

KECEMASAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas
Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta
Sebagai Pelaksanaan Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

RIF'AH DAROJAH

NIM: 201410068



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

2024

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rif'ah Darojah

NIM : 201410068

No. Kontak : 081299201850

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an* adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 15 Agustus 2024

Yang membuat Pernyataan,


METERAI
TEMPEL
ADAKX582856463
Rif'ah Darojah

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Kecemasan Dalam Perpektif Al-Qur'an* yang ditulis oleh Rif'ah Darojah NIM 201410068 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta, 15 Agustus 2024

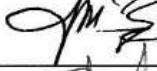
Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized initials and a surname, enclosed within a large, loopy oval stroke.

Dr. Lukman Hakim, MA.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul *Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an* yang ditulis oleh Rif'ah Darojah NIM 201410068 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang diselenggarakan pada 16 Agustus 2024.

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Andi Rahman MA.	Pimpinan Sidang	
2.	Dr. Lukman Hakim, MA.	Pembimbing	
3.	Dr. Andi Rahman MA.	Penguji 1	
4.	Abdul Kholiq, MA.	Penguji 2	

Mengetahui,

Dekan fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, MA

MOTTO

Hidup dan nasib bisa tampak berantakan, misterius, fantastis dan sporadis, namun setiap elemennya adalah subsistem keteraturan dari sebuah desain holistik yang sempurna. Menerima kehidupan berarti menerima kenyataan bahwa tak ada hal sekecil apapun yang terjadi karena kebetulan. Ini merupakan sebuah fakta penciptaan yang tak terbantahkan.

-Harun Yahya-

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang menjadi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Universitas PTIQ Jakarta. Penulis sangat menyadari bahwa berbagai kesulitan dan rintangan dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat dilewati tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya sebagai penulis skripsi ini ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Ibu Luluk Hasanah dan Bapak Anwar. Terimakasih sebanyak-banyaknya atas seluruh untaian do'a-do'a ajaibnya, dukungan batin, dukungan materi dan berbagai dukungan yang tidak pernah ternilai lainnya yang telah Ibu dan Bapak berikan kepada penulis sehingga penulis bisa mencapai pada titik ini. Mungkin ucapan ini tidak cukup untuk menyampaikan segala rasa terimakasih kepada kedua orang tua penulis, namun penulis selalu berdo'a semoga Ibu dan Bapak selalu sehat, bahagia, dan semoga seluruh kebaikan dibalas oleh Allah dengan cara yang sebaik-baiknya.
2. Prof. H. Dr. Nasaruddin Umar. M.A., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah berkenan memberikan kesempatan berharga bagi penulis untuk mendapatkan pendidikan yang sangat luar biasa di Universitas PTIQ Jakarta.
3. Bapak Dr. Andi Rahman, S.S.I., MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang selalu memberikan banyak suntikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini dan banyak memberikan ilmu baru yang sangat berharga.
4. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta sekaligus selaku Dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, pikiran, dan kepercayaan kepada saya dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Terimakasih banyak atas saran dan pelajaran berharga yang Bapak berikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini, semoga Bapak diberikan kesehatan dan kebahagiaan oleh Allah dan semoga selalu dalam lindungan Allah.
5. Segenap dosen civitas akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah mendidik serta memberikan ilmu dan pembelajaran kepada penulis selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang diberikan dapat bermanfaat bagi penulis di masa depan.
6. Saudara kandung saya Lila Khoirunnisa, Ahmad Thoyiburrohman dan Zakiatun Nufus. Terimakasih karena telah memberikan banyak sekali dukungan dan do'a yang tak ternilai dari dulu hingga sekarang ini. Semoga Allah selalu melimpahkan kebahagiaan kepadanya.
7. Teman-teman angkatan 2020, terkhusus untuk teman-teman kelas putri Ushuluddin. Terimakasih banyak sudah menjadi bagian cerita indah selama masa

perkuliahan ini, terimakasih banyak atas segala bantuan yang tidak terhitung nilainya, terimakasih banyak karena sudah menjadi teman, sahabat bahkan menjadi keluarga yang solid. Mari terus berjuang untuk kehidupan setelah ini.

8. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu secara detail yang telah memberikan dukungan serta bantuan kepada penulis sehinggaskripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Terakhir, untuk Rif'ah Darojah. Saya memberikan apresiasi penuh kepada diri saya sendiri karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah saya mulai. Terimakasih karena sudah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah. Terimakasih sudah mampu berdiri di atas kaki sendiri dan bertahan sejauh ini. Mari berjanji kepada diri sendiri setelah ini untuk selalu kuat dan selalu berbuat hal baik kepada siapapun. Semua ini merupakan suatu pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang masih harus penulis tingkatkan lagi agar dapat lebih baik kedepannya. Untuk itu, penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun dari pihak manapun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapapun yang membacanya, secara khusus untuk berbagai pihak yang berkaitan dengan keilmuan Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

Jakarta, 12 Agustus 2024

Penulis,

Rif'ah Darojah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
F. Metodologi Penelitian	7
G. Tinjauan Pustaka	9
H. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II.....	12
TINJAUAN UMUM TERKAIT KECEMASAN	12
A. Kecemasan Perspektif Psikologis	12
B. Ciri-ciri Kecemasan	14
C. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan	16
D. Macam-Macam Kecemasan	19
E. Solusi Kecemasan Perspektif Psikologi.....	23
1. Obat medis.....	24
2. Psikoterapi	24
3. Relaksasi.....	25
4. Gaya Hidup Sehat.....	26
BAB III.....	28
TINJAUAN AL-QUR'AN TERKAIT KECEMASAN.....	28
A. Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an	28

1. <i>Jazi'a</i>	28
2. <i>Khauf</i>	29
3. <i>Huzn</i>	34
4. <i>Asa</i>	37
5. <i>Ghamma</i>	39
6. <i>Dhaiq</i>	41
7. <i>Halu'a</i>	43
BAB IV	45
PENAFSIRAN AYAT-AYAT KECEMASAN DAN SOLUSI KECEMASAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN	45
A. Penafsiran Ayat-Ayat Kecemasan dalam Al-Qur'an	45
1. Kecemasan Terhadap Ucapan Dan Perilaku Orang Lain.....	45
2. Kecemasan Terhadap Kematian dan hari kiamat.....	47
3. Kecemasan Terhadap Kehampaan Hidup	50
4. Kecemasan Atas Fitnah Atau Suatu Cobaan.....	52
5. Kecemasan Yang Berkaitan Dengan Kelalaian atau Kesalahan Diri.....	53
6. Kecemasan Akibat Ditinggal Dan Meninggalkan Orang Yang Disayangi..	56
7. Kecemasan Yang Berkaitan Dengan Takdir	57
B. Solusi Kecemasan Perspektif Al-Qur'an	60
1. Memperbanyak Zikir	60
2. Memiliki Sikap Sabar	62
3. Ikhitar dan bertawakkal kepada Allah SWT	64
4. Menata Masa Depan Dengan Keimanan Ketakwaan.....	66
5. Bersyukur Dan Tidak Membandingkan Dengan Kehidupan Orang Lain....	67
6. Yakin Terhadap Pertolongan Allah.....	69
7. Mampu Mengendalikan Emosi	74
8. Menerima Takdir Allah.....	75
9. Tidak Berputus Asa Dari Rahmat Allah	77
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi mental yang dipenuhi oleh kekhawatiran dan ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan yang mungkin terjadi, baik itu terkait dengan masalah yang spesifik maupun hal-hal yang tampaknya tidak biasa. Kecemasan memiliki dinamika yang bervariasi, namun memiliki pengaruh yang signifikan dalam mendorong perkembangan beberapa penyakit. Hampir semua gangguan mental melibatkan gejala kecemasan, baik kecemasan ringan maupun kronis.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau *library research* yang menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan metode *maudhu'i* atau tematik, yaitu dengan mengumpulkan berbagai ayat dari beberapa surah sesuai dengan bentuk derivasinya. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dan berkaitan dengan rasa putus asa, takut, sedih, dan keluh kesah, serta untuk memahami berbagai pesan dan solusi mengatasi perasaan cemas melalui firman-Nya.

Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi konsep-konsep psikologis yang terkandung dalam teks Al-Qur'an, serta solusi-solusi yang diajarkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun Al-Qur'an tidak secara langsung menggunakan istilah kecemasan, Al-Qur'an menyediakan berbagai ayat yang menggambarkan berbagai aspek psikologis yang mirip dengan kecemasan dalam konteks spiritual. Istilah-istilah seperti khawatir (*khauf*), sedih (*huzn*), kegundahan (*asa* dan *ghamma*), terbatas atau tertekan (*dhayq*), dan keluh kesah (*halu'a*) digunakan untuk menyatakan berbagai kondisi emosional yang kompleks.

Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana Al-Qur'an dapat dipahami sebagai sumber petunjuk dalam mengatasi kecemasan. Solusi yang ditawarkan melalui teks Al-Qur'an mencakup peningkatan keimanan, berdoa, memperbanyak zikir, sabar, ikhtiar, dan tawakal kepada Allah SWT. Pendekatan ini menekankan pentingnya keberanian, kesabaran, dan keteguhan dalam menghadapi ujian hidup serta menjaga hubungan spiritual yang kokoh. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan terapi berbasis Al-Qur'an untuk mengatasi gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan. Hasilnya diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi peneliti, praktisi kesehatan mental, dan terapis untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas dalam intervensi klinis mereka.

Kata kunci: Al-Qur'an, Kecemasan, Gangguan Kesehatan Mental.

ABSTRACT

Anxiety is a mental condition characterized by worries and fears about potential outcomes, whether related to specific issues or seemingly unusual matters. It exhibits varied dynamics but significantly influences the development of several diseases. Nearly all mental disorders involve symptoms of anxiety, whether mild or chronic.

This study is a literature review employing a qualitative thematic approach known as maudhu'i or thematic method, involving the collection of various verses from several chapters of the Quran according to their derivatives. The aim is to identify relevant Quranic verses related to feelings of despair, fear, sadness, and lamentation, and to understand the messages and solutions for addressing anxious feelings through divine revelation.

The analysis aims to identify psychological concepts within the Quranic text and the solutions it teaches. Findings indicate that while the Quran does not directly use the term anxiety, it provides verses depicting various psychological aspects similar to anxiety within a spiritual context. Terms such as fear (khauf), sadness (huzn), worry (asa and ghamma), distress (dhayq), and lamentation (halu'a) are used to describe complex emotional conditions.

This research provides deep insights into how the Quran can be understood as a source of guidance for managing anxiety. Solutions offered through Quranic texts include increasing faith, prayer, frequent remembrance of God (zikr), patience, effort (ikhtiar), and reliance on Allah SWT. This approach emphasizes the importance of courage, patience, and steadfastness in facing life's trials and maintaining a strong spiritual connection. The study also contributes to developing Quran-based therapies for addressing mental health disorders, particularly anxiety. Its findings are expected to inspire researchers, mental health practitioners, and therapists to integrate spiritual values into their clinical interventions.

Keywords: Quran, Anxiety, Mental Health Disorders.

الخلاصة

القلق هو حالة عقلية تتميز بالقلق والخوف من النتائج المحتملة، سواء كان ذلك متعلقاً بقضايا محددة أو أمور غير عادية. يظهر بدناميكيات متنوعة ولكنه يؤثر بشكل كبير في تطوير العديد من الأمراض. تشمل تقريباً جميع الاضطرابات العقلية أعراض القلق، سواء كان القلق خفيفاً أو مزمنًا.

يستخدم هذا البحث منهج الدراسة النقدية أو ما يعرف بالبحث في المكتبات باستخدام نهج ثيماتي تحليلي، حيث يتم جمع آيات متنوعة من عدة سور وفقاً لأشكالها المشتقة. يهدف البحث إلى تحديد الآيات القرآنية ذات الصلة بمشاعر اليأس، والخوف، والحزن، والشكوى، وفهم الرسائل والحلول للتعامل مع المشاعر القلقة من خلال الوحي الإلهي.

يهدف التحليل إلى تحديد المفاهيم النفسية المدرجة في النص القرآني والحلول التي يعلمها. تشير النتائج إلى أن القرآن، على الرغم من عدم استخدام مصطلح "القلق" بشكل مباشر، يقدم آيات تصوّر جوانب نفسية مختلفة تشبه القلق في سياق روحي. تُستخدم مصطلحات مثل الخوف (الخَوْف)، الحزن (الحُزْن)، القلق (الأسَى والعَمَّة)، الضيق (الضَيْق)، والشكوى (الهُلُوع) لوصف حالات عاطفية معقدة.

يقدم هذا البحث رؤى عميقة حول كيفية فهم القرآن كمصدر للتوجيه في التعامل مع القلق. تشمل الحلول التي يقدمها القرآن زيادة الإيمان، والصلاة، وكثرة ذكر الله (الدِّكْر)، والصبر، والجهد (الإختيار)، والتوكل على الله سبحانه وتعالى. يؤكد هذا النهج على أهمية الشجاعة والصبر والثبات في مواجهة تحديات الحياة والحفاظ على علاقة روحية قوية. كما يسهم البحث في تطوير العلاجات المبنية على القرآن لمعالجة اضطرابات الصحة النفسية، خاصة القلق. من المتوقع أن تلهم نتائجها الباحثين وممارسي صحة النفس والأخصائيين لدمج القيم الروحية في تدخلاتهم السريرية.

**PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN
KEPUTUSAN BERSAMA
MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA**

Nomor: 158 Tahun 1987

Nomor: 0543b//U/1987

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 1. Tabel transliterasi konsonan

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

ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Šad	Š	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em

ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

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

Tabel 2. Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

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

2. Vokal Rangkap

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

Tabel 3. Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـِـَ ... ي	Fathah dan ya	Ai	a dan u

و...	Fathah dan wau	Au	a dan u
------	-------------------	----	---------

Contoh:

- كَتَبَ : Kataba
- فَعَلَ : Fa'ala
- سُئِلَ : Suila
- كَيْفَ : Kaifa
- حَوْلَ : Haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ...إ...ى...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ى...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ : qāla
- رَمَى : ramā
- قِيلَ : qīla
- يَقُولُ : yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk *ta' marbutah* ada dua, yaitu:

1. *Ta' marbutah* hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah “t”.
2. *Ta' marbutah* mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat *sukun*, transliterasinya adalah “h”.
3. Kalau pada kata terakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan “h”.

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : raudah al-atfāl/ raudatul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ : al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul
munawwarah
- طَلْحَة : talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

Contoh:

- نَزَّلَ : nazzala
- الْبِرُّ : al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

- a. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiyah*
Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.
- b. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariyah*
Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariyah* ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.
Baik diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun *qamariyah*, kata sandang

ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ : ar-rajulu
- الْقَلَمُ : al-qalamu
- الشَّمْسُ : asy-syamsu
- الْجَلَالُ : al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi *hamzah* yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara *hamzah* yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa *alif*.

Contoh:

- تَأْخُذُ : ta'khužu
- شَيْءٌ : syai'un
- النَّوْءُ : an-nau'u
- إِنَّ : inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/ Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا : Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ : Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ : Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ : Allaāhu gafūrur rahīm
- لِلَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا : Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman yang terus meningkat, muncul berbagai tantangan dalam kehidupan manusia. Tantangan ini mencakup setiap aspek kegiatan dan merasuki segala bidang kehidupan sehari-hari. Dampak dari banyaknya tantangan ini adalah peningkatan kasus kecemasan, depresi, kegelisahan, kecurigaan berlebihan, ketakutan, tekanan mental, bahkan hingga meningkatnya jumlah gangguan kejiwaan seperti perilaku agresif yang berlebihan dan kasus bunuh diri.¹

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering menghadapi beragam masalah, baik yang bersifat ringan maupun kompleks, yang seringkali tampaknya tidak ada ujungnya. Masalah sering muncul ketika realitas tidak sesuai dengan harapan individu. Setiap orang memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, terlepas dari tingkat kesulitan masalah tersebut. Beberapa individu mampu menemukan solusi, sementara yang lain mungkin merasa bingung atau putus asa karena mereka kesulitan menemukan jalan keluar. Pada dasarnya, penyelesaian masalah tidak hanya tergantung pada tingkat kompleksitas masalah, melainkan juga sejauh mana individu tersebut bersedia mencari solusi dan berusaha dengan optimal untuk mengatasi masalahnya.²

Kesehatan mental menjadi perhatian utama dalam isu kesehatan global yang membutuhkan penanganan yang efektif. Gangguan kesehatan mental sering kali timbul akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup yang mereka hadapi, yang pada akhirnya dapat mengurangi produktivitas mereka dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.³ Perilaku seseorang dipengaruhi oleh emosi internal yang mereka alami, dan hal ini dapat memiliki dampak yang besar pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis mereka. Hubungan antara berbagai emosi dalam diri seseorang dapat mendorong timbulnya tindakan tertentu yang bertujuan untuk mencapai tujuan atau mengurangi konflik yang dihadapi oleh individu tersebut.

Pada saat ini, kecemasan menjadi salah satu bentuk gangguan mental yang sering dijumpai, dengan tingkat keparahan yang dapat menyebabkan kesulitan dan gangguan fungsi yang signifikan pada individu. Apabila seseorang terus-menerus mengalami rasa cemas, hal tersebut dapat mengakibatkan individu tersebut berada dalam keadaan patologis.⁴

¹ Baidi Bukhori, "Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang", *Laporan Penelitian*, IAIN Walisongo Semarang 2007, hal. 2.

² Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009), hal. 357

³ Prystia Riana Putri, Artika Nurrahima, and Megah Andriany, "Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1. March 29, 2021, hal. 58.

⁴ Amanda J Baxter and others. "Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression." *Psychological medicine*, vol. 43, 2013, hal. 899.

Pada tahun 2019, berdasarkan data dari rekam medis, epidemiologi, survei, dan pemodelan meta-regresi yang dikumpulkan dan diterbitkan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease*, terungkap bahwa lebih dari 8 juta individu di Indonesia, atau sekitar 3.7% dari total penduduk, mengalami gangguan kecemasan. Prevalensi ini terbagi dengan 4.68% pada wanita dan 2.7% pada pria, sementara sekitar 4.47% penduduk berusia 15 hingga 49 tahun dilaporkan mengalami gangguan kecemasan. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah masalah global yang signifikan dan bahwa angka tersebut dapat terus meningkat, khususnya di negara seperti Indonesia. Kecemasan dapat dijelaskan sebagai reaksi alami yang muncul pada seseorang, ditandai dengan perasaan takut dan peningkatan tingkat kepekaan dalam situasi yang dianggap berisiko, penuh ketidakpastian, dan berpotensi membahayakan individu tersebut. Diperkirakan sekitar 40 juta orang dewasa di Amerika atau sekitar 18.1% dari populasi tersebut menderita kecemasan setiap tahunnya.⁵

Dikutip dari laman *kompas.com*, seorang dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia, Teddy Hidayat, mengungkapkan bahwa setiap tahun terdapat sekitar 800 ribu orang di seluruh dunia yang meninggal akibat bunuh diri. Faktanya, 80 hingga 90 persen dari kasus bunuh diri ini dipicu oleh gangguan mental emosional. Menariknya, kelompok yang paling rentan terhadap kasus bunuh diri ini adalah remaja dengan usia berkisar antara 15 hingga 29 tahun. Data ini menggambarkan seberapa besar peran gangguan mental, dalam meningkatkan risiko bunuh diri dan menggarisbawahi urgensi kesadaran dan tindakan dalam mencegah kasus-kasus ini, terutama di kalangan remaja.

Data yang diberikan tentang tingkat kecemasan menyoroti pentingnya kesadaran mengenai masalah kesehatan mental secara global. Berbagai faktor, baik sosial, ekonomi, maupun budaya, kemungkinan turut berperan dalam prevalensi kecemasan di setiap negara. Informasi ini juga menekankan perlunya usaha lebih lanjut untuk memahami, mencegah, dan mengelola kecemasan di skala global. Meskipun permasalahan yang dihadapi oleh manusia bervariasi dalam jenis dan tingkat kesulitannya, pendekatan positif dengan pikiran positif (*positive thinking*) dan hati yang lapang dapat membantu mengatasi masalah atau setidaknya mencegah situasi menjadi lebih buruk.⁶

Menurut penjelasan dalam buku *Wawasan Al-Qur'an* yang disajikan dari beberapa ahli psikologi, penyebab utama gangguan mental pada orang dewasa seringkali terkait dengan pengalaman dan perlakuan yang mereka alami sejak masa anak-anak. Hal ini menunjukkan bahwa pandangan Islam mencakup banyak aspek tentang gangguan mental, yang mungkin tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh pengetahuan kesehatan modern saat ini.⁷

Di sisi lain, khususnya pada fase *emerging adulthood*, sering kali dihantui oleh

⁵ Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 301.

⁶ Abi 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad bin Abi Bakr Al-Qurṭubi, *Al-Jamī'li Ahkām Al-Qur'ān Wa Al-Mubayyīn Limā Taḍammanahu Min Al-Sunnati Wa Ayy Al-Qur'ān*, Juz 18, (Beirut: Darul-Fikr, 1999 M/1420 H), hal. 24

⁷ Moh Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Cet. 1. (Bandung: Mizan, 1996), h. 187

ketidakpastian mengenai masa depan yang masih tampak samar. Hal ini lebih terasa pada mereka yang merasa belum mencapai banyak hal, seperti mahasiswa yang kegiatannya masih terbatas pada lingkungan kampus. Rasa kurang berguna, ketidakmampuan untuk memulai karir, bahkan merasa menjadi beban bagi orang sekitar, dapat menyebabkan perasaan cemas dan khawatir terhadap masa depan. *Quarter-life crisis*, istilah untuk perasaan cemas, tekanan, dan kehampaan selama masa peralihan ini, seringkali muncul saat seseorang berada di tahap akademis sebagai mahasiswa, kira-kira pada usia 18-25 tahun. Dalam perkembangannya, sekitar 10-20% pemuda di seluruh dunia mengalami setidaknya satu gangguan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan.⁸

Dalam era ini, dengan segala beban dari keluarga dan lingkungan sekitar, banyak orang mengalami kecemasan terkait masa depan yang belum terjadi. Hal ini dipicu oleh keinginan manusia untuk hidup bahagia dan tanpa mengalami kerugian. Meskipun kenyataannya, kerugian dan masalah adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan dan proses pengambilan keputusan. Tekanan juga dapat muncul ketika seseorang dihadapkan pada isu politik dan ekonomi, karena aspek-aspek tersebut dapat menciptakan ketegangan dan tekanan psikologis. Dalam psikologi, berpikir dianggap sebagai proses inferensi, yaitu proses untuk mencapai kesimpulan.⁹

Penjelasan mengenai gejala kecemasan, seperti perasaan sedih, rasa bersalah, dan masalah tidur, membantu dalam mengidentifikasi tanda-tanda klinis kecemasan, yang dapat mendukung diagnosis yang lebih akurat. Selain itu, mencatat risiko tinggi bunuh diri dalam kasus kecemasan menegaskan pentingnya penanganan dan pengobatan depresi dan kecemasan dengan segera. Keseluruhan data dan informasi tersebut mendorong pemahaman akan tingginya beban masalah kesehatan mental di seluruh dunia. Hal ini juga menyoroti pentingnya langkah-langkah pencegahan, diagnosis dini, dan pengelolaan yang efektif bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap isu kesehatan mental dan memastikan bahwa mereka yang memerlukan perawatan mendapatkannya dengan mudah. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah ini, diharapkan tindakan lebih lanjut dapat diambil untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di tingkat global.

Psikologi modern cenderung menekankan aspek sosial dan budaya dalam penelitian manusia, tetapi ini tidak selalu berarti mengabaikan pengaruh spiritualitas. Meskipun ada pendekatan dalam psikologi yang lebih fokus pada hal-hal yang dapat diukur secara ilmiah seperti perilaku dan faktor sosial, namun semakin banyak perhatian yang diberikan pada dimensi spiritual dalam kesejahteraan psikologis manusia. Pengaruh spiritualitas telah menjadi perhatian yang semakin meningkat dalam psikologi, dan sub-disiplin yang disebut psikologi agama dan spiritualitas telah berkembang untuk memahami bagaimana keyakinan, nilai-nilai, dan pengalaman spiritual dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh

⁸ Amira Fauziah, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, Miftara Ainul Mufid, Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn), Triwikrama: *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, Vol 1, No 02, 2023

⁹ Abdul Rahman Saleh, *Psikologi; Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana Media Group, 2005), h. 15

karena itu, dalam praktiknya, banyak psikolog modern mengakui pentingnya mempertimbangkan dimensi spiritual dalam pemahaman yang lebih lengkap tentang individu dan kesejahteraan mereka.¹⁰

Berbagai usaha dilakukan untuk mencapai kebahagiaan, keamanan, ketenangan batin, dan kesehatan mental, yang pada dasarnya bertujuan untuk mencari ketenangan dalam kehidupan. Oleh karena itu, banyak spesialis dan praktisi dalam bidang kesehatan mental, seperti psikiater, konsultan jiwa, dan penyuluh, yang berupaya memberikan solusi dan panduan terhadap tantangan dan masalah mental yang mungkin dihadapi individu.¹¹

Keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan dianggap sebagai prasyarat sebelum mencapai kesehatan mental yang sejalan dengan prinsip agama. Agama menjadi salah satu kebutuhan psikologis manusia yang perlu dipenuhi, terutama bagi mereka yang mencari ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Oleh karena itu, hubungan antara kesehatan mental dan dimensi spiritual, termasuk pelaksanaan ibadah, sangat terkait. Orang yang mengalami gangguan mental dapat mengalami tantangan dalam menjalankan ibadah mereka. Gangguan mental dapat mempengaruhi konsentrasi, motivasi, dan ketenangan batin, sehingga pelaksanaan ibadah mereka mungkin tidak mencapai tingkat kualitas yang diinginkan. Ketidakseimbangan mental juga dapat menghambat kepatuhan dalam menjalankan kewajiban keagamaan dan mengurangi kecerdasan spiritual individu tersebut. Dengan demikian, pemahaman terhadap kesehatan mental yang seimbang dan kebutuhan spiritual dapat memberikan pandangan lebih holistik terkait kualitas pelaksanaan ibadah orang yang mengalami gangguan mental.¹²

Adanya perasaan cemas dan stres dapat menyulitkan individu dalam menghadapi dan menangani masalah yang dihadapi, karena mereka sudah terbebani oleh berbagai kesulitan. Tidak hanya memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik, kondisi ini juga berpotensi merugikan kesehatan rohani dan bahkan dapat mengganggu interaksi sosial. Dalam konteks keagamaan, depresi dan kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi, motivasi, dan ketenangan batin individu saat melaksanakan ibadah. Hal ini dapat memengaruhi pengalaman spiritual dan kualitas pelaksanaan ibadah.¹³

Kecemasan dalam padangan islam adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang muncul saat seseorang merasa tertekan atau mengalami konflik batin seperti kondisi setelah melakukan kesalahan (dosa), atau tidak melaksanakan perintah Allah. Dalam Al-Qur'an, banyak terdapat ayat-ayat yang menggambarkan dinamika kejiwaan manusia, dan teoretisnya, ini dapat dijadikan sebagai panduan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa

¹⁰ Yulia Hairina and Mubarak Mubarak, "Penerapan Psikologi Islam Dalam Praktek Profesi Psikolog Muslim," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 3, no. 1 (April 30, 2020): hal. 52.

¹¹ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, Cet. I, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), hal. 33

¹² AF. Jaelani, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*. (Jakarta: Penerbit Amzah, 2001), hal. 77

¹³ Imam Musbikin, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), h, 23

yang cemas untuk mencapai ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang berasal dari teks Al-Qur'an. Berbagai ayat dalam Al-Qur'an juga memberikan petunjuk tentang cara menghadapi permasalahan hidup tanpa merasa cemas.¹⁴

Tolak ukur kesehatan mental atau kondisi kesehatan mental yang sehat dapat diidentifikasi dengan beberapa faktor. Pertama, individu tersebut tidak mengalami gangguan atau penyakit yang terkait dengan kesehatan mental. Kedua, ia mampu menyesuaikan diri dan menjalin hubungan interpersonal dengan baik. Ketiga, memiliki keyakinan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Menurut tolak ukur ini, seseorang dianggap secara ideal sehat secara mental jika ia memiliki iman dan ketaqwaan kepada Allah SWT, serta secara sadar berusaha menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupannya agar sesuai dengan tuntunan agama.¹⁵ Selain itu, kesehatan jiwa juga menjadi ciri, yaitu terbebas dari gangguan mental.

Di antara konsep keluasan dan kemudahan dalam Al-Qur'an adalah terkait dengan makna kata yang terkandung di dalamnya. Sebagai contoh, kata "kecemasan" dalam Al-Qur'an tidak hanya satu, melainkan memiliki variasi redaksi dengan arti yang serupa, seperti pada kata *Khauf*, *Huzn*, *Ghamma*, *dhayq*, *Asa* dan *halu'a*.¹⁶

Sebagai makhluk yang memiliki kemampuan berpikir, manusia memiliki keistimewaan yang membedakannya dari makhluk lainnya. Keberadaan Al-Qur'an juga memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, karena Al-Qur'an memiliki potensi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.¹⁷ Dengan mendekatkan diri kepada Allah dengan mempertahankan hubungan spritual, masalah-masalah yang bisa menyebabkan gangguan mental dapat diatasi. Al-Qur'an adalah obat untuk semua penyakit fisik dan mental.¹⁸ Ibnu Katsir juga berpendapat dalam tafsirnya QS. Al-Isra' [17]: 82, di mana ia mengatakan bahwa Al-Qur'an adalah penawar dan rahmat bagi orang yang beriman. Al-Qur'an juga memiliki kemampuan untuk menghilangkan berbagai penyakit hati, seperti kesedihan, keraguan, dan kegundahan. Dengan demikian, Al-Qur'an dapat mengobati dan menjadi rahmat yang mengantarkan pada keimanan.¹⁹

Al-Qur'an memberikan dampak besar yang signifikan, memberikan kebahagiaan, dan memberikan pencerahan dalam kehidupan sosial manusia. Selain itu, Al-Qur'an terus membawa perubahan yang besar dalam dimensi jiwa, hati, dan

¹⁴ Muhammad Zulkifli, Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental, *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022, h 4

¹⁵ Hanna Djumhana Bastaman & Fuad Nashori, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hal 135

¹⁶ Muhammad Ikhsan, Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i), *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021, h 5

¹⁷ Zainal Abidin Bilfaqih, "Tauhid Sebagai Basis Pembentukan Etika Pendidikan Islam Yang Berwawasan Peradaban," *Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2018): hal. 2.

¹⁸ Mas'udi & Istiqomah, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas Al-Qur'an Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1, 2017, hal. 140.

¹⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Lubab Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jilid 5, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008), hal. 209.

akal manusia, serta dalam kehidupan politik, sosial, dan pribadi. Dengan enam ribu enam ratus ayatnya, yang telah dihormati oleh banyak orang selama berabad-abad, Al-Qur'an terus mendidik secara spiritual dan intelektual, membersihkan jiwa, menyucikan akal, menginspirasi dan memperluas perspektif rohaniah, membimbing menuju kebenaran dan pemikiran yang sempurna, serta membawa kebahagiaan kepada mereka yang mengikutinya.²⁰

Berdasarkan beberapa masalah yang dirumuskan sebelumnya, maka penelitian ini akan membahas lebih lanjut pandangan Al-Qur'an terkait gangguan kesehatan mental. Pembahasan akan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan dan solusi yang tepat untuk penanganan gangguan kesehatan mental tersebut. Paragraf ini menggarisbawahi perlunya kajian tafsir Al-Qur'an untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perspektif Al-Qur'an terhadap kecemasan, yang menjadi isu signifikan di kalangan generasi saat ini. Maka dari itu, peneliti akan mengangkat judul skripsi dengan judul *Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi beberapa poin permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apa yang dimaksud dengan kecemasan?
2. Apa saja ciri-ciri kecemasan?
3. Apa saja bentuk gejala kecemasan yang dapat dialami oleh individu
4. Apa yang melatarbelakangi munculnya kecemasan pada individu?
5. Apa saja faktor-faktor penyebab kecemasan?
6. Bagaimana dampak dari kecemasan pada kesehatan?
7. Bagaimana solusi untuk mengatasi kecemasan dari sudut pandang psikologi?
8. Bagaimana Al-Qur'an memberikan pandangan dan solusi mengenai kecemasan?

C. Pembatasan Masalah

Adanya suatu pembahasan pasti tidak berangkat dari adanya suatu masalah, itu artinya penelitian dilakukan karena ada masalah yang perlu untuk dikaji dan diteliti. Namun, tetap saja pembatasan masalah harus dilakukan supaya pembahasan pada penelitian fokus pada titik permasalahan dan tidak keluar dari apa yang menjadi fokus penelitian. Penulis memandang bahwa perlunya batasan masalah agar tidak terjadi kekeliruan dalam pembahasan ini. Dalam permasalahan ini akan dijabarkan mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan serta berkaitan dengan permasalahan gangguan kesehatan mental kecemasan beserta solusinya dalam Al-Qur'an.

Agar lebih fokus dan terarah maka pembatasan masalah pada penelitian ini dibutuhkan. Dalam ayat-ayat Al-Qur'an, terdapat istilah atau term-term yang terkait dengan kecemasan yaitu: *Khauf*, *Huzn*, *Ghamma*, *dhayq*, *Asa* dan *halu'a*. Juga terdapat beberapa ayat di dalam Al-Qur'an yang menyebutkan adanya indikasi kecemasan. Dengan demikian Peneliti akan mengaitkan ayat-ayat dengan konteks

²⁰ Bediuzzaman Said Nursi, *Misteri Al-Qur'an*, terj. Dewi Sukarti (Jakarta: Erlangga, 2010), hal 295

masalah sosial, dengan batasan ruang lingkup pada aspek-aspek psikologi dan Al-Qur'an.

D. Rumusan Masalah

Setelah menjelaskan mengenai latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka yang akan menjadi pokok dan inti permasalahan yang akan diteliti adalah Bagaimana solusi dalam mengatasi dan memahami kecemasan secara komprehensif menurut Al-Qur'an?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka dapat disimpulkan tujuan dan manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Mendalaminya untuk memahami bagaimana Al-Qur'an menggambarkan dan merespons kondisi kecemasan dan depresi serta mengidentifikasi ajaran-ajaran yang dapat membantu individu menghadapi tantangan ini.
- b. Mencari petunjuk atau solusi konkret yang diberikan Al-Qur'an terkait pengelolaan atau penanganan kecemasan dan depresi guna memberikan panduan praktis kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

- a. Menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang pandangan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental, sehingga dapat membantu umat Muslim dalam mengintegrasikan ajaran agama dalam upaya menjaga kesehatan jiwa.
- b. Menyumbangkan wawasan baru dalam bidang kesehatan mental dengan menyelidiki bagaimana pemahaman Al-Qur'an dapat diaplikasikan dalam konteks pengelolaan dan penanganan kecemasan serta depresi, sehingga mendorong perkembangan pendekatan yang lebih holistik dalam praktik psikoterapi.

F. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian adalah ilmu yang mempelajari cara penelitian harus dilakukan secara sistematis. Ini harus mengacu pada analisis ketat dari metode yang diterapkan dalam aliran penelitian, untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil valid, dapat diandalkan dan juga kredibel.

a. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kepustakaan (*library research*) yakni penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk dapat memperoleh data penelitian. Atau dapat ditegaskan bahwa jenis penelitian ini membatasi kegiatannya hanya pada koleksi-koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.²¹ Jenis penelitian

²¹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Cet. 5 (Jakarta: Yayasan Pustaka

ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan serta menelaah sumber-sumber kepustakaan berupa buku, artikel ilmiah, jurnal, serta sumber kepustakaan lain yang sesuai dan relevan dengan pembahasan ini, hal ini dilakukan agar terciptanya pemahaman yang utuh terkait dengan pembahasan pada penelitian ini. Melalui sumber-sumber kepustakaan tersebut, dilakukan pencarian serta pengumpulan data, dalam hal ini meneliti ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan isu kesehatan mental, kemudian diolah menggunakan keilmuan tafsir.²²

b. Sumber Data

Adanya sumber data penelitian adalah untuk mengetahui interpretasi dari mana data penelitian itu berasal. Oleh karena itu, sumber data pada penelitian harus teridentifikasi dengan jelas dalam seluruh studi kepustakaan. Seperti yang sudah dipaparkan di atas, bahwa jenis penelitian ini adalah kepustakaan. Oleh karena itu, sumber data untuk penelitian ini bersumber dari berbagai literatur. Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer merupakan sumber data pokok yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Karena penulisan ini membahas mengenai solusi gangguan kesehatan mental depresi perspektif Al-Qur'an, maka sumber utama atau sumber primer yang digunakan merujuk pada kitab suci Al-Qur'an, yang mana akan dipilih beberapa ayat yang sesuai serta relevan dengan pembahasan ini. Sedangkan sumber sekunder merupakan sumber data penunjang dalam pengumpulan data. Dalam hal ini penulis akan merujuk pada tulisan-tulisan yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini baik bersumber dari buku maupun artikel yang ada di media cetak atau digital.

c. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui riset kepustakaan (*library research*). Metode ini melibatkan analisis rinci, evaluasi, dan sintesis informasi yang terdapat dalam literatur atau sumber tertulis yang relevan dengan topik atau permasalahan yang sedang diteliti.²³ Selain itu, untuk mengeksplorasi ayat-ayat Al-Qur'an, digunakan metode tafsir maudhui atau tematik. Pendekatan ini terlibat dalam pengumpulan ayat-ayat yang memiliki tema serupa, yang juga dikenal sebagai metode tauhidi atau kesatuan. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk menjelaskan makna-makna dan mengidentifikasi unsur-unsur yang terkandung dalam ayat-ayat, sambil mengaitkan hubungan yang komprehensif antara satu ayat dengan ayat lainnya.²⁴

d. Analisis Data

Proses analisis dimulai dengan mereduksi data, di mana peneliti merangkum informasi, memilih hal-hal pokok, dan fokus pada aspek yang penting. Langkah berikutnya adalah penyajian data, di mana peneliti menyajikan informasi untuk memahami gambaran keseluruhan atau bagian tertentu dari konteks. Kemudian, data dianalisis dan diklasifikasikan sesuai dengan pokok permasalahan yang ada. Tahap akhir dalam analisis data adalah kesimpulan atau verifikasi. Peneliti menyampaikan

Obor Indonesia, 2018), hal. 2.

²² Albi Anggito, Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: Jejak Publisher, 2018), hal. 8

²³ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hal. 2-5

²⁴ Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir*, (Bandung: Tafakur, 2014), hal. 114-115.

kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan, mencari makna melalui pencarian hubungan, persamaan, atau perbedaan antara informasi yang ditemukan. Kesimpulan ditarik dengan membandingkan pernyataan subyek penelitian dengan konsep-konsep dasar dalam penelitian tersebut untuk memastikan bahwa hasil analisis mencerminkan temuan yang signifikan.²⁵

e. Teknik Penulisan

Adapun Teknik Penulisan pada skripsi ini mengacu pada buku panduan penyusunan skripsi Universitas PTIQ Jakarta yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin.²⁶ Sedangkan dalam penulisan ayat serta terjemahan ayat akan mengacu pada Al-Qur'an dan terjemahannya yang telah di tashih oleh Lajnah Pentashih Al-Qur'an Republik Indonesia.

G. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini, penulis menyusun data dari beberapa penelitian sebelumnya sebagai acuan, baik untuk mengidentifikasi kekurangan maupun kelebihan yang sudah ada. Selain itu, peneliti juga merujuk pada literatur seperti jurnal, buku, skripsi, dan sebagainya untuk mengumpulkan informasi terkait teori yang berkaitan dengan judul penelitian ini, sebagai upaya untuk memperoleh dasar ilmiah yang kokoh.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Dewi Lutfi, seorang mahasiswa dari Institut Agama Islam (IAIN) Ambon pada tahun 2020, berjudul "*Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam* (Telaah Pemikiran Zakiah Darajat)."²⁷ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep tersebut mencakup perubahan sikap dan perilaku sesuai ajaran Islam, untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Pendidikan Islam berperan penting dalam mengendalikan moral dan kepribadian remaja melalui bimbingan yang dimulai dari kondisi jiwa. Konsep ini dibagi menjadi teoritis dan praktis, meliputi pemahaman kesehatan mental dan cara-cara bimbingan dalam lingkungan pendidikan dengan memperhatikan perkembangan psikologi anak didik. Pentingnya ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah juga disoroti sebagai bagian dari penanganan masalah kesehatan mental. Ini menunjukkan pentingnya pendidikan Islam dalam membentuk kesehatan mental remaja dengan menggabungkan nilai-nilai Islam dalam pendekatan psikologis dan pendidikan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nopa Tree Sartini, seorang mahasiswa dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada tahun 2021, berjudul "*Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari*."²⁸ Dalam penelitian ini, dzikir dijelaskan dalam berbagai

²⁵ Sandu Siyoto, Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media, 2015), hal. 122-124.

²⁶ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*. (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ, 2022)

²⁷ Mutiara Dewi Lutfi, "Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam; Telaah Pemikiran Zakiah Darajat" *Skripsi* pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam (IAIN) Ambon, 2020.

²⁸ Nopa Tree Sartini, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan

aspek, seperti definisi, manfaat, dan adab-adabnya. Konsep kecemasan juga dibahas, bersama dengan penjelasan tentang psikoterapi Islam dan prinsip-prinsipnya. Penelitian menyimpulkan bahwa dzikir dapat mengurangi kecemasan dan membawa perasaan positif, seperti cinta dan kebahagiaan. Ini memberikan pemahaman tentang bagaimana praktik agama Islam, khususnya dzikir, dapat menjadi alat psikoterapi efektif dalam menghadapi kecemasan.

3. Dalam penulisan skripsi yang berjudul “*Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur’an*” (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan) oleh Halida Ulin Nuhaya ini mengkaji tentang psikologi kecemasan dalam Al-Qur’an. Menggunakan pendekatan tafsir tematik, penelitian ini mengidentifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan dan menerapkan sumber-sumber psikologi dalam menafsirkannya. Al-Qur’an menawarkan berbagai terapi psikologis untuk mengatasi kecemasan, termasuk tawakal, istiqomah, ikhlas, kesabaran, dan iman. Penelitian ini menggambarkan bagaimana agama Islam memberikan solusi untuk masalah psikologis seperti kecemasan.²⁹
4. Dalam studi skripsi yang berjudul “*Metode Psikoterapi Islami untuk Mengatasi Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih, Desa Tembung*,”³⁰ yang dilakukan oleh Putra Perdana, seorang mahasiswa dari Universitas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2017, Skripsi berjudul “*Metode Psikoterapi Islami untuk Mengatasi Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih, Desa Tembung*” oleh Putra Perdana adalah sebuah kajian mendalam tentang pendekatan psikoterapi berbasis agama terhadap individu yang mengalami stres di panti rehabilitasi. Penelitian ini berfokus pada individu yang mengalami stres di panti rehabilitasi. Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab stres. Penelitian ini menerapkan metode penyembuhan berdasarkan prinsip-prinsip Al-Qur’an. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang bagaimana pendekatan psikoterapi berbasis agama, khususnya Islam, dapat digunakan untuk mengatasi stres pada individu di panti rehabilitasi.
5. Skripsi “*Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental*” oleh Muhammad Zulkifli dari Institut PTIQ Jakarta 2022, memberikan wawasan berharga tentang pendekatan psikoterapi berbasis agama terhadap gangguan kesehatan mental.³¹ Dalam skripsi ini, Zulkifli membahas konsep-konsep psikoterapi Islam, termasuk penggunaan Al-Qur’an sebagai panduan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. Penelitian ini membahas konsep

Menurut Dadang Hawari”, *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, 2021

²⁹ Halida Ulin Nuhaya, *Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur’an* (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan). *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga, 2020.

³⁰ Putra Perdana, “*Metode Psikoterapi Islami terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung*”, *Skripsi* pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017

³¹ Muhammad Zulkifli, “*Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental*.” *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022

psikoterapi Islam, relevansi serta aplikasi praktisnya dalam psikoterapi, potensi dampaknya terhadap kesehatan mental, pendekatan Islami dalam mengatasi depresi dan kesehatan mental, serta implementasinya dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang bagaimana Islam dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental.

6. Skripsi “*Overthinking Dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar*” oleh Syarifatul Huzaimah adalah studi mendalam tentang fenomena overthinking dalam konteks Al-Qur'an. Overthinking, yang sering terjadi pada orang dewasa dan remaja, meliputi kekhawatiran, ketakutan, dan prasangka buruk terhadap masa depan. Al-Qur'an, meskipun tidak secara langsung membahas overthinking, memberikan nilai-nilai yang relevan. Beberapa ayat Al-Qur'an menyoroti kekhawatiran terhadap masa depan. Solusi Al-Qur'an untuk overthinking termasuk berdzikir, muhasabah diri, berusaha maksimal, dan tawakkal kepada Allah. Penelitian ini mengilustrasikan bagaimana agama Islam dapat mengatasi masalah psikologis seperti overthinking. Penulis menggunakan tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka sebagai sumber utama untuk menelusuri konsep overthinking dalam Al-Qur'an dan solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an untuk mengatasi overthinking.³²

H. Sistematika Penulisan

Agar pembahasan pada penelitian ini dapat dipahami secara sistematis, maka penulis akan membuat gambaran besar terkait pembahasan yang akan di tulis dalam penelitian ini sesuai dengan bab masing-masing, yaitu sebagai berikut:

BAB I berisi tentang pendahuluan, yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, metodologi penelitian, kajian pustaka dan sistematika penulisan.

BAB II merupakan landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian kecemasan perspektif psikologi, gejala kecemasan, faktor penyebab kecemasan, dan solusi kecemasan perspektif psikologi.

BAB III membahas tentang term-term kecemasan dalam Al-Qur'an, seperti: *Khauf*, *Huzn*, *Ghamma*, *Dayq*, *Asa* dan *Halu'a* mengenai analisis hakekat makna dan masalah kecemasan dalam Al-Qur'an serta solusi kecemasan dalam Al-Qur'an yang mengandung ayat-ayat dan penafsiran ahli tafsir.

BAB IV yaitu penutup. Pada bagian akhir ini, penulis kan memberikan kesimpulan atas penelitian yang sudah dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan memberikan saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

³² Syarifatul Huzaimah, “Overthinking Dan Solusinya Dalam Tafsir Al-Azhar.” Skripsi pada Fakultas Syariah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

BAB II

TINJAUAN UMUM TERKAIT KECEMASAN

A. Kecemasan Perspektif Psikologis

Kesehatan mental menjadi perhatian utama dalam isu kesehatan global yang membutuhkan penanganan yang efektif. Gangguan kesehatan mental sering kali timbul akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup yang mereka hadapi, yang pada akhirnya dapat mengurangi produktivitas mereka dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Perilaku seseorang dipengaruhi oleh emosi internal yang mereka alami, dan hal ini dapat memiliki dampak yang besar pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis mereka.

Kecemasan atau ketakutan dalam bahasa Latin disebut “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik.³³ Kecemasan (*anxiety*) dalam ilmu psikologi sering disebut sebagai perasaan gelisah, khawatir dan takut yang berlebihan tanpa alasan yang jelas. Ini adalah kondisi emosional yang rumit dan seringkali berkelanjutan di mana ketakutan dan perasaan terjebak menjadi unsur yang paling mencolok atau paling dominan, terutama pada seseorang yang mengalami berbagai gangguan saraf dan mental.³⁴

Kecemasan adalah rasa khawatir terhadap potensi bahaya atau kejadian buruk di masa depan. Ini adalah respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan, yang dapat mengganggu ketenangan dan menyebabkan perasaan tidak menyenangkan terkait situasi yang diantisipasi. Jika tidak diatasi, kecemasan kronis dapat menyebabkan kelelahan mental dan mungkin berkontribusi pada kondisi depresi. Meskipun kecemasan sering kali terkait dengan gejala depresi, tidak semua depresi memiliki akar penyebab yang sama dengan kecemasan.³⁵

Dalam bidang psikologi, terdapat berbagai macam perspektif terhadap masalah kecemasan. Teori-teori yang berkaitan dengan kecemasan telah banyak dikembangkan, karena dalam pandangan psikologi, kecemasan dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kesehatan mental, dengan tingkat kecemasan yang bervariasi, dari yang paling ringan hingga yang paling berat. Ada kecemasan yang dianggap normal dan ada juga kecemasan yang dianggap sebagai gejala dari gangguan kesehatan mental.³⁶

Kecemasan juga merupakan kondisi mental yang dipenuhi oleh kekhawatiran dan ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan yang mungkin terjadi, baik itu terkait dengan masalah yang spesifik maupun hal-hal yang tampaknya tidak biasa.³⁷ Dalam situasi yang lebih khusus, kata “cemas” sering digunakan untuk menggantikan kata

³³ I Gede Tresna, “Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitiasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian”, *Jurnal UPI* 1, (2011), hal 93.

³⁴ James Drever, *Kamus Psikologi* (Jakarta: Bina Aksara, 1986), hal 19.

³⁵ Sarlito W, Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), hlm. 251.

³⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: PT. Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 156

³⁷ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah. Cet I, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal 512.

“takut”, terutama ketika ketakutan itu tidak jelas sumbernya. Namun, dalam konteks psikologis atau kejiwaan, “cemas” berarti kondisi yang berkaitan dengan gangguan kesehatan mental atau keadaan emosional yang campur baur, terutama dalam situasi tekanan.³⁸

Pandangan Kartini Kartono tentang kecemasan menekankan pengalaman subjektif individu yang merasa tidak nyaman secara emosional tanpa alasan yang jelas. Bagi mereka, kecemasan adalah sifat yang tidak dapat dijelaskan dan termanifestasi dalam bentuk gelisah, khawatir, dan ketakutan yang tidak dapat dijelaskan secara rasional. Hal ini menunjukkan keragaman psikologis yang mendasari pengalaman kecemasan, di mana faktor-faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi respons kecemasan.³⁹ Sebaliknya, pandangan Jeffrey S. Nevid dkk menekankan komponen adaptif kecemasan sebagai respons alami terhadap ancaman. Mereka memahami bahwa kecemasan adalah mekanisme perlindungan yang masuk akal untuk melindungi diri dan penting untuk kelangsungan hidup manusia. Mereka juga menekankan bahwa kecemasan dapat dianggap tidak normal atau maladaptif jika tingkatnya tidak sebanding dengan ancaman yang sebenarnya atau jika tidak ada alasan yang jelas untuk kecemasan tersebut.⁴⁰

Dalam pengembangan pandangan ini, penting untuk memahami bahwa kecemasan memiliki banyak aspek yang kompleks dan dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Pandangan Kartono menekankan pengalaman individu dan dampaknya terhadap tubuh dan perilaku, sementara pandangan Nevid dkk menekankan peran adaptif kecemasan dalam konteks respons terhadap ancaman. Oleh karena itu, untuk memahami secara menyeluruh tentang kecemasan memerlukan penelusuran lebih lanjut terhadap hal-hal yang mempengaruhi dan memoderasi kecemasan, baik dari segi internal maupun eksternal, serta bagaimana kecemasan dapat beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari.

Masyarakat Indonesia sering menggunakan kata “takut” untuk merujuk pada fobia, takut, dan kecemasan, meskipun sebenarnya ketiga kata tersebut memiliki arti yang berbeda. Fobia adalah ketakutan yang tidak beralasan terhadap objek atau situasi tertentu, di mana keberadaan objek tersebut nyata namun alasan ketakutan tidak rasional. *Fear* atau takut merujuk pada keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Sedangkan, kecemasan adalah ketika seseorang merasa cemas tanpa dapat menentukan objek yang menyebabkannya dan alasan cemas tersebut tidak jelas.⁴¹

Kecemasan muncul ketika seseorang menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Ini bisa disebabkan oleh berbagai proses emosional, seperti frustrasi atau konflik yang sedang dialami. Ada jenis kecemasan yang disadari, misalnya rasa bersalah atau khawatir yang bisa diidentifikasi dengan jelas oleh individu. Namun, ada juga kecemasan yang bersifat tak sadar dan tidak jelas, di mana seseorang merasa sangat takut tanpa memahami penyebabnya secara

³⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001), hal 19.

³⁹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: CV. Rajawali, 2002), hal 129.

⁴⁰ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

⁴¹ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, hal 45.

spesifik.⁴²

Pada dasarnya kecemasan adalah reaksi yang di tunjukkan oleh individu terhadap kesadaran akan adanya ancaman yang tidak pasti.⁴³ Segala jenis dorongan yang dapat menyebabkan perasaan takut, ketidakpercayaan, kegelisahan, atau perasaan ketidakberdayaan secara umum di pikiran seseorang disebut sebagai ancaman.⁴⁴ Karena hal ini bergantung pada struktur kepribadian individu, tidak semua orang yang mengalami stres psikososial akan mengalami gangguan kecemasan. Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk cemas memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan. Dengan kata lain, orang yang memiliki kepribadian yang cenderung cemas memiliki risiko lebih besar untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki kepribadian yang cenderung cemas. Berbeda dengan kecemasan biasa yang dialami orang, kecemasan ini tidak dapat dikendalikan dan tidak proporsional terhadap bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan mengganggu kehidupan sehari-hari individu tersebut.

Dalam psikologi, kecemasan dianggap sebagai konsep yang kompleks karena sifatnya yang rumit dan sangat bergantung pada bukti empiris. Kecemasan memiliki dinamika yang bervariasi, namun memiliki pengaruh yang signifikan dalam mendorong perkembangan beberapa penyakit.⁴⁵ Hampir semua gangguan mental melibatkan gejala kecemasan, baik kecemasan ringan maupun kronis. Beberapa jenis kecemasan dapat diklasifikasikan berdasarkan klinisnya, seperti kecemasan umum, kecemasan sosial, gangguan serangan panik, fobia, dan gangguan obsesif-kompulsif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh kata-kata seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang tidak memiliki alasan yang jelas, dan dialami dalam berbagai tingkatan dalam keadaan yang dianggap mengancam.

B. Ciri-ciri Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan psikologis yang ditandai oleh ketegangan motorik (gelisah, gemetar, dan sulit untuk rileks), hiperaktivitas (pusing, detak jantung yang cepat atau berkeringat), dan pikiran serta harapan yang mencemaskan.⁴⁶ Pada dasarnya kecemasan adalah respons individu terhadap kesadaran akan adanya ancaman yang tidak pasti. Perubahan fisik, seperti gangguan pernapasan, detak jantung yang lebih tinggi, berkeringat, dan lainnya, adalah tanda yang paling umum dari gejala kecemasan ini.⁴⁷ Tanda dan gejala kecemasan yang ditunjukkan atau

⁴² Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hal. 51

⁴³ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurikhsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), hal 258.

⁴⁴ Eric Jensen, *Brain Based Learning (Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak)* (Yogyakarta: pustaka Pelajar, 2008), hal 372.

⁴⁵ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal. 68.

⁴⁶ John W. Santrock, *Live-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*, edisi kelima-jilid 2, terj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 230.

⁴⁷ Juntika Nurikhsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Mutiara, 2003), hal. 258.

dikemukakan oleh seseorang bervariasi, tergantung dari beratnya atau tingkatan yang dirasakan oleh individu tersebut. Di sisi lain, gejala psikologisnya termasuk kekhawatiran berlebihan tentang masa depan, bayangan buruk tentang apa yang akan terjadi di masa depan, kesulitan berkonsentrasi, kurangnya ketenangan batin, serta perasaan takut dan gelisah terhadap hidup.⁴⁸ Orang yang mengalami kecemasan sering mengeluh tentang hal-hal berikut:

1. Gejala fisik

Gangguan kecemasan mempengaruhi hampir setiap sistem tubuh dan menghasilkan berbagai gejala fisik yang sangat mengganggu. Gejala-gejala ini mencerminkan bagaimana kecemasan dapat menyebabkan sistem tubuh tidak berfungsi dengan baik, mulai dari kardiovaskular, pernapasan, pencernaan, muskuloskeletal hingga saraf dan integumen.⁴⁹

Sistem kardiovaskular menunjukkan reaksi yang cepat terhadap kecemasan melalui palpitasi dan nyeri dada. Sistem pernapasan bereaksi dengan hiperentilasi yang menyebabkan sesak napas dan dapat memperburuk kecemasan. Sistem pencernaan menanggapi dengan perubahan seperti mual, penurunan nafsu makan, dan perubahan dalam kebiasaan buang air kecil. Kecemasan menambah ketidaknyamanan fisik dengan ketegangan otot dan gemetar tanpa alasan yang jelas. Kecemasan juga berdampak luas pada fungsi saraf, seperti yang ditunjukkan oleh pusing, kelemahan, gangguan konsentrasi, gangguan tidur, tinitus, dan perubahan suhu tubuh. Terakhir, sistem integumen menunjukkan gejala, termasuk keringat dingin dan kesulitan menelan, yang memperburuk rasa tidak nyaman dan ketidakpastian.

Gejala-gejala ini bisa muncul secara bersamaan atau terpisah, dan intensitasnya dapat bervariasi dari ringan hingga parah. Penting untuk diingat bahwa gejala fisik ini dapat disebabkan oleh banyak kondisi lainnya juga, karena gejala ini dapat muncul bersamaan atau terpisah, dan intensitasnya dapat bervariasi dari ringan hingga parah.⁵⁰

2. Perilaku (Behavioral)

Perilaku (behavioral) dapat bervariasi tergantung pada individu dan tingkat keparahan kecemasannya. Berikut adalah beberapa tanda perilaku kecemasan yang umum adalah sebagai berikut:⁵¹

- a) Individu cenderung menghindari situasi, tempat, atau orang yang mereka percayai dapat memicu kecemasan. Mereka mungkin menghindari melakukan aktivitas tertentu atau bahkan mengurung diri di dalam rumah untuk menghindari konfrontasi dengan stimulus yang memicu kecemasan.
- b) Orang dengan kecemasan sering menunjukkan perilaku melekat pada orang atau objek tertentu yang memberi mereka rasa aman atau kenyamanan. Mereka mungkin menghindari melakukan aktivitas tertentu atau bahkan mengurung diri di rumah untuk menghindari berhadapan dengan hal-hal yang dapat menyebabkan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan mereka, mereka

⁴⁸ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung: CV. Ruhama, 1993), hal. 26

⁴⁹ “9 Gejala Fisik yang Muncul Akibat Gangguan Kecemasan,” *Hello Sehat*, last modified January 29, 2023, accessed May 13, 2024, <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/gejala-gangguan-kecemasan-secara-fisik/>.

⁵⁰ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, hal. 96

⁵¹ Muhammad Ikhsan, *Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an* (Kajian Tafsir Maudhu'i), hal. 16

mungkin membutuhkan dukungan terus-menerus dari orang lain atau objek tersebut.

- c) Individu menunjukkan perilaku yang terlihat terguncang atau gelisah. Mereka mungkin sulit untuk tenang atau rileks, sering mengalami ketegangan otot, gemetar, atau gelisah. Perilaku ini dapat menjadi indikasi kecemasan yang tinggi dan ketidaknyamanan emosional yang mendalam.

Selain ciri-ciri ini, perilaku kecemasan juga dapat mencakup perilaku lain seperti mencari jaminan berulang kali, melakukan ritual tertentu untuk meredakan kecemasan atau menunjukkan reaksi marah atau defensif jika keadaan tidak berjalan sesuai dengan keinginan mereka. Berbagai aspek kehidupan seseorang dapat di pengaruhi oleh perilaku kecemasan, seperti hubungan sosial, kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penting untuk diingat bahwa setiap orang mungkin menunjukkan tanda-tanda perilaku kecemasan dengan cara yang berbeda, sehingga penanganan kecemasan ang efektif memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi setiap orang.⁵²

3. Kognitif (Pola Pikir)

Kecemasan mencerminkan pola pikir yang berfokus pada ketakutan, khawatir, dan perasaan tidak aman. Karakteristik kognitif (pola pikir) yang terjadi karena gangguan kecemasan mencakup berbagai aspek yang secara signifikan mempengaruhi pikiran dan perilaku seseorang. Kekhawatiran berlebihan, ketakutan akan masa depan, sensitivitas terhadap sensasi fisik, rasa terancam dan ketidaknyamanan, pola pikir negatif dan berulang, serta kesulitan konsentrasi adalah tanda-tanda yang saling terkait dan dapat memperparah keadaan.

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung merasa terperangkap dalam lingkaran pikiran negatif yang berulang-ulang, membuat seseorang sulit untuk melihat situasi secara objektif dan mencari solusi yang efektif. Sensitivitas terhadap sensasi fisik menambah kecemasan, karena setiap perubahan kecil dalam tubuh seseorang dapat memicu ketakutan yang lebih besar. Rasa terancam dan ketidaknyamanan menambah perasaan cemas dan membuat seseorang selalu waspada terhadap potensi bahaya yang sebenarnya tidak ada. Merasa kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengatur pikiran juga dapat memperburuk situasi. Kombinasi dari gejala-gejala tersebut membuat seseorang merasa terjebak dan tidak berdaya yang pada akhirnya menambah kecemasan.⁵³

Ciri-ciri kognitif ini saling terkait dan dapat mempengaruhi cara seseorang memproses informasi, berinteraksi dengan lingkungannya, dan merespons situasi sehari-hari. Mereka juga dapat menyebabkan masalah dalam fungsi sosial, pekerjaan, dan kesehatan mental secara keseluruhan jika tidak ditangani dengan baik.

C. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Naluri manusia untuk mencapai kesempurnaan dalam hidup menyebabkan kecemasan. Selain itu, mereka tidak memiliki kemampuan untuk menangkap misteri

⁵² Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, hal. 99

⁵³ Hilda Vildayanti, "Farmakoterapi Gangguan Anxietas", Vol 16, No 1, *Jurnal*, Sumedang, 2018, hal. 208

kehidupan dan memahami dunia secara menyeluruh.⁵⁴ Orang menjadi cemas karena kehidupan mereka terasa tidak memiliki makna, sehingga mereka merasa tidak tertarik lagi dan tidak memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu. Mereka mengalami perasaan kebosanan, kehampaan, dan keputusasaan. Kehidupan sehari-hari terasa monoton, rutin, dan tanpa variasi. Bahkan tugas dan pekerjaan yang harus mereka lakukan dianggap menjemukan dan menyakitkan hati. Semangat dan antusiasme mereka hilang, dan mereka merasa malas untuk menyelesaikan tugas atau kewajiban. Mereka merasa tidak pernah membuat kemajuan dalam hidup, bahkan jika mereka berhasil mencapai prestasi, hal tersebut dirasakan tidak berarti bagi mereka.⁵⁵

Kecemasan sering kali disebabkan dari beberapa faktor yang berkaitan dengan keyakinan, pandangan hidup, serta pengaruh negative seperti ambisi yang berlebihan. Lemahnya kepercayaan dan keyakinan terhadap Tuhan dan kurangnya tawakkal dapat mengakibatkan seseorang merasa sendirian dan kehilangan dukungan spiritual. Ketergantungan pada diri sendiri dan orang lain tanpa melibatkan Tuhan dapat menambah beban yang tidak pasti dan memicu kecemasan. Selain itu, pandangan negative terhadap masa depan membuat orang lebih cemas karena merasa pesimis dan tidak yakin akan keberhasilan.⁵⁶ Keyakinan bahwa keberhasilan hanya bergantung pada usaha dan upaya manusia sendiri meningkatkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Mereka kehilangan arah karena tidak memiliki pemahaman tentang tujuan hidup. Sebaliknya, ketamakan, keserakahan dan ambisi yang berlebihan menyebabkan siklus ketidakpuasan dan stress yang terus-menerus.

Adapun Menurut Karen Horney yang dikutip oleh Zakiah Daradjat, ada beberapa faktor yang dapat memicu reaksi kecemasan pada individu, dan setiap faktor ini dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental seseorang.⁵⁷

1. Lingkungan

Lingkungan merupakan peran yang sangat penting untuk membentuk kesejahteraan mental seseorang. Persepsi seseorang terhadap diri sendiri dan lingkungan dipengaruhi oleh interaksi sosial dan pengalaman lingkungan mereka, seperti keluarga, pertemanan dan tempat kerja. Pengalaman negatif seperti konflik keluarga, bullying atau pelecehan di tempat kerja, dapat menyebabkan rasa tidak aman dan ketidaknyamanan. Pengalaman-pengalaman ini menentukan reaksi emosional dan psikologis seseorang, sehingga lingkungan yang positif sangat penting untuk kesejahteraan mental. Faktor pemicu munculnya kecemasan pada individu dapat berasal dari kebutuhan akan pengakuan dan dukungan sosial dalam kehidupan masyarakat. Dukungan sosial dari keluarga atau teman sebaya memainkan peran penting dalam mencegah masalah kesehatan mental. Tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat meningkatkan optimisme individu dalam menghadapi kehidupan dan menurunkan tingkat kecemasannya.

Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental adalah kondisi lingkungan

⁵⁴ M. Munandar Sulaeman, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 1998), hal. 80

⁵⁵ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1992), hal. 58

⁵⁶ Abdul Aziz Al-Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hal. 22

⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, hal. 25

sosial. Ketidaktahuan dan sikap masyarakat terhadap kecemasan dapat menyebabkan dukungan yang diberikan untuk penanganan kondisi tersebut menjadi kurang optimal.⁵⁸ Faktor lingkungan meliputi kesehatan lingkungan rumah, yang memainkan peran penting karena memengaruhi baik kesehatan fisik maupun mental. Sementara itu, faktor sosial melibatkan pengetahuan, sikap, dan modal sosial masyarakat terkait kecemasan.⁵⁹

Setiap individu memiliki kapasitas mental yang berbeda-beda. Kecemasan bisa muncul ketika seseorang kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan dan kondisi sekitarnya, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatannya. Lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental sangat rentan dan dapat terpengaruh oleh berbagai peristiwa sehari-hari yang memaksa kita untuk terus beradaptasi. Meskipun seringkali hal ini melibatkan tantangan atau dampak negatif, ada juga pengalaman positif yang dapat memperkuat kesehatan mental kita.⁶⁰

2. Faktor biologis

Faktor biologis juga berperan penting dalam kecemasan. Kecenderungan genetik dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap kecemasan. Gangguan dalam fungsi neurotransmitter, seperti serotonin dan dopamine dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosional. Kelainan pada jalur otak yang berperan dalam mengidentifikasi dan merespon bahaya juga dapat memicu reaksi kecemasan.⁶¹

3. Penekanan Emosi.

Ketika seseorang merasa terpaksa menekan atau menahan emosi, terutama emosi negatif seperti marah atau frustrasi, hal ini dapat menyebabkan penumpukan stress dan keegangan emosional. Ketidakmampuan untuk mengatasi atau mengekspresikan emosi secara sehat dapat membuat seseorang merasa tertekan atau terisolasi dan dapat mengganggu keseimbangan emosional.⁶²

4. Faktor Ekonomi

Keadaan ekonomi yang kurang baik dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami kecemasan, sementara tingkat pendidikan individu berpengaruh pada kemampuannya dalam berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk berpikir secara rasional, termasuk dalam

⁵⁸ Sa'diyah H. "Studi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa Di Desa Banjar Kemantren Buduran Sidoarjo." *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 9 (1) 2016, hal. 32.

⁵⁹ Ayuningtyas D, Misnaniarti & Rayhani M. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9 (1) 2018, hal. 5

⁶⁰ Nadiroh N, Hasanah U, & Zulfa V. "Behavioral Geography: an Ecoliteracy Perspective and Critical Thinking Skills in Men and Woman," *Indonesian journal geography*, 51 (2), hal. 114

⁶¹ Sephia Chaerunisa dkk, Intervensi Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan, Devotion: *Jurnal Pengabdian Psikologi*, Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, Vol. 1, No. 1, Mei 2022, hal. 25

⁶² Sholeh Fikri dan Erwina Rafni, "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi)," *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol 2 no 2, Desember 2020, hal. 9

menangkap informasi baru dan menyelesaikan masalah yang kompleks.⁶³

5. Faktor-faktor Fisik

Kondisi fisik yang melibatkan perubahan hormonal dan fisik juga dapat memicu kecemasan. Misalnya, kehamilan, masa remaja atau pemulihan dari penyakit yang disertai perubahan-perubahan hormonal yang signifikan dapat mempengaruhi keseimbangan emosional seseorang.⁶⁴

Pengenalan dan pemahaman terhadap faktor-faktor ini adalah untuk membantu individu mengidentifikasi sumber-sumber kecemasan dalam hidup mereka dan mencari cara-cara yang efektif untuk mengatasi atau mengelolanya. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memicu kecemasan, individu dapat memperoleh wawasan yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari. Manusia menjadi cemas ketika mereka merasa tidak memiliki prinsip hidup yang kokoh. Mereka cenderung mengikuti tuntutan sosial tanpa berlandaskan pada prinsip yang mulia. Orang yang hanya mengikuti keinginan orang lain mungkin merasa puas sesaat, tetapi akan merasa kecewa dan malu jika mengalami kegagalan. Hal ini karena tuntutan sosial selalu berubah dan tidak pernah berhenti. Manusia dituntut untuk selalu mengantisipasi perubahan, tetapi jika mereka tidak memiliki prinsip hidup yang kuat, mereka akan dilanda kecemasan.⁶⁵

D. Macam-Macam Kecemasan

Secara umum, kecemasan dapat dibagi menjadi dua:

1. Kecemasan Pribadi (*anxiety in personality theory*).

Kecemasan pribadi merujuk pada keadaan ketidakpastian yang lebih terkait dengan kecemasan daripada ketakutan. Ini adalah perasaan cemas yang terjadi dengan perubahan fisik yang dapat diukur secara rinci, seperti peningkatan detak jantung dan respons kulit galvanik. Individu dengan kecemasan pribadi cenderung merasa tidak nyaman dengan ketidakpastian dan memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan dalam situasi yang tidak terduga atau tidak terstruktur.

2. Kecemasan Sosial,

Yaitu keadaan fisiologis atau ciri kepribadian yang mempengaruhi perilaku afiliasi seseorang dalam konteks sosial. Ini bisa menjadi kombinasi dari faktor-faktor biologis dan psikologis yang memengaruhi bagaimana seseorang merespon situasi-situasi sosial. Misalnya, seseorang dengan kecemasan sosial mungkin cenderung menghindari situasi sosial atau merasa cemas dalam interaksi dengan orang lain. Faktor-faktor lingkungan dan pengalaman pribadi juga dapat memainkan peran dalam mengembangkan dan memperkuat kecemasan psikologi sosial.⁶⁶

Kedua implikasi yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari individu dan dapat memengaruhi kesejahteraan mental serta interaksi sosial mereka. Penting untuk

⁶³ Sholeh Fikri dan Erwina Rafni, "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan, hal. 12

⁶⁴ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, hal. 25

⁶⁵ Ahmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: PT. Paramadina, 2000), hal. 9

⁶⁶ Nur Fadhillah, "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)," *Skripsi*, Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Prof. K. H Saifudin Zuhri Purwokerto, 2023, hal. 25

memahami perbedaan antara keduanya dan bagaimana masing-masing jenis kecemasan dapat mempengaruhi cara individu merespons dan berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Kecemasan juga memiliki tingkatan yang berbeda mulai dari yang ringan sampai yang paling berat, mulai dari cemas yang sifatnya normal sampai yang mengalami gejala gangguan kejiwaan,

Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkatan yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik.⁶⁷ Kecemasan ringan berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dan dapat membuat seseorang menjadi lebih waspada, meningkatkan ketajaman persepsi mereka, serta mendorong motivasi belajar dan kreativitas. Di sisi lain, kecemasan sedang menyebabkan individu cenderung fokus hanya pada masalah yang sedang dihadapi, yang dapat menyebabkan penyempitan lapangan persepsi. Hal ini bisa mengakibatkan peningkatan kelelahan, serta peningkatan denyut jantung dan pernapasan. Kecemasan berat, di sisi lain, ditandai dengan penurunan lapangan persepsi dimana individu cenderung fokus secara detail pada hal-hal spesifik dan sulit untuk memikirkan hal-hal lainnya. Pada tingkat ini, individu sering mengalami gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, sering buang air kecil, dan masalah pencernaan seperti diare. Panik adalah pengalaman yang sangat menakutkan dan melemahkan di mana seseorang mungkin tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif.⁶⁸

Kemudian ditemukan juga beberapa jenis gangguan mental yang berkaitan dengan kecemasan, diantaranya:

1. *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*

Generalized Anxiety Disorder Kecemasan Generalisasi (GAD) adalah kondisi yang menetap di mana seseorang merasa cemas secara kronis dan berkelanjutan terhadap berbagai peristiwa, objek, atau bahkan kondisi yang tidak spesifik. Gejala ini umum terjadi dan sering kali penderitaanya sulit untuk mengidentifikasi penyebab pasti dari kecemasan yang mereka rasakan. Gangguan ini cenderung bersifat kronis dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup seseorang.⁶⁹

Gangguan Kecemasan Umum (GAD) dicirikan oleh kekhawatiran yang berlebihan dan terus-menerus terhadap berbagai hal. Seseorang dengan GAD cenderung meramalkan bencana dan merasa terlalu khawatir terkait uang, kesehatan, keluarga, pekerjaan, atau masalah lainnya. Mereka mengalami kesulitan dalam mengendalikan kekhawatiran mereka, sering kali khawatir lebih dari yang seharusnya terkait peristiwa yang nyata atau mengantisipasi hal terburuk bahkan tanpa alasan yang jelas.

GAD didiagnosis ketika seseorang kesulitan mengontrol kekhawatiran lebih sering daripada tidak selama setidaknya enam bulan dan memiliki tiga atau lebih gejala. Ini membedakan GAD dari kekhawatiran yang mungkin spesifik terhadap suatu pemicu stres atau dalam periode waktu yang lebih terbatas. Gangguan ini muncul secara bertahap dan bisa dimulai sepanjang siklus kehidupan, meskipun

⁶⁷ Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia." *Jurnal Konselor*, vol 5, no 2, Juni 2016, hal. 97.

⁶⁸ Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2016), hal. 88.

⁶⁹ Hilda Vildayanti, "Farmakoterapi Gangguan Anxietas", Vol 16, No 1, *Jurnal*, Sumedang, 2018, hal. 204.

risikonya tertinggi antara masa anak-anak dan usia pertengahan. Meskipun penyebab pasti GAD belum diketahui, ada bukti bahwa faktor biologis, latar belakang keluarga, dan pengalaman hidup, terutama yang stres, memainkan peran. Adakalanya hanya pikiran untuk melewati hari ini saja sudah cukup untuk menimbulkan kecemasan. Orang dengan GAD tidak tahu bagaimana menghentikan siklus kekhawatiran dan merasa bahwa mereka tidak bisa mengendalikannya, meskipun mereka biasanya menyadari bahwa kecemasan mereka lebih intens dari yang seharusnya.⁷⁰

Semua gangguan kecemasan mungkin berhubungan dengan kesulitan dalam menoleransi ketidakpastian, dan oleh karena itu banyak orang dengan GAD mencoba merencanakan atau mengendalikan situasi.

2. Gangguan Panik/ *Panic Disorder*

Gangguan Panik adalah jenis kecemasan di mana penderitanya mengalami serangan panik yang tiba-tiba dan tak terduga. Serangan panik ini merupakan pengalaman yang sangat intens dan menakutkan, sering kali disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, kesulitan bernapas, dan rasa takut yang kuat. Serangan panik dapat terjadi secara singkat atau berkelanjutan, menyebabkan penderitanya merasa gemetar, bingung, pusing, mual, dan bahkan kesulitan bernapas. Gangguan Panik dapat berkembang dengan cepat dalam waktu 10 menit dan bahkan dapat berlangsung selama berjam-jam.⁷¹

Gangguan panik adalah salah satu bentuk gangguan kecemasan. Risiko seseorang untuk mengalami gangguan ini dapat meningkat jika mereka telah mengalami peristiwa traumatis sebelumnya, menderita gangguan mental lain, atau memiliki anggota keluarga yang juga menderita gangguan panik. Gangguan panik mungkin disebabkan oleh kelainan di amigdala otak, yang menyebabkan respons berlebihan terhadap rasa takut terhadap hal-hal yang sebenarnya tidak berbahaya seperti benda, orang, atau situasi tertentu. Selain itu, ketidakseimbangan hormon seperti asam *gamma-aminobutirat* (GABA), kortisol, dan serotonin juga diduga berperan dalam penyebab gangguan panik.⁷²

Meskipun penyebab pastinya belum diketahui, ada beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami gangguan panik. Contohnya adalah memiliki riwayat keluarga dengan gangguan panik, menderita gangguan mental lainnya seperti depresi atau gangguan kecemasan, mengalami kejadian traumatis seperti kecelakaan atau kekerasan fisik, serta mengalami perubahan hidup yang signifikan seperti perceraian, kematian orang yang dicintai, atau kehilangan pekerjaan. Gangguan panik dapat ditangani dengan psikoterapi atau pemberian obat-obatan. Penanganan tersebut bertujuan untuk mengurangi frekuensi kemunculan gejala gangguan panik dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya.

3. Fobia

Fobia adalah jenis kecemasan yang sering ditemui, yang ditandai oleh ketakutan

⁷⁰ Che Zarrina Sa'ari, dkk, Al-Halu' (Kecelaruan Kebimbangan) dan Perbahasannya Serta Hubungannya dengan Psikologi Islam, *Jurnal Usuluddin*, 49 (2) 2021, hal. 153.

⁷¹ Alfonsina Afia Melsasail, dkk, Pandangan Agama Dalam Menghadapi Anxiety Disorder Yang Dialami Oleh Masyarakat, *JM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, Vol. 1 No. 1, 2023, hal. 12.

⁷² Che Zarrina Sa'ari, dkk, Al-Halu' (Kecelaruan Kebimbangan) dan Perbahasannya Serta Hubungannya dengan Psikologi Islam, hal. 155.

yang tidak beralasan dan respons untuk menghindari suatu objek atau situasi tertentu. Perbedaan utama dari fobia dengan kecemasanlainnya adalah fobia berhubungan dengan objek atau situasi yang lebih spesifik. Ketakutan yang dialami oleh penderita fobia sering kali dianggap tidak penting oleh orang lain. Sebagai contoh, seseorang mungkin memiliki ketakutan yang ekstrem terhadap kucing atau balon, meskipun bagi orang lain hal itu mungkin terlihat tidak masuk akal. Fobia dapat sangat mengganggu kehidupan sehari-hari penderitanya dan menyebabkan kesulitan dalam menjalankan aktivitas normal.⁷³

Fobia adalah kondisi yang melibatkan ketakutan berlebihan terhadap objek, situasi, atau aktivitas tertentu. Ada beberapa jenis fobia yang umum terjadi. Pertama, fobia sosial, di mana seseorang merasa cemas berlebihan dalam situasi sosial seperti berbicara di depan umum atau bertemu orang baru, sering kali menghindari interaksi karena takut dihina atau dipermalukan. Kedua, agorafobia, yang membuat penderitanya menghindari tempat atau situasi yang bisa menyebabkan rasa takut atau panik, seperti ruang tertutup atau kerumunan, kadang-kadang bahkan membatasi mereka untuk meninggalkan rumah. Ketiga, fobia spesifik mencakup ketakutan yang intens terhadap hal-hal seperti darah (*hemophobia*), laba-laba (*arachnophobia*), anjing (*cynophobia*), ular (*ophidiophobia*), ruang tertutup (*claustrophobia*), berbicara di depan umum (*glossophobia*), ketinggian (*acrophobia*), dan gelap (*nyctophobia*) yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang jika tidak ditangani dengan baik.⁷⁴ Fobia pada anak-anak sering kali dapat sembuh dengan cepat dengan bantuan yang tepat, sementara pada orang dewasa, fobia sering memerlukan penanganan khusus dan dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama jika tidak diobati.

4. *Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)*

Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman trauma seperti kekerasan seksual, kecelakaan, atau pengalaman yang menyakitkan lainnya. Salah satu bentuk kecemasan yang terkait dengan trauma adalah Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD), di mana penderitanya terus-menerus mengingat dan mengalami kembali peristiwa traumatis yang dialami di masa lalu. PTSD dapat menyebabkan gejala yang meliputi mimpi buruk, kilas balik yang menyakitkan, dan kecemasan yang berkelanjutan. Pengalaman trauma ini dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang, serta dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka.⁷⁵

PTSD adalah gangguan kecemasan yang muncul setelah seseorang mengalami peristiwa yang mengancam keselamatan fisik atau jiwa, seperti kekerasan, bencana alam, kecelakaan, atau pengalaman perang. Gangguan ini menyebabkan seseorang

⁷³ Muhammad Ikhsan, "Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)," hal. 14.

⁷⁴ Rani Azmarina, Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik, *Humanitas* Vol. 12 No. 2, hal. 92.

⁷⁵ Astri Nurul Hafizah, Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder Pada Mahasiswa Dengan Pelatihan Emotional Healing Therapy, *Skripsi Oleh Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram Tahun 2020*, hal. 36

mengalami trauma terhadap peristiwa atau pengalaman yang menyakitkan seperti kematian keluarga, kecelakaan, perkosaan, atau kekerasan lainnya. PTSD bisa terjadi setelah pengalaman yang sangat menakutkan atau stres berat, dan faktor genetik juga berpengaruh terhadap kondisi ini. Beberapa faktor penyebab PTSD meliputi pengalaman trauma yang menyebabkan stres, risiko mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, sifat individu yang temperamental, serta cara otak mengatur hormon.⁷⁶

5. *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)*

Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD) adalah gangguan yang berlangsung lama di mana seseorang mengalami pikiran yang tak terkendali dan berulang (obsesi), melakukan perilaku berulang-ulang (kompulsi), atau keduanya. Orang dengan OCD memiliki gejala yang memakan waktu dan dapat menyebabkan penderitaan yang signifikan atau mengganggu kehidupan sehari-hari. Namun, terdapat pengobatan yang tersedia untuk membantu orang mengelola gejala mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka.⁷⁷ OCD merupakan gangguan mental yang ditandai dengan adanya pikiran atau tindakan yang berulang-ulang dan sulit dikendalikan. Orang dengan OCD mungkin merasa terpaku pada kebersihan dan sering kali melakukan tindakan pembersihan yang berlebihan terhadap barang-barang pribadi atau lingkungan sekitar mereka. Selain itu, mereka juga cenderung melakukan ritual-ritual tertentu, seperti memeriksa kompor, kunci pintu, atau stop kontak secara berulang-ulang untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari dan mengganggu fungsi sosial serta pekerjaan seseorang.⁷⁸

E. **Solusi Kecemasan Perspektif Psikologi**

Secara umum, kecemasan dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis, non-farmakologis atau keduanya, tergantung pada tingkat kecemasan, karakteristik dan kondisi klinis. Penanganan kecemasan secara farmakologis biasanya cocok untuk jangka pendek dan tidak direkomendasikan untuk pengguna jangka panjang karena dapat menyebabkan ketergantungan. Sedangkan, penanganan kecemasan non-farmakologis seperti psikoterapi dan relaksasi tidak menimbulkan ketergantungan, meskipun memerlukan waktu lebih lama. Relaksasi dan psikoterapi adalah metode pengobatan yang berbeda. Relaksasi berfokus pada pengurangan gejala fisik dan mental dari stres dan kecemasan, sementara psikoterapi berfokus pada memahami dan mengatasi penyebab mendasar dari masalah mental dan emosional. Metode relaksasi melibatkan teknik fisik dan mental yang dapat dilakukan sendiri atau dengan bimbingan minimal, sedangkan psikoterapi melibatkan sesi terstruktur dengan seorang terapis terlatih.⁷⁹ Berikut beberapa solusi kecemasan yang dapat dilakukan

⁷⁶ Nuruly Masum Aprily, Sofi Mutiara Insani & Anggit Merliana, "Analisis Kecemasan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Peserta Didik Pasca Pandemi Covid-19," *Jurnal Paud Agapedia*, Vol. 6 No. 2 Desember 2022, hal. 223

⁷⁷ Muhammad Shahrul Azrien, dkk, *Terapi Exposure and Response Prevention (ERP) dalam Mengurangi Gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) pada Remaja*, *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, Vol 3 No 1(2024), hal. 241.

⁷⁸ Hilda Vildayanti, "Farmakoterapi Gangguan Anxietas", hal. 205

⁷⁹ Muhammad Fajrin Wijaya, dkk, *Cara Mengatasi Kecemasan Dental secara*

baik farmakologis ataupun non-farmakologis.

1. Obat medis

Penanganan kecemasan dengan menggunakan farmakologis, salah satunya adalah *Benzodiazepin* (anti-*anxietas*). *Benzodiazepin* pertama kali dipopulerkan di Amerika Serikat pada tahun 1960 dan semakin terkenal karena keamanannya jika digunakan.⁸⁰ Obat anti-*anxietas* seperti *Benzodiazepin* bisa mengurangi gejala kecemasan. Meskipun efektif, monoterapi *benzodiazepin* tidak dianjurkan karena dapat berpotensi ketergantungan dan disalah gunakan sehingga pada umumnya hanya untuk jangka waktu yang relatif pendek.

Macam-macam *Benzodiazepin* yaitu, *Alparazolam* digunakan untuk yang memiliki gangguan panik dan GAD, *Clonazepam* untuk fobia sosial dan GAD, sedangkan *Lorazepam* sangat berpengaruh pada pengobatan gangguan panik. *Buspirone*, seperti *Azapirone*, adalah penanganan kecemasan yang lebih baik untuk pengobatan GAD dan harus dikonsumsi secara teratur setidaknya kurang lebih selama dua pekan agar mendapatkan hasil yang diinginkan.⁸¹

2. Psikoterapi

Psikoterapi dikenal sebagai terapi wicara atau terapi psikologis, yang prosesnya melibatkan interaksi antara seorang terapis dan pasien untuk membantu menangani masalah mental seperti stres berat, depresi dan gangguan kecemasan. Beberapa psikoterapi yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

a. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah metode terapi yang berfokus pada hubungan antara pola pikir seseorang dan kondisi emosional, perilaku, serta psikologisnya.⁸² Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu dengan depresi mengubah pemikiran dan pernyataan diri yang negatif. Inti dari CBT adalah mengarahkan individu untuk mengganti pola pikir yang tidak logis dengan yang lebih rasional, dengan penekanan utama pada persepsi, keyakinan, dan pemikiran mereka. Terapi ini bertujuan untuk memodifikasi pikiran, asumsi, dan sikap yang sudah ada pada diri seseorang.

CBT dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1976 dan terbukti efektif dalam mengatasi depresi. Penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menjalani CBT memiliki tingkat pemulihan yang lebih tinggi, tingkat kegagalan yang lebih rendah, dan perbaikan yang lebih cepat.⁸³

Menurut CBT, pola pikir dan keyakinan individu mempengaruhi perilaku mereka. Dengan mengubah pemikiran ini, perilaku juga akan berubah dalam

Farmakologis dan Non-farmakologis: Sebuah Tinjauan Literatur, *Denthalib Jour.* 2023; 1 (3):61-7, hal. 62

⁸⁰ Amir Garakani, et al. "Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options." *Front Psychiatry.* 2020: 1–21, hal. 4

⁸¹ Amir Garakani, et al. "Pharmacotherapy of Anxiety Disorders", hal. 4

⁸² Muhammad Rizky, "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Depresi," *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2022): hal. 268.

⁸³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologi*, Cet. 1 (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 142-143.

kehidupan sehari-hari. Beck menjelaskan bahwa CBT adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan masalah individu dengan mengatur ulang pemikiran yang menyebabkan perilaku atau sikap yang tidak diinginkan.

b. *Interpersonal therapy (IPT)*

Interpersonal therapy (IPT) merupakan metode terapi psikolog yang menitik beratkan terhadap aspek sosial dan interpersonal seseorang untuk memahami secara detail perkembangan gejala yang dialami. Tujuan pokok IPT untuk membantu seseorang dengan depresi memperbaiki kinerja hubungan interpersonal dan mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan. Maka dari itu, terapi ini memfokuskan pada kemampuan komunikasi dan hubungan interpersonal.⁸⁴

Metode ini dikembangkan oleh psikiater Harvard, Gerald Klerman dan psikolog Myrna Weissman, yang awal mulanya dirancang untuk mengobati depresi. Akan tetapi, terapi ini juga efektif untuk masalah lain, seperti konflik pernikahan, penyalahgunaan obat, bipolar, distimia, bulimia nervosa, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan lainnya.⁸⁵

3. Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pelatihan relaksasi merupakan sebuah keterampilan, yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Dengan relaksasi seseorang dapat belajar untuk mengenali dan mengurangi ketegangan dalam dirinya tanpa perlu menggunakan obat medis. Teknik ini juga dapat diterapkan sehari-hari di rumah.⁸⁶ Relaksasi dipandang sebagai metode yang mudah dan murah untuk solusi kecemasan, serta membantu mengendalikan emosi dan menunda kemarahan sebelum mengambil keputusan yang bijaksana. Ada berbagai bentuk relaksasi yang dapat digunakan untuk mengendalikan kecemasan.

Pertama, relaksasi musik, relaksasi dengan mendengarkan musik lebih efektif dalam menurunkan respon fisiologis daripada penggunaan obat penenang. Penelitian lain juga menyatakan bahwa musik dapat menurunkan level kecemasan pada pasien yang menunggu operasi.⁸⁷ *Kedua*, relaksasi pernapasan yaitu dengan mengatur pola napas, seseorang dapat mengubah suasana emosinya menjadi lebih tenang dan rileks kapan saja. Mengatur pernapasan memberikan ruang untuk keluar dari situasi yang paling menyedihkan sekalipun, memperluas ruang hidup dan meningkatkan semangat. Ketika mengalami stres, tegang, atau emosi yang tidak stabil, pernapasan cenderung menjadi buruk, pendek, dan tersengal-sengal. Hal ini mengurangi asupan oksigen ke paru-paru, mempengaruhi kadar oksigen dalam darah, dan menyebabkan sel-sel tubuh, termasuk sel-sel otak, kekurangan oksigen. Kekurangan oksigen di sel-sel otak dapat mengacaukan aktivitas tubuh dan emosi. Dengan menarik napas dalam-

⁸⁴ Shafira Fawzia Ahmad & Yudiana Ratnasari, "Efektivitas Interpersonal Therapy (IPT) Untuk Mengatasi Suicidal Behavior Pada Remaja Dengan Permasalahan Pola Komunikasi Keluarga," *Jurnal Empati* 11, no. 6 (2022): hal. 404.

⁸⁵ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, hal. 153.

⁸⁶ Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya," *Khazanah*: Vol. XII. No. 01 Januari-Juni 2014, hal. 59

⁸⁷ Muhammad Fajrin Wijaya, dkk, *Cara Mengatasi Kecemasan Dental secara Farmakologis dan Non-farmakologis: Sebuah Tinjauan Literatur*, hal. 62

dalam, pasokan oksigen meningkat, memenuhi kebutuhan sel-sel otak dan tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih stabil dan terkendali.⁸⁸ *Ketiga*, relaksasi tubuh/otot, yaitu teknik yang melibatkan pengencangan dan pelepasan otot-otot secara bergantian untuk meredakan ketegangan fisik. Relaksasi otot biasa disebut dengan yoga, di mana terdapat kombinasi antara pergerakan fisik, pernapasan dan meditasi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan.

Secara global, cara yang dapat memberikan dampak positif pada pengobatan gangguan kecemasan yang melibatkan bermacam-macam pendekatan, hanya terdapat dua cara yang dapat digunakan secara individu tanpa pengawasan profesional, seperti yoga dan *mindfulness*. Penanganan ini bisa dipelajari dan digunakan secara individu, berbeda dengan perawatan lainnya yang membutuhkan tenaga profesional medis untuk mndiagnosis, menilai, dan mengobati gangguan kecemasan, termasuk psikoterapi dan perawatan obat.

4. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat melibatkan berbagai kebiasaan dan praktik yang berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental yang optimal. Kombinasi dari aktifitas fisik, tidur yang cukup, pola makan sehat dan menghindari kebiasaan buruk dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Adapun praktek gaya hidup sehat yang dapat dilakukan yaitu:

1) Menjaga pola tidur

Salah satu pola hidup yang perlu dievaluasi untuk mengatasi kecemasan adalah pola tidur. Tidur yang teratur dan rutin membantu memperbaiki sel-sel yang rusak. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan berkepanjangan, hal itu sering dialami oleh seseorang yang mengalami kecemasan.⁸⁹ Memperbaiki kualitas tidur adalah langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi tingkat kecemasan. Tidur merupakan waktu yang diperlukan tubuh untuk beristirahat dan memulihkan diri setelah aktivitas harian. Tidur yang cukup dan berkualitas juga berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Disarankan untuk tidur antara 7 hingga 9 jam setiap hari guna memastikan tubuh dalam kondisi prima baik secara fisik maupun mental.

2) Mengatur pola makan

Nutrisi yang tidak seimbang dalam tubuh dapat memperparah kecemasan. Mengonsumsi kafein yang berlebihan, gula, kekurangan vitamin, dan ketidakseimbangan asam amino dapat berkontribusi pada gejala kecemasan. Mengatur pola makan dapat dilakukan dengan berbagai cara: *pertama*, menghindari dalam mengonsumsi kopi, gula dan alkohol. *Kedua*, mengonsumsi vitamin yang diperlukan untuk menaga fungsi otak yang sehat. Seperti vitamin B kompleks dan vitamin c yang sangat penting dalam mengurangi gejala kecemasan. *Ketiga*, mengonsumsi mineral penting seperti kalsium, magnesium, *chromium*, selenium, zat besi dan *zinc*. *Keempat*, asupan asam lemak omega-3 yang diperlukan untuk

⁸⁸ Abdul Hayat, *Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya*, hal. 60

⁸⁹ I Dewa Gede Pratama Putra, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Covid-19 Di Rsud Kabupaten Klungkung," *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar 2021, hal. 73.

kesehatan optimal. Omega-3 tidak diproduksi oleh tubuh dan harus diperoleh dari makanan seperti ikan dan omega-3 adalah komponen penting bagi membran sel saraf. Kadar gula darah yang rendah, dehidrasi, dan bahan kimia dalam makanan olahan sering dikaitkan dengan perubahan suasana hati. Selain itu, konsumsi makanan tinggi gula juga dapat mempengaruhi emosi seseorang. Mengadopsi pola makan seimbang yang kaya akan karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta lebih banyak sayuran dan buah dapat membantu mengurangi kecemasan.

3) Berolahraga

Olahraga yang dilakukan secara rutin memiliki banyak manfaat bagi tubuh, seperti mencegah penyakit, menjaga berat badan dan mengurangi stres, sehingga efektif sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan. Berolahraga dapat melawan hormon yang menyebabkan stres yaitu kortisol, sehingga seseorang yang rutin berolahraga dapat menghadapi stres baik fisik maupun emosional.⁹⁰ Seorang psikolog olahraga di Amerika Serikat mencatat bahwa olahraga dapat efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan suasana hati. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang rutin berolahraga cenderung mengalami tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang lebih rendah. Beberapa aktivitas fisik yang direkomendasikan termasuk jogging, bersepeda, berenang, jalan cepat, dan senam aerobik.⁹¹

⁹⁰ Rizka Putri, Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019, *Skripsi Oleh Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2022, hal. 16

⁹¹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, hal. 161-169

BAB III

TINJAUAN AL-QUR'AN TERKAIT KECEMASAN

A. Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, kecemasan seringkali dipandang sebagai perasaan yang bisa disebabkan oleh ketidakpastian, ketidakadilan, atau tantangan hidup. Al-Qur'an memberikan berbagai panduan tentang bagaimana mengatasi kecemasan dan menghadapinya dengan cara yang sehat dan penuh keimanan. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kecemasan adalah bagian dari pengalaman manusia, tetapi ada banyak cara yang dapat diambil untuk menghadapinya dengan iman, doa, sabar, dan tawakal kepada Allah. Ini membantu umat Islam untuk tetap tenang dan optimis meskipun menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian dalam hidup.

Salah satu cara dalam mengembangkan konsep psikologi Islam sebagai metode penyembuhan gangguan mental seperti kecemasan pada manusia adalah dengan menghadirkan Al-Qur'an sebagai solusi. Menurut psikolog Islam Muhammad Utsman Najati, memposisikan Al-Qur'an sebagai solusi untuk gangguan mental bertujuan untuk menunjukkan bahwa mengubah pola pikir dan sikap seseorang dapat membantu mengubah kepribadian seseorang yang menderita gangguan mental terutama kecemasan. Mengkaji Al-Qur'an secara mendalam dilakukan dengan mempelajari ayat-ayat berdasarkan lafadz yang dipilih, kemudian mengumpulkan dan membahas derivasi lafadz atau ayat tersebut.⁹² Dalam bahasa Arab, terdapat banyak ungkapan yang memiliki satu kata dengan banyak makna, yang disebut *musytarak*. Sebaliknya, kata yang memiliki satu makna merujuk pada kata *muradif*. Adapun kecemasan termasuk dalam kategori *muradif*, yang berarti Al-Qur'an menggunakan berbagai kata untuk menggambarkaninya. Sebagai hasilnya, Al-Qur'an tidak secara langsung menggunakan istilah kecemasan. Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa istilah yang merujuk pada kecemasan, menggambarkaninya sebagai tingkat kecemasan dan ketakutan yang alami, dilihat dari perspektif Al-Qur'an.⁹³

Istilah kecemasan tidak secara eksplisit ditemukan dalam Al-Qur'an. Hal ini karena istilah tersebut merupakan fenomena kompleks yang baru diidentifikasi dengan perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan, termasuk ilmu psikologi. Oleh karena itu dalam penelitian ini, kajian Al-Qur'an dilakukan dengan menampilkan derivasi konsep kecemasan secara konseptual, yakni mengumpulkan lafadz-lafadz atau term-term yang menggambarkan keadaan psikologis pada penderita kecemasan, antara lain:

1. *Jazi'a*

سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرُ عَنَّا أَمْ yang berarti mengeluh, Allah تعالى berfirman,

⁹² Amira Fauziah, dkk, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz *Khauf, Halu' dan Huzn*)," *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, vol 01, no 02, hal. 4.

⁹³ M. Wahid Nasrudin, "Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)." *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018, Hal. 41

صَبْرَنَا

Sama saja bagi kita, apakah kita mengeluh ataukah bersabar. (QS. Ibrahim [14]: 21)

جَزَعٌ mengeluh lebih dalam maknanya dari pada الْحُزْنُ (bersedih). Karena kesedihan itu bersifat umum. Sedangkan arti dari mengeluh adalah kesedihan yang menimpa seseorang terhadap hal yang ada dihadapannya serta membuatnya berputus asa. Makna asal dari kata جَزَعٌ adalah memutus tali dari tengah-tengahnya. Dikatakan جَزَعْتُه saya memutus tengah-tengah tali itu فَأَنْحَزَعُ maka tali tersebut putus di tengah-tengahnya.⁹⁴

Secara keseluruhan, perbedaan antara جَزَعٌ dan الْحُزْنُ menunjukkan bahwa kecemasan sering kali terhubung dengan perasaan putus asa dan ketidakmampuan untuk menangani situasi, yang lebih dalam dan spesifik dibandingkan dengan kesedihan umum. Mengatasi kecemasan memerlukan pengembangan sikap sabar dan tawakal, serta menghindari kecenderungan untuk mengeluh yang dapat memperburuk keadaan emosional.

Di dalam Al-Qur'an, kata جَزَعٌ ditemukan terdapat pada 2 surah dalam turunan kata yang berbeda, yaitu kata أَجَزَعْنَا terulang hanya satu kali terdapat pada QS. Ibrahim [14]: 21, dan kata جَزُوعًا yang juga terulang hanya satu kali pada QS. Al-Ma'arij [70]: 20.⁹⁵

2. Khauf

خَوْفٌ (takut) artinya adalah meramalkan sesuatu yang tidak disukai, baik berupa dugaan atau keyakinan. Kata خَوْفٌ berasal dari huruf *kha*, *wa* dan *fa*, yang berarti ketakutan atau keterjutan.⁹⁶ *Khauf* merupakan Mashdar (infinitif) dari يَخَافُ - خَافَ. Adapun bentuk pelaku dari kata *khauf* adalah خَائِفٌ (khā'if) di dalam bentuk

⁹⁴ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodat Fī Gharibil Qur'an*, Cet. Pertama, Terj. Ahmad Zaini Dahlan (Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017), hal 391.

⁹⁵ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim* (Kairo: Daar Al-Kutub Al-Mishriyyah, 1364 M), hal. 168.

⁹⁶ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodat Fī Gharibil Qur'an*, hal 706.

mufrad (tunggal). Bentuk jamaknya adalah (khāifun) خَائِفُونَ.⁹⁷ Lawan kata dari *khauf* adalah *al-amnu* (aman). Kata ini dapat digunakan untuk hal-hal yang bersifat duniawi maupun ukhrawi.

Secara terminologi *khauf* berarti kondisi (bisikan) kejiwaan yang timbul sebagai akibat dari dugaan akan munculnya sesuatu yang dibenci atau di hilangnya sesuatu yang disenangi.⁹⁸ Raghīb Al-Asfahani menjelaskan bahwa arti lengkap dari *khauf* adalahantisipasi manusia terhadap bahaya atau hal yang tidak diinginkan berdasarkananda atau informasi yang di perkirakan. Menurut Al-Asfahani, *khauf* adalah sifat naluriah yang selalu menyertai manusia di mana pun dan kapan pun mereka berada.⁹⁹

Khauf diartikan sebagai rasa khawatir atau ketakutan terhadap sesuatu yang belum pasti di masa depan dan dianggap berbahaya atau buruk. *Khauf* juga menggambarkan perasaan takut pada Allah SWT, karena pengabdian seorang hamba yang dianggap kurang sempurna. *khauf* juga mencerminkan kondisi perasaan seseorang yang hatinya tidak tenang memikirkan hal-hal yang akan datang, atau munculnya dugaan tentang sesuatu yang kurang baik.¹⁰⁰ Adapun pandangan lain yang menggambarkan bahwa *khauf* secara terminologi adalah keadaan psikologis di mana seseorang merasa takut kepada Allah karena merasa bahwa pengabdian mereka tidak mencapai kesempurnaan yang cukup. Mereka merasa khawatir atau takut bahwa Allah tidak akan menerima mereka. *Khauf* timbul karena mereka memiliki pemahaman yang dalam dan cinta yang mendalam terhadap Allah, sehingga mereka merasa cemas bahwa Allah mungkin melupakan mereka atau takut akan siksaan-Nya.¹⁰¹

Takut dan kecemasan berhubungan erat tetapi bukan hal yang sama. Takut bisa menjadi salah satu aspek dari kecemasan, terutama ketika kecemasan melibatkan ketakutan terhadap ancaman spesifik. Namun, kecemasan mencakup spektrum yang lebih luas dari kekhawatiran dan ketidakpastian yang mungkin tidak selalu berkaitan langsung dengan ancaman yang jelas. Dengan kata lain, takut dan kecemasan sering saling melengkapi dan dapat terjadi bersamaan, mereka memiliki karakteristik dan konteks yang berbeda dalam bagaimana mereka mempengaruhi pikiran dan perilaku seseorang.

Di dalam Al-Qur'an, kata *khauf* خَوْفٌ dalam Al-Qur'an secara keseluruhan berjumlah 34 bentuk yang tersebar pada 124 ayat. Terdapat delapan belas ayat yang menggunakan bentuk kata kerja masa lalu (*fi'il madhi*), enam puluh ayat dengan bentuk kata kerja masa kini (*fi'il mudhari*), tiga puluh empat ayat dengan bentuk

⁹⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), jilid 2 hal. 473.

⁹⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, jilid 2 hal 473.

⁹⁹ Amira Fauziah, dkk, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)," hal, 6

¹⁰⁰ Nur Fadhillah, "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)," hal. 35

¹⁰¹ Alfina Khoirunnissa and Ulfah Rahmawati, "Insecure in Qur'anic Perspective," *UIInScof* 1, no. 1 (Februari 10, 2023): 25–35, hal. 27.

marshdar, satu ayat dengan bentuk kata kerja perintah (*fi 'lul amr*), delapan ayat dengan bentuk kata kerja larangan (*fi 'lun nahyi*), dan tiga ayat dengan bentuk kata pelaku (*ismul-fa'il*). Derivasi kata sebagai berikut: خَافَ terulang sebanyak 6 kali dalam Al-Qur'an terdapat pada QS. Al-Baqarah [2]: 182, QS. Hud [11]: 103, QS. Ibrahim [14]: 14, QS. Ibrahim [14]: 14, QS. Ar-Rahman [55]: 46, QS. An-Nazi'at [79]: 40. Kata خَافُوا terulang hanya sekali terdapat pada QS. An-Nisa [4]: 128. Kata خَافُوا terulang hanya sekali terdapat pada QS. An-Nisa [4]: 9. Kata خِفْتُ terulang 2 kali terdapat pada QS. Maryam [19]: 5, QS. Al-Qashash [28]: 7. Kata خِفْتُكُمْ terulang hanya sekali terdapat pada QS. Asy-Syu'ara [26]: 21. Kata خِفْتُمْ terulang sebanyak 7 kali dalam Al-Qur'an terdapat pada QS. Al-Baqarah [2]: 229, QS. Al-Baqarah [2]: 239, pada QS. An-Nisa [4]: 3 terulang 2 kali dalam satu ayat, QS. An-Nisa [4]: 35, QS. An-Nisa [4]: 101 QS. At-Taubah [9]: 28. Kata أَخَافُ terulang sebanyak 23 kali dalam Al-Qur'an terdapat pada QS. Al-Maidah [5]: 28, QS. Al-An'am [6]: 15, 80 dan 81, QS. Al-A'raf [7]: 59, QS. Al-Anfal [8]: 48, QS. Yunus [10]: 15, QS. Hud [11]: 3, 26 dan 84, QS. Yusuf [12]: 13, QS. Maryam [19]: 45, QS. Al-Asyu'ara [26]: 12, 14, 135, QS. Al-Qashash [28]: 33 dan 34, QS. Az-Zumar [39]: 13, Q.S. Ghafir [40]: 26, 30 dan 32, Q.S. Al-Ahqaf [46]: 21, QS. Al-Hasyr [59]: 16. Kata تَخَافُ terulang hanya sekali terdapat pada QS. Taha [20]: 77, kata تَخَافَا terulang hanya sekali terdapat pada QS. Taha [20]: 46, kata تَخَافَنَّ terulang hanya sekali terdapat pada QS. Al-Anfal [8]: 58, kata تَخَافُوا terulang hanya sekali terdapat pada QS. Fussilat [41]: 30, kata تَخَافُونَ terulang sebanyak 4 kali terdapat pada QS. An-Nisa' [4]: 34, QS. Al-An'am [6]: 81, QS. Al-Anfal [8]: 26, QS. Al-Fath [48]: 27, kata تَخَافُونَهُمْ terulang hanya sekali terdapat pada QS. Ar-Rum [30]: 28, kata تَخَافُوهُمْ terulang hanya sekali terdapat pada QS. Ali Imran [3]: 175, kata تَخَافِيْ terulang hanya sekali terdapat pada QS. Al-Qashash [28]: 7, kata تَخَفُ terulang sebanyak 9 kali terdapat pada QS. Hud [11]: 70, QS. Taha [20]: 21 dan 68, QS. An-Naml [27]: 10, QS. Al-Qashash [28]: 25 dan 31, QS. Al-Ankabut [29]: 33, QS. Shad [38]: 22, QS. Adz-Dzariyat [51]: 28, kata نَخَافُ terulang 2 kali terdapat pada QS. Taha [20]: 45 dan

QS. Al-Insan [76]: 10, kata **يَخَافُ** terulang sebanyak 5 kali terdapat pada QS. Taha [20]: 112, QS. An-Naml [27]: 10, QS. Qaf [50]: 45, QS. Al-Jin [72]: 103, dan QS. Asy-Syams [91]: 15, kata **يَخَافَا** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Al-Baqarah [2]: 229, kata **يَخَافُهُ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Al-Ma'idah [5]: 94, kata **يَخَافُوا** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Al-Ma'idah [5]: 108, kata **يَخَافُونَ** terulang sebanyak 11 kali terdapat pada QS. Al-Ma'idah [5]: 23 dan 54, QS. Al-An'am [6]: 51, QS. Ar-Ra'd [13]: 21, QS. An-Nahl [16]: 50, QS. Al-Isra' [17]: 57, QS. An-Nur [24]: 37 dan 50, QS. Adz-Dzariyat [51]: 37, QS. Al-Muddatsir [74]: 53 dan QS. Al-Insan [76]: 7, kata **خَافُونَ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Ali Imran [3]: 175, kata **نُخَوِّفُهُمْ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Al-Isra' [17]: 60, kata **يُخَوِّفُ** terulang sebanyak 2 kali terdapat pada QS. Ali-Imran [3]: 175, dan QS. Az-Zumar [39]: 16, kata **وَيُخَوِّفَنَّكَ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Az-Zumar [39]: 36, kata **خَوْفٌ** terulang sebanyak 21 kali terdapat pada QS. Al-Baqarah [2]: 38, 62, 112, 155, 262, 274 dan 277, QS. Ali Imran [3]: 170, QS. An-Nisa' [4]: 83, QS. Al-Ma'idah [5]: 69, QS. Al-An'am [6]: 48, QS. Al-A'raf [7]: 35 dan 49, QS. Yunus [10]: 62 dan 83, QS. An-Nahl [16]: 112, QS. Al-Ahzab [33]: 19 terulang 2 kali dalam satu ayat, QS. Az-Zukhruf [43]: 68, QS. Al-Ahqaf [46]: 13, dan QS. Quraishy [106]: 4, kata **خَوْفًا** terulang sebanyak 4 kali terdapat pada QS. Al-A'raf [7]: 56, QS. Ar-Ra'd [13]: 12, QS. Ar-Rum [30]: 24, QS. Al-Sajdah [32]: 16, kata **خَوْفِهِمْ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. An-Nur [24]: 55, kata **خَائِفًا** terulang sebanyak 2 kali terdapat pada QS. Al-Qashash [28]: 18 dan 21, kata **خَائِفِينَ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Al-Baqarah [2]: 114, kata **خَيْفَةً** terulang sebanyak 4 kali terdapat pada QS. Al-A'raf [7]: 205, QS. Hud [11]: 70, QS. Thoha [20]: 67, QS. Ad-Dzariyat [51]: 28, kata **خَيْفَتِكُمْ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Ar-Rum [30]: 28, kata **خَيْفَتِهِ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Ar-Ro'du [13]: 13, kata **تَخَوَّيْنَاهُ** terulang hanya sekali terdapat pada QS. Al-Isra' [17]: 59, kata

تَخَوُّفٍ terulang hanya sekali terdapat pada QS. An-Nahl [16]: 47.¹⁰²

Selain خَاف terdapat kata خَشِيَ yang mempunyai makna “takut”. Intensitas ketakutan lebih mendalam dalam istilah خَشِيَ dibandingkan dengan istilah خَاف . Kata *khauf* dan *khasya*, memiliki kesamaan makna, tetapi tidak identik. Adapun kata *khashyah* memiliki tingkatan yang lebih tinggi daripada *khauf* atau yang memiliki makna ketakutan yang sangat. Dapat dilihat pada QS. Ar-Ra’d [13]: 21 untuk menguatkan perbedaan antara istilah *khasya* dan *khafa*.¹⁰³

Tema takut dalam Al-Qur'an dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek yang berbeda. *Pertama*, terdapat rasa takut terhadap diri sendiri, yang tercermin dalam serangkaian ayat yang menggambarkan perasaan takut yang muncul saat mengingat peristiwa masa lalu, seperti yang dialami oleh Nabi Musa setelah tidak sengaja membunuh seorang pemuda, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Asy-Syu'ara [26]: 14 dan QS. Al-Qashas [28]: 18. *Kedua*, terdapat takut terkait hubungan dengan orang lain, baik dalam konteks konflik antar individu, kelompok, maupun antara individu dengan kelompok. Al-Qur'an menggambarkan berbagai macam peristiwa yang berkaitan dengan rasa takut dalam hubungan tersebut, seperti yang tertera dalam QS. Thaha [20]: 67-68, QS. Shad [38]: 22, dan QS. An-Nisa [4]: 77. *Ketiga*, Al-Qur'an membedakan antara rasa takut terhadap Allah yang ditunjukkan oleh jin, menggunakan istilah *khafa* dalam QS. Al-Hasyr [59]: 16, dengan rasa takut yang dimiliki oleh manusia yang beriman, yang disebut *khauf*. *Keempat*, Al-Qur'an juga menyebutkan rasa takut terhadap musibah dan bencana, terutama yang berkaitan dengan hari akhir, sebagaimana yang dijelaskan dalam QS. Al-An'am [6]: 15 dan 46, QS. Al-Isra [17]: 31, dan QS. Maryam [19]: 5.¹⁰⁴

Dalam Al-Qur'an terdapat berbagai pandangan mengenai perintah Allah kepada manusia untuk memiliki rasa takut dan waspada terhadap berbagai hal yang berbeda.

- Al-Qur'an menekankan pentingnya mengarahkan ketakutan hanya kepada Allah, bukan kepada jin, sebagaimana yang disebutkan dalam QS. Ali-Imran [3]: 175, QS. Al-An'am [6]: 80, dan QS. An-Nahl [16]: 50.
- Al-Qur'an mendorong manusia untuk takut untuk tidak bertindak adil, seperti yang ditegaskan dalam QS. An-Nisa [4]: 3.
- Al-Qur'an mengingatkan akan siksaan Allah bagi mereka yang melanggar perintah-Nya, seperti yang tertera dalam QS. Al-Anfal [8]: 48, QS. Ar-Rad [13]: 13, dan QS. Al-Insan [76]: 10.
- Al-Qur'an menyuruh manusia untuk mengharapkan ketakutan terhadap hari akhir, seperti yang disebutkan dalam QS. Al-An'am [6]: 51, QS. Al-A'raf [7]: 5, QS. Yunus [10]: 15, dan QS. Al-Insan [76]: 10.

¹⁰² Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, hal. 502-505

¹⁰³ Muhammad Ikhsan, “Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)”, hal. 49

¹⁰⁴ Ulya, Nurliana, dan Sukiyat, “Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an”, *el-Umdah* 4, no. 2 (Desember 30, 2021), hal. 171-174.

- e. Al-Qur'an juga mengingatkan untuk waspada terhadap pengkhianatan dari sekelompok orang seperti yang dinyatakan dalam QS. Al-Anfal [8]: 58 dan QS. Asy-Syu'ara [26]: 12.
- f. Al-Qur'an menunjukkan contoh tentang rasa takut terhadap musuh seperti musyrik Quraish, seperti yang dicontohkan dalam QS. Al-Anfal [8]: 26 dan QS. Taha [20]: 68.
- g. Al-Qur'an mengajarkan untuk merasa takut terhadap janji-janji Allah, sebagaimana diungkapkan dalam QS. Ibrahim [14]: 14.
- h. Al-Qur'an menghadapi rasa takut terhadap kematian, seperti yang disebutkan dalam QS. Ibrahim [14]: 14, QS. Asy-Syu'ara [26]: 14, dan QS. An-Nazi'at [79]: 4.
- i. Al-Qur'an mengkhawatirkan nasib generasi penerus yang miskin, seperti dalam QS. An-Nisa [4]: 9.
- j. Al-Qur'an menekankan pentingnya waspada terhadap perubahan iman, seperti yang dinyatakan dalam QS. Al-Ma'idah [5]: 108.¹⁰⁵

3. *Huzn*

Kata *huzn* merupakan bentuk mashdar dari *hazina yahzanu huznan haznan wa hazanan* (حَزَنٌ - يَحْزَنُ - حُزْنًا - حَزْنًا وَحَزْنَا) yang memiliki makna bersedih hati atau bersedih. Menurut Ibnu Faris, asal makna kata *huzn* adalah *khusyunatussyai' wa syiddah fih* (حُسُونَةُ الشَّيْءِ وَشِدَّةُ فِيهِ) yang berarti sesuatu yang kasar dan gersang.¹⁰⁶

الْحُزْنُ dan الْحَزَنُ (kesedihan) adalah kekasaran yang ada pada tanah dan kekasaran pada jiwa yang disebabkan oleh adanya kegundahan di dalamnya. Ia merupakan kebalikan dari kata (الْفَرَحُ) kebahagiaan. Dikarenakan kata tersebut mengandung makna (الْخُسُونَةُ) kekasaran yang disebabkan kegundahan, maka ada sebagian orang yang mengatakan حَشَنْتُ بَصْدْرِهِ yang maksudnya adalah hal itu membuatnya bersedih. Dikatakan (حَزَنٌ - يَحْزَنُ) dia bersedih (أَحْزَنَتْهُ - حَزْنَتْهُ) saya membuatnya bersedih.¹⁰⁷ *Huzn* menggambarkan kondisi emosional yang berat dan menyakitkan, mirip dengan bagaimana tanah yang kering dan kasar tidak mendukung kehidupan, jiwa yang dipenuhi oleh *huzn* tidak dapat menemukan ketenangan dan kebahagiaan. Oleh karena itu, hal ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan dan penderitaan di dalam hati dapat mempengaruhi keseluruhan kondisi

¹⁰⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 475.

¹⁰⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 320–321.

¹⁰⁷ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodāt Fī Gharīb al-Qur'an*, hal. 495.

tubuh seseorang, baik secara fisik maupun emosional.

Huzn juga diartikan sebagai perasaan sedih yang bersifat umum, mencakup kesedihan yang berat maupun ringan. *Huzn* sering muncul dalam konteks sesuatu yang dilarang, menunjukkan bahwa kesedihan seharusnya dihindari. Kesedihan dalam pengertian ini, dipandang sebagai keadaan emosional yang merugikan dan tidak diinginkan. *Huzn* dapat menghambat seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan mengurangi kebahagiaan serta kesejahteraan. Oleh karena itu, menghindari *huzn* berarti berupaya menjaga keseimbangan emosional dan spiritual, yang penting untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan hidup.¹⁰⁸ *Huzn* tidak hanya sekedar perasaan berkurangnya kebahagiaan, tetapi juga melibatkan penderitaan emosional yang mendalam, terutama ketika seseorang mengalami kesulitan atau kehilangan.¹⁰⁹

Terminologi lain terkait *huzn* dijelaskan sebagai penderitaan yang menimpa seseorang karena kehilangan sesuatu yang dicintai, tidak tercapainya sesuatu yang diinginkan, atau terjadinya sesuatu yang tidak disukai. Dalam situasi ini, tidak ada cara lain untuk mengatasinya kecuali dengan menghibur diri sendiri.¹¹⁰

Dari berbagai definisi, dapat disimpulkan bahwa *huzn* pada dasarnya adalah perasaan sedih yang timbul dari kegundahan dalam jiwa seseorang. Kesedihan ini muncul karena adanya sesuatu yang menyakiti dan membuat jiwa menderita. Perasaan ini menunjukkan kedalaman emosi manusia dan bagaimana peristiwa tertentu dapat mempengaruhi keadaan emosional seseorang, menekankan pentingnya mencari cara untuk mengatasi dan mengelola kesedihan tersebut demi kesejahteraan emosional.¹¹¹

Kesedihan dan kecemasan saling terkait karena keduanya melibatkan reaksi emosional terhadap perasaan tidak nyaman. Namun, mereka berbeda dalam fokus dan sifatnya. Kesedihan berkaitan dengan pengalaman dan perasaan mendalam terkait kejadian yang telah terjadi, sementara kecemasan berhubungan dengan kekhawatiran dan ketidakpastian tentang masa depan. Kecemasan bisa memperburuk atau memperpanjang kesedihan karena kekhawatiran tentang masa depan dapat menambah beban emosional seseorang yang sudah bersedih. Meskipun berbeda, kedua kondisi ini dapat saling mempengaruhi dan seringkali muncul bersamaan dalam pengalaman emosional seseorang.

Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa kata *huzn* dan berbagai bentuk turunan katanya tersebar dalam 25 surah di dalam Al-Qur'an.¹¹² Penyebutan lafadz *huzn* dalam Al-Qur'an terulang sebanyak 42 kali, sebagai berikut: kata تَحْزَنُ terulang sebanyak

¹⁰⁸ Umi Ilmatin Nafiah, "Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)," *Skripsi*, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2022. Hal. 36.

¹⁰⁹ Afrohul Ishmah Harahap, "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi," *Tesis*, Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2022, hal. 47.

¹¹⁰ Masduha, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*, Cet.1, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017), hal. 209.

¹¹¹ Tesa Maulana, dkk., "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn)," *The Ushuluddin International Student Conference* 1, no. 1 (2023): hal. 425.

¹¹² Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, hal. 249.

7 kali, seperti terdapat dalam QS. At-Taubah [9]: 40, QS. Al-Hijr [15]: 88, QS. An-Nahl [16]: 127, QS. Taha [20]: 40, QS. An-Naml [27]: 70, QS. Al-Qashshas [28]: 13 dan QS. Al-Ankabut [29]: 33. Kata **تَحْزُنُوا** terulang sebanyak 3 kali, seperti yang terdapat dalam QS. Ali Imran [3]: 139, QS. Ali Imran [3]: 153, dan QS. Fushshilat [41]: 30. Kata **تَحْزُنُونَ** terulang sebanyak 2 kali yang terdapat dalam QS. Maryam [19]: 24 dan QS. Al-Qashshas [28]: 7. Kata **تَحْزَنِي** terulang sebanyak 2 kali yang terdapat dalam QS. Maryam [19]: 24 dan QS. Al-Qashshas [28]: 7. Kata **لَيَحْزُنَنَّ** hanya terulang satu kali dalam QS. Al-Mujadalah [58]: 10. Kata **يَحْزَنُكَ** terulang sebanyak 6 kali yang terdapat dalam QS. Ali 'Imran [3]: 176, QS. Al-Ma'idah [5]: 41, QS. Al-An'am [6]: 33, QS. Yunus [10]: 65, QS. Luqman [31]: 23 dan QS. Yasin [36]: 76. Kata **يَحْزَنَ** hanya terulang satu kali dalam Al-Qur'an yang terdapat dalam QS. Al-Ahzab [33]: 51. Kata **لَيَحْزُنُنِي** terdapat satu kali dalam QS. Yusuf [12]: 13. Kata **يَحْزُنُونَهُمْ** juga hanya terdapat satu kali dalam QS. Al-Anbiya' [21]: 103. Kata **يَحْزُنُونَ** terulang sebanyak 13 kali dalam QS. Al-Baqarah [2]: 38, QS. Al-Baqarah [2]: 62, QS. Al-Baqarah [2]: 112, QS. Al-Baqarah [2]: 262, QS. Al-Baqarah [2]: 274, QS. Al-Baqarah [2]: 277, QS. Ali Imran [3]: 170, QS. Al-Ma'idah [5]: 69, QS. Al-An'am [6]: 48, QS. Al-A'raf [7]: 35, QS. Yunus [10]: 62, QS. Az-Zumar [39]: 61, dan QS. Al-Ahqaf [46]: 13. Kata **الْحُزْنُ** terulang hanya satu kali dalam QS. Yusuf [12]: 84. Kata **حُزْنِي** juga terulang satu kali dalam QS. Yusuf [12]: 86. Selain itu, kata **الْحُزْنَ** juga terulang hanya satu kali yang terdapat pada QS. Fatir [35]: 34. Lalu yang terakhir, kata **حَزَنًا** terulang dua kali dalam QS. At-Taubah [9]: 92 dan QS. Al-Qashshas [28]: 8.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa penyebab emosi sedih yang juga berkaitan dengan aspek keimanan. Di antaranya adalah kesedihan karena tidak dapat berpartisipasi dalam jihad, kesedihan karena dakwah tidak mendapatkan respon yang baik, dan kesedihan karena melihat adanya penyembahan berhala.¹¹³ Allah SWT mengungkapkan kesedihan dalam Al-Qur'an melalui ayat-ayat yang mengandung makna *hazan* dalam tiga jenis, diantaranya:

- a. Kesedihan yang terjadi dikarenakan dalam kondisi pantangan (dinyatakan dengan menggunakan *la nahi*). Kesedihan ini dapat ditemukan dalam ayat-ayat yang menggambarkan situasi yang berhubungan dengan urusan duniawi yang

¹¹³ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)," 2021, hal. 30.

sebenarnya tidak layak disedihkan.

- b. Kesedihan yang timbul dalam kondisi penafian (dinyatakan dengan menggunakan *la nafi*). Kesedihan ini dapat ditemukan dalam ayat-ayat yang mengilustrasikan ketiadaan kesedihan sepenuhnya di kehidupan akhirat. Mereka yang terbebas dari kesedihan ini termasuk orang-orang yang meniti petunjuk Allah (QS. Al-Baqarah [2]: 38), yang beragama dan beramal saleh (QS. Al-Baqarah [2]: 62), yang bersedekah dengan jujur (QS. Al-Baqarah [2]: 262, 274), yang bertakwa (QS. Al-A'raf [7]: 35), yang tawakkal pada Allah (QS. Al-Baqarah [2]: 112), yang istiqamah dalam keesaan Allah (QS. Al-Ahqaf [46]: 13).
- c. Kesedihan yang muncul tanpa memakai pantangan atau penafian (tanpa menggunakan *la nahi* atau *la nafi*). Kesedihan ini dapat ditemukan pada ayat-ayat yang menggambarkan kesedihan yang tidak dilarang dalam Al-Qur'an. Kesedihan ini adalah kesedihan yang disebabkan oleh kehilangan orang yang dicintai (QS. Yusuf [12]: 13, 84, 86) dan kesedihan karena tidak mampu melakukan kebaikan (QS. At-Taubah [9]: 92).¹¹⁴

Terdapat pandangan lain terkait penyebab kesedihan yang disebutkan dalam Al-Qur'an, diantaranya:

- a. Kesedihan yang disebabkan berpisah dengan orang yang dicintai dalam QS. Yusuf [12]: 13 dan ayat 84 dan QS. Al-Qashas [28]: 13.
- b. Kesedihan dikarenakan tidak dapat berpartisipasi dalam jihad QS. At-Taubah [9]: 92.
- c. Kesedihan karena mendengar perkataan orang lain dalam QS. Yunus [10]: 65.
- d. Kesedihan yang dialami saat melihat orang lain menikmati nikmat yang diberikan oleh Allah dalam QS. Al-Hijr [15]: 88.
- e. Kesedihan yang terjadi karena dakwah tidak mendapatkan respon yang baik dalam QS. Luqman [31]: 23 dan QS. An-Nahl [16]: 127.
- f. Kesedihan karena melihat adanya penyembahan berhala dalam QS. Al-A'raf [7]: 150 dan QS. Taha [20]: 86.
- g. Kesedihan karena menanggung beban sendiri dalam QS. Maryam [19]: 24.¹¹⁵

4. Asa

Menurut Al-Ashfahani, kata *asa* berasal dari kata *الْأَسْوَةُ* dan *الْإِسْوَةُ* yang menggambarkan keadaan di mana seseorang mengikuti tindakan orang lain. Jika orang yang diikuti berbuat baik, maka dia juga akan berbuat baik, dan jika orang tersebut berbuat buruk, maka dia juga akan berbuat buruk. Namun, dalam konteks *asa* terdapat makna tambahan berupa perasaan sedih. Pada hakikatnya, *asa* mengandung rasa kehilangan yang mendalam yang diikuti oleh kesedihan. Oleh karena itu,

¹¹⁴ Andi Rahmansyah, Husnel Anwar, and Munandar Munandar, "Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an: Menurut Penafsiran Asy-Sya'rawi Terhadap QS Yusuf Ayat 86," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (Februari 3, 2023), hal. 209–218.

¹¹⁵ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)," hal. 28

ungkapan *أَسَيْتُ عَلَيْهِ أَسَى وَأَسَيْتُ لَهُ* berarti “saya merasa sedih kepadanya.”¹¹⁶

Secara bahasa kata *asa* memiliki beragam makna, termasuk mengobati, mendamaikan, menghibur orang yang sedang bersedih. Salah satu turunan kata ini adalah *Al-Asi*, yang berarti kesedihan yang mendalam disertai kedukaan. Seorang penyair juga pernah mengungkapkan perasaannya dengan mengatakan *أَسَيْتُ لِأَحْوَالِي رَيْعَةً* yang berarti “saya merasa sedih kepada paman-pamannya Rabi'ah.”

Ini menunjukkan bagaimana kata *asa* sering kali digunakan untuk menggambarkan kesedihan yang mendalam terhadap orang lain atau situasi tertentu.¹¹⁷

Dalam ensiklopedia *Al-Qur'an* karya Fachruddin, dijelaskan bahwa kata *asa* juga bermakna putus asa. Putus asa adalah suatu kondisi hilangnya harapan yang sangat berbahaya bagi jiwa manusia, sehingga keadaan ini tidak boleh dibiarkan tumbuh dalam diri seseorang. Biasanya salah satu penyebab utama dari perasaan putus asa adalah musibah atau kesulitan yang dihadapi.¹¹⁸ Adapun pendapat lain menurut Ar-Razi, kata *asa* memiliki makna sebagai kesedihan yang sangat mendalam. Ini menggambarkan perasaan yang melampaui kesedihan biasa, menunjukkan tingkat penderitaan emosional yang sangat tinggi.

Kecemasan dan rasa kehilangan, seperti yang dijelaskan dalam penjelasan tentang kata *asa*, memiliki hubungan yang erat. Kecemasan seringkali merupakan respon emosional yang timbul dari rasa kehilangan atau ketidakpastian, mirip dengan kedukaan mendalam yang dijelaskan oleh kata *asa*. Rasa kehilangan yang mendalam (seperti yang digambarkan oleh *asa*) maupun kecemasan dapat saling mempengaruhi dan memperburuk keadaan emosional seseorang. Mengatasi kecemasan sering memerlukan pemahaman dan penanganan yang sensitif terhadap rasa kehilangan yang dialami.

Secara keseluruhan *asa* memiliki turunan makna yang luas, mulai dari perasaan sedih yang mendalam, hingga kondisi putus asa yang ekstrem, menekankan pentingnya mengelola emosi dan menjaga harapan dalam berbagai tantangan hidup. Seperti yang sudah dilakukan sebelumnya, bahwa dalam *Mu'jam Mufahras li Alfaz Al-Qur'an* ditemukan bahwa kata *asa* dan berbagai derivasi katanya hanya disebutkan sebanyak 4 kali dalam *Al-Qur'an* didalam 3 surah yang berbeda.¹¹⁹ Pertama, kata *أَسَى*

hanya terulang satu kali dalam QS. *Al-A'raf* [7]: 93. Kedua, kata *تَأْسَى* disebutkan sebanyak dua kali dalam QS. *Al-Ma'idah* [5]: 26 dan QS. *Al-Ma'idah* [5]: 68. Terakhir,

¹¹⁶ Umi Ilmatin Nafiah, “Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam *Al Qur'an* (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)”, hal. 38-39.

¹¹⁷ Afrohul Ishmah Harahap, “Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif *Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi*”, hal. 51.

¹¹⁸ Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Cet. I, Jilid I (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), hal. 150–151.

¹¹⁹ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, hal. 44

kata تَأْسَوْا hanya terulang satu kali dalam QS. Al-Hadid [57]: 23.

Contoh penafsiran pada term *asa*, yaitu pada QS. Al-Ma'idah [5]: 68, yang artinya “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai Ahlulkitab, kamu tidak menganut sesuatu pun (agama yang benar) hingga kamu menegakkan ajaran-ajaran Taurat, Injil, dan (Al-Qur'an) yang diturunkan Tuhanmu kepadamu.” Apa yang diturunkan Tuhanmu kepadamu pasti akan membuat banyak di antara mereka lebih durhaka dan ingkar. Maka, janganlah engkau bersedih terhadap kaum yang kafir itu. Secara umum, ayat ini menyoroti kondisi Ahlul Kitab (Yahudi dan Nasrani) dengan mengungkapkan ketidaksesuaian dalam keyakinan mereka dan mengekspos perilaku jahat yang mereka lakukan. Ayat tersebut juga menyampaikan perintah dari Allah kepada Nabi Muhammad untuk mengingatkan Ahlul Kitab bahwa mereka harus menaati ajaran yang terdapat dalam Taurat dan Injil, serta percaya pada isi kitab-kitab tersebut. Salah satu ajaran yang disebutkan dalam kitab-kitab itu adalah iman kepada Nabi Muhammad dan patuh terhadap perintah-perintahnya.

Allah menjelaskan kepada seluruh manusia tentang sebuah kebenaran yang mendasar, yaitu bahwa iman dan pengamalan agama tidak akan bermanfaat dan tidak akan berguna kecuali jika diikuti dengan tindakan nyata. Namun, mereka justru melihat wahyu-wahyu yang diterima oleh Nabi Muhammad sebagai tambahan kedurhakaan mereka. Mereka memandang Nabi Muhammad sebagai seseorang yang dapat diperdaya, sehingga mengarah pada penilaian yang keliru dan sikap yang menyimpang dari kebenaran.¹²⁰ Maka dengan demikian, tidak perlu bersedih dalam menanggapi orang-orang yang seperti itu. Mereka tidak perlu untuk disayangkan karena sikap kedurhakaan mereka akan semakin bertambah. Sehingga dalam ayat ini terdapat penggalan kalimat yang secara khusus melarang Nabi Muhammad untuk bersedih, kalimat tersebut berbunyi فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ maka jelaslah maksud dari penggalan kalimat tersebut bermakna larangan bersedih yang ditujukan kepada Nabi Muhammad akibat perbuatan orang-orang kafir yang tidak mau mengimani beliau.¹²¹

5. *Ghamma*

Kata الْعَمُّ artinya adalah menutupi sesuatu. Dari kata tersebut lahir kata الْعُمَامُ yang berarti awan, dinamakan demikian karena awan telah menutupi cahaya matahari. Atau الْعَمَّى yang berarti mendung, karena ia menutupi cahaya matahari. Dari pemaknaan ini maka lahir kata غَمُّ الْهِلَالِ artinya bulan sabit terhalangi. Kalimat يَوْمٌ غَمٌّ artinya hari yang mendung. Dan kalimat لَيْلَةٌ غَمَّةٌ artinya malam

¹²⁰ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), Vol. 3, hal. 154.

¹²¹ Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj, (Jakarta: Gema Insani, 2013), jilid. 3, hal. 591.

yang tak berbintang.¹²²

Makna yang terkandung menunjukkan bahwa kata **الْغَمَّ** dan turunannya digunakan untuk menggambarkan situasi di mana sesuatu yang biasanya terang atau jelas menjadi tertutup atau tersembunyi. Dalam konteks ini, awan dan mendung berfungsi sebagai metafora untuk hak-hal yang menghalangi cahaya atau pandangan, menciptakan suasana yang gelap dan suram.¹²³ Hal ini mencerminkan bagaimana kata tersebut digunakan untuk menggambarkan perasaan atau kondisi yang terhalang atau tertutup oleh sesuatu.

Pendapat lain mengenai definisi kata *ghamma* yang berarti kedukaan, kesedihan, kemurungan, kemuraman, serta rasa gundah. Sementara itu, dalam kamus *Al-Munawwir* kata *ghamma* memiliki beberapa makna yang berbeda, yaitu panas terik, menutupi, mengatasi, menyedihkan dan samar atau tidak jelas.¹²⁴ Selain itu juga, dalam Ensiklopedia Makna Al-Qur'an juga disebutkan makna dari kata *ghamma* adalah duka cita yang lahir akibat ketakutan terhadap sesuatu, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak tercapai.¹²⁵

Penjelasan ini menunjukkan bahwa kata *ghamma* memiliki makna yang luas mencakup berbagai kondisi emosional negatif seperti kedukaan, kesedihan, serta kondisi fisik dan perseptual seperti panas terik dan sesuatu yang tidak jelas atau samar. Dalam konteks emosional, *ghamma* menggambarkan perasaan berat dan suram yang dapat mempengaruhi suasana hati dan mental seseorang. Sementara itu dalam konteks fisik, *ghamma* mencerminkan sesuatu yang menutupi atau menghalangi, baik secara literal seperti panas yang menyengat atau secara figuratif seperti situasi yang tidak jelas atau samar. Makna yang luas ini menunjukkan fleksibilitas penggunaan kata *ghamma* dalam berbagai situasi untuk menggambarkan kondisi yang menghalangi atau menutupi, baik secara fisik maupun emosional.

Dalam Al-Qur'an kata *ghamma* dan berbagai derivasi katanya disebutkan sebanyak 11 kali dan terletak di dalam berbagai surah yang berbeda-beda. Derivasi katanya terbagi seperti berikut: Kata **غَمٌّ** terulang sebanyak 5 kali yang terdapat dalam QS. Ali Imran [3]: 153 dan 154, QS. Taha [20]: 40, QS. Al-Anbiya' [21]: 88 dan QS. Al-Hajj [22]: 22. Kata **غَمًّا** hanya terulang satu kali dalam QS. Ali Imran [3]: 153. Kata **غُمَّةٌ** juga hanya terulang sekali dalam QS. Yunus [10]: 71. Kemudian yang terakhir yakni kata **الْغَمَامَ** yang terulang sebanyak 4 kali dalam QS. Al-Baqarah [2]: 57, QS. Al-Baqarah [2]: 210, QS. Al-A'raf [7]: 160 dan QS. Al-Furqan [25]: 25.¹²⁶

¹²² Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodāt Fī Gharīb al-Qur'an*, hal. 879.

¹²³ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodāt Fī Gharīb al-Qur'an*, hal. 880

¹²⁴ Afrohul Ishmah Harahap, "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi," hal. 49

¹²⁵ M. Dhuha Abdul Jabbar & N. Burhanuddin, *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an: Syarah Alfaazhul Qur'an*, Cet. 1, (Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, 2012), hal. 487.

¹²⁶ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-*

Adapun term ghamma menurut maknanya dalam Al-Qur'an dapat dikelompokkan menjadi beberapa bagian, sebagai berikut:

- a. Kata **الْغَمَامُ** yang disebut empat kali di dalam Al-Qur'an, semuanya berarti **سَحَابٌ** (awan). Awan itu ada yang mengandung rahmat dan ada pula yang mengandung bencana. Pengertian awan yang mengandung rahmat terdapat di dalam QS. Al-Baqarah [2]: 57 dan QS. Al-A'raf [7]: 160. Di dalam kedua ayat ini dikatakan bahwa Allah SWT melindungi umat Nabi Musa As dengan awan (*ghamam*) ketika mereka berada di padang Tih. Di dalam menyampaikan peristiwa ini Allah SWT menggunakan ungkapan yang sama pada dua ayat di atas. Adapun awan yang mengandung bencana disebut di dalam QS. Al-Baqarah [2]: 210. Dikatakan bahwa orang yang berpaling dari agama Allah SWT sesudah datang keterangan-keterangan akan menunggu azab di bawah naungan awan.
- b. Di dalam QS. Al-Furqân [25]: 25 dikatakan pula bahwa ketika terjadi Hari Kiamat, langit akan dipecah oleh awan. Di dalam ayat ini **الْغَمَامُ** berarti “suatu kekuatan yang dahsyat yang bisa memecahkan langit”, dan ini berarti pula bencana. Dengan demikian, kata **الْغَمَامُ** di dalam Al-Qur'an mengandung dua pengertian yang berlawanan, yaitu “rahmat” dan “bencana” atau “azab”.
- c. Kata **غَمٌّ** mengandung arti sedih, kesusahan atau azab. Pengertian ini terkandung di dalam 5 ayat, yaitu QS. Ali Imran [3]: 153 (2 kali) dan 154, QS. Taha [20]: 40, dan QS. Al-Hajj [22]: 2.
- d. Kata **غَمَّةٌ** juga berarti kesusahan sebagaimana terdapat di dalam QS. Yûnus [10]: 71.¹²⁷

6. *Dhaiq*

Kata **الضِّيقُ** artinya kesempitan, dan ini kebalikan dari kata **السَّعَةُ** yaitu keluasan. Begitu juga dengan kata **الضِّيقُ**. Sementara kata **الضِّيقَةُ** biasa digunakan untuk mengartikan kefakiran, kebakhilan, kesusahan dan sejenisnya. Kata **ضَاقَ** dan kata **أَضَاقَ** berarti ia bermakna **مُضِيقٌ** (yang membuat sempit). Penggunaan kata tersebut sama halnya dengan penggunaan kata **الْوُسْعُ** yang merupakan kebalikan dari kata **الضِّيقُ**.¹²⁸

Karim, hal. 614

¹²⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 246.

¹²⁸ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodât Fîi Gharibil Qur'an*, hal. 560.

الضِّيقُ berasal dari kata ضَاقَ yang berarti sempit atau ragu dalam hati.

Kesempitan jiwa yang dimaksud di sini menggambarkan perasaan gundah gulana atau keraguan yang menyelimuti hati seseorang. Kondisi ini mencerminkan keadaan emosional di mana seseorang merasa tertekan, tidak tenang, atau bimbang dalam mengambil keputusan atau menghadapi situasi tertentu. Perasaan ini bisa timbul akibat berbagai faktor seperti kekhawatiran, ketidakpastian, atau konflik batin yang mendalam. Pada intinya الضِّيقُ, adalah manifestasi dari ketidakstabilan emosional yang membuat seseorang merasa terjebak dilema internal yang sulit.¹²⁹

Menurut Raghīb al-Ashfahani kata *dhaiq* (perasaan yang sempit) ini biasanya identik dengan kemiskinan, kekikiran, kesedihan dan kesusahan lainnya yang biasanya menimpa hati. Adapun menurut Tahir Ahmad az-Zawi kata *dhaiq* ini merupakan lawan dari *ittasa'a* (perasaan yang lapang), الضِّيقُ berarti suatu keraguan yang tempatnya di dalam hati dan itu dapat menghancurkan sehingga membuat hati semakin sempit.¹³⁰

Dalam Al-Qur'an, kata الضِّيقُ digunakan untuk menggambarkan kondisi jiwa yang tertekan akibat menghadapi sesuatu yang dibenci atau tidak diinginkan. Selain itu, kata ini juga menunjuk pada keadaan tempat yang sudah tidak nyaman karena menyempit.¹³¹

Kata الضِّيقُ diulang sebanyak 13 kali dalam Al-Qur'an, yang terdiri dari dipakai kata benda sebanyak 5 kali. Sedangkan dipakai dalam kata kerja sebanyak 8 kali.¹³² Adapun derivasi katanya terbagi sebagai berikut: kata ضَاقَ terulang sebanyak 2 kali dalam QS. Hud [11] : 77 dan QS. Al-Ankabut [29] : 33. Kata ضَاقَتْ terulang sebanyak 3 kali yaitu pada QS. At-Taubah[9]: 25 dan QS. At-Taubah[9]: 118, yang disebutkan 2 kali dalam satu ayat. Kemudian kata يَضِيقُ juga terulang 2 kali pada QS. Al-Hijr [15]: 97 dan QS. As-Syu'ara [26]: 13. Kata لَتَضِيقُهَا yang hanya terulang satu kali pada QS. At-Thalaq [26]: 6. Kata ضِيقٍ yang terulang 2 kali yaitu pada QS. An-

¹²⁹ Nur Fadhilah, "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)," hal. 38.

¹³⁰ Tahir Ahmad Zawi, *Tartib Al-Qamus Al-Muhit 'Ala Tariqat Al-Misbah Al-Munir Wa Assas Al-Falahah*, (Riyadh: Dar 'alam al- Kitab, 1996), jilid 3, hal. 48.

¹³¹ Muhammad Ikhsan, "Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)," hal. 49.

¹³² Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadz Al-Qur'an*, hal. 424

Nahl [12]: 127 dan QS. An-Naml [27]: 70. Kata ضَيِّقًا yang juga terulang 2 kali pada QS. Al-An'am [6]: 125 dan QS. Al-Furqan [25]: 13. Terakhir kata ضَائِقٌ yang hanya terulang 1 kali pada QS. Hud [11]: 12.

Salah satu contoh penafsiran term ضَيِّق dalam QS. An-Nahl [12]: 127, “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.” Dalam tafsir An-Nur dijelaskan bahwa Allah memerintahkan Rasul untuk bersabar, karena sabar itu merupakan jalan menuju kemenangan. Sabar itulah senjata para mukmin, bahkan senjata semua orang yang ingin memperoleh kemenangan dan kesuksesan. Allah memerintahkan Rasul agar jangan bersedih hati, karena orang-orang musyrik yang berpaling dari seruan dan mendustakan serta mengingkari kebenaran yang Rasulullah bawa. Jangan menjadi sempit dada atau mudah emosi, ketika mendengar orang-orang musyrik menuduh sebagai seorang tukang sihir, seorang tukang tenung, dan seorang ahli sya’ir, dengan tujuan menghambat orang lain mengikuti jalan (agama) Allah.¹³³

Pernyataan Allah ini memberikan kekuatan dan membesarkan hati Nabi Muhammad SAW. Meskipun menghadapi kesulitan dan tantangan, beliau merasakan kelegaan dan kemudahan berkat karunia Allah. Rasulullah tidak perlu merasa cemas, risau, atau sedih melihat sikap lawan-lawannya yang menolak seruannya atau bahkan secara permusuhan menolak dan mendustakan wahyu yang diturunkan kepadanya. Jika Nabi Muhammad merasa sedih atau putus asa melihat penolakan mereka, seperti tuduhan-tuduhan terhadapnya sebagai penyihir, dukun, penyair, dan sebagainya, Allah dengan tegas menegaskan bahwa sikap negatif dan tuduhan tersebut tidak memiliki dasar yang benar.

7. *Halu’a*

Kata هَلُوعًا merupakan kata dasar dari هَلَعَ - يَهْلَعُ - هَلَاعًا yang memiliki beberapa makna yang berbeda, tergantung pada penafsiran yang digunakan. Wahbah Az-Zuhailiy dalam *Tafsir Al-Munir* menjelaskan bahwa هَلُوعًا dapat diartikan sebagai rasa cemas, menggambarkan bahwa manusia sering kali mengalami kecemasan. Sementara itu, menurut Nafi' bin Azraq, *halu’a* mengacu pada “ketidaksabaran” atau “mudah mengeluh”, mencerminkan sifat tidak puas yang seringkali memunculkan keluhan. Al-Baghawiy dan Ibnu Abbas mengartikan هَلُوعًا sebagai “rakus”, menunjukkan keinginan yang tidak terkendali.¹³⁴

Dalam perspektif lain *halu’a* diartikan sebagai ragu-ragu, cemas, resah,

¹³³ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), jilid. 3, hal. 2292

¹³⁴ Amira Fauziah, dkk, “Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz *Khauf*, *Halu'* dan *Huzn*)”, hal. 10.

kurang sabar, dan memiliki keinginan yang meluap-luap. Keinginan yang meluap ini dapat membuat manusia menjadi ragu dan bimbang ketika dihadapkan pada keburukan, serta enggan memberi kebaikan kecuali jika melihatnya memberikan manfaat yang lebih besar baginya sendiri.¹³⁵ Oleh karena itu, keluhan ketika mengalami kesulitan dan kekikiran ketika meraih kebaikan dan rezeki adalah hasil dari sifat *halu'a*, yaitu gelisah dan memiliki keinginan yang meluap.¹³⁶

Dengan menggabungkan beberapa definisi ini, *halu'a* dapat disederhanakan sebagai sifat kurang baik yang berhubungan dengan kesulitan merasa puas atau keluh kesah. Sifat ini dapat menimbulkan rasa cemas karena tidak terpenuhinya keinginan, serta menunjukkan ketidak sabaran yang sering kali diekspresikan dalam bentuk keluhan. Karakter keluh kesah adalah sebuah gambaran tentang sifat-sifat seorang individu yang sangat lemah, kurang memiliki kepastian dan ketegasan dalam pendiriannya, terutama saat menghadapi situasi sulit atau tantangan. Karakter keluh kesah ini, sebenarnya adalah bagian dari karakter negatif yang sering melekat pada orang-orang munafik dan kafir. Dalam diri mereka, karakter keluh kesah ini menjadi bagian yang menggambarkan kelemahan, kurangnya ketahanan, dan kecenderungan untuk merasa putus asa atau menyalahkan keadaan.¹³⁷

Kata هَلُوعًا disebut satu kali saja di dalam Al-Qur'an, yaitu dalam QS. Al-Ma'arij [70]: 20.¹³⁸ Adapun penjelasan tentang sifat *halu'a* ditemui pada dua ayat berikutnya, yaitu ayat 21 sampai dengan 22.

Kehadiran sikap keluh kesah merupakan sebuah kondisi yang dapat sangat merugikan bagi kesejahteraan spiritual dan psikologis seseorang. Sikap ini sering kali muncul karena pengaruh dunia yang penuh dengan ujian dan tantangan. Manusia secara alami cenderung mengeluh ketika menghadapi ujian atau tantangan yang melibatkan kesulitan hidup, bencana, atau masalah lainnya. Hal ini membuat mereka rentan untuk mengeluh secara mudah.¹³⁹ Perasaan keluh kesah yang dialami oleh manusia ini mencerminkan salah satu bentuk kecemasan, karena melibatkan keinginan yang tidak terpenuhi dan menimbulkan ketidaknyamanan ketika sesuatu tidak sesuai harapan.

¹³⁵ Ibnu Manzur, *Lisan Al-'Arab*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1119), hal. 4685.

¹³⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14., 319.

¹³⁷ Ootong Surasman, "Karakter Negatif Manusia Dalam Al-Qur'an," *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 21, no. 01 (Agustus 17, 2021), hal. 70–87.

¹³⁸ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, hal. 737

¹³⁹ Lisna Ekawati, Ummu Sa'idah, and Maimunah, "Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir Al-Maraghi)," *Kuttab*, vol 1, 2019, hal. 48-49

BAB IV

PENAFSIRAN AYAT-AYAT KECEMASAN DAN SOLUSI KECEMASAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Penafsiran Ayat-Ayat Kecemasan dalam Al-Qur'an

Beberapa term yang berkaitan dengan kecemasan dimuat dalam Al-Qur'an. Sehingga Al-Qur'an juga menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan dengan pembahasan bentuk kecemasan dalam konteks sosial. Dalam hal ini pemikiran Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulum al-Din* memberikan pandangan mengenai bentuk-bentuk kecemasan. Oleh karena itu, beberapa bentuk kecemasan yang dikemukakan oleh Al-Ghazali dapat dihubungkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan. Dengan memadukan pemikiran Al-Ghazali dan tafsir Al-Qur'an, klasifikasi kecemasan dapat disusun sebagai berikut.¹⁴⁰

1. Kecemasan Terhadap Ucapan Dan Perilaku Orang Lain

Pada dasarnya tak bisa disangkal bahwa dalam menjalani kehidupan manusia hidup berdampingan dengan individu lainnya. Mereka berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain, yang kadang-kadang membuat mereka merasa bahwa kehidupan ini tak bisa terlepas dari penilaian orang lain. Sering kali, orang lain memiliki kebebasan untuk mengomentari dan menilai seseorang tanpa mempertimbangkan perasaannya. Dampaknya, beberapa individu sering kali terganggu oleh penilaian atau kata-kata orang lain. Hal ini pada dasarnya tidak memberikan manfaat apa pun dan justru meningkatkan tingkat stres yang bisa berdampak negatif pada kesehatan. Beberapa orang bahkan menjadi terbiasa merasa cemas dan khawatir tentang apa yang dikatakan orang lain tentang diri mereka. Sebagaimana firman Allah dalam QS Al-Hijr [15]: 97 Allah berfirman kepada Nabi Muhammad SAW,

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۚ

“Kami telah mengetahui, wahai Muhammad, bahwa dadamu sempit disebabkan ucapan orang-orang musyrik di antara kaummu itu, yaitu ucapan yang mendustakan dan mengolok-olokmu serta apa yang kaubawa kepada mereka. Kami tahu bahwa hal itu melukai hatimu.”

Kemudian pada ayat selanjutnya

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ۚ

“Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu an jadilah engkau termasuk orang-orang yang sujud (salat),” Maksud dari ayat ini adalah, Berkaitan dengan perkara yang tidak kau sukai yang menimpamu, segeralah engkau bersyukur kepada Allah, memuji-Nya, dan shalat, niscaya Allah akan melindungimu dari hal-hal yang menggelisahkanmu itu. Hal ini sejalan dengan khabar yang diriwayatkan dari

¹⁴⁰ Ainun Najib, “Konsep Khauf Dan Rajâ’ Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihyâ’ ‘Ulûm Al-Dîn* Sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan.” *Skripsi*, pada Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2019, hal. 62.

Rasulullah SAW, bahwa apabila beliau mengalami suatu masalah, maka beliau bergegas melaksanakan shalat.¹⁴¹

Pada ayat ini dijelaskan bahwa Allah mengetahui bahwa dada Rasul terasa sempit karena kata-kata syirik dan cacian yang dilontarkan oleh kaum musyrik. Karena sudah menjadi kebiasaan manusia ketika ditimpa apa yang menyakiti dan membuatnya sedih, tentu merasa sempit dada dan bersedih atas apa yang telah menyimpannya. Ketika manusia merasa sempit dadanya dan bersedih hati, maka kembalilah kepada Allah dan sucikanlah Dia dari apa yang mereka katakan dengan memuji Allah atas taufik dan petunjuk yang telah diberikan kepada kita. Kemudian shalat pada waktu malam dan tepi-tepian siang, serta memanjatkan doa kepada Allah dengan mendekatkan diri pada-Nya. Ayat ini memberikan penjelasan bahwa Allah memberikan tuntunan kepada Rasulullah untuk menghilangkan kesedihan yang terdapat pada dirinya dengan mengerjakan berbagai ketaatan dan memperbanyak ibadah. Telah menjadi rutinitas Rasulullah apabila beliau dihadapkan oleh persoalan yang sulit untuk diselesaikan, agar berlindung dengan shalat.¹⁴²

Adapun contoh lain dari kecemasan yang disebabkan oleh perkataan dan perbuatan orang lain terdapat pada QS. Al-An'am [6]: 33.

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بَايَتِ
اللَّهِ يَجْحَدُونَ

Sungguh, Kami mengetahui bahwa apa yang mereka katakan itu menyedihkan hatimu (Muhammad), (janganlah bersedih hati) karena sebenarnya mereka bukan mendustakan engkau, tetapi orang yang zalim itu mengingkari ayat-ayat Allah.

Konteks ayat ini dapat dipahami bahwa ayat ini turun sebagai penghibur ketika Rasulullah merasakan kesedihan yang disebabkan oleh penolakan orang-orang zalim terhadap ayat-ayat Allah.¹⁴³ Dalam tafsir Al-Munir ayat ini menjelaskan bahwa kesedihan yang dirasakan oleh Rasulullah akibat sikap kaumnya yang mendustakan dan menentang beliau. Mereka tidak menuduh Rasulullah berdusta, dihadapan mereka Rasulullah merupakan orang jujur dan terpercaya, bahkan mereka tidak pernah mengenal Rasulullah sebagai pendusta dan pengkhianat. Tetapi mereka menentang kebenaran yang dibawa oleh Rasulullah dengan mengingkari ayat-ayat Allah serta menolaknya.¹⁴⁴

Kemudian Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy juga menjelaskan dalam tafsirnya bahwa ayat ini menjelaskan tentang kesedihan yang dialami oleh Rasulullah dikarenakan oleh keadaan dan ucapan kaumnya yang menuduh Rasulullah berdusta. Sebenarnya mereka tidak menuduh Rasulullah sebagai seorang yang pendusta,

¹⁴¹ Syaikh Ahmad Muhammad Syakir and Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Thabari*, trans. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri et al., jilid 15, hal. 948-949

¹⁴² Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), juz 14, hal. 84.

¹⁴³ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, juz. 7, hal. 179

¹⁴⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 4, hal. 177-178.

mereka memandang Rasulullah sebagai orang yang benar. Namun, mereka menganggap bahwa apa yang telah dibawa oleh Rasulullah berupa ayat-ayat Al-Qur'an itu tidak sesuai dengan kenyataan, maka dari itu mereka menganggap bahwa Rasulullah seorang pendusta.¹⁴⁵ Hal tersebut sama dengan pendapat Quraish Shihab dalam tafsirnya, bahwa ayat ini melarang Rasulullah untuk bersedih yang disebabkan oleh perbuatan kaumnya. Kemudian ditambahkan juga bahwa sebenarnya mereka tidak mendustakan Rasulullah, bahkan dalam hati kecil mereka mengenal Rasulullah sebagai orang yang bijaksana bahkan mereka menjuluki Rasulullah sebagai *Al-Amin*. Akan tetapi, mereka bersikap demikian karena mereka keras kepala, hati mereka tertutup, walaupun nalar mereka mengakui bahwa Rasulullah adalah sosok yang jujur, akan tetapi mereka mengingkari ayat-ayat Allah, sehingga hati mereka tidak percaya dan tidak membenarkan ajaran yang disampaikan oleh Rasulullah. Maka dari itu jelas bahwasannya mereka tidak mendustakan Rasulullah dalam hati kecil mereka, akan tetapi mereka mendustakan ayat-ayat Allah yang telah Rasulullah sampaikan kepada mereka.¹⁴⁶ Karena itulah, jiwa Rasulullah yang bersih merasakan kesedihan memikirkan hal tersebut. Dengan demikian, ayat ini menjelaskan bahwa kesedihan itu dapat disebabkan oleh penolakan terhadap sesuatu yang pasti benar adanya dan perkataan buruk atas kebenaran tersebut

Oleh karena itu, jika seseorang merasa cemas karena perkataan atau ucapan orang lain tentang dirinya. Maka jangan sampai membuat diri merenung dengan terobsesi pada pikiran-pikiran negatif yang mengkontaminasi pikiran dan menjadikan hati gelisah dan tidak tenang. Seperti apa yang terdapat dalam ayat tersebut, sebaiknya seseorang yang merasakan kecemasan akibat perkataan dan caci maki orang lain ditangani dengan mengendalikan pikiran dan mendirikan sholat serta meminta pertolongan kepada Allah SWT, agar hati dan pikiran merasakan ketenangan dan tidak merasakan kesedihan.

2. Kecemasan Terhadap Kematian dan hari kiamat

Setiap makhluk hidup akan mengalami akhir hayat sesuai ketentuan yang ditetapkan oleh Allah, seperti yang telah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 46 yaitu:

الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan hanya kepada-Nya mereka kembali.

Manusia sebagai bagian dari ciptaan-Nya tidak dapat mengetahui dengan pasti kapan dan bagaimana akhir hayat mereka akan tiba. Oleh karena itu wajar bagi manusia untuk merasa cemas dan takut akan kematian. Kekhawatiran ini muncul karena manusia tidak memiliki pengalaman langsung tentang proses kematian dan apa yang terjadi setelahnya. Dalam ketidakpastian ini, manusia mencari pemahaman dan persiapan untuk menghadapi akhir hayat dengan sikap yang sesuai dengan keyakinan

¹⁴⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jilid. 2, hal. 1220.

¹⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 4, hal. 76.

dan nilai-nilai mereka.

Salah satu bentuk kecemasan terhadap masa depan adalah kecemasan akan nasib dan kematian, yang juga disebut sebagai *ontoc anxiety*. Kecemasan terhadap kematian sebagai perasaan gelisah yang terjadi karena ketidak nyamanan yang tidak jelas, atau ketakutan yang timbul dari persepsi tentang ancaman terhadap keberadaan seseorang, baik nyata maupun imajinatif.¹⁴⁷ Efek kecemasan akan kematian bisa berbeda-beda bagi individu, misalnya ada yang mengalami kesulitan tidur karena takut jika ia tidur tidak dapat bangun kembali setelah meninggal.¹⁴⁸

Ketakutan inilah yang menjadikan sebagian orang merasa agar lebih bijak untuk berlaku baik dalam menjalani dalam kehidupan dunia yang tidak selamanya kekal. Maka perlu mempersiapkan diri sebaik mungkin akan datangnya kematian, karena dengan mempersiapkan tersebut akan mengurangi kecemasan dan ketakutan terhadap kematian. Akan tetapi bagi sebagian orang, hal ini cenderung menjadi perasaan takut yang berubah menjadi kecemasan yang mengganggu.¹⁴⁹ Kemudian dalam Al-Qur'an, ketakutan terhadap kematian dijelaskan pada QS. Al-Ahzab [33]:19.

فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۗ

“.. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka kikir untuk berbuat kebaikan...”

Pada ayat ini menjelaskan peristiwa perang khandaq yang mana mereka yakni orang-orang yang bakhil, tidak mau memberi nafkah dan pertolongan, dan mereka sama sekali tidak senang memberikan pertolongan kepada kalian baik berupa diri maupun harta. Ketika perasaan ketakutan perlahan merasuki hati mereka akibat serangan dan hantaman yang dilancarkan oleh para pemberani dari pihak musuh, yang mendorong mereka untuk melarikan diri dari medan pertempuran, maka akan terlihat mereka menatapmu dengan pandangan mata yang penuh kecemasan dan kebingungan, sebagaimana juga orang yang sedang dalam keadaan sakaratul maut. Maka ketika saat itu mereka kecut, dan jantung mereka seakan-akan lepas, kemudian tubuh mereka memucat karena sangat ketakutan. Namun ketika keamanan mulai menguasai suasana, maka mereka mulai angkat bicara dengan kata-kata fasih, seolah-olah membanggakan kedudukan mereka di medan perang dan keberanian mereka di dalamnya, padahal mereka adalah orang-orang yang berdusta.¹⁵⁰

¹⁴⁷ Liza Merizka, dkk, “Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya”, *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2019, Vol. 13, No 2, hal. 77

¹⁴⁸ Hartanto, “Hubungan antara Kecemasan akan Kematian dengan Belief in Afterlife pada Usia Dewasa”, *Jurnal Psikologi Indonesia*, no 1, hal 4

¹⁴⁹ M. Fakhurrozi, “Hubungan antara religiusitas dengan death anxiety: Studi meta analisis. *Psikologika*”, 2008. Vol 13, No 25, 43.

¹⁵⁰ Nashiruddin Abi Sa'id Abdullah Ibn Umar Bin Muhammad Al-Syairazi Al-Baidhawi, *Anwar Al-tanzil Wa-asrar Al-ta'wil*, juz 4, (Beirut: Dar Ihya' At-Turats Al-Arabi,

Kemudian Al-Maraghi memberikan ilustrasi betapa takut dan cemasnya orang-orang yang menghadapi sakaratul maut, dengan gambaran itu sebagian orang akan merasa cemas ketika memikirkan tentang kematian. Padahal manusia harus memiliki kesadaran bahwa dunia ini bersifat sementara dan dunia hanya sebagai tempat persinggahan, sebelum menuju tempat persinggahan selamanya yaitu akhirat. Setiap kali manusia akan merasakan kematian yang tidak diketahui kapan waktunya tiba. Akan tetapi manusia perlu menjauhkan diri dari kecemasan yang melampaui batasnya terhadap kematian dan berusaha menjadikan kematian sebagai patokan agar di dunia berbuat baik dan menyiapkan bekal sebaik-baiknya sebelum kematian datang menghampiri.¹⁵¹

Hal yang tidak terlihat dan tidak dapat diketahui oleh manusia adalah suatu yang dapat menimbulkan rasa takut. Demikian juga, masa depan selalu menjadi sesuatu yang menggetarkan hati dan pikiran menerawang, karena tidak ada manusia di dunia ini yang memiliki pengetahuan atau kemampuan untuk mengetahui masa depan. Masa yang akan datang selalu menjadi sesuatu yang menarik atau menakutkan, menarik karena merupakan peluang untuk dipersiapkan, tetapi menakutkan karena gambaran yang tidak dapat diketahui secara pasti. Bermula dari kekhawatiran kepada apa yang akan terjadi esok hari dapat berkembang menjadi kecemasan terhadap masa depan secara keseluruhan.¹⁵² Sebagai manusia, kita tidak memiliki pengetahuan tentang apa yang akan terjadi di masa yang akan datang, termasuk hari kiamat. Hanya Allah yang memiliki pengetahuan tentang sesuatu yang tidak dapat diketahui oleh manusia. Al-Qur'an pun menjelaskan mengenai ketakutan terhadap hari kiamat dalam QS. Al-Anbiya [21]: 103,

لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

“Kejutan yang dahsyat tidak membuat mereka merasa sedih, dan para malaikat akan menyambut mereka (dengan ucapan), “Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu.”

Al-Maraghi menjelaskan bahwa pada ayat tersebut orang-orang yang berbahagia di surga dimana mereka tidak ditakutkan oleh kedahsyatan tiupan akhir dari sangkakala dan ketika mereka dibangkitkan dari kuburnya untuk dihisab mereka disambut oleh para malaikat dengan kabar gembira berupa selamat dari azab, dan berkata : *“Inilah hari yang kedatangan yang dijanjikan kepada kalian dahulu ketika di dunia, dan kalian mendapat kabar gembira berupa pemberian pahala sebagai balasan yang setara atas iman dan ketaatan mereka kepada Allah.*¹⁵³

Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang taat kepada Allah tidak merasa cemas atau takut saat terjadi hari kiamat yang mengerikan, karena mereka yakin akan mendapatkan keadaan baik di akhirat. Namun, sebaliknya, orang-orang

), hal. 228.

¹⁵¹ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî*, jilid 21, hal. 274.

¹⁵² Ainun Najib, “Konsep Khauf Dan Rajâ’ Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihyâ’ ‘Ulûm Al-Dîn* Sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan.” hal. 65.

¹⁵³ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, jilid 17, hal. 122

kafir dan yang melakukan maksiat akan mengalami kecemasan dan ketakutan yang sangat besar saat hari kiamat tiba. Mereka sangat takut atas balasan dari perbuatan mereka di dunia. Kecemasan yang sangat ekstrem ini membuat semua manusia saat menghadapi tanda-tanda besar hari kiamat seakan-akan mereka mabuk padahal sebenarnya tidak. Ini disebabkan oleh azab yang dahsyat sehingga pikiran mereka menjadi kacau dan tidak mampu membedakan hal-hal dengan jelas.¹⁵⁴

Hari kiamat dan hari pembalasan merupakan masa depan yang hanya Allah yang mengetahui, dan manusia harus yakin bahwa segala yang Allah kehendaki adalah yang terbaik. Kecemasan manusia terhadap masa depan sebenarnya mencerminkan ketidakpercayaan terhadap ketetapan Allah. Oleh karena itu, hari kiamat adalah satu-satunya masa depan yang pasti akan terjadi dan layak untuk dikhawatirkan, karena Al-Qur'an telah menjelaskan dengan detail mengenai peristiwa tersebut yang dapat membuat manusia merasa cemas dan takut. Manusia dapat menghindari akibat buruk dengan mengambil tindakan yang baik sejak saat ini, sebagai upaya untuk mempersiapkan diri menghadapi hari kiamat.

Dengan adanya ketakutan terhadap hari kiamat, maka sudah selayaknya manusia mempersiapkan diri untuk konsisten dalam beribadah dan mengejar akhirat. Perasaan takut terhadap hukuman Allah memotivasi agar meninggalkan rasa cemas kepada urusan kehidupan duniawi dan membiarkan itu terjadi sesuai dengan kehendak Allah. Manusia hanya perlu meyakini bahwa hari kiamat pasti akan datang dan membekali diri sebaik mungkin dari sekarang. Adapun sebab ketakutan mereka itu adalah karena kekafiran dan tidak adanya iman terhadap takdir, kebangkitan dan pembalasan pada hari kiamat. Pelit dan rasa takut adalah sifat orang-orang munafik, keduanya adalah sifat tidak baik yang ada pada manusia.¹⁵⁵

3. Kecemasan Terhadap Kehampaan Hidup

Pada zaman globalisasi dan penuh dengan kemajuan seperti saat ini, maka kehidupan dunia pun menjadi semakin modern. Sehingga pada kehidupan yang modern ini berbagai macam kecemasan melanda kehidupan manusia, salah satunya adalah kecemasan yang dipandang sebagai kehampaan hidup seseorang. Kecemasan tersebut melanda karena seseorang tidak menemukan signifikansi pada hidupnya. Orang yang merasa hampa dalam hidup sering mengungkapkan kebosanan, kehampaan, dan merasa pesimis dalam setiap keluhannya. Orang yang seperti itu, telah kehilangan motivasi dan minat, serta percaya hidup tidak memiliki tujuan. Al-Qur'an mengungkapkan bahwa manusia sudah diciptakan dengan sifat yang berkeluh kesah yang tercantum dalam QS. Al-Ma'arij [70]: 19,

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

“*Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah. Dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir.*”

¹⁵⁴ Sayyid Qutb, *Tafsir fi Zilal al-Qur'an*, jil 8, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), hal. 89

¹⁵⁵ Abu Bakar Jabir Al-Jazairi, *Aisar At-Tafasir*, Terj. Fariq Bin Qasim 'Anuz, (Jakarta: Penerbit Darus Sunnah, 2004), jil. 5, hal. 800-801.

Kata *halu'a* pada ayat ini memiliki pengertian keluh kesah yang membuat hati tidak tenang, selalu merasa cemas, takut dan selalu merasa kekurangan. Maka pada ayat ini, Buya Hamka menafsirkan bahwa dengan adanya sifat keluh kesah ini hendaklah dapat melatih manusia untuk merubah penyakit yang tidak baik ini.¹⁵⁶ Menurut Ath-Thabari sikap keluh kesah hanya dimiliki oleh orang-orang kafir. Pendapatnya didukung oleh pandangan Muhammad bin Sa'ad, Abu Kuraib, dan ulama lainnya bahwa *halu'a* dalam konteks ini adalah sifat yang muncul pada manusia saat mereka diuji dengan bencana. Selain itu, al-halu juga mengandung makna ambisi yang sangat besar ketika seseorang berusaha mencapai sesuatu.¹⁵⁷

Mengeluh adalah salah satu karakter yang melekat dalam jiwa manusia, dalam ayat ini juga, manusia digambarkan memiliki sifat mengeluh, yang mengindikasikan kurangnya kesabaran dan sifat tamak. Ketika seseorang menghadapi kemiskinan atau penyakit, ia mulai mengadu dan mengeluh. Tetapi, ketika kaya atau sehat dan dalam keadaan aman, maka tidak mau berbuat kebaikan dan menjadi kikir terhadap harta yang dimilikinya. Hal ini terjadi karena manusia terlalu terikat pada urusan-urusan duniawi dan materialistis. Seharusnya manusia sibuk dengan mempersiapkan untuk kehidupan akhirat. Maka dari itu, apabila sakit atau menjadi miskin, manusia menerima dan ridha dengan apa yang telah diberikan kepadanya, karena ia telah mengetahui dan yakin bahwasannya Allah bertindak sesuai kehendak-Nya dan menetapkan apa yang ia kehendaki. Jika manusia memperoleh kekayaan dan kesehatan, maka hendaknya ia menggunakan kedua hal tersebut untuk mencari kebahagiaan di akhirat.¹⁵⁸

Kemudian Wahbah Az-Zuhaili juga menafsirkan bahwa manusia diberi sifat dasar gelisah dan berkeluh kesah yakni sangat rakus dan kurang sabar. Menurut Wahbah Az-Zuhaili ayat ini memiliki keterkaitan yang menjelaskan mengenai manusia ketika tertimpa cobaan seperti kefakiran, kebutuhan, sakit, atau kesulitan sejenisnya ia sangat resah, sedih, tidak sabar dan banyak mengadu. Sedangkan, ketika mendapatkan kebaikan seperti kekayaan, kelapangan, kedudukan, kesehatan, dan kenikmatan-kenikmatan lainnya ia tidak mensyukuri nikmat.¹⁵⁹ Maka kemudian dapat disimpulkan perasaan keluh kesah yang dialami oleh manusia ini menggambarkan salah satu perasaan cemas, karena terdapat keinginan yang tidak dapat dicapai dan menimbulkan rasa tidak tenang apabila sesuatu tidak sesuai harapan.

Dalam hal ini, adanya rasa cemas karena merasa hampa dan bosan ketika menjalani kehidupan adalah sesuatu yang wajar karena manusia dikaruniai sifat untuk berkeluh kesah. Akan tetapi sifat tersebut, tidak untuk dijadikan dasar bahwa dalam menjalani hidup manusia tidak melakukan apapun karena merasa kehidupan ini telah hampa. Karena hal tersebut, dapat membuat manusia sebagai seorang yang malas dan tidak memiliki motivasi menjalani kehidupan dan mengejar kebahagiaan akhirat.

¹⁵⁶ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 10. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003), hal. 7633

¹⁵⁷ Syaikh Ahmad Muhammad Syakir and Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Thabari*, trans. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri et al., jilid 25. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 490-492.

¹⁵⁸ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Jilid 29, 125

¹⁵⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah & Manhaj*, jilid 15, (Al-Mulk – An-Naas) Juz 29 & 30, hal. 137-138.

Selain suka berkeluh kesah, manusia juga terkadang memiliki sifat durhaka. Yang mana saat kesulitan menimpanya ia berdoa dengan serius dan mendekatkan diri kepada Allah SWT sambil memohon bantuan-Nya. Namun apabila ketika kesulitannya diatasi Allah, ia jadi lupa pada-Nya. Bukan hanya tidak berterima kasih, tetapi diibaratkan berjalan begitu saja tanpa menghiraukan Allah. Perjalanan itu merupakan perjalanan yang sesat, bukan jalan Allah yang luas dan lebar. Sebagaimana firman-Nya dalam QS Yunus [10]: 12, *“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu darinya, dia kembali (ke jalan yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Demikianlah dijadikan terasa indah bagi orang-orang yang melampaui batas apa yang mereka kerjakan.”*

Ketika manusia mengalami bencana tidak bersabar dan saat menerima nikmat tidak bersyukur. Selain itu, dalam ayat ini juga disebutkan bahwa manusia ketika mengalami kesulitan akan terus berdoa kepada Allah dalam keadaan apapun, hingga kesulitannya teratasi.¹⁶⁰ Hal tersebut menunjukkan bahwa manusia memang merasa cemas, apabila suatu yang buruk atau ujian menimpa dirinya. Bahkan untuk menghilangkan kecemasan itu manusia selalu berusaha memohon doa kepada Allah.

4. Kecemasan Atas Fitnah Atau Suatu Cobaan

Dalam Islam, fitnah mempunyai makna yang luas, termasuk ujian atau godaan dalam iman, ujian kesulitan atau gangguan dalam hidup, serta ujian dalam bentuk cobaan-cobaan yang menimpa individu atau komunitas. Kecemasan terhadap fitnah dan cobaan muncul karena ketidak pastian dan ketidak mampuan manusia untuk mengontrol segala aspek hidup mereka, serta akibat dari pengaruh buruk yang mungkin dimiliki fitnah atau cobaan tersebut. Fitnah dan cobaan dapat diartikan sebagai ujian atau tantangan yang dihadapi seseorang dalam kehidupannya.¹⁶¹

Adapun ayat yang berkaitan dengan suatu cobaan dapat ditemukan dalam QS. Maryam [23]: 24,

فَنَادَىٰهَا مِنْ تَحْتِهَا ۖ أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا

“Maka dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, “Janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.”

Pada dasarnya, larangan bersedih dalam ayat ini berkaitan dengan peristiwa kelahiran Nabi Isa. Dalam beberapa ayat sebelumnya telah diceritakan bagaimana susah payah yang dirasakan oleh Maryam ketika mengandung Nabi Isa. Ketika mengandung Nabi Isa, Maryam kemudian menyepi atau mengasingkan diri di sebuah tempat yang jauh dikarenakan malu terhadap kaumnya dan untuk menghindari tuduhan dan ejekan orang-orang. Keadaan menjelang kelahiran Nabi Isa pun membuat Maryam mengalami kesakitan bahkan berangan-angan untuk mati karena malu atas

¹⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 6, hal. 36

¹⁶¹ Abdul Rahman Rusli, “Musibah Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Analisis Tafsir Tematik,” *Jurnal Analytica Islamica*, Vol. 1, No. 1 (2012), hal. 150.

anggapan buruk orang-orang dilingkungannya. Pada ayat ini terdapat larangan bersedih yang ditujukan untuk Maryam, ayat ini melarang Maryam untuk bersedih akibat ketersendirian, atau ketersediaan makanan dan minuman dan kekhawatiran akan caci makian orang.¹⁶²

Kemudian dalam tafsir Al-Maraghi, bahwasannya ayat ini menjadi penyejuk serta penenang bagi Maryam yang merasa sedih pada saat itu. Kemampuan Nabi Isa berbicara setelah ia dilahirkan itu juga menjadi salah satu penenang yang dapat mengusir kesepian dan kesedihan dalam diri Maryam.¹⁶³ Maka dari pada itu pada QS. Maryam [23]: 24 ini dapat dipahami sebagai suatu perasaan sedih mendalam yang terjadi ketika seseorang mengalami kesusahan. Ayat ini memberikan larangan kepada Maryam untuk tidak bersedih karena ketersendirian atau kekurangan makanan dan minuman, serta kekhawatiran akan cacian dari orang-orang. Larangan ini mengajarkan agar Maryam menjaga hatinya agar tidak terjerumus dalam kesedihan yang berlebihan, karena Allah selalu menyediakan bantuan dan perlindungan bagi hamba-hamba-Nya yang setia. Ini adalah pengajaran yang mendalam tentang kekuatan keyakinan dan ketabahan dalam menghadapi ujian dan cobaan yang dihadapi Maryam. Dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk ketika merasa terasing atau dihina oleh orang lain, manusia perlu mengandalkan kekuatan iman dan percaya bahwa Allah selalu memberikan jalan keluar dan bimbingan-Nya kepada hamba-Nya yang bersabar dan bertawakal.

‘Abd Al-Qadir Abu Faris menegaskan bahwa dunia ini sejak mulai diciptakan hingga berakhir merupakan medan ujian bukan medan pembalasan amal. Medan pembalasan amal akan dapat diperoleh di akhirat. Itulah medan yang ditetapkan Allah bagi setiap makhluk-Nya.¹⁶⁴ Sayyid Qutb juga menegaskan bahwasannya fitnah yang diartikan dengan ujian adalah sunah dari beberapa sunah Allah.¹⁶⁵ Al-Qurthubi pun menambahkan bahwa tidak seorang pun yang terlepas dari ujian Allah, maka sangat tidak layak jika seseorang memohon agar dijauhkan dari fitnah. Akan tetapi hendaknya ia senantiasa memohon perlindungan kepada Allah dari fitnah yang membahayakan atau yang menyesatkan.¹⁶⁶

5. Kecemasan Yang Berkaitan Dengan Kelalaian atau Kesalahan Diri

Kecemasan karena kelalaian atau kesalahan diri sendiri adalah perasaan yang umum dirasakan oleh banyak orang. Yang mana hal ini dapat terjadi ketika seseorang menyadari atau merasa telah melakukan suatu perbuatan atau membuat keputusan yang dianggap salah, dan kemudian merasakan dampak psikologisnya. Berikut contoh yang berkaitan dengan konteks ini tertera di dalam QS. Ali Imran [3]: 153,

¹⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, hal. 170.

¹⁶³ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, Juz. 16, hal. 76.

¹⁶⁴ Abd al-Qadir Abu Faris, *Ujian, Cobaan dan Fitnah dalam Dakwah*, terj. Abu Fahmi bin Marjan (Jakarta: Insani Press, 1993), hal. 20. Lihat juga Imam Khomeini, “Cobaan dan Penderitaan dan Mukmin”, *Majalah al-Hikmah* IV, 1992, hal. 44.

¹⁶⁵ Sayyid Qutb, *Tafsir fi Zilal al-Qur'an*, jil 8, hal. 129.

¹⁶⁶ Abi ‘Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr Al-Qurthubi, *Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an Wa Al-Mubayyin Lima Taḍammanahu Min Al-Sunnati Wa Ayy Al-Qur’ān*, jil 8, hal. 6622.

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلُونَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَىٰكُمْ فَأَتَابَكُمْ
غَمًّا بَعَمَّ لِكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

(Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedang Rasul (Muhammad) yang berada di antara (kawan-kawan)mu yang lain memanggil kamu (kelompok yang lari), karena itu Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan, agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan.

Secara umum, ayat ini menceritakan mengenai kesedihan yang dialami oleh pasukan kaum muslimin pada saat mengalami kekalahan pada perang Uhud. Secara spresifik, dalam ayat ini dituliskan potongan kalimat yang berbunyi فَأَتَابَكُمْ غَمًّا بَعَمَّ

kalimat tersebut bermakna bahwa Allah memberikan balasan berupa kesedihan di atas kesedihan. Hal tersebut bermakna bahwa terdapat dua kesedihan yang dialami oleh kaum muslimin pada saat terjadinya perang uhud dan fokus kesedihan pada poin ini berkenaan dengan kesedihan yang pertama yaitu kesedihan yang diakibatkan oleh kekalahan kaum Muslimin pada saat peperangan uhud. Abdurrahman bin Auf mengatakan bahwa kesedihan pertama disebabkan oleh kekalahan kaum Muslimin pada saat perang uhud. Kemudian Muhammad bin Ishaq menambahkan, bahwasannya kesedihan yang pertama itu dikarenakan banyak dari para Sahabat yang terbunuh, sedangkan musuh-musuh kaum Muslimin semakin mendekat menguasai daerah kaum Muslim pada saat perang uhud.¹⁶⁷

Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya menjelaskan bahwa penyebab kekalahan kaum Muslimin dalam Perang Uhud adalah karena pasukan pemanah yang tidak patuh terhadap instruksi Rasulullah. Mereka tergoda untuk mengumpulkan harta rampasan perang daripada mematuhi perintah Rasulullah untuk tetap berada di posisi mereka. Jika mereka tidak melanggar perintah tersebut dengan meninggalkan posisi mereka, kemungkinan besar Allah akan memberikan pertolongan-Nya dengan memberikan kemenangan kepada mereka.¹⁶⁸ Kemudian pada ayat setelahnya yakni QS. Ali 'Imran [4]: 154, dalam ayat ini adalah kesedihan yang merujuk pada ayat sebelumnya, yakni rasa kesedihan yang dialami oleh pasukan Muslim pada saat perang Uhud akibat kelalaian dalam melanggar perintah Allah dan Rasulullah.

Kemudian terdapat contoh lain yang berkaitan dengan kelalaian atau kesalahan diri yaitu pada kisah nabi Yunus yang cemas dan merasa bersalah atas apa yang telah ia lakukan terdapat dalam ayat QS. Al-Anbiya' [87]: 88, pada ayat sebelumnya yang mengisahkan kisah Nabi Yunus yang diutus oleh Allah untuk melaksanakan dakwah kepada penduduk yang berada di daerah Ninawa, akan tetapi penduduk tersebut tidak menerima dakwah Nabi Yunus dan mereka tetap dalam kekufuran mereka. Oleh karena itu, beliau memutuskan untuk keluar dari daerah tersebut dengan penuh

¹⁶⁷ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, jilid 2, hal. 164-165

¹⁶⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 2, hal. 402-403.

kemurkaan dan mengancam penduduk tersebut dengan siksaan setelah tiga hari.¹⁶⁹ Dampak kemurkaan Nabi Yunus terhadap kaumnya tersebut, kemudian Allah mengirimkan ikan paus untuk menelan nabi Yunus, atas kejadian ini Nabi Yunus merasakan kesedihan. Kesedihan atau kedukaan yang dirasakan oleh Nabi Yunus disebutkan dalam QS. Al-Anbiya' [87]: 88, "*Maka Kami kabulkan (doa)nya dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman.*" Pada ayat ini menggunakan kata dalam ayat tersebut kata **الْغَمَّ** berarti

kesedihan. Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan makna kata **الْغَمَّ** dalam ayat tersebut sebagai kesedihan yang dirasakan oleh Nabi Yunus yang diakibatkan beliau berada dalam kegelapan perut ikan paus dan kesalahan yang dilakukannya sendiri yakni meninggalkan kaumnya.¹⁷⁰ Pada Tafsir Fathul Qadir dijelaskan bahwa makna kesedihan dari kata tersebut maksudnya adalah Allah mengeluarkan Nabi Yunus dari dalam perut ikan paus, hingga mendamparkannya ke tepian.¹⁷¹ Maka jika disimpulkan **الْغَمَّ** dalam ayat ini merujuk pada kesedihan yang dirasakan oleh Nabi Yunus ketika berada dalam kegelapan perut ikan paus. Kesedihan tersebut diketahui karena kesalahan yang dilakukan oleh Nabi Yunus itu sendiri yang diakibatkan oleh perbuatan kaumnya.

Kisah Nabi Yunus menggambarkan bagaimana kecemasan karena kesalahan diri dapat mempengaruhi seseorang secara mendalam. Nabi Yunus, setelah mengalami kegagalan dalam dakwahnya dan kemurkaan terhadap kaumnya, merasakan kesedihan yang dalam ketika ia ditelan oleh ikan paus sebagai hukuman dari Allah. Kesedihan ini dipahami sebagai respons emosional yang timbul akibat kesalahan yang dilakukannya, yaitu meninggalkan tugas dakwah kepada kaumnya sebelum izin Allah diberikan. Kesedihan Nabi Yunus pun dapat dijadikan pelajaran tentang bagaimana seseorang bisa merasakan kecemasan yang mendalam ketika menyadari kesalahan diri sendiri. Hal ini mencakup rasa bersalah, ketakutan akan konsekuensi, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Namun, Allah mengajarkan bahwa kesedihan tersebut bisa diakhiri dengan taubat dan memohon ampun kepada-Nya. Allah mengabulkan doa Nabi Yunus dan menyelamatkannya dari kedukaan, menunjukkan bahwa kecemasan dan kesedihan karena kesalahan dapat diatasi dengan taubat, belajar dari kesalahan, dan kembali kepada Allah dengan penuh keyakinan.

Dengan demikian, kisah Nabi Yunus dapat memberikan inspirasi bahwa setiap kesalahan yang dilakukan oleh manusia dapat menjadi pelajaran berharga untuk pertumbuhan spiritual dan memperkuat iman. Mengelola kecemasan dan kesedihan karena kesalahan diri membutuhkan kesabaran, keteguhan hati, dan keyakinan bahwa Allah Maha Pengampun dan Maha Penyayang.

¹⁶⁹ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 5, hal. 476.

¹⁷⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 9, hal. 125.

¹⁷¹ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Jil. 7 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), hal. 421.

6. Kecemasan Akibat Ditinggal Dan Meninggalkan Orang Yang Disayangi

Kecemasan yang berkesinambungan dengan kesedihan akibat kehilangan orang yang disayangi dapat ditemukan dalam QS. Yusuf [12]: 84,

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ
الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Dan dia (Yakub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf,” dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia diam menahan amarah (terhadap anak-anaknya).

Ayat ini mengisahkan peristiwa yang menimpa saudara Yusuf, yaitu Bunyamin, yang menambah kesedihan Nabi Yaqub. Kehadiran kabar sedih mengenai Bunyamin hanya menambah luka yang sudah lama terpendam dalam hati Nabi Yaqub, yaitu kesedihan atas kehilangan Yusuf, anak kesayangannya. Dalam tafsir An-Nur, dijelaskan bahwa Nabi Yaqub sangat merindukan Yusuf dan ia selalu berharap akan mendengar berita bahwa para anaknya telah menemukan Yusuf di Mesir. Namun, yang diterima oleh Nabi Yaqub adalah kabar duka mengenai Bunyamin.¹⁷²

Atas kejadian tersebut, Nabi Yaqub mengalami kesedihan yang menyebabkan kedua matanya buta akibat menangis secara terus menerus.¹⁷³ Pada saat itu, Nabi Yaqub sedang dalam keadaan marah pada anak-anaknya, namun dia berusaha untuk mengendalikan emosinya. Dalam konteks ayat ini dipahami sebagai perasaan kesedihan yang dalam yang disertai dengan kekecewaan terhadap anaknya yang telah menyebabkan orang yang dicintainya meninggalkannya. Ayat tersebut menggambarkan bagaimana Nabi Yaqub merasakan kesedihan yang mendalam atas kehilangan anak yang sangat ia cintai. Perasaan kesedihan yang dialami Nabi Yaqub begitu intensif, terlihat dari awalnya memalingkan wajahnya dari anak-anaknya hingga pada puncaknya, di mana kedua matanya menjadi buta karena kesedihan yang mendalam. Urutan emosi seperti ini sering dialami oleh banyak orang ketika mereka mengalami kesedihan, yang bisa berubah-ubah dalam waktu yang relatif singkat saat mereka menghadapi musibah atau penderitaan yang besar.¹⁷⁴

Dari beberapa term kecemasan terdapat keterkaitan antara kata takut, putus asa, gelisah dan sedih dalam Al-Qur'an, hanya kurun waktunya saja yang berbeda. Ketakutan muncul sebelum terjadinya suatu kejadian yang tidak diinginkan dan diperkirakan akan terjadi, sedangkan kesedihan terjadi setelah kejadian tersebut berlangsung.¹⁷⁵ Dalam tafsir Al-Munir, QS. Fussilat [41]: 30, “*Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah*

¹⁷² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jil. 3, hal. 2037.

¹⁷³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 7, hal. 61-65

¹⁷⁴ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, jil 5, hal. 3703.

¹⁷⁵ Indonesia, ed., *Tafsir Al-Qur'an tematik: Al-Tafsir al-maudū'ī*, Cet. 1. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat, Departemen Agama RI, 2009), hal. 362.

dijanjikan kepadamu.” Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang beriman merasa takut dan sedih ketika mereka meninggalkan keluarga mereka di dunia. Namun, malaikat turun untuk memberikan ketenangan kepada orang-orang beriman dalam tiga situasi penting: saat mereka menghadapi kematian, di dalam kubur, dan pada hari kebangkitan. Malaikat juga menghilangkan kekhawatiran mereka tentang urusan akhirat serta kesedihan yang mereka rasakan terkait dengan keluarga dan harta benda yang ditinggalkan.

Dengan hilangnya kekhawatiran dan kesedihan, tidak ada lagi kelelahan dan bahaya, tetapi datanglah ketenangan dan kebahagiaan.¹⁷⁶ Lalu ayat ini dihubungkan dengan ayat setelahnya yaitu ayat 31 yang menjelaskan tentang perkataan malaikat untuk menghibur hati orang beriman ketika merasa takut dan sedih. Dalam tafsir Al-Qurthubi, dikemukakan oleh Ikrimah bahwa manusia sebaiknya tidak takut terhadap apa yang ada di depannya dan tidak bersedih terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu.¹⁷⁷ Ini menggambarkan bahwasannya rasa takut dan sedih yang dialami manusia termasuk dalam kategori perasaan ketidak amanan (cemas) yang khawatir terhadap apa yang belum terjadi.¹⁷⁸

7. Kecemasan Yang Berkaitan Dengan Takdir

Kata "takdir" sering kali dikaitkan dengan konsep qadha dan qadar. Takdir merujuk pada kekuasaan Allah terhadap kehidupan manusia yang sedang dijalani saat ini. Setiap Muslim wajib beriman kepada takdir karena iman kepada takdir merupakan salah satu dari rukun iman. Dalam pengertian lain, takdir adalah qadar, yang mencakup segala yang baik dan buruknya. Qadha, di sisi lain, merujuk pada kehendak atau ketetapan hukum Allah terhadap segala sesuatu yang belum terjadi secara nyata.¹⁷⁹ Dalam kehidupan masa kini, manusia sering terpengaruh oleh ilmu dan teknologi serta cenderung hidup dalam dunia yang materialistik dan pragmatis. Hal ini menyebabkan mereka lebih fokus pada urusan duniawi dan tergoda oleh kesenangan materi. Akibatnya, ada risiko mereka lupa akan takdir Allah. Lupa terhadap takdir Allah dapat menjauhkan mereka dari nilai-nilai Islam.¹⁸⁰

Quraish Shihab menjelaskan bahwa takdir merujuk kepada semua peristiwa yang terjadi di alam semesta ini, bagaimana kejadiannya diatur dalam kadar atau ukuran tertentu, serta pada tempat dan waktu yang spesifik. Takdir ini berasal dari Allah dan dapat dianggap mirip dengan sunnatullah atau hukum alam, namun takdir tidak hanya terbatas pada fenomena alam saja, melainkan juga mencakup hukum-hukum sosial dan kemasyarakatan. Menurut pandangan ini, tidak ada yang terjadi di alam semesta ini tanpa adanya takdir, termasuk kehidupan manusia, karena semuanya ditentukan

¹⁷⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, (Yaasiin - Fushshilat) Juz 23 & 24, Jilid 12, hal. 421.

¹⁷⁷ Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi, *Tafsir Al-Qurthubi*, terj. Mahmud Hamid Utsman, Jilid 15, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003), hal. 876.

¹⁷⁸ Nur Adilla, "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam," *Masters*, UIN Ar-Raniry, 2022, hal. 17.

¹⁷⁹ Taufik Rahman, *Tauhid Ilmu Kalam*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), hal. 153

¹⁸⁰ Amiruddin, "Takdir Dalam Perspektif Al-Qur'an", *Al-Kauniyah: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir*, Vol. 2, No. 2 Desember 2021, hal. 10.

oleh kehendak Allah.¹⁸¹

Kecemasan terkait takdir adalah perasaan umum yang timbul ketika seseorang merasa terbebani oleh nasib atau ketentuan yang dianggap telah ditetapkan oleh Allah SWT. Hal ini sering kali muncul karena ketidakpastian mengenai masa depan yang tak terduga atau karena merasa tidak berdaya menghadapi situasi hidup yang sulit. Kecemasan ini juga bisa dipicu oleh pemahaman yang salah tentang konsep takdir dalam Islam, di mana seseorang mungkin merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas nasib mereka sendiri. Sedangkan, Allah SWT mengetahui dengan pasti siapa yang akan menjadi lebih baik jika rezekinya dilapangkan, dan siapa yang akan menjadi rusak jika rezekinya diperluas. Allah SWT lebih mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya. Oleh karena itu, tugas kita hanyalah untuk melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya tanpa syarat.¹⁸²

Dalam QS. Al-Hadid [57]: 23 yaitu,

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,”

Ayat ini menjelaskan tentang kesedihan terkait takdir yang telah ditetapkan oleh Allah. Dalam Tafsir *An-Nur*, dijelaskan bahwa ayat ini memberikan nasihat kepada manusia bahwa segala sesuatu telah diketahui oleh Allah dan telah ditulis sebelumnya sebelum sesuatu itu terjadi. Tujuannya adalah agar manusia meyakini bahwa apapun yang mereka alami telah ditakdirkan oleh Allah, dan mereka harus menerima takdir tersebut dengan ikhlas. Ayat ini juga mengajarkan bahwa jika sesuatu tidak ditakdirkan bagi seseorang, maka itu tidak akan pernah terjadi padanya. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk tidak terlalu sedih atau kecewa terhadap hal-hal yang tidak ditetapkan baginya oleh Allah. Sebaliknya, ketika mereka merasa bahagia atas sesuatu yang telah ditakdirkan bagi mereka, mereka tidak boleh menunjukkan kebahagiaan mereka secara berlebihan.¹⁸³

Dalam Tafsir *Al-Munir* dijelaskan bahwa setiap musibah yang terjadi telah tertulis di sisi Allah sejak semula. Musibah seperti kekeringan, gagal panen, penyakit, kemiskinan, kesulitan ekonomi, dan segala hal lainnya sudah ditentukan dalam *Lauhul Mahfudz* sebelum penciptaan makhluk. Allah mengetahui segala sesuatu sebelum ada dan segala kejadian tersebut adalah bagian dari ketetapan-Nya yang sudah ada sejak awal. Meskipun jumlah musibah begitu banyak Allah Maha Mengetahui dan Maha Mudah dalam menentukan dan menciptakan segala sesuatu.

¹⁸¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, hal 61-65

¹⁸² Arnesih, “Konsep Takdir Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik),” *Diya al-Afkar*, Vol. 4 No.01 Juni 2016, hal. 133.

¹⁸³ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 5, hal. 4121.

Al-Qur'an menyampaikan hal ini kepada manusia agar mereka tidak terlalu bersedih atau berduka atas kegagalan mencapai kenikmatan dan kesenangan dunia yang mereka inginkan, karena semua telah ditetapkan oleh Allah. Demikian pula, manusia diingatkan agar tidak terlalu bersukacita hingga melupakan diri dan apa yang telah diberikan oleh Allah.¹⁸⁴

Pendapat yang sama juga diungkapkan dalam *Tafsir At-Thabari* bahwasannya ayat ini ingin memberikan pemahaman kepada manusia bahwa setiap cobaan berupa musibah atau bencana yang menimpa harta dan diri manusia sudah tertulis dalam sebuah Kitab yang telah ditetapkan jauh sebelum manusia diciptakan. Penjelasan ini diberikan agar manusia tidak terlalu larut dalam kesedihan ketika menghadapi cobaan, karena mereka seharusnya menyadari bahwa semua ini adalah ketetapan Allah. Selain itu, ayat ini juga mengingatkan agar manusia tidak terlalu tergila-gila dengan harta benda yang mereka miliki, karena semua kepemilikan tersebut juga telah diatur oleh Allah.¹⁸⁵

Kemudian dijelaskan lebih lanjut mengenai larangan kesedihan dalam ayat ini, bahwa larangan kesedihan yang dimaksud yaitu kesedihan yang dapat menghilangkan kesabaran dalam diri manusia dan mampu menghilangkan rasa penyerahan diri terhadap ketentuan Allah. Manusia sebagai makhluk Allah yang dibekali dengan kemampuan berpikir dan refleksi, seringkali terpengaruh oleh pikiran tentang masa lalu, kini, dan masa depan. Masa depan, sebagai subjek kekhawatiran yang sering mengganggu pikiran bawah sadar manusia, memang menjadi fokus utama. Meskipun alam pikiran manusia cenderung memikirkan masa depan, penting juga untuk memahami batasan dalam memikirkannya agar tidak berlebihan, karena kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental.¹⁸⁶ Dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah [2]: 216, "*Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.*" Allah menyatakan bahwa terkadang manusia mungkin tidak menyukai sesuatu yang pada akhirnya baik baginya, dan sebaliknya, menyukai sesuatu yang pada akhirnya buruk baginya. Allah mengetahui segala sesuatu dengan sepenuhnya, sedangkan manusia hanya memahami sebagian kecil dari rencana Allah.

Dengan memahami hal tersebut, manusia diajak untuk berserah diri kepada Allah mempercayai rencana-Nya dan menghadapi kehidupan dengan optimisme dan keyakinan yang kuat. Allah SWT telah menetapkan segala ukuran dan kadar bagi setiap hal sebelum hal itu terjadi, serta telah menetapkan waktu dan durasi untuk setiap peristiwa. Allah SWT telah menetapkan batas waktu untuk kesulitan dan kesusahan, serta untuk segala kesenangan dan kemakmuran yang pasti akan mencapainya. Jika rezeki dan segala hal lainnya adalah bagian dari takdir Allah SWT, maka tidak akan terjadi kecuali sesuai dengan pengetahuan-Nya yang Maha Luas. Oleh karena itu,

¹⁸⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jilid. 14, hal. 359- 360.

¹⁸⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir At-Thabari, *Tafsir At-Thabari*, jilid. 24, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), hal. 717.

¹⁸⁶ Ainun Najib, "Konsep Khauf Dan Rajâ' Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihyâ' 'Ulûm Al-Dîn* Sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan." hal. 66.

orang yang beriman seharusnya sepenuhnya menerima dan merelakan *qadha* dan *qadar* Allah SWT.

B. Solusi Kecemasan Perspektif Al-Qur'an

Dalam ilmu psikologi ada banyak pendekatan psikoterapi untuk mengatasi penyakit mental, terkhusus gangguan kecemasan. Salah satu psikoterapi yang biasa dipakai adalah dengan psikoterapi agama. Permasalahan utama dari gangguan kecemasan adalah hati yang tidak tenang, selalu merasa gelisah, khawatir dan takut. Oleh karena itu psikoterapi agama berperan sangat penting dalam mengatasi gangguan kecemasan. Dalam agama Islam dapat ditemukan ayat-ayat dalam Al-Qur'an, hadis Nabi dan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana agar bisa terlepas dari perasaan cemas yang berlebihan, tegang, depresi, dan lain sebagainya.¹⁸⁷ Di antara nilai-nilai etika Islam yang dapat menjaga seseorang dari kecemasan adalah dengan memperbaiki akhlak. Akhlak merupakan keadaan jiwa yang menghasilkan berbagai tindakan, baik yang terpuji maupun yang tercela, yang indah maupun yang buruk. Untuk mencapai akhlak dan keadaan jiwa yang baik, Al-Quran memberikan pedoman yang komprehensif. Al-Quran dipandang sebagai sumber terbaik untuk mengembangkan akhlak yang baik, karena akhlak yang paling baik adalah yang mengikuti pedoman Al-Quran. Selain itu, Al-Quran juga dianggap sebagai penawar terbaik bagi kegelisahan jiwa manusia.¹⁸⁸

Al-Qur'an dapat memberikan dampak yang cukup berarti dalam berkehidupan, termasuk salah satunya terhadap solusi bagi kecemasan. Tidak perlu untuk diragukan lagi, bahwa Al-Qur'an merupakan obat yang sempurna serta penawar bagi seluruh penyakit, termasuk kecemasan. Secara umum, solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental kecemasan adalah dengan cara mengamalkan nilai-nilai keagamaan yang terkandung dalam Al-Qur'an dalam berkehidupan sehari-hari.¹⁸⁹ Namun Tidak semua orang memiliki keterampilan untuk mengatasi kecemasan dengan menggunakan Al-Qur'an, kecuali jika proses penyembuhannya dilakukan dengan baik, yaitu berdasarkan kepercayaan dan keimanan yang kuat, menerima dengan hati yang lapang tanpa keraguan sama sekali.

Fenomena ini dapat disesuaikan dengan ayat-ayat yang telah dijelaskan sebelumnya. Mengingat adanya berbagai fenomena yang bisa memicu kecemasan, diperlukan solusi untuk mengatasi kecemasan tersebut berdasarkan pemikiran pemikiran mufassir. Beberapa solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an terkait dengan kecemasan sebagai berikut:

1. Memperbanyak Zikir

Zikir berasal dari lafadz ذَكَرَ - يَذْكُرُ - ذِكْرًا yang secara harfiah berarti

¹⁸⁷ Ardiansyah, "Solusi Al-Qur'an Terhadap Problematika Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab." *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2022, hal. 56.

¹⁸⁸ Syarifah Zurrahmah, "Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Uin Ar-Raniry." *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019, hal. 54-55.

¹⁸⁹ Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017), hal. 4.

mengingat. Sedangkan menurut istilah zikir merujuk pada tindakan mengingat Allah SWT dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya. Kata zikir berasal dari bahasa Arab yang artinya ingat atau mengingat. Menurut istilah, zikir adalah tindakan atau kegiatan yang dilakukan untuk mengingat Tuhan yang menciptakan manusia. Kata zikir dalam berbagai bentuknya disebutkan dalam Al-Qur'an tidak kurang dari 280 kali. Awalnya, kata ini digunakan dalam bahasa Arab dengan arti sinonim dari lupa, dan ada juga pandangan dari beberapa pakar bahwa zikir berarti “mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu”. Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”, karena mengingat sesuatu sering kali mengarahkan lidah untuk mengucapkannya. Sebaliknya, sering mengucapkan sesuatu juga dapat membantu hati untuk mengingatnya.¹⁹⁰

Kehidupan yang seringkali rumit dan penuh perubahan ditambah dengan rasa pesimis dan ketakutan, dapat membuat manusia merasa kehilangan arah dan tujuan hidupnya jika hanya fokus pada hal-hal materi. Tekanan ini bisa menyebabkan kecemasan, dengan berbagai emosi negatif seperti takut, terkejut, tidak berdaya, merasa paling bersalah, merasa terancam, dan lainnya muncul saat seseorang mengalami frustrasi dan konflik batin.¹⁹¹ Dalam situasi seperti itu, setiap manusia pasti menginginkan ketenangan agar dapat mengatasi perasaan-perasaan tersebut. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Ar-Ra'd [13]: 28, *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”* Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT, dan zikir menjadi sebuah cara untuk memperoleh ketenangan. Terdapat banyak manfaat dari zikir bagi penderita kecemasan, salah satunya adalah dapat menenangkan hati yang gelisah dan khawatir karena merasa takut tentang kehidupan. Dengan mengingat Allah SWT, seseorang merasa bahwa ia tidak sendirian dan Allah selalu bersamanya. Keyakinan ini membantu menghilangkan perasaan kesepian dan ketakutan akan masa depan. Dengan meyakini bahwa segala sesuatu telah ditetapkan oleh Allah SWT seseorang dapat merasa lebih tenang dan percaya diri menghadapi segala situasi.¹⁹²

Dalam ayat ini dapat dipahami bahwa cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan cara berzikir kepada Allah. Menurut pandangan Quraish Shihab dan Thabathaba'i, dzikir dalam ayat tersebut tidak hanya merupakan serangkaian kata-kata yang diucapkan, melainkan sebuah proses yang mengarahkan hati kepada kesadaran akan kebesaran Allah. Dzikir yang dilakukan dengan kesadaran dan penghayatan akan keagungan-Nya akan membawa ketenangan jiwa. Thabathaba'i menekankan bahwa ketenangan hati yang dicapai melalui dzikir adalah hasil dari

¹⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hal. 10

¹⁹¹ Firly Hidayanti & Agus Hidayatullah, “Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khauf verses according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory),” *Journal of 'Ulūm Al-Qur'ān and Tafsīr Studies*, Vol. 2 No. 2, 2023, hal. 124.

¹⁹² Firly Hidayanti & Agus Hidayatullah, “Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khauf verses according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory),” hal. 124

pemahaman yang dalam tentang kebesaran Allah, yang lahir dari pengetahuan dan kesadaran spiritual.¹⁹³

Menurut Al-Maraghi, zikir dapat diartikan sebagai proses mengingat. Ini mengacu pada individu yang mendekati Allah dengan cara merenungkan dan memikirkan dalil-dalil yang jelas dari Allah, serta berusaha untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dengan melakukan zikir ini, Allah akan melapangkan hati mereka dan memberikan kedamaian batin. Mereka akan dengan pasti mencapai keberuntungan yang baik dan memperoleh kebaikan baik di dunia maupun di akhirat.¹⁹⁴

Dalam konteks ini, dzikir menjadi salah satu solusi untuk mengatasi gangguan kejiwaan seperti *Anxiety Disorder*. Dengan mengingat dan merenungkan kebesaran Allah dalam dzikir, seseorang dapat melupakan kesedihan dan keterpurukannya. Kehadiran Allah yang begitu besar dalam kehidupan manusia menginspirasi optimisme dan kepercayaan bahwa Allah tidak akan meninggalkan hamba-Nya. Proses dzikir yang disertai dengan relaksasi juga dapat membawa manfaat yang besar dalam mengatasi kecemasan. Selain membawa ketenangan jiwa, dzikir yang dilakukan dengan penuh kepasrahan pada Sang Pencipta menghilangkan perasaan kesendirian dan menguatkan keyakinan bahwa Allah senantiasa bersama kita. Perasaan-perasaan ini memperkuat kondisi psikologis yang nyaman dan akhirnya dapat mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan.¹⁹⁵ Dengan demikian, dzikir bukan hanya merupakan aktivitas ibadah yang rutin dilakukan, tetapi juga merupakan sarana untuk mencapai ketenangan jiwa dan mengatasi gangguan kejiwaan. Melalui proses dzikir yang penuh kesadaran dan penghayatan, seseorang dapat merasakan kehadiran Allah yang menginspirasi optimisme, ketenangan, dan keyakinan yang kuat, sehingga memperkuat kesehatan mental dan spiritualnya secara keseluruhan.

2. Memiliki Sikap Sabar

Sikap sabar memegang peranan penting dalam setiap kehidupan manusia. Kesabaran yang terdapat dalam diri seseorang mencerminkan bahwa kesabaran dapat membawa ketenangan dalam hati dan memberikan keyakinan yang kokoh bahwa setiap masalah memiliki solusi, dan di balik setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan. Selain itu, setiap ujian kehidupan juga menyimpan hikmah baik yang pada akhirnya membawa kebahagiaan.¹⁹⁶

Salah satu contoh perintah bersabar terdapat pada QS. An-Nahl [16]: 127, “*Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.*” Rasulullah diperintahkan dengan tegas untuk bersikap sabar dalam menghadapi gangguan dan tantangan selama berdakwah. Ayat ini menegaskan bahwa kesabaran hanya bias dicapai dengan pertolongan dan kehendak Allah. Lebih lanjut, ayat ini memberikan

¹⁹³ Amira Fauziah, dkk, “Anxiety Disorder Dalam Al-Qur’an (Telaah Lafadz *Khauf, Halu’* dan *Huzn*),” hal. 13.

¹⁹⁴ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, jil. 23, hal. 172.

¹⁹⁵ Aisyatin Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” *Happiness*, Vol. 4 No. 1 Juli 2020, hal. 40

¹⁹⁶ Ernadewita & Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019), hal. 52.

penghiburan dan ketenangan bagi Rasulullah di tengah-tengah gangguan yang dialaminya dari kaumnya.¹⁹⁷

Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam tafsirnya memberikan pemahaman yang mendalam tentang peran penting sabar dalam kehidupan. Sabar bukan hanya sekedar sebuah perintah, tetapi juga sebuah strategi yang mengarahkan seseorang menuju kemenangan dalam setiap aspek kehidupannya. Dengan memahami dan mengamalkan nilai sabar, seseorang dapat memperoleh kekuatan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, sehingga sabar bukan hanya menunggu waktu berlalu, melainkan juga sebuah senjata yang kuat.¹⁹⁸ Selain itu, Quraish Shihab juga menjelaskan dalam tafsirnya mengenai ayat ini dan memberikan wawasan tambahan tentang pentingnya kesungguhan dalam melaksanakan sabar. Ayat ini bukan hanya mengajarkan untuk bersabar, tetapi juga menekankan pentingnya memiliki niat yang kuat dan bulat dalam menjalankan sabar.¹⁹⁹ Bahkan, dalam penafsiran *Ibnu Katsir*, diungkapkan bahwa ayat tersebut mengajarkan pentingnya bersabar dan menyampaikan bahwa satu-satunya cara untuk memiliki kesabaran adalah dengan mengandalkan kehendak dan pertolongan Allah.²⁰⁰

Dari penafsiran diatas, dapat disimpulkan bahwa setiap tantangan dan masalah dalam kehidupan seperti kematian, kesakitan, kehilangan pekerjaan atau kekurangan harta adalah bagian dari rencana Allah. Ini mengajarkan untuk bersikap sabar dan menahan diri dari keluh kesah atau kemarahan yang tidak produktif. Kesabaran bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi juga merupakan tindakan bijaksana dalam menghadapi situasi sulit. Kesabaran juga melibatkan pengendalian terhadap hawa nafsu yang menginginkan kenikmatan.

Adanya perkembangan zaman telah mengubah gaya hidup dan meningkatkan kebutuhan hidup. Hal ini membuat seseorang sering merasa tertekan karena merasa perlu menyesuaikan diri dengan gaya hidup dan standar material yang tinggi. Namun mengejar kenikmatan dan kemewahan dunia tidak selalu membawa kebahagiaan sejati. Mengendalikan hawa nafsu dan mampu bersikap sabar dalam menghadapi tekanan untuk mengikuti tren dan standar material dapat membantu menjaga kesehatan mental dan menghargai nilai-nilai spriritual dalam hidup. Oleh karena itu, kesabaran dalam mengendalikan hawa nafsu dan menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman adalah kunci untuk mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dalam hidup.²⁰¹ Ketika seseorang mampu bersikap sabar, hal ini tidak hanya membantu mereka menghadapi ketidakseimbangan mental seperti kecemasan, tetapi juga membuka jendela menuju pemahaman diri yang lebih dalam. Dengan kesabaran, mereka dapat mengeksplorasi jiwa mereka, memperluas pandangan mereka tentang dunia, dan membangun rasa percaya diri yang kokoh. Kesabaran juga menjadi

¹⁹⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 7, hal. 512.

¹⁹⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, hal. 439.

¹⁹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7, hal. 391.

²⁰⁰ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jil. 5, hal. 122.

²⁰¹ Ernadewita & Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019), hal. 52-53.

pemandu yang kuat dalam mengatasi perilaku yang tidak terpuji.²⁰²

Melalui berbagai penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa kesabaran berperan penting dalam mengurangi risiko gangguan kesehatan jiwa seperti depresi. Ini karena sifat sabar mampu menciptakan suasana mental yang positif, memunculkan perasaan optimisme, kedamaian, kegembiraan, dan rasa aman dalam diri milenial. Dengan demikian, kesabaran bukan hanya sekadar sikap pasif, tetapi juga merupakan kekuatan yang membawa dampak positif yang besar pada kesejahteraan mental seseorang.

3. Ikhitar dan bertawakkal kepada Allah SWT

Solusi lain yang diajarkan oleh Al-Qur'an kepada generasi untuk mengatasi kecemasan adalah dengan ikhitar dan bertawakkal kepada Allah SWT dalam segala keadaan dan berusaha keras. Contohnya dapat dilihat dalam QS. Yusuf [12]: 86, di mana Nabi Yaqub menunjukkan cara mengatasi kesedihannya dengan mengadukan segala perasaannya hanya kepada Allah. Sikap ini menggambarkan bahwa dalam setiap situasi, Nabi Yaqub percaya bahwa hanya Allah lah yang dapat diajak mengadu, karena hanya Dia yang mampu mengatasi segala kesulitan hamba-Nya.

Dalam *Tafsir Al-Munir* disebutkan bahwa seluruh keluh kesah, kesedihan, kesusahan, dan do'a Nabi Ya'qub semuanya hanya ditujukan kepada Allah, tidak ada selain-Nya.²⁰³ Bahkan Sayyid Quthb menjelaskan bahwa sikap Nabi Ya'qub ini merupakan penggambaran perasaan hakiki yang memiliki hubungan dengan Tuhan.²⁰⁴ Nabi Yaqub tidak mengeluhkan kesedihannya kepada anak-anaknya atau siapa pun karena menyadari bahwa semua yang terjadi berasal dari Allah. Dia mengharapkan rahmat dan solusi dari-Nya yang tidak terduga. Keyakinan Nabi Yaqub bahwa Allah adalah tempat terbaik untuk mengadu ini merupakan pengajaran berharga bagi generasi untuk tidak hanya bergantung pada do'a saja, tetapi juga melakukan usaha maksimal dalam menghadapi kesulitan mereka. Ayat-ayat ini juga mengajarkan bahwa ketika dihadapkan pada masalah yang berat, mereka harus menjaga optimisme dan tidak mudah putus asa. Mereka perlu menggabungkan do'a dengan usaha konkret, seperti berkonsultasi dengan ahli kejiwaan atau psikiater, sebagai upaya preventif dan untuk menemukan jalan keluar dari kecemasan yang mereka alami.

Kemudian, pada ayat berikutnya menjelaskan bagaimana Nabi Ya'qub menunjukkan tekadnya untuk menemukan Yusuf dan Bunyamin. Beliau memerintahkan anak-anaknya untuk berusaha dengan sungguh-sungguh dan tidak putus asa dalam mencari kabar tentang kedua saudaranya itu. Menurut Tafsir Al-Mishbah, ini menegaskan bahwa Nabi Ya'qub mengajarkan kepada mereka untuk berupaya maksimal dalam mencari informasi tentang Yusuf dan Bunyamin.²⁰⁵ Begitu pula dalam *Tafsir Al-Munir*, diterangkan bahwa Nabi Ya'qub memerintahkan anak-anaknya untuk pergi ke Mesir dengan tujuan mencari berita tentang Yusuf dan Bunyamin. Beliau juga menasihati mereka agar tidak putus asa, karena sikap putus

²⁰² Meliyanti Aida, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental" *Skripsi*, Semarang, UIN Walisongo, 2021, hal. 88.

²⁰³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 7, hal. 66.

²⁰⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, jil. 6, hal. 390.

²⁰⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6, hal. 513

asa adalah sesuatu yang dilarang oleh Allah.²⁰⁶ Sejalan dengan dua pendapat di atas, Sayyid Quthb menjelaskan dalam tafsirnya bahwa kemudian pada ayat ini Nabi Ya'qub memerintahkan anak-anaknya untuk mencari Yusuf dan Bunyamin. Juga Nabi Ya'qub memerintahkan anak-anaknya agar mereka tidak berputus asa dari rahmat Allah ketika dalam mencari Yusuf dan Bunyamin, karena rahmat Allah sangat luas.²⁰⁷ Bahkan dalam *Tafsir Ibnu Katsir* disebutkan bahwa Nabi Ya'qub menyuruh anak-anaknya agar pergi kemana saja di muka bumi ini untuk mencari berita tentang Yusuf dan Bunyamin. Nabi Ya'qub menyuruh para anaknya agar tidak putus asa dari rahmat Allah.²⁰⁸

Sedikit berbeda dengan beberapa penjelasan sebelumnya, dalam Tafsir Al-Qurthubi disebutkan bahwa malaikat maut berkata kepada Ya'qub "Cari dia dari sini," kemudian malaikat maut menunjukkan sebuah sudut tempat di Mesir. Ada yang mengatakan bahwa Nabi Ya'qub tersadar akan keberadaan Yusuf dengan dikembalikannya barang-barang alat tukar anak-anaknya dan dipenjaranya Bunyamin. Oleh sebab itu Nabi Ya'qub memerintahkan anak-anaknya berangkat pergi ke Mesir untuk mencari Yusuf dan Bunyamin dan menyuruh mereka agar tidak putus asa dari rahmat Allah.²⁰⁹ Kisah Nabi Ya'qub mengajarkan pentingnya kesabaran dan kepercayaan pada Allah dalam menghadapi cobaan. Meskipun merindukan Yusuf dan Bunyamin yang tampaknya hilang, beliau tetap teguh dalam iman dan tidak putus asa. Ini mengajarkan bahwa dengan kesabaran dan keyakinan yang kuat, serta usaha yang sungguh-sungguh, kita dapat menghadapi setiap ujian hidup dengan harapan pada rahmat Allah yang luas.

Tawakal sepenuhnya kepada Allah, tumbuh seiring dengan usaha yang kita lakukan. Kita harus berusaha sebaik mungkin dalam menggapai apa yang kita inginkan, namun pada akhirnya, keputusan akhir ada di tangan Allah. Oleh karena itu, setiap orang yang menghadapi kecemasan atau ketakutan terhadap masa depan yang belum terjadi seharusnya terus berusaha dan bekerja keras, namun juga harus bertawakal kepada Allah. Hal ini akan membantu mengobati ketakutan dan membuat kita yakin bahwa hasil akhirnya akan sesuai dengan usaha yang kita lakukan dan kepercayaan kita kepada Allah.²¹⁰

Menurut Imam Al-Ghazali, konsep tawakkal dapat dipecah menjadi tiga bagian: ilmu, hal (kondisi), dan amal. Ilmu merupakan inti dari semuanya, karena pengetahuan memungkinkan pemahaman yang mendalam tentang tawakkal. Tawakkal dianggap sebagai perisai yang melindungi dan mengubah kegagalan menjadi pengalaman berharga dalam kehidupan seseorang. Konsep ini berakar pada keyakinan pada Allah sebagai Pencipta segala sesuatu dan Pengatur alam semesta. Tawakkal mendorong individu untuk menyerahkan segala urusannya kepada Allah, yang pada akhirnya memberikan ketenangan hati dan menghilangkan rasa curiga. Ini

²⁰⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 7, hal. 62.

²⁰⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, jil. 6, hal. 390.

²⁰⁸ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, jil. 7, hal. 450.

²⁰⁹ Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi, *Tafsir Al-Qurthubi*, terj. Mahmud Hamid Utsman, jil. 9, hal. 580

²¹⁰ Nur Fadhilah, "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)," hal. 65

bukan sekadar tindakan atau harapan, tetapi merupakan sikap yang didasarkan pada kedamaian batin, keyakinan bahwa apa pun yang Allah kehendaki akan terjadi, dan pengharapan yang baik kepada-Nya dalam menghadapi segala cobaan.²¹¹ Dalam praktiknya, tawakkal merupakan kombinasi antara tindakan yang sungguh-sungguh dan harapan yang teguh kepada Allah. Seseorang yang benar-benar bertawakkal akan melakukan yang terbaik dalam segala hal, sambil mempercayai bahwa hasil akhirnya ada di tangan Allah. Ini menciptakan sikap yang optimis dan penuh harapan dalam menghadapi segala tantangan dan ujian kehidupan.²¹²

Setiap orang yang bertawakkal kepada Allah SWT dan memasrahkan urusannya kepada-Nya, niscaya Allah SWT menjamin untuk menyelesaikan dan menanggung apa yang menjadi beban pikirannya di dunia dan akhirat. Sesungguhnya Allah Swt pasti sampai kepada setiap hal yang diinginkanNya, Mahakuasa atas segala yang dikehendakiNya, menetapkan titahNya pada semua manusia dan semua ketetapanNya pada mereka pasti berlaku, baik yang bertawakkal kepadaNya maupun yang tidak bertawakkal kepadaNya. Allah SWT telah menetapkan untuk tiap-tiap sesuatu waktu dan periodenya, seperti kondisi sulit dan kondisi makmur. Dengan kata lain segala sesuatu sudah ada waktunya masing-masing.²¹³

Dengan demikian, tawakkal bukan hanya sekadar keyakinan pasif, tetapi merupakan sikap aktif yang memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan merespons situasi hidup. Melalui tawakkal, seseorang dapat mencapai kedamaian batin, ketenangan hati, dan kepercayaan yang kokoh kepada Allah dalam setiap langkah hidupnya.

4. Menata Masa Depan Dengan Keimanan Ketakwaan

Dalam mengatur masa depan, tidak perlu merasa gelisah. Yang perlu dilakukan adalah menata masa depan dengan memperkuat iman, ketakwaan dan amal shaleh. Dalam QS, Al-Baqarah [2]: 277, menyatakan “*Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan salat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak akan bersedih hati.*” Dalam tafsir Al-Munir dijelaskan bahwa orang-orang yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya akan mematuhi segala perintah dan larangan-Nya. Mereka akan melakukan amal shaleh yang tidak hanya membantu mereka sendiri tetapi juga membantu orang lain yang sedang dalam kesulitan. Mereka akan konsisten dalam mendirikan shalat dan mendekatkan diri kepada Allah dengan membayar zakat, yang juga akan membantu mengurangi kemiskinan di sekitar mereka. Mereka juga akan saling mencintai karena Allah. Bagi mereka pahala yang sempurna tersimpan di sisi Tuhan mereka, yang menjanjikan perlindungan dan

²¹¹ Iva Nining Riyanty & Annisaa Miranty Nurendra, “Mindfulness dan tawakkal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19,” *Cognicia*, Vol 9, 2021, hal. 43

²¹² Firly Hidayanti & Agus Hidayatullah, “Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khauf verses according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory),” hal. 125

²¹³ Nur Arsina Aginta, “Solusi Alquran Menghadapi Kecemasan Pada Fase Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir As Sa'di,” *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan 2023, hal. 62

penjagaan atas urusan mereka. Dengan demikian, mereka tidak akan merasa takut atau sedih terhadap apa yang akan terjadi di masa depan dan tidak akan menyesali apa yang telah terjadi di masa lalu.²¹⁴

Dalam penafsiran ayat tersebut, ditegaskan bahwa melakukan perbuatan baik akan menyelamatkan seseorang dari murka Allah. Ayat tersebut menekankan bahwa orang-orang yang melakukan amal shaleh, memberikan bantuan kepada yang membutuhkan, tetap konsisten dalam menjalankan shalat, dan membayar zakat untuk mengatasi kemiskinan akan terhindar dari kekhawatiran tentang masa depan. Mereka tidak akan merasa sedih karena menyesali masa lalu karena selalu berbuat kebaikan.²¹⁵ Dengan demikian, tidak perlu merasa cemas tentang apa yang akan terjadi di masa depan atau khawatir tentang siapa pun, karena mereka selalu berada dalam perlindungan Allah. Tidak ada alasan untuk gelisah atau sedih terkait apapun, karena apa pun yang kita peroleh bisa saja hilang, namun Allah pasti akan menggantikannya dengan sesuatu yang jauh lebih baik dari apa yang kita inginkan.

Salah satu ketakutan dan kecemasan individu adalah mengenai rezeki atau finansial. Tentang bagaimana ia akan menjalani hidup dengan baik dan berkecukupan dimasa depan, akankah ia dapat mencukupi kebutuhan hidup dengan baik dan lain sebagainya. Hal ini menyebabkan individu sering membanding-pandingkan sebuah pencapaian yang ia miliki dengan orang lain. Merasa ingin cepat menjadi oarang yang sukses, kaya dan memenuhi setiap impiannya diusia yang masih terbilang muda, yaitu pada dewasa awal.²¹⁶ Maka pada surah QS. At-Talaq [65]: 3 *“dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangkaskannya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”* Barangsiapa yang memiliki keyakinan kepada Allah SWT dalam segala situasi yang dialaminya dan kemudian menyerahkan segala urusannya kepada-Nya setelah melakukan usaha maksimal sebagaimana yang diperlukan, termasuk di dalamnya bekerja keras untuk mencari rezeki, pasti Allah SWT akan menjamin untuk menyelesaikan segala urusan yang menjadi beban pikirannya. Allah SWT adalah Yang Maha kuasa atas segala sesuatu dan tidak memerlukan sesuatu pun dari makhluk-Nya. Sesungguhnya, Allah SWT pasti mencapai segala yang dikehendaki-Nya, dan tidak ada satu pun yang diinginkan-Nya yang dapat terhindar atau berada di luar kekuasaan-Nya.

5. Bersyukur Dan Tidak Membandingkan Dengan Kehidupan Orang Lain

Bersyukur adalah cara yang sangat efektif untuk mengatasi berbagai masalah dan kecemasan yang sering menghantui seseorang. Sangat mungkin bagi seseorang untuk tergoda membandingkan pencapaian mereka dengan orang orang lain ketika mereka merasa cemas tentang karir dan lain sebagainya. Hal ini dapat menyebabkan keraguan dan perasaan yang tidak diinginkan. Begitu pula dalam hal hubungan percintaan atau

²¹⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 8, hal.

²¹⁵ Nur Fadhilah, “Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur’an (Kajian Tematik),” hal. 69.

²¹⁶ Nur Arsina Aginta, “Solusi Alquran Menghadapi Kecemasan Pada Fase *Quarter Life Crisis* Perspektif Tafsir As Sa’di,” hal. 61

pernikahan, serta masalah rezeki dan keuangan, kecenderungan unruk membandingkan diri dengan orang lain dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpuasan.²¹⁷

Al-Qur'an mengajarkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi sikap-sikap negatif tersebut adalah dengan menanamkan rasa syukur. Langkah pertama yang dapat dilakukan untuk meredakan kecemasan dan ketidakpuasan adalah menyadari dan menghargai apa yang telah di berikan oleh Allah kepada manusia. Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk tidak membandingkan kehidupannya dengan orang lain, ini karena Allah telah mengatur rezeki setiap orang dengan sebaik-baiknya. Dengan mengembangkan rasa syukur, seseorang dapat belajar untuk melihat hal baik dalam setiap situasi, terlepas dari kesulitan atau hambatan. Ini mengubah pandangan dari focus pada yang kurang menjadi menghargai apa yang ada.²¹⁸ Dari hal tersebut, sikap negatif seperti kecemasan, ketidakpuasan dan keraguan dapat diminimalisir, sehingga individu dapat hidup lebih tenang dan bahagia dengan karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Dalam QS. Al-Hijr [15]: 88 yang artinya, “*Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman.*” Allah memerintahkan kepada Rasulullah untuk tidak terlalu memperhatikan atau tergoda dengan apa yang telah diberikan oleh Allah terhadap orang-orang kafir, karena apa yang mereka peroleh itu didapatkan dengan cara yang batil. Dari hal tersebut, Al-Qur'an ingin memberikan pesan kepada umat Rasulullah untuk tidak tergiur oleh kenikmatan duniawi sebagaimana halnya yang dilakukan oleh orang-orang kafir.²¹⁹

Mengenai ayat tersebut Sayyid Quthb menjelaskan dalam tafsirnya bahwa jangan sekali-kali menunjukkan pandangan kagum kepada kenikmatan hidup yang telah Allah berikan kepada beberapa golongan di antara orang-orang kafir itu. Makna yang terkandung di balik itu adalah agar Rasulullah tidak takjub terhadap kenikmatan perhiasan yang diberikan oleh Allah kepada sebagian orang dari golongan kafir, juga agar Rasulullah tidak melihatnya dengan pandangan yang penuh dengan ketertarikan atau pandangan ambisius ingin memilikinya karena semua itu akan hancur.²²⁰ Selain itu, dalam *Tafsir An-Nur* juga dijelaskan bahwa Allah memberikan nasihat kepada Rasulullah bahwa mukjizat Al-Qur'an telah diberikan kepadanya. Oleh karena itu, orang yang telah diberi Al-Qur'an tidak boleh merasa tamak terhadap harta dunia yang diberikan kepada golongan kafir, karena semua kekayaan itu akan lenyap. Meskipun ayat ini ditujukan khusus kepada Rasulullah, namun pada hakikatnya memberikan pelajaran bagi umatnya untuk tidak tergoda oleh kenikmatan duniawi yang

²¹⁷ Nur Arsina Aginta, “Solusi Alquran Menghadapi Kecemasan Pada Fase Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir As Sa’di,” hal. 64

²¹⁸ Nur Arsina Aginta, “Solusi Alquran Menghadapi Kecemasan Pada Fase Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir As Sa’di,” hal. 64

²¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian AlQur'an*, Vol. 7, hal. 164.

²²⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, Jil. 7, hal. 156

sementara.²²¹

Ayat tersebut memang tidak secara langsung memerintahkan untuk bersyukur, tetapi dari pesan yang terkandung di dalamnya, orang-orang yang beriman diajarkan untuk merasa puas dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepada mereka dan tidak merasa iri terhadap apa yang dimiliki orang-orang kafir. Fakhrudin Al-Razi dalam tafsirnya *Al-Kabīr* menyatakan bahwa dalam hidup ini hanya ada dua hal besar yang harus dilaksanakan yaitu bersyukur atas semua nikmat dan bersabar atas segala kesengsaraan dan penderitaan.²²²

Rasa syukur mengajarkan untuk tidak membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain. Saat ini, banyak orang yang cenderung membandingkan pendidikan, penghasilan dari pekerjaan, bahkan masalah pribadi mereka, yang sering kali disebut sebagai “adu nasib”. Kebiasaan membandingkan ini dapat menjadi sumber ketidakpuasan, karena mereka mungkin merasa perlu mengejar kehidupan yang dianggap sempurna oleh orang lain, bahkan dengan cara yang kurang sehat.

Akibatnya, jika mereka tidak mampu mencapai standar yang mereka tetapkan, hal ini dapat menyebabkan rasa sedih dan merasa tidak berharga, yang pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan memicu depresi. Melalui ayat ini, seseorang yang sering mengalami kecemasan diharapkan untuk selalu menanamkan rasa syukur dalam diri mereka dan menghindari perbandingan dengan kehidupan orang lain. Orang yang bersyukur akan lebih mampu menghargai apa yang dimilikinya saat ini dan merasa cukup dengan hidup mereka. Dari penanaman rasa syukur ini, terdapat beberapa dampak positif yang dapat dirasakan, seperti kemampuan untuk melihat sisi baik dari setiap situasi, mengurangi tingkat stres dan kecemasan serta mengurangi sikap materialistis dan konsumtif yang berlebihan.

6. Yakin Terhadap Pertolongan Allah

Menyandarkan kepercayaan kepada Allah bukan hanya memberikan harapan, tetapi juga menawarkan kedamaian batin. Keyakinan pada Allah tidak hanya meredakan tekanan mental, tetapi juga dapat menjadi fondasi dari penyembuhan kecemasan. Keyakinan kepada Allah adalah pendekatan yang signifikan dalam mengatasi kecemasan juga kondisi fisik seperti sakit kepala. Bagi seseorang yang mungkin lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental, memiliki keyakinan kuat pada pertolongan Allah bisa menjadi penenang dan pijakan yang kokoh dalam menghadapi kecemasan. Itu bukan sekedar keyakinan, tetapi sebuah pendorong yang memberi harapan dan kekuatan untuk mengatasi tantangan hidup dengan lebih tabah dan berani.²²³

Contoh akan hikmah yakin terhadap pertolongan Allah yaitu dalam Al-Qur'an yang telah dijelaskan mengenai kisah Nabi Yunus yang terdapat dalam QS. Al-Anbiya' [21]: 87-88, “*Dan (ingatlah kisah) Zun Nun (Yunus), ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya, maka*

²²¹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jil. 3, hal. 2195.

²²² Fakhrudin Al-Razi, *Tafsir Al-Kabir aw Mafātiḥ Al-Ghayb*, jil 21, (Teheran: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, [t.th]), hal. 169.

²²³ Ali Gobaili Saged, dkk., “The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia,” *Journal of Religion and Helath*, no. 61 (2022), hal. 86

dia berdoa dalam keadaan yang sangat gelap, “Tidak ada tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zalim.”, Maka Kami kabulkan (doa)nya dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman.”

Kisah ini terjadi saat Nabi Yunus diutus untuk berdakwah kepada penduduk suatu negeri yang tidak menghiraukan dakwahnya. Karena keadaan itu, Nabi Yunus meninggalkan mereka dalam keadaan marah. Menurut Sayyid Quthb, Nabi Yunus tidak bersabar menghadapi tantangan dalam dakwahnya kepada kaumnya, sehingga dia meninggalkan mereka dan pergi ke tepi pantai. Di sana, dia menemukan sebuah kapal yang sedang berlabuh di dermaga, dan dia memutuskan untuk naik ke kapal tersebut. Ketika kapal sudah berada di tengah laut, kapal tersebut mengalami kesulitan karena beban yang berat. Nahkoda kapal memutuskan untuk membuang salah satu penumpang ke laut agar kapal dapat selamat. Setelah pengundian dilakukan, ternyata Nabi Yunus yang terpilih. Akhirnya, dia dilemparkan ke laut dan ditelan oleh seekor ikan paus. Nabi Yunus mengalami tiga kegelapan: kegelapan dalam perut ikan paus, kegelapan laut, dan kegelapan malam. Ketika dalam ikan perut ikan paus, Nabi Yunus terus berdo'a kepada Allah sebagai berikut *“Tidak ada Tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang dzalim.”* Maka Allah pun mengabulkan do'anya dan menyelamatkannya dari kedukaan yang menimpanya, kemudian ikan paus tersebut memuntahkan Nabi Yunus ke daratan.²²⁴

Menurut Al-Hasan dan Qatadah dalam *Tafsir Fathul Qadir*, doa yang diucapkan oleh Nabi Yunus adalah pengakuan dosa atas kesalahannya dan sebagai bentuk taubatnya kepada Allah. Doa tersebut diucapkan ketika beliau berada di dalam perut ikan paus, sebagai ungkapan penyesalan atas tindakannya meninggalkan kaumnya tanpa seizin Allah. Allah mengabulkan doa tersebut, dan akhirnya, Nabi Yunus diselamatkan dari kesulitan yang dialaminya setelah Allah mengeluarkannya dari perut ikan paus dan mendaratkannya ke tepian.²²⁵ Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, disebutkan bahwa saat Nabi Yunus ditelan oleh ikan paus, beliau memohon ampun kepada Allah dengan penuh penyesalan. Doanya penuh dengan permohonan agar Allah menyelamatkannya dari kesulitan yang dihadapinya. Allah mengabulkan doanya dan menurunkan pertolongan-Nya kepada Nabi Yunus.²²⁶

Kedua penafsiran tersebut menunjukkan bahwa doa Nabi Yunus merupakan bentuk kesadaran dan penyesalan atas kesalahan yang dilakukannya serta sebagai permohonan ampun kepada Allah. Allah kemudian memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari kesulitan yang dia alami, menegaskan bahwa taubat dan permohonan ampun kepada Allah merupakan jalan untuk mendapatkan pertolongan-Nya. Yang menjadi sorotan dalam pembahasan QS. Al-Anbiya' [21]: 87-88 adalah kesungguhan Nabi Yunus dalam berdoa dan memohon ampun kepada Allah, serta mengakui kesalahan yang telah dilakukannya. Dengan penuh optimisme, beliau terus berdoa dan meyakini bahwa hanya Allah yang mampu menolong dan

²²⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, jil. 8, hal. 83

²²⁵ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, jil. 7, hal. 421.

²²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, hal. 498

menyelamatkannya dari perut ikan paus tersebut. Allah pun akhirnya mengampuni kesalahannya dan menyelamatkan Nabi Yunus dari kesulitan yang dialaminya. Tindakan penyelamatan tersebut menjadi bukti nyata dari pertolongan yang diberikan oleh Allah kepada Nabi Yunus.

Kemudian dalam Al-Qur'an juga terdapat kisah Ashabul Kahfi yang diuraikan dalam QS. Al-Kahfi [18]: 10-11, (Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, "*Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami,*" Maka Kami tutup telinga mereka di dalam gua itu, selama beberapa tahun." Dalam Tafsir Al-Munir, ayat ini mengisahkan tentang para pemuda yang melarikan diri untuk mempertahankan kepercayaan agama mereka dan berlindung di sebuah gua. Mereka menyembunyikan diri dari kaum yang menyembah berhala. Saat berada dalam gua tersebut, mereka memohon kepada Allah dengan sungguh-sungguh agar diberikan rahmat dan kasih sayang-Nya. Mereka juga meminta agar ujian yang sedang mereka alami menjadi petunjuk yang lurus bagi mereka, sehingga mereka termasuk golongan yang mendapatkan petunjuk Allah. Allah mengabulkan doa mereka dengan membuat mereka tertidur nyenyak, sehingga mereka tidak mendengar suara apa pun selama bertahun-tahun.²²⁷

Dalam penjelasan *Tafsir An-Nur*, Muhammad Hasbi As-Shiddieqy menggambarkan bagaimana para pemuda Ashabul Kahfi pergi mencari perlindungan di dalam gua untuk menghindari tekanan dari kaum mereka yang menyembah berhala. Di dalam gua yang menjadi tempat perlindungan mereka, para pemuda itu berdoa dengan tulus kepada Allah. Mereka memohon agar dijauhkan dari orang-orang kafir karena hal itu akan membawa manfaat bagi mereka dan menjadi sarana untuk mendapatkan petunjuk dari-Nya. Allah mengabulkan doa mereka dengan cara yang luar biasa: Dia membuat para pemuda itu tidur dengan sangat nyenyak, hingga seolah-olah mereka ditempatkan di balik tirai yang memisahkan mereka dari kebisingan di luar gua. Ini adalah wujud nyata dari pertolongan Allah kepada mereka, yang memberi mereka ketenangan dan keselamatan di tengah tekanan dan kekacauan yang mereka alami.²²⁸ Tidak jauh berbeda dengan penjelasan dalam *Tafsir Al-Mishbah*, dijelaskan kisah perjalanan para pemuda Ashabul Kahfi yang melarikan diri dari penguasa yang zalim. Mereka bersembunyi di dalam sebuah gua untuk menyelamatkan agama yang mereka anut. Di dalam gua itu, mereka terus menerus berdoa kepada Allah dengan penuh ketulusan, memohon rahmat-Nya serta petunjuk dalam segala urusan mereka. Allah mengabulkan doa mereka yang tulus dengan cara yang luar biasa. Dia menutup telinga para pemuda tersebut sehingga mereka tidak dapat mendengar apa pun dari luar gua. Ini merupakan tanda pertolongan Allah kepada para pemuda Ashabul Kahfi, sehingga mereka dapat tidur dengan tenang tanpa terganggu oleh kebisingan di sekitar gua.²²⁹

²²⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 8, hal. 218-219.

²²⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jil. 3, hal. 2394.

²²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, hal. 20.

Kemudian dalam *Tafsir Ibnu Katsir*, juga dijelaskan bahwa ayat ini mengisahkan tentang keajaiban yang terjadi pada para pemuda Ashabul Kahfi, salah satu kisah luar biasa yang disampaikan dalam Al-Qur'an. Para pemuda tersebut melarikan diri dari kaum mereka untuk menjauhkan diri dari fitnah yang mungkin mereka terima. Mereka mencari perlindungan di dalam sebuah gua di gunung untuk menyembunyikan ajaran agama mereka. Di dalam gua itu, mereka berdoa kepada Allah dengan tulus memohon rahmat-Nya serta petunjuk yang lurus. Allah mengabulkan doa mereka dengan memberikan pertolongan, yaitu dengan membuat mereka tertidur selama bertahun-tahun dalam keadaan nyenyak. Ini adalah salah satu keajaiban Allah yang menunjukkan kasih sayang-Nya kepada mereka, sehingga mereka dapat tidur dengan tenang dan aman dari gangguan selama waktu yang panjang.²³⁰

Dari penjelasan mengenai QS. Al-Kahfi [18]: 10-11 di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap keberanian para pemuda Ashabul Kahfi yang rela melarikan diri demi menjaga agama Allah, serta optimisme dan kesungguhan mereka dalam berdoa kepada Allah dengan tulus, menjadikan Allah memberikan pertolongan kepada mereka. Pertolongan tersebut datang dengan cara mereka tertidur nyenyak sehingga tidak terdengar suara dari luar. Hal ini menunjukkan bahwa pertolongan Allah selalu hadir pada waktu yang tepat. Dari banyak penjelasan yang telah disampaikan, diharapkan generasi milenial dapat memahami bahwa Allah selalu memberikan pertolongan-Nya, dan tidak ada situasi yang tidak mungkin diatasi dengan izin-Nya.

Kemudian contoh lain terdapat dalam QS. At-Taubah [9]: 40, dimana Dalam ayat tersebut sebenarnya adalah ajakan kepada orang-orang yang beriman untuk berjihad dan senantiasa membela Rasulullah. Jika orang-orang beriman enggan membantu Rasulullah dan menaatinya untuk berjihad di jalan Allah, Allah akan tetap menolongnya dengan kekuasaan-Nya. Dalam *Tafsir Al-Munir* dijelaskan bahwa saat orang-orang kafir berusaha mengusir Rasulullah dari Mekkah, Allah memberikan pertolongan-Nya. Ketika Rasulullah bersembunyi di dalam gua bersama Sayyidina Abu Bakar, Sayyidina Abu Bakar merasa takut akan kemungkinan ketahuan oleh musuh. Namun, Rasulullah menenangkan beliau, dan Allah kemudian menurunkan ketenangan, dukungan, serta pertolongan-Nya kepada Sayyidina Abu Bakar. Allah memberikan keamanan kepada Rasulullah sehingga hatinya menjadi tenang dan rasa takut dalam dirinya hilang. Selain itu, Allah menguatkan dan membantu Rasulullah dengan malaikat.²³¹

Dalam *Tafsir An-Nur* juga dijelaskan bahwa Allah menolong Rasulullah dengan kekuasaan-Nya ketika orang-orang musyrik Mekkah bersekongkol untuk membunuhnya dan mengusir dari kota tersebut. Allah memberikan pertolongan pada saat itu, meskipun tidak ada penjaga atau penolong. Rasulullah hanya berdua dengan Sayyidina Abu Bakar dan keduanya bersembunyi di dalam gua. Ketika orang-orang musyrik mendekati gua, Abu Bakar merasa cemas, tetapi Rasulullah menenangkan hatinya dengan mengatakan bahwa Allah bersama mereka dan memberikan bantuan serta perlindungan. Allah menanamkan ketenangan dalam hati Abu Bakar, sehingga kegelisahannya hilang. Allah juga membantu dan mengukuhkan Rasulullah dengan

²³⁰ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, jil. 5, hal. 234.

²³¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 5, hal. 472.

malaikat.²³² Ketenangan yang dimaksud dalam ayat ini mengacu pada rasa aman yang Allah anugerahkan pada hati. Allah memberikan keamanan kepada Rasulullah sehingga hatinya menjadi tenang dan ketakutan dalam dirinya menghilang. Hal ini menunjukkan dengan jelas bahwa ketika seseorang menyerahkan segala urusannya kepada Allah dan yakin pada kekuasaan-Nya, Allah pasti menolongnya.

Contoh lain dalam QS. Ali 'Imran [3]: 154 yang menggambarkan bagaimana Allah memberikan ketenangan kepada orang-orang beriman melalui rasa kantuk setelah peristiwa tragis dalam perang Uhud. Ini menandakan bahwa Allah mengaruniakan rasa kantuk sebagai bentuk penghiburan dan perlindungan bagi mereka yang telah mengalami kesedihan.²³³ Tafsir *Al-Mishbah* juga menyoroti bahwa dalam situasi penuh tekanan dan kekhawatiran, Allah memberikan keamanan kepada orang-orang yang beriman dengan cara menurunkan rasa kantuk. Hal ini menunjukkan bahwa rasa kantuk tersebut bukanlah sekadar kelelahan fisik, tetapi juga sebuah anugerah dari Allah untuk menenangkan hati dan pikiran mereka yang sedang bersedih.²³⁴ Tafsir Ibnu Katsir menambahkan bahwa Allah menganugerahkan rasa kantuk kepada orang-orang beriman sebagai bentuk keamanan dan ketenangan dalam situasi yang menekan, bahkan ketika mereka masih membawa senjata di tengah peperangan dan kesedihan. Ini menunjukkan bahwa rasa kantuk tersebut bukanlah semata-mata reaksi fisik, tetapi juga sebuah tanda dari keimanan, keyakinan, dan keteguhan hati mereka yang sungguh-sungguh berserah kepada Allah. Dalam kondisi tersebut, rasa kantuk menjadi sarana Allah untuk menciptakan rasa aman di dalam diri mereka, menguatkan tawakal mereka kepada Allah, dan meyakinkan bahwa Allah akan senantiasa menolong Rasul-Nya serta mengabulkan permohonan mereka.²³⁵

Dari ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Allah tetap setia dalam janji-Nya untuk menolong kaum mukmin selama mereka teguh pada kebenaran dan berjuang dengan sungguh-sungguh di medan perang. Bentuk pertolongan yang Allah berikan dalam ayat ini berupa rasa kantuk yang dirasakan oleh orang-orang beriman yang hatinya dipenuhi dengan keimanan dan keyakinan kuat pada Allah. Rasa kantuk ini diberikan kepada mereka untuk mengurangi rasa bersalah atas kekalahan yang mereka alami dalam perang Uhud, serta sebagai bentuk ketenangan dan penghiburan dari Allah dalam situasi yang sulit. Ayat di atas juga memberikan gambaran bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan dan kekecewaan yang berlarut-larut akibat cobaan atau musibah dalam hidupnya, hal tersebut bisa memicu terjadinya gangguan mental seperti gangguan kecemasan. Namun, dalam situasi tersebut, penting bagi mereka untuk menanamkan keyakinan bahwa cobaan yang diberikan merupakan bagian dari ketetapan Allah, dan meyakini bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dari masalah tersebut. Seseorang harus yakin bahwa setiap masalah akan memiliki penyelesaian, dan bahwa Allah akan memberikan pertolongan dalam bentuk

²³² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jil. 3, hal. 1667.

²³³ Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi, *Tafsir Al-Qurthubi*. Terj. Mahmud Hamid Utsman, jil. 4, hal. 602.

²³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 2, hal. 248

²³⁵ 'Abdullah ibn Muhammad ibn 'Abd al-Rahman ibn Ishaq, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, jil. 2, hal. 165.

kemudahan.

Salah satu contoh yang sering menyebabkan cemas adalah ketika mengalami kegagalan dalam karier atau usaha mereka. Misalnya, ketika mereka dipecat dari pekerjaan atau mengalami kerugian finansial yang signifikan, hal tersebut dapat menyebabkan rasa sedih dan kecewa yang mendalam. Beberapa bahkan mungkin merasa terguncang hingga mempertimbangkan tindakan ekstrim seperti bunuh diri. Namun, bagi seseorang yang mempercayai Allah dan yakin akan pertolongan-Nya, mereka melihat bahwa di balik setiap musibah akan ada bantuan dari Allah. Tetapi, jika seseorang merasa terpuruk dan kehilangan keyakinan pada pertolongan Allah, maka masalah yang dihadapinya akan terasa lebih berat. Keyakinan pada Allah dan kesadaran akan pertolongan-Nya merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Dengan keyakinan yang kuat, seseorang dapat menghadapi setiap cobaan dengan ikhlas, percaya bahwa Allah akan selalu membimbing dan menolong mereka dalam setiap situasi.

7. Mampu Mengendalikan Emosi

Kemampuan untuk mengendalikan emosi dianggap sangat penting dalam kehidupan manusia.²³⁶ Hal ini mencakup kemampuan seseorang dalam menangani perasaan dengan cara yang positif dan produktif. Mengelola emosi melibatkan respons yang bijaksana dan efektif terhadap situasi yang berbeda, baik dalam menghadapi kejadian tak terduga maupun dalam mengatur stres, frustrasi, atau kegembiraan dengan seimbang. Kemampuan ini membantu seseorang tetap tenang, fokus, dan mampu mengatasi tantangan dengan lebih baik, serta mendukung hubungan interpersonal yang sehat dan produktif.

Al-Qur'an memberikan contoh konkret tentang pengendalian emosi melalui kisah Nabi Yaqub yang terdapat dalam surah Yusuf [12]:84, *"Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: 'Aduhai duka citaku terhadap Yusuf', dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya)."*

Menurut penjelasan Asy-Syaukani dalam tafsirnya, ayat tersebut menjelaskan bahwa Nabi Yaqub merasa sangat sedih karena berpisah dengan Nabi Yusuf dan kemudian mendapat berita bahwa Bunyamin telah ditawan oleh raja Mesir. Kesedihan yang begitu mendalam ini bahkan membuat bagian hitam mata Nabi Yaqub berubah menjadi putih akibat sering menangis. Beberapa penafsir juga menyebutkan bahwa beliau mungkin mengalami kehilangan penglihatan atau buta karena kesedihan yang begitu besar. Namun, pada akhir ayat tersebut disebutkan bahwa Nabi Yaqub mampu mengendalikan amarahnya terhadap anak-anaknya.²³⁷ Dalam Tafsir *Al-Mishbah* juga dijelaskan bahwa ketika kesedihan memasuki hati seseorang dan mulai bergejolak, hal ini bisa mendorongnya untuk melakukan tindakan-tindakan yang tidak biasa. Namun, jika seseorang mampu mengontrol hatinya dengan baik, maka gejala kesedihan tersebut tidak akan termanifestasi secara negatif. Oleh karena itu,

²³⁶ Shafa Kamalia, "Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ, 2023, hal. 99.

²³⁷ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, jil. 5, hal. 713-714.

dianjurkan untuk menahan amarah dengan cara selalu mengingat Allah dan memikirkan pahala yang akan diperoleh sebagai dampaknya.²³⁸

Dari berbagai penjelasan sebelumnya, pengendalian emosi yang dilakukan oleh Nabi Ya'qub dalam ayat ini meliputi dua aspek penting. *Pertama*, Nabi Ya'qub memilih untuk menjauh dari anak-anaknya ketika mereka memberitahu kehilangan Bunyamin. Tindakan ini menunjukkan bahwa Nabi Ya'qub, sebagai manusia, merasakan gejolak emosi. Beliau tidak menyangkal atau menyembunyikan perasaannya di hadapan kondisi yang sangat berat dan menyedihkan. Berpalingnya Nabi Ya'qub dari anak-anaknya bukan karena membenci mereka atau menolak menghadapi masalah, tetapi karena merasakan duka yang begitu mendalam. Dalam situasi seperti ini, manusia umumnya cenderung mencari kesendirian untuk menemukan ketenangan dalam keheningan dan mengatasi kesedihannya.²³⁹ *Kedua*, ketika Nabi Ya'qub merasa marah terhadap perilaku anak-anaknya, beliau menahan kesedihan di dalam hatinya tanpa mengeluarkan kata-kata buruk atau mengutuk mereka, meskipun mereka telah melakukan kesalahan yang menyedihkan.²⁴⁰

Kesedihan yang dialami oleh Nabi Ya'qub sangat mengguncang jiwanya secara mendalam. Namun, di tengah semua itu, ada hikmah yang sangat penting dari kemampuan beliau dalam mengendalikan emosi, yaitu menghindari kebencian dan perpecahan. Jika saat itu Nabi Ya'qub tidak mampu mengontrol emosinya, mungkin akan timbul perpecahan dan kebencian antara beliau dengan anak-anaknya.

Penjelasan dari QS Yusuf [12]: 84 mengandung pelajaran berharga bagi mereka yang menghadapi musibah atau cobaan, seperti kehilangan orang yang dicintai. Kesedihan mendalam dalam situasi semacam ini dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, bahkan meningkatkan risiko gejala kecemasan. Pelajaran ini menggambarkan pentingnya mengikuti contoh Nabi Ya'qub dalam mengelola emosi dengan baik saat menghadapi kesedihan, tanpa melarang seseorang untuk bersedih. Nabi Ya'qub adalah teladan inspiratif dalam hal ini; meskipun beliau merasakan duka yang dalam, beliau tetap mampu mengatur emosinya dengan baik. Kemampuan mengatur emosi menjadi kunci untuk menyadari dan mengelola perasaan dengan efektif dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan. Dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional seseorang, sehingga membantu mencegah risiko gejala kecemasan yang lebih besar.

8. Menerima Takdir Allah

Al-Qur'an juga menawarkan solusi yang mendalam dalam menghadapi kecemasan dengan mengajak manusia untuk menerima takdir yang telah ditetapkan oleh Allah. Allah telah merencanakan segala sesuatu dengan sangat cermat dalam alam semesta ini. Setiap peristiwa, baik yang besar maupun yang kecil, sudah ditentukan sejak awal dalam ketetapan-Nya yang tertulis dalam *Lauhul Mahfudz*.²⁴¹

²³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6, hal. 511.

²³⁹ Fuad Al-Aris, *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, Cet. 1, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2013), hal. 460

²⁴⁰ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz. 13, hal. 49.

²⁴¹ Shafa Kamalia, "Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur'an," hal. 107.

Manusia hanya mampu menerima apa pun yang terjadi sejauh kemampuannya. Ini seperti berada di sebuah jembatan penyeberangan, di mana manusia dapat memilih dan berusaha melintas dari satu jembatan ke jembatan lainnya. Namun, pilihan-pilihan itu tetap terbatas di dalam jembatan yang telah ada, tidak dapat melewatinya atau melampaui batasnya. Dengan demikian, kehidupan manusia tetap dalam lingkaran takdir Allah.²⁴²

Dengan menyadari hal ini, manusia diajak untuk menghadapi segala ujian dan cobaan hidup dengan sikap penerimaan dan ketundukan kepada kehendak Allah. Sikap ini mengajarkan bahwa tidak ada yang terjadi di dunia ini tanpa seizin Allah, dan segala yang terjadi memiliki hikmah yang mungkin belum terlihat secara langsung. Dengan memahami takdir dan ketentuan Allah ini, manusia diharapkan untuk memperkuat iman, meningkatkan ketabahan dalam menghadapi tantangan hidup, dan menjauhkan diri dari sikap putus asa atau kecemasan yang berlebihan. Allah menciptakan manusia dalam situasi yang penuh tantangan.²⁴³ Terkadang manusia mendapat ketetapan Allah yang disukai, terkadang tidak. Manusia tidak memiliki kontrol setelah segala sesuatu terjadi karena dia lemah dan bergantung pada Allah, Yang Maha Kuasa atas segalanya. Oleh karena itu, rukun iman yang wajib kita yakini adalah menerima takdir Allah, baik yang baik maupun yang buruk. Meskipun sulit, menerima takdir Allah adalah bagian dari proses pendidikan dan pembentukan yang diatur oleh-Nya.

Dalam QS. At-Taubah [9]: 51 yang artinya, *Katakanlah (Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman."* Ayat tersebut menegaskan bahwa apa pun yang menimpa kita adalah bagian dari ketentuan Allah, dan hanya kepada-Nya orang-orang yang beriman bertawakal. As Sa'di menafsirkan "*Dialah pelindung kami*", maksudnya yang mengurus perkara seseorang, baik urusan agama maupun dunia, maka kita wajib ridho terhadap takdir-Nya, dan kita tidak memiliki sedikitpun hak dalam perkara itu. "*Dan hanya kepada Allah orang-orang beriman harus bertawakal*". Yakni mereka bersandar kepada-Nya dalam mendatangkan mashlahat untuk mereka dan menolak mudarat, serta mereka percaya kepada-Nya dalam meraih apa yang mereka harapkan, maka tidaklah merugi orang yang bertawakal kepada-Nya. Adapun orang yang bertawakal kepada selain-Nya, maka dia akan terlantar dan tidak berhasil meraih apa yang diangan-angankan.²⁴⁴

Dalam *Tafsir Al-Azhar*, dikemukakan bahwa dalam menjalani kehidupan ini, kita harus memiliki keyakinan bahwa Allah telah menetapkan suatu ketentuan yang pasti akan kita alami. Ketentuan ini bisa berupa kesenangan, kesedihan, atau kesulitan. Namun, jika sesuatu tidak termasuk dalam ketentuan Allah, maka tidak akan terjadi, meskipun kita sangat menginginkannya. Jika yang terjadi adalah kesenangan, kita harus bersyukur, sedangkan jika kita mengalami kesulitan, kita harus bersabar. Karena Allah adalah pelindung kita, dan hanya kepada-Nya orang-orang yang beriman

²⁴² Kaelany, *Islam dan Aspek-aspek kemasyarakatan*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1992), hal. 99.

²⁴³ Amiruddin, "Takdir Dalam Perspektif Al-Qur'an", hal. 4-5.

²⁴⁴ Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, terj. Muhammad Iqbal dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2014), jilid 3, hal. 278.

bertawakal.²⁴⁵

Ayat ini mengajarkan kepada seluruh manusia bahwa segala musibah yang menimpa baik pada dirinya sendiri maupun sekelilingnya adalah bagian dari ketetapan Allah yang telah tertulis dalam *Lauhul Mahfudz*. Manusia dilarang untuk merasa terlalu sedih atau terlalu gembira terhadap apa yang telah ditakdirkan untuknya. Penjelasan ini berlaku bagi siapa saja yang menerima apa pun yang telah Allah tetapkan untuknya. Musibah yang terjadi, seperti kecemasan yang dialami seseorang, merupakan ketetapan Allah yang harus diterima dengan lapang dada. Oleh karena itu, tidak ada gunanya menyalahkan siapa pun, termasuk Allah atau diri sendiri, atas apa yang telah ditentukan oleh-Nya. Allah menetapkan musibah tersebut bukan untuk membuat seseorang putus asa atau merasa sedih, melainkan sebagai bagian dari rencana-Nya yang penuh hikmah. Bahkan dalam situasi gangguan kecemasan, sering kali seseorang menganggapnya sebagai bencana yang besar, tanpa melihat bahwa di balik musibah itu terdapat hikmah yang bisa diambil.²⁴⁶

Dengan demikian, manusia perlu menerima segala takdir Allah dengan keteguhan hati dan tidak terlalu terpengaruh oleh musibah yang menimpanya. Setiap peristiwa, baik baik atau buruk, telah ditentukan oleh Allah dengan tujuan tertentu yang tidak selalu langsung terlihat oleh manusia. Oleh karena itu, sikap yang bijak adalah menerima segala ketentuan-Nya dengan penuh keikhlasan dan kesabaran.

9. Tidak Berputus Asa Dari Rahmat Allah

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ ۙ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya.663) Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. QS. Az-Zumar[39]: 53

Penafsiran ini berfokus pada penegasan bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni oleh Allah, selama seseorang bertobat dan berusaha memperbaiki diri. Dalam konteks kecemasan atau kekhawatiran tentang dosa yang telah dilakukan, ayat ini memberikan dorongan untuk tidak putus asa dari rahmat Allah. Allah mengingatkan mereka untuk tidak berputus asa dari rahmat-Nya. Meskipun seseorang telah melakukan berbagai pelanggaran, termasuk penyembahan berhala, pembunuhan, atau pelanggaran lain, Allah tetap menawarkan ampunan kepada mereka yang sungguh-sungguh bertaubat. Ayat ini merupakan penghibur bagi mereka yang merasa cemas atau tertekan karena masa lalu mereka yang penuh dosa. Ini

²⁴⁵ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, jil. 4, hal. 2992.

²⁴⁶ Nur Arsina Aginta, “Solusi Alquran Menghadapi Kecemasan Pada Fase Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir As Sa’di,” hal. 59.

menunjukkan bahwa harapan untuk ampunan Allah selalu ada, selama seseorang mau berusaha untuk kembali ke jalan-Nya dengan penyesalan dan komitmen untuk berubah.²⁴⁷

Dalam tafsir *Al-Munir* juga menjelaskan bahwa ayat ini memberikan penghiburan dan dorongan bagi orang yang cemas tentang dosa mereka. Dengan memahami bahwa Allah tidak membatasi ampunan-Nya hanya pada dosa-dosa tertentu dan bahwa Dia mengundang semua orang untuk kembali dan bertaubat, seseorang dapat mengurangi rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan. Keyakinan bahwa pengampunan Allah mencakup segala dosa selama seseorang bertobat dengan tulus memberikan ketenangan dan dorongan untuk memperbaiki diri dan melanjutkan hidup dengan penuh harapan.²⁴⁸

Bagi seseorang yang merasa cemas atau tertekan karena dosa-dosa yang telah dilakukan, ayat ini memberikan harapan dan penghiburan. Kecemasan sering kali timbul dari perasaan tidak berdaya atau ketidakmampuan untuk mengubah masa lalu. Namun, penafsiran ini menekankan bahwa apapun dosa yang telah dilakukan, Allah selalu siap untuk mengampuni jika seseorang datang dengan ketulusan dan tobat yang sejati. Ini membebaskan mereka dari rasa putus asa dan memberikan dorongan untuk memperbaiki diri dan memperbaiki hubungan dengan Allah. Dengan memahami dan meyakini bahwa rahmat Allah lebih besar dari dosa-dosa yang telah dilakukan, seseorang dapat mengatasi kecemasan dan menemukan ketenangan dalam keyakinan bahwa mereka memiliki kesempatan untuk mendapatkan ampunan dan meraih kembali kedekatan dengan Allah.

²⁴⁷ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, hal. 3574

²⁴⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, hal. 282.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang ditandai oleh kekhawatiran berlebihan, ketakutan, dan rasa tidak nyaman tanpa alasan yang jelas. Dalam Al-Qur'an istilah kecemasan tidak ditemukan secara eksplisit karena konsep ini merupakan pengembangan baru dalam ilmu pengetahuan dan psikologi. Namun demikian, Al-Qur'an menggambarkan fenomena-fenomena yang dapat terkait dengan pengalaman kecemasan dan ketakutan secara umum.

Al-Qur'an menggunakan kata-kata seperti **خَوْفٌ** dalam Alquran secara keseluruhan berjumlah 34 bentuk yang tersebar pada 124 ayat untuk merujuk pada ketakutan atau rasa khawatir, Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa kata *huzn* dan berbagai bentuk turunan katanya tersebar dalam 25 surah di dalam Al-Qur'an dan terulang sebanyak 42 kali untuk menyatakan kesedihan dan kegundahan, kata **الْغَمَّ** dan berbagai turunan katanya disebutkan sebanyak 11 kali dan terletak di dalam berbagai surah yang berbeda-beda, untuk menggambarkan kedukaan dan perasaan gundah, kata **أَسَى** sebanyak 4 kali dalam Al-Qur'an didalam 3 surah yang berbeda untuk menggambarkan kehilangan harapan yang dalam, kata **الضِّيقُ** sebanyak 13 kali digunakan untuk menggambarkan kondisi jiwa yang tertekan atau terbatas, baik secara emosional maupun fisik. Sementara itu, kata **هَلُوعًا** hanya disebutkan sekali dalam Al-Qur'an, menggambarkan sifat kurang baik yang terkait dengan ketidakpuasan, ketidak-sabaran, dan keinginan yang meluap-luap. Ini menekankan pentingnya mengelola perasaan dan memperkuat kesejahteraan jiwa dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Setiap istilah ini mencerminkan berbagai aspek kondisi psikologis manusia dalam konteks spiritual dan emosional, memberikan panduan tentang bagaimana manusia dapat mengelola emosi mereka dan memperkuat kepercayaan mereka kepada Allah SWT dalam menghadapi ujian kehidupan.

Al-Qur'an, sebagai sumber petunjuk dan pedoman bagi umat Islam, menyajikan berbagai ayat yang relevan dalam mengatasi kecemasan dalam kehidupan manusia. Pertama, Al-Qur'an mengajarkan untuk tidak terlalu mempedulikan penilaian negatif orang lain terhadap kita, seperti yang ditegaskan dalam QS. Al-Hijr [15]: 97-99, di mana Allah menenangkan Nabi Muhammad SAW dari ucapan buruk kaum musyrik terhadapnya. Kedua, Al-Qur'an mengatasi kecemasan akan kematian dan hari kiamat dalam QS. Al-Ahzab [33]: 19, yang menunjukkan bagaimana manusia harus menjaga ketenangan dan kepercayaan pada rencana Allah di tengah ketidakpastian akan masa depan. Selanjutnya, dalam QS. Al-Ma'arij [70]: 19-21, Al-Qur'an menggambarkan bagaimana manusia sering kali merasa hampa dan tidak berarti dalam kehidupan.

Dalam menghadapi cobaan dan fitnah, Al-Qur'an memberikan panduan dalam QS. Maryam [23]: 24, di mana Jibril menenangkan Maryam dengan mengingatkan bahwa Allah selalu memberikan jalan keluar bagi hamba-Nya yang diuji. Selanjutnya,

Al-Qur'an juga menanggapi kecemasan akibat kesalahan diri sendiri dalam QS. Ali Imran [3]: 153 Kecemasan atas kehilangan orang yang disayangi juga disentuh dalam QS. Yusuf [12]: 84, ketika Nabi Yaqub menunjukkan kesabaran yang tinggi dalam menghadapi kehilangan Yusuf dan Bunyamin. Ini mengajarkan kita untuk menguatkan hati dan menjaga keteguhan dalam menghadapi duka yang mendalam. Terakhir, Al-Qur'an juga menanggapi kecemasan terkait takdir dalam QS. Al-Hadid [57]: 23, yang mengajarkan untuk tidak terlalu berlebihan dalam sukacita atau kesedihan terhadap apa yang Allah takdirkan.

Adapun solusi yang dibutuhkan untuk menanggapi kecemasan yang ditawarkan oleh Al-Qur'an yaitu, memperbanyak zikir, bersikap sabar, ikhtiar dan bertawakkal kepada Allah SWT, menata masa depan dengan keimanan, yakin terhadap pertolongan Allah SWT, mampu mengendalikan emosi dan menerima takdir. Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan landasan spiritual yang kuat untuk pemahaman dan penanganan berbagai gangguan mental seperti kecemasan, dengan menekankan pentingnya keberanian, kesabaran, dan keteguhan dalam menghadapi tantangan hidup serta menjaga hubungan yang kokoh dengan Allah SWT.

B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, penulis menyadari bahwa ada banyak kekurangan dan batasan dalam mengkaji atau menganalisis topik permasalahan yang dipilih. Meskipun demikian, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa pun yang membacanya. Selain itu, penulis berharap agar peneliti di masa depan dapat mengambil topik penelitian yang serupa dengan studi ini namun dengan kasus yang berbeda. Selain itu, peneliti lain juga diharapkan dapat mengkaji objek penelitian yang berbeda, seperti gangguan kesehatan mental pada wanita atau bahkan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Qadir Abu Faris, *Ujian, Cobaan dan Fitnah dalam Dakwah*, terj. Abu Fahmi bin Marjan. Jakarta: Insani Press, 1993.
- Adilla, Nur. "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam," *Masters*, UIN Ar-Raniry, 2022.
- Aginta, Nur Arsina. "Solusi Alquran Menghadapi Kecemasan Pada *Fase Quarter Life Crisis* Perspektif Tafsir As-Sa'di," *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan 2023.
- Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, juz 14. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992.
- Ahmad, Shafira Fawzia & Yudiana Ratnasari, "Efektivitas Interpersonal Therapy (IPT) Untuk Mengatasi Suicidal Behavior Pada Remaja Dengan Permasalahan Pola Komunikasi Keluarga," *Jurnal EMPATI* 11, no. 6, 2022.
- Aida, Meliyanti. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental" *Skripsi*, Semarang, UIN Walisongo, 2021.
- Al-Aris, Fuad. *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, Cet. 1, Jakarta: Penerbit Zaman, 2013.
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufrodat Fī Gharibil Qur'an*, Cet. Pertama, Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Al-Baidhawī, Nashiruddin Abi Sa'īd Abdullah Ibn Umar Bin Muhammad Al-Syairazi. *Anwar Al-tanzil Wa-Asrar Al-ta'wil*, juz 4, Beirut: Dar Ihya' At-Turats Al-Arabi.
- Al-Hifnawi, Muhammad Ibrahim. *Tafsir Al-Qurthubi*, terj. Mahmud Hamid Utsman, Jilid 15. Jakarta: Pustaka Azzam, 2003.
- Al-Husain, Abdul Aziz, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Al-Jazairi, Abu Bakar Jabir. *Aisar At-Tafasir*, Terj. Fariq Bin Qasim 'Anuz, jilid 5. Jakarta: Penerbit Darus Sunnah, 2004.
- Al-Qurṭubī, Abi 'Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad bin Abi Bakr, *Al-Jamī'li Aḥkām Al-Qur'ān Wa Al-Mubayyīn Limā Taḍammanahu Min Al-Sunnati Wa Ayy Al-Qur'ān*. Juz 18, (Beirut: Darul-Fikr, 1999 M/1420 H)
- Al-Razi, Fakhrudin, *Tafsir Al-Kabir aw Mafātiḥ Al-Ghayb*, jil 21, (Teheran: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, t.th.
- Amir Garakani, et al. "Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options." *Front Psychiatry*. 2020: 1–21.
- Amiruddin, "Takdir Dalam Perspektif Al-Qur'an", *Al-Kauniyah: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir*, Vol. 2, No. 2 Desember 2021.
- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim. *Tafsir Al-Azhar*, jilid 10. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003.
- Anggito, Albi & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: Jejak Publisher, 2018.
- Annisa, Dona Fitri & Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia." *Jurnal Konselor*, vol 5, no 2, Juni 2016.
- Aprily, Nuraly Masum, Sofi Mutiara Insani & Anggit Merliana, "Analisis Kecemasan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Peserta Didik Pasca Pandemi

- Covid-19,” *Jurnal Paud Agapedia*, Vol. 6 No. 2 Desember 2022.
- Ardiansyah, “Solusi Al-Qur’an Terhadap Problematika Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab.” *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2022.
- Arnesih, “Konsep Takdir Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik),” *Diya al-Afkar*, Vol. 4 No.01 Juni 2016.
- As-Sa’di, Abdurrahman bin Nashir, *Tafsir Al-Qur’an*, terj. Muhammad Iqbal dkk, Jakarta: Darul Haq, 2014.
- Asy-Syaukani, Muhammad bin Ali bin Muhammad. *Tafsir Fathul Qadir*, Jil. 7. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Azrien, Muhammad Shahrul, dkk, Terapi *Exposure and Response Provention* (ERP) dalam Mengurangi Gejala *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) pada Remaja, *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, Vol 3 No 1, 2024.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah. Cet I, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jilid. 3. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Baqi, Muhammad Fu’ad Abdul. *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur’an Al-Karim*. Kairo: Daar Al-Kutub Al-Mishriyyah, 1364.
- Bastaman, Hanna Djumhana & Fuad Nashori, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar), 1995.
- Baxter, Amanda J and others. “Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression.” *Psychological medicine*, vol. 43,5 (2013): 897-910.
- Bilfaqih, Zainal Abidin. “Tauhid Sebagai Basis Pembentukan Etika Pendidikan Islam Yang Berwawasan Peradaban,” *Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1, 2018.
- Bukhori, Baidi. “Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang”, *Laporan Penelitian*, IAIN Walisongo Semarang 2007.
- Burhanuddin, Yusak, *Kesehatan Mental*, Cet. I, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999)
- Chaerunisa, Sephia, dkk. “Intervensi Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan,” *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, Vol. 1, No. 1, Mei 2022.
- Daradjat, Zakiah. *Kebahagiaan*, Bandung: CV. Ruhama, 1993.
- Daradjat, Zakiah. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1992.
- Drever, James. *Kamus Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara, 1986
- Ekawati, Lisna, Ummu Sa’idah, and Maimunah, “Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur’an Surah Al-Ma’arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir Al-Maraghi),” *Kuttab*, vol 1, 2019.
- Eric Jensen, *Brain Based Learning (Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak)*. Yogyakarta: pustaka Pelajar, 2008.
- Ernadewita & Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1, 2019.

- Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Cet. I, Jilid I. Jakarta: Rineka Cipta, 1992.
- Fadhilah, Nur. "Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)," *Skripsi*, Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Prof. K. H Saifudin Zuhri Purwokerto, 2023.
- Fakhrurrozi, M. "Hubungan antara religiusitas dengan death anxiety: Studi meta analisis." *Psikologika*, 2008. Vol 13, No 25, 43.
- Fauziah, Amira, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, Miftara Ainul Mufid, Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn), Triwikrama: *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, Vol 1, No 02, 2023
- Fikri, Sholeh & Erwina Rafni, "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi)," *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol 2 no 2, Desember 2020.
- Hafizah, Astri Nurul. "Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder Pada Mahasiswa Dengan Pelatihan Emotional Healing Therapy," *Skripsi Oleh Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram Tahun 2020*.
- Hairina, Yulia and Mubarak, "Penerapan Psikologi Islam Dalam Praktek Profesi Psikolog Muslim," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 3, no. 1. April 30, 2020.
- Hamid, Abdul. "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1, 2017.
- Harahap, Afrohul Ishmah. "Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir Lataif Al-Isyarah Karya Al-Qusyairi", *Tesis*, Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Hartanto, "Hubungan antara Kecemasan akan Kematian dengan Belief in Afterlife pada Usia Dewasa", *Jurnal Psikologi Indonesia*, no 1.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI, 2001.
- Hayat, Abdul. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya," *KHAZANAH*: Vol. XII. No. 01 Januari-Juni 2014.
- Hidayanti, Firly & Agus Hidayatullah, "Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khauf verses according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory)," *Journal of 'Ulūm Al-Qur'ān and Tafsīr Studies*, Vol. 2 No. 2, 2023.
- Ikhsan, Muhammad. Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i), *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.
- Imam Khomeini, "Cobaan dan Penderitaan dan Mukmin", *Majalah al-Hikmah* IV, 1992.
- Imam Musbikin, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Indonesia, ed., *Tafsir Al-Qur'an tematik: Al-Tafsir al-maudū'ī*, Cet. 1. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat, Departemen Agama RI, 2009.
- Ishaq, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin, *Lubabut Tafsir Min Ibnu Katsir*, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008.

- Izzan, Ahmad. *Metodologi Ilmu Tafsir*, Bandung: Tafakur, 2014.
- Jabbar, M. Dhuha Abdul & N. Burhanuddin, *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an: Syarah Alfaazhul Qur'an*, Cet. 1, Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, 2012.
- Jaelani, AF. *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah, 2001.
- Kaelany, *Islam dan Aspek-aspek kemasyarakatan*, Jakarta : Bumi Aksara, 1992.
- Kamalia, Shafa. "Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ, 2023.
- Kamila, Aisyatin. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," *Happiness*, Vol. 4 No. 1 Juli 2020.
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: CV. Rajawali, 2002.
- Kementrian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009.
- Khoirunnissa, Alfina and Ulfah Rahmawati, "Insecure in Qur'anic Perspective," *UInScof* 1, no. 1 (Februari 10, 2023): 25–35
- King, Laura A. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologi*, Cet. 1. Jakarta: Kencana, 2009.
- Lutfi, Mutiara Dewi. "Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam; Telaah Pemikiran Zakiah Darajat" *Skripsi* pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam (IAIN) Ambon, 2020.
- Manzur, Ibnu. *Lisan Al-'Arab*, Kairo: Dar al-Ma'arif, 1119.
- Mas'udi & Istiqomah, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas Al-Qur'an Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1, 2017.
- Masduha, *Al-Alfaazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata Dalam Al-Qur'an*, Cet.1. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017.
- Maulana, Tesa, dkk. "Konsep Anti-Galau Dalam Al-Qur'an (Analisis Semantik Kata Khauf Dan Huzn)," *The Ushuluddin International Student Conference* 1, no. 1, 2023.
- Melsasail Alfonsina Afia, dkk, *Pandangan Agama Dalam Menghadapi Anxiety Disorder Yang Dialami Oleh Masyarakat*, *JM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, Vol. 1 No. 1, 2023.
- Merizka, Liza, dkk. "Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya", *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 13, No 2, 2019.
- Mubarok, Ahmad. "Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an," Jakarta: PT. Paramadina, 2000.
- Nafiah, Umi Ilmatin. "Konsep Emosi Sedih Dan Pengendaliannya Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, Dan Asa)," *Skripsi*, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2022.
- Nasrudin, M. Wahid. "Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)." *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018.
- Nevid, Jeffrey S. *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas

- Indonesia Jakarta: Erlangga, 2005.
- Nuhaya, Halida Ulin. "Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)." *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga, 2020.
- Nurikhsan, Juntika. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara, 2003.
- Nursi, Bediuzzaman Said. *Misteri Al-Qur'an*, terj. Dewi Sukarti, Jakarta: Erlangga, 2010.
- Perdana, Putra. "Metode Psikoterapi Islami terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung", *Skripsi* pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.
- Putra, I Dewa Gede Pratama. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Covid-19 Di Rsud Kabupaten Klungkung," *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar, 2021.
- Putri, Dinda Aulia, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)," 2021.
- Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, and Megah Andriany. "Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (March 29, 2021): accessed June 12, 2023.
- Putri, Rizka. "Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019," *Skripsi* Oleh Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi Zilal al-Qur'an*, jil 8, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Rahman, Andi. *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*. Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ, 2022.
- Rahmansyah, Andi, Husnel Anwar, and Munandar Munandar, "Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an: Menurut Penafsiran Asy-Syawi Terhadap QS Yusuf Ayat 86," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2, Februari 3, 2023.
- Rani Azmarina, Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik, *Humanitas* Vol. 12 No. 2.
- Riyanty, Iva Nining & Annisaa Miranty Nurendra, "Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat keputusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19," *Cognicia*, Vol 9, 2021.
- Rizky, Muhammad. "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Depresi," *Educatum: Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2. 2022.
- Rusli, Abdul Rahman. "Musibah Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Analisis Tafsir Tematik," *Jurnal Analytica Islamica*, Vol. 1, No. 1, 2012.
- Sa'ari, Che Zarrina, dkk, Al-Halu' (Kecelaruhan Kebimbangan) dan Perbahasannya Serta Hubungannya dengan Psikologi Islam, *Jurnal Ushuluddin*, 49 (2) 2021.
- Saged, Ali Gobaili, dkk., "The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression

- and Anxiety in Malaysia,” *Journal of Religion and Helath*, no. 61, 2022.
- Saleh, Abdul Rahman. *Psikologi; Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana Media Group, 2005),
- Santrock, John W. *Live-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*, edisi kelima-jilid 2, terj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik, Jakarta: Erlangga, 2002.
- Sartini, Nopa Tree. “Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari”, *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, 2021.
- Sarwono, Sarlito W. *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016.
- Shihab, M. Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, jilid 2. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 3. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Cet. 1. (Bandung: Mizan, 1996).
- Siswanto, “Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan.” Yogyakarta: Andi Offset, 2016).
- Siyoto, Sandu & Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media, 2015.
- Sulaeman, M. Munandar. *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Refika Aditama, 1998.
- Sundari, Siti. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Surasman, Otong. “Karakter Negatif Manusia Dalam Al-Qur'an,” *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 21, no. 01, Agustus 17, 2021.
- Syakir, Ahmad Muhammad. *Tafsir Ath-Thabari*, trans. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri et al., jilid 15, hal. 948-949
- Syarifatul Huzaimah, “Overthinking Dan Solusinya Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Skripsi* pada Fakultas Syariah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.
- Taufik Rahman, *Tauhid Ilmu Kalam*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2013.
- Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jilid. 3. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Tresna, I Gede. “Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian”, *Jurnal UPI* 1, 2011.
- Ulya, Nurliana, dan Sukiyat, “Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an”, *el-Umdah* 4, no. 2. Desember 30, 2021.
- Vildayanti, Hilda. “Farmakoterapi Gangguan Anxietas”, Vol 16, No 1, *Jurnal*, Sumedang, 2018.
- Wijaya, Muhammad Fajrin Wijaya, dkk. “Cara Mengatasi Kecemasan Dental secara Farmakologis dan Non-farmakologis: Sebuah Tinjauan Literatur,” *DENThalib Jour.* 1 (3), 2023..
- Wiramihardja, Sutardjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika

- Aditama, 2007.
- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurikhsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.
- Zawi, Tahir Ahmad. *Tartib Al-Qamus Al-Muhit 'Ala Tariqat Al-Misbah Al-Munir Wa Assas Al-Falahah*, jilid 3. Riyadh: Dar 'alam al- Kitab, 1996.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*, Cet. 5. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2018.
- Zulkifli, Muhammad. “Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.” *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022.
- Zurrahmah, Syarifah. “Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Uin Ar-Raniry.” *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.