INTEGRASI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME DALAM PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN

SKRIPSI

OLEH
M. HAFIZ MAULUDDIN HAZMI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026

INTEGRASI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME DALAM PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
(S.Ag)

Oleh

M. Hafiz Mauluddin Hazmi
220103020114

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
USHULUDDIN DAN HUMANIORA
ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN
2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: M. Hafiz Mauluddin Hazmi
NIM	: 2201030201140
Tempat/Tanggal Lahir	: Banjarbaru, 9 Mei 2004
Jurusan/Progam Studi	: Ilmu Al-Qur'an & Tafsir
Fakultas	: Ushuluddin & Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **"Integrasi Perspektif AL-Qur'an dan Stoikisme Dalam Pengendalian Gangguan Kecemasan"** adalah benar-benar karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 18 Juni 2026

Yang mebuat pernyataan,



M. Hafiz Mauluddin Hazmi

SURAT KETERANGAN BEBAS PALGIASI

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257827; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.uin-antasari.ac.id; E-mail: info@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 1416/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menerangkan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama	: M. Hafiz Mauluddin Hazmi
NIM	: 220103020114
Program Studi	: S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Adalah benar telah menyusun skripsi dengan judul:

INTEGRASI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME DALAM PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN

Serta telah bebas plagiasi dengan bukti cek Turnitin sebesar 25%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 24 Juni 2026
Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,



Basiran, M.Ag.
NIP 197001011998031002

PERSETUJUAN SKRIPSI

INTEGRASI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME DALAM PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

M. Hafiz Mauluddin Hazmi

NIM. 220103020114

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Dosen Pembimbing 1	Dosen Pembimbing 2
Prof. Dr. H. Wardani, M.Ag	Riza Saputra, MA
NIP. 19730411200212100	NIP. 19891025201903016

Mengetahui,
Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Bashori, S. Ag., M. Ag
NIP. 197001011998031002

PENGESAHAN SKRIPSI

INTEGRASI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME DALAM PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

M. Hafiz Mauluddin Hazmi

220103020114

Telah diajukan pada Tim Penguji

Pada hari Kamis, 15 Juli 2026

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1	Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag. (Ketua Penguji)	1
2	Dr. H. Ahmad Mujahid, MA (Penguji 1)	2
3	Bashori, M.Ag. (Penguji 2)	3
4	Dr. Ali Muammar Zainal Abidin, S.S.I, MA (Penguji 3)	4
5	Sofia Mawaddah al-Insyirah, M.Ag. (Notulis)	5

Mengetahui,

Dekan Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag.
NIP. 197112171996031001

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 Ẓilâl al-Qur'an* karya Sayyid Qutb, tafsir *Al-Jâmi' Li Aḥkâm al-Qur'an* karya Al-Qurṭubî, 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.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

Alhamdulillâhi rabbil 'âlamîn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya yang tiada henti diberikan kepada penulis. Berkat karunia dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Adapun skripsi ini berjudul *"Integrasi Perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme dalam Pengendalian Gangguan Kecemasan"*.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai bantuan, bimbingan, arahan, dukungan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di kampus ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan pelayanan dan dukungan selama masa perkuliahan.

3. Bapak Bashori, S.Ag., M.Ag., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir beserta seluruh jajaran yang telah memberikan arahan dan fasilitas akademik kepada penulis.
4. Bapak Najib Irsyadi, S.Th.I., M.Hum., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir periode 2025–2029 dan Pengelola PKU yang telah memberikan arahan, masukan, serta persetujuan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. H. Wardani, M.Ag., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta koreksi selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Riza Saputra, M.A., selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan saran, masukan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta bimbingan yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan.
8. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah membantu dan memberikan pelayanan administrasi selama masa perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
9. Keluarga tercinta, khususnya ayah saya Ir. H. Khairuddin, M.P. dan ibu saya Azmi Astuti Dahliani, S.Pd., yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta semangat yang tidak pernah putus kepada penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kakak-kakak tercinta yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
10. Teman-teman seperjuangan, khususnya keluarga besar PKU Angkatan 18 dan teman-teman satu lokal yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis, serta memberikan dukungan, bantuan, dan kebersamaan yang berharga.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi para pembaca serta menjadi kontribusi dalam pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Banjarmasin, 18 Juni 2026

Penulis,



M. Hafiz Maaluddin Hazmi

MOTTO

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

"Sebaik-baik kalian adalah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya."

TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

A. Pedoman transliterasi

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah pedoman transliterasi Arab Indonesia yang terdapat di dalam buku Pedoman Karya Ilmiah yang diterbitkan oleh Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin edisi tahun 2021.

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T	18.	ع	:	‘
4.	ث	:	Ts	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	H̲	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	ه	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	`
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَ	A	Fathah
ـِ	I	Kasrah
ـُ	U	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَال) al-rijâl bukan ar-rijâl, (الدِيْوَان) al-dîwân bukan ad-dîwân. Syiddah: Misalnya, kata (الضَّرُرَة) tidak ditulis *adh-dharûrah* melainkan aldharûrah, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَي	Ai	a dan i
ـَو	Au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
بَا	Â	a dengan topi di atas
بِي	Î	i dengan topi di atas
بُو	Û	u dengan topi di atas

3. Kata sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf kamariah. Contoh: al-rijâl bukan ar-rijâl, al-dîwân bukan ad-dîwân.

4. Syiddah (*Tasydîd*)

Syiddah atau tasydîd yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ـّ) dalam alih aksara ini

dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda syiddah itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda syiddah itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah. Misalnya, kata (الضَّرُوْرَة) tidak ditulis ad-dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

5. *Ta Marbûthah*

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf ta marbûthah terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/(lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika ta marbûthah tersebut diikuti oleh kata sifat (na't) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf ta marbûthah tersebut diikuti kata benda (ism), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيْقَة	Tharîqah
2	الْجَامِعَة الْإِسْلَامِيَة	Al-Jâmî'ah al-Islâmiyyah
3	وَحْدَةُ الْوُجُوْد	Wahdah al-Wujûd

6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring *(italic)* atau cetak tebal *(bold)*. Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak ‘Abd al-Samad al-Palimbânî; Nuruddin al-Raniri, tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja *(fi’l),* kata benda *(ism)*, maupun huruf *(harf)* ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam Bahasa Arab.

Kata Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
ثَبَّتَ الأَجْرُ	tsabata al-ajru
الْحَرَكَة الْعَصْرِيَة	al-harakah al- ‘ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا الله	asyhadu an lâ ilâha illa Allâh
مَوْلَنَا مَلِكُ الصَّالِح	mawlânâ Malik al-Shâlih
يُؤْتِرُكُمُ الله	yu’tsirukum Allâh
الْمَظَاهِر الْعَقْلِيَّة	al-mazhâhir al- ‘aqliyyah
حُبُّ الْإِسْتِطْلَاع	hub al-istithlâ’
الْمَادَّة الْمَصْنُوْعَة مِنَ الْحَيَوَان	al-mâddah al-mashnû’ah min al-hayawân

Kata Arab	Alih Aksara
طَرْفُ الْعَيْنِ	tharf al- ‘ayni
الْمُسَاهِمَة	al-musâhamah
مَنْ سَلَكَ طَرِيْقًا	man salaka tharîqan

B. Singkatan-singkatan

1. H : Hijriyah
2. M : Masehi
3. No. : Nomor
4. Q.S. : Qur’an Surah
5. saw. : Shallallahu ‘alaihi wa sallam
6. Swt. : Subhanahu wa ta’ala
7. UIN : Universitas Islam Negeri
8. W. : Wafat

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN II
SURAT KETERANGAN BEBAS PALGIASI PERSETUJUAN SKRIPSI III
PENGESAHAN SKRIPSI V
ABSTRAK VI
KATA PENGANTAR VIII
MOTTO XI
TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA XII
DAFTAR ISI XVII

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Signifikasi Penelitian 5
E. Definisi Operasional 6
F. Penelitian Terdahulu 8
G. Metode Penelitian 13
H. Sistematika Penelitian 20

BAB II LANDASAN TEORI 22
A. Gangguan Kecemasan 22
1 Pengertian Gangguan Kecemasan 22
2 Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan 23
3 Pengendalian dan Pengobatan Gangguan Kecemasan 24
B. Term Kecemasan dalam Al-Qur'an 26
1. *Khauf* (الخوف) 26
2. *Huzn* (الحزن) 27
3. *Ḍank* (الضنك) 28
C. Stoikisme 29
1. Pengertian dan Sejarah Stoikisme 29
2. Konsep Dasar Stoikisme 32

BAB III KONSEP GANGGUAN KECEMASAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME 36
A. Kecemasan Perspektif Al-Qur'an 36
1. Sumber Kecemasan Perspektif Al-Qur'an 37
2. Pengendalian Kecemasan Perspektif Al-Qur'an 50
B. Kecemasan Perspektif Stoikisme 75
1. Sumber Kecemasan Perspektif Stoikisme 75
2. Pengendalian Kecemasan Perspektif Stoikisme 81

BAB IV ANALISIS INTEGRASI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME DALAM PENGENDALIAN GANGGUAN KECEMASAN 89
A. Titik Temu Konsep Pengendalian Kecemasan 89
B. Perbedaan Mendasar Al-Qur'an dan Stoikisme 91
C. Batas Integrasi Konsep Pengendalian Kecemasan 94
D. Langkah Integratif Al-Qur'an dan Stoikisme dalam Pengendalian Gangguan Kecemasan 96

BAB V PENUTUP 102
A. Kesimpulan 102
B. Saran 103

DAFTAR PUSTAKA 105
LAMPIRAN-LAMPIRAN 110
RIWAYAT HIDUP PENULIS 120