BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut, khawatir, dan kegelisahan yang berlebihan sehingga dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Gangguan ini menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami masyarakat di berbagai negara. Pada tahun 2021, sebanyak 359 juta orang, termasuk 72 juta anak dan remaja, mengalami gangguan kecemasan. Gangguan ini ditandai oleh rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan serta gangguan perilaku yang terkait dengannya. Gejalanya cukup berat hingga menyebabkan penderitaan atau gangguan fungsi yang signifikan. Jenis-jenisnya meliputi gangguan kecemasan umum, gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, gangguan kecemasan perpisahan, dan lain-lain. Pengobatan psikologis yang efektif tersedia, dan dalam kondisi tertentu dapat dipertimbangkan penggunaan obat-obatan.[1]

Berdasarkan data *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, sebanyak satu dari tiga remaja Indonesia atau sekitar 15,5 juta remaja berusia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu dua belas bulan terakhir. Salah satu gangguan yang paling

[1] World Health Organization (WHO), "Mental Disorders," Diakses Juni 11, 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders.

banyak ditemukan adalah gangguan kecemasan dengan prevalensi mencapai 26,7%. Temuan ini diperkuat oleh data Jakpat yang menunjukkan bahwa 59,1% Generasi Z merasa terganggu oleh kondisi kesehatan mental mereka. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan persoalan yang memerlukan perhatian serius karena tidak hanya memengaruhi kualitas hidup individu pada masa kini, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat.[2]

Dalam perspektif Al-Qur'an, gangguan kecemasan tidak dibahas sebagai gangguan klinis sebagaimana dalam psikologi modern. Namun, Al-Qur'an memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis manusia dan menempatkan ketenangan jiwa sebagai salah satu keadaan ideal yang perlu dicapai. Hal ini tercermin dalam konsep *nafs al-muṭma'innah* yang disebutkan dalam Q.S. Al-Fajr [89]: 27–30. Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menjelaskan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang mencapai kedamaian melalui keimanan, kesabaran, dan rasa syukur dalam menghadapi berbagai keadaan kehidupan.[3] Konsep ketenangan tersebut juga ditegaskan dalam Q.S. Al-Ra'd [13]: 28 yang menyatakan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Menurut Hamka, zikir kepada Allah mampu menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi berbagai keadaan psikologis seperti kegelisahan, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan kesedihan.[4]

---

[2] Amirah Ellyza Wahdi, Holly E. Erskine, dan Robert Blum, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian* (Yogyakarta, 2022), 19.

[3] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 10 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 7988.

[4] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 5, 3761.

Pembahasan mengenai gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an menjadi penting karena Al-Qur'an menggambarkan berbagai kondisi emosional manusia yang berkaitan dengan rasa takut, khawatir, sedih, dan tekanan batin. Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadi dasar untuk memahami konsep kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an sekaligus melihat bagaimana Al-Qur'an menawarkan jalan menuju ketenangan jiwa melalui pendekatan spiritual dan moral.

Selain perspektif Al-Qur'an, penelitian ini juga mengkaji gangguan kecemasan melalui perspektif Stoikisme. Pemilihan Stoikisme didasarkan pada kenyataan bahwa filsafat ini memberikan perhatian besar terhadap pengendalian pikiran dan emosi dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Stoikisme mengajarkan bahwa kecemasan muncul ketika seseorang terlalu memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada di luar kendalinya. Oleh karena itu, Stoikisme menekankan pentingnya membedakan antara hal-hal yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan, serta menerima realitas kehidupan secara rasional dan bijaksana. Dalam konteks ini, Stoikisme memiliki beberapa titik temu dengan ajaran Al-Qur'an mengenai kesabaran, ketenangan jiwa, dan sikap tawakal, meskipun keduanya berangkat dari landasan pemikiran yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan serta membandingkannya dengan konsep pengendalian kecemasan dalam Stoikisme. Dengan demikian, penelitian yang berjudul *"Integrasi Perspektif Al-*

Qur'an dan Stoikisme dalam Pengendalian Gangguan Kecemasan" diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an dan Stoikisme, menganalisis titik temu dan perbedaan keduanya, serta mengkaji bentuk integrasi yang bersifat komplementer dan relevan untuk diterapkan dalam kehidupan modern

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, diperoleh rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep kecemasan dan pengendaliannya dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme?
2. Apa saja titik temu dan perbedaan konsep pengendalian kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme?
3. Bagaimana batas dan bentuk integrasi konsep pengendalian kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang ada, berikut beberapa hal yang menjadi tujuan penulis, antara lain:

1. Untuk menganalisis konsep kecemasan dan pengendaliannya dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme.

2. Untuk mengidentifikasi titik temu dan perbedaan konsep pengendalian kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme.
3. Untuk menganalisis batas dan bentuk integrasi konsep pengendalian kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme.

D. Signifikasi Penelitian

Kontribusi teoretis riset ini terletak pada pengayaan kajian Al-Qur'an dan kesehatan mental, khususnya menyangkut konsep pengendalian kecemasan yang ditilik secara komparatif dengan Stoikisme. Lebih dari itu, penyajian analisis mengenai persamaan, perbedaan, serta batas-batas integrasi keduanya menjadi upaya untuk mengisi kesenjangan keilmuan antara studi tafsir, psikologi, dan filsafat.

Pada tataran praktis, temuan riset ini diproyeksikan mampu memberikan pemahaman nyata kepada publik tentang pengelolaan kegelisahan, yang dihasilkan dari perpaduan antara nilai spiritual Islam dan aspek-aspek operasional Stoa yang kompatibel dengan syariat. Selain itu, karya ini juga dapat berfungsi sebagai bahan acuan bagi kalangan akademisi dan peneliti selanjutnya, terutama untuk mendalami isu-isu kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, serta dialektika antara wahyu dan penalaran filosofis.

E. Definisi Operasional

Agar memperjelas maksud serta menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan beberapa istilah yang menjadi kata kunci dalam penelitian ini, istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Gangguan Kecemasan Perspektif al-Qur'an

   Kata "gangguan" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai halangan, rintangan, godaan, atau sesuatu yang menyebabkan ketidaknormalan.[5] Sementara itu, *disorder* dalam *APA Dictionary of Psychology* merujuk pada sekumpulan gejala yang melibatkan perilaku atau kondisi yang tidak normal, perasaan tertekan (*distress*) yang menetap atau berat, maupun gangguan pada fungsi individu.[6]

   Adapun kecemasan (*Anxiety*) berbeda dengan ketakutan (*fear*), meskipun keduanya merupakan respons emosional terhadap ancaman. Ketakutan merupakan respons terhadap ancaman yang nyata dan berlangsung saat itu juga,[7] sedangkan kecemasan berkaitan dengan antisipasi terhadap ancaman yang belum pasti atau diperkirakan akan terjadi di masa mendatang.[8] Dengan demikian, gangguan kecemasan dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut, khawatir,

---

[5] Dendy Sugono, ed., *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 434.

[6] Gary R. VandenBos, ed., *APA Dictionary of Psychology Second Edition* (Washington, DC: American Psychological Association, 2015), 322.

[7] Gary R. VandenBos, ed., *APA Dictionary of Psychology Second Edition*, 413.

[8] D. A. Clarck dan A. T. Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* (London: The Guildford Prees, 2010), 5.

atau perilaku menghindar yang berlebihan sehingga mengganggu fungsi kehidupan seseorang.[9]

Dalam konteks penelitian ini, gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an tidak dipahami sebagai gangguan klinis sebagaimana dalam psikologi modern, melainkan sebagai berbagai kondisi emosional dan psikologis yang berkaitan dengan rasa takut, kekhawatiran, kesedihan, dan tekanan batin yang digambarkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan kajian pada konsep gangguan kecemasan, sumber-sumbernya, serta bentuk pengendaliannya dalam perspektif Al-Qur'an.

2. Stoikisme

Stoikisme adalah aliran filsafat yang mengajarkan cara untuk unggul dalam kehidupan, mempersiapkan diri menghadapi kesulitan dengan tenang, dan membantu membentuk serta menikmati hidup yang baik.[10] Stoikisme memiliki dua tujuan utama: pertama, mengendalikan emosi negatif untuk mencapai kedamaian batin, dan kedua, mengasah kebajikan (*virtue*) untuk menjadikan hidup lebih tenang, tangguh, dan damai, meskipun dihadapkan dengan berbagai kesulitan.[11] Dalam penelitian ini, Stoikisme dipahami sebagai perspektif filosofis yang digunakan untuk

[9] VandenBos, *APA Dictionary of Psychology Second Edition*, 413.
[10] Jonas Salzgeber, *The Little Book of Stoicism* (Swiss: Njlifehacks, 2019), 12.
[11] Henry Manampiring, *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2019), 28.

menganalisis sumber gangguan kecemasan dan konsep pengendalian kecemasan melalui pemikiran para filsuf stoikisme.

3. Integrasi Pengendalian Gangguan Perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme

   Integrasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah upaya mengkaji dan menghubungkan konsep-konsep pengendalian kecemasan dalam Al-Qur'an dan Stoikisme untuk menemukan titik temu, perbedaan, serta aspek-aspek yang dapat diterapkan secara komplementer dalam menghadapi kecemasan. Integrasi dalam penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai penyamaan atau pencampuran ajaran Al-Qur'an dan Stoikisme, melainkan sebagai pemanfaatan aspek-aspek praktis Stoikisme yang selaras dengan nilai-nilai Islam, dengan tetap menjadikan Al-Qur'an sebagai landasan utama. Secara operasional, integrasi diwujudkan melalui analisis terhadap kesadaran akan keterbatasan kendali manusia, penerimaan terhadap realitas, pengelolaan respons diri, serta penguatan dimensi spiritual dalam pengendalian kecemasan.

F. Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap karya-karya tulis sebelumnya yang membahas gangguan kecemasan atau tema serupa dengan penelitian ini menghasilkan beberapa temuan yang relevan, yaitu sebagai berikut:

1. Skripsi yang disusun oleh Rahmad Hilal Aminudin pada tahun 2024 dengan judul "*Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb)*"

menyatakan bahwa ketaatan terhadap perintah agama dapat menjadi benteng perlindungan yang efektif terhadap gangguan kecemasan. Sebaliknya, lemahnya iman dapat membuka peluang munculnya berbagai masalah psikologis, termasuk gangguan kecemasan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa Al-Qur'an memberikan pandangan yang komprehensif mengenai akar penyebab gangguan kecemasan dan solusi untuk mengatasinya. Solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam menghilangkan kecemasan terhadap masa depan atau hal-hal yang belum pasti adalah dengan menata masa depan melalui usaha, memperkuat keimanan, meningkatkan ketakwaan, berbuat baik, dan melakukannya dengan hati yang ikhlas.[12]

2. Skripsi yang disusun oleh Miftahul Jannah pada tahun 2023 dengan judul "*Gangguan Kecemasan (Anxiety) dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-Ayat Kesempitan Jiwa)*", yang menyatakan bahwa gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an dihubungkan dengan kondisi jiwa yang sempit, ditandai dengan perasaan khawatir, takut, lemah, dan sedih atas sesuatu yang belum diketahui. Gangguan ini dapat diatasi dengan cara selalu mengingat Allah, tidak berprasangka buruk, dan bersabar dengan apa yang sedang dihadapi.[13]

---

[12] Rahmad Hilal Aminudin, "Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb)" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Salatiga, 2024), ix.

[13] Miftahul Jannah, "Gangguan Kecemasan (Anxiety) dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat Ayat Kesempitan Jiwa)" (Institut Agama Islam Negeri Curup, 2023), 58.

3. Skripsi oleh Yuniar Rizqiah dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2023 dengan judul "*Psikoterapi Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili: Pendekatan Psikologi Islam (Studi Analisis Tafsîr Al-Munîr)*", yang menyimpulkan bahwa psikoterapi untuk gangguan kecemasan yang ditawarkan oleh Syekh Wahbah Al-Zuhaili berfokus pada dua hal utama: pertama, mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan dan kedamaian; kedua, mengolah pola pikir, emosi, serta perilaku menjadi lebih sehat dan baik. Dalam pendekatan ini, proses penyembuhan gangguan kecemasan tidak hanya melibatkan aspek psikologis, tetapi juga spiritual, yang menggabungkan prinsip-prinsip Islam dalam pengelolaan kecemasan secara menyeluruh.[14]
4. Skripsi oleh Apriliya Lailatul Rohmah dari Institut Agama Islam Negeri Madura pada tahun 2023 dengan judul *"Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi"*. Penelitian ini mengidentifikasi enam terminologi Al-Qur'an yang berkaitan dengan gangguan kecemasan, yaitu *khaûf*, *ru'b*, *rau'*, *ḍayq*, *halû'*, dan *waswâs*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa term-term tersebut menggambarkan berbagai bentuk ketakutan, kegelisahan, kesempitan batin, dan keraguan yang berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan. Adapun pengendalian yang ditawarkan

[14] Yuniar Rizqiah, "Psikoterapi Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) Dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pendekatan Psikologi Islam (Studi Analisis TafSîr Al-Munîr)" (Skripsi, Institut Ilmu Al-Quran Jakarta, 2023), http://repository.iiq.ac.id//handle/123456789/3422.

meliputi terapi medis, terapi psikologis, dan terapi religius seperti zikir, tawakal, sabar, salat, dan berbuat baik.[15]

5. Diah Ayu Anggraini dengan skripsinya *Anxiety Disorder*s Dalam Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2023. Hasil dalam penelitian kajian Al-Qur'an mengenai gangguan kecemasan adalah keadaan tidak tenangnya hati, pikiran, perasaan dikarenakan ketakutan, kegundahan, keraguan, kegelisahan, dan kesedihan yang berlebihan terhadap hal hal yang dirasa membahayakan dan bertahan lama dalam diri seseorang serta menggianggu dalam kehidupan sehari-harinya. Al-Qur'an memberikan pengendalian *Anxiety Disorder*s dengan terapi zikir dan salat, serta melakukan pencegahan pencegahan dengan menggunakan tawakal, sabar, istiqamah dalam salat, dan ikhlas dalam mengerjakan apapun. *Anxiety Disorder*s memiliki gejala dan penyebab dengan tidak tenangnya jiwa, sehingga dengan mengingat (zikir) kepada Allah menjadikan kententeraman dan ketenangan jiwa. Salat juga merupakan jalinan interaksi kepada Allah secara langsung dan esensi dari salat adalah mengingat Allah, dengan salat dapat membentengi dari segala penyakit berbahaya.[16]
6. Artikel oleh Amira Fauziah, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, dan Miftara Ainul Mufid yang berjudul "*Anxiety Disorder* dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz *Khaûf*, Halu' dan *Huzn*)" yang diterbitkan dalam Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial pada tahun 2023, yang mengkaji makna kata-kata

[15] Apriliya Lailatul Rohmah, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Madura, 2023), v.

[16] Diah Ayu Anggraini, "Anxiety Disorders Dalam Al-Qur'an" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023), v.

khaûf, halu', dan *Huzn* dalam Al-Qur'an melalui pendekatan Tafsir *Maudhû'î*. Penelitian ini mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki tema serupa dan menafsirkan kata-kata tersebut sebagai bagian dari konsep gangguan kecemasan. Setelah dianalisis, hasil penelitian menunjukkan bahwa term-term tersebut dapat diterapkan dalam konsep psikologis (*Tafsir Al-Nafs*), memberikan tawaran solusi bagi penderita gangguan kecemasan dan dapat diterapkan dalam kehidupan nyata sebagai bentuk terapi berbasis agama.[17]

7. Artikel yang dibuat oleh Ulfy Putra Sany pada tahun 2022 dengan judul "*Gangguan Kecemasan dan Depresi menurut Perspektif Al-Qur'an*", yang menyatakan bahwa kecemasan menjadi fenomena umum yang dialami masyarakat. Al-Qur'an menyebut kecemasan dalam bentuk kata *Khaûf* yang bersanding dengan *Huzn* (sedih), dengan penyebutan rasa takut di atas rasa sedih karena dampak yang ditimbulkan dari rasa takut lebih besar daripada dampak yang ditimbulkan dari rasa sedih. Pengendalian kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa terapi yang ditawarkan Al-Qur'an, yakni terapi zikir, terapi pembacaan Al-Qur'an, dan terapi doa.[18]

8. Skripsi yang dibuat oleh M. Wahid Nasiruddin dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2018 dengan judul "*Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*", yang

---

[17]Amira Fauziah dkk., "ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)," *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 1, no. 2 (24 Juli 2023): 77, doi:10.6578/tjmis.v1i2.48.

[18] Ulfi Putra Sany, "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an," *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia* 7 (22 Januari 2022): 1273, doi:10.36418/syntax-literate.v7i1.6055.

menyatakan bahwa kecemasan muncul akibat lemahnya iman seorang hamba dan jika ia terus lalai terhadap perintah-perintah Allah dengan sebab munculnya rasa cemas tersebut maka kecemasan akan berlanjut menjadi gangguan kejiwaan. Kecemasan di dalam Al-Qur'an dikategorikan menjadi dua, yakni kecemasan yang bersifat normal pada hal yang belum terjadi dan kecemasan yang bersifat gangguan karena kurang pendekatan kepada Allah.[19]

Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji konsep pengendalian kecemasan melalui pendekatan komparatif dan integratif antara Al-Qur'an dan Stoikisme masih relatif terbatas. Padahal, Stoikisme merupakan filsafat yang memberikan perhatian besar terhadap pengelolaan pikiran, pengendalian respons, dan penerimaan terhadap realitas, yang dalam beberapa aspek memiliki titik temu dengan nilai-nilai yang diajarkan Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan kajian tersebut dengan menganalisis konsep pengendalian kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme, mengidentifikasi titik temu dan perbedaan keduanya, serta mengkaji bentuk integrasi yang dapat diterapkan secara komplementer dalam menghadapi kecemasan pada konteks kehidupan modern.

G. Metode Penelitian

1. Jenis dan Metode Penelitian

[19] M. Wahid Nasrudin, "Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2018), 74.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis data yang bersumber dari berbagai literatur seperti Al-Qur'an, kitab tafsir, buku, jurnal, artikel ilmiah, serta dokumen lain yang relevan dengan tema penelitian.[20] Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif, dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran rinci mengenai objek yang dikaji.[21] Metode deskriptif digunakan untuk menjelaskan konsep gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme, sedangkan metode komparatif digunakan untuk membandingkan kedua perspektif tersebut guna menemukan persamaan, perbedaan, dan relevansinya dalam memahami serta mengendalikan gangguan kecemasan

Fokus penelitian ini adalah mengkaji konsep pengendalian kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme, meliputi sumber kecemasan, bentuk pengendalian kecemasan, titik temu dan perbedaannya, serta kemungkinan integrasi kedua perspektif tersebut. Pada kajian Al-Qur'an digunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhû'î*), sedangkan pada kajian Stoikisme digunakan analisis terhadap pemikiran para filsuf stoikismeisme yang berkaitan dengan kecemasan dan pengendalian emosi.

2. Sumber Data

[20] Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 14.
[21] Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 59.

Sumber data pada penelitian ini ada dua, yaitu sumber data primer dan sekunder.:

a. Data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari sumber asli yang menyediakan informasi utama untuk penelitian. [22] Data primer dalam penelitian ini meliput Al-Qur'an sebagai sumber utama kajian, Kitab-kitab tafsir yang digunakan dalam penelitian, yaitu *Tafsir Al-Azhar* karya HAMKA, *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 penafsiran dan *asbâb al-nuzûl*, dan Karya-karya filsuf stoikisme, terutama *The Enchiridion* karya Epictetus serta *Meditations* karya Marcus Aurelius. Pemilihan sumber-sumber primer tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa kitab-kitab tafsir yang digunakan merepresentasikan berbagai corak penafsiran, baik klasik maupun modern, sehingga mampu memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan. Sementara itu, *The Enchiridion* karya Epictetus dan *Meditations* karya Marcus Aurelius dipilih karena merupakan sumber primer Stoikisme yang memuat konsep-konsep fundamental mengenai pengendalian diri, penerimaan terhadap realitas, dan pengelolaan emosi, yang menjadi fokus utama dalam kajian pengendalian kecemasan.

[22] Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 71.

b. Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari berbagai sumber yang berkaitan dengan tema penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi buku, jurnal ilmiah, artikel, skripsi, tesis, disertasi, serta literatur psikologi yang membahas kecemasan, gangguan kecemasan, DSM-5-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*), dan kajian-kajian mengenai Stoikisme yang relevan dengan penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap berbagai sumber kepustakaan yang berkaitan dengan tema penelitian. Pada kajian Al-Qur'an, peneliti menggunakan metode tafsir *maudhû'î* (tematik), yaitu metode penafsiran yang dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema tertentu untuk kemudian dianalisis secara menyeluruh.

Pada kajian Al-Qur'an, peneliti menggunakan metode tafsir *maudhû'î* (tematik). Menurut Mustafa Muslim, tafsir *maudhû'î* adalah ilmu yang mengkaji berbagai persoalan berdasarkan tujuan-tujuan Al-Qur'an melalui satu surah atau lebih. Metode ini digunakan untuk memahami suatu tema secara utuh dengan menghimpun dan menganalisis ayat-ayat yang

berkaitan dengan tema yang diteliti. Dalam penelitian ini, tema yang dikaji adalah gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an.[23]

Pengumpulan data pada kajian Al-Qur'an dilakukan dengan menggunakan metode tafsir *maudhû'î* (tematik) yang mengacu pada langkah-langkah yang dijelaskan oleh Mustafa Muslim dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.[24] Adapun langkah-langkah tersebut meliputi: (1) menetapkan tema penelitian, yaitu gangguan kecemasan; (2) menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema kecemasan; (3) mengelompokkan ayat-ayat tersebut berdasarkan subtema pembahasan, seperti sumber kecemasan dan pengendalian kecemasan; (4) mengumpulkan dan menelaah penafsiran para mufasir terhadap ayat-ayat yang telah dihimpun dengan memperhatikan konteks ayat, munâsabah, dan *asbâb al-nuzûl* yang relevan; serta (5) menyusun data secara sistematis sesuai dengan fokus penelitian untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai konsep kecemasan dalam Al-Qur'an.[25]

Dalam proses identifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan, peneliti terlebih dahulu menelusuri istilah-istilah Al-Qur'an yang memiliki kedekatan makna dengan kecemasan melalui kamus Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, dan literatur akademik yang relevan. Dari hasil penelusuran tersebut, penelitian ini memfokuskan kajian pada tiga istilah utama, yaitu *khauf*, *ḥuzn*, dan *ḍank*, karena ketiganya dinilai representatif

---

[23] Mustafa Muslim, *Mabâhits fî Al-Tafsîr al-Mawḍū'î* (Damaskus: Dâr al-Qalam, 1989), 15–16.

[24] Mustafa Muslim, *Mabâhits fî al-Tafsîr al-Mawḍū'î*, 37–39.

[25] Mustafa Muslim, *Mabâhits fî al-Tafsîr al-Mawḍū'î*, 15–16.

dalam menggambarkan dimensi kecemasan dalam Al-Qur'an. Ayat-ayat yang memuat ketiga istilah tersebut kemudian dihimpun dan dijadikan sebagai data utama penelitian. Adapun dalam kajian pengendalian kecemasan, peneliti menghimpun dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan upaya pengendalian kecemasan berdasarkan penafsiran para mufasir.

Adapun pada kajian Stoikisme, pengumpulan data dilakukan melalui penelaahan terhadap karya-karya para filsuf stoikisme, terutama *The Enchiridion* karya Epictetus serta *Meditations* karya Marcus Aurelius. Selain itu, digunakan pula berbagai literatur pendukung yang membahas konsep kecemasan, pengendalian emosi, dan penggunaan akal dalam Stoikisme untuk memperkuat analisis penelitian.

4. Analisis Data

Teknik analisis data dapat diartikan sebagai suatu langkah untuk mengatur urutan data, menyusunnya ke dalam pola, kategori, dan unit dasar. Selanjutnya, proses ini dilanjutkan dengan penafsiran (interpretasi) data. Secara singkat, teknik ini digunakan untuk menyederhanakan data ke dalam format yang lebih mudah dibaca dan dipahami. Interpretasi data, dalam hal ini, berarti memberikan makna yang signifikan terhadap hasil analisis, menjelaskan pola yang muncul, dan mencari hubungan antara berbagai dimensi yang ada dalam data.[26]

[26] Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 92.

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, karya-karya filsuf stoikisme, serta berbagai literatur yang berkaitan dengan gangguan kecemasan dianalisis secara kualitatif. Data yang telah terkumpul kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema penelitian, yaitu sumber kecemasan, pengendalian kecemasan, titik temu dan perbedaan antara perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme, serta batas dan bentuk integrasi keduanya.

Pada kajian Al-Qur'an, analisis dilakukan dengan pendekatan tafsir *maudhû'î* (tematik), yaitu dengan menelaah ayat-ayat yang telah dihimpun beserta penafsiran para mufasir untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai konsep kecemasan dan pengendaliannya dalam perspektif Al-Qur'an. Analisis dilakukan dengan memperhatikan konteks ayat, munâsabah, dan asbâb al-nuzûl yang relevan. Adapun pada kajian Stoikisme, analisis dilakukan terhadap pemikiran para filsuf stoikisme, khususnya Epictetus dan Marcus Aurelius, yang berkaitan dengan sumber kecemasan dan cara pengendaliannya. Data tersebut kemudian dikategorikan sesuai dengan tema penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai konsep kecemasan dalam perspektif Stoikisme.

Selanjutnya, dilakukan analisis komparatif untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan konsep pengendalian kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme. Berdasarkan hasil perbandingan tersebut, dilakukan analisis integratif untuk mengkaji batas dan bentuk integrasi yang dapat diterapkan. Analisis ini difokuskan pada aspek-aspek

praktis pengendalian kecemasan yang memiliki kesesuaian nilai, dengan tetap memperhatikan perbedaan landasan teologis, sumber kebenaran, dan tujuan hidup antara Al-Qur'an dan Stoikisme. Hasil analisis kemudian disusun menjadi kesimpulan yang menjawab rumusan masalah penelitian.

H. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian ini, penulis membagi sistematika penulisan ke dalam lima bab yang saling berkaitan. BAB I merupakan pendahuluan yang berisi gambaran umum penelitian, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, kerangka teori, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II membahas landasan teori mengenai gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme. Pada bab ini dijelaskan pengertian, jenis, dan pengendalian gangguan kecemasan, terminologi kecemasan dalam Al-Qur'an, serta konsep pengendalian emosi dalam Stoikisme.

BAB III membahas konsep kecemasan dan pengendaliannya dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme. Pada bab ini diuraikan sumber-sumber kecemasan, bentuk-bentuk pengendalian kecemasan, serta pemahaman mengenai kecemasan berdasarkan kedua perspektif tersebut. Pembahasan dalam perspektif Al-Qur'an didasarkan pada analisis ayat-ayat Al-Qur'an dan penafsiran para mufasir, sedangkan perspektif Stoikisme dikaji melalui pemikiran para filsuf stoikismeisme yang berkaitan dengan kecemasan dan pengendalian emosi.

BAB IV berisi analisis komparatif dan integratif terhadap konsep pengendalian gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dan Stoikisme. Pembahasan meliputi titik temu dan perbedaan kedua perspektif dalam memahami sumber dan pengendalian kecemasan, batas-batas integrasi yang dapat dilakukan, serta bentuk penerapan integratif yang bersifat komplementer dan relevan dalam konteks kehidupan modern.

BAB V merupakan penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian serta saran-saran yang berkaitan dengan penelitian. Adapun bagian akhir penelitian ini dilengkapi dengan daftar pustaka yang memuat seluruh referensi yang digunakan dalam penelitian, baik berupa buku, jurnal, skripsi, artikel ilmiah, maupun sumber lainnya yang relevan dengan penelitian.