

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kesehariannya, umat Islam tidak terlepas dengan prinsip dan aturan dalam Al-Qur'an. Selain Al-Qur'an sebagai sumber pokok ajaran Islam, tetapi juga berfungsi sebagai petunjuk kehidupan manusia dan sebagai sumber ilmu pengetahuan. Al-Qur'an mampu membantu dan menemukan nilai-nilai yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Jika seseorang dapat menghayati dan mengamalkan isi Al-Qur'an, maka akan membawa pikiran dan perasaan menuju realitas keimanan yang penting untuk mencapai stabilitas dan ketenangan dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat.¹ Semua persoalan manusia dalam kehidupan ini jika dikaji lebih lanjut maka dapat ditemukan penyelesaiannya di dalam Al-Qur'an, bahkan dikatakan bahwa Al-Qur'an sebagai obat dan tempat menyelesaikan berbagai persoalan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Q.S al-Isra/17: 82.²

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.”

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

² Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

Mengenai ayat ini, menurut Thabathaba'i yang tertulis dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab, menjelaskan bahwa ayat tersebut menggambarkan fungsi Al-Qur'an sebagai obat yang dapat digunakan untuk menghilangkan keraguan atau *syubhat* yang mungkin ada di dalam hati. Namun, perlu ditekankan bahwa penyakit-penyakit tersebut berbeda dengan kemunafikan dan bahkan kekufuran. Dalam penjelasan lain, disebutkan bahwa kemunafikan adalah kekufuran yang disembunyikan, sementara penyakit-penyakit jiwa merujuk pada keraguan dan kebimbangan batin yang mungkin menimpa orang-orang beriman. Mereka tidak dapat disebut munafik atau kafir, tetapi tingkat keimanan mereka masih rendah.¹ Al-Qur'an secara tegas hadir untuk memberikan arahan dan menyelesaikan berbagai masalah yang paling kompleks dalam kehidupan individu maupun masyarakat. Dalam perkembangan pengetahuan modern, Al-Qur'an menunjukkan peran yang semakin penting dan bermanfaat dalam melindungi integritas kepribadian manusia.²

Adanya kemajuan zaman modern ini, juga berdampak pada kemajuan di berbagai bidang. Dengan adanya kemajuan tersebut akhirnya menimbulkan tantangan, tantangan tersebut adalah bagaimana agar bisa menjadi orang yang maju dan sukses. Hal ini juga menjadi sesuatu yang dikhawatirkan karena takut dan cemas akan gagal dalam menghadapi tantangan tersebut. Sehingga menyebabkan adanya fenomena gangguan kecemasan yang marak terjadi belakangan ini. Di mana muncul perasaan cemas yang terjadi pada diri sendiri,

¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 532.

² Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989), 236.

terlebih lagi kecemasan merujuk pada antisipasi terhadap kekhawatiran pada masa depan (sesuatu yang belum pasti terjadi). Sebenarnya, kecemasan adalah hal lumrah yang dialami oleh setiap individu, karena merupakan respon umum terhadap stres yang terkadang menyebabkan munculnya kecemasan. Secara umum, kecemasan dianggap tidak normal ketika rasa cemas atau ketakutan menjadi berlebihan, sehingga individu tidak mampu mengendalikan atau mengatasi kecemasan tersebut, di mana sebagian besar orang akan dapat mengatasi kecemasan tanpa banyak kesulitan. Kecemasan adalah gangguan emosional yang ditandai oleh perasaan yang sangat kuat dan berkelanjutan dari ketakutan atau kekhawatiran. Meskipun kecemasan ini ada, individu masih dapat menilai realitas dengan baik dan kepribadian mereka tetap utuh. Perilaku dapat terpengaruh, tetapi masih berada dalam batas-batas yang normal.³

Adapun menurut Hanna Djumhana Bastaman kecemasan merupakan perasaan takut terhadap kemungkinan-kemungkinan yang belum pasti. Perasaan cemas muncul ketika individu berada dalam situasi yang diduga akan menimbulkan kerugian dan ancaman, serta merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapinya. Oleh karena itu, sebenarnya rasa cemas adalah bentuk ketakutan yang timbul dari dalam diri individu. Hal ini ditandai dengan adanya perasaan yang terus-menerus khawatir dan takut terhadap hal-hal yang belum terjadi.⁴ Cemas dan kegelisahan adalah kondisi mental yang dapat merugikan individu yang mengalaminya. Jika kedua hal ini terjadi secara terus-menerus,

³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (Jakarta: FK UI, 2001), 18.

⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005), 156.

mereka dapat menghalangi seseorang untuk mencapai apa yang diinginkannya. Tubuh dapat menjadi lemah, lesu, bahkan kehilangan semangat, yang menghambat pencapaian impian dan aspirasi. Kecemasan juga dapat mengurangi tingkat iman seseorang karena mengganggu fokus dalam beribadah dan menyebabkan gelisah yang terus-menerus.

Di zaman sekarang, sering ditemukan fenomena gangguan kecemasan yang dialami oleh banyak orang, terutama karena setiap individu memiliki masalah yang berbeda. Ada yang takut dengan masalah dunia dan juga banyak yang cemas terhadap masalah akhirat. Pada intinya, masalah kecemasan yang mereka alami berkaitan dengan ketakutan akan penderitaan dalam kehidupan dunia maupun kehidupan setelah mati. Alasan di balik kecemasan ini adalah karena ada banyak tekanan dan tuntutan yang datang dari keluarga dan lingkungan sekitar, yang membuat seseorang merasa khawatir terhadap masa depan yang belum terjadi. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya manusia memiliki keinginan untuk memiliki kehidupan yang baik dan bahagia serta menghindari kerugian. Namun, kenyataannya adalah bahwa kerugian dan masalah selalu ada seiring berjalannya waktu. Permasalahan mengenai gangguan kecemasan ini merupakan masalah yang harus mendapat perhatian, karena banyak sekali orang yang masih menyepelekan gangguan kecemasan dalam kehidupan. Padahal jika diperhatikan dengan fakta yang terjadi, dalam saat maraknya kasus Covid-19 yang membuat seluruh dunia gempar pada dua tahun yang lalu. Menurut data yang diperoleh dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), ada setidaknya 14.988 individu yang menghadapi masalah psikologis,

termasuk gangguan kecemasan, "sebanyak 75,8% dialami oleh perempuan dan 24,2% dialami laki-laki," ungkap psikiater Nova Riyanti Yusuf kepada Media Indonesia.⁵ Dari keterangan yang disampaikan tersebut menjadi sorotan bahwa kecemasan merupakan kesehatan mental yang sangat mempengaruhi setiap diri orang. Kecemasan yang membuat gangguan pada psikologis juga lah yang menyebabkan orang-orang terdampak Covid-19 tanpa gejala. Selain kasus tersebut, kecemasan juga sering dialami oleh para mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang berada di tugas akhir studinya yaitu mereka yang sedang mengerjakan skripsi. Biasanya gejala kecemasan yang dialami ialah adanya perasaan cemas, khawatir, takut, pesimis, was-was, gelisah, dan lain-lain. Perasaan-perasaan yang dialami tersebut sangat merugikan mahasiswa karena dapat mengganggu ketenangan dan kefokusannya serta dapat menjadi salah satu penyebab mahasiswa terhambat untuk mencapai kelulusan mereka. Sehingga perlu disadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencegah agar kecemasan tidak membuat kesehatan mental rusak.

Sehingga kecemasan tersebut merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh manusia dan beriringan dengan kemajuan zaman maka permasalahan yang terjadi dalam kehidupan manusia juga semakin kompleks. Meski dengan berbagai macam permasalahan, Al-Qur'an tetap menjadi dasar tuntunan hidup seorang muslim. Seseorang perlu mempunyai keyakinan yang teguh bahwa Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk menyembuhkan penyakit, baik secara fisik maupun secara spiritual. Dalam buku *The Living Qur'an*,

⁵ <https://mediaindonesia.com/humaniora/528563/kasus-gangguan-kecemasan-meningkat-dan-lebih-menular-dari-covid-19>, diakses pada 28 November 2022.

dijelaskan bahwa Ibnul Qayyim dalam kitabnya *Zâdul Ma'âd* menyatakan hal tersebut: “Al-Qur`an adalah penyembuh yang sempurna dari seluruh penyakit hati dan jasmani, demikian pula penyakit dunia dan akhirat. Setiap orang tidak diberi keahlian dan taufik untuk menjadikannya sebagai obat. Namun jika seorang yang sakit konsisten berobat dengan Al-Qur'an dan meletakkan pada sakitnya dengan penuh kejujuran dan keimanan, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang kokoh, dan menyempurnakan syaratnya, niscaya penyakit apapun tidak akan mampu menghadapinya selama-lamanya”⁶ Semakin berkembangnya berbagai macam ilmu pengetahuan, maka peran Al-Qur'an pun dalam kehidupan manusia mulai tersisihkan. Sebagai seorang muslim yang menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup, maka perlu untuk mengkaji lebih dalam terhadap Al-Qur'an yang mampu memberikan solusi dan penyelesaian terhadap permasalahan yang marak ini. Adanya pemeliharaan terhadap Al-Qur'an dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari adalah suatu hal yang mutlak. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan memberikan interpretasi Al-Qur'an sesuai dengan perkembangan problematika masyarakat yang ada.⁷ Al-Qur'an merupakan jalan penerang yang mampu membimbing seseorang agar terhindar dari kegelapan. Al-Maraghi, dalam tafsirnya, mengungkapkan bahwa Al-Qur'an pada hakikatnya adalah panduan yang mengarah pada kebenaran dan juga penyembuh bagi berbagai penyakit yang terdapat dalam hati manusia, seperti kecemasan dan keraguan. Maka dari itu, Al-Qur'an adalah sebuah karya yang luar biasa, yang

⁶ Romadhon Al-Malawi, *The Living Qur'an Ayat-Ayat Pengobatan Untuk Kesembuhan Berbagai Penyakit* (Yogyakarta: Araska Publisher, 2016), 5.

⁷ M. Quraish Shihab, *Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat dalam Membumikan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2003), 88.

penuh dengan mukjizat dan memiliki kemampuan untuk memberikan penjelasan yang jelas dan tegas bagi mereka yang membacanya.⁸

Untuk memperdalam pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan dan penanggulangannya, penelitian ini menggunakan penafsiran dan pandangan Ahmad Musthafa al-Maraghi dalam *Tafsir al-Marâghî*. Penelitian ini memilih Ahmad Musthafa al-Maraghi dan tafsirnya karena menurut penulis, *tafsir al-Marâghî* merupakan sebuah karya tafsir yang istimewa. Tafsir ini dianggap sebagai salah satu kitab tafsir kontemporer yang mampu mengakomodasi dan relevan dengan orang Muslim. Dalam konteks ini, corak yang sesuai adalah corak *adâbi ijtimâ'i* yang sejalan dengan fokus penelitian ini, yaitu membahas tentang kehidupan sosial dan permasalahan masyarakat yang terkait dengan kecemasan.⁹ Tafsir ini juga ditulis secara sistematis dan mudah dipahami, serta menggunakan bahasa yang sederhana dan efektif, latar belakang penulisannya pun tidak fanatik terhadap salah satu madzhab. Pandangan al-Maraghi dalam masalah kecemasan ini ialah dengan memberikan penanggulangan terhadap problematika tersebut dengan memfokuskan zikir sebagai salah satu solusinya, karena menurut beliau salah satu manfaat zikir ialah sebagai ketenangan hati yang dapat menghindarkan diri dari kecemasan, kegelisan maupun kesedihan. Hal ini terdapat dalam Q.S. Ar-Ra'ad/13:28.¹⁰

⁸ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 24* (Semarang: Toha Putra, 1987), 259-260.

⁹ Fithrotin, "Metodologi dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Musthafa Al-Maraghi Dalam Kitab Al-Maraghi (Kajian Atas QS. Al-Hujurat Ayat 9)", dalam *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 1, No.2, 2018, 11.

¹⁰ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag Versi Android Edisi 2019*.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Al-Maraghi berpendapat bahwa zikir dapat diartikan dengan mengingat, yaitu orang-orang yang menuju Allah SWT, merenungkan dan memikirkan dalil-dalil yang jelas dan jalan menuju Allah. Karena orang-orang yang beriman, mereka memiliki fokus hati yang lebih terpusat pada Allah dan merasa tenteram ketika mengingat-Nya. Oleh karena itu, dengan mengingat Allah, hati orang-orang yang beriman akan merasa lebih tenteram dan kegelisahan mereka yang timbul karena takut kepada-Nya akan teratasi.¹¹

Berdasarkan pernyataan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih kritis tentang **Pandangan Ahmad Musthafa Al-Maraghi Tentang Ayat-Ayat yang Berkenaan dengan Fenomena Kecemasan dan Penanggulangannya.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang yang peneliti kemukakan, penelitian ini dirumuskan dalam dua masalah:

1. Bagaimana ayat-ayat yang berkenaan dengan tingkat kecemasan dalam Al-Qur'an?

¹¹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Marâghî Jilid 23*, Terj. Anshari Umar Sitanggal (Semarang: Thoha Putra, 1988), 172.

2. Bagaimana penafsiran Ahmad Musthafa al-Maraghi tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan bentuk-bentuk kecemasan dan penanggulangannya?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang ada, peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini bertujuan, antara lain:

- a. Untuk memahami ayat-ayat yang berkenaan dengan tingkat kecemasan dalam Al-Qur'an.
- b. Untuk mengetahui penafsiran Ahmad Musthafa al-Maraghi tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan bentuk-bentuk kecemasan

2. Signifikansi Penelitian

Signifikansi pada penelitian ini menunjukkan kepada manfaat atau hasil yang didapatkan dalam penelitian tersebut. Diharapkan penelitian ini dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan terkait dengan kecemasan dalam Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumbangan intelektual dan dapat dikembangkan lebih lanjut dalam pembahasannya.
- b. Secara praktis, dapat menjadi panduan dalam menghadapi dan menanggulangi kecemasan dalam hidup berdasarkan petunjuk dalam Al-Qur'an.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman terkait dengan aspek-aspek yang dibahas dalam penelitian ini, terutama terkait dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka penulis merasa penting untuk memberikan definisi istilah guna memberikan penjelasan yang jelas tentang makna yang terkandung dalam judul penelitian ini. Tindakan ini bertujuan agar mudah dipahami, terutama dalam hal permasalahan yang menjadi fokus utama dalam judul tersebut, sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi ketegangan, perasaan ketidakamanan, atau kekhawatiran yang muncul akibat adanya persepsi bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan merupakan peristiwa yang menyebabkan timbulnya perasaan cemas.¹² Menurut Zakiah Darajat, kecemasan adalah hasil dari proses-proses kompleks yang saling berinteraksi ketika individu mengalami tekanan emosional dan konflik batin. Kecemasan ini melibatkan berbagai aspek yang dapat disadari, seperti perasaan takut, kaget, perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, merasa terancam, dan sejenisnya. Kecemasan yang berkelanjutan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk kelelahan mental, depresi, dan potensi untuk mengembangkan gangguan jiwa lainnya. Secara umum, kecemasan yang bersifat kronis (berlangsung terus-menerus) dapat menjadi indikasi

¹² Gerald Cray, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), 17.

terjadinya sindrom depresi, meskipun tidak semua kecemasan berujung pada depresi.¹³

2. Penanggulangan

Penanggulangan merujuk pada segala tindakan, perilaku, dan pendekatan yang terpadu yang bertujuan untuk mengatasi dan menghadapi konsekuensi yang timbul akibat terjadinya suatu peristiwa atau situasi. Penanggulangan juga dapat diartikan sebagai langkah pencegahan yang bertujuan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya suatu kejadian atau perbuatan yang telah terjadi sebelumnya agar tidak terulang di masa mendatang. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini, penanggulangan merujuk pada cara atau solusi yang digunakan untuk mengatasi dan mencegah terjadinya kecemasan.

3. Ahmad Musthafa al-Maraghi

Ahmad Musthafa al-Maraghi, memiliki nama lengkap Ahmad Musthafa bin Muhammad bin Abdul Mun'im al-Maraghi. Seorang ulama yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk kepentingan ilmu. Meskipun sibuk mengajar, beliau tetap menyempatkan waktu untuk menulis. Salah satu karya monumental beliau sebagai seorang mufassir adalah Tafsir Al-Qur'an al-Karim yang lebih terkenal dengan nama *Tafsir al-Marâghî*.¹⁴

E. Kajian Terdahulu

Setelah peneliti melakukan pengamatan dan penelusuran literatur yang telah ada sebelumnya, maka ditemukan beberapa penelitian yang memiliki kesamaan

¹³ Fatma Laili Khoirun Nida, "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia", *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014, 137.

¹⁴ Saiful Amin Ghofur, *Mozaik Muafssir al-Qur'an*, (Yogyakarta: Kaukara Dipantara, 2013), 97.

topik. Untuk membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dan menghindari duplikasi, peneliti menyelidiki berbagai karya yang relevan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Skripsi “Peran Al-Qur'an Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry,” oleh Syarifah Zurrahmah, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Aceh Ar-Raniry, 2019.¹⁵ Dalam penelitian ini penulis menjelaskan kajian living Al-Qur'an terkait penyebab terjadinya kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Aceh Ar-Raniry. Serta menjelaskan solusinya yakni (Al-Qur'an sebagai As-syifa dalam QS. Al-Isra ayat 82). Kedua penelitian ini berfokus pada topik kecemasan. Penulis penelitian ini menggunakan metode penelitian yang melibatkan penelaahan dan pemahaman terhadap buku-buku yang relevan dengan masalah yang dibahas, serta pengumpulan data dari lapangan. Oleh karena itu, perbedaan utama dalam penelitian ini terletak pada metode penelitian yang menggunakan pendekatan lapangan.
2. Skripsi “Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)”, oleh Wahid Nasruddin, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.¹⁶ Dalam penelitian ini peneliti menganalisis korelasi mufassir dan saintis dalam menghadapi gangguan kecemasan. Peneliti juga melakukan rekonstruksi terhadap penafsiran ulama modern-kontemporer terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang

¹⁵ Syarifah Zurrahmah, “Peran Al-Qur'an Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry,” Skripsi, (Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Aceh Ar-Raniry, 2019), 5.

¹⁶ Wahid Nasruddin, “Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)”, Skripsi, (Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel, 2018), 10.

membahas fenomena gangguan kecemasan manusia. Penelitian ini juga menyajikan berbagai varian tafsir Al-Qur'an yang berbeda, dengan menekankan komposisi teori psikologi daripada penafsiran mufassir. Terdapat kesamaan dengan penelitian ini dalam hal pembahasan kecemasan yang terdapat dalam Al-Qur'an. Namun, penelitian ini memiliki perbedaan karena penelitian ini hanya menggunakan perspektif Al-Qur'an dan menggunakan pendekatan psikologi dalam penelitiannya.

3. Skripsi, “Penerapan *Qur'anic Healing* Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Seorang Lansia Di Panti Tresna Werdha HARGO Dedali Surabaya”, oleh Naimatul Mardiyah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.¹⁷ Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan jenis penelitian berupa studi kasus, yang menyajikan *Quranic healing* sebagai terapi pengobatan dalam menghadapi kecemasan kematian. Penelitian ini menghasilkan perbandingan antara sebelum dan setelah penerapan *quranic healing* yang menghasilkan rutinitas baru pada klien lansia dalam mendekati diri kepada Allah.
4. Skripsi, “Mengatasi Kecemasan Dalam Konsep Jean Paul Sartre Dengan Terapi Zikir Al-Maraghi”, oleh Salbiyah Madrijul Ulum, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Negeri Islam Sunan Ampel Surabaya,

¹⁷ Naimatul Mardiyah, “Penerapan *Qur'anic Healing* Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Seorang Lansia Di Panti Tresna Werdha HARGO Dedali Surabaya”, Skripsi (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 9.

2018.¹⁸ Penelitian ini mengedepankan pembahasan mengenai kecemasan yang dialami manusia terkait penilaian dari orang lain dan beban yang mereka tanggung, serta interaksi sosial dengan landasan pemikiran Sartre. Selain itu, penelitian ini menjelaskan strategi dalam mengatasi kecemasan berdasarkan pendekatan Sartre dan praktik zikir al-Maraghi. Meskipun kedua penelitian ini membahas cara mengatasi kecemasan dengan perspektif yang sama, yaitu tokoh Ahmad Musthafa al-Maraghi, namun dalam penelitian ini peneliti lebih fokus pada mempresentasikan al-Maraghi sebagai solusi bagi kecemasan yang dialami oleh Sartre maupun manusia modern melalui terapi zikir.

5. Skripsi, “Solusi Al-Qur’an Terhadap Problematika Gangguan Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab”, oleh Ardiansyah, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2022. Penelitian ini menjelaskan mengenai solusi untuk mengatasi gangguan kecemasan menurut mufassir M. Quraish Shihab berdasarkan sudut pandang Al-Qur’an. Penulis juga penyajian tafsir dengan pendekatan tafsir tematik mengenai penelitiannya. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yakni penelitian ini bertujuan mencari solusi terhadap adanya gangguan kecemasan.¹⁹ Namun penelitian ini juga memiliki perbedaan pada tokoh mufassir yang dipilih dalam penelitian.

¹⁸ Salbiyah Madrijul Ulum, “Mengatasi Kecemasan Dalam Konsep Jean Paul Sartre Dengan Terapi Zikir Al-Maraghi”, Skripsi (Surabaya: Fakultas Ushuluddin, dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Surabaya, 2018), 18.

¹⁹ Ardiansyah, “Solusi Al-Qur’an Terhadap Problematika Gangguan Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab”, Skripsi (Banjarmasin: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, 2022), 18.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian sebelumnya memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini. Meskipun ada beberapa penelitian sebelumnya yang mengangkat topik yang sama tentang kecemasan atau ketakutan manusia, namun belum ada penelitian yang secara spesifik memfokuskan pada penafsiran Ahmad Musthafa al-Maraghi mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan dalam Kitab *Tafsir al-Marâghî*. Selain itu dalam penelitian ini, penulis akan menyajikan ayat dalam Al-Qur'an yang digunakan sebagai referensi dalam menghadapi dan mengatasi kecemasan. Dalam penelitian terdahulu peneliti banyak menggunakan metodologi penelitian berupa kajian lapangan. Sehingga penulis tertarik untuk menggunakan metode penelitian yang berbeda yakni yang dilakukan adalah kajian pustaka.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *literature* atau penelitian kepustakaan. Artinya semua sumber berasal dari bahan-bahan yang tertulis yang berkaitan dengan permasalahan yang penulis bahas, seperti dari kepustakaan, baik berupa kitab, buku, makalah, artikel, jurnal, dan lain-lain. Penelitian ini bersifat kualitatif, karena lebih menitikberatkan pada analisis mendalam terhadap objek yang sedang diteliti.²⁰ Penelitian ini memiliki tujuan untuk melakukan deskripsi kandungan setiap ayat dalam penelitian tersebut.²¹ Kemudian dalam penelitian tafsir ini semua data dianalisis satu persatu dengan metode *maudhû'î*, yaitu pendekatan tafsir yang bertujuan

²⁰ Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 28.

²¹ Abd. Muin Salim, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta: Teras, 2010), 146.

untuk mengumpulkan dan mengorganisir ayat-ayat yang memiliki kesamaan arah dan tema, lalu memberikan penjelasan serta menyimpulkan di bawah suatu topik khusus.²²

2. Data dan Sumber Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi:

a. Data

1) Data Primer, merupakan data langsung yang diperoleh dari sumber data asli atau pertama.²³ Yakni penulis merujuk pada ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan di antaranya Q.S. al-Hijr ayat 97-99, Q.S. al-Ahzab ayat 19, Q.S. al-Ma'arij ayat 19-21, Q.S. al-Hajj ayat 1-2, dan Q.S. ar-Ra'ad ayat 28 tentang penaggulangan kecemasan beserta penafsirannya dalam *Tafsir al-Marâghî*.

2) Data Sekunder, yaitu data-data yang mendukung data primer dalam penelitian ini meliputi buku-buku, artikel-artikel, dan jurnal yang ditulis oleh para peneliti ahli dalam bidangnya yang membahas baik secara khusus atau menyiratkan secara umum tentang pembahasan gangguan kecemasan.

b. Sumber Data, dimana subjek itu dapat diperoleh. Didefinisikan pula sebagai benda atau orang, tempat di mana peneliti melakukan pengamatan, membaca, atau mengajukan pertanyaan terkait informasi yang terkait dengan masalah penelitian. Informasi yang diperoleh dari

²² Abd al-Hay al-Farmâwi, *Muqaddimah Fî al-Tafsîr al-Maudhû'î* (Kairo: al-Hadharâh al-Arabiyyah, 1977), 23.

²³ Umi Narimawati, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Bandung: Agung Media, 2008), 98.

subjek tersebut kemudian disebut sebagai data.²⁴ Sumber data dalam penelitian ini yakni:

1) Sumber data primer, yakni sumber data utama dalam penelitian ini ialah kitab *Tafsir al-Marâghî*.

2) Sumber data sekunder, yakni sumber data pendukung dalam penelitian ini adalah buku-buku tentang kecemasan dalam perspektif psikologi, teori kecemasan, serta profil *Tafsir al-Marâghî* dan biodata Ahmad Musthafa al-Maraghi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan atau *library research*, sehingga metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode *maudhû'î*. Metode *maudhû'î* al-Farmawi digunakan untuk memahami kecemasan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Metode ini melibatkan langkah-langkah seperti mengumpulkan, menghimpun, dan mengkaji ayat-ayat yang berhubungan dengan kecemasan, serta melihat keterkaitan antar ayat dengan menggunakan ilmu munasabah. Selain itu, metode ini melibatkan pemeriksaan dan klarifikasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang data yang sebenarnya dengan mengumpulkan dan mengelompokkan ayat-ayat yang berbicara tentang kecemasan.²⁵

Selain itu, peneliti juga menghimpun seluruh data yang terkait dengan tema ini, terutama buku-buku, artikel, jurnal yang membahas tentang

²⁴ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 60.

²⁵ Abd al-Hay al-Farmâwi, *Muqaddimah Fî al-Tafsîr al-maudhû'î*, 58.

kecemasan dalam berbagai aspeknya yang akan menjadi sumber data, dengan penekanan pada sumber yang berasal dari para ahli yang terkait langsung dengan topik tersebut dan memastikan bahwa data yang digunakan dapat dipertanggungjawabkan dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kemudian penulis menganalisis dan mengkaji semua data yang telah dikumpulkan, mengorganisasikan data secara sistematis, dan kemudian mendeskripsikan segala hal yang terkait dengan pembahasan ini.

4. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), sehingga metode yang digunakan untuk mengolah data adalah dengan melakukan analisis terhadap data yang telah dikumpulkan. Proses analisis melibatkan tahap penelaahan, klasifikasi, dan pengelompokan data sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. Analisis deskriptif dilakukan sebagai inti dari penelitian ini, dengan tujuan menghasilkan temuan dan jawaban terhadap rumusan masalah yang diajukan, penelitian ini bercorak deskriptif dan bersifat kualitatif,²⁶ Sehingga data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik yang dapat digunakan untuk menafsirkan ayat Al-Qur'an berupa analisis tafsir yakni analisis isi (*content analysis*), ini merujuk pada metode yang digunakan untuk mencapai kesimpulan dengan cara menemukan karakteristik pesan, dan dilakukan dengan cara yang

²⁶ Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat Cet. XI* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1991), 3.

objektif dan sistematis.²⁷ Oleh karena itu, dalam penelitian ini digunakan teknik analisis isi untuk menginterpretasikan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh sifat deskriptif data yang diperoleh, berupa pernyataan verbal, bukan data kuantitatif.²⁸

G. Sistematika Penulisan

Untuk memastikan bahwa penelitian ini mendapatkan hasil yang maksimal, pembahasan disusun secara terstruktur dan terarah dalam lima bab sebagai berikut.:

Bab I berfungsi sebagai pengantar yang menjadi landasan awal dari penelitian ini. Bagian ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II merupakan bagian yang membahas tentang kecemasan dan penggambarannya dalam Al-Qur'an. Pada bab ini, akan dijelaskan mengenai pengertian kecemasan, faktor-faktor penyebab kecemasan, serta ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berhubungan dengan kecemasan. Bab ini berfungsi sebagai pengantar sebelum memasuki inti pembahasan yang akan dibahas lebih lanjut.

Bab III membahas mengenai biografi, karya-karya Ahmad Musthafa al-Maraghi, dan profil dari *Tafsir al-Marâghî*.

Bab IV berisi hasil penelitian yang membahas pandangan al-Maraghi terkait ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang terkait dengan tingkat dan bentuk kecemasan

²⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitataif Cet. XIII* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2000), 163.

²⁸ Abdul Muin Salim, *Fiqh Siyasa* (Jakarta: Rajawali Press, 1994), 22.

serta upaya penanggulangannya. Selain itu, bab ini juga menjelaskan tentang penafsiran ayat-ayat tersebut berdasarkan penafsiran yang ada dalam *Tafsir al-Marâghî*.

Bab V Penutup, merupakan hasil akhir dari penelitian yang telah dilakukan, yang berisi kesimpulan dari seluruh rangkaian penjelasan yang telah dipaparkan, serta berisi saran-saran berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Pada halaman terakhir, terdapat daftar pustaka sebagai sumber yang menunjang penelitian ini.