BAB III

KONSEP GANGGUAN KECEMASAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN STOIKISME

A. Kecemasan Perspektif Al-Qur'an

Kecemasan pada dasarnya merupakan respons emosional yang muncul ketika manusia menghadapi tekanan, ancaman, kehilangan, atau ketidakpastian dalam kehidupannya. Perasaan takut, khawatir, sedih, dan gelisah merupakan bagian dari pengalaman emosional yang wajar. Namun, apabila perasaan tersebut muncul secara berlebihan, berlangsung terus-menerus, dan tidak mampu dikelola dengan baik, maka dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang memengaruhi kondisi psikologis dan kehidupan seseorang.

Dalam perspektif Al-Qur'an, kecemasan tidak dibahas sebagai gangguan klinis sebagaimana dalam psikologi modern. Akan tetapi, Al-Qur'an banyak menggambarkan kondisi emosional manusia ketika menghadapi berbagai tekanan hidup, seperti rasa takut, kesedihan, kesempitan hidup, dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi. Gambaran-gambaran tersebut dapat digunakan untuk memahami sumber munculnya kecemasan sekaligus cara mengelolanya menurut perspektif Al-Qur'an. Oleh karena itu, pembahasan berikut akan menguraikan sumber dan pengendalian kecemasan berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.

1. Sumber Kecemasan Perspektif Al-Qur'an

Kecemasan dapat muncul dari berbagai keadaan yang dialami manusia dalam kehidupan. Rasa takut, sedih, tekanan hidup, dan jauhnya manusia dari ketenangan batin merupakan beberapa keadaan yang dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang. Apabila keadaan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan tidak mampu dikendalikan dengan baik, maka dapat menimbulkan kegelisahan dan kecemasan yang memengaruhi ketenangan jiwa manusia. Dalam perspektif Al-Qur'an, terdapat berbagai keadaan yang digambarkan sebagai penyebab munculnya rasa takut, gelisah, dan tekanan batin dalam diri manusia. Pembahasan berikut akan menguraikan beberapa sumber kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an.

a. Rasa *khauf* dan *Huzn*

Ketakutan adalah emosi yang kuat dan mendalam yang muncul ketika ada ancaman yang segera datang, yang memicu reaksi cepat dalam tubuh untuk mempersiapkan diri menghadapi ancaman tersebut.[1] Dalam perspektif Al-Qur'an, rasa takut merupakan bagian dari fitrah manusia. Akan tetapi, apabila rasa takut berkembang secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan keimanan serta tawakal kepada Allah, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan kegelisahan dan kecemasan yang

[1] Gary R. VandenBos, ed., *APA Dictionary of Psychology Second Edition* (Washington, DC: American Psychological Association, 2015), 413.

mengganggu ketenangan batin. Salah satu sumber munculnya rasa takut dijelaskan dalam firman Allah Swt.:

اِنَّمَا ذٰلِكُمُ الشَّيْطٰنُ يُخَوِّفُ اَوْلِيَآءَه

175. Sesungguhnya mereka hanyalah setan yang menakut-nakuti (kamu) dengan teman-teman setianya (Ali 'Imran/3:175)

Ayat ini menjelaskan bahwa rasa takut yang ditanamkan kepada kaum Muslim berasal dari tipu daya setan melalui orang-orang kafir dan munafik agar mereka kehilangan keberanian dan menjauhi perjuangan di jalan Allah. Kaum beriman diperintahkan agar tidak takut kepada manusia, melainkan hanya takut kepada Allah apabila benar-benar beriman kepada-Nya. Rasa takut kepada Allah dipahami sebagai sikap yang mendorong seseorang menjauhi dosa, menjaga diri dari murka Allah, dan tetap taat kepada-Nya. Keimanan yang kuat akan melahirkan keteguhan hati, keberanian, dan tawakal ketika menghadapi ancaman serta tekanan hidup.[2]

Al-Wâhidî dan HAMKA menjelaskan bahwa ayat ini berkaitan dengan peristiwa setelah Perang Uhud ketika Abu Sufyan mengancam akan kembali menyerang Madinah. Nu'aim bin Mas'ud kemudian menyebarkan berita yang menakut-nakuti kaum Muslim dengan menyebut besarnya kekuatan pasukan Quraisy agar mental mereka

[2] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, trans. oleh Adil Salahi, vol. 2 (Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003), 187–89; Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *al-Jâmi li ahkâm al-Qur'an*, ed. oleh Ahmad al-Barduni dan Ibrahim Athfisy, vol. 4 (Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964), 281–83; Muhammad bin Ali bin Muhammad bin Abdullah al-Syaukani, *Fath al-Qadîr*, vol. 1 (Damaskus dan Beirut: Dar Ibn Kathir dan Dar al-Kalim al-Tayyib, 1994), 460.

menjadi lemah. Allah lalu menegaskan bahwa ketakutan tersebut hanyalah tipu daya setan untuk menakut-nakuti orang beriman sehingga mereka diperintahkan tetap percaya dan bertawakal kepada Allah.[3]

Sayyid Qutb menjelaskan bahwa orang yang benar-benar takut kepada Allah bukan hanya orang yang banyak menangis atau merasa sedih, tetapi orang yang meninggalkan perbuatan yang dapat mendatangkan murka Allah. Ia juga menegaskan bahwa para ulama dan orang saleh memiliki rasa takut yang besar kepada Allah sehingga hidup mereka dipenuhi kehati-hatian dan kesadaran spiritual.[4] Al-Shawkânî menambahkan bahwa keyakinan kepada Allah membuat kaum Muslim mengucapkan "*ḥasbunallâhu wa ni'mal wakîl*" sebagai bentuk tawakal dan penyerahan diri kepada-Nya. Ucapan tersebut menjadi sumber ketenangan dan perlindungan ketika menghadapi rasa takut dan kesulitan.[5]

Berdasarkan penafsiran tersebut, dapat dipahami kecemasan dapat berawal dari rasa takut terhadap ancaman yang dipersepsikan membahayakan diri seseorang. Ancaman tersebut tidak selalu berupa bahaya yang sedang terjadi secara langsung, tetapi juga dapat berupa informasi, dugaan, atau berbagai kemungkinan buruk yang dibayangkan akan terjadi di masa depan. Ketika individu terus memikirkan ancaman

---

[3] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 2 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 955–66; Alî ibn Ahmad al-Wâhidî, *Asbâb al-Nuzūl*, ed. oleh Yousef Meri, trans. oleh Mokrane Guezzou (Jordan: Royal Aal al-Bayt Institute for Islamic Thought, 2008), 43.

[4] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 2:187–89.

[5] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:460.

tersebut dan kehilangan rasa percaya kepada Allah, rasa takut dapat berkembang menjadi kekhawatiran dan kegelisahan yang berkepanjangan.

Apabila rasa takut tersebut semakin kuat, maka ia dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih berat. Gambaran mengenai kondisi tersebut dijelaskan dalam firman Allah Swt.:

اِذْ جَآءُوْكُمْ مِّنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ اَسْفَلَ مِنْكُمْ وَاِذْ زَاغَتِ الْاَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوْبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّوْنَ بِاللّٰهِ الظُّنُوْنَا۠

Ketika mereka datang kepadamu dari arah atas dan bawahmu, ketika penglihatan(-mu) terpana, hatimu menyesak sampai ke tenggorokan) dan kamu berprasangka yang bukan-bukan terhadap Allah (Q.S. Al-Ahzab [33]: 10)

Ayat ini menggambarkan keadaan kaum Muslimin ketika menghadapi Perang Khandaq atau Perang Ahzab, saat pasukan musuh datang dari berbagai arah dan menimbulkan ketakutan serta tekanan yang sangat besar. Kaum Quraisy, Ghaṭafân, dan Bani Qurayẓah bersatu mengepung Madinah sehingga kaum Muslimin berada dalam keadaan cemas, bingung, dan terancam. Ungkapan "mata terbelalak" menunjukkan pandangan yang terus tertuju kepada musuh karena dahsyatnya rasa takut, sedangkan ungkapan "hati sampai ke tenggorokan" menggambarkan kegelisahan dan guncangan jiwa yang sangat berat. Dalam keadaan tersebut tampak perbedaan sikap manusia sesuai tingkat keimanannya. Orang-orang munafik dipenuhi prasangka buruk dan mengira kaum Muslimin akan binasa, sedangkan orang-orang

beriman tetap berharap kepada pertolongan Allah meskipun berada dalam tekanan yang sangat besar.[6]

HAMKA mengisahkan pengalaman Huzaifah bin al-Yamân yang memperlihatkan suasana psikologis perang tersebut. Malam yang gelap, angin yang sangat dingin dan kencang, serta ancaman musuh membuat dirinya dipenuhi rasa takut. Namun setelah Rasulullah saw. mendoakannya, rasa takut itu berubah menjadi keberanian. Kisah ini menunjukkan bahwa doa, keimanan, dan kedekatan kepada Allah menjadi sumber kekuatan mental dalam menghadapi kecemasan dan tekanan hidup.[7] Sayyid Qutb menekankan bahwa ujian berat dalam Perang Ahzab menjadi sarana untuk menampakkan kualitas keimanan manusia. Menurutnya, orang-orang beriman tetap bertahan meskipun diguncang ketakutan yang luar biasa, sedangkan orang-orang munafik memperlihatkan keraguan dan kelemahan mereka.[8]

Berdasarkan penafsiran para mufasir, Ayat ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya bersumber dari rasa takut terhadap ancaman, tetapi juga dari tekanan dan ketidakpastian yang dihadapi manusia. Ketika seseorang merasa dirinya berada dalam keadaan yang sulit, tidak aman, dan tidak mengetahui bagaimana keadaan akan berakhir, maka rasa takut dapat berkembang menjadi kegelisahan yang

---

[6] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 8:5647; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 14:30–31; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 14:144–46; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 4:305.

[7] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 8:5647.

[8] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 14:30–31.

lebih mendalam. Dalam kondisi seperti ini, pikiran manusia cenderung dipenuhi oleh berbagai kemungkinan buruk yang semakin memperkuat kecemasan yang dialaminya.

Selain rasa takut, Al-Qur'an juga menunjukkan bahwa kesedihan dapat menjadi sumber tekanan batin yang memengaruhi kondisi psikologis manusia. Allah Swt. berfirman:

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.(Q.S. Ali 'Imran [3]: 139)

Ayat ini turun setelah kaum Muslim mengalami kekalahan dan tekanan berat dalam Perang Uhud. Allah menghibur mereka agar tidak bersikap lemah, putus asa, dan larut dalam kesedihan karena orang-orang beriman pada akhirnya akan memperoleh kemenangan dan kedudukan yang tinggi apabila tetap teguh dalam iman. Ayat ini juga menunjukkan bahwa kemenangan dan kekalahan merupakan bagian dari sunnatullah untuk menguji kesabaran, keteguhan, dan keimanan manusia.[9]

Al-Wâhidî menjelaskan bahwa ketika kaum Muslim berada dalam keadaan tertekan, Khalid ibn al-Walîd memimpin pasukan berkuda kaum musyrik untuk menguasai bukit dan memperoleh posisi yang lebih tinggi. Rasulullah saw. kemudian berdoa agar kaum musyrik

[9] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 4:216; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 2:187–88; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:440; al-Wâhidî, *Asbâb Al-Nuzūl*, 41; HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 2:933.

tidak memperoleh kemenangan atas kaum Muslim karena saat itu hanya kaum Muslim yang masih menyembah Allah di wilayah tersebut. Setelah itu Allah menurunkan ayat ini untuk menguatkan hati mereka. Al-Wâhidî juga menambahkan bahwa sekelompok pemanah Muslim kemudian berhasil memukul mundur pasukan musyrik sehingga Allah menegaskan bahwa kaum beriman akan memperoleh kedudukan yang lebih tinggi apabila tetap beriman.[10]

Al-Qurṭubî menjelaskan bahwa larangan "janganlah kamu bersikap lemah" berarti larangan menjadi takut dan pengecut dalam menghadapi musuh, sedangkan "janganlah kamu bersedih hati" berarti larangan tenggelam dalam kesedihan akibat kekalahan dan kehilangan. Ia juga menegaskan bahwa ayat ini menjadi bukti kemuliaan umat Islam karena Allah memberikan janji kemenangan kepada orang-orang yang tetap teguh dalam iman dan perjuangan mereka.[11] Sayyid Qutb menjelaskan bahwa kekalahan kaum Muslim dalam Perang Uhud terjadi akibat perbedaan pendapat dan kecenderungan sebagian pasukan terhadap kepentingan duniawi. Peristiwa itu menjadi pelajaran tentang sebab kemenangan dan kekalahan serta membentuk umat Islam agar lebih taat kepada Allah dan tidak bergantung kepada selain-Nya.[12] Al-Shawkânî menjelaskan bahwa kaum Muslim tetap lebih unggul daripada musuh-musuh mereka, baik karena kemenangan yang telah mereka

[10] al-Wâhidî, *Asbâb Al-Nuzūl*, 41.
[11] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 4:216.
[12] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 2:187–88.

peroleh sebelumnya maupun kemenangan yang akan datang setelah Perang Uhud. Ia juga mengaitkan kalimat "jika kamu beriman" dengan larangan untuk bersikap lemah dan bersedih, sehingga keunggulan itu hanya akan diraih apabila mereka tetap menjaga keimanan.[13]

Melalui ayat ini, Al-Qur'an menunjukkan bahwa kesedihan yang berlarut-larut dapat melemahkan semangat, menghilangkan harapan, dan mengganggu ketenangan jiwa. Kehilangan, kegagalan, maupun berbagai pengalaman yang tidak sesuai dengan harapan sering kali menimbulkan kesedihan yang mendalam. Apabila kesedihan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka ia dapat berkembang menjadi kegelisahan dan kecemasan yang berkepanjangan.

Berdasarkan ketiga ayat tersebut, dapat dipahami bahwa rasa takut dan sedih merupakan salah satu sumber kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an. Rasa takut dapat muncul karena ancaman, tekanan hidup, dan ketidakpastian masa depan, sedangkan kesedihan dapat muncul akibat kegagalan, kehilangan, dan berbagai pengalaman yang tidak sesuai dengan harapan. Ketika kedua kondisi tersebut berlangsung secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan keimanan, tawakal, serta harapan kepada Allah, maka keduanya dapat berkembang menjadi kecemasan yang mengganggu ketenangan batin manusia.

[13] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:440.

b. Ujian dan Tekanan Kehidupan

Selain rasa takut dan sedih, kecemasan juga dapat muncul akibat berbagai ujian dan tekanan yang dihadapi manusia dalam kehidupan. Setiap individu akan menghadapi berbagai bentuk kesulitan, seperti masalah ekonomi, kehilangan orang yang dicintai, penyakit, maupun berbagai keadaan yang menimbulkan ketidakpastian. Dalam perspektif Al-Qur'an, ujian-ujian tersebut merupakan bagian dari sunnatullah yang tidak dapat dihindari oleh manusia. Allah Swt. berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

155. Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (Q.S. Al-Baqarah [2]: 155)

Allah menjelaskan bahwa manusia akan diuji dengan berbagai bentuk cobaan seperti rasa takut, kelaparan, berkurangnya harta, kehilangan jiwa, dan berkurangnya hasil tanaman atau rezeki. Ujian tersebut diberikan untuk melihat siapa yang benar-benar sabar dan teguh dalam keimanan. Rasa takut dipahami sebagai ketakutan terhadap bahaya atau musuh, sedangkan kelaparan berkaitan dengan kesulitan hidup seperti paceklik dan kekeringan. Berkurangnya harta dapat terjadi karena musibah, peperangan, atau kewajiban seperti zakat, sementara kehilangan jiwa mencakup kematian, sakit, maupun gugurnya seseorang dalam perjuangan. Allah kemudian memberikan kabar gembira kepada

orang-orang yang sabar, yaitu mereka yang tetap tenang, tunduk, dan menerima musibah dengan penuh keimanan.[14]

HAMKA menjelaskan bahwa kehidupan manusia memang dipenuhi ujian, penderitaan, dan pengorbanan sehingga sabar menjadi kunci untuk menghadapi kesulitan hidup. Menurutnya, tidak ada keberhasilan yang dapat diraih tanpa melewati kepahitan terlebih dahulu. Ia juga mencontohkan penderitaan Nabi Muhammad saw. dalam Perang Uhud, termasuk wafatnya Hamzah bin Abdul Muthalib, sebagai bukti bahwa ujian merupakan bagian wajar dari kehidupan. Orang yang mampu bersabar akan memperoleh keselamatan dan kabar gembira dari Allah.[15] Al-Qurṭubî menambahkan bahwa kesabaran yang paling besar pahalanya ialah ketika seseorang mampu bersabar pada awal datangnya musibah. Pada saat itulah terlihat kekuatan hati dan keteguhan imannya. Ia juga menjelaskan bahwa sabar mencakup kesabaran dalam meninggalkan maksiat dan dalam menjalankan ketaatan kepada Allah.[16] Sayyid Qutb memandang ujian hidup sebagai proses pendidikan dan pembinaan keimanan agar keteguhan serta pengorbanan seorang mukmin benar-benar terbukti. Menurutnya, ujian dapat membangkitkan kekuatan terpendam manusia, memperkuat tekad, dan membuat seorang

[14] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:196–97; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 3:173–74.

[15] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1:352.

[16] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 3:173–74.

mukmin semakin bergantung kepada Allah dalam mencari pertolongan dan ketenangan hidup.[17]

Berdasarkan penafsiran tersebut, ayat ini menunjukkan bahwa berbagai tekanan kehidupan dapat menjadi sumber munculnya kecemasan. Ketakutan terhadap masa depan, kesulitan ekonomi, kehilangan harta benda, maupun kehilangan orang yang dicintai merupakan keadaan yang sering menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan dalam diri manusia. Semakin berat tekanan yang dihadapi, semakin besar pula kemungkinan munculnya kecemasan, terutama ketika individu merasa tidak mampu menghadapi atau mengendalikan keadaan yang sedang dialaminya.

Dalam perspektif Al-Qur'an, ujian dan tekanan kehidupan bukanlah sesuatu yang menyimpang dari kehidupan manusia, melainkan bagian dari proses yang akan dialami setiap orang. Demikian, kecemasan yang muncul akibat berbagai tekanan hidup perlu dihadapi dengan kesabaran, keteguhan iman, dan keyakinan bahwa setiap ujian berada dalam pengetahuan serta ketentuan Allah. Dengan cara tersebut, individu dapat menghadapi berbagai kesulitan hidup tanpa kehilangan harapan dan ketenangan batin.

c. Jauhnya Hati dari Allah

Selain rasa takut, kesedihan, serta berbagai tekanan kehidupan, kecemasan juga dapat bersumber dari kondisi batin manusia yang jauh

[17] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 1:167.

dari Allah. Dalam perspektif Al-Qur'an, hubungan manusia dengan Allah tidak hanya berkaitan dengan aspek ibadah, tetapi juga berpengaruh terhadap ketenangan dan kestabilan jiwa. Ketika seseorang menjauh dari petunjuk dan mengabaikan peringatan Allah, ia dapat kehilangan arah hidup, merasa hampa, dan mengalami kegelisahan yang berkepanjangan. Allah Swt. berfirman:

وَمَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِيْ فَاِنَّ لَهٗ مَعِيْشَةً ضَنْكًا وَّنَحْشُرُهٗ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ اَعْمٰى

124. Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta."(Q.S. Thaha [20]: 124).

Keempat mufassir menjelaskan bahwa frasa *ma'isyatan dhankan* (kehidupan yang sempit) tidak terbatas pada kemiskinan materi, melainkan lebih menekankan pada kesempitan jiwa berupa kegelisahan, kecemasan, ketakutan, kesedihan, ketidakpuasan, dan hilangnya ketenteraman hidup. Orang yang berpaling dari petunjuk Allah dapat saja memiliki kekayaan dan kenikmatan dunia, tetapi tetap merasakan kekosongan batin karena jauh dari Allah. Sebaliknya, orang yang berpegang pada petunjuk-Nya memperoleh ketenangan, qana'ah, tawakal, dan kelapangan hati meskipun kondisi materinya terbatas.[18]

HAMKA menjelaskan bahwa orang yang hanya mengejar dunia dan hawa nafsu akan dipenuhi prasangka buruk, kesombongan, dan ketakutan kehilangan sehingga hidupnya tidak bahagia. Senada dengan

[18] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 6:4509; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 11:365–66; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 11:257; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr* 3:462.

itu, Al-Qurthubi menerangkan bahwa orang yang menjauh dari agama selalu dikuasai keinginan duniawi dan ketamakan sehingga tidak pernah merasa cukup serta sulit memperoleh ketenteraman jiwa.[19] Kedua tafsir mengutip pendapat sebagian ulama yang memahami *ma'isyatan dhankan* sebagai azab kubur yang dialami orang-orang kafir atau mereka yang berpaling dari petunjuk Allah sebelum datangnya hari kebangkitan.[20] Ketiga mufassir menjelaskan bahwa orang yang berpaling dari petunjuk Allah akan dibangkitkan dalam keadaan buta pada hari kiamat sebagai balasan atas sikap mereka yang mengabaikan ayat-ayat Allah di dunia. Al-Qurthubi dan Al-Shawkani menambahkan bahwa kebutaan tersebut dapat dipahami sebagai kebutaan dari hujah dan jalan keselamatan, sedangkan Sayyid Qutb menekankan aspek pembalasan atas pengabaian wahyu.[21]

Berdasarkan penafsiran tersebut, ayat ini menunjukkan bahwa salah satu sumber kecemasan adalah jauhnya hati dari Allah. Ketika seseorang kehilangan hubungan spiritual dengan Tuhannya, ia cenderung mencari ketenangan melalui hal-hal duniawi yang bersifat sementara dan tidak pernah memberikan kepuasan yang sempurna. Akibatnya, muncul berbagai bentuk kegelisahan, seperti rasa takut kehilangan, kekhawatiran terhadap masa depan, ketidakpuasan terhadap

[19] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 6:4509; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 11:257.
[20] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 11:257; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 3:462.
[21] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 11:365–66; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 11:257; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 3:462.

keadaan hidup, dan perasaan hampa meskipun kebutuhan materi telah terpenuhi.

Dengan demikian, Al-Qur'an memandang bahwa kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti ancaman, musibah, atau tekanan hidup, tetapi juga oleh kondisi spiritual seseorang. Semakin jauh manusia dari petunjuk dan mengingat Allah, semakin besar kemungkinan ia mengalami kesempitan jiwa yang ditandai dengan hilangnya ketenangan batin. Sebaliknya, kedekatan kepada Allah menjadi salah satu sumber ketenteraman yang membantu manusia menghadapi berbagai persoalan hidup dengan lebih tenang dan penuh harapan.

2. Pengendalian Kecemasan Perspektif Al-Qur'an

Pada pembahasan sebelumnya telah dikemukakan bahwa Al-Qur'an secara tegas mengakui adanya berbagai sumber kecemasan yang dapat merasuki jiwa manusia. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bukanlah sesuatu yang asing atau menyimpang dari fitrah manusia, melainkan respons alami yang muncul ketika seorang hamba berhadapan dengan dinamika duniawi yang penuh ketidakpastian. Akan tetapi, Al-Qur'an tidak pernah berhenti pada tataran diagnosis semata. Setelah menguraikan akar permasalahan kejiwaan manusia, Al-Qur'an dengan tegas menawarkan solusi dan mekanisme pengendalian yang bersifat holistik, sebagaimana tergambar dengan sangat jelas dalam firman Allah Swt. Q.S. Al-Ma'arij ayat 19–23:

۞ اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًاۙ اِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوْعًاۙ وَّاِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوْعًاۙ اِلَّا الْمُصَلِّيْنَۙ الَّذِيْنَ هُمْ عَلٰى صَلَاتِهِمْ دَاۤىِٕمُوْنَۖ

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang selalu setia mengerjakan salatnya, (Q.S. Al-Ma'arij [70]: 19-23)

Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* menggambarkan tabiat buruk manusia sekaligus jalan keluar darinya. Menurut Hamka, ayat 19–21 menerangkan bahwa manusia secara kodrati diliputi keluh kesah, gelisah ketika ditimpa kesusahan, dan mendinding diri (bakhil) ketika mendapat kesenangan. Perangai ini muncul karena manusia enggan mengoreksi diri dan lupa bahwa hidup adalah pergantian suka dan duka.[22]

Namun, Hamka menegaskan pada ayat selanjutnya bahwa pengecualian diberikan bagi orang yang *tetap mengerjakan salat*. Salat yang istikamah berfungsi sebagai terapi jiwa yang menyembuhkan keluh kesah dan kegelisahan. Orang yang tetap salat akan bersabar saat susah dan bersyukur dengan perbuatan nyata saat senang, karena jiwanya senantiasa terhubung dengan Tuhan. Hamka mengingatkan bahwa salat yang dimaksud bukan sekadar ritual formal yang kehilangan kekhusyukan, melainkan salat yang menjaga hubungan batin dengan Allah di setiap waktu, sehingga mampu membebaskan diri dari penyakit resah gelisah dan sifat bakhil.[23]

Dengan demikian, setelah mengetahui berbagai sumber kecemasan yang dipaparkan dalam ayat-ayat sebelumnya, pembahasan pada bagian ini

[22] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 10:7633.
[23] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 10:7633.

akan diarahkan pada upaya pengendaliannya. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan psikis yang merusak keseimbangan pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam kondisi tersebut, pengendalian diri menjadi keniscayaan agar rasa takut dan tekanan batin tidak melampaui batas. Al-Qur'an merespons kebutuhan ini dengan memberikan tuntunan praktis melalui nilai-nilai seperti keimanan, tawakal, kesabaran, salat, dan zikir yang menjadi fondasi utama dalam pengendalian diri. Pada bagian ini akan dianalisis secara mendalam bentuk-bentuk pengendalian gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an, baik dari sisi konseptual maupun penerapan praktisnya dalam kehidupan sehari-hari.

a. Secara Konseptual

1) Tawakal dan sabar

Dalam perspektif Al-Qur'an, salah satu cara utama mengendalikan kecemasan adalah melalui tawakal dan sabar. Tawakal merupakan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar yang maksimal, sedangkan sabar adalah kemampuan untuk tetap teguh dan mengendalikan diri ketika menghadapi berbagai kesulitan dan ujian kehidupan. Kedua sikap tersebut berfungsi menjaga ketenangan batin sehingga individu tidak mudah dikuasai oleh rasa takut, khawatir, dan putus asa. Allah Swt. berfirman:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُۗ وَمَنْ يَّتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهٗۗ اِنَّ اللّٰهَ بَالِغُ اَمْرِهٖۗ قَدْ جَعَلَ اللّٰهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

> *3. dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu (Q.S. At-Talaq [65]: 3)*

Allah menjanjikan jalan keluar dan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka bagi orang-orang yang bertakwa kepada-Nya. Ketakwaan dan tawakal dipahami sebagai kunci utama hadirnya pertolongan Allah dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Orang yang bertawakal akan menyerahkan urusannya kepada Allah dengan penuh keyakinan bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan dan memberikan pertolongan pada waktu yang tepat. Ayat ini juga menunjukkan bahwa segala sesuatu telah ditetapkan ukurannya oleh Allah, sehingga tidak ada peristiwa yang terjadi tanpa hikmah dan ketentuan-Nya.[24]

Al-Wâhidî menjelaskan bahwa ayat ini turun berkaitan dengan peristiwa ‘Awf ibn Mâlik al-Ashja’î yang kehilangan anaknya karena ditawan musuh serta hidup dalam kemiskinan dan kesedihan. Nabi Muhammad saw. kemudian menasihatinya agar bertakwa, bersabar, dan memperbanyak membaca “*lâ ḥaula wa lâ quwwata illâ billâh*”. Setelah nasihat itu diamalkan, anaknya berhasil melarikan diri sambil membawa harta rampasan milik musuh. Peristiwa tersebut menjadi bukti bahwa pertolongan dan

[24] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 10:7467–69; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur’an (Fî Ẓilâl al-Qur’an)*, 17:81; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur’an*, 15:159–62; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 5:288.

rezeki Allah dapat datang dari arah yang tidak disangka-sangka.[25] HAMKA menjelaskan bahwa tawakal melahirkan ketenangan jiwa, kesabaran ketika menghadapi ujian, dan rasa syukur ketika memperoleh nikmat. Menurutnya, pertolongan Allah sering kali tidak dapat dijelaskan secara rasional, tetapi nyata dalam pengalaman hidup manusia. Ia juga mengaitkan ayat ini dengan persoalan rumah tangga, seperti perceraian, kematian pasangan, dan kesulitan ekonomi, yang semuanya membutuhkan ketakwaan dan tawakal dalam menghadapinya.[26]

Sayyid Qutb menekankan bahwa konteks ayat ini berkaitan dengan persoalan perceraian yang sering menimbulkan kecurangan dan tindakan zalim. Menurutnya, hanya ketakwaan dan pengawasan hati nurani yang dapat menjaga manusia agar tetap adil dalam menyelesaikan persoalan rumah tangga.[27] Al-Qurṭubî menjelaskan bahwa zikir, istigfar, dan ucapan "*lâ ḥaula wa lâ quwwata illâ billâh*" dapat menjadi sarana memperoleh ketenangan, jalan keluar dari kesulitan, dan pertolongan Allah. Ia juga menegaskan bahwa orang yang terlalu bergantung kepada dunia akan semakin terbebani oleh kegelisahan, sedangkan orang yang berserah diri kepada Allah akan memperoleh kecukupan dan ketenteraman hati.[28] Al-Shawkânî menambahkan bahwa ayat ini berlaku umum untuk seluruh bentuk

[25] al-Wâhidî, *Asbâb Al-Nuzūl*, 157.
[26] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 10:7467–69.
[27] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 17:81.
[28] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 15:159–62.

ketakwaan, meskipun konteks utamanya berkaitan dengan perceraian. Menurutnya, orang yang menjalankan kewajiban dan mengikuti sunnah Nabi akan memperoleh pertolongan dan keberkahan dari Allah tanpa disangka-sangka.[29]

Berdasarkan penafsiran tersebut, tawakal dapat dipahami sebagai salah satu bentuk pengendalian kecemasan. Kecemasan sering muncul ketika seseorang merasa harus mengendalikan seluruh hasil dan masa depannya sendiri. Tawakal mengajarkan bahwa setelah melakukan ikhtiar, manusia perlu menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Keyakinan bahwa Allah mengatur segala sesuatu sesuai ketentuan-Nya membantu individu mengurangi kekhawatiran yang berlebihan terhadap hal-hal yang berada di luar kemampuannya.

Selain tawakal, Al-Qur'an juga menempatkan sabar sebagai sarana penting dalam menghadapi tekanan hidup. Allah Swt. berfirman:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗاِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

> *153. Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S. Al-Baqarah [2]: 153)*

Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk meminta pertolongan melalui sabar dan salat. Kesabaran dipahami sebagai

[29] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 5:288.

kemampuan menahan diri dari maksiat, tetap teguh dalam ketaatan, serta kuat menghadapi berbagai ujian dan penderitaan hidup. Salat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah yang menghadirkan ketenangan, kekuatan batin, dan keteguhan hati. Nabi Muhammad saw. juga disebut selalu kembali kepada salat ketika menghadapi kesulitan dan kegelisahan. Ayat ini menunjukkan bahwa sabar dan salat menjadi sumber kekuatan utama bagi seorang mukmin dalam menghadapi tekanan, perjuangan, dan berbagai ujian kehidupan. Allah juga menegaskan bahwa Dia bersama orang-orang yang sabar dengan memberikan pertolongan, rahmat, dan penjagaan-Nya.[30]

HAMKA menekankan bahwa perjuangan menegakkan kebenaran dan mendekatkan diri kepada Allah selalu dipenuhi ujian, pengorbanan, dan penderitaan. Menurutnya, sabar menjadi benteng jiwa yang menjaga manusia dari kegelisahan dan keputusasaan, sedangkan salat membantu manusia melepaskan diri dari ketakutan, keterikatan dunia, dan pengaruh negatif yang melemahkan jiwa.[31] Sayyid Qutb menjelaskan bahwa kesabaran sangat dibutuhkan ketika manusia menghadapi godaan, kemiskinan, penindasan, dan perjuangan menegakkan nilai-nilai Islam di tengah masyarakat. Ia juga menegaskan bahwa ketika kebatilan tampak kuat dan

[30] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1:348–50; Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, vol. 2, ed. Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy (Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964), 171–72; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 1:162–64; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:194–96.

[31] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 1:348–50.

pertolongan terasa lama datangnya, manusia memerlukan keteguhan agar tidak kehilangan harapan.[32] Al-Shawkânî menambahkan bahwa ayat ini datang setelah perintah untuk berzikir dan bersyukur kepada Allah. Orang yang menggabungkan zikir, syukur, kesabaran, dan salat akan memperoleh petunjuk menuju jalan yang benar dan kebaikan.[33]

Berdasarkan penafsiran tersebut, sabar tidak hanya dipahami sebagai sikap pasif dalam menerima kesulitan, tetapi sebagai kemampuan untuk menjaga kestabilan diri ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dalam konteks pengendalian kecemasan, kesabaran membantu individu mengelola rasa takut, khawatir, dan tekanan batin agar tidak berkembang menjadi keputusasaan atau kegelisahan yang berlebihan. Melalui sikap sabar, seseorang tetap mampu berpikir secara lebih jernih, menerima kenyataan yang dihadapi, serta mempertahankan harapan terhadap pertolongan Allah. Demikian, sabar berfungsi sebagai salah satu mekanisme pengendalian diri yang membantu manusia menghadapi berbagai sumber kecemasan tanpa kehilangan ketenangan batin.

Dengan demikian, tawakal dan sabar merupakan dua konsep penting dalam pengendalian kecemasan menurut Al-Qur'an. Tawakal membantu individu mengurangi kekhawatiran terhadap

[32] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 1:162–64.
[33] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:194–96.

hal-hal yang berada di luar kendalinya melalui penyerahan diri kepada Allah, sedangkan sabar membantu individu bertahan dan tetap tenang ketika menghadapi ujian serta tekanan hidup. Kedua sikap tersebut membentuk ketahanan psikologis yang memungkinkan seseorang menghadapi berbagai kesulitan tanpa kehilangan ketenangan batin dan harapan kepada Allah.

2) Keyakinan terhadap pertolongan Allah

Selain tawakal dan sabar, Al-Qur'an juga menempatkan keyakinan terhadap pertolongan Allah sebagai salah satu cara untuk mengendalikan kecemasan. Keyakinan ini membuat seseorang tetap memiliki harapan ketika menghadapi kesulitan, penderitaan, dan ketidakpastian hidup. Dalam perspektif Al-Qur'an, seorang mukmin tidak memandang ujian sebagai akhir dari segala sesuatu, melainkan sebagai bagian dari proses kehidupan yang akan disertai dengan pertolongan Allah pada waktu yang telah ditentukan-Nya. Allah Swt. Berfirman:

اَمْ حَسِبْتُمْ اَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَّثَلُ الَّذِيْنَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗمَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاۤءُ وَالضَّرَّاۤءُ وَزُلْزِلُوْا حَتّٰى يَقُوْلَ الرَّسُوْلُ وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مَعَهٗ مَتٰى نَصْرُ اللّٰهِ ۗاَلَآ اِنَّ نَصْرَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ

214. Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, "Kapankah datang pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat. (Al-Baqarah/2:214)

Allah menegaskan bahwa jalan menuju surga tidak akan diperoleh tanpa melalui berbagai ujian dan penderitaan sebagaimana yang dialami umat-umat terdahulu. Ujian tersebut berupa rasa takut, kelaparan, tekanan hidup, penyakit, dan berbagai kesulitan yang mengguncang jiwa hingga para rasul dan orang-orang beriman berkata, "Kapankah datang pertolongan Allah?" Ungkapan itu bukan bentuk keraguan terhadap janji Allah, melainkan harapan agar pertolongan segera datang di tengah beratnya cobaan. Allah kemudian menegaskan bahwa pertolongan-Nya sangat dekat bagi orang-orang yang tetap sabar dan teguh dalam keimanan.[34]

Al-Wâhidî menjelaskan bahwa menurut Qatadah dan Al-Suddî ayat ini turun ketika Perang Khandaq, saat kaum Muslim mengalami kelaparan, kelelahan, rasa takut, dan tekanan berat dari musuh hingga hati mereka digambarkan "sampai ke tenggorokan". Ayat ini turun untuk meneguhkan bahwa jalan menuju surga memang penuh ujian sebagaimana yang dialami umat-umat terdahulu.[35] HAMKA menjelaskan bahwa ayat ini juga berkaitan dengan keadaan kaum Muhajirin setelah hijrah ke Madinah. Mereka meninggalkan harta dan kampung halaman demi mempertahankan iman, lalu menghadapi tekanan ekonomi, permusuhan kaum Yahudi, dan kemunafikan sebagian penduduk Madinah. Menurutnya, cobaan

[34] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 1:267–69; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:247–48; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 3:33–35.

[35] al-Wâhidî, *Asbâb Al-Nuzūl*, 18.

hidup berfungsi sebagai proses penyucian jiwa dan penguatan iman, sebagaimana emas dimurnikan melalui pembakaran dan tempaan. Seorang mukmin tidak seharusnya mengharapkan kehidupan tanpa pengorbanan karena kesabaran dan keteguhan menjadi syarat untuk memperoleh pertolongan Allah.[36] Sayyid Qutb menekankan bahwa ujian dan penderitaan merupakan proses pendidikan iman agar manusia layak memperoleh pertolongan Allah dan balasan surga. Dalam keadaan paling sulit, seorang mukmin hanya bergantung kepada Allah dan tidak tunduk kepada kekuatan duniawi maupun hawa nafsu.[37]

Meskipun menggambarkan beratnya penderitaan yang dialami orang-orang beriman, ayat ini diakhiri dengan penegasan bahwa pertolongan Allah sangat dekat. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa seorang mukmin tidak diperintahkan untuk berfokus pada kesulitannya semata, tetapi juga pada harapan terhadap pertolongan Allah. Berdasarkan penafsiran para mufasir, keyakinan terhadap pertolongan Allah menjadi kekuatan yang menjaga manusia agar tidak tenggelam dalam keputusasaan ketika menghadapi berbagai tekanan hidup. Dalam konteks pengendalian kecemasan, keyakinan tersebut membantu individu mempertahankan harapan dan optimisme sehingga rasa takut,

[36] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 1:499–503.
[37] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 1:267–69.

khawatir, dan tekanan batin tidak berkembang menjadi keputusasaan yang berkepanjangan.

Pentingnya harapan terhadap pertolongan Allah juga terlihat dalam kisah Nabi Ya'qub a.s. yang tetap berharap kepada Allah meskipun telah lama berpisah dengan putranya. Allah Swt. berfirman:

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَاْيْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِۗ اِنَّهٗ لَا يَاْيْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

87. Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir." (Q.S. Yusuf [12]: 87)

Ayat ini menjelaskan bahwa Nabi Ya'qub tetap memiliki keyakinan dan harapan bahwa Yusuf masih hidup meskipun telah lama berpisah darinya. Karena itu, beliau memerintahkan anak-anaknya untuk kembali mencari kabar tentang Yusuf dan Bunyamin serta melarang mereka berputus asa dari rahmat Allah. Rahmat Allah dalam ayat ini dimaknai sebagai pertolongan, kelapangan, dan jalan keluar dari kesulitan. Sikap Nabi Ya'qub menunjukkan bahwa seorang mukmin harus tetap berharap kepada Allah dalam keadaan apa pun, sedangkan putus asa merupakan sifat orang yang tidak beriman kepada kekuasaan dan pertolongan-Nya.[38]

[38] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 5:3704–5; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, vol. 10, terj. Adil Salahi (Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003), 104–5; Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, vol. 9, ed. Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy (Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964), 251–52; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 3:59.

HAMKA menjelaskan bahwa keyakinan Nabi Ya'qub melahirkan kekuatan batin, kesabaran, dan optimisme meskipun beliau berada dalam kesedihan yang mendalam serta menghadapi musim kemarau dan kekurangan makanan. Menurutnya, harapan kepada pertolongan Allah dapat menghilangkan rasa putus asa dan kecemasan dalam menghadapi kesulitan hidup.[39] Sayyid Qutb menekankan bahwa keteguhan Nabi Ya'qub lahir dari pengetahuan dan pengalaman spiritual yang mendalam tentang rahmat dan kasih sayang Allah. Ia juga menjelaskan bahwa penggunaan kata taḥassasû menunjukkan usaha mencari dengan penuh kelembutan, perhatian, dan kesabaran.[40] Al-Qurṭubî menjelaskan bahwa keyakinan Nabi Ya'qub tentang Yusuf yang masih hidup bisa berasal dari mimpi, pemberitahuan malaikat, atau tanda-tanda yang Allah tampakkan kepadanya. Ia juga menafsirkan kata taḥassasû sebagai usaha mencari dengan perhatian dan pengamatan yang lembut.[41] Al-Shawkânî menambahkan bahwa kata rûḥ dalam ayat ini bermakna ketenangan dan kelegaan hati setelah kesusahan. Menurutnya, orang kafir mudah berputus asa karena tidak memahami kekuasaan dan kelembutan pertolongan Allah yang sering datang secara tersembunyi.[42]

[39] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 5:3704–5.
[40] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 10:104–5.
[41] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 9:251–52.
[42] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 3:59.

Berdasarkan penafsiran tersebut, ayat ini menunjukkan bahwa harapan kepada Allah merupakan lawan dari keputusasaan. Ketika menghadapi kehilangan, kegagalan, atau ketidakpastian, manusia cenderung dipenuhi oleh pikiran-pikiran negatif yang dapat memperbesar kecemasan. Namun, keyakinan bahwa Allah selalu memiliki jalan keluar dan pertolongan bagi hamba-Nya membantu seseorang mempertahankan optimisme dan ketenangan batin. Sikap Nabi Ya'qub menunjukkan bahwa harapan kepada Allah tidak berarti menyerah tanpa usaha, tetapi tetap berikhtiar sambil meyakini bahwa pertolongan Allah dapat datang pada waktu yang tidak diduga.

Dengan demikian, keyakinan terhadap pertolongan Allah merupakan salah satu bentuk pengendalian kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an. Keyakinan tersebut menumbuhkan harapan, optimisme, dan keteguhan hati ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup. Seseorang yang meyakini bahwa pertolongan Allah selalu dekat tidak akan mudah tenggelam dalam keputusasaan, karena ia memandang setiap kesulitan sebagai ujian yang pada akhirnya akan disertai dengan jalan keluar sesuai kehendak Allah.

b. Secara Praktis

1) Zikir

Selain melalui penguatan keyakinan dan sikap batin, Al-Qur'an juga menawarkan cara praktis untuk memperoleh

ketenangan jiwa, yaitu dengan berzikir kepada Allah. Zikir merupakan aktivitas mengingat Allah melalui lisan, hati, maupun perenungan terhadap ayat-ayat dan tanda-tanda kekuasaan-Nya. Dalam perspektif Al-Qur'an, zikir tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga menjadi sarana yang menghadirkan ketenteraman dan kestabilan batin bagi manusia. Allah Swt. berfirman:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ

28. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.(Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28).

Pada ayat ini, dijelaaskan hati orang-orang beriman akan memperoleh ketenangan dan ketenteraman melalui zikir kepada Allah. Ketenangan itu lahir karena manusia merasa dekat dengan Allah, meyakini pertolongan dan kekuasaan-Nya, serta memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas. Zikir dapat berupa membaca Al-Qur'an, menyebut nama Allah, mengingat nikmat dan janji-Nya, maupun merenungkan tanda-tanda kekuasaan-Nya di alam semesta. Orang yang beriman akan merasakan ketenteraman ketika mengingat Allah, sedangkan orang yang jauh dari-Nya mudah dipenuhi kegelisahan, kehilangan arah hidup, dan merasa sempit dalam jiwanya.[43]

[43] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 5:3761; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 10:158–59; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 9:314–15; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 3:97–98.

HAMKA menjelaskan bahwa kegelisahan hati dapat menjadi sumber penyakit rohani maupun jasmani. Hati yang dipenuhi kecemasan dan pikiran kusut akan sulit memperoleh kebahagiaan. Karena itu, iman dipandang sebagai obat batin. Iman melahirkan zikir, sedangkan zikir melahirkan ṭuma'nînah atau ketenangan jiwa. Jika hati tidak diisi dengan iman, kegelisahan akan terus berkembang dan dapat membawa manusia pada kerusakan batin yang lebih besar.[44] Sayyid Qutb menekankan bahwa orang beriman mampu menerima ujian hidup dengan penuh kerelaan karena mereka memahami asal-usul, tujuan, dan akhir kehidupan manusia. Menurutnya, orang yang terputus hubungannya dengan Allah akan kehilangan arah hidup dan menjadi manusia yang paling sengsara.[45] Al-Shawkânî menambahkan bahwa Al-Qur'an sendiri disebut sebagai zikir karena menjadi sumber petunjuk dan ketenangan bagi manusia. Ia juga menegaskan bahwa ketenangan yang lahir dari mengingat Allah memiliki kedudukan yang jauh lebih besar dibandingkan ketenangan yang berasal dari urusan duniawi.[46]

Berdasarkan penafsiran para mufasir, zikir dapat dipahami sebagai salah satu bentuk pengendalian kecemasan yang bersifat praktis dalam perspektif Al-Qur'an. Kecemasan sering kali muncul

[44] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 5:3761.
[45] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 10:158–59.
[46] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 3:97–98.

ketika pikiran dipenuhi ketakutan, kekhawatiran terhadap masa depan, dan berbagai persoalan yang belum tentu terjadi. Melalui zikir, perhatian manusia diarahkan kembali kepada Allah sehingga fokusnya tidak lagi hanya tertuju pada masalah yang dihadapi, tetapi juga pada keyakinan bahwa Allah memiliki kekuasaan, pertolongan, dan hikmah di balik setiap peristiwa. Dengan demikian, zikir membantu menenangkan pikiran, mengurangi kegelisahan, serta memperkuat ketahanan batin dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Oleh karena itu, Al-Qur'an menempatkan zikir sebagai salah satu sarana praktis untuk memperoleh ketenteraman hati. Semakin kuat hubungan seseorang dengan Allah melalui zikir, semakin besar pula kemampuannya untuk menghadapi rasa takut, kekhawatiran, dan berbagai bentuk kecemasan tanpa kehilangan ketenangan batin.

2) Doa

Selain zikir, Al-Qur'an juga mengajarkan doa sebagai salah satu sarana praktis untuk memperoleh ketenangan dan mengendalikan kecemasan. Doa merupakan bentuk penghambaan seorang hamba kepada Allah yang dilakukan dengan cara memohon, berharap, dan menyerahkan segala urusannya kepada-Nya. Melalui doa, manusia mengakui keterbatasan dirinya sekaligus meyakini bahwa Allah memiliki kekuasaan untuk memberikan pertolongan

dan jalan keluar atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Allah Swt. berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗاِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِيْ سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دَاخِرِيْنَ ۝

60. Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina." (Q.S. Ghafir [40]: 60).

Ayat ini menegaskan bahwa doa merupakan bentuk ibadah dan penghambaan manusia kepada Allah. Allah memerintahkan manusia untuk berdoa kepada-Nya serta menjanjikan pengabulan bagi orang-orang yang memohon dengan penuh ketulusan dan keyakinan. Doa menunjukkan pengakuan manusia atas kelemahan dirinya serta ketergantungannya kepada Allah dalam seluruh urusan hidup. Orang-orang yang sombong dan enggan berdoa digambarkan akan memperoleh kehinaan karena kesombongan tersebut menunjukkan penolakan terhadap ibadah dan ketundukan kepada Allah.[47]

HAMKA menjelaskan bahwa ayat ini menjadi jawaban bagi kegelisahan manusia yang merasa penuh kekurangan, dosa, dan kelemahan di hadapan Allah. Menurutnya, doa harus disertai keikhlasan, keyakinan akan pengabulan Allah, dan kesadaran bahwa

[47] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 8:6393–94; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, vol. 15, terj. Adil Salahi (Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003), 59; al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 15:326–27; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 4:571.

kemampuan untuk berdoa sendiri merupakan taufik dari Allah. Ia juga menekankan pentingnya ma'rifat kepada Allah agar lahir rasa cinta, harapan, dan ketundukan penuh kepada-Nya. Ketika cinta kepada Allah telah mendalam, seorang hamba akan lebih lapang menerima segala ketentuan-Nya, baik ketika doanya segera dikabulkan maupun belum dikabulkan.[48] Sayyid Qutb menekankan bahwa doa dan ibadah kepada Allah menjadi sarana untuk membersihkan hati manusia dari kesombongan. Menurutnya, seorang hamba tidak pantas menentukan sendiri bentuk atau waktu pengabulan doa karena Allah lebih mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya. Ia juga mengutip perkataan 'Umar ibn al-Khaṭṭâb bahwa yang perlu dikhawatirkan bukan terkabul atau tidaknya doa, melainkan apakah seseorang diberi kemampuan untuk berdoa kepada Allah.[49]

Al-Qurṭubî menjelaskan bahwa umat Islam memperoleh kemuliaan karena Allah memberikan kesempatan langsung kepada mereka untuk berdoa tanpa perantara. Ia juga menegaskan bahwa pengabulan doa tidak selalu sesuai dengan apa yang diminta manusia, tetapi dapat diberikan Allah dalam bentuk lain yang lebih baik.[50] Al-Shawkânî menjelaskan bahwa doa merupakan inti ibadah karena di dalamnya terdapat pengakuan atas kelemahan manusia dan

[48] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 8:6393–94.
[49] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, vol. 15.
[50] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 15:326–27.

kebutuhan mereka kepada Allah. Ia juga menegaskan bahwa Allah adalah Zat Yang Maha Pemurah dan menyukai hamba yang meminta kepada-Nya dalam urusan dunia maupun agama. [51]

Berdasarkan penafsiran para mufasir tersebut, doa dapat dipahami sebagai salah satu bentuk pengendalian kecemasan yang bersifat praktis. Kecemasan sering kali muncul ketika seseorang merasa harus memikul seluruh beban hidupnya seorang diri atau ketika ia merasa tidak memiliki jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Melalui doa, seseorang menyalurkan kegelisahan, ketakutan, dan harapannya kepada Allah sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih ringan. Keyakinan bahwa Allah mendengar dan mengetahui setiap kesulitan yang dialami hamba-Nya juga membantu menumbuhkan rasa aman serta harapan di tengah ketidakpastian.

Dengan demikian, doa tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sarana yang membantu manusia memperoleh ketenangan batin. Melalui doa, individu membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah, memperkuat harapan terhadap pertolongan-Nya, serta mengurangi rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

3) Salat dan Ibadah

[51] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 4:571.

Selain zikir dan doa, Al-Qur'an juga menempatkan salat sebagai salah satu sarana praktis untuk memperoleh ketenangan jiwa dan menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Salat merupakan bentuk ibadah yang menghubungkan manusia dengan Allah secara langsung. Melalui salat, seorang hamba mengingat Allah, memohon pertolongan-Nya, serta menumbuhkan ketundukan dan kepasrahan kepada-Nya. Karena itu, salat tidak hanya memiliki dimensi ritual, tetapi juga berperan dalam membentuk ketahanan spiritual dan emosional seseorang. Allah Swt. berfirman:

وَاسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗوَاِنَّهَا لَكَبِيْرَةٌ اِلَّا عَلَى الْخٰشِعِيْنَۙ

45. Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (Q.S. Al-Baqarah [2]: 45).

Allah memerintahkan manusia meminta pertolongan kepada-Nya melalui sabar dan salat ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup. Sabar dipahami sebagai kemampuan menahan diri dari hawa nafsu, kemaksiatan, serta tetap teguh dalam ketaatan dan menghadapi ujian kehidupan. Salat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah yang mampu menghadirkan ketenangan, kekuatan jiwa, dan keteguhan hati. Nabi Muhammad saw. juga disebut selalu kembali kepada salat ketika menghadapi kesulitan dan kegelisahan. Salat memang terasa berat bagi orang yang hatinya dipenuhi kegelisahan, tetapi terasa ringan bagi orang-orang yang khusyuk, yaitu mereka yang memiliki hati tunduk, tenang, rendah diri, dan

yakin akan pertemuan dengan Allah di akhirat. Kesadaran tentang kehidupan akhirat membuat seseorang lebih mudah bersabar dan menjalankan salat dalam menghadapi ujian hidup.[52]

Al-Wâhidî menjelaskan bahwa mayoritas ulama berpendapat ayat ini ditujukan kepada Ahlul Kitab, meskipun kandungannya juga berlaku bagi seluruh manusia. Ada pula pendapat yang menyatakan bahwa ayat ini kembali diarahkan kepada kaum Muslimin, tetapi pendapat pertama dianggap lebih kuat.[53]

Al-Qurṭubî menambahkan bahwa sebagian ulama menafsirkan sabar dalam ayat ini sebagai puasa karena puasa melatih manusia mengendalikan hawa nafsu.[54] Sayyid Qutb menjelaskan bahwa perintah ini mula-mula ditujukan kepada kaum Yahudi di Madinah agar meninggalkan kepentingan duniawi dan menerima kebenaran wahyu yang telah mereka ketahui. Namun, pesan ayat ini juga berlaku bagi seluruh manusia dalam menghadapi ujian dan pengorbanan hidup.[55]

Berdasarkan penjelasan para mufasir, salat dipahami sebagai sarana untuk memperoleh pertolongan Allah ketika menghadapi

---

[52] Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, vol. 1, ed. Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy (Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964), 371–74; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, vol. 1; HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1:183; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:90–96.

[53] al-Wâhidî, *Asbâb Al-Nuzūl*, 3.

[54] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 1:371–74.

[55] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 1:90–96.

berbagai kesulitan hidup. Salat dan sabar menjadi sumber kekuatan spiritual yang membantu manusia tetap teguh dalam menghadapi ujian dan tekanan kehidupan. Dalam konteks pengendalian kecemasan, salat membantu individu membangun ketenangan dan keyakinan bahwa setiap persoalan berada dalam pengawasan Allah. Penjelasan mengenai bagaimana salat membentuk ketenangan jiwa tersebut dapat dilihat dalam firman Allah yang lain:

اُتْلُ مَآ اُوْحِيَ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتٰبِ وَاَقِمِ الصَّلٰوةَۗ اِنَّ الصَّلٰوةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَاۤءِ وَالْمُنْكَرِۗ وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ

Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Al-'Ankabut [29]: 45).

Pada ayat ini, Allah memerintahkan manusia untuk membaca Al-Qur'an, memahami maknanya, dan menegakkan salat dengan benar. Salat yang dilakukan dengan penuh penghayatan akan membentuk hubungan yang kuat antara manusia dan Allah serta mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar. Hal itu terjadi karena di dalam salat terdapat zikir, bacaan Al-Qur'an, kesadaran akan pengawasan Allah, serta dorongan untuk menjauhi maksiat dan mendekat kepada ketaatan. Salat yang hanya dilakukan secara lahiriah tanpa kekhusyukan tidak akan banyak memengaruhi perilaku manusia. Sebaliknya, salat yang dihayati dengan baik dapat

menghadirkan ketenangan jiwa, pengendalian diri, dan kesadaran spiritual yang lebih kuat.[56]

HAMKA menjelaskan bahwa salat merupakan benteng jiwa yang dapat melindungi manusia dari rasa gelisah, takut, cemas, dan dorongan melakukan keburukan. Menurutnya, salat membuat hati manusia terus berada dalam suasana mengingat Allah sehingga hubungan spiritual dengan-Nya tetap terjaga. Ia juga menegaskan bahwa inti utama salat bukan hanya gerakan fisik, tetapi keikhlasan, rasa takut kepada Allah, dan zikir yang melahirkan ketenangan hati.[57] Sayyid Qutb menekankan bahwa salat yang dilakukan dengan penghayatan akan menghadirkan kesucian jiwa dan kemampuan mengendalikan hawa nafsu. Ia juga menjelaskan bahwa mengingat Allah memiliki kedudukan yang lebih besar daripada dorongan duniawi karena zikir menjadi sumber kekuatan batin bagi manusia.[58] Al-Qurṭubî menjelaskan bahwa pengaruh salat akan semakin kuat apabila seseorang melaksanakannya dengan kesadaran bahwa itu bisa menjadi salat terakhir sebelum kematian. Menurutnya, kesadaran seperti itu membuat hati lebih khusyuk, tunduk, dan mudah menerima nasihat Allah.[59] Al-Shawkânî menambahkan

[56] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar* (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 7:5441; Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, vol. 13, terj. Adil Salahi (Great Britain: The Islamic Foundation dan IslamOnline.net, 2003), 255–56; al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 4:237; Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, vol. 13, ed. Ahmad al-Barduni and Ibrahim Athfisy (Dar al-Kutub al-Misriyyah: Kairo, 1964), 347–49.

[57] HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 1982, 7:5442.

[58] Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur'an (Fî Ẓilâl al-Qur'an)*, 13:255–56.

[59] al-Qurthubi, *Al-Jâmi Li Ahkâm al-Qur'an*, 13:347–49.

bahwa zikir kepada Allah, baik di dalam maupun di luar salat, memiliki peran besar dalam menjaga manusia dari dosa dan keburukan. Ia juga mengutip pendapat ulama bahwa Allah mengingat hamba-Nya dengan rahmat, pujian, dan pahala merupakan nikmat yang lebih besar daripada ingatan manusia kepada Allah dalam ibadahnya.[60]

Berdasarkan penafsiran para mufasir tersebut, tampak bahwa salat tidak hanya berfungsi sebagai sarana meminta pertolongan kepada Allah, tetapi juga sebagai media pembentukan ketenangan jiwa. Jika pada ayat sebelumnya salat diposisikan sebagai tempat memohon pertolongan ketika menghadapi kesulitan, maka ayat ini menjelaskan bagaimana salat memberikan pengaruh tersebut, yaitu melalui zikir, kekhusyukan, kesadaran spiritual, dan pengendalian diri yang tumbuh dalam diri seorang mukmin. Dalam konteks pengendalian kecemasan, salat membantu manusia mengalihkan perhatian dari berbagai ketakutan dan tekanan hidup menuju keyakinan kepada Allah. Melalui salat, seseorang memperoleh ruang untuk menenangkan pikiran, memperkuat harapan, serta membangun keteguhan hati dalam menghadapi berbagai persoalan. Oleh karena itu, salat dapat dipahami sebagai salah satu sarana praktis yang membantu menjaga kestabilan emosi dan ketenangan batin ketika menghadapi kecemasan.

[60] al-Syaukani, *Fath Al-Qadîr*, 4:237.

B. Kecemasan Perspektif Stoikisme

Stoikisme merupakan aliran filsafat yang berkembang di Yunani dan Romawi Kuno yang menekankan penggunaan akal dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Bagi para filsuf stoikisme, ketenangan batin tidak ditentukan oleh keadaan eksternal, melainkan oleh kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, penilaian, dan responsnya terhadap keadaan tersebut. Oleh karena itu, pembahasan mengenai kecemasan dalam Stoikisme tidak berfokus pada peristiwa yang menimbulkan kecemasan, tetapi pada cara individu memandang dan menyikapi peristiwa tersebut.

Meskipun Stoikisme tidak menggunakan istilah gangguan kecemasan sebagaimana psikologi modern, para filsuf stoikismeisme banyak membahas mengenai rasa takut, kekhawatiran, kegelisahan, dan berbagai bentuk penderitaan emosional yang mengganggu ketenangan batin. Menurut mereka, kecemasan muncul ketika individu terlalu terikat pada hal-hal yang berada di luar kendalinya atau ketika ia memberikan penilaian yang keliru terhadap suatu peristiwa. Berdasarkan pandangan tersebut, kecemasan dalam perspektif Stoikisme dapat dipahami melalui sumber-sumber yang menyebabkannya serta cara-cara yang digunakan untuk mengendalikannya.

1. Sumber Kecemasan Perspektif Stoikisme

Dalam perspektif Stoikisme, kecemasan tidak dipahami sebagai akibat langsung dari peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, melainkan sebagai hasil dari cara individu menilai dan merespons peristiwa tersebut. Para filsuf stoikismeisme berpendapat bahwa manusia cenderung

mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan ketika terlalu terikat pada hal-hal yang berada di luar kendalinya atau ketika memberikan penilaian yang keliru terhadap suatu keadaan. Demikian, pembahasan mengenai kecemasan dalam Stoikisme berfokus pada sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan serta upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketenangan batin melalui penggunaan akal dan pengendalian diri.

a. Ketakutan Terhadap Hal yang Tidak Bisa Dikendalikan

Salah satu sumber utama kecemasan dalam Stoikisme adalah ketakutan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali individu. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering berusaha mengendalikan berbagai hal seperti pendapat orang lain, hasil suatu usaha, kondisi ekonomi, kesehatan, maupun berbagai kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Padahal, banyak di antara hal tersebut tidak sepenuhnya berada dalam kekuasaan manusia. Ketika ketenangan dan kebahagiaan digantungkan pada sesuatu yang tidak dapat dikendalikan, individu menjadi lebih rentan mengalami kekhawatiran dan kegelisahan. Epictetus menjelaskan bahwa penderitaan emosional muncul ketika seseorang menganggap hal-hal eksternal sebagai sesuatu yang harus dapat ia kuasai. Ia berkata:

> *"If you attribute freedom to things dari nature dependent and take what belongs to others for your own, you will be hindered, you*

will lament, you will be disturbed, you will find fault both with gods and men."[61]

Terjemah: "Jika kamu menganggap hal-hal yang sebenarnya tidak bisa kamu kendalikan sebagai sumber kebebasan atau kebahagiaanmu, dan kamu menganggap sesuatu yang bukan milikmu seolah-olah milikmu sendiri, maka kamu akan mudah kecewa, sedih, gelisah, dan menyalahkan orang lain maupun keadaan hidup."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berawal dari harapan untuk mengendalikan sesuatu yang pada hakikatnya berada di luar kekuasaan manusia. Ketika kenyataan tidak berjalan sesuai harapan, individu akan merasa kecewa, terhambat, dan terganggu secara emosional. Dengan demikian, sumber kecemasan bukan terletak pada peristiwa itu sendiri, melainkan pada tuntutan agar peristiwa tersebut harus berlangsung sesuai keinginan pribadi. Gagasan tersebut diperkuat oleh pernyataan Epictetus berikut:

"that he who fails of the object of his desires is disappointed; and he who incurs the object of his aversion is wretched."[62]

Terjemah*: Orang yang tidak berhasil mendapatkan apa yang diinginkannya akan merasa kecewa, dan orang yang mengalami hal yang ingin dihindarinya akan merasa sedih dan menderita."*

Melalui kutipan tersebut, Epictetus menunjukkan bahwa kecemasan berakar pada keterikatan yang berlebihan terhadap hasil tertentu. Seseorang menjadi cemas karena takut gagal memperoleh apa yang diinginkannya atau takut menghadapi sesuatu yang berusaha dihindarinya. Semakin besar keinginan untuk mengontrol hasil akhir

[61] Epictetus, *The Enchiridion*, terj. Thomas W. Higginson (New York: The Liberal Arts Press, 1955), sec. 1.

[62] Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 2.

suatu peristiwa, semakin besar pula kemungkinan munculnya kecemasan ketika hasil tersebut tidak berada dalam kendalinya.

Dari sudut pandang Stoikisme, akar persoalan bukanlah ketidakpastian itu sendiri, melainkan ketidakmampuan menerima bahwa sebagian besar peristiwa berada di luar kendali manusia. Oleh karena itu, perhatian perlu diarahkan pada hal-hal yang benar-benar dapat dikendalikan, seperti pikiran, penilaian, sikap, dan tindakan. Dengan memahami batas kendali diri, individu dapat mengurangi ketakutan yang tidak perlu dan memperoleh ketenangan batin yang lebih stabil.

Secara keseluruhan, kecemasan muncul karena adanya kesenjangan antara harapan individu dan realitas yang tidak dapat ia kuasai. Semakin seseorang menggantungkan ketenangan hidupnya pada faktor eksternal, semakin besar pula kemungkinan munculnya rasa takut, khawatir, dan gelisah ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapannya.

b. Kesalahan Penilaian Pikiran

Kesalahan penilaian tersebut sering kali diperkuat oleh munculnya emosi-emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, kesedihan, atau kemarahan. Dalam pandangan Stoik, ketika emosi negatif telah menguasai pikiran, kemampuan seseorang untuk menilai suatu keadaan secara rasional menjadi berkurang. Individu kemudian lebih mudah membayangkan kemungkinan-kemungkinan terburuk,

melebih-lebihkan ancaman yang dihadapi, serta memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada di luar kendalinya. Akibatnya, kecemasan semakin meningkat karena pikiran tidak lagi dipandu oleh pertimbangan rasional, melainkan oleh dorongan emosional yang mencari rasa aman dan kenyamanan sesaat.[63] Pandangan ini dijelaskan oleh Epictetus dalam *The Enchiridion*:

> *"Men are disturbed not dari things, but dari the views which they take of things. Thus death is nothing terrible, else it would have appeared so to Socrates. But the terror consists in our notion of death, that it is terrible. When, therefore, we are hindered or disturbed, or grieved, let us never impute it to others, but to ourselves—that is, to our own views."*[64]
>
> *Terjemah "Manusia sebenarnya tidak terganggu oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh cara mereka memandang peristiwa tersebut. Misalnya, kematian sebenarnya bukan sesuatu yang menakutkan, karena jika memang demikian maka Socrates juga akan menganggapnya menakutkan. Yang membuat kematian terasa menakutkan adalah anggapan manusia bahwa kematian itu buruk. Karena itu, ketika kita merasa sedih, marah, kecewa, atau terganggu, jangan langsung menyalahkan orang lain atau keadaan, tetapi sadari bahwa hal itu berasal dari cara pandang kita sendiri."*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa gangguan emosional berawal dari penilaian yang keliru (*false judgment*). Dalam pandangan Stoikisme, suatu peristiwa pada dasarnya bersifat netral. Namun, manusia sering memberi label seperti "buruk", "memalukan", "mengancam", atau "menakutkan" sehingga memunculkan kecemasan yang sebenarnya berasal dari interpretasi pribadi terhadap peristiwa tersebut. Sebagai contoh, kegagalan dalam ujian tidak secara otomatis

---

[63] Jonas Salzgeber, *The Little Book of Stoicism* (Swiss: Njlifehacks, 2019), 89.
[64] Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 5.

menimbulkan kecemasan. Kecemasan muncul ketika seseorang menafsirkan kegagalan tersebut sebagai akhir dari masa depannya atau sebagai bukti bahwa dirinya tidak berharga. Dengan demikian, yang menimbulkan penderitaan bukanlah fakta kegagalannya, melainkan cara individu memandang fakta tersebut. Pentingnya mengawasi proses berpikir juga ditegaskan oleh Marcus Aurelius:

> *"A man can rarely be unhappy dari being ignorant of another's thoughts; but he that does not attend to the motions of his own is certainly unhappy."*[65]
>
> *Terjemah: "Seseorang jarang merasa tidak bahagia karena tidak mengetahui apa yang dipikirkan oleh orang lain. Namun, orang yang tidak memperhatikan dan mengawasi gerak pikirannya sendiri pasti akan mengalami ketidakbahagiaan."*

Melalui pernyataan tersebut, Marcus Aurelius menunjukkan bahwa sumber penderitaan sering kali berasal dari pikiran yang tidak diawasi. Ketika pikiran dipenuhi asumsi negatif, prasangka, dan berbagai kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi, kecemasan akan semakin berkembang. Sebaliknya, dengan mengamati dan mengevaluasi pikiran secara rasional, individu dapat mengurangi penilaian yang keliru dan memperoleh kestabilan emosional yang lebih baik.

Oleh karena itu, Stoikisme memandang kecemasan sebagai konsekuensi dari interpretasi yang tidak rasional terhadap realitas. Individu tidak hanya bereaksi terhadap apa yang terjadi, tetapi juga

---

[65] Marcus Aurelius, *The Meditations*, ed. Alice Zimmern, terj. Jeremy Collier (London: Walter Scott, 1887), 26.

terhadap makna yang dibentuknya sendiri mengenai peristiwa tersebut. Semakin objektif seseorang menilai suatu keadaan, semakin kecil kemungkinan dirinya terjebak dalam ketakutan dan kekhawatiran yang berasal dari kesalahan penilaiannya sendiri.

2. Pengendalian Kecemasan Perspektif Stoikisme

Menurut Stoikisme, kecemasan tidak diatasi dengan menghilangkan kesulitan dan ketidakpastian hidup, melainkan dengan mengembangkan kemampuan untuk merespons setiap peristiwa secara rasional. Kaum Stoik meyakini bahwa setiap keadaan menuntut kebajikan tertentu agar individu tetap tenang dalam menghadapinya. Karena itu, perhatian diarahkan bukan pada peristiwa yang terjadi, tetapi pada cara menyikapinya.

Pandangan ini dijelaskan oleh Epictetus dalam *Enchiridion* bagian 10. Ia menegaskan bahwa setiap peristiwa menuntut kemampuan tertentu, seperti pengendalian diri, ketabahan, dan kesabaran. Dengan melatih kemampuan tersebut, individu dapat menghadapi berbagai keadaan tanpa dikuasai rasa takut, khawatir, atau gelisah.[66]

Berdasarkan pandangan tersebut, pengendalian kecemasan dalam Stoikisme berpusat pada pengembangan kemampuan internal yang membantu individu menghadapi berbagai situasi secara lebih tenang dan rasional. Kemampuan tersebut diwujudkan melalui beberapa langkah yang saling berkaitan, yaitu memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendali diri, menerima kenyataan sebagaimana adanya, dan

[66] Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 10.

menggunakan akal untuk menilai berbagai peristiwa secara rasional.[67] Ketiga aspek tersebut menjadi dasar pengendalian kecemasan dalam perspektif Stoikisme.

a. Fokus Terhadap Apa yang Bisa Dikontrol

Salah satu prinsip utama Stoikisme dalam mengendalikan kecemasan adalah memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendali individu. Kecemasan sering muncul ketika seseorang terlalu mengharapkan sesuatu yang tidak sepenuhnya dapat ditentukan olehnya, seperti hasil suatu usaha, keadaan yang akan terjadi, maupun respons orang lain.[68] Oleh karena itu, Stoikisme mengajarkan agar individu lebih memfokuskan perhatian pada pikiran, penilaian, sikap, dan tindakannya sendiri. Epictetus menyatakan:

> *"Altogether restrain desire; for if you desire any of the things not within our own power, you must necessarily be disappointed; and you are not yet secure of those which are within our power, and so are legitimate objects of desire.*[69]
>
> *Terjemah: Cobalah kendalikan keinginanmu. Karena kalau kamu terlalu menginginkan sesuatu yang tidak bisa kamu kendalikan, kamu pasti akan kecewa. Bahkan untuk hal-hal yang sebenarnya masih bisa kamu kendalikan pun, kamu belum tentu sepenuhnya mampu mengaturnya dengan baik.*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dapat muncul ketika seseorang menggantungkan ketenangan hidupnya pada hal-hal yang berada di luar kendalinya. Oleh karena itu, individu perlu

---

[67] Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 2; Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 8; Aurelius, *The Meditations*, 135; Salzgeber, *The Little Book of Stoicism*, 39.

[68] Salzgeber, *The Little Book of Stoicism*, 39.

[69] Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 2.

mengarahkan perhatian pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan tidak terlalu terikat pada hasil yang tidak pasti.

Fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan juga menuntut kemandirian emosional terhadap faktor-faktor eksternal. Epictetus menyatakan:

> *"A man's master is he who is able to confer or remove whatever that man seeks or shuns. Whoever then would be free, let him wish nothing, let him decline nothing, which depends on others; else he must necessarily be a slave"*[70]
>
> *Terjemah: Orang yang bisa mengendalikan dirimu adalah orang yang bisa memberi atau mengambil hal-hal yang paling kamu inginkan atau paling kamu takuti. Jadi, kalau kamu ingin hidup bebas, jangan terlalu menggantungkan kebahagiaan atau ketakutanmu pada orang lain. Kalau tidak, hidupmu akan selalu bergantung pada mereka.*

Melalui pernyataan tersebut, Epictetus menjelaskan bahwa ketenangan batin tidak seharusnya bergantung pada penilaian maupun perlakuan orang lain. Dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendalinya sendiri, individu dapat membangun kestabilan emosi dan menghadapi ketidakpastian hidup dengan lebih tenang.[71]

Berdasarkan pemikiran Epictetus, pengendalian kecemasan dapat dilakukan dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendali diri serta mengurangi ketergantungan terhadap faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan.

---

[70] Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 14.
[71] Salzgeber, *The Little Book of Stoicism*, 39.

b. Menerima Kenyataan

Dalam Stoikisme, salah satu cara untuk mengendalikan kecemasan adalah dengan menerima kenyataan sebagaimana adanya.[72] Kecemasan sering muncul ketika seseorang menolak atau terus-menerus mempersoalkan keadaan yang telah terjadi karena tidak sesuai dengan harapan yang diinginkannya. Akibatnya, individu terjebak dalam konflik antara harapan dan realitas sehingga sulit memperoleh ketenangan batin. Oleh karena itu, Stoikisme mengajarkan pentingnya menerima setiap peristiwa secara rasional tanpa menuntut agar segala sesuatu berlangsung sesuai dengan keinginan pribadi. Epictetus menyatakan:

> *"Demand not that events should happen as you wish; but wish them to happen as they do happen, and you will go on well."*[73]
>
> *Terjemah: "Jangan menuntut agar segala sesuatu terjadi sesuai dengan keinginanmu. Sebaliknya, belajarlah menerima segala sesuatu sebagaimana adanya, maka hidupmu akan berjalan dengan baik dan lebih tenang."*

Melalui pernyataan tersebut, Epictetus mengajarkan bahwa ketenangan batin diperoleh bukan dengan memaksa keadaan mengikuti kehendak pribadi, melainkan dengan menerima kenyataan sebagaimana adanya. Sikap penerimaan tidak berarti menyerah terhadap keadaan, tetapi memahami bahwa tidak semua peristiwa dapat berjalan sesuai dengan harapan manusia. Dengan menerima realitas secara rasional,

---

[72] Henry Manampiring, *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2019), 278.

[73] Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 8.

individu dapat mengurangi tekanan psikologis yang timbul akibat penolakan terhadap keadaan yang tidak dapat diubah.

Dalam pandangan Stoikisme, penerimaan terhadap kenyataan membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup dengan lebih tenang dan rasional. Seseorang tidak dituntut untuk mengubah keadaan yang berada di luar kendalinya, melainkan menyelaraskan kehendak dan pikirannya dengan kenyataan yang terjadi. Ketika individu tidak lagi terjebak dalam penolakan terhadap peristiwa yang dialaminya, ia akan lebih mampu memberikan respons yang tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Sikap ini membantu mengurangi kecemasan serta memungkinkan individu menghadapi berbagai ketidakpastian hidup dengan lebih stabil dan bijaksana.[74]

Berdasarkan pemikiran Epictetus, pengendalian kecemasan dapat dilakukan dengan menerima kenyataan sebagaimana adanya serta memandang setiap peristiwa secara rasional. Dengan demikian, individu tidak lagi dikuasai oleh konflik antara harapan dan realitas, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan seimbang.

c. Mengubah Sudut Pandang Melalui Akal

Pengendalian kecemasan tidak hanya dilakukan dengan menerima kenyataan, tetapi juga dengan memperbaiki cara berpikir dan cara memandang suatu keadaan. Langkah berikutnya adalah

[74] Epictetus, *How to Be Free: An Ancient Guide to the Stoic Life: Encheiridion and Selections from Discourses*, terj. A. A. Long (Princeton dan Oxford: Princeton University Press, 2018), 101–8.

memperbaiki cara memandang berbagai peristiwa melalui penggunaan akal. Dalam Stoikisme, akal berfungsi sebagai sarana untuk menilai suatu keadaan secara objektif sehingga individu tidak mudah dikuasai oleh emosi negatif yang berlebihan. [75] Epictetus menjelaskan:

> *"If a person had delivered up your body to some passer-dari, you would certainly be angry. And do you feel no shame in delivering up your own mind to any reviler, to be disconcerted and confounded?"*[76]
>
> Terjemah:*"Kalau ada orang menyerahkan tubuhmu begitu saja kepada orang lain, tentu kamu akan marah. Tetapi mengapa kamu tidak merasa malu ketika menyerahkan pikiran dan ketenangan batinmu kepada orang yang menghina atau menyakitimu, sampai kamu menjadi marah, gelisah, dan kehilangan kendali"?*

Pernyataan tersebut menegaskan bahwa ketenangan batin tidak ditentukan oleh perilaku orang lain, melainkan oleh kemampuan individu dalam mengelola respons dan penilaiannya sendiri. Dengan kata lain, seseorang tidak perlu menyerahkan kendali atas pikirannya kepada faktor-faktor eksternal yang berada di luar kuasanya. Gagasan ini diperkuat oleh Marcus Aurelius:

> *"What then must her strength be when she is fortified with reason, and engages upon thought and deliberation? A soul unembarrassed with passion is a very citadel, the most impregnable security for man in future; hither we may retire and defy our enemies."*[77]
>
> *Terjemah: Jika hanya dengan keteguhan hati saja ia sudah begitu kuat, maka betapa lebih kuat lagi ketika ia diperkuat oleh akal budi serta bertindak melalui pemikiran dan pertimbangan yang matang. Jiwa yang bebas dari pengaruh hawa nafsu dan gejolak emosi merupakan sebuah benteng yang kokoh, perlindungan yang*

---

[75] Salzgeber, *The Little Book of Stoicism*, 39; Manampiring, *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, 98.

[76] Epictetus, *The Enchiridion*, bag. 28.

[77] Aurelius, *The Meditations*, 135.

paling kuat bagi manusia. Ke dalam benteng itulah seseorang dapat berlindung dan menghadapi segala ancaman.

Melalui pertimbangan yang rasional, individu dapat menghadapi berbagai kesulitan tanpa mudah dikuasai oleh rasa takut dan kecemasan. Pandangan ini juga ditegaskan oleh Marcus Aurelius dalam The Meditations. Ia menjelaskan bahwa manusia seharusnya membiarkan dirinya dipimpin oleh akal, bertindak dengan pengendalian diri, serta tidak dikuasai oleh rasa takut maupun keinginan yang berlebihan. Dengan berpegang pada akal dan hidup sesuai dengan kodratnya, seseorang akan mampu menjaga ketenangan batin di tengah berbagai perubahan dan ketidakpastian hidup.[78]

Pandangan tersebut menunjukkan bahwa akal berfungsi sebagai pedoman dalam menilai dan merespons berbagai peristiwa. Ketika seseorang membiarkan dirinya dipimpin oleh akal, ia tidak akan langsung memandang suatu keadaan sebagai ancaman, melainkan terlebih dahulu menilainya secara objektif dan proporsional. Melalui proses penilaian yang rasional tersebut, rasa takut, kekhawatiran, dan berbagai emosi negatif yang menjadi sumber kecemasan dapat dikendalikan.[79] Dengan demikian, penggunaan akal memungkinkan individu mengoreksi cara pandangnya terhadap suatu peristiwa sehingga tidak mudah terjebak dalam kecemasan yang berlebihan.

[78] Aurelius, *The Meditations*, 42–43.

[79] Avais Aziz, "The Application of Stoic Philosophy to Modern Emotional Regulation," *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, Mei 26, 2025, 4562, https://doi.org/10.38124/ijisrt/25apr2400.

Dalam perspektif Stoikisme, kemampuan mengoreksi penilaian melalui akal merupakan salah satu sarana utama untuk menjaga ketenangan batin dan mengendalikan kecemasan.