

**GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR'AN**  
**(Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)  
Dalam Ilmu Dakwah



**OLEH**

**MIFTAHUL JANNAH**  
**NIM. 19651022**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**  
**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP**  
**2023**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Hal: Pengajuan Skripsi**

**Kepada,**

**Yth, Bapak Rektor IAIN Curup**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

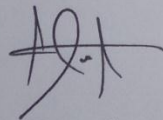
Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara Miftahul Jannah Mahasiswi IAIN Curup yang berjudul: **Gangguan kecemasan (Anxiety) Dalam Alquran (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)**, sudah dapat diajukan dalam sidang munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan. Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

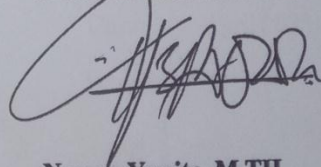
Curup, April 2023

**DOSEN PEMBIMBING I**



**Dr. Hasep Saputra, MA**  
NIP. 19851001201811001

**DOSEN PEMBIMBING II**



**Nurma Yunita, M.TH**  
NIP. 199111032019032014



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Dr. AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

**PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA**

Nomor: 341 /In.34/FU/PP.00.9/06/2023

Nama : Miftahul Jannah  
NIM : 19651022  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : **Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)**

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 30 Mei 2023  
Pukul : 11.30-13.00 WIB  
Tempat : Ruang Ujian FUAD IAIN Curup

Dan telah diterima untuk memperbaiki sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Alquran dan Tafsir.

**TIM PENGUJI**

Ketua,

**Dr. Hasep Saputra, MA**  
NIP 198510012018011001

Sekretaris,

**Nurma Yunita, M. TH**  
NIP 199111032019032014

Penguji I,

**Busra Febriyarni, M. Ag**  
NIP 197402282000032003

Penguji II,

**Alven Putra, Lc., M.S.I**  
NIP 198708172020121001



**Mengetahui,  
Dekan**  
**Dr. H. Nelson, M. Pd. I**  
NIP 196905041998031006

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miftahul jannah

Nomor Induk Mahasiswa : 19651022

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam referensi. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Curup, 17 Mei 2023

Penulis,



Miftahul jannah  
NIM. 19651022

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah bersyukur kepada Allah SWT atas anugerah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Gangguan kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan pendidikan Strata Satu pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.

Selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis senantiasa memperoleh dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang pada akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah., M.Pd.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
2. Bapak Dr. Muhammad Istan., SE., M.Pd., M.M selaku Wakil Rektor I IAIN Curup
3. Bapak Dr. KH. Ngadri Yusro., M.Ag selaku Wakil Rektor II IAIN Curup
4. Bapak Dr. Fakhruddin., S.Ag., M.Pd.I selaku Wakil Rektor III IAIN Curup
5. Bapak Dr. H. Nelson, S.Ag., M.Pd,I selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
6. Ibu Nurma Yunita., M.TH selaku Ketua Prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir IAIN Curup Sekaligus Pembimbing II.

7. Bapak Dr.Hasep Saputra,M.A, selaku Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk selalu memberikan arahan dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi.
8. Bapak Hardivizon.,M.Ag selaku dosen yang sudah membimbing dari awal pembuatan proposal skripsi ini.
9. Seluruh dosen sekaligus staf Fakultas Ushuluddun Adab dan Dakwah yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama berkecimpung di dunia perkuliahan.
10. Dan semua pihak yang terlibat membantu memberikan dukungan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari bahasa maupun isinya. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Curup, 04 April 2023  
Penulis

**Miftahul Jannah**  
**NIM.19651022**

## **MOTTO**

*“Watch your thoughts for they become words,  
Watch your words for they become your actions,  
Watch your actions for they become your habits,  
Watch your habits for they become your character,  
Watch your character for they become your destiny”*

***-Margaret Thatcher***

*“Sendiri tapi pelan-pelan bergerak lebih baik dari pada ramai-  
ramai tapi sekedar berteriak”*

***-Boy Candra***

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah syukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT yang telah memudahkan proses penelitian ini sehingga pada akhirnya skripsi ini mencapai titik tujuan yang diharapkan. Dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang senantiasa selalu mendukung dan penting dalam hidup penulis, mengarahkan serta membimbing dengan keikhlasan dalam kondisi apapun dan bagaimana pun.

- Skripsi ini penulis persembahkan untuk diri sendiri, terimakasih telah berjuang sejauh ini dengan melawan ego serta mood yang tidak menentu selama penulisan skripsi ini.
- Terkhusus dua orang hebat dalam hidup saya Ayahanda H.Suwikno dan Ibunda Hj.Poni. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa terbaik yang tidak pernah terputus yang kalian berikan. Secercah harapan untuk selalu memberikan yang terbaik disetiap langkah. Syukron Katsiran Bapak dan Ummy, semoga selalu dalam lindungan Allah. Aamiin Allahumma Aamiin.
- Untuk Kakakku tersayang Ahmad Fauzul Firdaus.,A.Ma.Pi yang senantiasa memberikan dukungan yang luar biasa kepada adikmu ini dalam proses pendidikan. Teruntuk nenek dan kakek yang selalu



memberikan do'a terbaik, Sekaligus teruntuk keluarga besarku yang telah mendukung dan tidak bisa disebutkan satu persatu.

- Dosen pembimbingku Bapak Dr. Hasep Saputra, MA selaku pembimbing I dan Ibu Nurma Yunita, M.TH selaku pembimbing II, yang senantiasa sabar serta ikhlas dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyelesaian studi dan skripsi ini. Terima kasih banyak sudah berjasa dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Untuk dosen-dosen Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan juga para dosen selingkup IAIN Curup, terimakasih telah membimbingku dalam proses perkuliahan dan berbagi ilmu serta pengetahuan yang Alhamdulillah bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain.
- Untuk rekan-rekan seperjuangan keluarga besar Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2019. Semoga Allah mempermudah setiap langkah dan usaha yang dilakukan dan Allah meridhoi setiap langkah kita untuk meraih kesuksesan dikemudian hari nanti.
- Terimakasih juga kepada semua pihak yang terlibat mendukung keberhasilan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu. Semoga Allah senantiasa membalas setiap kebaikan kalian dan semoga Allah memudahkan langkah kita semua.

## ABSTRAK

### GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR'AN (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)

Oleh: Miftahul Jannah

Penelitian ini dilatar belakangi oleh ketertarikan penulis bagaimana Al-Qur'an memandang gangguan kesehatan mental yaitu berkaitan dengan gangguan kecemasan yang hanya berfokus pada ayat-ayat kesempitan jiwa. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui ayat-ayat yang ada hubungannya dengan gangguan kecemasan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kepustakaan (Library Research) dengan analisis data Kualitatif yaitu penelitian yang memfokuskan pembahasan pada literatur-literatur baik berupa buku, jurnal, makalah, maupun tulisan-tulisan lainnya. Penelitian ini dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan metode tematik. Metode tematik merupakan ialah bentuk penafsiran dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama-sama membicarakan mengenai suatu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi turunnya ayat-ayat tersebut. Selanjutnya penafsir mulai memberikan keterangan dari analisa terhadap ayat tersebut sekaligus mengambil kesimpulan.

Hasil penelitian dapat disimpulkan *pertama*: kesempitan jiwa dalam Al-Qur'an bermakna jiwa yang bersedih, khawatir, takut, dan lemah. *Kedua*: ada beberapa penyebab yang memicu gangguan kecemasan baik itu berasal dari dalam diri manusia itu sendiri, kehendak Allah, dan dari lingkungan sekitar, selanjutnya cara mengatasi gangguan kecemasan ini yaitu dengan selalu mengingat Allah, menghindari prasangka buruk, dan bersabar dalam kondisi apapun.

***Kata Kunci: Gangguan kecemasan; Kesempitan jiwa; Tafsir Tematik.***

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>.xi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Kajian Literatur .....	8
G. Penjelasan Judul .....	12
H. Metode Penelitian .....	13
I. Sistematika Penulisan .....	15
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Gangguan Kesehatan Mental (Mental Disorder) .....	17

B. Definisi Gangguan Kecemasan .....	18
1. Tipe-tipe gangguan kecemasan .....	19
2. Ciri-ciri dari kecemasan .....	22
3. Penyebab dan faktor-faktor dari kecemasan .....	24
4. Kecemasan dalam perspektif Islam.....	27
5. Istilah gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an .....	29
C. Dalil-dalil Tentang Gangguan Kecemasan (Kesempitan Jiwa) .....	31
D. Metode Tematik .....	35
1. Pengertian metode tematik.....	35
2. Jenis-jenis tematik.....	36
3. Langkah-langkah tafsir tematik.....	36
4. Keistimewaan tafsir tematik.....	37

### **BAB III. HASIL PENELITIAN**

A. Penafsiran ayat-ayat kesempitan jiwa .....	39
B. Analisis gangguan kecemasan dan solusi mengatasinya.....	51
1. Pengertian Kesempitan jiwa .....	52
2. Penyebab kesempitan jiwa .....	53
3. Cara mengatasi gangguan kecemasan .....	54

### **BAB IV. PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59

### **DAFTAR PUSTAKA**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an ialah petunjuk bagi umat Islam yang bila dipelajari akan membantu menemukan nilai-nilai yang dapat dijadikan pedoman bagi penyelesaian berbagai problem hidup. Apabila dihayati juga mengamalkannya akan menjadikan pikiran, rasa, dan karsa mengarah kepada realitas keimanan yang dibutuhkan bagi stabilitas dan ketentraman hidup pribadi dan masyarakat yang beragama Islam.<sup>1</sup>

Al-Qur'an juga banyak berbicara tentang penyakit mental. Al-Qur'an menilai bahwa kelemahan iman membuat mereka memiliki penyakit dalam diri mereka. Dapat dikatakan bahwa Al-Qur'an memperkenalkan penyakit yang dapat menimpa hati dan juga pikiran. Penyakit pikiran disebabkan oleh bentuk yang berlebihan seperti kelicikan, sebaliknya bentuk kekurangan adalah ketidaktahuan yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan. Sedangkan dalam kejiwaan pun berbagai macam, sikap angkuh, benci, dendam, disebabkan karena bentuk dari sifat berlebihan seseorang. Sedangkan rasa cemas, ketakutan dan lain-lain adalah bentuk kekurangannya.<sup>2</sup>

Al-Qur'an telah membahas apa yang akan terjadi dimasa yang akan datang dimana kebanyakan manusia akan mengalami beberapa gangguan kesehatan

---

<sup>1</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Mizan Pustaka, 1996), 6.

<sup>2</sup>Shihab, 189.

mental. Banyaknya gangguan tersebut salah satunya adalah gangguan kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri-ciri yang terkadang muncul secara fisiologis ada perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>3</sup>

Saat ini banyak manusia yang rentan terhadap masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Kurangnya pengetahuan tentang gangguan kecemasan membuat banyak orang berpikir bahwa ini tidak terlalu serius. Padahal, seseorang yang mengalami gangguan kesehatan jiwa jika tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi penderitanya. Dalam Islam, ternyata menjaga kesehatan jiwa itu sangat penting. Islam menetapkan tujuan utama kehadirannya adalah untuk memelihara agama, jiwa, akal, harta dan keturunan. Melihat dari pentingnya seseorang mempunyai mental yang sehat ini bertujuan agar dapat melakukan aktifitas dengan aman, tenang dan nyaman serta menjadi seseorang yang lebih produktif dan bermanfaat dalam berkehidupan. Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental hygiene. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa Latin yang berarti psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi, mental hygiene dimaknai sebagai suatu keadaan kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan. Munculnya kata Hygiene untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai

---

<sup>3</sup>Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2012), 154.

kesehatan.<sup>4</sup>Sementara Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” bahwa: “Kesehatan mental diartikan sebagai suatu kondisi dimana batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan berupaya untuk menemukan ketenangan batin yang dapat dilakukan melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)”.<sup>5</sup>

Kesehatan jiwa merupakan wujud dari terwujudnya keselarasan yang sejati antar fungsi-fungsi dalam jiwa, juga memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi, serta dapat terhindar dari kecemasan dan konflik batin (konflik). Pengertian ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi dalam jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling bekerjasama sehingga tercipta kehidupan yang harmonis, yang menjaga manusia dari sifat bimbang, serta terhindar dari perasaan gelisah dan konflik batin. Berbagai perasaan yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental ialah rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemaarah, ragu (bimbang), dan sebagainya.

Gangguan kecemasan merupakan suatu hal yang bisa mengganggu kesehatan mental. Pada dasarnya gangguan kecemasan bisa dialami oleh siapapun hanya saja yang membedakannya ialah sebab ataupun faktor yang memicu rasa cemas dan juga perbedaan tingkat kecemasan yang dihadapi. apabila kecemasan ini hinggap cukup lama pada diri manusia, maka akan menyebabkan suatu gangguan kejiwaan atau biasadikenal dengan keabnormalan.

---

<sup>4</sup>Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 10.

<sup>5</sup>Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 154.

Kecemasan yang cukup lama akan menghilangkan kemampuan diri untuk merasa bahagia.

Berdasarkan latar belakang inilah penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan sekaligus penafsiran dari para mufassir. Ada beberapa temadalam Al-Qur'anyang berkaitan dan menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan di antaranya kata Khauf (Kekhawatiran), Yahzan (Kesedihan), dhayq (Kesempitan Jiwa), dan halua (Gelisah). Penulis hanya memfokuskan pada istilah dhayq (Kesempitan Jiwa) saja dan ditemukan dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 13 kali di 12 ayat dalam Al-Qur'an<sup>6</sup>, Yaitu Qs. Hud: 77, Qs. Al-Ankabut: 33, Qs. At-Taubah: 25, Qs. At-Taubah:118, Qs. Al-Hijr: 97, Qs. Asy-Syuara: 13, Qs. Ath-Thalaq: 6, Qs. An-Nahl: 127, Qs. An-Naml:70, Qs. Al-An'am: 125, Qs. Al-Furqan: 13, Qs. Hud: 12. Kata tersebut memiliki arti berkaitan dengan kecemasan di dalam Al-Qur'an.

Jiwa manusia sebagai pelengkap raga yang mengkondisikan seseorang untuk membawanya kejalan yang benar ataupun salah. Jiwa didalam tubuh manusia secara langsung membuka jalan melalui pikiran dan perasaan yang dapat menggoyahkan perasaan, sehingga manusia sering mengalami gangguan sempit hati, keraguan atau gundah gulana yang mengakibatkan sesak didada. Oleh karena nya, pembahasan mengenai yang ada dalam kehidupan termasuk didalamnya tentang kejiwaan manusia. Khususnya masalah kejiwaan

---

<sup>6</sup>Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Al-Mufahras* (Indonesia: Maktabah Dahlan, 1991), 539.



manusia ini sangat penting untuk dikaji. Sehingga penulis melakukan kajian ini dengan judul Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada dan dengan menggunakan metode tematik pada penelitian ini, maka kiranya perlu batasan masalah sehingga tidak ada penyimpangan dan pembahasan yang melebar kemana-mana. Berkaitan dengan gangguan kecemasan terdapat 4 istilah dalam Al-Qur'an yaitu Khauf (Kekhawatiran), Yahzan (Kesedihan), dhayq (Kesempitan Jiwa), dan halua (Gelisah), Namun disini penulis hanya fokus akan membahas Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan Gangguan Kecemasan tentang ayat-ayat kesempitan jiwa.

## **C. Rumusan Masalah**

Dari uraian pada latar belakang, Kesehatan mental merupakan aspek utama dalam kehidupan. Salah satu yang membuat kesehatan mental seseorang terganggu ialah bentuk gangguan kecemasan. Didalam kitab suci Al-Qur'an banyak nilai-nilai kandungan dan tuntunan kehidupan manusia, tetapi kurang dipahami makna-maknanya. Maka dari itu penulis ingin mengungkapkan bagaimana gangguan kecemasan ini dalam perspektif Al-Qur'an yang berfokus pada ayat-ayat tentang kesempitan jiwa, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana Penafsiran Ayat-ayat tentang Kesempitan Jiwa?

2. Bagaimana gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an dan solusi mengatasinya?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan Gangguan Kecemasan tentang ayat-ayat Kesempitan Jiwa, disini penulis akan memaparkannya secara luas menurut para mufassir.
2. Untuk mengetahui gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an serta solusi mengatasinya.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam kehidupan umat muslim khususnya dalam memahami gangguan kecemasan mengenai kesempitan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an untuk menambah wawasan pembaca mengenai sejauh mana pemahaman gangguan kecemasan ini sebagai salah satu bentuk gangguan kesehatan mental.

##### **2. Manfaat praktis**

###### **a. Bagi Penulis**

Penulis berharap pembahasan ini dapat menambah pengetahuannya mengenai penafsiran ayat-ayat tentang gangguan kecemasan mengenai kesempitan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an.

b. Bagi Masyarakat

- a) Masyarakat diharapkan dapat lebih memahami lagi tentang penafsiran ayat-ayat khususnya yang berkaitan tentang kesempitan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an
- b) Masyarakat dapat lebih mengetahui beberapa ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan. Karena masih banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang gangguan kecemasan ini.
- c) Masyarakat dapat mengaplikasikan pesan penafsiran ayat-ayat tentang kesempitan jiwa dalam berkehidupan.
- d) Sebagai mediator untuk masyarakat menambah kecintaan dan ketaqwaan pada Allah sebagai pencipta manusia dimuka bumi ini.

3. Bagi Pengembang Keilmuan

- a. Mendapat lebih banyak lagi referensi penafsiran terkhusus pada ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan, juga menjadi modal bagi mereka dalam berkarya dan menyebarkan kepada masyarakat.
- b. Mengembangkan lagi penafsiran lebih lanjut dari berbagai sumber untuk disempurnakan atau diteliti kembali dengan cara membandingkan dengan pendapat ulama lain dan menggali persamaannya.

## F. Kajian Literatur

Adapun sebagai bahan perbandingan bagi penulis dan untuk mendukung kevalidan dalam penelitian ini, maka penulis akan sampaikan beberapa penelitian yang mungkin terkait dengan penelitian yang akan penulis bahas, antara lain:

Skripsi yang berjudul "*kesehatan mental dalam perspektif tafsir Al-Misbah karya M.Quraish shihab*" yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur tahun 2021. Penulis menyimpulkan Penafsiran M. Quraish Shihab mengenai Kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dengan keimanan kepada Allah swt. serta upaya dalam memelihara dan memperoleh kesehatan mental. Keimanan, kesabaran, ikhlas, rasa syukur, ketakwaan, ketaatan, keridhaan, taubat dan zikir merupakan metode dalam meraih kesehatan mental yaitu berupa ketentraman dan ketenangan dalam hati. Keterikatan antara amal saleh dengan keimanan tidak hanya memberikan kehidupan yang baik di dunia tetapi juga kebahagiaan yang hakiki yaitu kebahagiaan akhirat. Mengutamakan kebahagiaan akhirat sebagai tujuan dan dunia sebagai sarana mencapai tujuan dalam kehidupan merupakan salah satu usaha pembinaan kesehatan mental. Al-Qur'an merupakan psikoterapi bagi penyakit jiwa dan penyakit psikosomatik.<sup>7</sup> Penelitian tersebut lebih fokus pada kesehatan mental sedangkan penelitian yang akan penulis teliti ialah lebih kepada gangguan kesehatan mental terfokus pada gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an.

---

<sup>7</sup>Hilmy Rabi'ah Nur, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab," 2021, <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/1483>.

Skripsi yang berjudul “*pemeliharaan kesehatan mental dalam Al-Qur’an (studi tematik ayat-ayat ketenangan jiwa dengan pendekatan psikologi)*” yang ditulis oleh Anwariah Salsabila tahun 2021. Penulis menyimpulkan Ketenangan jiwa dalam kondisi berperang, tema ini terdapat di dalam dua surah diantaranya adalah Ali Imran ayat 126 dan Al-Anfal ayat 10. Dalam hal ini dapat di contohkan tentang tema ini, contoh ayat pada surah Ali Imran ayat 126 dan Al-Anfal ayat 10. Ketenangan jiwa dalam ketauhidan, tema ini terdapat dalam tiga surah di antaranya adalah Al Isra 95, Al Maidah 113, An Nahl 106. Dalam hal ini dapat di contohkan tentang tema ini, analisis contoh ayat pada surah Al-Maidah ayat 113 dan surah Al-Baqarah ayat 260. Ketenangan jiwa dalam ibadah, tema ini terdapat di dalam surah An Nisa’ ayat 103. Dalam hal ini dapat di contohkan tentang tema ini, analisis contoh ayat pada surah An Nisa’ ayat 103. Ketenangan jiwa dalam dzikir, tema ini terdapat di dalam surah Al-Ra’d ayat 28. Dalam hal ini dapat di contohkan tentang tema ini analisis contoh ayat pada surah Al-Ra’d ayat 28. Kategori ketenangan jiwa yang semu, tema ini terdapat di dalam tiga surah di antaranya adalah Yunus 7, An Nahl 112, Al Hajj 11. Dalam hal ini dapat di contohkan tentang tema ini, contoh ayat pada surah Al Hajj ayat 11. Kriteria golongan yang tenang jiwanya, tema ini terdapat di dalam surah Al-Fajr ayat 27. Dalam hal ini dapat di contohkan tentang tema ini analisis contoh ayat pada surah Al-Fajr ayat 27.<sup>8</sup> Skripsi tersebut membahas tentang cara pemeliharaan kesehatan mental berkaitan dengan ayat-ayat ketenangan jiwa dan menggunakan pendekatan psikologi. Ini jelas berbeda dengan penelitian yang

---

<sup>8</sup> Anwariah Salsabila, *pemeliharaan kesehatan mental dalam Al-Qur’an (studi tematik ayat-ayat ketenangan jiwa dengan pendekatan psikologi)*, 2021.

akan penulis teliti yang memfokuskan pada gangguan kecemasan dengan menggunakan metode tematik tafsir ayat-ayat tentang kesempitan jiwa.

Skripsi yang berjudul “*Gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur’an (Pendekatan Psikologis)*” yang ditulis oleh M. Wahid Nasruddin tahun 2018. Penulis menyimpulkan Al-Qur’an tidak membahas secara spesifik mengenai kecemasan, akan tetapi memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. Kecemasan sendiri merupakan ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Dalam Al-Qur’an kecemasan digambarkan dengan beberapa kalimat, diantaranya *khaufy* yakni kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang. Hal ini disebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati (*daiq*), maka timbulah sifat gelisah (*halu’a*), yang akhirnya menjadikan seseorang merasa selalu susah (*hazn*).<sup>9</sup> Istilah-istilah tersebut merupakan muradif dari sifat cemas. Dari penelitian di atas membahas gangguan kecemasan dalam perspektif Al-Qur’an dengan pendekatan psikologis sedangkan yang akan penulis teliti pada penelitian ini menggunakan metode tematik tafsir ayat-ayat kesempitan jiwa dalam Al-Qur’an.

Jurnal yang berjudul “*Peran Terapi Al-Qur’an terhadap kecemasan dan imunitas pasien hospitalisasi*” yang ditulis oleh Hammad. Yang berisiterapi Al-Qur’an dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan imunitas pasien

---

<sup>9</sup>M. Wahid Nasrudin, “Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif al Qur’an: Pendekatan Psikologi” (undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), <https://digilib.uinsa.ac.id/22541/>.

yang sedang menjalani rawat inap di Rumah Sakit. Melalui diperdengarkannya Al-Qur'an pasien menjadi lebih tenang dan mendapatkan respon emosional positif (coping) yang dapat menghindarkan diri dari stress.<sup>10</sup> Perbedaannya dengan penelitian ini dengan yang penulis lakukan adalah penelitian tersebut lebih berfokus kepada aspek kesehatan yang ditimbulkan dari kecemasan.

Skripsi yang berjudul "*Konsep khauf dan Raja' Imam Al Ghazali dalam terapi gangguan kecemasan*" oleh Mohd Amir Bin Japri. Dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan, khauf dan raja' berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan dan menguatkan sabar. Faedah raja' menjadikan hidup ini menjadi bermakna karena dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Sedangkan faedah khauf sendiri adalah hati-hati, takwa, mujahadah, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah dan ini membawa kepada kesehatan badan.<sup>11</sup> Skripsi tersebut lebih fokus pada terapi gangguan kecemasan menurut satu tokoh yaitu Imam Al Ghazali.

Setelah penulis meneliti karya-karya di atas penulis berpendapat bahwa tema yang diangkat dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah ada. Penelitian ini fokus pada penafsiran para mufassir berkaitan dengan sekumpulan ayat-ayat gangguan kecemasan tentang kesempitan jiwa.

---

<sup>10</sup>Hammad Hammad, "The Role of The Koran Therapy on Anxiety and Immunity of Hospitalized Patients," *Jurnal Ners* 4, no. 2 (2009): 110–15, <https://doi.org/10.20473/jn.v4i2.5021>.

<sup>11</sup>Mohd Amir Bin Japri, "Konsep khauf dan raja' imam al-ghazali dalam terapi gangguan kecemasan" (skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017), <http://repository.uinsu.ac.id/3169/>.

## G. Penjelasan Judul

### 1. Gangguan kecemasan

Gangguan berarti halangan, rintangan, godaan, sesuatu yang menyusahkan, suatu hal yang menyebabkan ketidakwarasan, atau ketidaknormalan (jiwa, kesehatan dan pikiran). Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>12</sup> Dalam definisi lain kecemasan adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Pada dasarnya gangguan kecemasan ini bisa saja diatasi oleh diri sendiri dengan mengontrol apapun energi dari luar yang diterima oleh diri.

### 2. Al-Qur'an

Al-Qur'an ialah kalam Allah yang (memiliki) mukjizat, diturunkan kepada penutup para nabi dan rasul, dengan melalui perantara Malaikat Jibril, ditulis dalam berbagai mushaf, dinukilkan kepada kita dengan cara mutawatir, yang dianggap ibadah dengan membacanya, dimulai dengan surat alfatihah, dan ditutup dengan surat an-Nas.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup>Jeffry S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

<sup>13</sup>Muhammad Amin Suma, *Ulumul Qur'an* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2013), 23.



### 3. Kesempitan jiwa

Dalam kamus besar bahasa Indonesia kesempitan diartikan rasa terdesak sehingga tidak dapat bergerak atau terlalu sempit.<sup>14</sup> Kesempitan sejatinya adalah kesempitan hati, karena dari sanalah ia bermula dan dari sana juga ia akan menyiksa. Jiwa diartikan sebagai seluruh kehidupan batin manusia yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, angan-angan dan lain-lain.<sup>15</sup> Dapat disimpulkan bahwasannya kesempitan jiwa ialah perasaan gunda gulana atau keraguan yang ada dalam hati seorang manusia.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kepustakaan (Library Research) dengan analisis data Kualitatif yaitu penelitian yang memfokuskan pembahasan pada literatur-literatur baik berupa buku, jurnal, makalah, maupun tulisan-tulisan lainnya. Penelitian ini di mulai dengan mengumpulkan data dan informasi dari buku-buku dan materi pustaka.

### 2. Sumber Data

Penulis menggunakan dua sumber data dalam penelitian ini yakni:

#### a. Sumber data primer

Dalam penulisan ini nantinya mengacu pada kitab suci Al-Qur'an yang fokus kepada ayat-ayat tentang kesempitan jiwa dalam Al-Qur'an.

---

<sup>14</sup>*Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), 908.

<sup>15</sup>*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 416.

b. Sumber data sekunder

Data pendukung yang menjadi pelengkap penelitian. Data sekunder diperoleh melalui buku-buku, tesis, jurnal, artikel, makalah yang berkaitan dengan pembahasan yang penulis teliti.

3. Teknik pengumpulan data

- a. Menelusuridan mengumpulkan informasi dari sumber bacaan yang ada seperti jurnal ataupun sumber yang berkaitan dengan penafsiran tentang kesehatan mental dan gangguan kecemasan.
- b. Mencari ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan tentang kesempitan jiwa.
- c. Menyatukan berbagai sumber yang telah didapat, baik dengan cara mengutip secara langsung ataupun tidak langsung. Di sini penulis berusaha mencari sumber-sumber terpercaya gunaterhindar dari kesalahan penafsiran yang dapat membuat masyarakat salah ketika memahaminya.

4. Metode Analisis Data

Metode penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i, Metode ini dipilih karena terfokus pada tema tertentu yaitu kesempitan jiwa dalam Al-Qur'an. Metode tafsir maudhu'i ialah kesimpulan yang diambil setelah dilakukan analisis mendalam dan kesimpulan yang diambil diharapkan dapat mencerminkan khusus penelitian.

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah dimulai dengan beberapa langkah metode tematik (maudhui), yaitu:

- a. Menetapkan masalah Al-Qur'an yang akan diteliti secara tematik (tematik).
- b. Mencari dan Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti, baik ayat Makkiyah dan Madaniyah.
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya disertai pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat atau Asbab anNuzul.
- d. Menyusun tema pembahasan didalam kerangka yang sesuai, sistematis, sempurna dan utuh.
- e. Mempelajari sekaligus menganalisis ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa.

## **I. Sistematika Penulisan**

Pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari empat bab:

**BAB I Pendahuluan:** Berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, penjelasan istilah, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

**BAB II Landasan Teori:** Menguraikan landasan teori mengenai gambaran umum tentang permasalahan yang diangkat. Dalam bab ini berisi definisi gangguan kesehatan mental, gangguan kecemasan, kecemasan dalam perspektif Islam, pengertian Al-Qur'an dan metode tematik.

**BAB III Hasil Penelitian:** Merupakan inti dari penelitian ini, berisi tentang bagaimana Gangguan Kecemasan dengan mencantumkan ayat-ayat tentang kesempitan jiwa dan terjemah, tafsiran ayatnya dan analisisnya.

**BABIV Penutup:** Berisikankesimpulan dan saran-saran.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Gangguan kesehatan mental (Mental Disorder)**

Mental disorder merupakan bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental atau kesehatan mental, yang disebabkan oleh kegagalan mereaksinya mekanisme adaptasi dari berbagai fungsi kejiwaan terhadap stimuli ekstern dan ketegangan-ketegangan yang berakibat munculnya gangguan fungsi atau gangguan struktur dari satu bagian, satu organ atau sistem kejiwaan/mental.

Salah satu tanda mental sehat adalah kemauan untuk berdialog. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dimaggio, Hermens, dan Lyscker bahwa dialog yang terhambat dapat berkembang menjadi Psikopatologi atau penyakit mental.

Dalam jasmani yang sehat dapat ditandai oleh ciri-ciri berikut: memiliki energi, stamina atau daya tahan, kuat bekerja, dan badan selalu merasakan sehat nyaman. Orang yang memiliki mental yang sehat ciri khas antara lain:<sup>1</sup>

- 1) Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya.
- 2) Memiliki integritas dan regulasi terhadap struktur kepribadiannya.
- 3) Efisien dalam setiap tindakannya.
- 4) Mempunyai tujuan hidup yang sehat dan realistis.
- 5) Bergairah dan tenang batinnya.

---

<sup>1</sup>Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual* (Bandung: CV Mandar Maju, 2009), 190.

Orang yang memiliki mental yang sehat itu mudah melakukan adaptasi terhadap lingkungannya, aktif berpartisipasi, dan senantiasa dapat menyesuaikan diri terhadap setiap tuntutan dan perubahan sosial yang baru. Disisi lain orang yang terganggu kesehatan mentalnya ini jiwanya bingung dan kacau, tidak mempunyai kepercayaan diri, tidak memiliki keberanian, dan tidak mampu mengatasi kesulitan hidup yang dihadapi dengan jalan yang wajar.

Ada beberapa Faktor yang menjadi penyebab dari mental disorder:<sup>2</sup>

- a) Predisposisi struktur biologis/jasmani dan mental atau struktur kepribadian yang lemah (Pengaruh Internal)
- b) Konflik sosial dan Konflik kultural (pengaruh eksternal)
- c) Pemasakan batin dari pengalaman (pencernaan pengalaman, dalam diri subyek) dengan cara yang salah

Bentuk-bentuk gangguan kesehatan mental antara lain: Depresi, Anxiety Disorder (Rasa Takut), Skizofrenia, Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD), Eating disorder sampai kepada tindakan adiksi yang atau kecanduan terhadap sesuatu yang tidak wajar seperti penggunaan obat-obatan atau bahan kimia tertentu.

## **B. Definisi Gangguan Kecemasan**

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan

---

<sup>2</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, *Psikologi Abnormal*, 166.

permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Gangguan kecemasan ini berkaitan dengan pola perasaan dan tingkah laku yang kompleks. Pola tersebut mencakup 3 komponen utama, yaitu:<sup>3</sup>

1. Reaksi subyektif (Reaksi Kognitif), misalnya khawatir dan bimbang
2. Tingkah laku yang tampak (Over Behavior) misalnya tubuh gemetar
3. Reaksi fisiologis internal misalnya meningkatnya denyut jantung dan keluar keringat dingin.

Di dalam Al-Qur'an banyak ditemui ayat-ayat yang berkaitan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Qur'an menghadirkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks Al-Qur'an.

### **1. Tipe-tipe gangguan Kecemasan**

Setidaknya ada lima jenis gangguan kecemasan yang dapat Anda ketahui, dan semuanya memiliki penyebab dan gejalanya sendiri yaitu:

---

<sup>3</sup>Tristiadi Ardi Ardani, Iin Tri Rahayu, dan Yulia Sholichatun, *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), 195.

a. Gangguan Panik<sup>4</sup>

Gangguan Panik/Panic Disorder merupakan serangan singkat atau teror yang berkelanjutan merupakan salah satu ciri dari panic disorder. Pengidapnya akan mengalami reaksi kecemasan seperti, Jantung berdebar-debaar, kebingungan, nafas cepat, nafas tersengal, atau bahkan kesulitan bernafas, keringat yang banyak, rasa pusing dan rasa lemas. Panic disorder ini dapat dengan cepat meningkat setelah 10-15 menit terjadi, bahkan dapat berlangsung hingga berjam-jam.

Orang yang mengalami serangan panik ini membatasi aktivitas mereka untuk menghindari tempat-tempat yang memungkinkan terdapat kemungkinan untuk terjadinya serangan atau tempat dimana mereka akan terputus dari sumber dukungan mereka yang biasa.

b. Gangguan kecemasan menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder)<sup>5</sup>

GAD merupakan gangguan yang kronis dengan melibatkan rasa cemas berlarut dan berkepanjangan atas peristiwa, benda, bahkan kondisi yang tidak spesifik. Gejala gangguan kecemasan ini paling umum terjadi dan biasanya pengidap tidak dapat mengetahui penyebab gangguan kecemasan yang mereka alami. Mungkin mereka mencemaskan secara berlebihan keadaan hidup yang mereka jalani, seperti keuangan, kesejahteraan keluarga, dan hubungan sosial mereka. Ciri utama GAD ini ialah rasa cemas.

---

<sup>4</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, *Psikologi Abnormal*, 166.

<sup>5</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, 167.



c. Gangguan Fobia<sup>6</sup>

Gangguan fobia ialah rasa takut yang persisten terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidaksebanding dengan ancamannya. Pada gangguan fobia ini, rasa ketakutan yang dialami jauh melebihi penilaian tentang bahaya yang ada. Fobia biasanya tahu bahwa ketakutan yang dialami terhadap peristiwa yang biasa terjadi dalam hidup. Orang dengan gangguan fobia biasanya mereka tahu bahwa ketakutan yang mereka alami itu berlebihan dan tidak pada tempatnya.

d. Gangguan Obsesif-Kompulsif<sup>7</sup>

Obsesi merupakan suatu pikiran atau gambaran yang muncul secara berulang-ulang dan tidak bisa dikendalikan oleh individu. Obsesi bisa menjadi sangat kuat dan persisten sehingga mengganggu kehidupan yang dapat menimbulkan distres hingga kecemasan yang signifikan. Termasuk didalamnya keraguan-keraguan, impuls-impuls, dan citra (gambaran) mental.

Sedangkan kompulsi merupakan tingkah laku yang repetitif dan ritualistik yang individu rasa harus dilakukan. Kompulsi ini sering terjadi sebagai jawaban terhadap pikiran obsesif dan muncul dengan sering dan kuat sehingga mengganggu kehidupan atau menyebabkan distres yang signifikan.

---

<sup>6</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, 168.

<sup>7</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, 172.

e. Gangguan stress akut dan gangguan stres pascatrauma<sup>8</sup>

Gangguan-gangguan yang muncul disebabkan oleh pemaparan terhadap peristiwa-peristiwa traumatis. Gangguan stres akut atau disebut ASD (Acute stress disorder) merupakan suatu reaksi maladaptif yang terjadi pada bulan pertama setelah pengalaman traumatis. Sedangkan gangguan stres pascatrauma atau PTSD (Posttraumatic stress disorder) ialah reaksi maladaptif secara berkelanjutan terhadap sesuatu dari pengalaman traumatis. ASD dan PTSD, peristiwa traumatis tersebut dapat berupa kematian atau hingga ancaman kematian, atau cedera fisik yang serius, atau berupa ancaman terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain. Respons terhadap ancaman tersebut dapat berupa perasaan takut yang intens, rasa tak berdaya, atau rasa dengan nuansa horor.

2. Ciri-ciri dari Kecemasan<sup>9</sup>

a. Ciri-ciri fisik

Berikut merupakan ciri-ciri fisik dari orang yang mengalami gangguan kecemasan: a)Kegelisahan, kegugupan, b)Tangan atau anggota tubuh bergetar, c)Banyak berkeringat, d)Telapak tangan berkeringat, e)Pusing, f)Mulut atau kerongkongan terasa kering, g)Sulit berbicara, h)Sulit bernafas, i)Bernafas pendek, j)Jantung berdetak kencang, k)Suara bergetar, l)Jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, m)Leher atau punggung terasa kaku, n)Sensasi

---

<sup>8</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, 174.

<sup>9</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, 164.

seperti tercekik atau tertahan, o)Panas dingin, p)Sering buang air kecil, q)Wajah terasa memerah, r)Diare, s)Perasaan yang sensitif (mudah marah), t)Sakit perut/mual.

Berdasarkan ciri-ciri fisik tersebut dapat dipahami bahwasannya orang yang mengalami gangguan kecemasan berpengaruh juga terhadap reaksi pada tubuh seseorang. Hal ini seseorang yang mengalami gejala-gejala tersebut dapat mengganggu aktivitas menjalani kehidupannya.

b. Ciri-ciri perilaku

Selain ciri-ciri fisik ada pula ciri-ciri perilaku orang yang mengalami kecemasan<sup>10</sup>, diantaranya:

1. Perilaku menghindar
2. Perilaku melekat dan dependen
3. Perilaku terguncang

c. Ciri-ciri Kognitif dari kecemasan<sup>11</sup>

- a. Khawatir tentang sesuatu
- b. Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
- c. Keyakinan bahwa sesuatu yang buruk atau mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
- d. Terpaku pada sensasi tubuh
- e. Sangat sensitif terhadap sensasi tubuh

---

<sup>10</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, 164.

<sup>11</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, 164.

- f. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa
- g. Ketakutan akan kehilangan kontrol
- h. Ketakutan akan ketidak mampuan untuk menyelesaikan masalah
- i. Berpikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan
- j. Berpikir bahwa semuanya sudah tidak bisa dikendalikan
- k. Berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
- l. Khawatir terhadap hal sepele
- m. Berpikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang-ulang
- n. Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian
- o. Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
- p. Berpikir akan segera mati
- q. Khawatir akan ditinggalkan sendiri
- r. Sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian
- s. Pikiran bercampur aduk

### 3. Penyebab dan Faktor-faktor dari kecemasan

Ada beberapa faktor dan penyebab dari gangguan kecemasan ini diantaranya:

a. Penyebab gangguan kecemasan

Menurut Zakiah Daradjat beliau mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan,<sup>12</sup> yaitu:

- a) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- b) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.

b. Faktor-faktor Kecemasan

Seluruh ingatan yang ditekan selama masa balita dan masa kanak-kanak dapat berdampak pada kehidupan dimasa dewasa, dan bisa menjadi sebuah kecemasan. biasanya merupakan hasil yang

---

<sup>12</sup>Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental* (Purwokerto: Fajar Media Press, 2010), 137.

berlebihan terhadap tekanan emosi. naik turunnya emosi merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. akan tetapi, ada orang yang merasa lebih tertekan oleh tekanan emosi daripada orang lain. kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang.

Menurut dr. savitri rahmaiah ada 4 faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar dari kecemasan:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri orang itu sendiri dan orang lain. hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dll. kecemasan menjadi wajar jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan orang itu dalam hubungan personal. ini akan terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

c. Sebab-sebab fisik

Fikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi misalnya, kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Kondisi-kondisi seperti ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

d. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Dari keempat faktor diatas dapat disimpulkan bahwa pola dasar yang mempengaruhi timbulnya gangguan kecemasan ini berkaitan erat dengan faktor internal dalam diri dan eksternal dari luar.

4. Kecemasan Dalam Perspektif Islam

Sehat atau tidaknya mental di pandangan Islam memfokuskan melihat dari segi keimanan seseorang. Bagaimana menjalani hidup kesehariannya dengan kualitas keimanan yang menjadi titik penting dalam menentukan sehat atau tidaknya mental seseorang.<sup>13</sup>

Kecemasan dalam Islam juga diartikan sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus segera diobati seperti penyakit lain. Apabila penyakit hati ini tidak segera diatasi maka akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya. Banyak

---

<sup>13</sup>Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), 167.

hal yang bersifat negatif yang ditimbulkan dari dampak penyakit gelisah, apabila orang tersebut tidak segera ditindak dengan tepat dan tidak dibekali iman yang kuat, kemungkinan ia akan menjadi malas dalam belajar, sedih yang berlarut-larut, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba untuk menghilangkan kegelisahan dalam hatinya.<sup>14</sup>

Jika ditinjau dalam perspektif Islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal dalam Al-Qur'an mengatakan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya. Manusia atau umat Islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah menghadirkan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan kita sebagai manusia, sehingga pada intinya bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian Islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan itu diberikan Allah kepada umat Islam agar umat Islam selalu bertaqwa dan mendekatkan diri kepada Allah dan apabila mereka mampu melewati cobaan dan ujian tersebut, Allah akan memberikan mereka balasan yang setimpal dan menggolongkan mereka kedalam golongan orang-orang yang sabar. Namun jika rasa cemas itu datang cobalah untuk mengatasinya menurut

---

<sup>14</sup>M. Arif Mustaqim, "Perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas XII akselerasi dengan kelas XII regular MAN Malang 1 Tlogomas dalam menghadapi ujian nasional" (undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015), 23, [https://doi.org/10.11410051\\_Daftar\\_Pustaka.pdf](https://doi.org/10.11410051_Daftar_Pustaka.pdf).



Islam dapat dilakukan dengan bersungguh-sungguh dalam beriman kepada Allah SWT, beribadah seperti sholat, zikir, dan doa serta senantiasa berakhlak mulia.

#### 5. Istilah gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an

Istilah gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an tidak secara khusus disebutkan dalam Al-Qur'an, namun ada beberapa istilah dalam Al-Qur'an yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan.

##### 1) Khauf (Khawatir)

Dalam Al-Qur'an kata khauf disebutkan sebanyak 124 kali dengan pola dasar *خوف*.<sup>15</sup> Khauf berarti kondisi hati dengan merasa tidak tenang terkait dengan hal-hal di masa yang akan datang, atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan yang pada dasarnya tidak diketahui pasti.

##### 2) Yahzan (Kesedihan)

Kesedihan merupakan sebuah kondisi fitrah setiap manusia pernah merasakannya. Rasa sedih seringkali muncul disebabkan karena seorang berhadapan dengan keadaan atau situasi yang mengecewakan, kehilangan, atau ketidakberdayaan akan sesuatu. Saat merasa sedih seseorang akan menjadi lebih pendiam, kurang bersemangat, dan menarik diri. Kata dasar yahzan dalam Al-Qur'an terdapat 42 kali.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>Baqi, *Mu'jam Al-Mufahras*, 247.

<sup>16</sup>Baqi, 199.

## 3) Dhayq

Istilah dhayq (Kesempitan Jiwa) saja dan ditemukan dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 13 kali di 12 ayat dalam Al-Qur'an.<sup>17</sup> Jiwa menjadi pelengkap raga yang mengkondisikan seseorang untuk membawanya kejalan yang benar ataupun salah. Jiwa didalam tubuh manusia secara langsung membuka jalan melalui pikiran dan perasaan yang dapat menggoyahkan perasaan, sehingga manusia sering mengalami gangguan sempit hati, keraguan atau gundah gulana yang mengakibatkan sesak didada. Pada 12 ayat tersebut ada perubahan kata Dhoqo posisi kata dalam bahasa arab yaitu:

a. Kata ضَاقُ merupakan bentuk Fi'il Madhi Mudzakar

b. Kata ضَاقتُ merupakan bentuk Fi'il Madhi Muannats

c. Kata يَضِيقُ merupakan bentuk Fi'il Mudhari'

d. Kata لِتُضَيِّقُوا merupakan bentuk Fi'il Mudhari' Mansub

e. Kata ضَيْقٍ merupakan bentuk Isim Majrur

f. Kata ضَيْقًا merupakan bentuk Hal (menjelaskan kondisi sesuatu)

g. Kata ضَائِقٌ merupakan Isim Fa'il

## 4) Halu'a

Kata halu'a hanya ada 1 kali penyebutan dalam Al-Qur'an yaitu dalam surah al maidah ayat 19.<sup>18</sup> Halu'a diartikan sebagai

---

<sup>17</sup>Baqi, 539.

<sup>18</sup>Baqi, 737.

kegelisahan termasuk cemas sebagai kehampaan hidup, karena keadaan yang dialami manusia sangatlah bermacam-macam, dari kecemasan ringan sampai kecemasan berat. Manusia yang mengalami kehampaan hidup biasanya berkeluh kesah merasa serba bosan, hampa, dan penuh keputus asa. Mereka kehilangan minat dan inisiatif serta merasakan bahwa hidup tidak berarti.

### C. Dalil-dalil Tentang Gangguan Kecemasan (Kesempitan Jiwa)

Dalil-dalil yang berkaitan dengan gangguan kecemasan tentang kesempitan jiwa didalam Al-Qur'an terdapat di 12 ayat, yaitu:

#### 1. Hud ayat 77

وَلَمَّا جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالَ هَذَا يَوْمٌ

عَصِيبٌ ﴿٧٧﴾

*"dan tatkala datang utusan-utusan Kami (para malaikat) itu kepada Luth, Dia merasa susah dan merasa sempit dadanya karena kedatangan mereka, dan Dia berkata: "Ini adalah hari yang Amat sulit."*

#### 2. Al-Ankabut ayat 33

وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ ۗ إِنَّا مُنْجُوكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا أُمَّرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ

الْغَابِرِينَ ﴿٣٣﴾

*Dan tatkala datang utusan-utusan Kami (para malaikat) itu kepada Luth, Dia merasa susah karena (kedatangan) mereka, dan (merasa) tidak punya kekuatan untuk melindungi mereka dan mereka*

berkata: "Janganlah kamu takut dan jangan (pula) susah. Sesungguhnya Kami akan menyelamatkan kamu dan pengikut-pengikutmu, kecuali isterimu, Dia adalah Termasuk orang-orang yang tertinggal (dibinasakan)".

### 3. At-Taubah ayat 25

لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ  
كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا  
رَحَبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ ﴿٢٥﴾

Sesungguhnya Allah telah menolong kamu (hai Para mukminin) di medan peperangan yang banyak, dan (ingatlah) peperangan Hunain, Yaitu diwaktu kamu menjadi congkak karena banyaknya jumlah (mu), Maka jumlah yang banyak itu tidak memberi manfaat kepadamu sedikitpun, dan bumi yang Luas itu telah terasa sempit olehmu, kemudian kamu lari kebelakang dengan bercerai-berai.

### 4. At-Taubah ayat 118

وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ  
وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ  
عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴿١١٨﴾

Dan terhadap tiga orang yang ditangguhkan (penerimaan taubat) mereka, hingga apabila bumi telah menjadi sempit bagi mereka, Padahal bumi itu Luas dan jiwa merekapun telah sempit (pula terasa) oleh mereka, serta mereka telah mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksa) Allah, melainkan kepada-Nya saja. kemudian Allah menerima taubat mereka agar mereka tetap dalam taubatnya. Sesungguhnya Allah-lah yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.

### 5. Al-Hijr ayat 97

وَلَقَدْ نَعَلْنَا أَنكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾

*Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan.*

#### 6. Asy-Syuara ayat 13

وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَىٰ هَرُونَ ﴿١٣﴾

*Dan (karenanya) sempitlah dadaku dan tidak lancar lidahku Maka utuslah (Jibril) kepada Harun.*

#### 7. Ath-Thalaq ayat 6

أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ  
وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمَلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۚ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ  
فَأَتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ ۚ وَأَتَمِّرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ ۚ وَإِن تَعَاَسَرْتُمْ فِستَرْضِعْ لَهُنَّ  
أُخْرَىٰ ﴿٦﴾

*Tempatkanlah mereka (para isteri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. dan jika mereka (isteri-isteri yang sudah ditalaq) itu sedang hamil, Maka berikanlah kepada mereka nafkahnya hingga mereka bersalin, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)mu untukmu Maka berikanlah kepada mereka upahnya, dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik; dan jika kamu menemui kesulitan Maka perempuan lain boleh menyusukan (anak itu) untuknya.*

#### 8. An-Nahl ayat 127

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾

*Bersabarlah (hai Muhammad) dan Tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.*

#### 9. An-Naml ayat 70

وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿٧٠﴾

*Dan janganlah kamu berduka cita terhadap mereka, dan janganlah (dadamu) merasa sempit terhadap apa yang mereka tipudayakan".*

#### 10. Al-An'am ayat 125

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ط وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ ر  
تَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ ء كَذَلِكَ  
تَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

*Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan Barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.*

#### 11. Al-Furqan ayat 13

وَإِذَا أُلْقُوا مِنْهَا مَكَانًا ضَيِّقًا مُقَرَّنِينَ دَعَوْا هُنَالِكَ ثُبُورًا ﴿١٣﴾

*Dan apabila mereka dilemparkan ke tempat yang sempit di neraka itu dengan dibelunggu, mereka di sana mengharapkan kebinasaan.*

## 12. Hud ayat 12

فَلَعَلَّكَ تَارِكٌ بَعْضَ مَا يُوحَىٰ ۖ وَإِلَيْكَ وَضَائِقٌ بِهِ ۚ صَدَّرَكَ أَنْ يَقُولُوا  
 لَوْلَا أُنزِلَ عَلَيْهِ كِتَابٌ أَوْ جَاءَ مَعَهُ مَلَكٌ ۚ إِنَّمَا أَنْتَ نَذِيرٌ ۗ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ  
 وَكِيلٌ

*Maka boleh Jadi kamu hendak meninggalkan sebahagian dari apa yang diwahyukan kepadamu dan sempit karenanya dadamu, karena khawatir bahwa mereka akan mengatakan: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya perbendaharaan (kekayaan) atau datang bersama-sama dengan Dia seorang malaikat?" Sesungguhnya kamu hanyalah seorang pemberi peringatan dan Allah pemelihara segala sesuatu.*

### D. Metode Tematik

#### 1. Pengertian Metode Tafsir Tematik

Tafsir tematik ialah bentuk penafsiran dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama-sama membicarakan mengenai suatu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi turunnya ayat-ayat tersebut. Selanjutnya penafsir mulai memberikan keterangan dari analisa terhadap ayat tersebut sekaligus mengambil kesimpulan.<sup>19</sup>

Penafsiran dalam metode ini dengan mudah memahami petunjuk-petunjuk yang ada dalam Al-Qur'an, tersaji dalam bentuk yang jelas, mudah dipahami dapat diakses kapan dan dimanapun dibutuhkan. Hal ini cocok dengan kebutuhan masyarakat dizaman ini.<sup>20</sup>

<sup>19</sup>Abd. Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdu'iy* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 1996), 36.

<sup>20</sup>Su'aib H. Muhammad, *Tafsir Tematik* (Malang: UIN-Maliki Press, 2013), 39.

Tafsir tematik ini mudah dipahami namun menjadi tantangan untuk mengumpulkan ayat-ayat yang saling berkaitan dalam satu tema membutuhkan energi lebih. Sebab tidak begitu mudah menghimpunya, lalu ditafsirkan keseluruhan kemudian barulah dapat diambil kesimpulan.

## 2. Jenis-jenis Tafsir Tematik

Berdasarkan jangkauan temanya tafsir tematik dibagi dua, yaitu: penafsiran terhadap satu surat secara menyeluruh dan utuh dengan menjelaskan maksudnyayang bersifat umum dan khusus, menjelaskan korelasi antara berbagai masalah yang dikandungnya, sehingga surat itu tampak betul-betul utuh dan cermat. Kemudian penafsiran dengan cara menghimpun seluruh atau sebagian ayat dari beberapa surat yang berbicara tentang topik tertentu untuk dikaitkan yang satu dengan yang lainnya diberi penjelasan, lalu diambil kesimpulannya.<sup>21</sup>

## 3. Langkah-langkah Tafsir Tematik

Langkah-langkah metode tafsir tematik sebagai berikut:<sup>22</sup>

- a. Menetapkan masalah atau tema Al-Qur'an yang akan dibahas menggunakan metode ini
- b. Mencari ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang sudah ditetapkan sekaligus meneliti periode turunnya
- c. Menyusun ayat-ayat yang telah didapat sesuai dengan urutan turunnya ayat disertai juga asbabun nuzul-nya

---

<sup>21</sup>“TAFSIR TEMATIK (MAUDHU’I),” diakses 26 Februari 2023, <https://fliphtml5.com/kafoi/xhwh/basic>.

<sup>22</sup>Al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdhu'iy*, 45–46.



- d. Memahami pengetahuan muhasabah ayat dalam masing-masing surahnya
  - e. Menyusun tema pembahasan dalam bentuk kerangka yang runtut
  - f. Jika perlu tambahkan pembahasan dan uraian dengan hadits
  - g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik, menghimpun ayat-ayat yang serupa, mengkompromikan lafal am dan khash, lafal mutlaq muqayyad mensejajarkan ayat yang bertolak belakang, menetapkan nasikh mansukh. Sampai seluruh ayat berada dalam satu kesatuan, tanpa adanya perbedaan dan tidak memaksakan makna ayat yang sebenarnya tidak tepat.
- 4. Keistimewaan Tafsir Tematik**
- a. Beberapa ayat yang terhimpun dalam satu tema ini dapat menjadi penafsiran ayat yang satu terhadap ayat yang lain. Inilah yang menjadi corak tafsir tematik yaitu tafsir bil ma'tsur
  - b. Penafsir akan mengetahui adanya keserasian antar ayat yang telah dihimpun yang kemudian akan menjelaskan makna-maknanya
  - c. Dari ayat yang telah terhimpun, penafsir dapat memaparkan pemikiran yang sempurna mengenai tema yang dibahas, setelah menyelidiki masalahnya.
  - d. Menghimpun ayat-ayat dalam satu tema penafsir dapat menghapus tanggapan pemikiran adanya kontradiksi antar ayat-ayat Al-Qur'an
  - e. Corak tafsir tematik ini dianggap lebih sesuai dengan keadaan dan kebutuhan di zaman yang modern ini

- f. Dengan metode ini dapat dengan mudah seseorang mengetahui pokok masalah, kemudian mampu mengemukakan analisa yang tepat
- g. Memudahkan seseorang mengetahui persoalan yang dibahas tanpa adanya uraian kebahasaan dan pembahasan yang panjang, seperti yang diterapkan metode tahlily
- h. Zaman modern yang dibutuhkan saat ini berupa kemudahan memahami hingga ke hakikat masalah dengan singkat, praktis dan mudah.<sup>23</sup>

Keistimewaan tafsir tematik ini lebih cocok untuk para pembaca yang ingin mudah memahami ayat-ayat Al-Qur'an dengan tema tertentu, sebab metode ini menafsirkan ayat-ayat khusus tentang suatu tema saja sehingga dapat mudah dipahami dari seluruh tafsirannya.

---

<sup>23</sup>Al-Farmawi, 52–54.

## BAB III

### PEMBAHASAN

#### A. Penafsiran Ayat-ayat Tentang Kesempitan Jiwa

Ayat-ayat berkaitan dengan gangguan kecemasan ada banyak dalam Al-Qur'an mengenai kesempitan jiwa ini terdapat 12 ayat.

##### 1. Hud ayat 77

عَصِيبٌ يَوْمَ هَذَا وَقَالَ ذَرَعًا بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ سِيءٌ لَوْ طَارُ سُلْنَا جَاءَتْ وَلَمَّا

*Dan tatkala datang utusan-utusan Kami (para malaikat) itu kepada Luth, Dia merasa susah dan merasa sempit dadanya karena kedatangan mereka, dan Dia berkata: "Ini adalah hari yang Amat sulit.(QS. Hud:77)*

Dalam Tafsir Al Qurthubi dijelaskan bahwasannya makna dari “Dan merasa sempit dadanya” ialah mereka yang merasa dadanya sempit dan bersedih. Kesempitan ini merupakan penggambaran pada menyempitnya kelapangan.<sup>1</sup> Pada dasarnya kelapangan pada hati ini menjadi terasa sempit diakibatkan datangnya rasa sedih dan merasa ketidakberdayaan seorang hamba atas apa yang akan dihadapinya.

Quraish shihab mengatakan rasa sempit yang di alami nabi Luth bermakna merasa susah dengan kedatangan para malaikat, karena para malaikat berpenampilan menarik. Beliau khawatir jangan sampai kaumnya melihat dan mengganggu para malaikat.<sup>2</sup> Rasa

---

<sup>1</sup>Syaikh Imam Al Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 170.

<sup>2</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Vol. 6* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 301.

ketidakmampuan nabi luth untuk melindungi para tamunya menimbulkan rasa sempit dadanya, sedih sekaligus khawatir.

## 2. Al-Ankabut ayat 33

وَلَا تَخَفْ وَلَا قَالُوا ذَرَّ عَابِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ سَبِيٌّ لَوْ طَارَ سُلْنَا جَاءَتْ أَنْ وَلَمَّا

الْغَيْرِينَ مِنْ كَانَتْ مَرَأَتُكَ إِلَّا وَأَهْلَكَ مُنْجُوكَ إِنَّا نَحْزَنُ

*Dan tatkala datang utusan-utusan Kami (para malaikat) itu kepada Luth, Dia merasa susah karena (kedatangan) mereka, dan (merasa) tidak punya kekuatan untuk melindungi mereka dan mereka berkata: "Janganlah kamu takut dan jangan (pula) susah. Sesungguhnya Kami akan menyelamatkan kamu dan pengikut-pengikutmu, kecuali isterimu, Dia adalah Termasuk orang-orang yang tertinggal (dibinasakan)".*

Dalam Tafsir Ibnu Katsir bahwasannya kata *dhoqoini* bermakna sedih, ketakutan yang dialami nabi Luth ketika akan menerima atau tidak tamunya (Malaikat). Ia takut tidak dapat melindungi para tamunya dan takut terhadap perlakuan kaumnya kepada mereka. Allah mengatakan untuk tidak merasa takut akan apa yang belum diketahui oleh nabi Luth.<sup>3</sup> Sedangkan dalam tafsir Al Maraghi dijelaskan perasaan susah dan berduka cita yang dialami nabi Luth disebabkan oleh kedatangan malaikat. Khawatir jikalau kaumnya ada yang bermaksud buruk terhadap mereka. Dan juga rasa lemah untuk menghalangi kaumnya dan mengatur siasat untuk melindungi mereka.<sup>4</sup>

<sup>3</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7* (Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2014), 38.

<sup>4</sup>Ahmad Mustafa Al Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz 20* (Semarang: Toha Putra Semarang, 1993), 239.

### 3. At-Taubah ayat 25

لَمَّا كَثُرْتُمْ أَعْجَبْتَكُمْ إِذْ حُنَيْنٍ وَيَوْمَ كَثِيرَةٍ مَوَاطِنَ فِي اللَّهِ نَصَرَكُمْ لَقَدْ  
رِينَ وَلَيْتُمْ ثُمَّ رَحِبْتِ مَا الْأَرْضُ عَلَيْكُمْ وَضَاقَتْ شَيْئًا عَنْكُمْ تَغْنَفُ

مُدَّب

*Sesungguhnya Allah telah menolong kamu (hai Para mukminin) di medan peperangan yang banyak, dan (ingatlah) peperangan Hunain, Yaitu diwaktu kamu menjadi congkak karena banyaknya jumlah (mu), Maka jumlah yang banyak itu tidak memberi manfaat kepadamu sedikitpun, dan bumi yang Luas itu telah terasa sempit olehmu, kemudian kamu lari kebelakang dengan bercerai-berai.*

#### Asbabun Nuzul

Diriwayatkan oleh Al-Baihaqi dalam kitab Dalail An-Nubuwwah dari Rabi' bin Anas bahwasanya seorang lelaki berkata pada hari Hunain. "Kita tidak terkalahkan gara-gara jumlah yang sedikit." Waktu itu mereka berjumlah 12.000 orang. Perkataan itu membuat dada Rasulullah menjadi sempit. Lalu Allah menurunkan firman-Nya, "Dan (ingatlah) peperangan Hunain, yaitu diwaktu kamu menjadi congkak karena banyaknya jumlah (mu)..."<sup>5</sup>

Dalam tafsir Jalalain dikatakan bahwasannya sekalipun bumi itu luas, tetapi tidak dapat menemukan tempat yang aman, yang disebabkan oleh pengaruh rasa takut yang menimpa pada saat itu karena terpukul dalam suatu kondisi tertentu.<sup>6</sup>

<sup>5</sup>“Asbabun Nuzul - Imam As-Suyuthi.pdf,” diakses 12 Mei 2023, [http://103.44.149.34/elib/assets/buku/Asbabun\\_Nuzul\\_-\\_Imam\\_As-Suyuthi.pdf](http://103.44.149.34/elib/assets/buku/Asbabun_Nuzul_-_Imam_As-Suyuthi.pdf).

<sup>6</sup>Imam jalaluddin al-Mahalli dan Imam jalaluddin As-Suyuthi, *Terjemahan Tafsir Jalalain* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012), 769.

Dijelaskan dalam tafsir Al Qurthubi rasa sempit didada dimaknai sebagai rasa ketakutan yang ada dalam diri sebagaimana ungkapan syair “Seakan-akan negeri Allah yang luas ini atas orang yang takut dan dikejar-kejar seperti luasnya tali jebakan”.<sup>7</sup> Ini disebabkan adanya rasa sombong dalam hati mereka, yang kemudian menimbulkan ketakutan yang membuat terasa sempitnya dada mereka.

#### 4. At-Taubah ayat 118

ضَاقَتْ رَحْبَتِ بِمَا أَلَّأَرْضُ عَلَيْهِمْ ضَاقَتْ إِذَا حَتَّى خَلَفُوا الَّذِينَ أَلَّتْ ثَلَاثَةٌ وَعَلَى  
 اللَّهُ إِن لَّيَتُوبُوا عَلَيْهِمْ تَابَ ثُمَّ إِلَيْهِ إِلَّا اللَّهُ مِنْ مَلْجَأٍ لَأَنْ وَظَنُوا أَنْفُسَهُمْ عَلَيْهِمْ وَ  
 الرَّحِيمِ التَّوَابُ هُوَ

*Dan terhadap tiga orang yang ditanggihkan (penerimaan taubat) mereka, hingga apabila bumi telah menjadi sempit bagi mereka, Padahal bumi itu Luas dan jiwa mereka pun telah sempit (pula terasa) oleh mereka, serta mereka telah mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksa) Allah, melainkan kepada-Nya saja. kemudian Allah menerima taubat mereka agar mereka tetap dalam taubatnya. Sesungguhnya Allah-lah yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.*

#### Asbabun Nuzul

Dalam suatu riwayat dikemukakan bahwa sebelum terjadi perang tabuk(perang Nabi yang terakhir), Ka'ab bin Malik belum pernah ketinggalan ikut berperang bersama Rasulullah saw, kecuali perang Badr. Pada waktu perang Tabuk, Nabi saw, mengadakan mobilisasi umum untuk berangkat ke Tabuk. Hal ini diterangkan dalam hadis yang panjang. Berkenaan dengan Ka'b inilah, turun ayat-ayat pengampunan (Q.S At-

<sup>7</sup>Syaikh Imam Al Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi Jilid 10* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 232.

Taubah: 117-119). Dikemukakan bahwa Ka'b bin Malik tidak mengikuti Rasulullah pada perang Tabuk, sehingga ia diboikot oleh orang mukmin pada waktu itu. Dengan turunnya ayat ini (Q.S At-Taubah: 117-119), ia dan kaum muslimin lainnya mendapat ampunan Allah dan pemboikotan pun berakhir.<sup>8</sup> Ketiga orang yang dimaksud dalam surat ini ialah Ka'ab bin Malik, Hilal bin Umayyah dan Murarah bin Rabi.

Kata *dhoqots* 2 kali pengulangan dalam ayat ini. Pertama, sempit yang bersanding dengan kata bumi. Ketika bumi terasa sempit bagi mereka yang ditanggihkan taubatnya oleh Allah, padahal bumi ini luas namun bagi mereka bumi ini terasa sempit, diakibatkan mereka yang dikucilkan oleh kaum muslimin. Firman ini bermaksud orang yang berbuat maksiat harus dikucilkan agar mereka bertaubat. Kedua, jiwa yang terasa sempit bermakna dada mereka yang terasa sempit karenaperasaan sedih dan cemas yang menghantui diri mereka, juga dikarenakan celaan yang mereka dapat dari para sahabat.<sup>9</sup>

Pada kenyataan bumi itu luas, lantaran mereka tidak dapat menemukan tempat yang dapat mengganti hati mereka yakni hati mereka menjadi sempit karena susah dan asing disebabkan tobat mereka ditanggihkan penerimaannya, sehingga hati mereka tidak gembira dan selalu tidak tenteram dan merasa yakin Allah memberikan taufik dan kekuatan untuk bertobat.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup>H.A.A Dahlan dan M Zaka Alfarisi, *Asbabun Nuzul* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), 286.

<sup>9</sup>Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi*, 716.

<sup>10</sup>al-Mahalli dan As-Suyuthi, *Terjemahan Tafsir Jalalain*, 817.

## 5. Al-Hijr ayat 97

يَقُولُونَ بِمَا صَدَّرُكَ يَضِيقُ أَنْتَ نَعْلَمُ وَلَقَدْ

*Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan.*

Al Qurthubi mengatakan dada menjadi sempit bermaksud hati, karena dada adalah tempat hati. Disebabkan dengan apa-apa yang didengar berupa pendustaan, penolakan atas semua ucapanmu dan apa-apa yang kamu alami dari para musuhmu.<sup>11</sup> Dalam tafsir Jalalain dikatakan dada yang terasa sempit disebabkan oleh perolok-olokkan dan pendustaan mereka. Sedangkan dalam tafsir al Misbah dikatakan bahwa merasa sempit didada disebabkan oleh apa yang orang-orang ucapkan berupa kebohongan, olok-olokan yang ditujukan kepada Allah SWT, maka janganlah hiraukan ucapan-ucapan itu namun tetap bertasbihlah kepada Allah.<sup>12</sup>

## 6. Asy-Syuara ayat 13

هَرُونَ إِلَى فَأَرْسَلْ لِسَانِي يَنْطَلِقُ وَلَا صَدْرِي وَيَضِيقُ

*Dan (karenanya) sempitlah dadaku dan tidak lancar lidahku Maka utuslah (Jibril) kepada Harun.*

Quraish shihab menafsirkan dada yang sempit disebabkan oleh kekhawatiran jangan sampai didustakan. Bisa saja ketika emosi muncul apalagi pada seseorang yang berperangai keras ketika menghadapi sesuatu

<sup>11</sup>Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi Jilid 10*, 154.

<sup>12</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Vol.10* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 168.



hal yang dianggap buruk. Ketika itu dadanya menjadi sesak sehingga tidak bisa menguasai diri dan ucapannya pun tidak tersusun rapi.<sup>13</sup>

Dalam tafsir fi zilalil quran dijelaskan bahwa hati yang terasa sempit dirasakan nabi Musa akan ketakutan bila pendustaan terjadi disaat juga lidahnya sedang kelu. Sehingga ia tidak mampu menjelaskan apa-apa atau mendebat berdialog tentang perkara yang didustakan. Hambatan dan kekakuan inilah yang membuat sempit dadanya, lidahnya tidak lancar sehingga kesulitan mengemukakan isi hati dengan kata-kata. Kemudian nabi Musa mengadu kepada Allah atas kelemahan dan kekhawatirannya.<sup>14</sup>

## 7. Ath-Thalaq ayat 6

نَّوَانِ عَلَيْنَ لَتُضَيِّقُوا تَضَارُّوهُنَّ وَلَا وَجَدِكُمْ مِّنْ سَكَنتُمْ حَيْثُ مِّنْ أَسْكُنُوهُنَّ  
رَهْنًا فَآتُوهُنَّ لَكُمْ أَرْضَعْنَ فَإِنْ حَمَلْنَ يَضَعْنَ حَتَّىٰ عَلَيْنَ فَأَنْفِقُوا حَمْلًا أَوْلَاتِكُمْ  
أُخْرَىٰ لَهُ فَسْتَرْضِعْ تَعَا سَرْتُمْ وَإِنْ مَعْرُوفٍ بَيْنَكُمْ وَأَتَمُّوهُنَّ وَأَجُو

*Tempatkanlah mereka (para isteri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. dan jika mereka (isteri-isteri yang sudah ditalaq) itu sedang hamil, Maka berikanlah kepada mereka nafkahnya hingga mereka bersalin, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)mu untukmu Maka berikanlah kepada mereka upahnya, dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik; dan jika kamu menemui kesulitan Maka perempuan lain boleh menyusukan (anak itu) untuknya.*

Dalam ayat tersebut kata sempit bermakna Allah menjelaskan ketika istri dalam masa iddah seorang suami jangan sekali-sekali berbuat

<sup>13</sup>Shihab, 17.

<sup>14</sup>“as-syuara-indon.pdf,” diakses 10 April 2023,

<https://tafsirzilal.files.wordpress.com/2012/06/as-syuara-indon.pdf>.

yang menyempitkan dan menyusahkan hati sang istri dengan menempatkannya ditempat yang tak layak atau membiarkan orang lain tinggal bersamanya.<sup>15</sup>

Muqatil ibnu hayyan mengatakan bahwa makna yang dimaksud ialah misalnya pihak suami membuatnya merasa tidak betah agar si istri memberi imbalan kepada suaminya untuk mengubah suasana, atau agar si istri keluar dari rumahnya dengan suka rela.<sup>16</sup> Penafsiran ini khusus pada kondisi seorang suami menceraikan istrinya dan larangan kepada suami tersebut berbuat hal yang dapat menyempitkan hati istrinya.

#### 8. An-Nahl ayat 127

يَمْكُرُونَ مِمَّا ضِيقَ فِي تَكُ وَلَا عَلَيْهِمْ تَحْزَنُ وَلَا بِاللَّهِ إِلَّا صَبْرُكَ وَمَا أَصْبِرَ



*Bersabarlah (hai Muhammad) dan Tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.*

Dalam tafsir jalalain dijelaskan terjadinya rasa sempit didada suatu ketika kekafiran seseorang yang tidak mau beriman dan sebagai umat Islam menginginkan keimanan mereka jangan hiraukan tipu muslihat orang-orang tersebut karena Allah lah yang akan menolong hambanya dari orang-orang kafir.<sup>17</sup>

<sup>15</sup>Departemen Agama RI, *Al Quran dan Tafsirnya Jil.10* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010),

<sup>16</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jil.9* (Bogor: Pustaka Ibnu Katsir, 2006), 183.

<sup>17</sup>al-Mahalli dan As-Suyuthi, *Terjemahan Tafsir Jalalain*, 1119.

Al qurthubi menjelaskan kesempitan disini apa yang ada dalam keluasan lalu menjadi sempit. Jangan menjadi sempit dadamu karena kekufuran mereka.<sup>18</sup> Dalam artian keluasan disini bermakna hati yang seharusnya merasakan kelapangan, tetapi menjadi terasa sempit dikarenakan atas kekufuran orang-orang kafir.

Menurut Thahir Ibn Asyur bahwa jika kamu ditimpakan kesalahan yang mereka lakukan, jangan sedikitpun melampui batas. Akan tetapi, jika kamu bersabar dan tidak membalas, maka sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi para penyabar baik didunia maupun diakhirat kelak. Karena itu, sebagai manusia yang teladan laksanakanlah tuntutan dan bersabarlah menghadapi gangguan-gangguan. Dan janganlah bersedih hati atau sesak dada terhadap apa yang terus menerus mereka lakukan terhadapmu.<sup>19</sup>

## 9. An-Naml ayat 70

يَمْكُرُونَ مِمَّا ضَبِقَ فِي تَكُنْ وَلَا عَلَيْهِمْ تَحْزَنُ وَلَا

*Dan janganlah kamu berduka cita terhadap mereka, dan janganlah (dadamu) merasa sempit terhadap apa yang mereka tipudayakan".*

Kata dhayq menggambarkan tidak cukupnya wadah menampung apa yang masuk kedalamnya. Keresahan akibat tidak sesuainya apa yang diterima oleh wadah kalbu dengan keinginan kalbu itu sendiri.<sup>20</sup> Ketika keinginan hati tidak sesuai dengan apa yang masuk kedalam hati, inilah yang dimaksud dada yang terasa sempit. Tafsir Al Maraghi menyebut

<sup>18</sup>Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi Jilid 10*, 505.

<sup>19</sup>Shihab, *Tafsir Al Misbah Vol. 6*, 778.

<sup>20</sup>Shihab, *Tafsir Al Misbah Vol.10*, 268.

dada yang terasa sempit dikarenakan perbuatan-perbuatan yang dilakukan orang-orang yang mengingkari Allah. Yakinlah bahwa Allah akan menolong hambanya, memenangkan agama atas para penentangannya.<sup>21</sup>

Tafsir fii zilalil quran menjelaskan Nash diatas menggambarkan sensitifnya perasaan Rasulullah dan duka cita atas apa yang menimpa kaumnya dari hukuman yang sama seperti kaum-kaum pendusta terdahulu. Nash itu juga menunjukkan kerasnya makar mereka terhadap Rasulullah, dakwah dan kaum muslimin. Sehingga hati Rasulullah pun sempat tertekan dan terbebaskan.<sup>22</sup>

#### 10. Al-An'am ayat 125

صَدْرُهُ رَتَجَعَلُ يُضِلُّهُ، أَنْ يُرَدَّ وَمَنْ لِلَّهِ سَلَمٌ صَدْرُهُ رَتَشْرَحُ يَهْدِيهِ، أَنْ اللَّهُ يُرْدِي فَمَنْ

عَلَى الرَّجْسِ اللَّهُ يُجْعَلُ كَذَلِكَ السَّمَاءِ فِي يَصْعَدُ كَأَنَّمَا حَرَجًا ضَيْقًا

يُؤْمِنُونَ لَا الَّذِينَ

*Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan Barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.*

Al Qurthubi mengatakan dada yang terasa sesak lagi sempit ini bermakna petunjuk yang ada dalam firman-Nya barangsiapa yang tidak dikehendaki kebaikan oleh Allah dadanya akan disesakkan oleh Allah

<sup>21</sup>Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz 20*, 26.

<sup>22</sup>“an-naml-indon.pdf,” diakses 10 April 2023,

<https://tafsirzilal.files.wordpress.com/2012/06/an-naml-indon.pdf>.

begitupun pemahamannya dijauhkan, maka Dia pun tidak akan memahamkannya.<sup>23</sup>

Ibnu katsir menjelaskan menjadikan dadanya sesak lagi sempit yakni ia tidak menjumpai jalan didalamnya kecuali jalan yang menanjak. Dijelaskan pula hati orang yang munafik tidak ada suatu kebaikanpun yang dapat sampai kepadanya.<sup>24</sup>

### 11. Al-furqan ayat 13

ثُبُورًا هُنَالِكَ دَعَا مُقَرَّرِينَ ضَيْقًا مَكَانًا مِنْهَا الْقَوَاوِإِذَا

*Dan apabila mereka dilemparkan ke tempat yang sempit di neraka itu dengan dibelenggu, mereka di sana mengharapkan kebinasaan.*

Kata sempit dalam ayat tersebut ditujukan pada suatu ruang tempat di Neraka teruntuk orang-orang kafir dalam keadaan terbelenggu dan disanalah mereka berteriak “Celakalah aku” berkali-kali mereka mengucapkan kata itu setiap mereka dihadapi dengan siksaan.<sup>25</sup>

Quraish shihab menjelaskan bahwa tempat yang sempit yakni Neraka. Dibelenggunya tangan mereka ke leher, lalu tangan itu diangkat ke dagu sehingga mereka tertengadah mereka dibelenggu bersama Qarin, yaitu setan penggoda mereka.<sup>26</sup> Di ayat sebelumnya, ayat ke 11 dikatakan bahwa mereka yang mendapat azab itu ialah orang-orang yang mendustakan hari kiamat.

<sup>23</sup>Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi*, 206.

<sup>24</sup>Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jil.9*, 425.

<sup>25</sup>Departemen Agama RI, *Al Quran dan Tafsirnya Jil.10*, 666.

<sup>26</sup>Shihab, *Tafsir Al Misbah Vol.10*, 32.

## 12. Hud ayat 12

هَٰ أَنْزَلَ لَوْلَا يَقُولُوا أَن صَدْرُكَ بِهِءَ وَضَائِقُ إِلَيْكَ يُوحَىٰ مَا بَعْضَ تَارِكٍ فَلَعَلَّكَ  
وَكَيْلَ شَيْءٍ كُلِّ عَلَىٰ وَاللَّهُ نَذِيرٌ أَنْتَ إِنَّمَا مَلَكٌ مَعَهُ رَجَاءٌ أَوْ كَنْزٌ عَلَيَّ

*Maka boleh Jadi kamu hendak meninggalkan sebahagian dari apa yang diwahyukan kepadamu dan sempit karenanya dadamu, karena khawatir bahwa mereka akan mengatakan: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya perbendaharaan (kekayaan) atau datang bersama-sama dengan Dia seorang malaikat?" Sesungguhnya kamu hanyalah seorang pemberi peringatan dan Allah pemelihara segala sesuatu.*

Dalam tafsir Al Qurthubi kata ‘sempit’ menunjukkan pada sesuatu yang akan terjadi pada masa yang akan datang.<sup>27</sup> Ini berarti sesuatu yang belum terjadi menjadikan kekhawatiran dalam hati menimbulkan rasa sempit didada.

Dada yang terasa sempit diartikan sebagai perasaan yang belum dialami dan akan dialami dimasa yang akan datang. Sedangkan dalam tafsir jalalain dada yang terasa sempit disebabkan oleh kekhawatiran yang sempat dirasakan oleh Nabi Muhammad, yang khawatir akan respon dari orang-orang yang didakwahi oleh Beliau.<sup>28</sup>

Dijelaskan dalam tafsir fii zilalil quran bahwa tantangan dan keras kepala kaum Quraisy sampai menyebabkan sesaknya dada Rasulullah yang memerlukan peredaan dan pemantapan terhadap apa yang diwahyukan kepadanya.<sup>29</sup>

<sup>27</sup>Imam Al Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Jil.9* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 29.

<sup>28</sup>al-Mahalli dan As-Suyuthi, *Terjemahan Tafsir Jalalain*, 899.

<sup>29</sup>“hud-indon.pdf,” diakses 10 April 2023,

<https://tafsirzilal.files.wordpress.com/2012/06/hud-indon.pdf>.

## **B. Analisis gangguan kecemasan dalam ayat-ayat kesempitan jiwa**

Berdasarkan dari uraian ayat diatas maka dapat diketahui makna gangguan kecemasan dari ayat-ayat kesempitan jiwa. Disini ayat-ayat yang berkaitan tentang kesempitan jiwa berjumlah 12 ayat dan surah dalam Al-Qur'an. Namun istilah dhayq berulang terhitung sebanyak 13 kali di 12 ayat tersebut, pada surah at-taubah ayat 118 ada dua kali penyebutan istilah dhayq disana.

Makna dari istilah gangguan kecemasan tidak tersebut secara jelas dalam Al-Qur'an, hanya saja ada beberapa istilah yang berkaitan dengan gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an. Salah satunya ialah ayat-ayat mengenai kesempitan jiwa. Kesempitan jiwa disini diartikan sebagai suatu kondisi dimana jiwa dalam hati yang merasa tidak tenang.

### 1. Pengertian

Berikut makna kesempitan jiwa dari penjelasan ayat-ayat diatas:

#### 1) Kesempitan jiwa bermakna kondisi jiwa yang bersedih

Bentuk gangguan kecemasan berupa kesedihan yang dirasakan dalam jiwa seseorang yang dimaksud timbul karena adanya faktor ketakutan, kekhawatiran yang bersarang dalam hati. Dari sanalah perasaan sedih berkelanjutan menjadikan seseorang tampak berputus asa dijalan Allah. Pada dasarnya rasa sedih atas apapun yang terlewati dan akan dilewati dalam hidup ini tidaklah berguna, baiknya percayakan semua yang terjadi dalam kehidupan ini kepada Allah SWT

2) Kesempitan jiwa bermakna kondisi jiwa yang merasa khawatir

Rasa khawatir dalam diri yang berlebihan terhadap apa yang belum terjadi ini merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan, rasa khawatir ini bisa berupa apa saja, bisa jadi ada pekerjaan yang belum selesai, khawatir masa depan seperti apa dan masih banyak lagi. Perasaan khawatir ini jika terus menerus ada dalam diri akan berpengaruh pada kondisi psikis seseorang.

3) Kesempitan jiwa bermakna kondisi jiwa yang merasa takut

Rasa takut yang dialami ketika akan menjalani kehidupan yang pada dasarnya kita belum ketahui dan hendaknya jangan merasa takut atas apa yang belum terjadi dan yang akan terjadi, sebab Allah katakan untuk tidak merasa takut atas apa yang belum diketahui.

4) Kesempitan jiwa bermakna kondisi jiwa yang merasa lemah

Rasa lemah ini muncul disebabkan oleh adanya rasa khawatir dan takut, membuat diri seseorang merasa lemah tak dapat berbuat apa-apa. Seharusnya seorang hamba haruslah merasa kuat dalam hidup, rasa lemah seakan menggambarkan keputusasaan seseorang. Tidak merasa lemah atas apa yang dihadapi sebab Allah akan menolong setiap hambanya yang beriman dan meminta pertolonganNya.

2. Penyebab gangguan kecemasan

Penyebab dari timbulnya gangguan kecemasan ini diantaranya;



- 1) Adanya rasa sombong didalam hati menjadi salah satu pemicu adanya rasa sesak dan sempit didada. Dengan bersarangnya rasa sombong dalam diri manusia membuat kelapangan dalam hati mereka menyempit.
  - 2) Disebabkan oleh kekhawatiran dan rasa lemah ketidakmampuan ketika akan menghadapi suatu hal dalam hidup.
  - 3) Disebabkan oleh adanya ketakutan dalam diri manusia karena terpukul saat dalam kondisi tertentu.
  - 4) Kesempitan jiwa terjadi kepada orang-orang yang bertaubat kepada Allah namun taubatnya masih ditangguhkan penerimaannya, sehingga membuat hati mereka menjadi tidak tenang dengan rasa cemas yang menghantui mereka.
  - 5) Disebabkan oleh perkataan-perkataan dusta, kebohongan yang ditujukan kepada Allah sehingga Allah menyempitkan hati dan disesakkan dada mereka.
  - 6) Disebabkan oleh adanya rasa sedih hati terhadap apa yang terus orang-orang kafir lakukan kepada orang-orang beriman, berupa tipu muslihat mereka
3. Cara mengatasi gangguan kecemasan

Ada beberapa cara untuk dapat mengatasi gangguan tersebut dalam Al-Qur'an, diantaranya:

- 1) Mengingat Allah

الْقُلُوبُ تَطْمِئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِهِ إِلَّا الَّذِي كَفَرَ فَأُلْقِيَ فِيهِ فِتْنَةٌ وَالَّذِينَ آمَنُوا لِيُذَكَّرُوا بِهَا وَلِيُذَكَّرُوا بِهَا وَلِيُذَكَّرُوا بِهَا

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(Qs. Ar-Rad:28)*

Berdzikir kepada Allah SWT segala kegalauan dan kegundahandalam hati mereka akan hilang dan berganti dengan kegembiraan dan kesenangan. Bahkan, tidak ada sesuatupun yang lebih besar mendatangkan ketentraman dan kebahagiaan bagi hati manusia melebihi berzikir kepada Allah SWT.

Seseorang yang mengingat Allah baik dalam beribadah kepadaNya ataupun diluar ibadah, ketika sudah merasa dekat dengan Allah ia akan senantiasa bertawakkal kepada Allah. Inilah yang sebenarnya akan membuat hati seorang hamba selalu merasa tenang menjalani hidup.

Siapa yang melupakan Allah atau tidak berdzikir dan mengingat-Nya, tidak ada lagi sesuatu yang berada dalam ingatannya kecuali kenikmatan duniawi saja. Hanya itulah yang akan menjadi idaman dan perhatiannya, yang selalu dia usahakan untuk meraihnya sebanyak mungkin sampai tidak pernah merasa puas.

Amin Syukur menyebutkan bentuk dzikir atau tata cara berdzikir dalam beberapa jenis yaitu:

- a. Dzikir qauli atau jahr, yaitu membaca lafadz tasbih, tahmid, tahlil dan sebagainya dengan suara keras. Ucapan lisan untuk membimbing hati agar selalu ingat kepadaNya.

- b. Mengingat Allah dalam hati tanpa menyebut namaNya disebut dengan dzikir qalby atau sirr.
- c. Dzikru Al-Ruh yaitu dzikir dalam arti seluruh jiwa raga tertuju untuk selalu ingat kepadaNya
- d. Dzikir fi'li(aktifitas sosial) yaitu dengan melakukan kegiatan praktis, amal shalih, melakukan kegiatan yang berkaitan dengan pembangunan bangsa serta agama.<sup>30</sup>

Dari beberapa cara yang telah dipaparkan diatas pada intinya dalam mengingat Allah dengan cara apapun baik dilakukan untuk ketenangan hati seorang muslim.

## 2) Menjauhi sikap berprasangka buruk

Berburuk sangka termasuk dosa yang paling besar di sisi Allah.<sup>31</sup> Orang-orang yang berburuk sangka kepada Allah sama halnya juga termasuk orang yang menyembah selain Allah, menyekutukan Allah dalam ibadah, mengatakan Allah tidak mengutus seorang Rasul dan tidak menurunkan Kitab, menyia-nyiakan ciptaanNya.

Perihal gangguan kecemasan ini berawal dari Prasangka buruk, yang merupakan sikap tidak disukai Allah, dalam tafsiran ayat-ayat yang sudah penulis paparkan, berprasangka buruk terhadap apa yang belum terjadi merupakan sikap yang seakan-akan tidak

---

<sup>30</sup>Amir Syukur, *Paket Pelatihan Seni Menata Hati* (Semarang: Bima Sakti, 2003), 178.

<sup>31</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Terapi Penyakit Hati, terj. Salim Bazemool* (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 207.

mempercayakan sepenuhnya atas apa yang Allah tetapkan nantinya. Bahkan Allah pun memerintahkan untuk berserah diri kepadanya, supaya hati tetap merasa tenang.

Allah berfirman dalam surah Al Hujurat ayat 12,

سَسُؤُوا وَلَا إِثْمَ الظَّنِّ بَعْضِ انَّ الظَّنِّ مِّنْ كَثِيرٍ اجْتَنِبُوا ؕ اٰمَنُوا الَّذِيْنَ يٰٓاَيُّهَا  
 هُمَيَّتَا اٰخِيهِ لَحْمٍ يَّآكُلُ اَنْ اَحَدُكُمْ اٰتٰحِبُّ بَعْضًا بَعْضًا يَغْتَابُوْا لَآ تَج  
 ﴿١٢﴾ رَّحِيْمٌ تَوَّابٌ اِنَّ اللّٰهَ اِنَّ اللّٰهَ وَاتَّقُوا فَاكْرَهْتُمْ

*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.*

Sikap berprasangka buruk dapat menghalangi kejernihan hati dan pikiran dalam diri. Sebagai efek buruknya, hati akan mudah kecewa dan sesak dada terhadap kenyataan hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Kekecewaan itulah yang akan menjadikan kita sempit hati. Menjauhi sikap berprasangka buruk termasuk dalam mencegah hati terasa sempit sehingga dapat terhindar dari gangguan kecemasan.

### 3) Sabar

Sabar menjadi salah satu cara ketika menghadapi rasa cemas yang menghampiri diri. Bersabar atas apapun yang dihadapi, sabar menghadapi orang-orang yang berperilaku buruk serta tidak membalasnya. Sebagai manusia yang patuh kepada Allah

melaksanakan tuntutan dan bersabar menghadapi gangguan-gangguan dan jangan bersedih.

Menurut salah satu tokoh sufi, Dzunnun al-Mishri. Ia mengemukakan bahwa, “Sabar adalah usaha untuk menjauhi segala larangan Allah SWT. Sikap tenang dalam menghadapi segala macam duka cita yang membelit. Menampakkan sikap lagaknya orang kaya pada waktu dia diderita kefakiran dalam ranah kehidupan sehari-hari.<sup>32</sup>

Pada dasarnya sikap sabar ini merupakan bentuk kelapangan hati, yang seharusnya ada dalam diri seorang muslim dalam menjalani kehidupan dunia ini. Jika kesuksesan didunia membutuhkan kesabaran apalagi kesuksesan untuk menggapai akhirat, sebab jalan menuju surga bukanlah jalan yang mudah ditempuh. Abu Talib al-Makki mengatakan, “Ketahuilah sabar merupakan sebab masuk surga dan terhindar dari neraka”.

---

<sup>32</sup>Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 7.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **1. Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an berkaitan dengan ayat-ayat kesempitan jiwa dapat disimpulkan bahwa:

1. Kesempitan jiwa yang dijelaskan oleh beberapa mufassir ialah suatu kondisi jiwa yang merasa khawatir, takut, lemah, dan bersedih atas apa yang belum terjadi dan belum diketahui oleh hamba tersebut. Jelas bahwasannya Allah tidak menyukai hal seperti ini, karena seyogyanya seorang hamba meyakinkan segala sesuatu dan mempasrahkan semuanya kepada Allah SWT. Sehingga tidak perlu meragukan atas apa yang telah ditetakkan dikemudian hari.
2. Istilah gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an tidaklah disebutkan secara spesifik tetapi banyak ayat yang berkaitan dengan istilah tersebut. Ada banyak hal yang menjadi penyebab dari kesempitan jiwa ini secara keseluruhan berkaitan dengan kekhawatiran dalam hati seseorang atas apa yang akan mereka hadapi di masa akan datang dan juga hubungan kepada Allah yang tidak baik membuat dada mereka menjadi sesak. Gangguan kecemasan dapat diatasi dengan cara senantiasa mengingat Allah, menghindari prasangka buruk, dan bersikap sabar atas apa yang dihadapi.

#### **2. Saran**

Tidak banyak yang dapat penulis harapkan dari tulisan ini, karena yang tertuang dalam tulisan ini hanyalah sebagian kecil dari gangguan kecemasan, yang

mestinya mendapatkan analisa yang panjang lebar. Akan tetapi, minimal hal ini dapat menjadi sarana awal untuk kajian yang lebih mendalam, dan matang.

Berdasarkan hasil dari penelitian ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesempatan jiwa, maka diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan pembaca. Hasil penelitian ini masih belum sempurna, karena masih banyak ayat Al-Qur'an yang mungkin juga mendukung tema tersebut dan juga mungkin masih banyak yang terlupakan.

Skripsi yang diajukan ini tentunya jauh dari kata kesempurnaan, dan membutuhkan kritik serta saran yang bersifat membangun. Dan dengan begitu sangat terbuka untuk usaha-usaha perbaikan. Diiringi rasa syukur, penulis berdoa semoga apa yang penulis lakukan ini bermanfaat bagi pergulatan wacana intelektual terutama bagi wacana tentang gangguan kecemasan yang terdapat dalam Al-Qur'an, sehingga dapat membantu dalam menyelesaikan persoalan masalah kecemasan terutama yang bersifat kesempatan jiwa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farmawi, Abd. Al-Hayy. *Metode Tafsir Mawdu'iy*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 1996.
- “an-naml-indon.pdf.” Diakses pada tanggal 10 April 2023.  
<https://tafsirzilal.files.wordpress.com/2012/06/an-naml-indon.pdf>.
- Ardani, Tristiadi Ardi, Iin Tri Rahayu, dan Yulia Sholichatun. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007.
- “Asbabun\_Nuzul\_-\_Imam\_As-Suyuthi.pdf.” Diakses 12 Mei 2023.  
[http://103.44.149.34/elib/assets/buku/Asbabun\\_Nuzul\\_-\\_Imam\\_As-Suyuthi.pdf](http://103.44.149.34/elib/assets/buku/Asbabun_Nuzul_-_Imam_As-Suyuthi.pdf).
- “as-syudara-indon.pdf.” Diakses pada tanggal 10 April 2023.  
<https://tafsirzilal.files.wordpress.com/2012/06/as-syudara-indon.pdf>.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. *Mu'jam Al-Mufahras*. Indonesia: Maktabah Dahlan, 1991.
- Dahlan, H.A.A, dan M Zaka Alfarisi. *Asbabun Nuzul*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010.
- Departemen Agama RI. *Al Quran dan Tafsirnya Jil.10*. Jakarta: Lentera Abadi, 2010.
- Hammad, Hammad. “The Role of The Koran Therapy on Anxiety and Immunity of Hospitalized Patients.” *Jurnal Ners* 4, no. 2 (2009): 110–15.  
<https://doi.org/10.20473/jn.v4i2.5021>.
- “hud-indon.pdf.” Diakses pada tanggal 10 April 2023.  
<https://tafsirzilal.files.wordpress.com/2012/06/hud-indon.pdf>.



- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2012.
- Japri, Mohd Amir Bin. “Konsep khauf dan raja’ imam al-ghazali dalam terapi gangguan kecemasan.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017. <http://repository.uinsu.ac.id/3169/>.
- Jauziyah, Ibn al-Qayyim al-. *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- Jauziyyah, Ibnu Qayyim al-. *Terapi Penyakit Hati, terj. Salim Bazemool*. Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1995.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: CV Mandar Maju, 2009.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir Jil.9*. Bogor: Pustaka Ibnu Katsir, 2006.
- . *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2014.
- Mahalli, Imam jalaluddin al-, dan Imam jalaluddin As-Suyuthi. *Terjemahan Tafsir Jalalain*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012.
- Maraghi, Ahmad Mustafa Al. *Tafsir Al-Maraghi Juz 20*. Semarang: Toha Putra Semarang, 1993.
- Muhammad, Su’aib H. *Tafsir Tematik*. Malang: UIN-Maliki Press, 2013.
- Mustaqim, M. Arif. “Perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas XII akselerasi dengan kelas XII regular MAN Malang 1 Tlogomas dalam menghadapi ujian nasional.” Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015. [https://doi.org/10/11410051\\_Daftar\\_Pustaka.pdf](https://doi.org/10/11410051_Daftar_Pustaka.pdf).

- Nasrudin, M. Wahid. “Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif al Qur’an: Pendekatan Psikologi.” Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018. <https://digilib.uinsa.ac.id/22541/>.
- Nevid, Jeffry S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Nur, Hilmy Rabi’ah. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab,” 2021. <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/1483>.
- Qurthubi, Imam Al. *Tafsir Al-Qurthubi Jil.9*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Qurthubi, Syaikh Imam Al. *Tafsir Al Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- . *Tafsir Al Qurthubi Jilid 10*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.
- Rochman, Kholil Lur. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press, 2010.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al Misbah Vol. 6*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al Misbah Vol.10*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan Pustaka, 1996.
- Suma, Muhammad Amin. *Ulumul Qur’an*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2013.
- Syukur, Amir. *Paket Pelatihan Seni Menata Hati*. Semarang: Bima Sakti, 2003.
- “TAFSIR TEMATIK (MAUDHU’I).” Diakses 26 Februari 2023. <https://fliphtml5.com/kafoi/xhwh/basic>.

Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
 Nomor: 305 Tahun 2022

- Tentang  
 PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN PEMBIMBING II DALAM PENULISAN SKRIPSI  
 DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa perlu ditunjuk Dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud;  
 b. bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas tersebut;
- Mengingat : 1. Undang – undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional  
 2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Islam Curup;  
 3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 2 Tahun 2019 tentang STATUTA Institut Agama Islam negeri Curup;  
 4. Peraturan Menteri Agama Nomor 30 Tahun 2018 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;  
 5. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi  
 6. Keputusan Menteri Agama RI Nomor B.II/3/15447 tanggal 18 April 2018 Tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2018-2022;  
 7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor 0047 tanggal 21 Januari 2019 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Istitut Agama Islam Negeri Curup;
- Memperhatikan : Berita acara seminar proposal Program Studi Ilmu Al-quran dan Tafsir tanggal 08 September 2022

MEMUTUSKAN :

- Menetapkan  
 Pertama : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Menunjuk Saudara :
- : 1. Dr. Hasep Saputra, MA : 19851001 201801 1 001  
 : 2. Nurma Yunita, M.Th : 19911103 201903 2 014  
 Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II dalam penulisan skripsi mahasiswa :  
 N a m a : Miftahul Jannah  
 N i m : 19651022  
 Judul Skripsi : Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Tentang Gangguan Kecemasan)
- Kedua : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan kontens skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan;
- Keempat : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Kelima : Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya;
- Keenam : Surat keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan;
- Ketujuh : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku;



- Tembusan :
1. Bendahara IAIN Curup;
  2. Kasubbag AKA FUAD IAIN Curup;
  3. Dosen Pembimbing I dan II;
  4. Prodi yang Bersangkutan;
  5. Layanan Satu Atap (L1);
  6. Mahasiswa yang bersangkutan.



IAIN CURUP

NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing I	Paraf Mahasiswa
1	02/2022	Perbaikan Bab 1	<i>[Signature]</i>	Md.
2	02/23	- Cantumkan Ayat dan Hadis yang berkaitan - Rumusan masalah	<i>[Signature]</i>	Md.
3	10/02	acc Bab 1 lanjut Bab II	<i>[Signature]</i>	Md.
4	21/02	- Acc Bab II & III - Perbanyak Referensi	<i>[Signature]</i>	Md.
5	14/02	Perbaiki Bab IV	<i>[Signature]</i>	Md.
6	21/03	Tambahkan Analisis dan diskusikan	<i>[Signature]</i>	Md.
7	3/04	Abstrak	<i>[Signature]</i>	Md.
8	14/2023	Acc.	<i>[Signature]</i>	Md.



IAIN CURUP

NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing II	Paraf Mahasiswa
1	11/2022	Bimbingan Bab 1, 2, 3 - Perbaiki rumusan penulisan - Spesifikasi judul yang akan diteliti	<i>[Signature]</i>	Md.
2	31/2022	- Pakar Bahara - Menetapkan Rumusan masalah - Rumusan Penulisan	<i>[Signature]</i>	Md.
3	25/2023	Penjelasan metode fenomenik, bentuk referensi untuk disorot, perhatikan kelengkapan. Seratkan ayat yang berkaitan. (Bab 1 & II)	<i>[Signature]</i>	Md.
4	20/2023	Tambah Referensi, tema yang diambil serasikan di kitab Mulyam Alauddin, Tambah Penjelasan Alauddin.	<i>[Signature]</i>	Md.
5	19/23	- Perbaiki bab 1, 2, 3 - Uraikan point amib.	<i>[Signature]</i>	Md.
6	25/01	Halaman berbeda, penyusunan perspektif Islam, seratkan ayat yang berkaitan metode fenomenik	<i>[Signature]</i>	Md.
7	03/2023	Tambah, rumusan masalah, abstrak	<i>[Signature]</i>	Md.
8	12/04	Acc.	<i>[Signature]</i>	Md.

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



**Miftahul Jannah**, atau akrab disapa Miftah, lahir di Curup 06 November 2000. Penulis merupakan anak bungsu dari Bapak H.Suwikno dan Ibu Hj.Poni. Bertempat tinggal di Kelurahan Timbul Rejo RT.01 RW.01 No.49 Curup.

Penulis telah menempuh pendidikan di SDN 05 Curup Tengan tahun 2007-2013, MTS Baitul Makmur Curup tahun 2013-2016, MA Muhammadiyah Curup (2019), dan melanjutkan pendidikannya di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai skripsi ini, yang dapat disampaikan kepada penulis di alamat email [miftahulj341@gmail.com](mailto:miftahulj341@gmail.com)