

**SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP PROBLEMATIKA
KECEMASAN MENURUT M. QURAISH SHIHAB**

SKRIPSI

Oleh:

ARDIANSYAH

NIM: 170104020158



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN**

2022

**SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP PROBLEMATIKA KECEMASAN
MENURUT M. QURAISH SHIHAB**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Menyelesaikan Program Sarjana

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (S. Ag)

Oleh:

ARDIANSYAH
NIM: 170104020158

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ardiansyah
NIM : 170104020158
Tempat dan Tanggal Lahir : Busui, 5 April 1999
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “*Solusi Al-Qur'an Terhadap Problematika Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab*” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sebagai sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Banjarmasin, 27 Juni 2022



Ardiansyah

170104020158

PERSETUJUAN SKRIPSI

**SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP PROBLEMATIKA ANXIETY
(GANGGUAN KECEMASAN)**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Ardiansyah

NIM: 170104020158

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
Dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

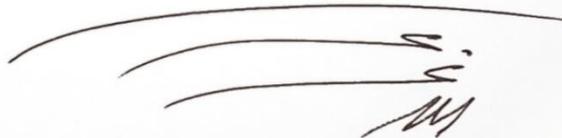
Pembimbing II



H. Muhammad Arabiy, M.A
NIP. 19860801 201503 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



H. Muhammad Arabiy, M.A
NIP. 19860801 201503 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

**SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP PROBLEMATIKA KECEMASAN
MENURUT
M. QURAIISH SHIHAB**

Disusun dan dipersembahkan oleh:

Ardiansyah

NIM: 170104020158

Telah diajukan kepada Tim Penguji

Pada: Senin, 25 Juli 2022

Tim Penguji

Nama

1. Dr. Norhidayat, M. A
(Ketua)
2. Bashori, M. Ag
(Anggota)
3. Dra. Mulyani, M.Ag
(Anggota)
4. H. Muhammad Arabiy, M.A.
(Anggota)
5. H. Hanafi, S. Th. I, M. A
(Notulis)

Tanda Tangan

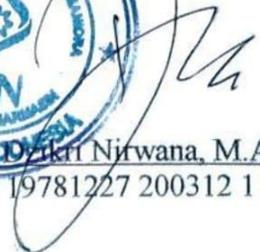
- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin




Ir. Niurwana, M. Ag.
NIP. 19781227 200312 1 002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

ABSTRAK

Ardiansyah, 170104020158, “Solusi Al-Qur’an Terhadap Problematika Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab”, Skripsi 2022, Pembimbing (1) Dra. Mulyani, M.Ag dan Pembimbing (2) H. Muhammad Arabiy, M.A.

Kata kunci: *Al-Qur’an, Kecemasan, Solusi*

Kecemasan merupakan perasaan yang pasti pernah dirasakan oleh setiap orang. Perasaan ini adalah perasaan yang wajar dialami oleh seseorang, akan tetapi jika kecemasan ini hinggap cukup lama pada manusia, maka akan menyebabkan suatu gangguan kejiwaan atau biasa dikenal dengan keabnormalan. Kecemasan yang cukup lama akan menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi mengenai solusi untuk mengatasi gangguan kecemasan menurut M. Quraish Shihab kepada orang-orang melalui sudut pandang Al-Qur’an

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, jenis penelitian ini adalah *library research* (penelitian kepustakaan). Penyajian tafsirnya dengan pendekatan tafsir tematik, dengan metode penafsiran yang mencari jawaban langsung dari Al-Qur’an tentang sebuah persoalan (tema) dengan jalan menginventarisasi serta mengidentifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan.

Sebagai kitab suci umat Islam dan juga pedoman hidup, Al-Qur’an melingkupi segala macam aspek termasuk kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani (jiwa). Dalam menghadapi problematika gangguan kejiwaan terkhusus gangguan kecemasan Al-Qur’an juga memiliki solusi untuk mengatasi atau menghadapinya yaitu dengan cara berzikir (mengingat-Nya) menurut M. Quraish Shihab ada beberapa cara untuk berzikir kepada Allah contohnya seperti memperkokoh keimanan, berinteraksi dengan Al-Qur’an, shalat dan berdo’a.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam yang telah memberi taufik, dan rahmat, dan hidayah-Nya, syukur pula tak lupa terucapkan dari mulut ini atas semua nikmat yang banyak hingga dapat terselesaikannya skripsi ini, serta tak ada daya dan upaya selain dari Allah.

Shalawat serta salam tak pula tercurahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad Saw. yang telah membawa kita dari jaman yang dipenuhi dengan kegelapan menuju jaman yang terang benderang yang diterangi oleh cahaya Iman, Islam, dan Ihsan.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi tak lepas dari banyaknya bantuan, motivasi, saran dan kritiknya, dari berbagai pihak. Maka dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak. Kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui skripsi ini serta mengizinkan penulis mengadakan penelitian untuk diajukan dan dipertahankan sampai di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
2. Bapak H. Muhammad Arabiy, S. Th. I, M.A, selaku ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan arahanpenulisan skripsi yang sesuai dengan kepentingan dan pengembangan Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
3. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak H. Muhammad Arabiy, S. Th. I, M.A, selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.
5. Para Dosen dan Asisten Dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga kepada peneliti selama menuntut ilmu di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin hingga menyelesaikan studi ini.

6. Kepala Perpustakaan UIN Antasari dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta serta staf yang telah memberikan pelayanan serta membantu meminjamkan buku-buku untuk dijadikan literatur sebagai kepentingan studi maupun dalam penyusunan skripsi ini.
7. Karyawan dan Karyawati serta Staf Tata Usaha Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan pelayanan administrasi selama kuliah hingga penyusunan skripsi ini.
8. Kepada kedua orangtua tercinta yang selalu memberikan dukungan do'a yang tidak pernah putus kepada penulis yang tiada hentinya memberikan semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan S-1 Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2017, Norhalisa, Revansyah, Zainal Ilmi, Gandi, Ali Wardana, Syauqi, Sabani, Ahmad Firdaus, Syifa Maulida, Irsalina, dan kepada teman-teman lainnya terimakasih saya ucapkan atas bantuan dan kebersamaannya selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tak terlepas dari kesalahan dan kekurangan dan sangat mengapresiasi segala kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung ataupun tidak, mendapatkan pahala dan rahmat dari Allah, dan juga semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Banjarmasin, 27 Juni 2022



Ardiansyah

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

A. Konsonan Tunggal

No	Arab	Nama	Latin	No	Arab	Nama	Latin
1.	ا	Alif	A	16.	ط	Tha	Th
2.	ب	Ba	B	17.	ظ	Zha	Zh
3.	ت	Ta	T	18.	ع	Ain	‘
4.	ث	Tsa	Ts	19.	غ	Ghain	Gh
5.	ج	Jim	J	20.	ف	Fa	F
6.	ح	H	<u>H</u>	21.	ق	Qaf	Q
7.	خ	Kha	Kh	22.	ك	Kaf	K
8.	د	Dal	D	23.	ل	Lam	L
9.	ذ	Dzal	Dz	24.	م	Mim	M
10.	ر	R	R	25.	ن	Nun	N
11.	ز	Zai	Z	26.	و	Waw	W
12.	س	Sin	S	27.	ه	Ha	H
13.	ش	Syin	Sy	28.	ء	A	’
14.	ص	Shad	Sh	29.	ي	Ya	Y
15.	ض	Dhad	Dh				

B. Mad dan Diftong

1.	Fathah panjang	:	Â / â	4.	أو	:	Aw
2.	Kasrah panjang	:	Î / î	5.	أي	:	Ay
3.	Dhammah panjang	:	Û / û				

C. Singkatan-Singkatan

1. Q.S : Qur’an Surah
2. H.R. : Hadis Riwayat
3. Swt. : Subhânahû wa Ta’âla
4. Saw. : Shalallâhu ‘alayhi wa sallam
5. terj. : Terjemah oleh

6. ed. : Edisi
7. jil. : Jilid
8. t.t. : Tanpa tempat penerbitan
9. t.th. : Tanpa tahun penerbitan
10. Cet. : Cetakan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
TANDA PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Signifikansi Penelitian.....	12
E. Definisi Istilah	13
F. Penelitian Terdahulu	14
G. Metode Penelitian	16
H. Sistematika Penulisan	20
BAB II RIWAYAT HIDUP DAN LANDASAN TEORI TENTANG KECEMASAN	
A. Biografi M. Quraish Shihab.....	22
B. Karya-Karya M. Quraish Shihab.....	26
C. Kecemasan Dalam Perspektif Psikologi	27
1. Definisi Kecemasan	27
2. Jenis-jenis Kecemasan	29
3. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan.....	33
4. Penanganan Menghadapi Kecemasan.....	34
BAB III BENTUK KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN DAN TINGKATANNYA	
A. Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an.....	38
B. Sebab Gangguan Kecemasan dalam Islam.....	54
BAB IV HASIL ANALISIS TERAPI KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN MENURUT M. QURAISH SHIHAB	
A. Solusi Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab.....	56
1. Melengkapi diri dengan iman (kepercayaan).....	59

2. Sholat.....	62
3. Berinteraksi dengan Al-Qur'an.....	65
4. Do'a.....	67
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	75
B. Rekomendasi	76
DAFTAR PUSTAKA	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	82
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83