

ANXIETY DISORDERS DALAM ALQURAN

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program
Studi Ilmu Alquran dan Tafsir



Oleh:

DIAH AYU ANGGRAINI

NIM: E03219007

**PROGAM STUDI ILMU ALQURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Diah Ayu Anggraini

NIM : E03219007

Program Studi : Ilmu Alquran dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 06 Januari 2023
Saya yang menyatakan



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Diah Ayu Anggraini

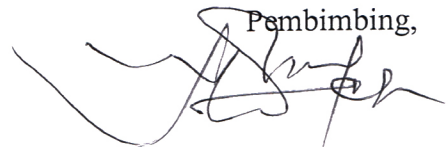
NIM : E03219007

Judul : *Anxiety Disorders* Dalam Alquran

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang majelis munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Surabaya, 05 Januari 2023

Pembimbing,



Drs. Fadlul Hakam Chozin, M.M

NIP. 195907061982031005

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "*Anxiety Disorders dalam Alquran*" yang ditulis oleh Diah Ayu

Anggraini ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 16 Januari 2023.

Tim Penguji:

1. Drs. Fadjrul Hakam Chozin, M.M (Penguji I)



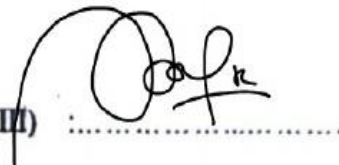
2. Wildah Nurul Islami, M.Th.I

(Penguji II)



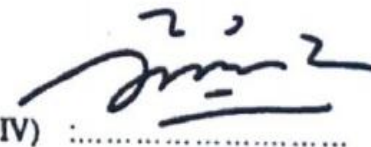
3. Dr. Abu Bakar, M.Ag

(Penguji III)



4. Dr. Hj. Iffah, M.Ag

(Penguji IV)



Surabaya, 16 Januari 2023



Prof. Abdul Khadir Riyadi, Ph.D
NIP. 19700813200511003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Diah Ayu Anggraini
NIM : E03219007
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Alquran dan Tafsir
E-mail address : diahayuanggraini160201@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Anxiety Disorders dalam Alquran

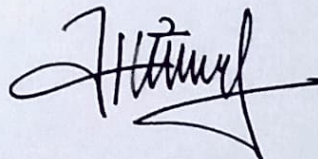
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2023

Penulis



(Diah Ayu Anggraini)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Diah Ayu Anggraini, *Anxiety Disorders* dalam Alquran.

Anxiety disorders (gangguan kecemasan) merupakan fenomena yang banyak dikaji dalam psikologi, salah satu gangguan yang dapat menyebabkan munculnya gangguan-gangguan penyakit kejiwaan yang lainnya. Banyaknya *anxiety disorders* (gangguan kecemasan) yang terjadi dalam kehidupan saat ini dan sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan-gangguan kejiwaan berbahaya, sehingga perlu adanya peran spiritual dalam menangani *anxiety disorders*. Alquran menggambarkan *anxiety disorders* (gangguan kecemasan) dengan keadaan takut yang berlebihan (*khāuf*) terhadap sesuatu yang belum terjadi, karena adanya keraguan-keraguan dalam hati dan sempitnya jiwa (*ḍayq*). Ketakutan dan kesempitan jiwa yang mendalam menjadikan munculnya sifat-sifat kegelisahan (*halū'a*) yang berlebihan, sehingga menyebabkan adanya kesedihan (*ḥuzn*) yang sangat mendalam.

Penelitian Alquran terhadap kajian gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) metode yang digunakan adalah dengan kualitatif dengan penelitiannya menggunakan jenis kajian kepustakaan (*library research*). Tafsirnya dalam penelitian ini menggunakan jenis penyajian *mauḍu'i*, dengan mengumpulkan serta mencari ayat-ayat yang memiliki konteks keterkaitan dan menghubungkan dengan kejadian-kejadian yang selaras dengan kondisi di masa sekarang. Berdasarkan hal ihwal tersebut penelitian ini memiliki rumusan masalah *pertama*, bagaimana penafsiran ayat-ayat *anxiety disorders* dalam Alquran. *Kedua*, bagaimana Alquran mencegah *anxiety disorders*, dan *ketiga*, bagaimana Alquran mengatasi *anxiety disorders*.

Hasil dalam penelitian kajian Alquran mengenai *anxiety disorders* adalah keadaan tidak tenangnya hati, pikiran, perasaan dikarenakan ketakutan, kegundahan, keraguan, kegelisahan, dan kesedihan yang berlebihan terhadap hal-hal yang dirasa membahayakan dan bertahan lama dalam diri seseorang serta mengganggu dalam kehidupan sehari-harinya. Alquran memberikan penanganan *anxiety disorders* dengan terapi dzikir dan salat, serta melakukan pencegahan-pencegahan dengan menggunakan tawakal, sabar, istiqamah dalam salat, dan ikhlas dalam mengerjakan apapun. *Anxiety disorders* memiliki gejala dan penyebab dengan tidak tenangnya jiwa, sehingga dengan mengingat (*dzikir*) kepada Allah menjadikan kententeraman dan ketenangan jiwa. Salat juga merupakan jalinan interaksi kepada Allah secara langsung dan esensi dari salat adalah mengingat Allah, dengan salat dapat membentengi dari segala penyakit berbahaya.

Kata Kunci: *Anxiety disorders*, Alquran

DAFTAR ISI

LEMBAR PEYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	8
E. Kerangka Teori	9
F. Telaah Pustaka	12
G. Metodologi Penelitian	15
H. Sistematika Pembahasan	19
BAB II LANDASAN TEORI ANXIETY DISORDERS	21
A. Pengertian <i>Anxiety Disorders</i>	21

B. Macam-macam <i>Anxiety disorders</i>	25
C. Tanda-tanda <i>Anxiety Disorders</i>	32
D. Faktor-faktor Penyebab <i>Anxiety Disorders</i>	34
E. Pencegahan dan Penanganan <i>Anxiety Disorders</i>	36
BAB III ANXIETY DISORDERS DALAM ALQURAN	42
A. Ayat-ayat <i>Anxiety Disorders</i> dalam Alquran	42
B. Penafsiran Ayat-ayat <i>Anxiety Disorders</i>	45
1. Ketakutan (<i>Khaūf</i>)	45
2. Kesempitan Jiwa (<i>Ḍayq</i>)	49
3. Kegelisahan (<i>Halu'ā</i>)	51
4. Kesedihan (<i>Huzn</i>)	54
BAB IV PENCEGAHAN DAN PENANGANAN ANXIETY DISORDERS DALAM ALQURAN	61
A. Pencegahan <i>Anxiety Disorders</i> dalam Alquran	61
1. Mencegah Ketakutan (<i>Khaūf</i>) dengan Tawakal	62
2. Mencegah Kesempitan Jiwa (<i>Ḍayq</i>) dengan Sabar	65
3. Mencegah Kegelisahan (<i>Halu'ā</i>) dengan Istiqamah Salat	67
4. Mencegah Kesedihan (<i>Huzn</i>) dengan Ikhlas	69

B. Penanganan <i>Anxiety Disorders</i> dalam Alquran.....	71
1. Terapi Dzikir.....	72
2. Terapi Salat.....	76
BAB V PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dengan realita zaman sekarang yang terjadi dimana semakin adanya banyak ketentuan, tuntutan ataupun desakan yang berasal dari keluarga, lingkungan, pekerjaan dan ekspektasi ataupun harapan yang dibebankan kepada setiap individu tentang standarisasi kesuksesan dengan banyak uang, passion yang bagus, terkenal, mempunyai paras yang rupawan, dan hal-hal yang diperlihatkan orang-orang sukses yang dijadikan patokan sukses di dunia ini. Tanpa disadari hal-hal itu menjadikan ataupun juga menyebabkan perasaan individu menjadi semakin merasa cemas terhadap masa depan dan segala sesuatu yang belum dikerjakannya.

Manusia diciptakan oleh Allah SWT adalah dengan sebaik-baiknya penciptaan, diantara tanda-tanda manusia diciptakan dengan sebaik-baiknya adalah terdapatnya akal yang dapat membedakannya dengan makhluk hidup lainnya. Dengan sebaik-baiknya penciptaan tersebut, manusia juga diberikan sifat-sifat yang sangat beragam. Sifat yang beragam tersebut salah satunya adalah sifat manusia yang mudah merasa gelisah, sangat dengan mudah dan gampang untuk mengeluh, hatinya tidak memiliki ketentraman dan ketenangan, mudah merisaukan segala hal, mempunyai rasa ketakutan yang berlebihan, tidak pernah merasa cukup atau merasa kekurangan terus-menerus. Sifat-sifat tersebut tanpa disadari menjadikan manusia semakin gampang untuk mendapatkan berbagai

macam-macam penyakit jiwa, salah satu penyakit jiwa tersebut disebutkan dalam Alquran surah ke-70 juz 29 yaitu:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١١﴾ .

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.¹

Dalam ayat tersebut terdapat salah satu sifat manusia, sifat tersebut adalah disebutkan dengan perangai manusia yang dengan mudah untuk berkeluh kesah atau juga dapat dipahami dengan sifat yang cepat gelisah yang terambil dari kata *hala'*. Lafadz tersebut diartikan juga dengan kesedihan yang mendalam.² Sehingga secara tidak langsung dapat dipahami bahwa setiap manusia pasti mempunyai rasa gelisah, ketakutan yang mendalam, kesedihan yang sampai membuat hatinya tidak pernah tenang, dan akan menimbulkan kecemasan atau dalam bahasa psikologinya dikenal dengan *anxiety*.

Anxiety atau kecemasan merupakan kondisi emosional dengan ciri-cirinya dapat muncul secara psikis, yaitu rasa cemas atau tegang yang sangat berlebihan dan tidak menyenangkan, perasaan yang terus menerus mengkhawatirkan terhadap sesuatu yang buruk atau berbahaya akan terjadi. Keadaan emosionalnya juga diidentifikasi melalui respon fisiologi yaitu, perasaan tegang berlebihan serta perasaan khawatir mengenai hal yang tidak diinginkan akan terjadi.³ *Anxiety* atau kecemasan terjadi ketika akan menghadapi peristiwa tertentu, ataupun pada saat menghadapi suatu hal misalnya pada saat akan

¹Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 21-30 (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2019), 843.

²Ahmad Ridha, *Mu'jam Matn al-Lughah al-Mujallad al-Khamis* (Beirut: Dar Maktabah al-Hayah), 653.

³Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Psikologi Universitas Indonesia, Edisi ke-5 Jilid 1 (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 163.

menghadapi ujian atau akan tampil di ribuan hadapan orang. Hal tersebut dikatakan dengan kecemasan (*anxiety*) yang wajar atau normal. Namun, apabila *anxiety* berubah menjadi tidak normal atau menjadi sebuah gangguan adalah ketika kecemasan tersebut ditandai dengan kecemasan yang sangat berlebihan dalam individu sampai melebihi batas wajarnya, dan bertahan atau singgah cukup lama pada individu dan akan mengakibatkan suatu gangguan yang dinamakan dengan gangguan kecemasan atau *anxiety disorders*.

Anxiety memiliki arti kecemasan, adapun jika sudah menjadi sebuah gangguan, yaitu gangguan kecemasan maka dalam bahasa psikologinya disebut dengan *anxiety disorders*. *Anxiety disorders* atau gangguan kecemasan ini akan menjadikan individu berperilaku yang abnormal, seperti takut yang tanpa alasan dengan suatu objek atau kondisi kehidupan, mengalami kembali traumatik ataupun rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan. Kecemasan (*anxiety*) yang sudah menjadi gangguan kecemasan akan membuat kapabilitas individu terganggu dalam kehidupan dalam lingkungan keluarga maupun sosial.⁴ *Anxiety disorders* yang terdapat dalam diri individu munculnya akan terus menerus, sehingga akan merusak kepribadian individu dan dapat merusak kognisi individu. Dengan hal yang demikian tentunya juga akan menjadikan berbagai penyakit bermunculan, seperti hipertensi atau darah rendah, percepatan darah atau *tachycardia*, dan penyakit-penyakit yang akan membahayakan individu lainnya.

Alquran merupakan pedoman yang tiada tanding dari segala pedoman yang ada di dalam bumi yang dijadikan tempat tinggal makhluk hidup, pedoman

⁴Okta Diferiansyah, dkk. "Gangguan Cemas Menyeluruh", *Jurnal J Medula Unila*, vol. 5, (2016), 63.

yang selalu akan relevan terhadap semua kejadian pada makhluk-Nya. Alquran mengatur segala sesuatu yang sangat lengkap dan jelas atas semua yang terjadi pada setiap kejadian-kejadian yang ada di alam raya dengan tanpa kurang sedikitpun, bahkan suatu yang kadang dianggap manusia adalah hal sepele atau hal yang tidak penting.

Diantara 77.845 kata, 6.236 ayat, 114 surat, serta 30 juz dalam Alquran adalah semuanya mengandung makna-makna tersurat maupun tersirat, yang mana untuk dapat mengetahui makna-makna tersirat ataupun tema-tema yang tidak langsung disebutkan Alquran secara langsung perlu adanya pengkajian yang lebih mendalam. Karena ayat Alquran sendiri menyajikan informasi tentang ayat *qauliyah* sifatnya adalah global, hanya beberapa yang bersifat terperinci dan juga memberikan motivasi atau kepekaan untuk melakukan penelitian terhadap fenomena alam. Manusia dalam hal ini juga diberikan motivasi supaya menggunakan akalnya untuk memahami segala sesuatu fenomena yang terjadi.

Alquran merupakan suatu ilham yang ketika dipahami, dipelajari, direnungkan dapat menjadikan seseorang mendapatkan ajaran-ajaran atau nilai-nilai sebagai tuntunan atau petunjuk mengenai masalah-masalah kehidupan yang menimpa manusia. Apabila Alquran dipelajari, dipahami dan dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari dapat membuat daya pikir, perasaan, dan kehendak atau niat yang mengarah terhadap aktualisasi iman individu sebagai kebutuhan untuk keseimbangan dan juga ketenangan kehidupan manusia.⁵ Dalam hal ini Alquran menjawab berbagai tantangan-tantangan modern, tantangan tersebut secara

⁵M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran* (Bandung: IKAPI, 1996), 13.

spiritualisme dan juga tantangan secara materialisme, hal tersebut terdapat dalam firman Allah Swt:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٦﴾

.....Dan kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.⁶...

Dalam ayat tersebut Taba' taba'i memberikan penjelasan bahwa Alquran diturunkan adalah untuk obat atau penawar dari berbagai permasalahan yang terjadi pada manusia, salah satu permasalahan manusia tersebut adalah permasalahan mengenai penyakit-penyakit kejiwaan manusia. Penyakit-penyakit tersebut seperti keragu-raguan, kekhawatiran, kecemasan, dan kebingungan atau kebimbangan batin yang dapat tumbuh dan bertahan lama di dalam hati orang-orang beriman.⁷

Tanda Alquran sebagai penyembuh dan rahmat bagi kaumnya adalah Alquran mampu menghapuskan berbagai bentuk kebimbangan, kebencian, kebatilan, kesesatan, dan pertentangan dalam hati. Alquran menyembuhkan semuanya dengan segala kandungan yang luar biasa yang dikandung Alquran, bukti kandungan Alquran yang luar biasa adalah Alquran mampu menjadikan ketenangan jiwa, menumbuhkan keimanan, mencari kebaikan, dan mendorong untuk selalu melakukan kebaikan.

Alquran menggambarkan gangguan kecemasan atau *anxiety disorders* dengan *khaūf*, yaitu kondisi individu yang tidak tenang dikarenakan terdapat suatu

⁶Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2019), 405.

⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Alquran*, Vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2022), 530.

hal atau suatu perkara yang erat kaitannya dengan sesuatu yang akan datang dimasa depan. Hal tersebut dikarenakan adanya keraguan atau kebimbangan di dalam hati (*ḍayq*), maka hal ini akan menimbulkan kegelisahan (*halū'a*), sehingga pada akhirnya akan menjadikan individu tersebut selalu merasa susah (*ḥuzn*). Alquran telah lebih dulu membahas suatu yang belum dibahas oleh siapapun, dan Alquran selalu menjelaskan segala sesuatu dengan jelas dan lengkap tanpa lupa memberikan solusi atas semua permasalahan yang ada.

Perkembangan pengetahuan dan teknologi yang semakin berkembang pesat setiap harinya tidak bisa dipungkiri juga bahwa akan menjadikan beragam gangguan penyakit pun muncul. Hal tersebut juga menyebabkan beban psikologis yang tidak hanya keluarga, masyarakat maupun kelompok akan tetapi juga individu. Hal yang demikian wabah atau pandemi kegelisahan, keresahan, kekhawatiran, dan ketakutan telah mewabah kelompok atau masyarakat muslim modern. Ilmu yang membahas ihwal keadaan kejiwaan dinamakan dengan psikologi. Walaupun sebenarnya psikologi bukan membahas kejiwaan, akan tetapi psikologi membahas atau mempelajari lebih mengenai perilaku manusia yang diasumsikan dengan gejala dari jiwa manusia itu sendiri. Jauh sebelum itu Alquran sudah membahasnya secara komprehensif mengenai kejiwaan manusia berserta perilakunya, dan Alquran juga sudah memberikan solusi terhadap semuanya jenis dari masalah yang terjadi pada manusia. Hal inilah yang jarang disadari oleh manusia. Alquran telah lebih dahulu membahas sesuatu yang akan terjadi di masa depan nantinya, yaitu ketika manusia banyak mengalami beraneka jenis penyakit kejiwaan atau psikologis. Banyaknya gangguan kejiwaan atau

gangguan psikologis tersebut di antaranya yaitu *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan.

Uraian yang mendetail mengenai *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan banyak dijumpai dalam kajian psikologi. Sementara Alquran juga mempunyai kajian mengenai gangguan *anxiety disorders* dan penanganannya, akan tetapi hal tersebut tidak memberikan uraian secara mendetail mengenai bagaimana sebenarnya gangguan kecemasan atau *anxiety disorders*. Sehingga membutuhkan penafsiran lebih lanjut untuk menemukan penjelasannya, Alquran tidaklah hanya berisikan tentang ayat-ayat *qauliyah* ataupun ayat-ayat yang menjelaskan tentang fikih. Namun Alquran juga berisi ayat-ayat *kauniyyah*, yaitu ayat-ayat penjelasan tentang berbagai macam persoalan kehidupan di antaranya adalah mengenai kejiwaan manusia. Oleh karena itu penelitian Alquran mengenai kajian Alquran mengenai kejiwaan manusia perlu dan penting adanya pengkajian lebih mendalam, sehingga dalam penelitian ini penulis mengkaji serta melakukan penelitian terhadap *anxiety disorders* (gangguan kecemasan) dalam Alquran.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. *Anxiety disorders* perspektif psikologi.
2. *Anxiety disorders* dalam Alquran.
3. Penafsiran ayat-ayat *anxiety disorders*.
4. Identifikasi ayat-ayat Alquran sebagai obat.
5. Ayat-ayat Alquran untuk ketenangan kejiwaan.
6. Identifikasi konsep Alquran mencegah *anxiety disorders*.

Sebuah penelitian harus memiliki batasan masalah supaya penelitian tersebut tidak melebar dan memiliki fokus terhadap pembahasannya. Adapun dalam pembahasan ini hanya pada pengertian ataupun penjelasan *anxiety disorders* (gangguan kecemasan) dalam Alquran dengan diuraikan penafsiran mengenai ayat-ayat yang memiliki konteks keterkaitannya dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*).

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat *anxiety disorders* dalam Alquran?
2. Bagaimana Alquran mencegah *anxiety disorders*?
3. Bagaimana konsep Alquran mengatasi *anxiety disorders*?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang dipaparkan sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut:

- a. Untuk menguraikan penafsiran ayat-ayat *anxiety disorders* dalam Alquran.
- b. Untuk menguraikan Alquran mencegah *anxiety disorders*.
- c. Untuk menganalisis konsep Alquran mengatasi *anxiety disorders*.

2. Kegunaan Penelitian

Dengan permasalahan yang telah dikemukakan dan dipaparkan berdasarkan pada perumusan dan tujuan masalah di atas, maka dalam penelitian ini terdapat beberapa kegunaan serta kontribusi sebagai berikut:

- a. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini secara teoritis memiliki kegunaan sebagai sumbangsih intelektual pemerhati ataupun peminat ayat-ayat Alquran mengenai *anxiety disorders* berserta konsep Alquran mencegah dan mengatasi *anxiety disorders*.

b. Kegunaan Praktis

Kegunaan secara praktisnya dalam penelitian ini adalah dapat diharapkan mampu memberi cakrawala pengetahuan mengenai *anxiety disorders* dalam Alquran kepada penulis dan para pembaca untuk memahami *anxiety disorders* dalam Alquran berserta konsep Alquran mencegah dan mengatasinya.

E. Kerangka Teori

Dalam melakukan sebuah penelitian tentunya kerangka teori menjadi bagian yang sangat penting untuk mendefinisikan serta merekonstruksi masalah yang akan diteliti.⁸ Adapun untuk teori pendekatan penelitian tafsir adalah pendekatan dengan cara peneliti berpikir untuk mengatur atau merangkai penelitian menggunakan cara sebuah disiplin ilmu agar suatu pembahasan tersebut tidak keluar dari pembahasan atau melebar ke pembahasan yang tidak perlu. Pendekatan penelitian ini adalah memakai pendekatan penelitian tafsir *mauḍu'i* atau tematik, yaitu menentukan atau menetapkan tema-tema pokok Alquran yang dikaji berdasarkan tema-tema yang sama atau *mauḍu'i*.⁹ Teori tafsir memiliki empat macam teori, yaitu dengan analisis (*tahlili*), metode perbandingan

⁸Abdul Mustaqim, *Epistemologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: Lkis, 2012), 20.

⁹Abd. al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Mauḍu'i: Sebuah Pengantar*, terj. Suryan A. Jmarah (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), 36.

(*muqoron*), metode ijmal (*global*), dan metode tematik (*mauḍu'i*).¹⁰ Berdasarkan teori tafsir tersebut, peneliti disini dalam penelitian yang digunakan menggunakan teori penafsiran *mauḍu'i* untuk mengetahui ayat-ayat yang memiliki tema-tema tentang *anxiety disorders* dalam Alquran.

Dengan berdasar latar belakang yang telah disajikan sebelumnya, penelitian disini juga adalah menggunakan pendekatan ilmu psikologi. Psikologi adalah suatu ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan tingkah laku atau perilaku manusia dan kehidupan manusia. Dalam ilmu psikologi, kecemasan menggunakan istilah *anxiety*, yaitu suatu kekhawatiran, tidak pernah tenang atau kegelisahan dan kecemasan. Secara istilahnya kecemasan adalah ketakutan atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang kurang jelas penyebabnya.¹¹

Menurut Gail W. Stuart, *anxiety* juga merupakan sebuah kekhawatiran yang tidak jelas terhadap apa yang dikhawatirkan, perasaan yang dikhawatirkan tersebut berkaitan dengan sesuatu yang tidak pasti atau tidak jelas dan dapat menyebar ke dalam tubuh.¹²

Benyamin Sadock memberikan pengertian *anxiety* (kecemasan) adalah respon suatu tubuh pada situasi dan kondisi yang membahayakan atau mengancam, dan keadaan seperti itu dianggap sebagai keadaan normal yang dapat terjadi karena adanya suatu pengalaman yang belum pernah dilakukan

¹⁰Nashruddin Baidan, *Metode Penafsiran Alquran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 380.

¹¹Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 24.

¹²Dona Fitri Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Konselor*, Vol. 5, No. 2, (2019), 94.

sebelumnya atau adanya suatu hal yang baru dalam kehidupannya, keadaan tersebut juga terjadi pada saat mendapatkan identitas atau jati diri dalam kehidupan.¹³

Sedangkan pendapat Jon E. Roedeliein, *anxiety* atau kecemasan ialah suatu kondisi emosionalnya subjektif dengan memiliki ciri-ciri yaitu, merasakan perasaan cemas, merasa takut yang juga diikuti perubahan kondisi tubuhnya dengan menjadi gemetar, mengalami ketegangan otot, leher, berdebar-debar atau jantung yang berdetak cepat, selalu mengantuk, mengalami sakit kepala yang berlebihan, dan pada sistem gangguan pada pencernaan. Adapun *anxiety* jika tidak disertai perasaan ketakutan adalah sikap emosional atau respon tubuh terhadap segala sesuatu yang akan datang, dengan ditandainya perubahan yang tidak menyenangkan dengan memiliki sifat campuran antara ketakutan dan juga harapan.¹⁴

Teori-teori tentang kecemasan (*anxiety*) atau rasa cemas terus dikembangkan dalam psikologi tidak lain karena menurut anggapan psikologi *anxiety* (kecemasan) adalah dipandang sebagai lantaran yang dominan dari berbagai penyebab gangguan kejiwaan.¹⁵

Anxiety berubah menjadi tidak normal atau menjadi sebuah gangguan (*disorders*) adalah ketika ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan, dan kecemasan (*anxiety*) berubah menjadi sangat berlebihan dan tidak logis atau rasional. Kecemasan (*anxiety*) tersebut juga mengganggu aktivitas sehari-hari individu, terganggunya hal tersebut salah satunya adalah gangguan fungsi sosial seperti

¹³Benjamin Sadock, dkk. *Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2* (Jakarta: EGC, 2010), 259-261.

¹⁴Jon E. Roedeliein, *Kamus Psikologi: Teori, Hukum, dan Konsep*, terj. Intan Irawati (Jakarta: Kencana, 2014), 44.

¹⁵Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), 140.

menghalangi atau menghambat diri individu membangun hubungan yang akrab terhadap individu yang lainnya.¹⁶

Menurut Jaffery S. Nevid, kecemasan (*anxiety*) memiliki beberapa tipe yang spesifik yaitu *anxiety* (kecemasan) yang sifatnya lebih berat atau lebih parah (kritis) yang terjadi pada individu sebagai gangguan kejiwaan¹⁷, di antaranya merupakan gangguan panik (*panic attack*), gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized anxiety disorders*), gangguan fobia, gangguan stress akut dan stress pasca trauma, dan juga gangguan obsesif kompulsif.

Penelitian tentunya juga terdapat adanya suatu objek yang akan dijadikan sebuah penelitian. Objek adalah suatu masalah utama atau permasalahan yang paling pokok untuk dijadikan sebuah penelitian. Peneliti menggunakan Alquran dalam menguraikan *anxiety disorders* dengan konsep Alquran mencegah dan mengatasi hal tersebut.

F. Telaah Pustaka

1. Mental Disorders dalam Alquran (Tafsir Muḍu'i tentang Mental Disorders Ragam dan Penanggulangannya), karya Rahmi Meldati, skripsi prodi Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2010. Dalam skripsi ini membahas mengenai gangguan mental berserta cara mengatasi dan penanggulangannya dalam Alquran. Gangguan mental dalam Alquran dalam penelitian ini disebutkan dengan penyakit hati, hal tersebut didapatkan dengan keterkaitannya dengan jiwa perspektif psikologi dan agama. Penelitian ini menggunakan metode

¹⁶Benjamin, Sadock, *Gangguan Kecemasan dalam Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Edisi ke-7 Jilid 2* (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1997)1-15.

¹⁷Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal.*, 165.

deskriptif analitik, yaitu dengan menggambarkan permasalahan yang didasari dengan data-data yang ada dan dianalisis dengan ditemukannya sebuah kesimpulan. Penyakit hati menurut penelitian ini adalah segala sesuatu yang dapat menyebabkan manusia melampaui batas kewajarannya, lalu menjadikan terganggunya fisik, mental, dan sampai kepada tidak sempurnanya amal dan keimanan individu. Oleh karena itu Alquran mengemukakan penanggulangannya dengan metode qurani, yaitu dengan berdzikir, *tazkiyat an-nafs*, kesadaran, mawas diri, dan bertaubat. Jika skripsi ini hanya difokuskan kepada gangguan mental atau gangguan kejiwaan dalam Alquran. Maka penelitian terbaru ini lebih membahas mengenai salah satu penyebab dari gangguan mentalnya yaitu gangguan kecemasan atau *anxiety disorders*.

2. Peran Alquran dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Raniry, karya Syarifah Dzurrahmah, skripsi prodi Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019. Dalam penelitian ini difokuskan kepada penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan, pengumpulan datanya dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sehingga didapatkan hasil bahwa penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa Ushuluddin dan Filsafat dikarenakan tiga hal utama. Yaitu, *pertama* kurangnya atau rendahnya sikap istiqamah dalam menjalankan perintah Allah. *Kedua*, terdapat masalah keluarga, dan *ketiga* karena kekhawatiran tentang masa depan yang belum jelas. Adapun Alquran

dalam menanggulangi kecemasan tersebut dengan istiqamah berinteraksi dengan Alquran, dengan membacanya, memahami maknanya, mengetahui hukum-hukumnya, dan menggunakan Alquran sebagai pedoman kehidupan. Skripsi ini masih membahas secara umum mengenai kecemasan dan hanya sampai kecemasan bukan sampai kepada gangguan kecemasan (anxiety disorders).

3. Psikologi Kecemasan dalam Alquran (Tafsir Tematik Ayat-ayat Syifa' Tentang Kecemasan). Karya Halida Ulin Nuhaya, skripsi Prodi Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2020. Pada penelitian ini kecemasan dalam Alquran memiliki empat makna dan hakikat dengan dikategorikan berdasarkan hal berikut: *pertama*, kecemasan dengan sesuatu yang belum terjadi. *Kedua*, kecemasan yang berupa kesedihan dalam diri manusia karena sering mendengar cercaan atau hinaan orang lain yang tidak benar. *Ketiga*, kecemasan yang mengakibatkan kesempitan jiwa, karena suka mengeluh dan tidak pernah bersyukur. *Keempat*, kecemasan yang terjadi karena diri manusia sendiri, dimana manusia selalu merasa gelisah, hampa, dan selalu merasa cemas karena kurangnya bertaqarrub kepada Allah. Kecemasan terbagi menjadi dua tingkatan, yaitu kecemasan ringan dan kecemasan berat, kecemasan ringan dapat diartikan dengan kesempitan jiwa ketika mendapat ucapan yang tidak baik dari orang lain. Sedangkan kecemasan berat adalah ketika individu tersebut masih memikirkan ucapan orang lain yang dianggap tidak enak dan sampai kepada kegelisahan yang berlebihan. Hal tersebut

sampai menyebabkan individu depresi bahkan sampai gila. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), sehingga dapat diidentifikasi ayat-ayat Alquran dengan terapi psikologisnya. Adapun terapi psikologisnya adalah dengan tawakal untuk mengatasi ketakutan, istiqamah dan ikhlas untuk mengatasi kesedihan, sabar untuk kesempitan jiwa, dan terapi kegelisahan dengan beriman, bertakwa, dan juga beramal saleh. Skripsi ini masih membahas kecemasannya saja bukan sampai kepada gangguan kecemasan atau *anxiety disorders*.

4. Term-Term kecemasan dalam Alquran (Kajian tafsir Maudhu'iy). Karya Muhammad Ikhsan, Skripsi prodi Ilmu Alquran dan tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021. Penelitian ini lebih difokuskan kepada tema-tema yang memiliki kesamaan dengan kecemasan, term-term tersebut adalah *Khaūf*, *Huzn*, *Dayq*, dan *Halū'a*. Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai pengetahuan dalam makna-makna dalam Alquran dari aspek semantiknya. Jenis penelitian ini juga menggunakan kajian yang bersifat kepustakaan dengan menggunakan metode *maḍu'i*.

Penelitian-penelitian terdahulu atau penelitian yang telah dijelaskan di atas terdapat pembeda dan memiliki sifat pembaharuan, jika penelitian yang lalu hanya membahas kecemasan maka dalam penelitian ini membahas kecemasan yang sudah sampai menjadi sebuah gangguan kecemasan atau *anxiety disorders*. Dalam penelitian juga disertai pencegahan dan penanganan Alquran mengenai *anxiety disorders*

G. Metodologi Penelitian

Metodologi adalah rangkaian cara secara teknis yang dijadikan pedoman dalam melaksanakan suatu kegiatan penelitian untuk mengungkap kebenaran ilmu pengetahuan berdasarkan langkah-langkah secara ilmiah.¹⁸

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian secara deskriptif, dalam arti secara bahasa deskriptif mempunyai makna pengisahan, pembeberan atau penggambaran yang dirancang guna mendapatkan keterangan mengenai keadaan atau fenomena terhadap penelitian.¹⁹ Tujuan utama dari penelitian deskriptif adalah memberikan gambaran yang jelas dan akurat tentang materi atau fenomena yang sedang diselidiki.²⁰ Sebagaimana hal tersebut dalam penelitian ini mendeskripsikan fenomena gangguan kecemasan atau *anxiety disorders* dalam Alquran.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan model kualitatif, penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah. Penelitiannya juga benar-benar berkualitas karena untuk memperoleh data-data harus dikumpulkan dengan lengkap, yaitu data primer dan data sekunder.²¹ Dengan model pendekatan kualitatif, penelitian ini menguraikan fenomena-fenomena

¹⁸Sukiati, *Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar* (Medan: CV. Manhaji Medan, 2016), 9.

¹⁹Abdullah, *Berbagai Metodologi dalam Penelitian Pendidikan dan Manajemen* (Gowa: Gunadarma Ilmu, 2018), 1.

²⁰Ibid., 9.

²¹Sandi Siyoto dan M. Ali Sodik, *dasar Metodologi Penelitian* (Kediri: Media Publishing, 2015), 28.

perkembangan zaman dengan banyaknya muncul berbagai penyakit kejiwaan. Salah satu penyakit kejiwaan tersebut adalah *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan, hal tersebut digambarkan atau diuraikan berdasarkan dengan menggunakan ayat-ayat Alquran yang memiliki keterkaitannya dengan gangguan kecemasan atau *anxiety disorders*. Ayat-ayat Alquran yang selalu memiliki keterkaitan dengan segala zaman dan tempat atau *likulli zaman wa makan*, sehingga Alquran akan selalu mampu menjawab apapun dan bagaimanapun tantangan modern umat manusia.

Sedangkan untuk jenis penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kepustakaan. Sehingga untuk mendapatkan data-datanya melalui sumber-sumber literatur berupa buku atau catatan, artikel, jurnal dan juga penelitian-penelitian terdahulu kepustakaan. Sumber-sumber literatur juga didapatkan dari berbagai sumber literatur yang menggunakan bahasa yang baik dan benar untuk digunakan mencari dan meneliti ayat-ayat Alquran yang berdasarkan konteks pembahasan penelitian.

3. Teori Penelitian

a. Sumber data

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa penelitian menggunakan jenis penelitian *library research* (studi kepustakaan). Data-data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sumber literatur. Dalam hal ini sumber primer dan juga sekunder diidentifikasi secara

jelas dalam semua jenis penelitian kepustakaan.²² Sumber primer dalam penelitian ini menggunakan Alquran, dan untuk sumber sekundernya adalah kitab *Tafsir Al-Misbah* karya Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Zhillalil Quran* karya Sayyid Qutb, *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka, *Tafsir Al-Munir* Karya Wahbah Zuhaili, dan *Tafsir al-Jawahir Fi Tafsir Alquran al-Karim* karya Tantawi Jauhari,

b. Teknik pengumpulan data

Ada beberapa macam teknik pengumpulan data di antaranya adalah dengan teknik wawancara, teknik observasi, teknik kuesioner (angket), teknik dokumenter, dan teknik penelusuran data online.²³ Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik dokumenter atau dokumentasi, yaitu pengumpulan datanya berdasarkan dokumen tertulis dan dokumen terekam. Dokumen tertulis tersebut yang berkaitan dengan pembahasan penelitian dijadikan data-data dalam pengumpulan data, teknik dokumentasi tertulis dalam pengambilan datanya juga terdapat dalam buku-buku, artikel, jurnal-jurnal, majalah, dan juga arsip. Selain menggunakan teknik dokumenter dalam penelitian ini juga digunakan penelusuran data-data secara online. Teknik pengumpulan data online adalah salah satu teknik pengumpulan data yang baru dan alternatif, dalam hal ini pengambilan informasi dari internet, buku-buku digital atau

²²Yayan Rahtikawati dan Dadan Rusnmana, *Metodologi Tafsir Alquran: Strukturalisme, Semantik, Semiotik dan Hermeneutiaka* (Bandung: Pustaka Setia, 2013), 19.

²³Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 75-86.

elektronik, jurnal-jurnal elektronik, dan data-data lainnya yang diperlukan dalam penelitian.²⁴

c. Teknik analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis melalui pendekatan-pendekatan pada analisis isi (*content analysis*). Pendekatan Analisis isi (*content analysis*) merupakan menganalisis semua teks-teks yang dijadikan data serta mendeskripsikan secara keseluruhan dan lengkap, kemudian disusun atau disajikan berdasarkan bentuk yang disimpulkan dengan tujuan dapat mudah dipahami.²⁵ Tujuan dari analisis isi tersebut adalah untuk menganalisis isi suatu pesan yang terdapat dalam sebuah pembahasan dengan tujuan untuk mengetahui, menangkap, dan mengambil pesan-pesan yang tersirat dalam sebuah pembahasan dan pernyataan. Kemudian setelah melakukan analisis isi adalah dilakukannya analisis data dengan deskriptif analitis, yaitu dengan menjelaskan atau menguraikan *anxiety disorders* dalam Alquran berserta konsep Alquran dalam mencegah dan mengatasi *anxiety disorders* tersebut.

H. Sistematika Pembahasan

Agar dalam penyusunan pembahasan pada penelitian dapat tersusun secara teratur dan terarah perlu adanya sistematika penelitian agar tidak keluar dari teks pembahasannya, alur pembahasannya juga jelas, tidak

²⁴Ibid., 85-86.

²⁵Hardani dkk, *Metode penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020), 149.

bertele-tele dan sistematis. Oleh karena itu dalam penelitian ini memiliki sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I, dalam bab pertama ini memiliki isi tentang pendahuluan, latar belakang masalah yakni sebagai pengantar munculnya masalah penelitian dan juga merupakan gambaran secara umum dari penelitian, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kerangka teori, telaah pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II, berisikan landasan teori yang menguraikan *anxiety disorders* perspektif psikologi, Yang meliputi pengertian *anxiety disorders*, macam-macam *anxiety disorders*, tanda-tanda *anxiety disorders*, faktor-faktor penyebab *anxiety disorders*, dan yang mengenai pencegahan dan penanganan *anxiety disorders*.

BAB III, pada bab tiga terdapat pembahasan mengenai Alquran memandang *anxiety disorders*, dalam hal ini akan dipaparkan penggunaan ayat-ayat yang memiliki kaitannya dengan gangguan kecemasan atau *anxiety disorders* dan juga penguraian penafsiran mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan atau *anxiety disorders*.

BAB IV, pada bab empat ini berisikan konsep Alquran mencegah dan mengatasi gangguan kecemasan atau *anxiety disorders*, dalam hal ini akan dijelaskan konsep Alquran dalam mencegah dan mengatasi *anxiety disorders*.

BAB V, berisikan penutup dari pembahasan penelitian ini, membahas keseluruhan kesimpulan dan ringkasan-ringkasan dari bahasan-

bahasan bab sebelumnya. Adapun dalam bab memiliki isi kesimpulan dalam pembahasan yang telah dipaparkan dan juga dikemukakan sebelumnya, serta berisikan saran.



BAB II

KAJIAN TEORI *ANXIETY DISORDERS*

A. Pengertian *Anxiety Disorders*

Anxiety merupakan istilah dari bahasa Inggris yang memiliki arti kegelisahan, keresahan, kecemasan, dan kekhawatiran.¹ *Anxiety* berasal dari bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango, anci* yang memiliki arti mencekik.² Steven Schwartz dalam bukunya memberikan pengertian secara bahasa mengenai *anxiety* adalah berasal dari bahasa Latin *anxius*, yang artinya pengekikan atau penyempitan.³ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *anxiety* (kecemasan) memiliki arti gelisah, tidak tenang atau tidak tenteram hati disebabkan kekhawatiran dan ketakutan.⁴ Dari beberapa pengertian secara bahasa yang telah dikemukakan tersebut didapati sebuah pengertian bahwa *anxiety* adalah penyempitan hati atau tidak tenangnya hati yang disebabkan karena adanya sebuah kekhawatiran ataupun juga ketakutan.

Sedangkan menurut istilah *anxiety* memiliki beberapa pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli, di antaranya menurut Nevid Jeffrey memberikan pengertian *anxiety* dengan suatu keadaan emosional yang ada dalam diri manusia, ditandai dengan ciri-ciri adanya rangsangan pada fisiologis seperti merasakan

¹John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Indonesia Inggris* (Jakarta: PT Gramedia, 1992), 179.

²Yuke Wahyu Widosari, "Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta." *Skripsi* (Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 2010), 16.

³Steven Schwartz, *Abnormal Psychology: a discovery approach* (California: Mayfield Publishing Company, 2000), 139.

⁴Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 204.

ketegangan yang melebihi batas wajar serta perasaan khawatir pada sesuatu yang belum terjadi.⁵

Menurut Syamsu Yusuf, *anxiety* adalah tidak berdayanya neurotik, perasaan tidak memiliki ketenangan atau perasaan selalu merasa tidak aman, tidak matang, kurang mampu dan kesulitan ketika dihadapkan dengan tuntutan ataupun tekanan realita kehidupan, seperti tuntutan keluarga, lingkungan, dan tuntutan-tuntutan lainnya yang dirasa memberatkan.⁶

Kartini Kartono juga memberikan pengertian *anxiety* tidak jauh berbeda atau menguatkan pendapat sebelumnya, menurutnya *anxiety* merupakan suatu bentuk tidak beraninya individu disertai kegelisahan atau kerisauan mengenai hal-hal yang sifatnya tidak jelas atau belum tentu terjadi.⁷

Adapun menurut pendapat ahli yang senada dengan pendapat sebelumnya adalah menurut Sarlito Wirawan Suwarno, menurutnya *anxiety* (kecemasan) adalah ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan, kegundahan, yang memiliki objek tidak jelas. Bukan hanya tidak jelas objeknya, akan tetapi alasan atau penyebab dari ketakutan dan kekhawatiran tersebut juga tidak pasti atau tidak jelas.⁸

Senada dengan pendapat di atas juga Gail W. Stuart mengemukakan bahwa *anxiety* (kecemasan) adalah kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak jelas, perasaan khawatir tersebut menyebar dalam tubuh dan mempengaruhi

⁵Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal Jilid 1 Edisi Kelima*, terj. Tim Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 163.

⁶Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Terapi Psikospirtual untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2009), 43.

⁷Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 120.

⁸Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 251.

pikiran-pikiran yang tidak baik dalam individu. Sehingga menyebabkan atau mengakibatkan tidak berdayanya individu.⁹

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dipaparkan di atas dapat dipahami atau dikatakan bahwa *anxiety* (kecemasan) adalah suatu keadaan atau kondisi ketika disertai munculnya perasaan tidak nyaman, tidak tenang, perasaan ketakutan, kekhawatiran, ketegangan, kegelisahan yang disertai kondisi dengan tidak mampu atau tidak berdaya, dan perasaan yang tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas dan belum pasti akan terjadi.

Anxiety disorders termasuk gangguan psikologi yang sering ditemukan pada setiap manusia serta dianggap normal, namun apabila *anxiety disorders* tersebut berlebihan serta susah untuk dikendalikan dan mampu menghambat manusia dalam menjalani kehidupan yang normal maka dikatakan sudah menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorders*). Kecemasan (*anxiety*) dikatakan sudah menjadi gangguan (*anxiety disorders*) apabila penyebab dari kecemasan tersebut sudah tidak ada, akan tetapi perasaan cemas yang ada dalam diri individu tersebut masih ada serta perasaan cemas tersebut sangat mengganggu. *Anxiety* yang sudah menjadi gangguan kecemasannya terjadi dengan terus menerus dan juga sangat kronis atau berlebihan yang sudah melebihi batas wajar. *Anxiety disorders* juga dapat diidentikkan dengan sebuah masalah yang terdapat dalam diri individu dan akibat dari masalah tersebut juga secara terus-menerus, serta *anxiety* (kecemasan) yang sudah menjadi gangguan atau sudah menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) juga disertai dengan perubahan-perubahan pada respon tubuh seperti

⁹Gail W. Stuart, *Buku saku Keperawatan Jiwa*, terj. Ramona P. Kapoh dan Egi Komara Yudha (Jakarta: EGC, 2006), 144.

memiliki gejala sulit untuk konsentrasi, sulit untuk istirahat, gangguan dalam tidur, dan perasaan tegang yang juga berlebihan.¹⁰

Kehidupan modern saat ini telah berdampak negatif dalam tatanan kesehatan mental manusia, karena dengan perubahan masyarakat yang semakin maju menjadikan banyak juga hal-hal yang harus diketahui. Hal tersebut menjadikan semakin tidak mudah untuk dapat memiliki ketentraman dan ketenangan hati serta sulit untuk mendapatkan kebahagiaan atau kenyamanan dalam hidupnya. Bukan hanya itu gaya kehidupan di era modern yang semakin kompleks dan banyaknya tuntutan-tuntutan kehidupan untuk mencapai standarisasi dalam segala hal dan juga dalam segala bidang, seperti mempunyai karir yang bagus maka akan dianggap sebagai seseorang yang telah sukses dan akan diperlakukan berbeda dengan mereka yang tidak memiliki hal tersebut. Hal-hal sepele yang terjadi dalam kehidupan manusia tanpa disadari juga dapat mengakibatkan atau menimbulkan kecemasan (*anxiety*) dan tidak tenangnya jiwa. Karena manusia memiliki perasaan yang sangat mudah untuk merasakan sesuatu yang membuat perasaannya tidak nyaman, sehingga tidak heran jika semakin banyak penyakit yang terjadi dalam diri manusia bukan saja pada sakit fisiknya, melainkan pada psikisnya seperti salah satunya gangguan kecemasan (*anxiety disorders*).

Kecemasan (*anxiety*) yang menimpa kehidupan masyarakat modern pada saat ini merupakan kekosongan atau kehampaan hidup (*existential vacuum*) yang disebabkan oleh individu yang bersangkutan belum menemukan makna dalam

¹⁰Carole Wade dan Carol Tavis, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2007), 330.

kehidupannya.¹¹ Kehidupan manusia memang tidak bisa terlepas dari *anxiety* atau kecemasan, bahkan sudah dianggap hal biasa yang terjadi. Bahkan *anxiety* atau kecemasan ini dalam hidup manusia sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan manusia.¹² Akan tetapi jika sebuah kecemasan (*anxiety*) sudah sangat mengganggu dalam kehidupan sehari-hari dan terus berkelanjutan tentunya harus diwaspadai, karena *anxiety* (kecemasan) tersebut sudah dikatakan menjadi sebuah gangguan kecemasan (*anxiety disorders*).

B. Macam-macam *Anxiety Disorders*

Dalam ilmu psikologi bahwa *Anxiety Disorders* dibagi menjadi beberapa macam, yaitu sebagai berikut:

1. *Generalized anxiety disorders*

Salah satu dari macam-macam *anxiety disorders* dengan tipe spesifik yang diakui *PPDGJ III* (pedoman penggolongan dan diagnosis gangguan jiwa di Indonesia) dan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V* atau biasa disingkat dengan *DSM V* adalah gangguan kecemasan menyeluruh atau *generalized anxiety disorders*. *Generalized anxiety disorders* atau gangguan kecemasan menyeluruh ditandai dengan adanya rasa cemas umum atau cemas menyeluruh yang berlebih serta meyakini hal buruk akan terjadi. *Generalized anxiety disorders* juga ditandai dengan kecemasan yang terjadi dengan sangat persisten atau secara bersinambung yang disebabkan oleh suatu objek yang tidak jelas atau tidak ada objek pemicunya, keadaan tersebut menurut Nevid berdasarkan pendapat Freud mengatakan bahwa keadaan

¹¹Hanna Djumhana Baastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 156.

¹²Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 66.

seperti ini disebut dengan *free floating* atau mengambang bebas. Individu yang mengalami *Generalized Anxiety Disorders* menurut Nevid adalah individu dengan kecemasan yang sangat parah atau sangat kronis, individu tersebut mencemaskan segala sesuatu dengan sangat berlebihan. Hal ini biasanya dalam masalah keadaan kehidupan mereka seperti ekonomi, keuangan, kesejahteraan anak-anaknya, dan juga tentang hubungan sosial mereka. Adapun jika anak-anak yang mengalami adalah juga mencemaskan hal-hal seperti mencemaskan prestasi baik akademik maupun non akademik, dan juga hal-hal lain dari kehidupan di sekolah mereka. Menurut Nevid juga penderita *GAD (generalized anxiety disorders)* lebih banyak merupakan perempuan dibandingkan dengan laki-laki.¹³

Generalized anxiety disorders atau gangguan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) yang paling sering terjadi dan sering ditemukan dengan gangguan mental penyerta lainnya, seperti disertai dengan gangguan *mood* dan gangguan kecemasan menyeluruh ini setengahnya atau hampir lima puluh persennya memiliki penyerta gangguan mental lainnya.¹⁴ *Generalized anxiety disorders* merupakan kecemasan berlebihan yang berlangsung secara terus menerus dan cenderung tidak dapat terkendalikan. Orang yang mengalami *Generalized anxiety disorders* biasanya dapat terlihat sangat gelisah meskipun sedang tidak dalam keadaan atau situasi

¹³Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal.*, 167.

¹⁴Kessler, dkk. *Lifetime Prevalence and Age-of-onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication* (Arch Gen Psychiatry: 2005), 593-602.

Okta, dkk. "Gangguan Cemas Menyeluruh" *Jurnal J Medula Unila*, Vol. 5, No.2 (2016), 63.

yang menegangkan.¹⁵ Gangguan kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety disorders*) terjadi disebabkan oleh munculnya rasa khawatir yang berlebihan pada suatu hal tanpa adanya suatu bahaya, manusia yang mengalami *generalized anxiety disorders* atau gangguan kecemasan menyeluruh ditandai dengan adanya perasaan gelisah, ketegangan otot serta gangguan tidur.

Gangguan kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety disorders*) diagnosis-nya cukup sulit diketahui karena gejalanya mirip dengan gangguan kejiwaan lainnya. Oleh karena itu dalam mengetahuinya para ahli banyak menggunakan kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V). Kriteria tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

- a) Mengalami kecemasan berlebihan hampir setiap hari dalam jangka waktu yang lama, biasanya paling sebentar atau sedikit adalah enam bulan.
- b) Kesulitan dalam mengendalikan perasaan cemas, sehingga perasaan cemas tersebut mendominasi dan mempengaruhi atau mengganggu kehidupan sehari-hari.
- c) Mengalami tiga gejala di antaranya adalah sering uring-uringan, kelelahan, perasaan gelisah, mengalami ketegangan otot, dan gangguan tidur.¹⁶

Secara umum *Generalized anxiety disorders* komplikasinya adalah mempengaruhi kegiatan sehari-hari atau mengganggu kehidupan sehari-hari

¹⁵Annisa Haspari, "Anxiety Disorders", *Hallo Sehat*, <https://hallosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/anxiety-disorders/?amp=1>, diakses pada Sabtu 24 Desember 2022, 14:00 WIB.

¹⁶Fadhli Rizal Makarim, "Gangguan Kecemasan Umum", *Halodoc*, <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-umum>, Sabtu 24 Desember 2022, 14:30 WIB.

dan juga dapat menurunkan kualitas hidup individu yang mengalami. Lebih parahnya lagi dapat menyebabkan dan memperburuk kondisi kesehatan fisik lainnya apabila tidak segera ditangani.

2. Gangguan fobia

Istilah fobia berasal dari bahasa Yunani, yaitu *phobos* yang memiliki arti takut. Takut merupakan suatu perasaan cemas dan agitasi sebagai respon dari sebuah ancaman. Gangguan fobia adalah rasa takut yang terus menerus atau persisten terhadap suatu objek atau situasi yang tidak seimbang dengan ancamannya. Individu yang mengalami gangguan fobia akan memiliki ketakutan berlebihan terhadap hal-hal biasa, yang mana untuk orang lain sudah tidak dipikirkan lagi atau sudah dihiraukan.¹⁷

Menurut Nevid, fobia dikelompokkan menjadi tiga, yaitu fobia spesifik, fobia sosial dan *agoraphobia*. Fobia spesifik adalah ketakutan yang memiliki alasan dan diakibatkan oleh kehadiran atau antisipasi suatu objek yang spesifik. Fobia sosial merupakan ketakutan menetap dan tidak rasional yang berkaitan dengan keberadaan orang lain, individu dengan gangguan fobia sosial selalu mencoba untuk menghindari dari situasi atau keadaan yang dapat membuat individu tersebut dapat dinilai orang lain. Sedangkan *agoraphobia* merupakan takut atau ketakutan ketika berada di dalam tempat-tempat yang ramai atau terbuka atau tempat umum. *Agoraphobia* mengikutsertakan ketakutan terhadap suatu tempat-tempat atau keadaan yang dapat membuat malu individu untuk menghindari atau kabur dari situasi yang

¹⁷Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal.*, 168.

dianggap dapat menjadikan serangan panik yang parah atau ketakutan terhadap situasi atau keadaan dimana individu tersebut menganggap dalam situasi tersebut bantuan tidak akan bisa didapatkan ketika kejadian buruk atau kejadian yang membuat tidak nyaman tersebut terjadi.¹⁸

Adapun mengenai penyebab dari sebuah gangguan fobia menurut Kartini Kartono adalah sempat mengalami ketakutan yang sangat parah yang diikuti rasa bersalah dan perasaan rendah diri atau malu. Ketakutan tersebut semuanya ditekan dalam tubuh individu secara tidak sadar, dan sewaktu-waktu individu yang mengalami tersebut dapat mengalami perangsang yang sama timbul dalam respon ketakutan yang dengan syarat tertentu dapat kembali. Walaupun peristiwa yang pernah terjadi atau peristiwa yang asli sudah dilupakan.¹⁹

3. Gangguan Panik

Gangguan panik atau juga biasa disebut dengan *panic attack* merupakan munculnya perasaan panik yang menyerang tubuh dengan sangat berlebihan terjadi secara terus menerus atau berulang-ulang dan terjadi dengan tanpa terduga. Serangan panik ketika terjadi akan membawa reaksi *anxiety* yang intens dengan diikuti suatu perubahan keadaan kondisi tubuh atau simptom fisiknya memiliki ciri seperti, terdapatnya rasa pusing, lemas, keringat keluar sangat banyak, kesulitan untuk bernafas, nafas berubah menjadi sangat cepat, dan jantung detaknya lebih cepat atau berdebar-debar.²⁰

¹⁸Ibid., 169-170.

¹⁹Kartini Kartono, *Patalogi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), 146.

²⁰Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, 166.

Gangguan panik atau *panic attack* terjadi dengan waktu yang sangat cepat dan singkat, biasanya terjadi kurang dari satu jam.²¹

4. Gangguan obsesif kompulsif

Obsesif adalah pikiran, ide, dorongan yang terjadi di luar kendali individu. Obsesif dapat terjadi secara terus menerus dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari individu, serta dapat menjadikan kecemasan yang signifikan. Adapun contoh pikiran obsesif seperti, berpikir berulang-ulang bahwa pintu rumah belum dikunci saat ditinggalkan, sehingga bertanya tanpa berkesudahan apakah pintunya sudah dikunci atau tidak. Berpikir bahwa tangan tetap kotor walaupun sudah cuci tangan berkali-kali, obsesi yang paling banyak terjadi adalah yang berkaitan dengan ketakutan akan terjadinya kontaminasi.

Sedangkan kompulsif adalah jawaban dari pikiran obsesif, atau suatu tingkah laku yang bersifat pengulangan atau repetitif. Contoh dari perilaku kompulsif seperti mengecek terus menerus pekerjaan secara berulang-ulang, melakukan cuci tangan secara terus menerus supaya bersih, dan mengecek terus menerus rumah sebelum meninggalkan rumah.²²

Obsesif kompulsif merupakan suatu yang menggambarkan individu memikirkan suatu hal yang dikehendaki dengan persisten, yang mengakibatkan terjadinya suatu tindakan yang ritualistik atau suatu tindakan

²¹Fitri Fausah, *Psikologi Abnormal: Klinis Dewasa* (Jakarta: UI-Press, 2005), 85.

²²Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, 172-173.

yang bersifat irasioanal, dan individu tersebut tidak dapat mengendalikannya.²³

5. Gangguan stress akut dan gangguan stress pasca trauma

Stress akut merupakan reaksi dari individu yang pernah mengalami suatu trauma yang sangat membekas atau sangat berat. Gangguan stress akut (*acute stress disorder/ASD*) biasanya akan hilang setelah satu sampai dua minggu, akan tetapi jika terus berlanjut sampai lebih dari satu bulan dapat berubah menjadi gangguan stress pasca trauma. Gangguan stress akut adalah suatu reaksi maladaptive yang terjadi pada bulan pertama setelah terjadinya pengalaman yang mengakibatkan traumatis. Sedangkan gangguan stress pasca trauma (*post traumatic stress disorder/PTSD*) merupakan reaksi maladaptive berkelanjutan dari suatu pengalaman traumatis yang terjadi.

Gangguan stress akut dan stress pasca trauma memiliki traumatis yang sangat mendalam seakan traumatis tersebut dialami kembali dengan berbagai macam cara. Individu dengan reaksi stress trauma akan cenderung menghindari stimulus yang dapat mengakibatkan ingatan trauma, seperti individu tidak akan mampu menghadapi atau menghindari suatu tayangan televisi tentang hal yang akan mengakibatkan dapat mengingatkan suatu trauma. Adapun mengenai simptom yang terjadi pada gangguan stress pasca trauma menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb terdapat dalam tiga bagian kelompok, yaitu:²⁴

²³Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 67.

²⁴Kaplan, dkk. *Sinopsi Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, Edisi ke-7, Jilid 1 (Jakarta: Binarupa Aksara, 2010), 259.

- a. Mengalami kembali suatu peristiwa traumatik secara terus menerus dengan berbagai macam cara, di antaranya adalah kembali mengingat suatu peristiwa yang dapat mengganggu dan terjadi secara berulang. Peristiwa tersebut dianggap sebagai peristiwa yang sedang terjadi pada saat itu, padahal peristiwa tersebut sudah berlalu.
- b. Melakukan suatu usaha untuk terus menghindari dari suatu hal yang dapat mengingatkan terhadap peristiwa traumatik.
- c. Terjadinya peningkatan kegiatan atau aktivitas secara terus menerus yang diantaranya adalah sulit untuk tidur dan tidak pernah bisa untuk tidur nyenyak, dapat dengan mudah mengalami kemarahan atau sangat mudah perasaannya tersinggung, selalu khawatir dengan berjaga-jaga (*hypervigilance*), dan mengalami suatu respons dalam tubuhnya mudah untuk terkejut atau kaget yang berlebihan.

C. Tanda-tanda *Anxiety Disorders*

Menurut kajian psikologi, terdapat dua konsep kecemasan (*anxiety*) yang biasanya muncul dalam diri individu yaitu kecemasan (*anxiety*) dan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*). Meskipun kecemasan dan gangguan kecemasan merupakan dua hal yang berbeda, akan tetapi tanda atau gejala kecemasan (*anxiety*) dan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah sama atau serupa. Karena pada dasarnya gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) akan diawali terlebih dahulu dengan munculnya kecemasan (*anxiety*).²⁵

²⁵Citra Widyastuti, dkk. "Self Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan", *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, vol. 2, 2022, 296.

Tanda-tanda dari penderita *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan dapat diidentifikasi apakah manusia tersebut mempunyai gejala yang menyeluruh atau terbatas. Menurut Stuart & Sundeen tanda-tanda seseorang mempunyai gejala *anxiety disorders* dapat diamati secara langsung melalui perubahan yang terjadi pada fisiologis, perilaku, kognitif serta afektif.²⁶

1. Perubahan yang terjadi pada respon fisiologis, hal ini berkaitan pada *anxiety disorders* yang terjadi perantaraan oleh sistem saraf otonom, saraf simpatis serta saraf parasimpatis. Berikut dari beberapa perubahan fisiologis yang dapat diamati, di antaranya detak jantung berdenyut kencang, palpitasi, kehilangan kesadaran, tekanan darah meningkat, tekanan darah menurun, denyut nadi menurun, nafas menjadi cepat serta dangkal, tekanan pada dada, refleks meningkat, kelopak mata berkedut, insomnia, tremor, gelisah, wajah tegang, nafsu makan menurun, mual, mulas, diare, sering kencing, wajah pucat, keringat dingin
2. Perubahan yang terjadi pola perilaku di antaranya yang dapat diamati berupa menarik serta menahan diri, tremor, kegelisahan, ketegangan fisik, bicara cepat, menghindar, mudah terkejut.
3. Perubahan yang terjadi pada respon kognitif di antaranya yang dapat diamati berupa kurang produktif, ketakutan akan hal kematian, bingung, rendahnya kreativitas, berkurangnya daya berfikir, pelupa, mudahnya hilangnya konsentrasi, perhatian mudah terganggu

²⁶Stuart, dkk. *Buku Saku Ilmu Keperawatan jiwa (5th ed.)*, (Jakarta: EGC. 2013), 21.

4. Perubahan yang terjadi pada respon afektif di antaranya yang dapat diamati berupa mudah khawatir, ketakutan, mudah gugup, tegang, gelisah, kesabaran mudah hilang.

Sedangkan Nevid memberikan penjelasan mengenai tanda-tanda *anxiety disorders* terjadi pada seseorang apabila mengalami perasaan gelisah serta gugup, anggota bagian tubuh bergetar serta bagian tangan menjadi berkeringat, berkeringat dingin, rongga mulut terasa kering, menjadi kesulitan dalam berbicara, nafas menjadi terengah-engah, denyut jantung menjadi kencang, jika berbicara suara menjadi bergetar, leher serta punggung menjadi kaku, wajah memerah, perasaan khawatir yang berlebihan, munculnya perilaku menghindar.²⁷

D. Faktor-faktor penyebab *Anxiety Disorders*

Anxiety disorders atau gangguan kecemasan merupakan sebuah keadaan dengan adanya perasaan yang kurang stabil yang diikuti dengan perubahan terhadap respon tubuh sebagai peringatan terhadap suatu bahaya negatif yang akan datang.²⁸ Ada beberapa faktor yang menyebabkan *anxiety disorders* di antaranya yaitu :

1. Pikiran yang irasional
 - a. Mempunyai pikiran yang negatif bahwa sesuatu yang buruk atau mengancam dirinya akan terjadi.
 - b. Memaksakan harapan kesempurnaan dalam dirinya
 - c. Kesetaraan antara manusia lain yang kurang tepat serta berlebihan

²⁷Umniyah saleh, "Anxiety Disorders", *Tesis* (Universitas Hasanudin 2019), 4.

²⁸Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Kerja, 2010), 185.

2. Umur atau usia

Umur atau usia dalam tahap perkembangan manusia dapat mempengaruhi pola pemikiran yang berdampak pada dinamika *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan.

3. Lingkungan

Termasuk salah satu faktor yang menyebabkan *anxiety disorders* ialah lingkungan sekitar. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi pola perilaku manusia tersebut baik secara internal maupun eksternal. Lingkungan yang positif mampu memberikan dampak lebih besar terhindarnya dari *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan.

4. Pengalaman

Pengalaman pada setiap manusia berbeda-beda, apabila manusia tersebut memiliki pengalaman yang buruk pada hidupnya maka akan berdampak pada kehidupan yang akan datang, yang mengakibatkan mudahnya muncul gejala *anxiety disorders*.

5. Faktor genetik

Selain beberapa faktor yang disebutkan di atas, faktor genetik atau faktor keturunan dari keluarga adalah juga menjadi sebab dari *anxiety disorders*. Banyak penyakit yang dapat diturunkan melalui gen atau keturunan, dan salah satunya adalah pada gangguan kecemasan (*anxiety disorders*). Berdasarkan penelitian seseorang yang memiliki riwayat keluarga yang mempunyai gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah dapat meningkatkan resiko pada gangguan kecemasan (*anxiety disorders*).

6. Aktivitas berlebihan pada area otak

Penyebab utama dari seseorang yang mengalami kecemasan adalah dari pikirannya sendiri, sehingga otak akan bekerja lebih keras dan akan beraktivitas lebih berat dalam pengaturan emosi serta perilaku seseorang tersebut. Hal ini juga mengakibatkan tidak seimbangnya zat-zat kimia pada otak yaitu *serotonin* dan *noradrenalin*, yang mana zat-zat tersebut adalah untuk pengendalian atau pengontrol dan pengaturan suasana pada hati.

7. Trauma yang mendalam

Individu yang pernah mengalami rasa trauma yang sangat membekas serta sangat berat akan juga menjadikan individu tersebut terus-terusan khawatir serta sangat berhati-hati dalam melakukan segala tindakan. Hal ini berakibat banyak hal-hal kecil yang dapat dianggap membahayakan serta selalu dihindari, sehingga rasa trauma tersebut selalu menghantui pikirannya dan menjadikan cemas individu.²⁹

E. Pencegahan dan Penanganan *Anxiety Disorders*

Anxiety disorders atau gangguan kecemasan merupakan perasaan khawatir yang disertai rasa takut yang mendalam berperilaku tertentu, baik perilaku yang positif maupun perilaku negatif yang menyimpang. Ada beberapa macam *anxiety disorders*, di antaranya *Generalized anxiety disorders*, Gangguan Fobia, Gangguan Panik, Obsesif Kompulsif, Gangguan Stress Akut dan Stress Pasca Trauma. Dari macam-macam *anxiety disorders* tentu memiliki karakteristiknya masing-masing, adapun untuk pencegahannya munculnya *anxiety*

²⁹Fadhli Rizal Makarim, *Halodoc*, <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-umum>, Sabtu 20 Desember 2022, 08:00 WIB.

disorders (gangguan kecemasan) dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut:

1. Relaksasi

Relaksasi atau peregangan otot-otot yang ada pada tubuh. Hal ini dapat dilakukan ketika mengalami gejala-gejala *anxiety disorders* mulailah hal ini dengan cara menarik nafas yang dalam lalu tahan selama beberapa detik kemudian dihembuskan secara perlahan-lahan, ulangi cara tersebut selama beberapa kali hingga pikiran mulai merasa tenang kembali.

2. Fokus pada kegiatan positif

Ketika merasakan gejala *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan akan mengganggu fokus yang ada. Hal ini dapat dihindari dengan cara mencoba kembali fokus pada kegiatan yang positif, misalnya membaca buku, berolahraga ataupun yang lainnya. Dengan cara melakukan kegiatan yang positif akan menghindarkan dari pikiran-pikiran negatif, yang mana pikiran negatif jika terus dibiarkan akan menyebabkan semakin muncul *anxiety disorders* dalam diri.

3. Tidak konsumsi alkohol dan kafein

Meskipun alkohol mampu memberikan sensasi yang menenangkan namun sensasi tersebut hanya bersifat jangka pendek. Jika alkohol dikonsumsi secara terus menerus justru akan menyebabkan perasaan gelisah yang akan menyebabkan *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan semakin berat.

Begitu pula dengan mengonsumsi kafein akan menyebabkan *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan semakin parah serta kesulitan dalam berkonsentrasi.

4. Bercerita

Bercerita atau curhat apa yang sedang dirasakan atau dialami kepada orang yang menurutnya dipercaya akan bisa membuat perasaan menjadi lebih ringan yang berakibat dengan menurunnya resiko *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan. Seseorang jika merasakan gejala *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan segera berkonsultasi atau bercerita mengenai apa yang dirasakan kepada orang yang dipercayai atau kepada psikolog ataupun psikiater.

5. Makan dan minum teratur

Ketika seseorang merasakan *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan cenderung akan melupakan makan serta minum. Hal ini akan berakibat pada kadar gula darah yang akan menurun hingga menyebabkan mudah merasa emosi serta mudah merasa cemas, kurangnya cairan yang dibutuhkan tubuh juga akan menjadikan jantung berdetak dengan lebih cepat dari biasanya hingga membuat perasaan cemas lebih buruk atau parah.

6. *Me time*

Dengan menyediakan waktu untuk diri sendiri atau *me time* seperti meditasi, berolahraga ataupun kegiatan positif lainnya akan mengurangi produksi hormone stress dalam tubuh. Dengan *me time* atau meluangkan waktu untuk diri sendiri diharapkan mampu meredakan gejala *anxiety*

disorders atau gangguan kecemasan serta membuat perasaan akan lebih positif lagi.

7. Tetap aktif secara fisik

Mengembangkan rutinitas agar tetap aktif secara fisik setiap hari dalam seminggu. Olahraga merupakan pereda dari stress yang sangat ampuh dan dapat meningkatkan suasana hati menjadi lebih baik dan juga menjadikan fisik lebih sehat atau menjaga kesehatan tubuh. Dengan aktif melakukan kegiatan secara fisik tentunya dapat juga membantu memperbaiki fisik yang tidak sehat yang diakibatkan dari gangguan kecemasan (*anxiety disorders*).

8. Menjadikan tidur sebagai prioritas

Individu yang mengalami gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) diperlukan untuk juga memastikan bahwa memiliki kualitas tidur yang baik atau cukup. Karena tidur merupakan sesuatu yang sangat diperlukan untuk tubuh, individu yang sehat ketika tidak cukup tidurnya atau tidurnya berantakan tentunya akan berbeda dengan yang memiliki kualitas tidur yang baik. Individu yang sehat pun ketika tidurnya tidak baik secara tidak langsung akan menjadikan badannya terasa tidak enak atau tidak bugar, oleh karena itu orang yang sedang sakit sangat dianjurkan untuk menjaga kualitas tidurnya dengan baik.³⁰

Anxiety disorders yang sudah menyerang individu tentunya akan sangat berbahaya jika tidak segera ditangani, pengobatan dapat dilakukan dengan cara konseling, psikoterapi maupun dengan obat-obatan. Salah satu bentuk

³⁰Fadhli Rizal Makarim, *Halodoc*, <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-umum>, Sabtu 24 Desember 2022, 14:30.

konseling maupun psikoterapi dapat menggunakan terapi perilaku kognitif, dimana orang yang mengalami *anxiety disorders* diarahkan untuk berfikir serta berperilaku yang positif.

Adapun salah satu terapi yang dapat digunakan dalam menangani gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah dengan *Self healing therapy*, dalam *self healing* penanganan gangguan kecemasan atau *anxiety disorders* adalah dengan proses yang alamiah. Dikatakan alamiah karena proses penyembuhannya dengan cara-cara yang sangat sederhana dan dapat membuat penderita merasa nyaman. *Self healing* merupakan fase yang diterapkan pada proses pemulihan gangguan psikologis didorong dan diarahkan oleh penderita sendiri dan hanya dipandu oleh insting. Dalam *self healing therapy* teknik yang biasa digunakan di antaranya adalah *guided imagery*, teknik ini menurut Novarenta adalah teknik dengan cara mengistirahatkan diri atau relaksasi yang dilakukan dengan menggunakan cara menghayal tempat dan kejadian yang berkaitan dengan sesuatu yang memiliki rasa membahagiakan. Teknik *guided imagery* menggunakan cara menghayal atau membayangkan segala suatu yang positif tersebut gunanya adalah agar bayangan atau pikiran yang muncul dalam diri individu dapat menjadi positif dan pikiran-pikiran negatif tidak muncul. Sehingga dalam hal ini individu akan menjadi fokus dalam pikiran kebahagiaan atau pikiran positif mereka, dan akan menurunkan ketegangan, mengurangi atau mencegah pikiran negatif, dan secara tidak langsung juga akan memunculkan sebuah energi positif.

Adapun tujuan dari *guided imagery* adalah dapat menimbulkan peran psikofisiologis yang kuat seperti terjadinya perubahan pada fungsi imun. Sedangkan menurut pendapat Smeltzer dan Bare, dalam teknik *guided imagery* ini dapat memiliki tujuan untuk intervensi perilaku dalam mengatasi *anxiety disorders*. Gangguan kecemasan atau *anxiety disorders* merupakan sebuah keadaan ketika individu merasakan rasa takut, gelisah, dan khawatir secara terus menerus dan memiliki dampak yang buruk pada kondisi psikologisnya individu. *Anxiety disorders* tersebut dapat menjadikan perasaan menjadi tertekan dan mengganggu kefokusannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga *self healing therapy* tersebut yang dimana salah satu tekniknyanya dengan *guided imagery* dapat dilakukan untuk mengatasi *anxiety disorders*, tekniknyanya mudah ketika dalam keadaan cemas sehingga menjadikan kecemasan dapat dengan mudah terkontrol dan berkurang.³¹

Penanganan gangguan kecemasan tidak semua dengan obat-obatan, akan tetapi obat-obatan akan diberikan jika memang sangat diperlukan. Karena gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah penyakit yang kebanyakan disebabkan karena pikiran manusia itu sendiri, sehingga yang dapat berperan untuk mengobatinya adalah dari dalam diri manusia itu sendiri.

³¹Citra Widyastuti, dkk. "Self Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan", *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, vol. 2, (2022), 297-299.

BAB III

ANXIETY DISORDERS DALAM ALQURAN

A. Ayat-ayat Anxiety Disorders dalam Alquran

Anxiety disorders merupakan keadaan individu yang mengalami perasaan ketakutan, kegundahan, kekhawatiran, kesedihan, kegelisahan, tidak tenangnya hati yang berlebihan, bertahan lama dalam diri individu dan sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Kekhawatiran, kegelisahan, dan kesedihan tersebut terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi serta menganggap segala sesuatu buruk akan terjadi. Dalam Alquran istilah *anxiety disorders* (*gangguan kecemasan*) tidak disebutkan secara langsung, akan tetapi pada hakikatnya dalam Alquran terdapat pembahasan yang menyinggung gangguan kecemasan *anxiety disorders*. Adapun dalam menggambarkan kecemasan (*anxiety*) Alquran menggunakan beberapa term di antaranya *khaūf* (ketakutan), *ḍayq* (kesempitan), *ḥuzn* (kesedihan), dan *halū'a* (kegelisahan). Ter-term yang menyinggung atau menggambarkan secara tidak langsung mengenai *anxiety disorders* terdapat dalam beberapa ayat sebagai berikut:

<i>Khauf</i>	<i>Ḍayq</i>	<i>Ḥuzn</i>	<i>Halū'a</i>
1. Surah Al-Ahzab ayat 19. 2. Surah At-Taubah ayat 50 3. Surah Al-Luqman ayat 34. 4. Fussilat ayat 30. 5. Al-Baqarah ayat 38.	1. Surah An Nahl ayat 27. 2. Surah Yunus ayat 57. 3. Surah Thaha ayat 124. 4. An-Naml ayat 70. 5. Al-Hijr ayat 97.	1. Surah Yunus ayat 65. 2. Surah Al-'Araf ayat 35. 3. Surah At-Taubah ayat 92 4. Surah Al-Anbiya' ayat 103. 5. Surah Yusuf ayat 86.	Surah Al-Ma'arij ayat 19-21

Adapun untuk menfokuskan pada pembahasannya dalam menafsirkan mengenai ayat-ayat *anxiety disorders*, maka hanya diambil satu ayat dari setiap masing-masing term *anxiety disorders* (gangguan kecemasan). Ayat-ayat tersebut adalah Alquran surah Al-Ahzab ayat 19, mengenai ketakutan (*khauf*). Alquran surah Al-Hijr ayat 97, mengenai kesempitan jiwa *ḍayq*, surah Al-Ma'arij ayat 19, mengenai keluh kesah (*halū'a*). Dan Surah Yunus ayat 65 mengenai kesedihan. Pemilihan ayat-ayat yang akan digunakan serta dibahas lebih luas dalam pembahasan selanjutnya tersebut tidak lain adalah ayat-ayat yang memiliki keterkaitan dan lebih sesuai konteks dalam kehidupan saat ini. Sebagaimana dalam salah satu contoh kandungan surah Al-Hijr ayat 97 dan surah Yunus ayat 65 yang menceritakan tentang kesedihan dan penyempitan jiwa yang dikarenakan cercaan, celaan, serta perkataan-perkataan yang membuat hati Rasulullah menjadi nestapa.¹

Perasaan sedih dan nestapa yang dialami Rasulullah dalam menghadapi perlakuan-perlakuan keji orang musyrik yang salah satunya dengan mencemooh Rasulullah dengan sangat parah merupakan salah satu tabiat yang dimiliki oleh manusia. Jika dikaitkan dalam kehidupan sekarang dengan melihat fenomena yang terjadi dimana banyaknya manusia mengakhiri hidupnya dikarenakan frustrasi, depresi dan gangguan-gangguan mental lainnya dikarenakan salah satu penyebabnya adalah cemoohan orang lain yang tanpa batas wajarnya. Perkataan-perkataan yang dapat membuat hati seseorang sakit hati dan hinaan-hinaan yang sudah melewati batas wajarnya merupakan salah satu dari penyebab seseorang

¹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura ,1982), 3881.

mengalami kecemasan (*anxiety*) yang berujung pada gangguan-gangguan psikis lainnya, sehingga ayat-ayat tersebut erat kaitannya dengan konteks kehidupan saat ini. Adapun ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Alquran surah Al-Ahzab Ayat 19

﴿ أَشْحَةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِاللِّسَانِ حِدَادٍ أَشْحَةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ۝ ١٩ ﴾

Mereka (kaum munafik) kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.²

2. Alquran surah Al-Hijr ayat 97

﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۝ ٩٧ ﴾

Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan.³

3. Alquran surah Al-Ma'arij ayat 19

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ ﴾

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.⁴

4. Alquran surah Yunus ayat 65

﴿ وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۝ ٦٥ ﴾

²Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 20-30* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 605.

³ m Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 372.

⁴Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 20-30*, 842.

Janganlah engkau (Nabi Muhammad) sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.⁵

B. Penafsiran Ayat-Ayat *Anxiety Disorders*

1. Ketakutan (*Khaūf*)

Khaūf berasal dari bahasa Arab yaitu *Khaūf* (خوف) yang mempunyai makna takut, dalam *Mu'jam Mufradat Al-Ashfahani* menjelaskan *khaūf* ketakutan terhadap sebuah hal yang telah diketahui, sudah diperkirakan atau telah diduga dengan pasti. Ketakutan tersebut terhadap hal yang juga sepele, ungkapan *khaūf* digunakan dalam urusan duniawi ataupun ukhrawi.⁶ Sedangkan takut menurut KBBI (kamus besar bahasa Indonesia) adalah tidak berani (berbuat, menderita, melakukan, dan sebagainya), khawatir, dan gelisah. Menurut istilah yaitu merasa berkecil hati atau gentar dalam menghadapi sesuatu yang dirasa dapat mendatangkan atau mengakibatkan bahaya atau bencana.⁷

Muhammad Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* memberikan pengertian *khaūf* dengan kegoyahan hati karena mengira atau beranggapan akan terjadinya sesuatu yang dapat membahayakan. Kata *khaūf* dipakai ketika terdapat perasaan yang dirasa akan mengancam diri seseorang atau menakuti seseorang, sehingga hal tersebut menjadikan seseorang yang merasa ketakutan akan menghindari dari sesuatu yang dianggap dapat membahayakan dirinya

⁵Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20.*, 297.

⁶Abi al-Qasim al-Husain bin Muhammad, “al-Ragib Al-Ashfahani”, *Mu'jam Mufradat Alfaz Alquran* (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, 2004), 180.

⁷Departemen Pendidikan Nasional, *kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 1125.

tersebut.⁸ Dalam hal ini Alquran menggambarkan ketakutan sebagaimana dahulu ketika terjadinya perang Ahzab yang mengakibatkan umat Islam menderita atau celaka dikarenakan umat Islam mengalami kekalahan. Kekalahan tersebut tidak lain dikarenakan jumlah kaum muslimin yang ikut perang lebih sedikit dibandingkan lawannya, selain itu kekalahan juga disebabkan karena ketakutan, kebingungan, dan kepanikan umat Islam yang tiba-tiba pimpinan lawan yaitu Abu Sufyan memerintahkan pasukannya untuk melarikan diri untuk kembali ke Makkah.⁹ Hal ini sebagaimana Allah berfirman dalam Alquran dalam surah Al-Ahzab ayat 19.

﴿ أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالْسِّنَةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ ۖ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ۝١٩﴾

Mereka (kaum munafik) kikir kepadamu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalannya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.¹⁰

Ayat tersebut menjelaskan tentang perang Ahzab yang menjadi kemenangan kaum muslim atas bantuan yang telah Allah kirimkan melalui angin topan dan Malaikat. Dalam ayat tersebut juga dijelaskan mengenai pengkhianatan yang dilakukan orang-orang munafik dengan menghasut kaum muslim agar kaum muslim tersebut meninggalkan medan perang. Ketakutan tersebut membuat

⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran)*, Jilid 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 240. Dolizal Putra, Khauf, "Khasyyah Dan Taqwa Dalam Tafsir Al-Misbah Karya Muhammd Quraish Shihab" *Thesis* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2017), 2.

⁹Departemen Agama RI, *Alquran dan Tafsirnya*, Jilid 7 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011) 635.

¹⁰Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 20-30* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 605.

orang-orang munafik menyangka jika lawan masih berada dalam medan peperangan, orang-orang munafik tersebut juga tidak tahu hal yang sebenarnya para lawan sudah kabur ke tempat asal negerinya. Berdasarkan hal tersebut menandakan orang-orang munafik ialah mereka orang-orang kecil hatinya atau pengecut dan tidak beriman atau tidak memiliki iman yang kuat karena takut berperang.¹¹ Dalam ayat ini juga sangat tampak sifat orang-orang yang bermuka dua atau munafik dengan orang-orang yang memiliki keimanan kepada Allah dengan sebenarnya atau kesungguhan dalam beriman.¹²

Allah menjelaskan dalam ayat tersebut tentang sifat orang-orang yang terus menghindar dari ikut andil dalam peperangan karena ketakutan. Ketika musuh lawan sudah menyerang dan kaum orang yang beriman juga sudah berperang dan bertempur dengan sangat gagah berani kepada musuh, mereka seolah mencari berbagai cara dan alasan untuk kabur meninggalkan medan peperangan untuk menghindar dari kematian.¹³ Hal tersebut yang pada akhirnya menyebabkan kaum muslim menjadi pengecut untuk mengikut peperangan.¹⁴

Menurut Tantawi Jauhari dalam tafsirnya *al-Jawahir Fi Tafsir Alquran* mengatakan jika orang-orang yang munafik atau bermuka dua tersebut merasakan ketakutan sampai seperti ketika membayangkan kematian sudah sangat dekat

¹¹Halida Ulin Nuhaya, "Psikologi Kecemasan Dalam Alquran (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)" *Skripsi* (Salatiga: IAIN Salatiga, 2020), 35-37.

¹²Departemen Agama RI, *Alquran dan Tafsirnya*, Jilid 7., 638.

¹³Muhammad Ali al-Sabuni, *Tafsir Wadih Al-Muyassar* (Beirut: al-Maktaba al Assrya, 2004), 420.

¹⁴Ibnu Kathir, *Tafsir Alquran Al-Karim*, Jilid 6, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), 459.

dengan kedua bola mata, oleh karenanya sampai orang-orang munafik tersebut tidak sadarkan diri sebab mereka kehilangan akal dan karena sangat ketakutan.¹⁵

Muhammad Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami ketakutan atau keadaan ketakutan bola matanya akan berputar-putar dan ketakutan yang sangat mendalam tersebut juga dapat menyebabkan kehilangan kesadaran, merusak atau mengacaukan jaringan pusat urat alam bawah sadar pada bagian otak. Sehingga keadaan orang yang mengalami ketakutan yang berlebihan adalah menyerupai orang yang akan menghadapi kematian atau *sakar al maut*.¹⁶ Ketakutan tersebut jika terus menerus dan berkelanjutan menyebabkan terjadinya sebuah gangguan psikologisnya atau psikisnya, yaitu dapat menjadikan individu mengalami ketakutan yang terus menerus atau bersinambung kepada sebuah objek atau situasi khusus (spesifik). Hal tersebut dikenal dengan fobia spesifik (*specific phobias*), sehingga dapat menjadikan individu tersebut memiliki keinginan atau dorongan yang kuat untuk melarikan diri atau menghindari dari stimulus yang menyebabkan takut.¹⁷

Fobia spesifik merupakan salah satu dari macam-macam gangguan kecemasan (*Anxiety Disorders*), fobia spesifik adalah ketakutan yang beralasan dan juga disebabkan karena suatu objek yang spesifik. Orang dengan gangguan fobia spesifik akan kehilangan kontak dengan kenyataan, sehingga kebanyakan

¹⁵Tantawi Jauhari, *al-Jawahir Fi Tafsir Alquran al-Karim*, Juz 16 (Mesir: Mustafa al-Babi al-Halibi, 135 H), 20.

¹⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran*, Vol. 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 240.

¹⁷Nevid dkk, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2003), 169.

orang dengan penderita fobia spesifik tersebut akan menganggap dan mengalami ketakutan yang mana menurut orang lain adalah hal yang tidak penting untuk dipikirkan.¹⁸ Setelah mengetahui penafsiran mengenai ayat tersebut dapat dipahami bahwa Alquran memiliki bahasan sendiri dalam menggambarkan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*), sehingga *khauf* (ketakutan) merupakan satu dari beberapa term yang digunakan Alquran dalam menggambarkan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*).

2. Kesempitan Jiwa (*Ḍayq*)

Ḍayq berasal dari bahasa Arab (*ḍayq*) (ضيق) yang memiliki makna sempit, sesak, dan ragu-ragu dalam hati.¹⁹ Kesempitan jiwa dalam hal ini adalah keadaan hati atau batin mengalami kegundahan atau keraguan yang terdapat dalam hati manusia. kesempitan jiwa (*Ḍayq*) terdapat dalam firman Allah SWT dalam Alquran surah Al-Hijr ayat 97:

﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾²⁰

Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan.²⁰

Ḍayq dalam ayat tersebut berdasarkan penjelasan dalam *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka adalah dimaknai dengan sempit dada atau dapat dipahami dengan memiliki perasaan sakit hati. Ayat tersebut menjelaskan tentang Nabi yang dituduh sebagai tukang sihir, tukang tenung, orang gila, dan sebagai

¹⁸Ibid., 167.

¹⁹Ibnu Manzur, *Lisan al-‘Arab* (Kairo: Dar al-Ma’arif, 1119), 2627.

²⁰Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 372.

penyebarkan ajaran atau khabar bohongan. Tuduhan-tuduhan tersebut tidak lain dikarenakan Rasulullah tidak memiliki anak laki-laki. Serangan-serangan yang begitu dahsyatnya yang terjadi kepada Rasulullah, ucapan-ucapan yang menyakitkan, hinaan, dan cacian adalah hampir setiap hari Rasulullah dapatkan. Oleh karenanya sebagai manusia pastinya terkadang juga memiliki perasaan sakit hati atau kesempitan hatinya. Rasulullah mengalami kesedihan sangat mendalam dan hatinya menjadi nestapa. Hal tersebut semuanya tidak dianggap sebagai bentuk kesalahan dari Rasulullah, karena perasaan-perasaan seperti itu adalah termasuk dalam *jibillat* atau fitrah manusia yang pasti akan selalu ada dalam diri manusia yang memiliki perasaan. Kesedihan karena kehilangan keluarga atau orang yang dicintai, hati menjadi sempit atau marah dengan olok-an atau hinaan orang lain merupakan perangai asli manusia yang tidak dapat dihilangkan dan hanya dengan akal budinya manusia dapat mengendalikannya. Sehingga perasaan-perasaan yang demikian tersebut tidak dapat lebih menang untuk menguasai diri dengan perilaku atau sikap yang salah.²¹

Kehidupan saat ini dengan canggihnya teknologi dan juga semakin berkembangnya ilmu pengetahuan semakin membuat semuanya menjadi mudah dalam hal apapun. Sebagai contoh dalam sosial media betapa banyaknya sering ditemukan manusia yang mati sebab bunuh diri dikarenakan dengan tajamnya mulut dan juga jari atau omongan-omongan yang menyebabkan banyak hal buruk terjadi dalam mental seseorang. Adapun salah satu hal buruk tersebut adalah dapat terjadinya sebuah gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) yang mana berawal

²¹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1982), 3881.

dari kecemasan itu sendiri. Kehidupan modern dengan segala macam perkembangannya tanpa dibarengi dengan spiritualitas yang seimbang maka tidak bisa untuk menjadikan ketenangan dan ketentraman dalam kehidupan yang dijalannya. Oleh karena itu pengobatan tidak hanya dengan penyembuhan medis atau penggunaan alat, akan tetapi spiritualitas yang tinggi adalah tidak lain hal utama sebagai dasarnya untuk penyembuhan penyakit kejiwaan. Sehingga dalam ayat tersebut tidak lain juga disebutkan pencegahan dan penanganannya dengan bertasbih dan mengingat Allah.

3. Kegelisahan (*Halū'a*)

Halū'a berasal dari bahasa Arab dari kata kerja *halū'a-yahlu'u-halā'an*, yang berarti keluh kesah atau perasaan gelisah, sehingga dalam bahasa Arab kegelisahan dipahami dengan kata *Al-hulū'*. Dalam KBBI gelisah sendiri adalah keadaan yang menjadikan hati tidak tenang, selalu memiliki rasa khawatir, tidak sabaran dan juga memiliki perasaan cemas. Kegelisahan dalam hal ini adalah sudah bukan hanya gelisah yang wajar, melainkan sudah menjadi sebuah keadaan yang mengganggu atau *anxiety disorders* kehidupan sehari-hari.²² Sifat gelisah sendiri dalam Alquran di antaranya Allah jelaskan dalam Alquran surah Al-Ma'arij ayat 19. Dalam ayat tersebut tidak hanya dijelaskan mengenai kegelisahan saja melainkan juga terdapat solusi atau pencegahannya menghadapi kegelisahan (*Al-hulū'*), hal tersebut tidak lain terdapat dalam ayat berikutnya. Allah

²²Halida Ulin Nuhaya, "Psikologi Kecemasan dalam Alquran (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat Syifa Tentang Kecemasan), *Skripsi* (Salatiga: IAIN Salatiga, 2020), 33.

memberikan segala sesuatu yang terjadi kepada hambanya tidak lupa juga memberikan bagaimana solusi menghadapinya.

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝^{١٩}﴾

19. Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.²³

Dalam menafsirkan ayat tersebut Quraish Shihab memaknai dengan *hirs* atau kikir serta *ja'a* atau lapar yang memiliki arti sebagai keragu-raguan, kerisauan atau gelisah, keresahan, keinginan yang menggebu-gebu atau meluap-luap seperti rakus, dan juga kurang sabar. Keinginan yang menggebu-gebu tersebut yang dapat menyebabkan manusia menjadi kebingungan atau bimbang dan juga goyah apabila disentuh keburukan, akan tetapi manusia akan kikir atau tidak mau membagi suatu kebaikan kepada orang lain ketika manusia tersebut mendapat kebaikan atau kebahagiaan dan manusia akan mengutamakan dirinya sendiri dalam hal ini dibandingkan orang lain. Kecuali ketika memberi atau membagi tersebut dapat mendatangkan keuntungan yang besar, maka baru seketika itu mau berbagi. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa manusia akan menjadi sangat mudah untuk berkeluh kesah ketika sekecil apapun keburukan yang menyentuhnya, dan manusia tersebut akan menjadi kikir atau pelit ketika sedang mendapatkan suatu kebaikan ataupun rezeki.²⁴

Adapun menurut Hamka dalam tafsirnya ayat tersebut menerangkan tentang bagaimana Allah menciptakan tabiat-tabiat atau sifat-sifat buruk manusia, sifat-sifat tersebut harus segera manusia rubah dengan melatih dirinya sendiri

²³Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 20-30.*, 842.

²⁴M. QuraishShihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 319.

untuk melawan sifat-sifat tersebut. Karena jika tidak diubah, nantinya dapat menjadikan martabat manusia tersebut jatuh, sehingga dengan diubahnya sifat tersebut dapat menjadikan sifat kemanusiaanya menjadi tinggi. Dalam ayat ini sangat jelas dijelaskan mengenai sifat manusia yang selalu berkeluh kesah, Hamka memaknai keluh kesah dalam ayat ini adalah dengan tidak memiliki adanya ketentraman dalam hati, merasa selalu risau atau cemas, merasakan selalu mengalami ketakutan, dan juga merasa selalu tidak pernah cukup atau selalu kurang. Menurut Hamka, dengan adanya keluh kesah tersebut bermacam-macam penyakit jiwa yang lainnya juga dapat muncul.²⁵

Selanjutnya menurut Tabari dalam tafsirnya mengatakan bahwa *Al-hala'* adalah perasaan sangat berkeluh kesah dengan disertai ambisi atau keinginan yang sangat meluap-luap dan juga disertai dengan kekhawatiran yang sangat berlebihan.²⁶ Pendapat Aṭ-Ṭabari dan Buya Hamka dalam tafsirnya jika dikaitkan dengan pengertian gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) dari segi psikologinya sangat berkaitan, bahkan dapat dikatakan dalam ayat tersebut sangat jelas pengertiannya atau gambaran salah satu gangguan kecemasan (*anxiety disorders*). Sebagaimana pembahasan yang telah lalu bahwa *anxiety disorders* adalah kecemasan yang sudah menjadi sebuah gangguan atau sangat berlebihan, sehingga dapat mengganggu aktivitas atau merusak kejiwaan individu. Seperti yang dijelaskan kedua mufassir tersebut Alquran juga mempunyai bahasan sendiri mengenai gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) yaitu salah satunya adalah *Al-*

²⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1982), 7633.

²⁶Ibnu Jarir Aṭ-Ṭabari, *Jami' Al-Bayan an Ta'wil Ayi Alquran*, Jilid 25, Tahq. Ahmad Abdurraziq Al Bikri, dkk (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 490.

Hala' atau keluh kesah atau gelisah, kegelisahan atau keluh kesah tersebut sangat berlebihan sehingga sampai tidak mempunyai ketenangan hati. Sehingga dapat menjadikan gangguan-gangguan kejiwaan lainnya.

Selaras dengan pendapat yang telah dipaparkan di atas, Al-Qurthubi dalam tafsirnya juga menjelaskan jika dalam ayat tersebut yaitu dikatakan *halu'a* dari bentuk atau tasrifan *hali'a yahlu'u fahuwa haali'un* dan *halu'un* adalah untuk menunjukan makna kegelisahan yang sangat berlebihan atau perasaan yang sering mengalami kegelisahan. Al-Qurthubi juga menambahkan bahwa dalam ayat tersebut maknanya adalah menjelaskan sifat manusia yang tidak sabaran ketika ditimpa sesuatu yang dianggap menjadikan dirinya susah atau keburukan yang menimpa, sehingga manusia ketika ditimpa hal tersebut akan melakukan hal-hal yang tidak semestinya dan membahayakan dirinya.²⁷

Keluh kesah yang sangat berlebihan tersebut tidak lain juga disebabkan dengan anggapan manusia itu sendiri yang menganggap atau bahwa kesedihan tersebut akan bersifat kekal atau abadi, dan tidak akan dapat hilang. Manusia juga akan selalu mengira bahwa masa-masa yang akan datang selanjutnya juga akan menjadikan bahaya bagi dirinya. Oleh karena itu tidak heran jika orang yang mengalami keluh kesah atau gelisah yang berlebihan tersebut hatinya akan dipenuhi dengan berbagai macam-macam kesedihan, keburukan, dan juga nestapa.²⁸

4. Kesedihan (*Huzn*)

²⁷Imam Al Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, tahq. Muhammad Ibrahim Al Hifnawi, Takh. Mahmud Hamid Utsman, Jilid 19 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), 245.

²⁸Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Quran: Di Bawah Naungan Alquran*, Jilid 12 (Jakarta: Gema Insani, 2000), 24.

Huzn berasal dari bahasa Arab *ḥuzn* (حزن) yang memiliki arti sedih, lawan kata dari bahagia, sengsara, dan kesulitan.²⁹ Sedih merupakan keadaan hati yang tidak tenteram atau tenang karena berkaitan dengan masa lalu atau masa lampau yang sudah terjadi. Kerasnya kehidupan serta kerasnya hati manusia tanpa disadari adalah sebagai penyebab dari kegelisahan, kesengsaraan, dan kesedihan.³⁰ Dalam Alquran pemakaian kata *ḥuzn* dengan pola dasar ح ز ن terdapat 42 kali. Kata *ḥuzn* dalam Alquran disebutkan selalu bersamaan dengan kata *khaūf* (takut) dengan bentuk kalimat negatif yang disebutkan sebanyak 16 kali, dan semuanya menerangkan tentang kondisi orang-orang beriman dan beramal saleh ketika berada di surga.³¹ Namun sedih dan takut memiliki perbedaan, jika takut adalah berkaitan dengan sesuatu yang belum terjadi. Akan tetapi sedih merupakan sesuatu yang tidak baik atau negatif yang sudah terjadi.

Kesedihan adalah fitrah manusia yang pasti semuanya merasakan, karena kehidupan tidak bisa lepas dari sesuatu yang bisa dikendalikan manusia saja. Perasaan sedih dapat muncul dari beberapa penyebab, di antaranya ketika dalam keadaan yang mengecewakan, kehilangan sesuatu, tidak berdayanya akan melakukan sesuatu, dan juga apabila mendapat perkataan atau celaan orang lain.³² Alquran menggambarkan akan hal tersebut diantaranya adalah dalam Alquran surah Yunus ayat 65.

﴿وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾

²⁹Ibnu Manzur, *Lisan al-‘Arab* (Kairo: Dar al-Ma’arif, 1119), 861.

³⁰Abi al-Qasim al-Husain bin Muhammad, “al-raghib al-Asfahani” *Al-Mufradat al-Lafaz Alquran.*, 231.

³¹Departemen Agama RI, *Alquran dan Tafsirnya*, Jilid ke-1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 89.

³²Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), 792.

Janganlah engkau (Nabi Muhammad) sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.³³

Alquran menggambarkan dan menjelaskan kesedihan (*huzn*) dengan berbagai keadaan, di antaranya dalam ayat tersebut yang menerangkan tentang keadaan Nabi Muhammad yang mendapat hinaan, cacian, dan ucapan-ucapan buruk kaum Musyrikin. Dalam ayat tersebut *huzn* diikuti dengan kata larangan, yang artinya dalam ayat tersebut kesedihan adalah dilarang. Allah SWT. mengungkap kesedihan dalam Alquran dengan ayat-ayat *huzn* dalam tiga kategori. *Pertama*, kesedihan yang diungkapkan dalam kaitannya dengan larangan atau menggunakan *la nahi* seperti pada ayat-ayat yang menggambarkan tentang hal-hal yang konteksnya duniawi. *Kedua*, kesedihan dengan penafian atau menggunakan *la nafi* seperti pada ayat-ayat yang menggambarkan tentang kehidupan di akhirat nanti yang tidak ada kesedihan bagi orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah SWT. *Ketiga*, kesedihan yang tidak menggunakan larangan dan juga penafian atau tidak menggunakan *la nahi* dan juga *la nafi*.³⁴

Dalam ayat tersebut kesedihan yang digambarkan adalah masuk dalam kesedihan yang dilarang, hal ini dikarenakan dalam ayat tersebut menggunakan *la nahi*. Larangan kesedihan dalam ayat tersebut menurut Quraish Shihab adalah karena yang mengucapkan hal tersebut adalah orang-orang musyrik. Perkataan yang keluar dari mulut mereka adalah buruk dan juga perkataan yang lahir bukan dari ketulusan, meskipun ketika mereka mengeluarkan perkataan yang

³³Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 297.

³⁴Siti Aminah, "Kesedihan dalam Perspektif Alquran (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-ayat *Al-Hazan*)", *Skripsi Prodi Ilmu Alquran dan Tafsir* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), 100.

mengandung pujian semuanya adalah perkataan yang bukan berasal dari ketulusan. Ayat di atas di dalamnya tidak diterangkan secara terang dan jelas mengenai bagaimana bunyi perkataan yang diucapkan kaum musyrikin tersebut, akan tetapi pastinya isinya sangat buruk. Alasan tidak disebutkan secara jelas perkataan kaum Musyrik tersebut adalah agar tidak terabadikan dalam Alquran tentang ucapan atau perkataan buruk yang menyangkut Nabi Muhammad Saw.³⁵

Adapun menurut Buya Hamka dalam ayat tersebut adalah satu dari tiga ayat berikutnya yang digunakan untuk mempersiapkan jiwa Rasulullah dan juga orang-orang yang beriman agar jangan takut dan bersedih hati ketika menghadapi kesulitan. Dalam ayat tersebut menggambarkan perlakuan orang musyrik kepada Rasulullah dengan mengatakan Rasulullah adalah tukang sihir, dan perkataan-perkataan hina lainnya. Bahkan pamannya sendiri yaitu Abu Lahab juga melontarkan perkataan yang berisi celaan kepada Rasul dengan mengatakan bahwa Rasulullah *Abtar* atau seseorang yang putus keturunannya, karena Rasul tidak memiliki anak laki-laki dan hanya memiliki anak perempuan saja. Hinaan seperti hal tersebut dalam masyarakat Arab adalah sangat mendukakan hati, dan sebagai manusia yang juga mempunyai fitrah kemanusiaanya tentunya hati Rasul mengalami rasa sedih. Oleh karena itu ayat ini turun sebagai teguran kepada Nabi Muhammad agar tidak bersedih karena perkataan kaum musyrikin tersebut, Allah mengingatkan dalam lanjutan ayat ini dengan mengatakan "*karena sesungguhnya kemuliaan adalah kepunyaan Allah*" bukan milik orang lain.³⁶

³⁵M. Quraish shihab, *Tafsir Al Misbah*, Jilid 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 117.

³⁶Hamka, *Tafsir AL-Azhar*, Jilid 5., 3351.

Kesedihan tidak bisa lepas dari kehidupan manusia dan akan selalu mengiringi kehidupan manusia, sebagaimana ayat di atas yang menggambarkan kesedihan Rasul yang disebabkan perkataan kaum musyrik yang berisi hinaan kepada Rasul. Hal ini tentunya juga sangat erat kaitannya dengan kehidupan zaman sekarang dimana semakin mudahnya untuk mencaci atau menghina orang lain. Dengan mudahnya seseorang untuk menghina dan mencela orang lain pada zaman sekarang, tentunya sangat banyak ditemukan manusia yang mengalami stress, depresi, kesedihan yang mendalam, kegelisahan yang tidak bisa dikendalikan, dan bahkan sampai menjadi gangguan-gangguan mental. Banyak kita jumpai betapa banyaknya seseorang yang bunuh diri akibat dari cacian, hinaan, dan perkataan-perkataan lainnya yang menyakitkan.

Meskipun dalam ayat tersebut kesedihan dilarang karena perkataan yang dalam artian hinaan adalah agar manusia selalu mengingat jika kemuliaan adalah hanya milik Allah, serta manusia yang menerima hinaan dari orang lain tersebut tidak selalu terus-terusan meratapi hal tersebut melainkan fokus pada dirinya sendiri untuk terus memperbaiki dirinya dan juga selalu mengingat bahwa semua kemuliaan dan kesempurnaan hanyalah milik Allah. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. Allah menciptakan, melarang, dan memerintahkan segala sesuatu adalah kesemuanya memiliki tujuan dan arti masing-masing. Sehingga sebagai manusia yang beriman sudah seharusnya mengikuti dan melakukannya.

Tidak semua kesedihan adalah dilarang, sebagaimana yang dijelaskan di atas bahwa ada penggunaan kata sedih dalam Alquran yang tidak didahului *la nahi* dan juga *la nafi* yaitu ketika kehilangan sesuatu. Rasulullah saw. pun juga

pernah merasakannya ketika putranya Ibrahim meninggal. Adapun ayat tentang kesedihan yang tidak dilarang atau tidak didahului *la nahi* dan *la nafi* seperti ayat tentang kesedihan yang dirasakan Nabi ya'qub ketika kehilangan Nabi Yusuf dikarenakan perilaku saudara-saudaranya Nabi Yusuf.³⁷

﴿ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَاعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴾

Dia (Ya'qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.”³⁸

Dalam ayat tersebut terdapat penggunaan kata *بَنِيَّ* atau kesusahanku yang diambil dari kata *بَنَى* yang artinya menyebarkan. Sehingga kesedihan dalam ayat ini merupakan kesedihan yang sangat besar atau kesusahan yang tidak dapat lepas dari pikiran seseorang. Sehingga orang yang mengalaminya akan merasa sangat berat dan akan menyampaikan kesedihannya tersebut kepada orang lain karena tidak kuat untuk memikulnya sendiri. Sedangkan *حُزْنِي* dalam ayat tersebut juga memiliki arti penyesalan dan keresahan hati karena peristiwa atau kejadian masa lalu yang tidak sesuai atau kejadian buruk. Pada kesedihan ini dapat dipendam tanpa diberitahukan kepada orang lain.³⁹

Kegelisahan, kesedihan, ketakutan, dan juga kekhawatiran merupakan tabiat yang akan selalu dimiliki manusia. Tabiat tabiat tersebut akan selalu mengalami puncaknya dengan kadar yang melebihi batas ketika manusia mengalami masalah yang sangat besar dalam hidupnya. Semakin besar suatu

³⁷Siti Aminah, “Kesedihan dalam Perspektif Alquran (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-ayat Al-Hazan)”, 4.

³⁸Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 340.

³⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, Jilid 6., 513.

masalah maka akan semakin besar pula energi dan jiwa yang harus dipersiapkan serta dikeluarkan untuk menghadapinya. Jika tenaga atau energi manusia tersebut sudah tidak memadai dalam menghadapi masalah yang menimpanya, dan masalah yang datang menghadang di depannya semakin rumit atau mengembang ke dalam banyak hal. Maka disitulah manusia akan merasa kebingungan dan juga kegundahan yang mendalam, sehingga menyebabkan kecemasan yang sangat kronis sampai pada gangguan kecemasan (*anxiety disorders*). Energi jiwa yang terkuras tersebut akan membuat manusia tunduk dengan perasaanya, oleh karenanya pikiran-pikiran negatif muncul dalam pikirannya akan membuat keadaan psikisnya ikut terganggu dan hal tersebut akan menjadikan penyakit-penyakit kejiwaan lainnya menyertai.⁴⁰

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴⁰Agoes Noer Che, *Manusia Mengeluh Alquran Menjawab* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kompas-Gramedia, 2018), 1.

BAB IV

PENCEGAHAN DAN PENANGANAN *ANXIETY DISORDERS* DALAM ALQURAN

A. Pencegahan *Anxiety Disorders* dalam Alquran

Anxiety disorders dalam psikologi merupakan salah satu istilah yang sulit untuk dipahami, karena *anxiety disorders* lebih banyak menggunakan konsep daripada bukti yang asli dan nyata. *Anxiety disorders* sangat erat kaitannya dengan banyak dinamika yang bervariasi, namun peranan dalam membuat gangguan-gangguan tertentu adalah sangat jelas dan sangat besar.¹ Alquran menyinggung atau menggambarkan *anxiety disorders* (gangguan kecemasan) adalah dengan *khaūf*, yaitu kondisi yang membuat hati tidak tenteram atau tenang karena berkaitan dengan suatu perkara yang akan datang atau hal-hal yang belum terjadi di masa yang akan datang. Keadaan tersebut disebabkan adanya sebuah keseimbangan atau keraguan dalam hati (*ḍayq*), maka hal tersebut akan menjadikan munculnya sifat gelisah (*halūā*). Sehingga pada akhirnya sampai membuat individu merasakan keadaan yang terus-terusan selalu merasa susah (*huzn*). Dalam membahas segala sesuatu Alquran tidak pernah lupa untuk membahas pula tentang solusi atau pedoman-pedoman dalam menanganinya, karena semua yang ada dalam Alquran merupakan segala sesuatu yang

¹Sutardjo A. Wiramihardja, *Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 68

komprehensif. Oleh karenanya di bawah ini akan dipaparkan mengenai pencegahan dan penanganan *anxiety disorders* yang sesuai dengan Alquran.

1. Mencegah ketakutan (*khaūf*) dengan tawakal

Ketakutan atau dalam bahasa Alqurannya disebutkan dengan *khaūf* merupakan suatu keadaan tidak tenangya hati karena merasa akan terjadi suatu hal buruk akan terjadi di masa yang akan datang atau segala sesuatu yang belum terjadi.² Dalam ayat sebelumnya yang menjelaskan ketakutan kaum muslimin yang ketakutan ketika menghadapi peperangan hingga sampai menghindar atau tidak ikut berperang tersebut adalah salah satu contoh Alquran dalam menggambarkan *anxiety disorders* (gangguan kecemasan) karena ketakutan yang sudah sangat berlebihan.

Menurut Sayyid Qutb, ketakutan-ketakutan sebagaimana yang terjadi terhadap hal-hal tersebut atau ketakutan terhadap segala sesuatu yang belum tentu terjadi merupakan sikap seseorang yang hanya melihat segala fenomena atau kejadian dengan lahiriah saja, serta tidak menuangkan segala kemampuan yang ada dalam dirinya dengan maksimal dan tidak ada usaha untuk maju atau enggan untuk maju.³ Alquran menganjurkan untuk selalu menyerahkan segala sesuatu yang telah diusahakan dengan maksimal dengan tawakal hanya kepada Allah, sebagaimana firman-Nya di dalam surah At-Taubah ayat 50-51.

²Department Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 1125.

³Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal Alquran*, Jilid 5 terj. As'ad Yasin dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 364.

﴿إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلٍ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ﴾ ٥١ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥٢﴾

Jika engkau (Nabi Muhammad) mendapat kebaikan (maka) itu menyakitkan mereka. Akan tetapi, jika engkau ditimpa bencana, mereka berkata, “Sungguh, sejak semula kami telah berhati-hati (dengan tidak pergi berperang)” dan mereka berpaling dengan (perasaan) gembira. Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.”⁴

Ayat di atas merupakan ayat tentang peperangan yang menggambarkan ketakutan dan keragu-raguan sebelum bertindak, hingga berharap bahwa sesuatu yang ditakutkan tersebut tidak terjadi. Adapun dalam ayat selanjutnya terdapat pedoman atau ajaran untuk menghadapi kenyataan yang terjadi dalam hidup adalah dengan keridhaan takdir yang telah diberikan Allah.⁵ Sehingga dari ayat tersebut sangat jelas bahwa Alquran telah memberikan tuntunan atau pedoman untuk bertawakal dalam mencegah munculnya gangguan kecemasan (*anxiety disorders*).

Menurut Muhammad Quraish Shihab, Alquran memerintahkan hambanya untuk bertawakal bukan dengan tujuan agar seseorang tidak mau berusaha. Akan tetapi, Alquran menginginkan hambanya untuk hidup sesuai kenyataan. Realita atau kenyataan yang menunjukkan bahwa tanpa usaha tidak mungkin akan tercapai sebuah harapan, dan tidak ada manfaatnya terus meratapi dan berlarut dalam kesedihan jika realita atau kenyataan sudah tidak

⁴Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 1-10* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 268.

⁵Muhammad Tahir Ibn ‘Ashur, *Tafsir al-Tahir wa al-Tanwir*, Juz 5 (Tunisia: al-Dar al-Tunisiyah, 1984), 223.

dapat diubah lagi.⁶ Ayat tersebut sangat jelas perintah untuk bertawakal, dalam menghadapi semua kehidupan yang ada di muka bumi dengan segala macam kenyataan-kenyataan yang berada di luar kendali manusia selain berusaha atau ikhtiar dengan sekuat tenaga tugas manusia hanyalah berserah diri sepenuhnya hanya kepada Allah.

Perasaan-perasaan ketakutan dalam menghadapi segala sesuatu yang belum terjadi dengan beranggapan akan terjadinya suatu hal buruk terjadi merupakan suatu fitrah manusia yang telah menjadikan dasar bahwa kebahagiaan dalam kehidupannya dengan melakukan segala usahanya dalam menghindari bahaya atau hal-hal buruk yang dirasa membahayakan. Sehingga yang diutamakan adalah memikirkan hal-hal yang akan membuat resiko dalam hidupnya dengan berpikir tentang hal-hal buruk yang sebenarnya belum tentu terjadi. Keadaan tersebut jika dibiarkan secara terus-menerus tentunya akan menjadikan pikiran menjadi terganggu dan tidak sehat.

Pikiran merupakan salah satu penyebab dari timbulnya satu dari berbagai penyakit berbahaya dalam tubuh, sehingga perlunya keseimbangan antara pikiran dan tubuh untuk sama-sama saling sehat. Oleh karena itu salah satu dalam mencegah suatu gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) yaitu ketakutan dalam menghadapi sesuatu yang belum terjadi adalah dengan bertawakal, menyerahkan semuanya hanya kepada Allah setelah berusaha dengan keras. Dengan bertawakal menjadikan hati tenang karena percaya terhadap segala ketetapan Allah adalah keputusan dan hasil yang paling

⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 618.

terbaik, tawakal juga menghindarkan pikiran-pikiran buruk dalam menghadapi segala sesuatu yang belum terjadi.

2. Mencegah kesempitan jiwa (*ḍayq*) dengan sabar

Kesempitan jiwa (*ḍayq*) merupakan suatu keadaan hati yang mengalami kegundahan, kebimbangan atau keraguan. Adapun sabar adalah menahan diri dari sifat-sifat kegundahan, kebimbangan, keraguan, menahan emosi, dan menahan dari apapun yang membuat anggota tubuh dapat berbuat tidak terarah.⁷ Berdasarkan dua pengertian tersebut didapati sebuah pemahaman bahwasananya kesempitan jiwa (*ḍayq*) dapat dicegah dengan menahan diri (sabar) dari kegundahan-kegundahan atau kebimbangan hati yang dapat membuat hal-hal buruk lainnya dalam tubuh. Sabar merupakan salah satu sifat yang sangat disukai Allah, sehingga tidak heran banyak ayat yang menganjurkan atau menyuruh umatnya untuk bersabar. Salah satu perintah untuk bersabar tersebut adalah terdapat dalam Alquran surah Al-Baqarah ayat 45 dan 153.

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾^{١٥٣}

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,⁸

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾^{١٥٣}

⁷Raihanah, "Konsep Sabar Dalam Alquran, *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, Vol. 6, No. 1, 2016, 40.

⁸Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 1-10* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 8.

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.⁹

Kedua ayat tersebut sangat jelas perintah untuk memohon pertolongan kepada Allah dengan bersabar. Beberapa ayat sering berbicara mengenai perintah memohon pertolongan dengan sabar hingga di ulang beberapa kali, tujuannya menurut Sayyid Qutb adalah mengenai pentingnya sabar dalam menghadapi kesulitan dan juga penderitaan. Seperti penderitaan yang pertama adalah lepasnya atau hilangnya kekuasaan, kedudukan, manfaat, penghasilan yang demi menghormati kebenaran dan mengutamakan hal tersebut, serta mengakui kebenaran. Menurut Saayyid Qutb, sabar juga sebagai bekal utama dalam menghadapi penderitaan dan juga kesulitan.¹⁰

Penderitaan, kesulitan, ujian, dan cobaan yang diberikan kepada manusia adalah semuanya merupakan salah satu bukti kasih sayang Allah kepada hambanya. Dengan penderitaan dan kesulitan tersebut dapat menjadikan manusia lebih mengingat serta mendekatkan diri kepada Allah, dan dengan bersabar merupakan salah satu bentuk yakinnya seorang hamba atas kekuasaan Allah. Sebagaimana dalam ayat sebelumnya yang menceritakan tentang kesedihan dan kesempitan hati yang dirasakan Rasulullah karena perkataan orang-orang musyrik yang terdapat dalam ayat Alquran surah Al-Hijr ayat 97, kemudian dalam ayat selanjutnya Allah langsung memberikan solusi dalam keadaan tersebut adalah dengan mengingat Allah dan bersujud kepada Allah (salat).

⁹Ibid., 31.

¹⁰Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Quran: Di Bawah Naungan Alquran*, Jilid 1 (Jakarta: Gema Insani, 2000), 82.

﴿ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴾

Maka, bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah engkau termasuk orang-orang yang sujud (salat).¹¹

Allah memberikan segala sesuatu yang terjadi pada hambanya tidak lupa juga memberikan solusinya, bahkan sering kali dijumpai dalam Alquran solusi dari suatu permasalahan adalah terdapat dalam ayat setelahnya. Allah memberikan suatu permasalahan, penyakit, ujian, cobaan, penderitaan dan apapun yang dirasakan manusia adalah semua obatnya adalah tidak akan jauh-jauh dari hal-hal tersebut dan semuanya ada didekat hal tersebut juga. Seperti ayat di atas, dimana ayat sebelumnya yaitu ayat 97 tentang kegundahan, kesedihan, dan kesempitan hati, maka ayat selanjutnya atau ayat 98 adalah obat atau solusi dari kesempitan jiwa tersebut. Ayat tersebut juga memerintahkan untuk melaksanakan salat, sebagaimana ayat 45 dan 153 surah Al-baqarah di atas juga terdapat perintah memohon pertolongan dengan salat. Karena dengan salat juga dapat menguatkan hati, sehingga tidak mudahnya hati menjadi sempit.¹² Dengan sabar dapat menahan amarah, emosi, menahan dalam segala hal yang dapat merugikan diri sendiri, serta menjadikan hati lebih dan tidak mudah sakit hati.

3. Mencegah kegelisahan (*halūa*) dengan istiqamah salat

Gelisah atau dalam bahasa arabnya *halūa* merupakan perasaan yang tidak memiliki ketenangan hati, cemas, dan selalu khawatir. Adapun salat adalah hubungan dan pertemuan antara seorang hamba dengan Allah,

¹¹Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 372.

¹²Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Quran : Di Bawah Naungan Alquran*, Jilid 1., 82.

hubungan yang dapat menguatkan hati, dan hubungan yang dapat menjadikan jiwa memiliki bekal dalam menghadapi realita kehidupan.¹³ Dengan salat jiwa seseorang akan menjadi lebih tenang, lebih tentera, serta menjadi lebih kuat, sehingga jika seseorang melaksanakan salat dengan istoqamah atau secara rutin maka hatinya tidak mudah menjadi gelisah dan berkeluh kesah.

Sebagaimana dalam penjelasan sebelumnya tentang ayat yang menggambarkan tentang kegelisahan (*halūa*) adalah terdapat dalam Alquran surah Al-Ma'arij ayat 19, yang mana dalam ayat tersebut adalah dijelaskan bahwa manusia adalah suka berkeluh-kesah dan gelisah. Dan bukan Alquran namanya jika tidak langsung memberikan solusi dalam menangani sifat tersebut, sehingga disebutkan langsung dalam ayat selanjutnya yaitu terdapat dalam ayat 21 dan 22.

﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۚ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۚ﴾

kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang selalu setia mengerjakan salatnya.¹⁴

Menurut Hamka, dalam ayat tersebut menyatakan bahwa hanya orang-orang yang menjalankan shalat saja yang dapat menyembuhkan dirinya dari sifat keluh kesah dan gelisah. Orang yang menjalankan shalat adalah dapat terbebas dari penyakit-penyakit berbahaya tersebut, karena dengan shalat yang sedikit-dikitnya shalat lima waktu dan ditambah dengan shalat sunah yang lainnya akan menjadikan tidak merasakan keluh kesah karena sudah berangsur mendekat kepada Allah. Dengan shalat juga dapat mengingatkan jika hidup di

¹³Ibid., 82.

¹⁴Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 20-30* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Badan Litbang dan Diklat kementerian Agama RI, 2019), 543.

dunia ini adalah tidak akan bisa terlepas dari kesusahan. Sehingga ketika mendapat kesusahan tidak lagi gelisah dan berkeluh kesah, melainkan dapat bersabar menerimanya. Sabar dapat mengendalikan diri, oleh karenanya sebab sabar tersebut nantinya dapat mengendalikan diri serta akal nya dapat terbuka dan Allah akan memberikan petunjuk. Dalam ayat tersebut juga terdapat salah satu syarat shalat yang dapat jadi penyembuh dari sifat tersebut adalah shalat yang dikerjakan secara *istiqamah*.¹⁵

4. Mencegah kesedihan (*huzn*) dengan ikhlas

﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾

Tidak demikian! Orang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta berbuat ihsan, akan mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka, dan mereka pun tidak bersedih.¹⁶

Pembahasan yang telah lalu mengenai kesedihan (*huzn*) didapati sebuah pengertian jika kesedihan adalah sebuah perasaan yang tidak tenang karena suatu hal yang telah dilakukan atau masa lampau, sedangkan ikhlas merupakan tulus dalam melakukan segala sesuatu. Orang yang ikhlas dalam melakukan segala sesuatu adalah hanya semata-mata hanya ditunjukkan kepada Allah, dan bukan karena menginginkan untuk dapat memperoleh keuntungan dirinya sendiri.¹⁷ Sehingga seseorang yang memiliki sifat ikhlas akan tidak mudah untuk mengkhawatirkan dan bersedih tentang segala hasil sesuatu yang telah dilalui dan dikerjakan. Dalam ayat di atas dijelaskan juga bahwa perintah

¹⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990), 7634.

¹⁶Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 1-10.*, 22.

¹⁷M. Shodiq, *Kamus Istilah Agama*, cet. II (Jakarta: CV. Sienttarama, 1988), 133.

untuk menyerahkan diri kepada Allah, tunduk seluruh jiwa dan raga, tidak membantah, tidak mendurhakai, dan tidak juga menolak suatu kebenaran. Menyerahkan diri kepada Allah serta pasrah kepada-Nya dapat menjadikan manusia tidak mudah serta gampang memiliki perasaan takut dan juga sedih.¹⁸

Adapun menurut Muhammad Quraish Shihab, dalam memaknai lafadz *aslama wajhahu* (أَسْلَمَ وَجْهَهُ) menurutnya wajah dalam ayat tersebut dimaknai dengan bagian anggota tubuh yang paling mulia. Wajah juga merupakan suatu gambaran identitas manusia dan menjadi lambang atau tanda seluruh totalitas dalam tubuh. Jika bagian yang paling mulia sudah diserahkan secara tulus hanya kepada Allah, yang dalam artinya adalah ikhlas dalam beramal yang baik, maka ganjarannya adalah di sisi Allah seperti masuk surga dan juga bisa lebih dari sekedar berada dalam surga dengan ke ridhonya Allah.¹⁹

Manusia yang ikhlas adalah manusia dengan memiliki karakter kuat dan tidak pernah menyerah, segala tindakan atau perilakunya tidak dipengaruhi oleh hal-hal lain seperti kedudukan atau keridhaan. Melainkan semuanya adalah sudah melakukan usaha yang terbaik, dan apabila hasilnya tidak sesuai yang diharapkan semuanya adalah keridhaan Allah yang paling utama. Bagi orang yang ikhlas ridha Allah merupakan hal paling penting, oleh karena hal tersebut perasaan cemas, sedih, dan khawatir akan hilang dengan sendirinya.²⁰ Ikhlas dalam menjalankan dan mentaati semua perintahnya serta menjauhi semua larangan-Nya akan menjadikan orang-orang dengan seperti itu dapat

¹⁸Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1., 268-269.

¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 298.

²⁰ Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qolbuu* (Jakarta: Gema Insani, 2022), 32.

memiliki sifat tabah dan juga tawakal dalam keadaan apapun. Jiwanya dapat menjadi selalu tenteram, aman, tidak merasa sedih dengan meratapi nasib, dan tidak juga merasa takut dengan menghindar dari suatu bahaya, serta berbagai penderitaan yang menimpa akan dianggap sebagai cobaan yang malah dapat menjadikan sebuah keyakinan atau optimisme. Sebagaimana Rasulullah bersabda dalam hadis yang diriwayatkan Bukhari dan Abu Hurairah yang terjemahannya adalah "orang yang dikehendaki Allah untuk diberi kebaikan (kebahagiaan) terlebih dahulu akan diberi penderitaan"²¹

B. Penanganan *Anxiety Disorders* dalam Alquran

Anxiety Disorders (gangguan kecemasan) merupakan suatu kondisi yang menyebabkan perasaan hati tidak tenang, tidak tenteram, kegundahan atau kegelisahan, kekhawatiran, dan mengalami cemas yang sangat berlebihan serta mengganggu aktivitas sehari-hari dan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Kecemasan (*anxiety disorders*) diidentikkan dengan masalah yang ada dalam diri seseorang, karena suatu kecemasan dianggap menjadi sebuah gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah apabila penyebab dari kecemasan tersebut sudah tidak ada. Akan tetapi, jika perasaan cemas tersebut masih ada dalam jangka waktu yang kurang lebih enam bulan maka sudah menjadi sebuah gangguan kecemasan (*anxiety disorders*). *Anxiety disorders* sebagaimana dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya memiliki tanda dengan

²¹Moh. E. Hasim, *Tafsir Alquran; Ayat Suci Dalam Renungan*, Juz 1 (Bandung: Pustaka, 1998), 321-322.

gangguan pada saat berkonsentrasi, sulit untuk tidur, dan perasaan tegang yang berlebihan.²²

Anxiety disorders jika sudah mengenai individu dampaknya sangat beragam dan dapat menjadikan satu dari beberapa penyakit lainnya muncul dan sangat berbahaya, karena *anxiety* (kecemasan) yang sudah menjadi gangguan (*anxiety disorders*) memiliki pengaruh besar dalam keadaan psikis manusia serta mengganggu dalam kehidupan sehari-hari sangat tidak wajar. Bahkan sampai tidak bisa melakukan kegiatan apapun ketika *anxiety disorders* mengenai seseorang, sehingga *anxiety disorders* sudah menyerang harus segera dilakukan penanganan atau tindak lebih lanjut dari pencegahan yang telah disebutkan sebelumnya. Adapun dalam mengobati atau menangani *anxiety disorders* adalah dengan konseling, psikoterapi, ataupun juga dengan menggunakan obat-obatan. Salah satu psikoterapi yang disebutkan dalam pembahasan sebelumnya untuk menangani *anxiety disorders* adalah dengan *self healing therapy*, dalam Alquran sendiri psikoterapi yang mirip dengan *self healing therapy* adalah dengan terapi dengan dzikir dan salat.

1. Terapi dzikir

Terapi dengan dzikir adalah bentuk dari salah satu psikoterapi yang hampir sama dengan meditasi. Dzikir juga merupakan satu metode dalam menyembuhkan sebuah penyakit yang diajarkan Rasulullah di dalam ajaran tasawuf. Metode terapi dzikir tersebut merupakan metode pertama yang diajarkan Rasulullah kepada sahabat, lalu dipraktekkan langsung oleh sufi serta

²²Carole Wade dan Carol Tavis, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2007), 330.

berjalannya waktu terapi dzikir ini disebut sebagai sufi *healing*. Yang mana dalam sufi *healing* adalah diawali dengan tahap *Al-bidaya* (pemula), kemudian diikuti beberapa tahap selanjutnya seperti *takhali* (pengosongan jiwa), *tahalli* (pengisian jiwa), kemudian *tajalli* (menemukan apa saja yang dicari dan menerapkannya dalam kehidupan nyata).²³

Berdzikir merupakan kegiatan mengingat Allah dengan mengucapkan kalimat pujian-pujian kepada Allah baik dilafalkan dalam hati maupun juga dalam ucapan langsung atau lisan. Dzikir dalam hati dilakukan dengan cara menghadirkan Allah dalam hati, merasa selalu diawasi oleh Allah, sampai terasa kita diberikan dan selalu diselimuti dengan rahmat Allah. Dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang, tenteram, dan tanpa kegundahan-kegundahan hati yang menyebabkan hati dan jiwa terasa sempit. Dalam Alquran sangat banyak ayat yang memerintahkan untuk mengingat Allah atau berdzikir, salah satu ayat tersebut terdapat dalam surah Ar-Ra'd ayat 28.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.²⁴

Menurut Hamka, dengan mengingat (dzikir) kepada Allah dapat menjadikan ketentraman dan dengan begitu dapat hilang juga segala macam kegelisahan, kecemasan, keragu-raguan, kesedihan atau duka cita, rasa putus

²³Dinda Maulidia Wahyu Isnani, "Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Anxiety Disorders Pada Seorang Remaja Saat Masa Pandemi Covid-19 desa Pasinan Lemah Putih Gresik." *Skripsi* (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2002), 39.

²⁴Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20.*, 350.

asa, dan pikiran-pikiran kusut lainnya. Ketentraman hati merupakan suatu pokok sehatnya rohani dan jasmani, sedangkan ragu dan gelisah adalah pangkal dari segala penyakit. sehingga jika hati telah tumbuh penyakit tersebut, dan tidak segera diobati maka akan bertambah sakitnya. Adapun obatnya adalah dengan iman yang dapat menimbulkan dzikir, dan kemudian dzikir tersebut dapat menimbulkan *thuma'ninah*. Dengan ayat tersebut sangat jelas bahwa dengan iman dapat menjadikan mengingat (dzikir) kepada Allah, dan dengan dengan iman tersebut dapat menjadikan pusat ingatan atau tujuan ingatan.²⁵

Allah menuntun hambanya atau orang-orang yang beriman dan memberikan ketentraman hatinya adalah karena selalu mengingat Allah. Hati dapat menjadi lebih baik, lebih tenang, lebih tentram karena hanya bersandar dan berserah hanya kepada Allah, serta sadar betul jika pelindung, penolong, dan penguasa hanyalah Allah. Mengingat Allah (dzikir) dapat menjadikan seseorang melakukan hal-hal yang positif, dan hatinya menjadi lebih bahagia karena jiwanya menjadi tenang dan tenteram. Karena sudah tidak merasakan gelisah, bimbang, ragu, takut, sedih dan juga khawatir.²⁶

Ayat tersebut terdapat sebuah daya terapi yang sangat besar dan juga sangat kuat dalam mempengaruhi jiwa seseorang, yang ditunjukkan dengan ketenangan dan ketentraman hati dapat diperoleh sebagai balasan atau ganjaran apabila menjalankan ibadah tersebut yaitu dengan mengingat Allah.²⁷ Dengan besarnya daya terapi yang sangat potensial tersebut tidak heran jika banyak

²⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990), 3761.

²⁶Departemen Agama RI, *Alquran dan Tafsirnya*, Jilid 5 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 106.

²⁷Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, 159.

sekali Alquran yang membicarakan mengenai dzikir tersebut, hingga sampai dijelaskan mengenai cara-caranya, di antara penjelasan tersebut terdapat dalam Alquran surah Ali-Imron ayat 41 dan Alquran surah Al-A'raaf ayat 205.

...وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعِشِيِّ وَالْإِبْكَارِ ﴿٤١﴾

...Sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya dan bertasbihlah pada waktu petang dan pagi hari.”

﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ ﴿٢٠٥﴾

Ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut pada waktu pagi dan petang, dengan tidak mengeraskan suara, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.

Ayat-ayat tentang perintah untuk mengingat Allah sangat banyak sekali disebutkan dalam Alquran, Adapun dengan selalu membiasakan diri dalam hati untuk mengingat Allah akan menjadikan jalan semakin dekat dan akrab dengan Allah. Dan dengan dzikir tersebut secara psikologisnya dalam alam kesadaran akan juga berkembang kehadiran Allah yang Maha Pemurah, dan Maha Pengasih. Dan dengan segala Maha Pemurah serta Pengasih Allah menjadikan manusia tidak akan pernah merasa hidupnya sendirian, karena Allah merupakan Maha Mendengar segala keluh kesah hambanya.

Dzikir memiliki manfaat sangat banyak dalam diri manusia, diantara dengan banyaknya tersebut ada tiga manfaat yang sangat potensial atau berpengaruh dalam menangani gangguan-gangguan kejiwaan. Tiga manfaat besar tersebut adalah *pertama*, dapat menentramkan hati. *Kedua*,

menghapuskan keburukan-keburukan dalam diri manusia. *Ketiga*, memudahkan datangnya pertolongan Allah.²⁸

2. Terapi Salat

﴿ أَتُلْ مَا أَوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾

Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.²⁹

Sayyid Qutb, dalam menafsirkan ayat tersebut dengan memberikan penjelasan jika salat adalah jalinan interaksi atau komunikasi kepada Allah yang dimana seharusnya orang tersebut mempunyai rasa malu apabila memiliki perbuatan-perbuatan keji dan munkar serta membawa dosa-dosa besar. Salat merupakan sebuah ritual yang didalamnya bertujuan agar dapat menjadikan hati bersih dan suci, oleh karena itu kurang pantas atau tidak sepadan dengan perbuatan keji dan kemungkaran. Apabila sudah melaksanakan salat namun orang tersebut masih mengerjakan atau menjalankan perkara-perkara yang keji dan munkar berarti orang tersebut belum melaksanakan salat yang sebenarnya. Mengerjakan salat atau melakukan salat dengan mendirikan salat adalah terdapat perbedaan di dalamnya, yaitu jika salat itu didirikan maka esensinya orang tersebut berdzikir kepada Allah. Perbuatan yang seperti itu adalah sangat besar dari

²⁸Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qurani*, Jilid 2 (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), 146-148.

²⁹Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 21-30.*, 578.

seluruh dorongan dan kecenderungan dalam perbuatan keji dan munkar, dan lebih besar juga dari seluruh ibadah dan kekhusyuan.³⁰

Menurut Hamka, salat adalah sebagai benteng yang dengan mengerjakannya artinya kita telah membentengi diri dengan selalu menghubungi Allah. Adapun salat yang dapat membentengi diri dari perbuatan yang keji seperti perbuatan munkar yang dapat membuat hati orang lain tersakiti dan juga perbuatan mungkar yang dapat mendatangkan celaan dari orang lain, merampok, berzina, merugikan orang lain, berbohong hingga menipu, dan segala perbuatan-perbuatan munkar lainnya merupakan salat yang dikerjakan dengan khusyu'. Salat yang khusyu' maksudnya adalah salat yang dikerjakan dapat membuat ingat kepada Allah dan selalu ingat jika tujuan salat untuk melatih diri selalu berdzikir kepada Allah. Gerakan-gerakan dalam salat yang dalam melaksanakannya tidak dengan khusyu' atau mengingat Allah, maka gerakan-gerakan tersebut adalah tidak memiliki arti atau makna sedikit pun. Padahal Gerakan-gerakan salat tersebut mempunyai makna yang sangat banyak dan mengingat yang kita tuju dalam salat adalah mengingat Allah, sehingga hal tersebut merupakan yang paling penting serta paling besar dalam salat.³¹

Mohammad Ali Aziz dalam bukunya yang berjudul *60 Menit Terapi Salat Bahagia* mengemukakan dalam gerakan-gerakan shalat semuanya merupakan gerakan yang juga digunakan dalam kesehatan.

³⁰Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Quran: Di Bawah Naungan Alquran*, Jilid 9 (Jakarta: Gema Insani, 2000), 107-108.

³¹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 7 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990), 5441-5442.

Ketika melaksanakan salat bukan saja hanya mampu menjaga tubuh agar tetap sehat, namun dengan salah juga dapat membantu memulihkan berbagai macam penyakit. Hal ini dapat dibuktikan dalam riset yang dilakukan dokter Alexis Carel bahwa pasiennya banyak yang gagal sembuh dengan cara medis, dan dapat tiba-tiba mengalami kesembuhan setelah melakukan salat. Menurut dunia kedokteran dalam hal ini adalah salat dapat diibaratkan sebagai tambang radium, sehingga dapat tersalurkan sebuah energi yang dapat menciptakan kekuatan. Salat adalah meditasi yang baik dan suci dimana dalam pelaksanaannya seorang yang melakukan tersebut dapat merasakan kehadiran Allah. Banyak pasien dokter Alexis Carel tersebut sembuh dari beberapa penyakit berbahaya dengan melakukan salat, penyakitnya seperti TBC (*tuberculosis*), peradangan pada tulang, dan luka-luka busuk yang sudah lama dalam tubuh.³²

Salat secara umum juga sebagai fasilitas bagi seorang hamba untuk terus-menerus dapat menjalin hubungan dengan Allah, semakin sering komunikasi dengan Allah tentunya semakin ingat dengan-Nya dan dapat dengan mudah Allah memberikan apa yang dibutuhkan atau belum dibutuhkan oleh hambanya dengan sifat Maha Pemurah dan Maha Pengasihnya. Dengan semakin baiknya komunikasi seorang hamba maka dapat dengan mudah pula segala sesuatu yang pinta dapat diijabahkan

³²Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Salat Bahagia* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2016), 191.

serta dapat dengan sangat mudah Allah memelihara jiwa-jiwa tersebut dari berbagai macam penyakit jiwa.

Allah telah banyak dalam ayat-Nya mengingatkan untuk salat dengan supaya menjadikan seorang hamba dapat terus mengingat-Nya. Salat yang dengan segala macam manfaatnya sebagaimana dalam penjelasan di atas tentunya sangat juga memberi manfaat yang sangat besar jika dijadikan terapi untuk menghilangkan penyakit-penyakit hati dan jiwa. Dzikir dan shalat merupakan kedua sumber yang sangat potensial dalam terapi dalam diri manusia, sehingga berkali-kali Allah mengingatkan dalam Alquran.

﴿إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾

Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku dan tegakkanlah salat untuk mengingat-Ku.³³

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³³Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran, *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20.*, 441.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sebagaimana uraian-uraian dari bab sebelumnya mengenai *anxiety disorders* dalam Alquran, maka dalam bab terakhir ini dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. *Anxiety disorders* (gangguan kecemasan) merupakan suatu keadaan dengan munculnya perasaan tidak tenang, tidak nyaman, selalu gelisah, mengalami ketakutan dan kesedihan yang berlebihan, mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari, terjadi secara terus menerus atau persisten, dan penyebab dari kecemasannya sudah tidak ada. Alquran memiliki bahasan sendiri mengenai *anxiety disorders*, beberapa term yang digunakan dalam menggambarkan *anxiety disorders* di antaranya *khauḥ*, *ḍayq*, *halū'a*, dan *huzn*. *Anxiety disorders* (gangguan kecemasan) dalam Alquran digambarkan dengan sebuah kondisi hati yang tidak memiliki ketenangan dan terus-terusan ketakutan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan sesuatu yang belum terjadi atau berkaitan dengan masa depan (*khauḥ*). Ketakutan dan tidak tenangnya hati tersebut disebabkan terdapatnya suatu keraguan yang mendalam pada hati (*ḍayq*), sehingga menjadikan munculnya kegelisahan yang berlebihan (*halū'a*). Ketakutan, keraguan dan kegelisahan yang terjadi sangat berlebihan serta berada di luar kendali manusia tersebut hingga menjadikan seseorang yang

mengalami menjadi merasa sangat susah dan juga mengalami kesedihan yang mendalam.

2. Alquran memberikan pencegahan sebelum *anxiety disorders* mengenai manusia yang lebih parah dengan melakukan pencegahannya menggunakan tawakal sebagai pencegahan ketakutan (*khaūf*), karena dengan menyerahkan serta pasrah kepada Allah atas semua usaha yang telah dilakukan dengan maksimal dapat mendatangkan ketenangan serta keyakinan dalam hati jika Allah akan selalu memberikan hasil yang terbaik. Sabar untuk mencegah kesempitan jiwa (*ḍayq*), dengan sabar yang artinya menahan adalah dapat menahan dari semua perasaan-perasaan kebimbangan, keraguan, serta emosi-emosi buruk yang dapat menjadikan tindakan buruk. Adapun untuk mencegah kegelisahan (*halū'a*) adalah dengan istiqamah dalam salat, karena dengan salat yang istiqamah dapat membentengi diri dari berbagai macam tindakan buruk serta menjadikan ketenteraman jiwa sebab dalam salat mengandung dzikir yang paling banyak. Dan Alquran memberikan pencegahan kesedihan (*huzn*) adalah dengan melakukan segala yang dikerjakan dengan ikhlas.
3. *Anxiety disorders* yang sudah mengenai manusia sangat parah tentunya perlu tindakan yang berkelanjutan, dalam hal ini Alquran memberikan penanganannya dengan terapi dzikir dan terapi salat. *Anxiety disorders* memiliki gejala dan penyebab utamanya adalah tidak tenangnya jiwa, sehingga dengan terapi dzikir dan juga terapi salat adalah dapat menjadikan ketenangan serta ketenteraman jiwa. Terapi dzikir dan salat

memiliki tujuan pokoknya adalah untuk terciptanya perasaan selalu ingat dengan Allah dan percaya dengan segala yang diciptakan serta menumbuhkan tingkat keimanan. Mengingat Allah (dzikir) merupakan salah satu terapi dalam tubuh untuk menjadikan perasaan tenang, tenteram dan menumbuhkan pikiran-pikiran positif. Semakin dekat dan ingat seorang hamba dengan Allah, maka dengan mudah memiliki ketenangan hati. Ibadah yang mengandung dzikir yang paling banyak merupakan ibadah salat, sehingga dzikir dan salat adalah meditasi yang dapat menjadikan obat dari gangguan-gangguan kejiwaan dan salah satunya *anxiety disorders*.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian terhadap kajian dalam Alquran mengenai *anxiety disorders* diharapkan mampu memberikan informasi ke sahihan Aquran dengan mampu menjawab berbagai kejadian-kejadian yang sedang dan akan terjadi karena Alquran yang bersifat selalu sesuai dengan zamannya. Penelitian tentunya memiliki suatu kekurangan, sebagaimana dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus dan terus diperbaiki meskipun dalam penelitian ini sudah dilakukan semaksimal mungkin dari segi keilmuan dan referensi. Harapan dalam penelitian terhadap kajian Alquran mengenai *anxiety disorders* (gangguan kecemasan) dapat bermanfaat dan mampu dijadikan sumber literatur mengenai *anxiety disorders* serta dapat menutupi kekurangan atau menambahkan kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. *Berbagai Metodologi dalam Penelitian Pendidikan dan Manajemen*. Gowa: Gunadarma Ilmu, 2018.
- Abdurrahman, Mulyono, *Pendidikan Bagi Anak Kesulitan Belajar*, Cet ke II. Jakarta: 2009
- Aminah, Siti. “Kesedihan dalam Perspektif Alquran (Telaah atas sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-ayat *Al-Hazn*. *Skripsi*. Prodi Ilmu Alquran dan Tafsir. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.
- Annisa, Dona Fitri dan Ifdil. “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)”. *Jurnal Konselor*, Vol. 5, No. 2. 2019.
- ‘Ashur Muhammad Tahir. *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir*. Juz 5. Tunisia: Dar al-Tunusiyah, 1984.
- Aziz, Moh. Ali. *60 Menit Terapi Salat Bahagia*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2016.
- Baidan, Nashruddin. *Metode Penafsiran Alquran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Che Agoes Noer. *Manusia Mengeluh Alquran Menjawab*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kompas-Gramedia, 2018.
- Departemen Agama RI. *Alquran dan Tafsirnya*. Jilid 1. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- _____. *Alquran dan Tafsirnya*. Jilid 5. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- _____. *Alquran dan Tafsirnya*. Jilid 7. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Diferriansyah, Okta. dkk., “Gangguan Kecemasan Menyeluruh”. *Jurnal J Medula Unila*, Vol. 5, No. 2. 2016.

- Farmawi, Abd. al-Hayy. *Metode Tafsir Maudhu'i: Sebuah pengantar*, terj. Suryan A. Jamrah. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996.
- Fauziah, Fitri, dan Julianity Widuri. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa* Universitas Indonesia. Jakarta : UI-Press, 2007.
- Greca, La dan Lopez N. "Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships". *Journal Of Abnonnal Child Psychology* 26 (2), 83-94, 1998.
- Gymnastiar, Abdullah. *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qolbu*. Jakarta: Gema Insani, 2022.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 1. Singapura: Pustaka nasional PTE LTD Singapura, 1982.
- _____. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Singapura: Pustaka nasional PTE LTD Singapura, 1982.
- _____. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 7. Singapura: Pustaka nasional PTE LTD Singapura, 1982.
- _____. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 10. Singapura: Pustaka nasional PTE LTD Singapura, 1982
- Hasim, Moh. E. *Tafsir Alquran: Ayat Suci dalam Renungan*. Juz 1. Bandung: Pustaka, 1998.
- Hardani, dkk. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020.
- Haspari, Annisa. "Anxiety Disorders". Hallo Sehat. <https://hallosehat.com/mental/gangguankecemasan/anxietydisorders/?amp=1>, diakses pada Sabtu 24 Desember 2022, 14:00 WIB.
- Hayat, Abdul. *Bimbingan Konseling Qurani*. Jilid 2. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017.
- Isnani, Dinda Maulidia Wahyu. "Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi *Anxiety Disorders* Pada Seorang Remaja Saat PAndemi Covid-19 Di Desa Pasinan Lemah Putih Gresik", *Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2022

- Jauhari, Tantawi. *Al-Jawahir Fi Tafsir Alquran al-Karim*. Juz 16. Mesir: Mustafa al-Babi al-Halibi, 135 H.
- Kaplan, dkk. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku psikiatri klinis*, Edisi ke-7 Jilid 1. Jakarta: Binarupa Aksara, 2010.
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997
- _____. *Hygiene Mental dan Kesehatan dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- _____. dan Dali Gulo. *Kamus Psikologi* Bandung: Pionir Jaya. 1987.
- Kathir, Ibnu. *Tafsir Alquran al-Karim*. Jilid 6, terj. M. Abdul Ghoffar Abdurrahim Mu'tha Abu Ihsab al-Atsari. Bogor: Pustaka imam Asy-Syafi'i, 2004.
- Kessler, dkk. *Lifetime Prevalance and Age-of-onset Distrutions of DSM-IV Disorders in the national Comorbidity Survey Replication*. Arch Gen Psychiatry: 2005.
- Makarim, Fadhli Rizal. "Gangguan Kecemasan Umum" *Halodoc*, <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-umum>, diakses pada Sabtu 24 Desember 2022, 14:30 WIB.
- Manzur, Ibnu. *Lisan al-'Arab*. Kairo: dar-al-Ma'rifah, 1119.
- M. Echols, John dan Hassan Shadilly. *Kamus Indonesia Inggris*. Jakarta: PT Gramedia, 1992.
- Muhammad, Abi al-Qasim al-Hasim. "al-ragib Al-Ashfahani". *Mu'jam Mufradat Alfaz Alquran*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2004.
- Mustaqim, Abdul. *Epistemologi Tafsir Kontemporer*. Yogyakarta: Lkis, 2012.
- Nevid, dkk. *Green Psikologi Abnormal jilid 1 Edisi Kelima*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Nuhaya, Halida Ulin. "Psikologi Kecemasan dalam Alquran (tafsir Tematik Atas Ayat-ayat Syifa Kecemasan. *Skripsi*. Salatiga: IAIN Salatiga, 2020.
- Pedak, Mustamir. *Metode Supernol Menaklukkan Stress*. Jakarta: Hikmah publishing. 2009.

- Putra, Dolizal. "Khauf Khasyyah Dan Taqwa dalam tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab". *Thesis*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga. 2017.
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil: Di Bawah Naungan Alquran*. Jilid 1. *Quran*. Jilid 5. Terj. As'ad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- _____. *Tafsir Fi Zhilalil Quran: Di Bawah Naungan Alquran* Jilid 5. Terj. As'ad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- _____. *Tafsir Fi Zhilalil Quran: Di Bawah Naungan Alquran* Jilid 9. Terj. As'ad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.
- Rahtikawati, Yayan dan Dadan Rusmana. *Metodologi Tafsir Alquran: Strukturalisme, Semantik, Semiotik dan Hermeneutika*. Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Raihanah. "Konsep Sabar Dalam Alquran". *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*. Vol 6, No. 1, 2016.
- Ridha, Ahmad. *Mu'jam Matn al-Lughawiyah*. Bairut: Dar Maktabah al-Hayah, 1958.
- Roeckelein, Jon E. *Kamus Psikologi: Teori, Hukum, dan Konsep*, terj. Intan Irawati. Jakarta: Kencana, 2014.
- Sabuni, Muhammad Ali. *Tafsir Wadih al- Muyassar*. Beirut: al-Maktaba al Assrya, 2004.
- Sadock, Benyamin. *Gangguan Kecemasan dalam Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Edisi ke-7 Jilid 2*. Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1997.
- _____. dkk., *Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. Jakarta: EGC, 2010.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Press, 2012.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran*. vol. 1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran*. vol. 5. Jakarta: Lentera Hati, 2022.

- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran*. vol. 7. Jakarta: Lentera Hati, 2022.
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran*. vol. 11. Jakarta: Lentera Hati, 2022.
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan, Dan Keserasian Alquran*. vol. 14. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: IKAPI, 1996.
- Shodiq, M. *Kamus Istilah Agama*. Cet II. Jakarta: CV. Sienttarama, 1988.
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian* Kediri: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sukiati. *Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar*. Medan: CV. Manhaji Medan, 2016.
- Ṭabari, Ibnu Jarir. *Tafsir Aṭ-Ṭabari*. Jilid 25. Tahq. Ahmad Abdurrazziq Al Bikri, dkk. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Wade, Carole dan carol Tavis. *Psikologi Edisi Kesembilan*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Widyastuti, Citra. dkk., “Self Healing Therapy Untuk Mengatasi kecemasan”, *Proceding of international Conference on Islamic Guindace and Counseling*. Vol. 2. 2022.
- Wiramihardja, Sutardjo. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Rochman, Kholil Lur. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar media press, 2010.
- Slameto, *Belajar dan faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Saleh, Umniyah. “Anxiety Disorders”. Tesis. Universitas Hasanudin, 2019.
- Schwartz, Steven. *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company, 2000.
- Stuart dan Sundeen. *Buku Saku Ilmu Keperawatan jiwa (5th ed.)*. Jakarta: EGC. 2013.

- Stuart, Gail W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Terj. Ramona P. kapoh dan Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC, 2006.
- Saleh, Umniyah. Tesis: *Anxiety disorders*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin. 2019.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Kerja. 2010.
- Tim Penyempurnaan Terjemahan Alquran. *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 21-30*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2019.
- _____. *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20*. (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2019).
- _____. *Alquran dan Terjemahannya Edisi penyempurnaan 2019 Juz 1-10*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2019.
- Tim Penyusun Kamus Pembinaan dan Pengembangan bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Wade, Carole dan Carol Tavis, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. (Jakarta: Erlangga, 2007).
- Widosari, Yuke Wahyu. “Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta”. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Sebelas Maret, 2010.
- Wiramihardja, Sutardjo. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Yusuf, Syamsu. *Mental Hygiene Terapi Psikospirtual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro, 2009.