

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Agama Islam merupakan agama yang rahmatan lil ‘alamin yang diturunkan kepada nabi Muhammad Saw. Dalam agama Islam terdapat sebuah kitab suci yaitu Al-Qur’an yang dipakai oleh umat Islam sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari, karena di dalam Al-Qur’an terdapat tuntunan hidup dari berbagai aspek, seperti pendidikan, ekonomi, sosial, kesehatan dll. Banyak dari ayat Al-Qur’an yang memberikan isyarat-isyarat terkait dengan bidang-bidang tersebut.

Sebagai petunjuk hidup umat manusia Al-Qur’an memberikan nilai-nilai pelajaran yang terkandung di dalamnya sebagai pedoman bagi manusia untuk memecahkan problem-problem hidup yang dialaminya. Jika makna ayat-ayat Al-Qur’an itu di resapi dan dihayati serta di amalkan maka akan menjadikan pikiran, rasa dan karsa ke arah realitas keimanan sehingga akan menghadirkan ketentraman dalam hidup baik secara pribadi maupun masyarakat.¹ Sebagai kitab suci yang kesuciannya terjamin hingga hari akhir, Al-Qur’an mampu menjawab tantangan-tantangan problematika kehidupan kotemporer, termasuk adalah problematika dalam bidang kesehatan, baik itu kesehatan fisik maupun kesehatan non fisik (jiwa). Pernyataan ini senada dengan firman Allah dalam Q.S. Al-Isra’/17: 82

¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an* (Bandung: IKAPI, 1996), 13.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Menurut Tabathaba'i ayat tersebut mengisyaratkan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai penawar atau obat dari berbagai penyakit yang diderita oleh manusia baik penyakit secara fisik ataupun penyakit batin/ kejiwaan.²

Ada berbagai kenikmatan yang berlimpah dan tidak terkira yang diberikan oleh Allah, dalam Q.S. An-Nahl/16: 18

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Salah satu kenikmatan yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah kesehatan. Kesehatan salah satu dari kenikmatan yang berharga dan tidak ternilai yang diberikan kepada manusia sebagai bentuk dari mahapengasihnya Allah. Dalam agama Islam sangat dianjurkan untuk kita hidup sehat dan teratur, karena tujuan dari hadirnya agama Islam itu seperti yang tertera di dalam *maqashid al-syariah* yaitu untuk memelihara agama, akal, jiwa, jasmani, harta dan keturunan umat manusia.

Di dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 530.

Orang-orang yang tidak menjaga kesehatannya adalah orang-orang yang termasuk dalam golongan yang menjatuhkan diri kedalam kebinasaan yang dimaksud di dalam ayat tersebut. Dengan demikian dalam ayat tersebut sebuah perintah Allah untuk kita senantiasa menjaga kesehatan. Dengan menjaga kesehatan itu akan memberikan dampak yang positif bagi tubuh manusia baik secara fisik maupun jiwa, sehingga ketika menjalankan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan penuh energi dan semangat. Nikmat kesehatan tidak dapat dinilai dengan harta benda, jika Allah tarik nikmat kesehatan dari kita maka kehidupan kita serasa berat dan tidak berarti.

Kesehatan terbagi menjadi 2 yaitu kesehatan fisik dan kesehatan jiwa, tidak sehat salah satunya akan berpengaruh buruk kepada yang lain, keduanya saling berhubungan dan saling pengaruh mempengaruhi. Akan tetapi pada umumnya diakui bahwa kesehatan jiwa itu lebih diutamakan, dikarenakan bila terjadi gangguan dalam jiwa atau jiwanya tidak sehat itu akan lebih sulit untuk diobati dibandingkan pengobatan kepada orang yang tidak sehat secara fisik.³

Ada sebuah jargon yang menyatakan bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Jargon ini tidak sepenuhnya benar, banyak terdapat disekitaran kita orang yang sehat secara fisik akan tetapi tidak sehat jiwanya. Mungkin malah keterbalikan dengan jargon tersebut, yaitu di dalam jiwa yang sehat terdapat pula tubuh yang sehat, dikarenakan kalau dibandingkan antara jiwa dan fisik sebenarnya lebih kuat jiwa.⁴

³ M. Asyhari, "Gizi dan Kesehatan Menurut Pandangan Al-Qur'an", *Jurnal Al-Qalam*, Vol. 22 No. 3. September-Desember 2005, 442.

⁴ Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa: Scientific Fasting* (Surabaya: Padma Press, 2004), 104.

Ilmu yang mempelajari mengenai masalah kejiwaan yaitu adalah ilmu psikologi, meskipun pada dasarnya ilmu psikologi bukan membahas mengenai kejiwaan akan tetapi membahas masalah tingkah laku yang diasumsikan menjadi gejala terhadap jiwanya. Jauh sebelum itu Al-Qur'an juga sudah membahas mengenai masalah kejiwaan manusia dan tingkah lakunya serta berbagai solusi untuk semua permasalahan yang dialami oleh manusia. Hanya saja kebanyakan dari kita khususnya sebagai umat Islam banyak dari kita tidak menyadarinya. Dalam kesehatan jiwa terdapat berbagai macam gangguan yang dapat mengakibatkan jiwa tersebut tidak sehat, Al-Qur'an sudah memprediksi apa yang akan terjadi di masa depan dimana banyak dari umat manusia mengalami gangguan kejiwaan yang mengakibatkan jiwanya tidak sehat, salah satu gangguan kejiwaan tersebut adalah *anxiety* atau biasa disebut dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan ini adalah salah satu gangguan kejiwaan yang sering sekali dialami oleh sebahagian manusia.

Kecemasan dalam bahasa arab dikenal dengan istilah *al-Qalaqa* berasal dari kata kerja *qalaqa-yaqluqu-qalqan* yang berarti cemas atau khawatir. Perasaan cemas ini adalah perasaan yang berseberangan dengan apa yang Allah firmankan di dalam Q.S. Al-Fajr/89: 27-30

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي

جَنَّتِي (30)

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.

Kecemasan adalah perasaan takut yang bercampur dengan perasaan keprihatinan terhadap sesuatu yang akan dihadapi di masa yang akan datang tanpa ada sebab yang jelas.

Pada mulanya kecemasan adalah suatu perasaan yang wajar yang dialami oleh manusia, akan tetapi jika perasaan tersebut ada dalam diri seseorang dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan gangguan kejiwaan atau terjadinya keabnormalan di dalam jiwanya. Apabila seseorang mengalami kecemasan dalam kurun waktu yang cukup lama maka hal tersebut dapat menghilangkan kemampuan seseorang tersebut untuk merasakan bahagia.

Orang yang mengalami kecemasan biasanya akan mengalami ketegangan dalam dirinya hal ini mengakibatkan kekacauan hormonal yang berpengaruh besar dalam keseluruhan sistem tubuh. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan juga dapat mengaktifkan saraf otonom yang mengakibatkan detak jantung menjadi semakin cepat, tekanan darah meningkat, frekuensi nafas bertambah sehingga berakibat mengurangi tingkat energi pada penderitanya. Banyak tanda-tanda lain yang dialami oleh seseorang yang mengalami gangguan kecemasan secara fisik seperti tremor, keringat dingin, pucat dan tegang. Secara psikologis kecemasan mengakibatkan penderitanya mengalami stress yang juga bisa menurunkan sistem imunitas tubuh.⁵

Ketika seseorang merasa tertekan dan juga frustrasi serta mengalami pertentangan batin terhadap situasi yang dihadapinya, hal tersebut mengakitkannya rentan terserang gangguan kecemasan. Pada masa ini terutama ketika wabah covid-19 melanda dunia, dengan banyaknya berita tentang jumlah kasus harian yang terus meningkat dan juga dampaknya di berbagai sektor seperti kesehatan, pendidikan, perekonomian bahkan sosial, sehingga memperburuk suasana dan mengakibatkan banyak orang terkena gangguan kecemasan. Ketakutan seseorang terpapar virus tersebut mengakibatkan gangguan kecemasan yang amat tinggi. Dari hasil penelitian yang dilakukan dari tanggal 28 maret

⁵Hammad, "Peran Terapi Al-Qur'an Terhadap Kecemasan dan Imunitas Pasien Hospitalisasi", *Jurnal Ners*, Vol. 4 No. 2, 2009, 110.

2020 jam 10 WIB sampai tanggal 14 april 2020 jam 18 WIB, menunjukkan ada 76% dari sampel mengalami kecemasan tinggi. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak dari masyarakat Indonesia mengalami kecemasan yang tinggi dikarenakan pandemi covid-19. Jika permasalahan ini dibiarkan berlarut-larut maka semakin lama gangguan kecemasan itu menjadi permasalahan yang serius yang bahkan akan menjadi lebih serius dibandingkan pemicu awal munculnya perasaan tersebut, oleh karena itu perlu mencari solusi untuk menangani hal tersebut.⁶

Sebagaimana yang telah kami jelaskan di awal tadi bahwa Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia, didalam nya banyak terdapat ayat-ayat kesehatan yang bisa menjadi acuan dasar psikoterapi untuk mengatasi gangguan kecemasan. Al-Qur'an menghadirkan solusi-solusi yang tepat bagi penderita gangguan kecemasan dengan memberikan tuntunan bagaimana caranya orang yang sedang mengalami rasa cemas, khawatir ataupun takut dapat menjadi tenang dan tentram hatinya.⁷

Dalam Al-Qur'an salah satu term kecemasan adalah kesedihan, kecemasan dan kesedihan adalah dua hal yang selalu disandingkan di dalam Al-Qur'an, menurut ilmu psikologi kedua hal tersebut bermakna sama akan tetapi *time-casenya* berbeda. Jika kecemasan adalah suatu perasaan yang datang karena khawatir atau takut terhadap sesuatu hal yang belum terjadi yang diasumsikan bakal terjadi, sedangkan kesedihan adalah perasaan yang timbul setelah peristiwa yang dia cemaskan itu terjadi.⁸ Allah

⁶ Martaria Rizky Rinaldi dan Reny Yuniasanti, "Kecemasan Pada Masyarakat Saat Pandemi Covid-19 di Indonesia", dalam Didik Haryadi Santoso dan Awan Santosa, eds, *Covid-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*, Cet. I (D.I Yogyakarta: Mbridge Prees, 2020), 147.

⁷ Mulyadi, M. Fahrur, Rifa Hidayah, "Kecemasan dalam Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an dalam Menanggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang", *Jurnal el-Qudwah*, 2006, 1.

⁸ Bediuzzaman Said Nursi, *Misteri Al-Qur'an*, terj. Dewi Sukarti (Jakarta: Erlangga, 2010), 357.

memerintahkan kita untuk tidak cemas dan bersedih seperti yang tertera di Q.S. al-Fussilat/41: 30

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

تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

Contoh term kecemasan lainnya yang terdapat di dalam Al-Qur'an adalah ketakutan. Pada umumnya manusia akan menimbang-nimbang bagaimana kehidupannya di masa depan, dia akan berharap bahwa kehidupannya yang akan datang akan mulus tanpa hambatan dan masalah yang berarti. Harapan tersebut biasanya akan memicu munculnya ketakutan di dalam dirinya terhadap sesuatu yang mungkin akan beketerbalikan dengan harapannya di masa depan sehingga muncullah kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu yang akan datang yang padahal itu belum tentu akan terjadi. Dalam Al-Qur'an hal ini juga di singgung di Q.S. al- Taubah/9: 50-51

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلٍ وَبِتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ (50)

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (51)

Jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh sesuatu bencana, mereka berkata: "Sesungguhnya kami sebelumnya telah memperhatikan urusan kami (tidak pergi perang)" dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa

kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal".

Dalam ayat ini tersirat gambaran seseorang yang ragu-ragu sebelum bertindak karena ketakutan kepada sesuatu yang akan menimpanya, dan bahkan mengharapkan hal itu tidak pernah terjadi, selanjutnya di ayat sesudahnya dijelaskan bahwa seseorang harus siap menghadapi realita dengan penuh keridhaan dengan takdir yang diberikan oleh Allah. Banyak lagi contoh-contoh serta cara menanggulangi kecemasan yang ada di dalam Al-Qur'an yang akan kami paparkan di penelitian kami nantinya.

Dari dua contoh ayat tentang term kecemasan yang kami paparkan di atas tadi dapat kita pahami bahwa menanggulangi kecemasan itu sangat penting agar terhindar dari gangguan kejiwaan yang mungkin nanti bisa berakibat fatal bagi kita maupun orang lain. Sebagai seorang muslim kita patut juga mempercayai bahwa segala penyakit itu pasti ada obatnya, kita percaya bahwa Allah mampu mengobati suatu penyakit kapanpun dan dimanapun Dia kehendaki, dengan meyakini hal itu maka akan meperteguh keimanan kita kepada Allah sehingga kita akan selau ikhlas dan teguh menghadapi situasi seburuk apapun itu. Secara psikologi perbuatan kita mengingat dan mepercayai Allah dalam kesadaran akan menimbulkan perasaan bahwa kita tidak sendirian, kita akan mempercayai bahwa Tuhan akan menolong kita menghadapi kesusahan hidup yang kita alami, sehingga akan memunculkan harapan dan rasa percaya diri kita dan terhindar dari rasa cemas yang berlebihan.⁹

Dalam tafsirnya M. Quraish Shihab berpendapat bahwa di dalam Al-Qur'an kita diperintahkan untuk selalu bersikap tawakal, tawakal dalam artian tidak juga untuk

⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2015), 182.

mengabaikan hukum sebab akibat, akan tetapi berpasrah diri kepada realita yang dihadapi dan meyakini bahwa tanpa adanya usaha tidak mungkin akan terwujud harapan yang dikehendaki, dan juga jika setelah berusaha dengan maksimal kemudian harapan tersebut tidak juga tidak ada gunanya untuk kita terus berlarut-larut dalam kesedihan.¹⁰

Kemudian mufassir Sayyid Qutb juga memaparkan dalam tafsir beliau bahwa ketakutan terhadap sesuatu yang akan datang dengan menyimpulkan terhadap fenomena lahiriahnya saja padahal hal tersebut belum tentu terjadi, dan tidak mau berusaha dengan segenap kemampuan yang dimilikinya serta enggan untuk maju adalah perbuatan yang keliru.¹¹

Dari pendapat kedua mufassir di atas sudah dapat kita pahami bahwa manusia memang harus bersikap pasrah kepada Allah atas apa yang akan menimpanya di masa depan nantinya, akan tetapi perlu juga untuk berusaha agar situasi tersebut sesuai dengan apa yang di harapkan, namun apapun hasil nanti yang kita akan dapatkan kita harus tetap menerimanya dengan penuh keikhlasan karena segala sesuatu itu adalah mutlak dari kehendak Allah. Di dalam Al-Qur'an tidak hanya berisikan ayat-ayat qauliyyah saja namun ada juga ayat-ayat yang bersifat kauniyyah yang memuat bagaiman cara kita menghadapi persoalan hidup termasuk juga persoalan tentang masalah kejiwaan terkhusus tentang gangguan *anxiety* atau kecemasan, dalam meneliti hal tersebut di dalam Al-Qur'an maka perlu di dukung dengan penafsiran yang kridibilitasnya sudah diakui di bidang ilmu tafsir, oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mencoba untuk mengambil pendapat-pendapat terkait permasalahan kecemasan dan juga solusi yang di ambil dari tafsir-tafsir yang ditulis

¹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 5, 618.

¹¹ Sayyid Qutb, *Tafsir Fii Zilal Al-Qur'an* Jilid 5, terj. As'ad Yasin dkk (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) 364.

oleh M. Quraish Shihab sebagai acuan dari penelitian ini. Maka dari itu penulis melakukan kajian dengan judul **“Solusi Al-Qur’an Terhadap Problematika Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas untuk mengetahui bagaimana solusi yang diberikan Al-Qur’an terhadap problematika kecemasan menurut M. Quraish Shihab, maka penulis akan memaparkan permasalahan pokoknya. Berikut adalah pemaparan pokok yang dibuat berupa pertanyaan:

1. Apa saja istilah-istilah kecemasan dalam Al-Qur’an?
2. Bagaiman solusi Al-Qur’an dalam mengatasi kecemasan menurut M. Quraish Shihab?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Untuk mengetahui apa saja istilah-istilah kecemasan dalam Al-Qur’an.
2. Untuk mengetahui solusi Al-Qur’an dalam mengatasi kecemasan menurut M. Quraish Shihab.

D. Signifikansi Penelitian

1. Secara teoritis, penulis berharap mampu menambah dan memperkaya khazanah keilmuan tentang penyembuhan dalam Al-Qur’an, dan dapat memberikan tambahan

wawasan mengenai ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an sebagai terapi psikologis untuk mengatasi kecemasan.

2. Secara praktis penelitian ini adalah langkah untuk menghadapi kecemasan yaitu dengan terus berusaha di jalan Allah, selalu istiqomah dalam kebaikan, sabar, dan selalu ikhlas. Agar manusia bisa menjalani hari-harinya dengan selalu bersyukur dan secara umum diharapkan sebagai sumbangan intelektual bagi peminat dan pemerhati ayat-ayat *syifa* dalam Al-Qur'an terutama tentang mengatasi kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an.

E. Definisi Istilah

Penegasan istilah ini dilakukan untuk menghindari kesalah pahaman, serta memberikan gambaran mengenai ruang lingkup dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Solusi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) solusi adalah penyelesaian, pemecahan, jalan keluar.¹² Pengertian solusi adalah jalan keluar atau jawaban dari suatu masalah solusi adalah cara atau jalan yang digunakan untuk memecahkan atau menyelesaikan masalah tanpa adanya tekanan.¹³ Sedangkan dalam tulisan ini yang dimaksud dengan solusi ialah pemecahan, penyelesaian, atau jalan keluar terhadap permasalahan gangguan kecemasan yang diberikan oleh Al-Qur'an.

2. Problematika

¹² Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan, 2008), 1368.

¹³Adi Lesmana, "Pengertian Solusi Menurut Para Ahli", dalam: <http://www.pengertianmenurutparaahli.net/pengertian-solusi/>, diakses pada 12 November 2020.

Problematika berasal dari kata problem yang dapat diartikan sebagai permasalahan atau masalah.¹⁴ Problem menurut KBBI diartikan sebagai hal-hal yang belum dipecahkan. Sedangkan masalah sendiri berdasarkan KBBI merupakan sesuatu yang harus diselesaikan.¹⁵ Jadi yang dimaksud problematika atau masalah adalah sesuatu yang dibutuhkan penyelesaian karena terdapat ketidak sesuaian antara teori yang ada dengan kenyataan yang terjadi. Dalam tulisan ini problematika yang dimaksud adalah permasalahan terkait tentang salah satu gangguan kejiwaan yaitu gangguan kecemasan (*anxiety*)

3. Kecemasan

Cemas atau sering disebut *anxiety* yaitu perasaan khawatir, takut yang penyebabnya tidak pasti. Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya.¹⁶

F. Penelitian Terdahulu

Sesuai dengan judul proposal skripsi ini, ada beberapa literatur dan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai bahan rujukan atau kerangka berpikir dalam penyusunan penelitian ini, di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Indrayani Yanuar. 2010. Universitas Negeri Malang. berjudul "*Hubungan Religiusitas, Kematangan Emosi, dan Kecemasan*

¹⁴ Kamarudin, Yoke Tjuparmah S, *Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah* (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), 145.

¹⁵ Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia*, 1365.

¹⁶ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perpekstif Psikologi Islam", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol.2, No.1, Juni 2020, 4.

terhadap Masa Depan pada Dewasa Awal” menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki religiusitas sangat tinggi dan kematangan emosi tinggi, kecemasannya terhadap masa depan rendah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Indrayani Yanuar objek yang diteliti sama yaitu tentang kecemasan akan tetapi perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Indrayani Yanuar hanya menjelaskan tentang cara penanggulangannya secara umum saja, sedangkan peneliti mengkaji secara spesifik tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan atau terapi psikologis dengan menggunakan ayat-ayat Al-Qur’an sebagai penawarnya, dan agar penelitian ini lebih mendukung maka peneliti menyajikan tafsir Al-Qur’an dengan berbagai varian yang berbeda.

2. Dari hasil riset-riset yang dikumpulkan dan ditarik kesimpulan menjadi sebuah jurnal yang disusun oleh Aditya Dedy Nugraha. 2020. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yang berjudul “*Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*” meneliti dari 40 riset yang sesuai dengan tema dan menyimpulkan tiga teknik psikoterapi yang paling sering digunakan serta membuat ringkasan hasil riset yang meliputi identitas peneliti, tahun naskah itu terbit, jumlah subjek, alat ukur yang digunakan, dan hasil penelitian. tiga metode psikoterapi yang sering digunakan dalam mengatasi kecemasan, yaitu: mendengarkan musik, kemudian hypnosis, serta relaksasi. Kemudian psikoterapi Islam yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah dzikir, membaca al-Fatihah serta berdoa dan mendengarkan murrotal. Dari penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu objek dari permasalahan yang diteliti, yaitu kecemasan, sedangkan perbedaannya adalah cara dari penanggualangannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aditya Dedy Nugraha

cara dari menaggualangi kecemasan dengan cara yang umum atau dengan cara psikoterapi sedangkan dalam penelitian ini cara yang penangguaalangan yang ingin di berikan oleh peneliti adala cara atau solusi dari Al-Qur'an.

3. Dalam penelitian yang dilakukan oleh M. Wahid Nasrudin. 2018. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, berjudul "*Gangguan Kecemasan dalam Perpektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*" dalam penelitian ini dijelaskan tentang tingkatan-tingkatan kecemasan di dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan psikologi. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu objek yang diteliti yaitu kecemasan dan juga Al-Qur'an, perbedaannya adalah dalam penelitian yang dilakukan oleh M. Wahid Nasrudin penjelasan tentang solusi mengatasi kecemasan dalam Al-Qur'an relatif sedikit dan juga terdapat perbedaan sudut pandang tingkatan kecemasan dan juga solusi yang diambil oleh M. Wahid Nasrudin dan peneliti.

G. Metode Penelitian

Sebagai langkah awal dalam melakukan penelitian tentang solusi Al-Qur'an terhadap gangguan kecemasan, dibutuhkan penelitian yang komprehensif sehingga nantinya akan menghasilkan sebuah penelitian yang maksimal. Untuk mencapai hal tersebut dapat dilakukan beberapa metode berikut ini:

1. Jenis dan model penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data

penelitiannya. Sumber-sumber data penelitian ini diperoleh dari bahan-bahan tertulis berupa literatur bahasa yang baik.

Penelitian ini menjadikan Al-Qur'an sebagai objek kajian, sehingga sumber rujukan utama dan pertamanya adalah mushaf Al-Qur'an, dengan fokus pada ayat-ayat yang berbicara tentang kecemasan. Sumber lain yang digunakan dalam kajian ini adalah kitab-kitab tafsir yang penulis anggap relevan. Sebagai dasar-dasar teoritik serta menganalisis maka akan mengkaji, memaparkan, memilah, memilih, dan menjelaskan makna tersirat dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang dikutip, penulis perlu melihat buku-buku yang ditulis para pakar dalam hal yang ada relevansinya dengan tinjauan kecemasan secara psikologi.

Secara metodologis, mengingat objek dalam kajian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an, maka pendekatan yang digunakan di dalamnya adalah ilmu tafsir. Dalam ilmu tafsir terdapat beberapa metode penafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, yaitu *tahlili*, *ijmâli*, *maudhu'i*, dan *muqârân*. Dari keempat metode tafsir ini, yang lebih sesuai untuk digunakan dalam kajian ini adalah metode tafsir *maudhu'i*. Tafsir *maudhu'i* adalah sebuah metode penafsiran dengan cara mencari jawaban langsung dari Al-Qur'an tentang sebuah persoalan (tema) dengan jalan menginventarisasi semua ayat yang terkait, kemudian menganalisisnya melalui ilmu-ilmu bantu yang memuat teori-teori yang relevan dengan tema yang dibahas. Dalam hal ini psikologi melahirkan konsep yang utuh dari Al-Qur'an tentang tema tersebut. Dengan demikian, metode tematis yang digunakan dalam penelitian ini adalah bercorak psikologis. Selanjutnya, dengan dasar analisis secara holistik dan komprehensif tersebut, penulis akan membuat kesimpulan dari ayat-ayat Al-Qur'an yang

dikaji melalui pendekatan deduktif (*istinbath*).¹⁷ Dalam hal ini metode tafsir *maudhu'i* yang digunakan oleh penulis adalah metode dari M. Sa'ad Ibrahim.

2. Data dan Sumber Data

a. Data

Menurut Suharsimi Arikunto, data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi.¹⁸ Adapun data yang akan dihadirkan adalah ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan gangguan kecemasan, baik ayat-ayat yang berbicara langsung (eksplisit) maupun ayat-ayat yang tidak berbicara secara langsung (implisit).

b. Sumber Data

1) Data Primer

Sumber data primer yaitu kitab tafsir al-Misbah dan juga semua karya-karya dari M. Quraish Shihab lainnya dan juga ayat-ayat Al-Qur'an tentang masalah kecemasan, penawar atau obat dalam menghadapi kecemasan.

2) Data Sekunder

Selanjutnya sumber data sekunder yaitu sumber pendukung yang dijadikan rujukan dalam penelitian. Sumber data sekunder diambil dari kitab-kitab tafsir yang mendukung untuk melengkapi sumber dalam penelitian ini dan juga buku-buku mengenai psikologi dan karya-karya ulama lain dari abad modern hingga kontemporer, meskipun pada dasarnya tidak membahas mengenai tema tersebut akan tetapi mempunyai andil dan kontribusi dalam melancarkan penelitian ini.

¹⁷ Departemen Agama RI, *Mukadimah Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lembaga Percetakan Al-Qur'an Departemen Agama, 2009), 70.

¹⁸ Anwar Hidayat, "Pengertian Data Penelitian, Skala Data dan Sumber Data", dalam <https://www.statistikian.com/2012/10/pengertian-data.html>, diakses pada 12 November 2020.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini dengan mencari data yang terkait hal-hal yang mencakup semua yang akan diteliti baik dari buku, tafsir, catatan, atau sebagainya. Sehingga memperoleh data-data yang akan dirangkai penulisannya yang telah dipersiapkan sebelumnya.

4. Proses Analisis Data

Semua data yang terkumpul akan dianalisis sesuai dengan sub bahasan masing-masing. Selanjutnya akan dilakukan telaah mendalam yang memuat objek penelitian yang meliputi, analisis isi yaitu suatu teknik sistematis untuk menganalisis isi pesan dan mengelolanya dengan tujuan menangkap pesan yang tersirat dari satu atau beberapa pernyataan. Dalam hal ini, penafsiran ayat-ayat *syifa* yang berhubungan dengan mengatasi gangguan kecemasan oleh beberapa mufasir modern-kontemporer dianalisis dengan menggunakan kaidah-kaidah tafsir yang berlaku, dan juga dengan dikaitkan dengan ilmu-ilmu psikologi.

Setelah melakukan pengolahan data dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data dengan menggunakan penyajian secara deskriptif-analitis. Langkah yang dimaksud adalah dengan menjelaskan konsep terapi kecemasan dalam Al-Qur'an untuk mengatasi gangguan kecemasan serta penanggulangnya.

Langkah-langkah tafsir tematik yaitu dengan cara mempelajari masalah kecemasan yang dihadapi manusia, mengidentifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan, memahami isi kandungan ayat tersebut dengan melihat dalam kitab tafsir atau buku-buku pengetahuan lainnya, dan menganalisis dan menyimpulkan masalah yang sedang dibahas.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan disusun guna memudahkan dan memberikan kerangka sederhana keseluruhan isi dari penelitian ini, sehingga alurnya jelas, tidak melebar dan sistematis. Adapun susunan sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

Bab pertama, berisikan pendahuluan, yang merupakan gambaran secara umum dari keseluruhan pembahasan skripsi, meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, biografi tokoh, menguraikan landasan teori yang memuat teori mengenai gambaran umum tentang permasalahan yang diangkat. Dalam bab ini berisi biografi M. Quraish Shihab dan pengertian kecemasan dalam istilah kesehatan atau psikologi.

Bab ketiga, berisi tentang data-data terkait pembahasan yang akan diteliti, yaitu tentang dimensi serta tingkat kecemasan dalam Al-Qur'an dan penyebab kecemasan menurut Islam.

Bab keempat, berisi mengenai terapi kecemasan dalam Al-Qur'an menurut Quraish Shihab. Bab ini menerangkan cara agar dapat menangani dan menanggulangi masalah kecemasan menurut M. Quraish Shihab.

Bab kelima, berisikan penutup yang merupakan ringkasan dari seluruh skripsi ini, yang terdiri dari kesimpulan dan rekomendasi.