

ABSTRAK

M. Hafiz Mauluddin Hazmi, 220103020114: *Integrasi Perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme dalam Pengendalian Gangguan Kecemasan*. Pembimbing I, Prof. Dr. H. Wardani, M.Ag. Pembimbing II, Riza Saputra, M.A. pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. 2026.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Stoikisme, kecemasan, pengendalian gangguan kecemasan, integrasi.

Kecemasan merupakan respons psikologis yang wajar dialami manusia ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau ketidakpastian dalam kehidupan. Namun, apabila terjadi secara berlebihan, berlangsung terus-menerus, dan mengganggu aktivitas sehari-hari, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang berdampak pada kualitas hidup individu. Al-Qur'an dan Stoikisme sama-sama menawarkan konsep pengendalian kecemasan, meskipun keduanya berangkat dari landasan pemikiran yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep kecemasan dan pengendaliannya dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme, mengidentifikasi persamaan dan perbedaan di antara keduanya, serta mengkaji bentuk integrasi yang dapat diterapkan dalam pengendalian gangguan kecemasan.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Data primer diperoleh dari Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, berupa *Tafsir Al-Azhar* karya HAMKA, *Tafsir Fî Zilâl al-Qur'an* karya Sayyid Qutb, tafsir *Al-Jâmi' Li Ahkâm al-Qur'an* karya Al-Qurtubî, tafsir *Fath Al-Qadîr* karya Al-Shawkânî, serta karya Al-Wâhidî yang berkaitan dengan *asbâb al-nuzûl*, serta karya filsuf stoikismeisme seperti *The Enchiridion* karya Epictetus dan *Meditations* karya Marcus Aurelius, sedangkan data sekunder berasal dari buku, jurnal ilmiah, artikel, dan literatur psikologi terkait kecemasan. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap berbagai sumber kepustakaan yang relevan. Pada kajian Al-Qur'an digunakan metode tafsir *maudhû'î* (tematik), sedangkan pada kajian Stoikisme dilakukan penelaahan terhadap pemikiran para filsuf stoikisme. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif, komparatif, dan integratif untuk mengidentifikasi konsep pengendalian kecemasan, menemukan persamaan dan perbedaan kedua perspektif, serta mengkaji integrasinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam perspektif Al-Qur'an, kecemasan berkaitan dengan ujian kehidupan, kelemahan manusia, dan kondisi spiritual yang memengaruhi ketenangan jiwa. Sementara itu, dalam Stoikisme kecemasan muncul akibat penilaian yang keliru terhadap peristiwa serta keterikatan pada hal-hal yang berada di luar kendali manusia. Persamaan keduanya terletak pada penekanan terhadap pengelolaan aspek internal diri, kesadaran akan keterbatasan manusia, dan upaya mencapai ketenangan batin. Adapun perbedaannya tampak pada landasan pemikiran, sumber ketenangan, metode pengendalian kecemasan, dan tujuan akhir yang hendak dicapai. Penelitian ini menemukan bahwa integrasi antara Al-Qur'an dan Stoikisme dapat dilakukan

secara terbatas pada aspek-aspek praktis pengendalian kecemasan, sedangkan aspek akidah, sumber kebenaran, dan tujuan hidup tetap mengikuti karakteristik masing-masing perspektif. Bentuk integrasi tersebut meliputi identifikasi sumber kecemasan, fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, penerimaan terhadap realitas, evaluasi terhadap pikiran dan penilaian yang keliru, serta penguat.