperangan dan berharap agar kaum muslimin kalah. Keraguan mereka begitu besar sehingga mereka tidak ingin berhadapan dengan kenyataan. Ayat selanjutnya memberikan pesan agar kita menerima dengan ikhlas takdir Allah, baik itu kemenangan maupun kekalahan.⁵

Ayat ini mengajarkan kita untuk menggabungkan prinsip Tawakkal dengan usaha yang sungguh-sungguh. Al-Qur’ān mendorong kita untuk tidak hanya berdiam diri dan khawatir, tetapi juga untuk bertindak proaktif dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, kita akan hidup lebih realistis dan optimis.⁶

2. Kesedihan (*Huzn/Yahzan*)

Kesedihan merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia. Emosi ini seringkali dipicu oleh situasi yang menyakitkan, seperti kehilangan atau kegagalan. Individu yang sedang bersedih cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan

⁵ Muhammad Tahrir, *Tafsīr al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, Juz 5 (Tunisia: al-Dar al-Tunisiyah, 1984).

⁶ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, vol. 11, p.

mengalami penurunan motivasi. Kata "*Huzn*" dalam Al-Qur'ān muncul sebanyak 42 kali,⁷ menunjukkan betapa seringnya manusia mengalami emosi ini.

Firman Allah dalam surat Al-A'raf ayat 35:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ اِنَّمَا يٰۤاتَيْنٰكَم رُّسُلًا مِّنْكُمْ يَفْصُوْنَ عَلَيْنٰكُمْ اَيُّهَا فَمَنْ اٰتٰنِيْ وَاصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ

Artinya: “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”

Ayat di atas mengajarkan pelajaran penting bagi para pendakwah, yaitu untuk tetap teguh di jalan kebenaran dan tidak terpengaruh oleh kata-kata kasar dari mereka yang menolak dakwah Allah. Banyak di antara para pendakwah yang beriman kurang kuat dan merasa sedih atas hinaan dan cercaan dari para penentang agama. Ayat ini juga menekankan bahwa kemuliaan seseorang bukanlah pada kekayaan atau status sosialnya, melainkan pada kualitas hubungannya dengan Allah SWT. Oleh karena itu, dengan mengikuti ajaran para rasul dan menjalin hubungan baik dengan Allah, seorang hamba akan mencapai ketakwaan dan terhindar dari siksa-Nya. Melalui teladan para rasul ini, mereka yang beriman tidak akan mengalami kesedihan atau kekhawatiran dalam menjalani kehidupan.⁸

Kesedihan adalah bagian tak terpisahkan dari hidup manusia. Nabi Yakub adalah contoh nyata bagaimana seseorang bisa sangat terpukul ketika kehilangan orang yang dicintai, terutama karena tindakan yang tidak adil. Namun, beliau menunjukkan ketegaran hati dengan tetap beriman kepada Allah, sehingga mendapatkan ridho-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Yūsuf ayat 86:

قَالَ اِنَّمَا اَسْكُوْا بَيْنِيْ وَحُزْنِيْ اِلَى اللّٰهِ وَاَعْلَمُ مِنَ اللّٰهِ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

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

⁷ Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*, h. 199.

⁸ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 4, h. 98

Beliau hanya memanjatkan doa kepada Allah atas segala kesedihan yang dialaminya, tanpa pernah mengeluh kepada siapa pun tentang cobaan yang dihadapinya. Harapannya kepada Allah begitu kuat, karena siapa pun yang menggantungkan harapannya kepada-Nya tidak akan pernah dirugikan. Sebagai seorang mukmin, beliau menunjukkan sikap optimis dan terus berusaha selama kesempatan masih ada. Ayat ini menyampaikan pesan bahwa sejatinya hanya kepada Allah kita mengadukan segala kesulitan, serta mengajarkan bahwa kesabaran dan ketakwaan adalah amalan utama dalam menghadapi ujian kehidupan.⁹

3. Kesempitan Jiwa (*Dayq*)

Istilah *Dayq* yang berarti "kesempitan jiwa" disebutkan sebanyak 13 kali dalam 12 ayat di dalam Al-Qur'ān.¹⁰ Jiwa berperan sebagai pelengkap raga dan dapat membawa seseorang ke arah yang benar maupun salah. Dalam tubuh manusia, jiwa membuka jalan melalui pikiran dan perasaan yang bisa mengguncang emosi, sehingga seseorang kerap mengalami gangguan seperti rasa sempit di hati, keraguan, atau kegelisahan yang menyebabkan dada terasa sesak.

Salah satu firman Allah yang menyebutkan tentang kesempitan jiwa terdapat pada surat An-Nahl ayat 127:

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَلَقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: “Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan”

Menurut Thahir Ibn 'Asyur, jika kita mengalami kesalahan yang dilakukan oleh orang lain, janganlah kita bertindak melampaui batas. Namun, jika kita memilih bersabar dan tidak membalas, sikap tersebut akan mendatangkan kebaikan bagi orang yang sabar, baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, sebagai manusia yang menjadi teladan, hendaknya kita memenuhi tuntutan kesabaran dan tetap tegar menghadapi gangguan yang

⁹ Shihab. Jilid 6, h. 163.

¹⁰ Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*, h. 424.

datang. Jangan biarkan hati merasa sedih atau dada terasa sesak atas perlakuan buruk yang terus-menerus diarahkan kepada kita.¹¹

Dalam kehidupan modern, banyak individu yang mengalami kecemasan dan tekanan batin. Kemajuan masyarakat sering kali membawa konsekuensi berupa meningkatnya pengetahuan yang harus dikuasai serta sulitnya mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup. Hal ini disebabkan oleh semakin tingginya kebutuhan manusia, yang diiringi dengan meningkatnya persaingan antar sesama. Untuk menjaga hati agar tetap bersih dari rasa iri dan dengki, Allah memberikan peringatan serta pelajaran kepada manusia sebagai upaya penyembuhan bagi penyakit hati mereka. Dalam firman Allah surat Yunus ayat 57:

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

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

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Al-Qur’ān adalah penyembuh bagi berbagai penyakit, baik yang terkait dengan hati maupun jiwa. Al-Qur’ān memberikan petunjuk kepada manusia untuk mencegah gangguan kecemasan atau tekanan batin yang kerap muncul di era modern. Manusia memiliki beragam penyakit hati, seperti keraguan, iri hati, kesombongan, dan lain sebagainya. Hati dipandang sebagai tempat yang menampung rasa cinta dan kebencian, keinginan, dan penolakan. Bahkan, hati berfungsi sebagai sarana untuk memahami. Selain itu, hati juga menjadi sumber ketenangan maupun kegelisahan, serta wadah untuk sifat-sifat mulia dan terpuji.¹²

Allah juga menegaskan kepada hambanya mengenai rasa sempit apabila berpaling kepada-Nya. Disebutkan dalam firman-Nya surat Thaha ayat 124:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمًى

¹¹Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 6, h. 778.

¹² M Jannah, H Saputra, dan N Yunita, *GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR’AN (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)*, Query date: 2024-11-18 11:36:26 (e-theses.iaincurup.ac.id, 2023), <http://e-theses.iaincurup.ac.id/3861/>.

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

Menurut *Tafsir Al-Misbah*, ayat ini menjelaskan pahala yang dijanjikan bagi mereka yang taat mengikuti petunjuk Allah. Sebaliknya, siapa saja yang berpaling dari perintah-Nya akan mengalami kehidupan yang sempit, baik secara lahir maupun batin. Kehidupan seperti ini membuat seseorang tidak pernah merasa cukup dan terus-menerus gelisah. Hal ini disebabkan karena ia mengabaikan aspek spiritual, sehingga tidak merasakan kenikmatan batiniah. Matanya tertutup dari kebenaran, dan jiwanya terbelenggu oleh ketergantungan pada hal-hal duniawi.¹³

4. Keluh kesah (*Halū‘a*).

Dalam perkembangannya, Anxiety Disorder lebih dikenal sebagai gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa cemas berlebihan sebagai gejala utama yang dialami penderita. Secara umum, kecemasan adalah respons normal yang dirasakan oleh setiap manusia, yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap hal-hal yang dianggap mengancam. Namun, pada individu dengan Anxiety Disorder, tingkat kecemasan yang dirasakan jauh melebihi batas normal, baik dari segi frekuensi yang terlalu sering maupun intensitas yang terlalu mendalam. Dalam pembahasan Al-Qur’ān, kecemasan digambarkan dengan salah satu istilah yaitu *halū‘a* yang mana dalam Al-Qur’ān hanya ditemukan 1 kali¹⁴ dalam surat Al-Ma’arij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir”

Secara etimologis, istilah *halū‘* berasal dari kata *hali'a-yahla'u-hala'an*, yang memiliki beragam makna berdasarkan berbagai penafsiran. Dalam *Tafsir Al-Munir*, Syeikh Wahbah Az-Zuhailiy mengartikan *halū‘* sebagai "rasa cemas," yang menunjukkan bahwa manusia secara alami memiliki sifat ini. Sementara itu, Nafi' bin Azraq mengartikan *halū‘* sebagai "ketidaksabaran" atau "mudah mengeluh," dan menurut Al-

¹³ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 7, h. 701.

¹⁴ Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*, h. 737.

Baghawi, Ibnu Abbas mendefinisikan *halu'* sebagai "rakus." Berdasarkan berbagai interpretasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *halu'* menggambarkan sifat negatif berupa kesulitan untuk merasa puas. Sifat ini dapat memicu perasaan cemas, ketidaksabaran, hingga kebiasaan sering mengeluh.¹⁵

Asbabun Nuzul dari surah yang memuat lafadz *halu'*, yaitu QS. Al-Ma'arij, berkaitan dengan peristiwa ketika Nadhr bin Harits, seorang musyrik Makkah, menantang Allah untuk segera menurunkan azab yang telah diancamkan. Tantangan ini kemudian dijawab oleh Allah melalui Perang Badar, di mana Nadhr bin Harits tewas, dan QS. Al-Ma'arij:1 diturunkan sebagai respon atas permintaannya. Ayat ini menggambarkan kebodohan permintaan Nadhr serta mengingatkan keajaiban peristiwa Isra' Mi'raj Rasulullah SAW.

Dalam surah tersebut, Allah juga menjelaskan sifat dasar manusia, yaitu *halu'* (mudah berkeluh kesah), kecuali bagi orang-orang yang memiliki sifat terpuji seperti mendirikan salat, bersedekah, beriman kepada hari akhir, dan menjaga kehormatan diri. Ayat ini juga memberikan solusi untuk mengatasi sifat *halu'* dengan menjalankan amalan-amalan yang telah disebutkan.

Karena ayat ini turun pada momen penting, yaitu sekitar waktu Perang Badar yang terjadi pada 17 Ramadhan tahun 2 Hijriah (624 M), serta bertepatan dengan turunnya perintah puasa, konteks tersebut menegaskan alasan Allah SWT menormalisasi sifat *halu'* sebagai bagian dari sifat manusia. Namun, bersamaan dengan itu, Allah juga memberikan jalan keluar untuk meminimalkan sifat negatif tersebut melalui perintah-perintah dalam ayat-ayat selanjutnya.

Sejak kecil, manusia memiliki sifat bawaan dan bertindak berdasarkan apa yang dianggapnya baik atau buruk untuk dirinya, sesuai dengan naluri alaminya. Dalam tahap ini, ia bertindak bebas tanpa batasan internal tertentu. Namun, ketika manusia dianugerahi akal dan mulai memahami mana yang benar dan salah, baik dan buruk, serta hati nuraninya mengakui pemahaman tersebut, pandangannya terhadap hakikat baik dan

¹⁵ fauziah dkk., "Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia."

buruk mulai berubah. Banyak hal yang awalnya dianggap baik, kemudian dinilai buruk, dan sebaliknya.

Dengan demikian, sifat yang disebutkan dalam ayat di atas sebenarnya bukanlah masalah. Sifat tersebut hanya menjadi tercela ketika manusia menyalahgunakan nikmat Allah dan menggunakannya di luar kehendak-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa perbuatan manusialah yang menjadikan sifat tersebut buruk, bukan sifat itu sendiri.

B. Pengendalian Kecemasan dalam Al-Qur'ān.

Al-Qur'ān secara jelas menyatakan bahwa ia merupakan obat bagi berbagai penyakit, termasuk penyakit rohani yang sering kali tidak terlihat namun sangat memengaruhi kesejahteraan seseorang. Dalam QS. Yunus: 57, Allah berfirman bahwa Al-Qur'ān adalah "mau'idhah" (pelajaran), "syifa" (penyembuh), dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.

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

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

Menurut Tantawi ayat tersebut mengenai nasihat. Nasihat mengandung ajakan menuju kebaikan dengan pendekatan yang menggugah hati, baik melalui dorongan yang menyenangkan maupun peringatan yang menakutkan. Tujuannya adalah untuk menjaga hati agar terbebas dari keraguan dan kesalahpahaman. Dalam maknanya, nasihat ini berperan sebagai kitab yang memuat ilmu-ilmu hikmah, yang menjelaskan keindahan dan keburukan akhlak. Ilmu hikmah tersebut berfungsi untuk menyembuhkan hati dari kebodohan serta menghilangkan keraguan. Allah juga berfirman bahwa nasihat ini menjadi petunjuk yang membimbing kepada kebenaran dan keyakinan, serta menjadi rahmat bagi orang-orang beriman. Hal ini karena mereka, melalui nasihat tersebut, mampu keluar dari kesesatan akhlak buruk dan keyakinan yang salah.

Al-Qur'ān sering kali menyinggung tentang kecemasan, memberikan petunjuk bahwa Allah SWT memahami kondisi psikologis manusia yang rentan terhadap rasa khawatir dan takut. Sebagai bentuk kasih sayang-Nya, Allah juga memberikan solusi untuk mengatasi kecemasan tersebut melalui ayat-ayat-Nya. Berikut beberapa solusi dalam Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan:

1. *Ẓikīr*

Ẓikīr, secara harfiah, berasal dari kata bahasa Arab "dzikr" yang berarti "mengingat." Dalam konteks Islam, *Ẓikīr* merujuk pada aktivitas mengingat Allah dengan hati, lisan, atau keduanya. Aktivitas ini mencakup pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, tasbeih, tahmid, tahlil, takbir, dan doa-doa lainnya. *Ẓikīr* memiliki makna yang mendalam, karena selain sebagai ibadah, ia juga merupakan wujud hubungan seorang hamba dengan Tuhannya. *Ẓikīr* disebutkan berulang kali dalam Al-Qur'an sebagai bentuk ibadah yang sangat dianjurkan, misalnya dalam Surah Al-Ahzab (33:41), "Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, *Ẓikīr* yang sebanyak-banyaknya."

Al-Qur'ān sering kali menyinggung tentang kecemasan, memberikan petunjuk bahwa Allah SWT memahami kondisi psikologis manusia yang rentan terhadap rasa khawatir dan takut. Sebagai bentuk kasih sayang-Nya, Allah juga memberikan solusi untuk mengatasi kecemasan tersebut melalui ayat-ayat-Nya. Ketika seseorang merasa cemas, solusinya adalah mencari ketenangan, dan Al-Qur'ān memuat ayat-ayat yang secara khusus menjelaskan bagaimana ketenangan jiwa dapat dicapai. *Ẓikīr* merupakan solusi efektif untuk mengendalikan rasa cemas berupa rasa takut, dan sedih yang sering dialami manusia. Allah berfirman dalam surat Ar-Ra'd ayat 28:

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

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”

Ayat ini menekankan hubungan antara keimanan dan ketenangan hati. Ayat ini menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendalam akan ketenangan batin, dan

sumber utama ketenangan tersebut adalah zikrullah, yakni mengingat Allah. Buya Hamka menguraikan bahwa ketenangan yang disebut dalam ayat ini bukan hanya ketenangan sementara, tetapi ketenangan sejati yang tidak terganggu oleh kesulitan duniawi. Ketika seseorang benar-benar bergantung kepada Allah, ia tidak akan takut atau cemas terhadap apa yang menimpa dirinya, karena ia yakin bahwa segalanya adalah bagian dari rencana terbaik Allah.

Menurut Tantawi Ayat ini menjelaskan sifat orang-orang yang mendapatkan petunjuk dari Allah, yaitu mereka yang hatinya merasa tenteram dengan mengingat Allah. Ketenteraman hati ini lahir karena mereka yakin kepada kebesaran dan kekuasaan-Nya. Dalam keadaan memerlukan pertolongan, mereka menggantungkan harapan hanya kepada Allah. Ketika merasa takut atau cemas, mereka mendapati ketenangan dalam rahmat dan janji-Nya. Jika muncul keraguan, keyakinan mereka kembali teguh melalui bukti-bukti keesaan Allah yang tertuang dalam ayat-ayat Al-Qur’ān maupun tanda-tanda di alam semesta. Ketenteraman hati ini tidak hanya didasarkan pada keimanan, tetapi juga pada pemahaman yang mendalam tentang ilmu dan akhlak. Allah menambahkan ketenteraman kepada mereka yang berusaha menjaga keutuhan hati dan memperbaiki diri. Dengan sifat tersebut, mereka menjadi teladan bagi orang lain yang mendambakan ketenangan jiwa.¹⁶

Ẓikīr memiliki fungsi yang sangat luas dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Secara spiritual, *Ẓikīr* membantu manusia menjaga ketakwaan dan kesadaran akan kehadiran Allah. Dalam dimensi psikologis, *Ẓikīr* menjadi terapi untuk mengurangi stres, kecemasan, dan rasa takut. Dengan mengingat Allah, seorang mukmin merasa bahwa ia tidak sendiri, karena Allah selalu bersamanya. Fungsi ini diperkuat oleh hadis Nabi Muhammad SAW, “Barang siapa yang banyak ber *Ẓikīr* kepada Allah, maka Allah akan memberikan ketenangan di hatinya.” Fungsi lainnya adalah meningkatkan kualitas

¹⁶ Tantawi Jauhari, *Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur’an Al-Karim* jilid 6 (Kairo: Mustafa al-Babi Wa Al-Halbi, 1350) h 60 .

ibadah, karena dengan hati yang selalu mengingat Allah, seseorang akan lebih khusyuk dalam Salat dan ibadah lainnya.

Secara umum, *Ẓikīr* memiliki kesamaan dengan berbagai teknik meditasi dalam tradisi agama lain, baik dari segi metode maupun dampak yang dihasilkannya. *Ẓikīr* tidak hanya berdampak pada perkembangan spiritual atau jiwa seseorang, tetapi juga terbukti, melalui berbagai penelitian empiris, memberikan pengaruh pada aspek fisik. Contohnya, *Ẓikīr* dapat membantu dalam penyembuhan berbagai penyakit fisik serta mengatasi kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi.¹⁷

Dari sudut pandang psikologis, orang yang rutin ber *Ẓikīr* (dzakarīn) cenderung terhindar dari keguncangan jiwa atau ambivalensi yang sering muncul akibat penderitaan. Melalui *Ẓikīr*, super ego dapat berfungsi secara optimal sebagai pengendali perilaku manusia. Dengan demikian, *Ẓikīr* sebenarnya dapat menjadi solusi untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang dialami manusia, karena ia berperan sebagai penyeimbang dalam memenuhi kebutuhan spiritual manusia.

Dalam perspektif ilmu kedokteran jiwa, *Ẓikīr* dapat dianggap sebagai terapi psikiatri yang berada pada tingkat lebih tinggi dibandingkan psikoterapi biasa. Hal ini disebabkan oleh unsur spiritual atau keagamaan yang terkandung di dalamnya, yang mampu membangkitkan harapan (hope) dan rasa percaya diri (self-confidence) pada individu yang sedang sakit, sehingga mempercepat proses penyembuhan. Ber*Ẓikīr* kepada Allah Swt dapat menghasilkan energi positif, memberi motivasi hati, dan berfungsi sebagai metode untuk mencapai kesehatan mental. Dengan merasa dekat kepada Allah Swt, seseorang akan lebih mudah terjaga dan terlindungi dari perbuatan dosa serta maksiat. Sebagaimana disebutkan dalam ayat Al-Qur'an, salat dapat mencegah

¹⁷ Muhammad Ali Akbar, "KONTRIBUSI ZIKIR: SOLUSI MENGANTISIPASI KECEMASAN DALAM KONTEKS KEHIDUPAN MODERN" vol 2, no. 1 (2016).

perbuatan keji dan mungkar, sementara mengingat Allah Swt memiliki manfaat yang lebih besar.¹⁸

Ẓikir merupakan ibadah yang mencakup seluruh dimensi kehidupan seorang muslim. Dengan *Ẓikir*, seorang hamba menghubungkan dirinya kepada Allah, mengingat tujuan hidupnya, dan menguatkan ketahanan spiritual serta emosionalnya. Sebagai praktik yang mudah dilakukan kapan saja dan di mana saja, *Ẓikir* menjadi amalan yang istimewa dalam Islam. Seperti yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali, *Ẓikir* adalah "makanan bagi ruh" yang membuat seorang mukmin tetap hidup dalam keimanan. Maka, *Ẓikir* adalah kunci ketenangan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam kehidupan dunia dan akhirat.¹⁹

2. Salat

Dalam Islam, terdapat berbagai konsep dan praktik yang berkaitan dengan pengelolaan kecemasan, salah satunya adalah salat, yang merupakan salah satu rukun Islam. Salat tidak hanya diwajibkan sebagai bentuk ibadah, tetapi juga memiliki kemampuan untuk memberikan ketenangan batin dan meredakan kecemasan. Melaksanakan salat secara rutin diharapkan dapat membantu individu memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT serta mengurangi kegelisahan. Menurut pandangan Islam, kecemasan dianggap sebagai ujian yang harus dihadapi oleh setiap individu, dan dianjurkan untuk selalu berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT.

Zakiah Drajat menyatakan bahwa pelaksanaan agama, khususnya ibadah salat dalam kehidupan sehari-hari, dapat melindungi seseorang dari gangguan jiwa. Selain itu, salat juga mampu memulihkan kondisi jiwa bagi mereka yang mengalami kegelisahan, kecemasan, stres, atau depresi. Hal ini disebabkan karena masalah seperti kegelisahan,

¹⁸ Wenda Asmita dan Irman Irman, "Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (30 Oktober 2022), <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>.

¹⁹ SM Amin dan H Al-Fandi, *Energi Dzikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, Query date: 2024-11-18 11:36:26 (books.google.com, 2024), <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=4EwQEQAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kesempatan+jiwa&ots=mX2WZ5Jl8r&sig=w87FDVQfeP2rCpUFDIOgKLFwYNE>.

kecemasan, stres, dan depresi sering kali berakar pada rasa ketidakpuasan dan kekecewaan yang mendalam. Dalam firman Allah SWT pada surat Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

Ayat tersebut memerintahkan umat Islam untuk mencari pertolongan Allah dengan bersabar dan melaksanakan salat. Kesabaran diartikan sebagai kemampuan menghadapi cobaan hidup dengan keteguhan hati tanpa berputus asa. Kesabaran ini meliputi tiga aspek: kesabaran dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, meninggalkan maksiat, dan menghadapi ujian hidup. Salat disebut sebagai penyejuk jiwa dan sarana komunikasi langsung dengan Allah, memberikan ketenangan dalam menghadapi tantangan dunia.

Dalam konteks ilmiah, kesabaran memiliki dampak psikologis yang signifikan. Praktik kesabaran mampu mengurangi stres dan meningkatkan daya tahan mental, sedangkan salat memberikan efek meditasi dan relaksasi. Bersabar dan berdoa membantu individu menjaga keseimbangan emosional, membangun optimisme, dan menguatkan iman. Hal ini sejalan dengan konsep psikologi Islam yang mengaitkan kesejahteraan spiritual dengan keseimbangan psikologis.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Zaini, menunjukkan bahwa melaksanakan salat dengan khushyuk yakni dengan niat yang sungguh-sungguh untuk mendekatkan diri dan menyerahkan sepenuhnya kepada Allah, serta mengesampingkan segala urusan dunia dapat memberikan ketenangan, kedamaian, dan ketenteraman. Salat dapat menjadi terapi yang efektif untuk mengatasi rasa gelisah, stres, kecemasan, dan kebingungan yang sering membebani kehidupan seseorang.²⁰

Salat memiliki pengaruh yang besar dan efektif dalam membantu penyembuhan seseorang dari gangguan jiwa. Saat berdiri di hadapan Allah dengan khushyuk, berserah

²⁰ Ahmad Zaini, “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam” vol 6, no. 2 (2015).

diri, dan mengosongkan pikiran dari kesibukan serta masalah hidup, seseorang dapat merasakan ketenangan, kedamaian, dan ketentraman jiwa. Salat juga dapat menghilangkan rasa sedih dan gelisah. Rasulullah, sebagaimana diriwayatkan oleh Hudzaifah, selalu melaksanakan salat ketika menghadapi kesulitan, menunjukkan bahwa salat memiliki efek terapeutik dalam mengatasi stres. Abdul Mujib dkk menjelaskan bahwa tanda-tanda kesehatan jiwa dalam Islam meliputi kestabilan, ketenangan, dan rasa rileks dalam menjalankan kewajiban terhadap diri sendiri, masyarakat, dan Tuhan.²¹

3. Tawakkal

Tawakkal, dalam terminologi Islam, berarti menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Kata Tawakkal berasal dari akar kata Arab *wakala*, yang berarti mempercayakan atau menyerahkan. Dalam konteks kehidupan, Tawakkal mengajarkan keseimbangan antara usaha manusia dan kepercayaan penuh kepada kehendak Allah. Tawakkal bukan berarti menyerah tanpa usaha, tetapi menanamkan keyakinan bahwa hasil akhir dari segala upaya berada dalam kuasa Allah.²² Dalam Al-Qur'an, Tawakkal sering disebutkan sebagai salah satu ciri utama orang beriman, seperti yang disebutkan dalam Ali-Imrān ayat 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, berTawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berTawakkal”

²¹ Lailatul Izzah, “Pengaruh Praktik Sholat Khusus Dalam Kegiatan Pembinaan Psikospiritual Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa,” *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 21, no. 1 (29 Maret 2024): 1–13, [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(1\).14706](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(1).14706).

²² DP Kuswono, “Dampak Tawakal Terhadap Kesehatan Mental (Studi Terhadap Al Qur'an, dan Logoterapi),” *researchgate.net*, no. Query date: 2025-01-01 11:29:14 (t.t.), https://www.researchgate.net/profile/Dhimas-Purwo/publication/381334066_Dampak_Tawakal_Terhadap_Kesehatan_Mental_Studi_Terhadap_Al_Qur'an_dan_Logoterapi/links/6669cb9dde777205a32a2896/Dampak-Tawakal-Terhadap-Kesehatan-Mental-Studi-Terhadap-Al-Quran-dan-Logoterapi.pdf.

Ayat diatas perintah mengenai Tawakkal. Dijelaskan dalam ayat tersebut menggambarkan kelembutan Nabi Muhammad SAW dalam memimpin dan mendidik umat. Kelembutan dan kasih sayang adalah prinsip utama yang ditekankan dalam ayat ini. Allah memerintahkan Nabi agar senantiasa bersikap lemah lembut terhadap pengikutnya, bahkan ketika mereka berbuat salah. Sikap ini tidak hanya mencerminkan akhlak mulia tetapi juga menjadi kunci dalam menciptakan hubungan harmonis.

Dari perspektif ilmiah, ayat ini menegaskan pentingnya empati dalam kepemimpinan. Pendekatan empati dan pengampunan mampu meningkatkan rasa percaya diri dan loyalitas pada pengikut. Nabi juga dianjurkan untuk bermusyawarah dengan umatnya, menunjukkan bahwa pengambilan keputusan yang melibatkan berbagai pandangan dapat menciptakan rasa memiliki dan tanggung jawab bersama. Dalam konteks psikologi, pendekatan ini relevan untuk menciptakan hubungan sosial yang sehat, mengurangi konflik, dan mendorong kebersamaan.

Fungsi utama Tawakkal adalah memberikan ketenangan jiwa dan menanamkan keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak Allah. Fungsi ini sangat relevan dalam mengatasi kecemasan, karena Tawakkal membantu seseorang untuk menerima kenyataan tanpa merasa terbebani oleh rasa takut yang berlebihan. Tawakkal juga melatih seseorang untuk tidak terjebak dalam penyesalan atas kegagalan, karena ia percaya bahwa apa yang telah ditakdirkan oleh Allah adalah yang terbaik. Selain itu, Tawakkal juga menjadi pelindung dari sifat sombong, karena ia menyadarkan manusia bahwa keberhasilan yang diraih bukan semata-mata hasil usaha pribadi, melainkan karunia Allah.²³

Manfaat Tawakkal dalam mengatasi kecemasan sangat besar. Tawakkal mengajarkan seseorang untuk fokus pada hal-hal yang berada dalam kendalinya, seperti usaha dan doa, sambil melepaskan hal-hal yang berada di luar kendalinya. Dengan cara

²³ G Kasubakti, *Implementasi tawakal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir program studi tasawuf dan psikoterapi UIN KH Abdurrahman Wahid*, Query date: 2025-01-01 11:29:14 (etheses.uingusdur.ac.id, 2024), <http://etheses.uingusdur.ac.id/7648/>.

ini, beban pikiran berkurang, karena ia tidak lagi khawatir tentang hasil akhir. Selain itu, Tawakkal menumbuhkan rasa percaya diri dan optimisme, karena seorang mukmin yakin bahwa Allah selalu bersamanya dan akan memberikan yang terbaik. Manfaat lainnya adalah meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres, karena pikiran tidak lagi dipenuhi oleh rasa cemas yang berlebihan.

Tawakkal juga memiliki dampak positif dalam kehidupan sosial. Seseorang yang bertawakkal cenderung lebih sabar, tenang, dan tidak mudah terbawa emosi dalam menghadapi masalah. Hal ini menciptakan hubungan yang harmonis dengan orang lain, karena ia tidak memaksakan kehendak atau menyalahkan orang lain atas kegagalan yang terjadi. Selain itu, Tawakkal juga mengajarkan sikap syukur dan qana'ah (kepuasan hati), sehingga seseorang lebih mudah menerima apa yang dimiliki tanpa merasa iri atau gelisah atas keberhasilan orang lain.²⁴

²⁴ DD Lestari, *Peranan Tawakal dalam menghadapi Quarter Life Crisis: Studi deskriptif pada mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi*, Query date: 2025-01-01 11:29:14 (digilib.uinsgd.ac.id, 2021), <https://digilib.uinsgd.ac.id/40696/>.

BAB IV

PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN DALAM TAFSIR

PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM

A. Analisis Strategi Pengendalian Gangguan Kecemasan.

Strategi pengendalian gangguan kecemasan merujuk pada serangkaian pendekatan atau metode yang dirancang untuk membantu individu dalam mengelola kecemasan, baik dalam bentuk terapi psikologis, pendekatan spiritual, maupun kombinasi keduanya. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif kecemasan terhadap kesehatan mental dan fisik, sekaligus meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dalam konteks psikologi Islam, pengendalian kecemasan tidak hanya berfokus pada aspek klinis tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual. Ayat-ayat Al-Qur'ān sering menjadi pedoman dalam membantu individu memahami dan mengatasi rasa cemas, seperti menyebutkan pentingnya sabar, doa, dan Tawakkal kepada Allah sebagai solusi utama untuk mengatasi kegelisahan hati (QS. Al-Baqarah: 155-156). Pendekatan ini juga didukung oleh berbagai terapi modern, seperti cognitive behavioral therapy (CBT), yang sering dikombinasikan dengan elemen religius untuk memberikan pengaruh yang lebih signifikan dalam penyembuhan gangguan.¹

Mengaitkan psikologi Islam dengan Tafsīr memiliki urgensi yang signifikan dalam memahami fenomena psikologis manusia dari perspektif yang holistik, mencakup dimensi spiritual dan ilmiah. Psikologi Islam menempatkan jiwa manusia sebagai fokus utama, dengan pendekatan yang berakar pada ajaran Al-Qur'ān dan hadis, serta memberikan penekanan pada keseimbangan antara kebutuhan jasmani, akal, dan rohani. Tafsīr, di sisi lain, berfungsi untuk menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'ān melalui pendekatan berbagai pendekatan kontekstual, memungkinkan integrasi antara wahyu ilahi dan temuan empiris modern.

Ketika keduanya digabungkan, psikologi Islam dan Tafsīr dapat memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami gangguan psikologis seperti

¹ Kirana dan Nurrohim, "Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al-Quran dan Psikologi Modern."

kecemasan. Sebagai contoh, konsep sabar (QS. Al-Baqarah: 155) dan Tawakkal (QS. Ali 'Imrān: 159) dalam Al-Qur'ān bukan hanya menjadi solusi spiritual, tetapi juga sejalan dengan prinsip psikologi modern tentang pentingnya pengelolaan stres dan keyakinan positif. Dalam Tafsīr menjelaskan bagaimana respons emosional manusia terhadap ujian dapat memengaruhi sistem saraf dan hormon tubuh, sehingga memperkuat argumen bahwa pendekatan Islam dalam menghadapi kecemasan adalah relevan secara ilmiah.

Pendekatan integratif ini juga membantu menjawab kebutuhan spiritual individu di era modern, di mana kecemasan sering kali tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal tetapi juga oleh kekosongan makna hidup. Psikologi Islam memberikan nilai tambah dengan menawarkan perspektif tujuan hidup yang berbasis tauhid,² sementara Tafsīr memberikan validasi terhadap manfaat praktis ajaran tersebut.³

Pengendalian gangguan kecemasan dalam psikologi Islam berfokus pada pendekatan yang menyeluruh melibatkan dimensi spiritual, emosional, dan perilaku manusia yang mana sejalan dengan beberapa ayat Al-Qur'ān mengenai kecemasan.⁴ Dalam Islam, kecemasan sering dipahami sebagai bentuk ujian atau tantangan yang membutuhkan kesabaran, keyakinan, dan penguatan hubungan dengan Allah. Salah satu strategi utama adalah melalui dzikrullah (mengingat Allah), yang terbukti secara psikologis mampu menenangkan hati, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'ān: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28). *Ẓikīr*, doa, dan Salat secara rutin membantu individu merasakan ketenangan batin dan melepaskan beban pikiran.⁵

Selain itu, pendekatan ini juga melibatkan keyakinan terhadap takdir (qada dan qadar), yang mengajarkan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah dan ada hikmah di

² MNH Abicandra, "Pendekatan Psikologi Dalam Kajian Islam," *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Aswaja*, no. Query date: 2024-11-29 10:43:12 (2021), <https://ejurnal.uj.ac.id/index.php/KYM/article/view/1061>.

³ R Firmansyah, "Metodologi Tafsīr 'Ilmi," *Jurnal Dirosah Islamiyah*, no. Query date: 2024-10-30 12:40:28 (2021), <https://journal.laaroiba.ac.id/index.php/jdi/article/view/318>.

⁴ AD Nugraha, "Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam," *IJIP: Indonesian Journal of Islamic ...*, no. Query date: 2024-11-29 12:31:02 (2020), <https://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>.

⁵ Nor Izzati Septia dan Nihayatul Kamal, "KESEHATAN MENTAL DAN KETENANGAN JIWA KAJIAN PSIKOLOGI AGAMA," t.t.

balik setiap peristiwa. Keyakinan ini dapat mengurangi rasa khawatir terhadap hal-hal yang berada di luar kendali individu. Psikologi Islam juga menekankan pentingnya tawakkal, yaitu menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha secara maksimal. Dalam konteks terapi, penguatan nilai-nilai ini bisa diterapkan melalui konseling Islami yang menanamkan sikap sabar, syukur, dan optimisme.

Pendekatan sosial juga menjadi bagian penting dalam pengendalian kecemasan. Islam mendorong umatnya untuk saling membantu dan memberikan dukungan emosional, yang dapat memperkuat rasa percaya diri dan mengurangi isolasi sosial. Kombinasi dari penguatan spiritual, terapi berbasis perilaku Islami, dan dukungan sosial menciptakan kerangka yang efektif untuk mengatasi kecemasan secara menyeluruh. Pendekatan ini sejalan dengan berbagai studi modern yang menunjukkan bahwa dimensi spiritual memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental. Dalam psikologi Islam untuk mengatasi gangguan kecemasan disebutkan beberapa cara dalam bentuk berikut:

Pertama, Teknik relaksasi spiritual, merupakan pendekatan yang memanfaatkan aktivitas religius untuk menenangkan pikiran dan mencapai keseimbangan emosi. Dalam Islam, teknik ini mencakup meditasi, *Ẓikīr*, dan Salat, yang semuanya memiliki dimensi ketenangan batin melalui pendekatan spiritual. Meditasi dalam konteks Islam sering dilakukan dengan fokus pada kebesaran Allah, merenungkan ayat-ayat Al-Qur'ān, dan menyadari kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Praktik ini membantu mengurangi stres dengan membawa individu ke kondisi refleksi mendalam yang mendukung stabilitas emosional. *Ẓikīr*, yang berarti mengingat Allah, menjadi salah satu metode relaksasi spiritual yang paling utama. Dengan melafalkan kalimat-kalimat thayyibah seperti Subhanallah, Alhamdulillah, dan Allahu Akbar, individu tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga melatih fokus dan ketenangan.

Dalam penelitian psikologi modern, aktivitas repetitif seperti *Ẓikīr* diketahui dapat menginduksi respons relaksasi pada tubuh, termasuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi aktivitas saraf yang berhubungan dengan kecemasan. Salat juga merupakan bentuk relaksasi spiritual yang paling menyeluruh. Dalam gerakan Salat, tubuh

melibatkan berbagai postur yang membantu melancarkan aliran darah, sementara bacaan-bacaan Salat mengarahkan pikiran untuk fokus pada penghambaan dan ketundukan kepada Allah. Kombinasi dari aspek fisik, mental, dan spiritual ini berkontribusi pada ketenangan jiwa. Salat tahajud, khususnya, sering disebut dalam literatur Islam dan sains sebagai praktik yang memiliki efek mendalam dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri, karena dilakukan dalam suasana hening di waktu malam. Melalui meditasi, *Ẓikir*, dan Salat, teknik relaksasi spiritual menawarkan pendekatan holistik untuk menenangkan pikiran. Praktik-praktik ini tidak hanya mengurangi gejala stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan hubungan spiritual individu dengan Tuhannya, yang pada akhirnya menciptakan harmoni dalam kehidupan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas religius dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis seseorang.⁶

Dalam psikologi Islam dalam mengatasi maupun mencegah terjadinya gangguan kecemasan selain itu, juga perlu lingkungan sosial dalam komunitas muslim yang supportif. Dukungan sosial dalam komunitas Muslim memegang peranan penting dalam membantu individu yang mengalami kecemasan. Islam menekankan nilai-nilai solidaritas, kasih sayang, dan tolong-menolong, yang menjadi dasar dalam membangun hubungan sosial yang saling mendukung. Keluarga, sebagai unit sosial terkecil, sering menjadi sumber utama dukungan emosional. Dalam konteks keluarga muslim, peran ini diwujudkan melalui komunikasi yang terbuka, doa bersama, dan dorongan spiritual yang menguatkan individu. Keluarga juga membantu mengingatkan anggota yang mengalami kecemasan tentang kekuatan doa, sabar, dan tawakkal kepada Allah. Pendekatan ini didasarkan pada ajaran Islam yang menyebutkan bahwa manusia diciptakan untuk saling membantu, sebagaimana firman Allah: “Tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan takwa” (QS. Al-Ma’idah: 2).

⁶ M Fauzan dan LN Jamilah, “Efektivitas Relaksasi DẒikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA,” *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu ...*, no. Query date: 2024-11-18 11:33:23 (2024), <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obsesrvasi/article/view/525>.

Selain keluarga, komunitas Muslim yang lebih luas juga berfungsi sebagai jaringan dukungan sosial yang signifikan. Kegiatan keagamaan, seperti pengajian, Salat berjamaah, dan majelis d^h*Zikir*, menciptakan rasa kebersamaan yang dapat mengurangi perasaan isolasi sosial pada individu yang sedang menghadapi kecemasan. Komunitas ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membantu menyediakan solusi praktis melalui nasehat yang didasarkan pada nilai-nilai Islam. Interaksi dengan sesama Muslim yang peduli memperkuat rasa memiliki dan mengurangi beban pikiran individu yang merasa sendirian dalam menghadapi masalahnya.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Studi oleh Abu-Raiya menemukan bahwa individu Muslim yang memiliki akses pada jaringan sosial berbasis agama cenderung lebih mampu mengatasi stres dan kecemasan dibandingkan mereka yang merasa terisolasi. Hal ini karena interaksi dalam komunitas Muslim tidak hanya bersifat material atau emosional, tetapi juga memberikan dukungan spiritual yang mendalam, seperti penguatan iman melalui nasehat dan doa Bersama.⁷

Secara keseluruhan, peran keluarga dan komunitas Muslim dalam mendukung individu yang mengalami kecemasan menunjukkan bagaimana nilai-nilai Islam dapat menjadi landasan untuk menciptakan lingkungan yang aman, penuh kasih, dan memotivasi. Dengan pendekatan ini, individu tidak hanya merasa didukung secara emosional, tetapi juga diarahkan untuk kembali memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah, yang pada akhirnya menjadi sumber utama ketenangan hati.

Strategi pengendalian gangguan kecemasan yang menghubungkan psikologi Islam dengan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'ān adalah pendekatan komprehensif yang menekankan sinergi antara konsep spiritual dan psikologis. Al-Qur'ān memberikan dasar bagi pemahaman gangguan kecemasan melalui ayat-ayat yang membahas emosi manusia, seperti rasa takut (*khawf*), cemas (*halu'*), dan sedih (*Huzn*). Ayat-ayat ini memberikan

⁷ Hisham Abu-Raiya dkk., "Robust links between religious/spiritual struggles, psychological distress, and well-being in a national sample of American adults.," *American Journal of Orthopsychiatry* Vol 85, no. 6 (2015), h. 565.

landasan penting untuk memahami bagaimana manusia mengalami dan mengelola kondisi kecemasan yang berat, yang kemudian diarahkan kepada solusi berbasis nilai-nilai keimanan.

Langkah pertama dalam strategi ini adalah mengaplikasikan ayat-ayat Al-Qur'ān yang memberikan ketenangan jiwa. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah menyebutkan bahwa dengan mengingat-Nya, hati menjadi tenteram. *Ẓikīr* atau mengingat Allah secara kontinu menjadi salah satu cara utama untuk meredakan kecemasan. Aktivitas ini memperkuat rasa percaya kepada Allah, yang pada gilirannya memberikan kedamaian batin dan mengurangi rasa khawatir yang berlebihan. Selain itu, *Ẓikīr* juga membantu individu untuk fokus pada keberadaan Allah sebagai pengendali takdir, sehingga rasa cemas akibat ketidakpastian hidup dapat diminimalkan.⁸

Kedua, Salat memiliki peran signifikan dalam menenangkan hati. Salat adalah sarana komunikasi langsung antara manusia dan Allah, yang memberikan rasa aman dan harapan. Dalam psikologi Islam, Salat tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual tetapi juga sebagai terapi spiritual yang memperbaiki pola pikir dan emosional. Ketika seseorang khusyuk dalam Salat, pikiran yang gelisah cenderung berkurang karena perhatian terpusat pada keagungan Allah dan penerimaan atas qadha dan qadar.⁹

Ketiga, pentingnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar tidak dapat diabaikan. Al-Qur'ān menekankan pentingnya hidup berjamaah dan saling menolong dalam kebaikan. Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu yang menghadapi kecemasan. Berbagi cerita dan pengalaman dengan orang terdekat dapat memberikan rasa lega, sementara lingkungan yang suportif mampu membantu individu mengatasi rasa takut atau cemas secara lebih efektif.¹⁰

⁸ A Kamila, "Psikoterapi dẒikīr dalam menangani kecemasan," *Happiness: Journal of Psychology and Islamic ...*, no. Query date: 2024-10-30 12:41:56 (2020), <https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/363>.

⁹ Ahmad Zaini, "Salat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam" Vol 6, no. 2 (2015).

¹⁰ Abu-Raiya dkk., "Robust links between religious/spiritual struggles, psychological distress, and well-being in a national sample of American adults."

Dengan mengintegrasikan strategi-strategi ini, yaitu *Ẓikir*, Salat, dan dukungan sosial, gangguan kecemasan dapat dikendalikan secara lebih menyeluruh. Al-Qur'ān tidak hanya membahas sumber kecemasan tetapi juga memberikan panduan langkah-langkah solutif yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan emosi.

B. Relevansi Pendekatan Psikologi Islam dan Psikologi Klinis dalam Pengendalian Gangguan Kecemasan

Pendekatan psikologi Islam dan psikologi klinis memiliki perbedaan mendasar dalam melihat gangguan kecemasan, namun keduanya juga berbagi kesamaan yang signifikan dalam pengelolaannya. Psikologi Islam memandang kecemasan tidak hanya sebagai fenomena psikologis, tetapi juga sebagai ujian spiritual yang erat kaitannya dengan hubungan manusia kepada Allah SWT. Kecemasan dalam Islam sering kali dikaitkan dengan lemahnya keimanan atau keterikatan yang berlebihan pada hal-hal duniawi. Untuk itu, psikologi Islam menawarkan solusi berbasis nilai-nilai spiritual seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), zikir (mengingat Allah), dan tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa). Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan ketenangan hati, memperkuat keyakinan, dan mengembalikan keseimbangan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup.

Sementara itu, psikologi klinis melihat gangguan kecemasan sebagai respons psikologis terhadap stres atau ancaman, baik nyata maupun yang dipersepsikan. Pendekatan ini lebih menekankan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku dengan tujuan mengidentifikasi serta mengubah pola pikir dan respons negatif yang memicu kecemasan. Psikologi klinis mengandalkan berbagai metode seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), manajemen stres melalui teknik relaksasi dan meditasi, serta terapi farmakologis untuk kasus-kasus yang berat. Fokus utamanya adalah memberikan keterampilan praktis kepada individu untuk menghadapi dan mengelola kecemasan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

1. Penyucian Jiwa vs CBT

Penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) dalam psikologi Islam dan terapi kognitif-perilaku (CBT) dalam psikologi klinis memiliki pendekatan yang berbeda tetapi dapat saling melengkapi dalam pengelolaan gangguan kecemasan. Tazkiyat al-nafs adalah proses spiritual yang bertujuan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti keraguan, kecemasan, dan ketergantungan berlebihan pada dunia, sekaligus menggantikannya dengan nilai-nilai positif seperti tawakal, keikhlasan, dan keimanan yang kokoh. Pendekatan ini mendorong individu untuk memperbaiki hubungan dengan Allah SWT melalui ibadah, introspeksi, dan penguatan spiritualitas. Dalam proses ini, kecemasan dilihat sebagai tanda lemahnya hubungan manusia dengan Sang Pencipta, yang dapat diperbaiki dengan mendekatkan diri kepada-Nya melalui dzikir, doa, dan refleksi mendalam tentang tujuan hidup.

Di sisi lain, CBT adalah terapi yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali menjadi akar gangguan kecemasan. Melalui CBT, individu diajak untuk mengenali pikiran-pikiran irasional yang memicu kecemasan, seperti keyakinan bahwa suatu kejadian buruk pasti akan terjadi, lalu menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif. Terapi ini berfokus pada aspek rasional dan pragmatis, membantu individu mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres, menghadapi tantangan, dan mengurangi dampak kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.¹¹

Kedua konsep ini memiliki kesamaan yang menarik. Tazkiyat al-nafs dan CBT sama-sama menekankan pentingnya introspeksi dan perubahan pola pikir untuk mencapai ketenangan batin. Dalam Islam, penyucian jiwa melibatkan proses spiritual untuk memperbaiki kesadaran seseorang tentang kehadiran dan kekuasaan Allah, yang pada akhirnya membawa ketenangan hati. Sementara itu, CBT mengajarkan teknik-teknik praktis untuk mengendalikan pikiran negatif dan meningkatkan keseimbangan emosional.

¹¹ M Oktaviawati dan N Sa'adah, "... COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK MEMBERIKAN DUKUNGAN BAGI INDIVIDU DENGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY ...," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan ...*, no. Query date: 2024-10-30 12:41:56 (2024), <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/18759>.

Ketika digabungkan, tazkiyat al-nafs dapat melengkapi CBT dengan memberikan landasan spiritual yang lebih kuat, sehingga individu tidak hanya menemukan solusi praktis untuk kecemasan tetapi juga memiliki pegangan spiritual yang membantu mereka menghadapi kehidupan dengan lebih penuh makna. Integrasi ini menciptakan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam menangani gangguan kecemasan, mencakup dimensi spiritual, emosional, dan kognitif.

2. Zikir Vs Mindfulness

Zikir dalam Islam dan mindfulness dalam psikologi klinis memiliki persamaan mendasar dalam upaya keduanya untuk mencapai ketenangan pikiran, meskipun berbeda dalam kerangka konseptual dan tujuan utama. Zikir adalah aktivitas spiritual yang bertujuan untuk mengingat Allah melalui bacaan tertentu, baik secara lisan maupun dalam hati. Dalam praktiknya, zikir tidak hanya melibatkan pengucapan kalimat-kalimat seperti subhanallah, alhamdulillah, atau allahu akbar, tetapi juga menciptakan kedekatan emosional dan spiritual dengan Sang Pencipta. Aktivitas ini dianggap mampu menenangkan hati, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28). Dengan berfokus pada Allah dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya, zikir membantu individu melepaskan diri dari kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran duniawi.

Di sisi lain, mindfulness adalah teknik psikologis yang bertujuan untuk melatih individu agar sepenuhnya hadir dalam momen saat ini, tanpa menghakimi pikiran atau emosi yang muncul. Mindfulness sering kali melibatkan pernapasan teratur, fokus pada sensasi tubuh, dan perhatian terhadap lingkungan sekitar. Praktik ini digunakan dalam psikologi klinis untuk mengelola stres, kecemasan, dan depresi, dengan membantu individu menerima keadaan tanpa reaksi emosional berlebihan. Melalui mindfulness, seseorang diajak untuk tidak terjebak dalam kekhawatiran tentang masa depan atau penyesalan atas masa lalu, melainkan untuk menyadari dan menerima momen yang sedang berlangsung dengan tenang.¹²

¹² MM Leni, M Dwidiyanti, dan ..., "Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa," *Journal of Telenursing* ..., no.

Walaupun memiliki tujuan yang berbeda di mana zikir berorientasi pada hubungan dengan Allah dan mindfulness lebih bersifat netral, secara spiritual keduanya memiliki efek terapeutik yang mirip. Baik zikir maupun mindfulness mendorong fokus perhatian yang terarah dan membantu mengalihkan pikiran dari stresor yang mengganggu. Keduanya juga melibatkan praktik pernapasan dan konsentrasi yang dapat menurunkan respons stres fisiologis, seperti detak jantung yang meningkat atau ketegangan otot. Selain itu, zikir menawarkan dimensi spiritual yang lebih dalam, memberikan rasa makna dan kedekatan dengan Tuhan, yang dalam konteks Islam diyakini memberikan ketenangan batin yang lebih mendalam dibandingkan sekadar ketenangan kognitif.

Integrasi antara zikir dan mindfulness dapat menjadi pendekatan yang saling melengkapi dalam pengelolaan gangguan kecemasan. Dengan menambahkan elemen spiritual pada mindfulness melalui zikir, individu tidak hanya meraih ketenangan emosional tetapi juga memperkuat keyakinan mereka akan adanya kekuasaan yang lebih besar. Hal ini tidak hanya memberikan rasa lega dari kecemasan tetapi juga membantu individu menjalani hidup dengan makna dan optimisme yang lebih tinggi.

3. Tawakkal Vs Acceptance Therapy

Tawakkal dalam Islam dan acceptance therapy dalam psikologi klinis memiliki kesamaan dalam mengajarkan penerimaan terhadap situasi yang tidak dapat dikendalikan, meskipun berakar dari prinsip yang berbeda. Tawakkal adalah sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha semaksimal mungkin. Konsep ini mengajarkan bahwa manusia hanya dapat berusaha, sementara hasilnya berada di tangan Allah. Dalam kondisi penuh ketidakpastian atau tekanan, tawakkal memberikan rasa tenang karena keyakinan bahwa setiap hal yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang bijaksana. Dengan berserah diri, individu melepaskan beban kecemasan berlebih yang sering kali muncul dari keinginan untuk mengontrol sesuatu di luar kemampuannya. Al-Qur'an menegaskan pentingnya tawakkal dalam QS. Ali-Imrān ayat 159

“bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berawakkal.”

Sementara itu, acceptance therapy, atau Acceptance and Commitment Therapy (ACT), adalah pendekatan psikologis yang mengajarkan individu untuk menerima kenyataan tanpa perlawanan emosional atau mental yang berlebihan. ACT menekankan bahwa penderitaan sering kali diperburuk oleh upaya melawan atau menghindari emosi dan pikiran yang sulit. Sebaliknya, terapi ini mendorong individu untuk menerima keberadaan emosi tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia, tanpa perlu melekat atau memberikan penilaian negatif terhadapnya. Acceptance therapy mengajarkan bahwa penerimaan bukanlah tanda kelemahan, melainkan langkah awal menuju perubahan yang lebih sehat dan bermakna.¹³

Meskipun berbeda dalam fondasi spiritualnya, tawakkal dan acceptance therapy berbagi dampak psikologis yang serupa dalam mengurangi kecemasan dan stres. Keduanya mendorong penerimaan atas hal-hal yang berada di luar kendali individu, sehingga mengurangi beban emosional yang sering kali muncul dari rasa frustrasi atau ketidakberdayaan. Namun, tawakkal memiliki dimensi tambahan berupa keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya, yang dapat memberikan penghiburan spiritual dan rasa optimisme yang mendalam. Acceptance therapy, meskipun tidak berorientasi spiritual, juga memberikan keterampilan praktis untuk menghadapi situasi sulit dengan lebih efektif, seperti fokus pada nilai-nilai pribadi dan tindakan yang bermakna.

Dalam konteks pengelolaan gangguan kecemasan, integrasi antara tawakkal dan acceptance therapy dapat menjadi pendekatan yang saling melengkapi. Tawakkal memberikan ketenangan spiritual dan rasa percaya kepada Allah sebagai pengatur kehidupan, sementara acceptance therapy menawarkan teknik-teknik praktis untuk menghadapi emosi dan pikiran negatif. Dengan menggabungkan keduanya, individu tidak

¹³ Joseph, M. C. (2017). Penerapan terapi penerimaan dan komitmen untuk mengurangi kecemasan pada narapidana menjelang pembebasan bersyarat di lapas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 239-247.

hanya mampu menerima keadaan dengan lapang dada, tetapi juga memiliki panduan spiritual dan psikologis untuk menjalani kehidupan dengan lebih tenang, bermakna, dan penuh harapan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian terkait strategi pengendalian gangguan kecemasan dalam Al-Qur'ān, dari pembahasan yang diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan:

1. Al-Qur'an menguraikan kecemasan melalui berbagai istilah seperti *khawf* (ketakutan), *ḥuzn* (kesedihan), *ḍayq* (kesempitan jiwa), dan *ḥalū'a* (keluh kesah), yang mencerminkan beragam dimensi kecemasan dalam kehidupan manusia. Ayat-ayat tersebut menekankan bahwa kecemasan dapat muncul akibat lemahnya keimanan dan ketergantungan berlebihan pada hal duniawi. Dengan memperkuat hubungan dengan Allah melalui keimanan, dzikir, dan tawakkal, manusia dapat menemukan ketenangan batin yang mendalam. Perspektif ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan solusi yang berorientasi pada keseimbangan spiritual, emosional, dan kognitif untuk menghadapi kecemasan.
2. Al-Qur'an memberikan panduan komprehensif untuk pengendalian kecemasan melalui pendekatan yang selaras dengan prinsip psikologi Islam. Strategi seperti tawakkal, *zikir*, dan tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) berperan penting dalam mengelola emosi dan menciptakan ketenangan jiwa, hal tersebut serupa dengan penanganan gangguan kecemasan secara psikologi klinis yaitu teknik CBT, mindfulness dan ACT. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengatasi gejala kecemasan tetapi juga menguatkan spiritualitas dan optimisme dalam menghadapi tantangan hidup. Integrasi psikologi Islam dengan psikologi klinis dalam pengendalian gangguan kecemasan saling berkaitan sehingga menghasilkan pendekatan holistik yang mampu menjawab kebutuhan manusia secara fisik, mental, dan spiritual.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang muncul adalah sebagai berikut:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi awal dari kajian lebih luas mengenai ayat-ayat Al-Qur'ān yang berkaitan dengan strategi pengendalian gangguan kecemasan. Namun, penelitian ini belum sepenuhnya merinci semua ayat yang relevan, sehingga berpotensi ada ayat-ayat yang belum teridentifikasi atau dibahas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sangat diharapkan untuk lebih mendalami tema ini. Penelitian yang lebih terfokus pada kontribusi para mufassir dan akademisi terhadap pemahaman gangguan kecemasan dari perspektif Al-Qur'ān juga akan sangat membantu memperkaya literatur dalam bidang ini. Teknik dan metodologi Untuk penelitian mendatang, disarankan menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif. Hal ini dapat mencakup penggunaan metodologi yang lebih sistematis, analisis mendalam dengan pendekatan interdisipliner (menggabungkan *Tafsīr* yang menggunakan corak atau metode lainnya, psikologi Islam, dan psikologi modern), atau integrasi data empiris untuk memberikan pandangan yang lebih holistik terhadap masalah gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'ān. Pendekatan ini akan meningkatkan kualitas dan relevansi hasil penelitian sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat dan akademisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abicandra, MNH. "Pendekatan Psikologi Dalam Kajian Islam." *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Aswaja*, no. Query date: 2024-11-29 10:43:12 (2021). <https://ejurnal.uij.ac.id/index.php/KYM/article/view/1061>.
- Abu-Raiya, Hisham, Kenneth I Pargament, Neal Krause, dan Gail Ironson. "Robust links between religious/spiritual struggles, psychological distress, and well-being in a national sample of American adults." *American Journal of Orthopsychiatry* 85, no. 6 (2015): 565.
- Akbar, Muhammad Ali. "KONTRIBUSI ZIKIR: SOLUSI MENGANTISIPASI KECEMASAN DALAM KONTEKS KEHIDUPAN MODERN" 2, no. 1 (2016).
- Al-Attas, Muhammad Naguib. *The nature of man and the psychology of the human soul: a brief outline and a framework for an Islamic psychology and epistemology*. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization, 1990.
- Amelia, Dita. "FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN NEUROTİK SISWA FACTORS CAUSED STUDENTS' NEUROTIC ANXIETY" 2 (2023).
- Amin, SM, dan H Al-Fandi. *Energi Dzikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Query date: 2024-11-18 11:36:26. [books.google.com](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=4EwQEQAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kesempitan+jiwa&ots=mX2WZ5Jl8r&sig=w87FDVQfeP2rCpUFDlOgKLFwYNE), 2024. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=4EwQEQAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kesempitan+jiwa&ots=mX2WZ5Jl8r&sig=w87FDVQfeP2rCpUFDlOgKLFwYNE>.
- Aminudin, RH. *Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb)*. Query date: 2024-11-18 11:36:26. [e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id](http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/21674/), 2024. <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/21674/>.
- Annisa, Dona Fitri, dan Ifdil Ifdil. "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93–99.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (7 Februari 2019): 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.
- Arroisi, J, dan RANR Da'i. "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)." ... *Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam ...*, no. Query date: 2024-10-30 12:34:57 (2020). <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/kiiis/article/view/402>.

- Asmita, Wenda, dan Irman Irman. “Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental.” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (30 Oktober 2022). <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*, t.t.
- Bellack, Alan S., dan Michel Hersen. *Behavior modification: an introductory textbook ; [Tab.]*. Repr. New York: Oxford Univ. Pr.ns, 1978.
- Craske, Michelle G, Scott L Rauch, Robert Ursano, Jason Prenoveau, Daniel S Pine, dan Richard E Zinbarg. “What Is an Anxiety Disorder?” *F O C U S THE JOURNAL OF LIFELONG LEARNING IN PSYCHIATRY*, t.t.
- daradjat, zakiah. *ilmu jiwa agama*. Cetakan keempat. bulan bintang jakarta, 1979.
- . *KEBAHAGIAAN*. Jakarta: RUHAMA, 1993.
- Daradjat, Zakiah. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Mas Agung, 1993.
- Eka, Nofrans. *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Bumi Aksara, 2016.
- Fauzan, M, dan LN Jamilah. “Efektivitas Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA.” *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu ...*, no. Query date: 2024-11-18 11:33:23 (2024). <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Observasi/article/view/525>.
- fauziah, Amirah, Ahmad Zainudin, Amir Mahmud, dan Miftara Ainul. “ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn).” *Journal of Affective Disorders* 246 (Maret 2019): 189–94. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042>.
- Fenn, Kristina, dan Majella Byrne. “The Key Principles of Cognitive Behavioural Therapy.” *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice* 6, no. 9 (September 2013): 579–85. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>.
- Firmansyah, R. “Metodologi Tafsir Ilmi.” *Jurnal Dirosah Islamiyah*, no. Query date: 2024-10-30 12:40:28 (2021). <https://journal.laaroiba.ac.id/index.php/jdi/article/view/318>.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. VII. Vol. jilid ke X. Jakarta: Pustaka Panjimas, t.t.
- Haque, Amber. “Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists.” *Journal of*

- Religion and Health* 43, no. 4 (Desember 2004): 357–77.
<https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z>.
- Hawari, Dadang. *Panduan Psikoterapi Agama (islam)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2010.
- Hermawan, Enricko Bagas, dan Adi Dinardinata. “HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN KECEMASAN TERHADAP KEMATIAN PADA PENGIDAP KANKER DI KOMUNITAS CISC SULUH HATI SEMARANG.” *Jurnal EMPATI* 11, no. 2 (30 April 2022): 102–8.
<https://doi.org/10.14710/empati.2022.34433>.
- Huang, Y. “Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey.” *Psychiatry Research* 288, no. Query date: 2024-11-01 12:32:25 (2020).
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.
- Izzah, Lailatul. “Pengaruh Praktik Sholat Khusyuk Dalam Kegiatan Pembinaan Psikospiritual Erhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa.” *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 21, no. 1 (29 Maret 2024): 1–13.
[https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(1\).14706](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(1).14706).
- Jannah, M, H Saputra, dan N Yunita. *GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR’AN (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)*. Query date: 2024-11-18 11:36:26. e-theses.iaincurup.ac.id, 2023. <http://e-theses.iaincurup.ac.id/3861/>.
- Jauhari, Tantawi. *Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur’an Al-Karim*. Kairo: Mustafa al-Babi Wa Al-Halbi, 1350.
- Javaid, Syed Fahad, Ibrahim Jawad Hashim, Muhammad Jawad Hashim, Emmanuel Stip, Mohammed Abdul Samad, dan Alia Al Ahbab. “Epidemiology of Anxiety Disorders: Global Burden and Sociodemographic Associations.” *Middle East Current Psychiatry* 30, no. 1 (26 Mei 2023): 44.
- Kamila, A. “Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan.” *Happiness: Journal of Psychology and Islamic ...*, no. Query date: 2024-10-30 12:41:56 (2020).
<https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/363>.
- kartono, kartini, dan andari jenny. *HYGIENE MENTAL DAN KESEHATAN MENTAL DALAM ISLAM*. Bandung, 1989.
- Kasubakti, G. *Implementasi tawakal dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir program studi tasawuf dan psikoterapi UIN KH Abdurrahman*

Wahid. Query date: 2025-01-01 11:29:14. etheses.uingusdur.ac.id, 2024.
<http://etheses.uingusdur.ac.id/7648/>.

Kemenag RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Vol. 7. Jakarta: Lentera Abadi, 2010.

Khoirunnisa, A, dan A Muzakki. "Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Tematik." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, no. Query date: 2025-01-01 13:20:57 (2023).
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/11311>.

Kirana, Cita Aprilda, dan Ahmad Nurrohim. "Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al-Quran dan Psikologi Modern." *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies* 4, no. 1 (2024): 416–31.

Kuswono, DP. "Dampak Tawakal Terhadap Kesehatan Mental (Studi Terhadap Al Qur'an, dan Logoterapi)." *researchgate.net*, no. Query date: 2025-01-01 11:29:14 (t.t.).
https://www.researchgate.net/profile/Dhimas-Purwo/publication/381334066_Dampak_Tawakal_Terhadap_Kesehatan_Mental_Studi_Terhadap_Al_Qur'an_dan_Logoterapi/links/6669cb9dde777205a32a2896/Dampak-Tawakal-Terhadap-Kesehatan-Mental-Studi-Terhadap-Al-Quran-dan-Logoterapi.pdf.

Leni, MM, M Dwidiyanti, dan ... "Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa." *Journal of Telenursing* ..., no. Query date: 2024-10-30 12:41:56 (2023).
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/5611>.

Lestari, DD. *Peranan Tawakal dalam menghadapi Quarter Life Crisis: Studi deskriptif pada mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi*. Query date: 2025-01-01 11:29:14. digilib.uinsgd.ac.id, 2021.
<https://digilib.uinsgd.ac.id/40696/>.

Mughni, S, dan M Marzuk. "TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, no. Query date: 2024-10-30 12:34:57 (2022).
https://al-afkar.com/index.php/Afkar_Journal/article/view/319.

Muhammad A, Dzulfikar, Nafila Hana Rosyidawati, Arista Ayu Sudrajat, Nadia Hasna Khairunnisa, Baiq Dwi Zulfa Rahmawati, Widia Husnul Khatimah, Putri Apriyani, dkk. "Anxiety of Final Semester Students: Mini Review." *Ahmad Dahlan Medical Journal* 2, no. 2 (30 Desember 2021): 85–92.
<https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>.

Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir. *nuansa-nuansa psikologi islam*. 1 ed. Jakarta: Rajagrafindo persada, 2002.

- Mukhlis, Mukhlis, dan Ika Kurnia Sofiani. "Landasan Teori Konseling Islam." *Kaisa: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 1 (7 Februari 2021): 25–37. <https://doi.org/10.56633/kaisa.v1i1.192>.
- Muslimin, M. "Kontribusi Tafsir Maudhu'i dalam Memahami al-Quran." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, no. Query date: 2025-01-01 13:20:57 (2019). <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/tribakti/article/view/662>.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. *Abnormal psychology in a changing world*. Ninth edition. Boston: Pearson, 2014.
- Nugraha, AD. "Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic ...*, no. Query date: 2024-11-29 12:31:02 (2020). <https://ejournal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>.
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (9 Oktober 2020): 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>.
- Nur, Ghufro, dan Rini Risnawita. *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*. Cetakan ke III. Jakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016.
- Oktamarin, L, F Kurniati, dan ... "Gangguan kecemasan (anxiety disorder) pada anak usia dini." *Jurnal ...*, no. Query date: 2024-10-30 12:41:56 (2022). <http://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/view/192>.
- Oktaviawati, M, dan N Sa'adah. "... COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK MEMBERIKAN DUKUNGAN BAGI INDIVIDU DENGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY" *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan ...*, no. Query date: 2024-10-30 12:41:56 (2024). <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/18759>.
- Oltmanns, Thomas F., dan Robert E. Emery. *Abnormal psychology*. 7th ed. Boston: Pearson, 2012.
- Roshdieh, S. *War, Death Anxiety, Death Depression, and Religion*. California School of Professional Psychology, Fresno, 1996. <https://books.google.co.id/books?id=umohOAAACAAJ>.
- Salsabila, Alvina Yurizqi, dan Sofyan Hadi. "Hubungan Antara Coping Religiusitas dengan Kecemasan Narapidana Menjelang Masa Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kabupaten Banyuwangi," t.t.
- Sarlito W, Sarwono. *Pengantar Psikologi Umum*. 1 ed. Jakarta: Rajawali Pers, 2017.

- Septia, Nor Izzati, dan Nihayatul Kamal. “KESEHATAN MENTAL DAN KETENANGAN JIWA KAJIAN PSIKOLOGI AGAMA,” t.t.
- Shihab, M Quraish. *Tafsir Al-Misbah Pesan, kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 11. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Tahrir, Muhammad. *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir*. Vol. juz 5. Tunisia: al-Dar al-Tunisiyah, 1984.
- “TERM - TERM KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN (kajian tafsir maudhu'i).pdf,” t.t.
- vidya, diana. *KESEHATAN MENTAL*. Duta Media Publishing, 2019.
- Vildayanti, Hilda, Irma Melyani Puspitasari, dan Rano Kurnia Sinuraya. “REVIEW: FARMAKOTERAPI GANGGUAN ANXIETAS” 16 (t.t.).
- Wijaya, Yeni Duriana. “Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti.” *Buletin Jagaddhita* 1, no. 1 (2019): 1–4.
- Wiramihardjo, Sutardjo A. *PENGANTAR PSIKOLOGI KLINIS*. PT REFIKA ADITAMA, 2007.
- Yahya, Anandita, Kadar M Yusuf, dan Alwizar Alwizar. “Metode Tafsir (al-Tafsir al-Tahlili, al-Ijmali, al-Muqaran dan al-Mawdu'i).” *PALAPA* 10, no. 1 (21 Mei 2022): 1–13. <https://doi.org/10.36088/palapa.v10i1.1629>.
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Zaini, Ahmad. “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam” 6, no. 2 (2015).

RIWAYAT HIDUP

Nama : Syakila Junda El Karima

Tempat/ Tgl. Lahir : Sleman, 09 Agustus 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Asal : Ngembalrejo, Bae, Kudus

No HP : 081567693128

E-mail : syakila.junda@gmail.com

Nama Orang Tua :

Ayah : Isman Zamroni

Ibu : Fatma Laili Khoirun Nida

Riwayat Pendidikan Formal

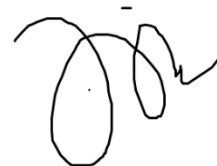
TK : TK Aisiyah Bangun Jiwo Bantul

SD/MI : MI Darul Ulum 02 Ngembalrejo Kudus

SMP/SLTP/MTS : MTs NU Banat Kudus

SMA/SLTA/MA : MA Salafiyah Kajen Pati

Semarang, 14 Desember 2024



Syakila Junda El Karima

NIM: 2104026120