

## TREATMENT MENURUNKAN *ANXIETY DISORDER* PERSPEKTIF TAFSIR DAN PSIKOLOGI

### SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Agama (S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir



Oleh:

**WAFIQ AZIZAH**

**NIM. 12030224451**

**Pembimbing I**

**Jani Arni, S. Th. I., M.Ag**

**Pembimbing II**

**Dr. Salmainsi Yeli, M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**1445 H./2024 M.**

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : *Treatment Menurunkan Anxiety Disorder*  
**Perspektif Tafsir Dan Psikologi**

Nama : Wafiq Azizah  
Nim : 12030224451  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir


Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas  
Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 18 Januari 2024

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas  
Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.


Pekanbaru, 21 Januari 2024

Dekan,

  
**Dr. H. Jamaluddin, M. Ush**  
NIP. 19670423 199303 1 004

**Panitia Ujian Sarjana**

**Ketua/Penguji I**

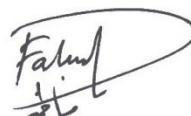
  
**Dr. Afrizal Nur, S.Th.I., MIS**  
NIP. 19800108200310 1 001

**Sekretaris/ Penguji II**

  
**Syahrul Rahman, M.A.**  
NIP. 19881220 202203 1001

**MENGETAHUI**

**Penguji III**

  
**Dr. Fatmah Taufik Hidayat, Lc., M.A**  
NIP. 130 321 005

**Penguji IV**

  
**Prof. Dr. Afrizal M, M.A**  
NIP. 195910151989031001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية اصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Jani Arni, S.Th.I., M.Ag**

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : Wafiq Azizah

NIM : 12030224451

Program Studi : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Judul : Treatment Menurunkan Anxiety Disorder Perspektif Tafsir Dan Psikologi

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih

Pekanbaru, Januari 2024

Pembimbing I

**Jani Arni, S.Th.I., M.Ag**

NIP. 198201172009122006

UIN SUSKA RIAU

Hak ini tidak dapat digunakan untuk tujuan komersial atau untuk tujuan lain yang melanggar peraturan yang berlaku. Hak ini tidak dapat digunakan untuk tujuan komersial atau untuk tujuan lain yang melanggar peraturan yang berlaku. Hak ini tidak dapat digunakan untuk tujuan komersial atau untuk tujuan lain yang melanggar peraturan yang berlaku.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Salmainsi Yeli, M.Ag**

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : Wafiq Azizah

NIM : 12030224451

Program Studi : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Judul : Treatment Menurunkan Anxiety Disorder Perspektif Tafsir Dan Psikologi

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih

Pekanbaru, Januari 2024

Pembimbing II

**Dr. Salmainsi Yeli, M.Ag**

NIP. 196906011992032001

UIN SUSKA RIAU

2. Dafta yang mengumumkkan dan memperbahayak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dafta yang mengumumkkan dan memperbahayak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hal-hal yang mengumumkkan dan memperbahayak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU



**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : WAFIQ AZIZAH  
 NIM : 12030224451  
 Tempat/Tgl. Lahir : Duri, 21 November 2001  
 Program Studi : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul: "Treatment Menurunkan Anxiety Disorder Perspektif Tafsir Dan Psikologi". Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu yang terdapat di skripsi ini, yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan Gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pekanbaru, 17 Januari 2024



**Wafiq Azizah**  
 NIM. 12030224451

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## MOTTO

إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

"Sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidup, dan matiku hanya untuk Tuhan Semesta Alam."

(QS. Al-An'am : 162)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجَبْ

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap"

(QS. Al-Insyirah :5-8)

**"Hidup yang tidak sesuai impian bukanlah hidup yang gagal, dan hidup yang sesuai impian belum tentu hidup yang berhasil"**

( Baek Yi Jin- Twenty Five Twenty One)

**"Tidak ada kata aku tidak bisa, aku tidak mampu dan itu tidak mungkin tapi aku bisa, aku mampu dan itu pasti"**



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan nikmat, kesempatan dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini yang berjudul **“TREATMENT MENURUNKAN ANXIETY DISORDER PERSPEKTIF TAFSIR DAN PSIKOLOGI”** Shalawat dan salam semoga juga senantiasa tercurah kepada junjungan kita semua yakni baginda Rasulullah SAW, dan mudah-mudahan kita semua menjadi bagian dari umat beliau yang akan memperoleh syafaatnya di hari kiamat kelak.

Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih dan mudah-mudahan Allah SWT senantiasa menyertakan Ridha-Nya kepada seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini, khususnya kepada :

1. Terkhusus dan yang paling utama kepada orang tua penulis. Ayahanda tercinta Damsiri yang merupakan pahlawan bagi keluarganya yang menjadi panutan penulis. Beliau memang tidak mengemban pendidikan dibangku perkuliahan, namun beliau sangat hebat bisa menguliahkan anaknya hingga kebanggu perkuliahan dan mampu mendidik, memotivasi, serta memberikan dukungan dalam menjalani kerasnya kehidupan di dunia luar sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan ini hingga sarjana yang tidak lebih dari waktunya.
2. Ibunda yang tersayang dan pintu surga penulis Alm. Fatmayanti. Walau beliau tidak menyaksikan penulis yang bisa menempuh pendidikan di bangku perkuliahan dan tidak menyaksikan setiap perkembangan penulis selama menjalani hidup. Jasa beliau yang sangat luar biasa telah mendidik penulis hingga akhir hayatnya dengan pengalaman dan tantangan yang selalu beliau ceritakan kepada penulis menjadikan penulis kuat dan mampu menyelesaikan perkuliahan ini walau dengan penuh air mata.
3. Saudara kandung penulis, Prayogi Ari Mandala, Fadhil Muhammad, Amalia Ramadhani, saudara ipar Ardila Dewi Putriani dan Nur Maini. Yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis hingga



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang tidak lebih kurang dari waktunya.

4. Terimakasih kepada Rektor Universitas Islam Negeri Uin Sulta Syarif Kasim Riau Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag.
5. Terimakasih kepada Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau bapak Dr. H. Jamaluddin, M. Us.
6. Kepada bapak Agus Firdaus Chandra, Lc. MA selaku Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dan Bapak Afriadi Poetra, S. Th. I, M, Hum selaku Sekretaris Prodi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau yang selalu memberikan arahan terbaiknya.
7. Terimakasih teruntuk bapak Ali Akbar, MIS selaku dosen pembimbing akademik penulis yang telah kontribusi dalam membuat skripsi ini untuk disidangkan walau penuh air mata dalam menyelasaikannya tetapi beliau selalu mempermudah segala urusan surat dan menyurat untuk pemberkasan Skripsi ini. Ilmu yang diberikan beliau semoga dapat bermanfaat bagi penulis hingga kelak.
8. Kepada Bunda Jani Arni, S. TH. I, M, Ag selaku dosen pembimbing I dan bunda Dr. Salmaini Yeli, M. Ag selaku dosen pembimbing ke II yang telah memberikan bimbingan terbaik serta motivasi kepada penulis dan senantiasa memberikan kemudahan dalam segala hal yang berkaitan dengan studi penulis.
9. Kepada semua dosen yang telah mentransformasikan keilmuannya kepada penulis, sehingga penulis bisa tertuntut baik secara keilmuan maupun akhlak. Demikian juga semua staff Fakultas Ushuluddin yang telah memberikan pelayanan terbaiknya dengan membantu penulis memenuhi berbagai persyaratan skripsi.
10. Terimakasih yang mendalam kepada Ustadzah Aisyah dan Ustadz Furqon yang telah memberi masukan-masukan yang positif serta memberi motivasi penulis agar bisa terselesaikan Skripsi ini. Disisi lain ilmu yang beliau sampaikan kepada penulis dapat dijadikan sebuah pengalaman bagi penulis dan kebermanfaatannya di Skripsi ini.
11. Teruntuk mahasantri Asrama Jabal Qur'an, kak Nadiyah Zulfah Atikah, S.Ag. , Sri Rezeky. S.Ag. , Rosiana, S.Ag. , Septy Rahma Dwi, S.E. ,





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Yana Zurmani, Mutiara, Nailly Amalia, Rini Andriani, Aisyah Rahmadani, Satria Wati, Amelia Amanda, Kak Uswatun, kak Elsa, Silvi, Annisa. Yang telah memberi motivasi ketika penulis futur dan mengakomodasi penulis ketika penulis kesulitan ketika ke kampus.

12. Kepada sahabat seperjuangan penulis, Fitri Amelia. Dari sekian banyaknya teman hanya beliau yang sangat setia menemani penulis kapan pun dan dimanapun. Beliau telah menemani dan membantu penulis ketika kesulitan dengan matakuliah dan memberi dorongan kepada penulis untuk tetap semangat dan tamat di 7 semester ini.
13. Sahabat yang ditemuin ketika Kuliah Kerja Nyata, Gianni Indira walau hubungan persahabatan kami hanya 5 bulan tetapi selama berteman dengan beliau tapi sudah saya anggap saudara tapi tidak sedarah. Usahnya ketika membantu penulis yang kesulitan dalam memecahkan masalah dan memberikan kacamata nya kepada penulis untuk membantu penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
14. Terimakasih teruntuk Yuni Elly Arnilan yang sudah perhatian dan memahami keluh kesah penulis. Beliau sangat baik dan sering memberi masukan-masukan positif yang dapat membangun penulis selain itu beliau juga telah perhatian kepada kesehatan penulis.
15. Terima kasih kepada semua pihak yang penulis tidak sebutkan satu persatu yang selalu memberi motivasi dan masukan guna menyelesaikan skripsi ini.
16. Terakhir, terimakasih kepada diri sendiri yang mampu berjuang dan berusaha keras hingga sejauh ini, tidak menyerah dan terus berusaha sampai pada akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Ujian dan cobaan yang silih berganti terus menerpa penulis hingga detik ini mamou tegar dan kuat dalam menghadapinya.

Pekanbaru, 15 Januari 2024

**Wafiq Azizah**

**NIM. 12030224451**



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Penegasan Istilah</b> .....	<b>8</b>
<b>C. Identifikasi Masalah</b> .....	<b>9</b>
<b>D. Batasan Masalah</b> .....	<b>9</b>
<b>E. Rumusan Masalah</b> .....	<b>10</b>
<b>F. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian</b> .....	<b>10</b>
<b>G. Sistematika Penulisan</b> .....	<b>11</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>12</b>
<b>A. Landasan Teori</b> .....	<b>12</b>
<b>B. Literature Review</b> .....	<b>29</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>
<b>A. Jenis Penelitian</b> .....	<b>33</b>
<b>B. Sumber Data</b> .....	<b>33</b>
<b>C. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>34</b>
<b>D. Teknik Analisis Data</b> .....	<b>35</b>
<b>BAB IV ANXIETY DISORDER MENURUT PERSPEKTIF MUFASSIR DAN PSIKOLOGI</b> .....	<b>37</b>
<b>A. Penafsiran Ayat-Ayat tentang Anxiety Disorder</b> .....	<b>37</b>
1. <i>Anxiety Disorder</i> Pada Kisah Zulaikha .....	<b>37</b>
2. Manusia yang suka mengeluh .....	<b>40</b>
<b>B. Treatment Menurunkan Anxiety Disorder</b> .....	<b>41</b>
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>56</b>
<b>A. Kesimpulan</b> .....	<b>56</b>
<b>B. Saran</b> .....	<b>56</b>
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN</b> .....	<b>58</b>

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam penulisan ini berdasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/ 1987 dan 0543.b/ U/ 1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Transliteration), INIS Fellow 1992.

### A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا	a	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	‘
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	هـ	H
س	S	و	W
ش	Sy	ء	‘
ص	Sh	ي	Y
ـ	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	‘
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ل	D	ذ	L
م	Dz	م	M
ن	R	ن	N
هـ	Z	هـ	H
و	S	و	W
ع	Sy	ع	‘
ي	Sh	ي	Y
د	DI		

### B. Vokal, Panjang, dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dhommah* “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang	= Â	misalnya	قال	menjadi	qâla
Vokal (i) panjang	= Î	misalnya	قيل	menjadi	qîla
Vokal (u) panjang	= Û	misalnya	دون	menjadi	dûna

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, *wawu* dan *ya’* setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw)	= و	misalnya	قول	menjadi	qawlun
Diftong (ay)	= ي	misalnya	خير	menjadi	khayrun

### C. Ta’ Marbutûtah (ة)

*Ta’ marbutûtah* ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta’ marbutûtah tersebut di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-riṣalaṭ li almudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf* ilayh, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### **D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâlah**

Kata sandang berupa “*al*” ( ال ) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “*al*” dalam lafadh jalâlâh yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
2. Al-Bukhâriy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan ...
3. Masyâ Allâh kâna wa mâ lam yasya' lam yakum.



## ABSTRAK

Skripsi ini yang berjudul, “**Treatment Menurunkan Anxiety Disorder Perspektif Tafsir Dan Psikologi**”. kecemasan merupakan suatu perilaku yang merespons terhadap apa yang akan terjadi di masa yang akan datang dengan nasa khawatir atau takut dengan sesuatu yang belum pasti terjadi. Kecemasan sebagai bagian tak terpisahkan dari kondisi hidup, memiliki pengaruh signifikan dalam konteks kehidupan sehari-hari manusia. Kecemasan terbagi atas dua yakni kecemasan normal dan gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah (1) bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *anxiety disorder*? (2) bagaimana *treatment* menurunkan *anxiety disorder* menurut psikologi Islam?. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*) dengan metode kualitatif dengan sumber data primer merujuk kepada Al-Qur'an, kitab tafsir FI Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb, kitab tafsir Al-Azhar karya buya Hamka dan kitab tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, sedangkan sumber data sekunder merujuk kepada buku-buku, artikel, jurnal, skripsi serta sumber bacaan lainnya yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa gangguan psikologis yang dialami Zulaikha, ketika Zulaikha yang ditolak cintanya oleh Yusuf dan tersebarnya aib Zulaikha kependuduk setempat sehingga timbul *anxiety disorder*. Pada dasarnya manusia yang suka mengeluh dan kikir, ketika dihadapkan pada cobaan dianggap sebagai azab dari Allah. Manusia bersikap kikir dengan tidak mau membantu orang lain yang sedang kesulitan. Dalam mengatasi gangguan kecemasan seperti ini, penting untuk mengambil pendekatan berdasarkan ajaran Al-Qur'an fokus pada akar masalah yakni memerlukan pendekatan kognitif perilaku dengan landasan keislaman untuk penanganan kecemasan.

**Kata kunci:** *Treatment, Anxiety Disorder, Psikologi*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## ABSTRACT

This undergraduate thesis was entitled "The Treatment to Decrease Anxiety Disorder Based on The Perspective of Interpretation and Psychology". Anxiety is certain behavior which responds to what will happen in the future with worry feeling or fear of something that is still uncertain to happen. Anxiety is an unseparated part of life condition. It has significant influence in the daily context human life. Anxiety is classified into two namely normal anxiety and anxiety disorder. The problem formulations in this research are (1) How was the interpretation of al-Qur'an verses related to anxiety disorder? (2) How was the treatment to decrease anxiety disorder according to Islamic Psychology? The type of this research was library research with qualitative method with the primary data source referred to al-Qur'an, interpretation book of Fi Zhilalil Qur'an by Sayyid Quthb, Al-Azhar Interpretation Book by Buya Hamka, and Al-Misbah Interpretation Book by Quraish Shihab. While the secondary data sources were books, articles, journals, undergraduate thesis and other readings related to the title of this research. The research results concluded that psychological disorder experienced by Zulaikha when her love was rejected by Josef and the spread of her mistake to the residents caused anxiety disorder. Basically humans do love complaining and stingy, when faced towards test, they consider it as punishment from Allah. Human acts stingy by not willing to help other people who are in difficulty. In overcoming this anxiety, it is important to take the approach based on al-Qur'an teaching which focuses on the root of the problem namely requiring behavioral cognitive approach based on Islam to manage anxiety.

**Keywords:** *Treatment, Anxiety Disorder, Psychology*

"I, Yusparizal, S.Pd., M.Pd., a professional translator that holds Academic English Certificate from Colorado State University, USA, in addition I am also an official member of Indonesian Translator Association With Registration Number HPI-01-20-3681 hereby declare that I am fluent in both Indonesian language and English language and competent to translate between them. I certify this English Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original source/version in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, translateexpress2018@gmail.com January 23<sup>rd</sup>, 2024. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."





## ملخص البحث

عنوان هذا البحث "علاج الحد من اضطراب القلق من منظور تفسيري وعلم النفس". القلق هو سلوك يستجيب لما سيحدث في المستقبل من خلال القلق أو الخوف من شيء غير مؤكد حدوثه. القلق، باعتباره جزءًا لا يتجزأ من ظروف الحياة، له تأثير كبير في سياق حياة الناس اليومية. وينقسم القلق إلى قسمين، وهما القلق الطبيعي واضطرابات القلق. وصياغة المشكلة في البحث هي (1) كيف يرتبط تفسير الآيات القرآنية باضطرابات القلق؟ (2) كيف يمكن علاج اضطرابات القلق في ضوء علم النفس الإسلامي؟ هذا النوع من البحث هو البحث المكتبي بأساليب نوعية مع مصادر البيانات الأولية التي تشير إلى القرآن الكريم، وكتاب تفسير القرآن الكريم لسيد قطب، وكتاب تفسير الأزهار لبويا حمكا، وكتاب تفسير القرآن الكريم لسيد قطب. كتاب شرح المصباح لقريش شهاب، أما مصادر البيانات الثانوية فتشير إلى الكتب والمقالات والمجلات والرسائل العلمية وغيرها من مصادر القراءة المتعلقة بعنوان هذا البحث. وخلصت نتائج البحث إلى أن الاضطرابات النفسية التي عاشتها زليخة كانت عندما رفض يوسف زليخة وانتشار عار زليخة بين السكان المحليين، مما أدى إلى إصابتها باضطراب القلق. في الأساس، البشر الذين يجنون الشكوى والبخل، عندما يواجهون البلاء، يعتبرون عقابًا من الله. البشر يخيلون لعدم رغبتهم في مساعدة الآخرين الذين يواجهون مشاكل. ومن المهم في التعامل مع اضطرابات القلق مثل هذه اتباع منهج يعتمد على تعاليم القرآن الكريم، مع التركيز على جذور المشكلة، الأمر الذي يتطلب منهجًا سلوكيًا معرفيًا ذو أساس إسلامي لعلاج القلق.

**الكلمات الأساسية: العلاج، اضطراب القلق، علم النفس.**

"I, Yusparizal, M.Pd., Director of Translate Express Pekanbaru, declare that on behalf of My Arabic Translator, Mr. Ahmad Wahyudi, M.Pd., he is fluent in both Indonesian language and Arabic language and competent to translate between them. I certify this Arabic Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original source in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, [translateexpress2018@gmail.com](mailto:translateexpress2018@gmail.com), January 24, 2024. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang Allah ciptakan sebagai makhluk yang sangat sempurna dalam segi jasmani dan rohani. Kesempurnaan ini memungkinkan manusia untuk memahami, mengetahui, dan mengenal dengan mendalam keahlian yang spesifik, dengan bimbingan dari Al-Qur'an dan As-Sunnah sesuai petunjuk Allah dan Rasul-Nya.<sup>1</sup> Tabiat jiwa manusia ini adalah mengingat Allah dan selalu ingin mendekatkan diri kepada Allah, apabila mereka melakukan kesalahan atau melupakan Allah dan menjadi sebuah penyimpangan dalam tabiat jiwanya, maka secara perlahan kesehatan mental nya juga akan terganggu.

Kesehatan mental adalah suatu keadaan ketika individu terlepas dari berbagai bentuk gejala-gejala gangguan mental, ia dapat dikatakan sehat apabila keadaan mentalnya berfungsi secara normal ketika menjalani peran dan roda kehidupan dengan berbagai masalah yang ditimpanya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan menggunakan kemampuan pengelolaan stress.<sup>2</sup> Dr. Jalaluddin dalam karyanya yang berjudul "Psikologi Agama" menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan batin yang selalu dalam ketenangan, keamanan, dan ketentraman. Usaha untuk mencapai ketenangan batin dapat dilakukan melalui penyesuaian diri dengan cara sepenuhnya menyerahkan diri kepada Tuhan, seperti yang dijelaskan dalam bukunya.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Prespektif Psikoterapi Islam," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319-334.

<sup>2</sup> Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015): 252-258. hlm 252

<sup>3</sup> Kartono. *Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*, UMM Press Kartini 2000, Hlm. 21



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan pandangan Islam, kesehatan mental adalah kemampuan diri seseorang dalam mengendalikan terbentuknya kesamaan antara fungsi kejiwaan sehingga terciptalah penyesuaian dengan individu itu sendiri, orang lain, maupun mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar secara dinamis dengan dilandaskan atau berpegang kepada kitab suci Al-Qur'an dan *As-Sunnah* atau hadits-hadits nabi menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>4</sup> Individu yang dikatakan sehat mental merupakan individu yang dapat terlepas dari belenggu dalam menahan emosi serta dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan maupun problematika yang individu itu hadapi selama hidup.

Berdasarkan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022 lebih dari sepertiga dari semua remaja yakni (34,9%) menunjukkan suatu masalah mental dalam 12 bulan terakhir, prevalensi masalah kesehatan mental dikalangan remaja untuk jenis kelamin laki-laki yakni 34,6% dan untuk jenis kelamin perempuan yakni 35,1% jadi total keseluruhannya 34,9%.<sup>5</sup> Kecemasan merupakan permasalahan kesehatan mental yang umum terjadi, baik pada remaja laki-laki (25.4%) maupun remaja perempuan (28.2%). Depresi memiliki prevalensi yang lebih tinggi pada remaja perempuan (6.7%) dibandingkan remaja laki-laki (4.0%). Di sisi lain, remaja laki-laki memiliki tingkat masalah perilaku yang lebih tinggi (3.5% vs 1.2%) dan tingkat masalah pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas yang lebih tinggi (12.3% vs 8.8%) dibanding remaja perempuan.<sup>6</sup>

Data tersebut dapat dipahami bahwa tingkat *anxiety* yang dialami oleh remaja cukup tinggi. Di zaman sekarang dimana tuntutan hidup yang mengharuskan seseorang untuk mencemaskan masa yang akan datang. *Anxiety* akan masa depan menjadi pengalaman emosional yang umum

<sup>4</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam Pendahuluan," *Syifa MEDIKA* 3, no. 2 (2013): 118–127. Hlm. 120

<sup>5</sup> Siswanto Agus Wilopo Amirah Ellyza Wahdi, Althaf Setyawan, Yulfan Astrini Putri, "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian," *Pusat Kesehatan Repriduksi* (2022). Hlm 18

<sup>6</sup> Ibid. Hlm.19



dihadapi oleh banyak orang. Hal ini bisa muncul sebagai hasil dari ketidakpastian, ekspektasi yang tinggi, atau rasa takut terhadap kemungkinan kejadian buruk di masa yang akan datang.

*Anxiety* merupakan timbulnya firasat rasa takut yang tidak diketahui kejelasannya dan tidak didukung oleh situasi, ketika *anxiety* itu melanda individu maka timbul rasa tidak nyaman atau adanya timbul perasaan ditimpa malapetaka padahal ia tidak paham mengapa emosi tersebut terjadi.<sup>7</sup> *Anxiety* ini menjadi suatu respons alami terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam atau menuntut adaptasi. Reaksi ini melibatkan kombinasi faktor fisik, mental, dan emosional yang mendorong seseorang untuk bersiap menghadapi tantangan.

Walaupun *anxiety* merupakan bagian normal dari pengalaman manusia, *anxiety* yang berlebihan atau kronis dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Kondisi *anxiety* yang berkepanjangan atau berlebihan dapat berkembang menjadi gangguan mental seperti gangguan *anxiety* umum (GAD), fobia, atau gangguan panik. Ini dapat mengakibatkan dampak serius terhadap fungsi sehari-hari, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum seseorang.<sup>8</sup>

Pada dasarnya *anxiety* memiliki tingkatan-tingkatannya yakni ada *anxiety* yang normal dan menyimpang. *Anxiety* yang menyimpang merupakan *anxiety* yang tidak tau pasti penyebabnya atau *anxiety* yang tidak masuk akal. Sedangkan *anxiety* pada ambang normal merupakan *anxiety* yang sudah pasti tahu penyebabnya sehingga individu dapat merespon dan mengontrol stimulus yang ada.<sup>9</sup> *Anxiety* juga memainkan peran penting dalam perkembangan individu. Pada tingkat yang sehat, *anxiety* dapat menjadi dorongan untuk mencapai prestasi dan pertumbuhan

<sup>7</sup> Okta Diferiansyah, Tendry Septa, and Rika Lisiswanti, "Gangguan Cemas Menyeluruh," *Jurnal Medula Unila* 5, no. 2 (2016): 63–68.lm. 65

<sup>8</sup> Ibid. hlm 63

<sup>9</sup> Ahmad Zaini, Shalat sebagai Terapi Pengidap Gangguan Anxiety dalam Prespektif Psikoterapi Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2015. Hlm. 324

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pribadi. Namun, jika tidak diatur dengan baik, *anxiety* dapat menjadi hambatan dalam mencapai potensi penuh seseorang.

*Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan merupakan kondisi kecemasan yang berlebihan, disertai dengan respons perilaku, emosional, dan fisiologis dimana ketika individu mengalami gangguan kecemasan ini dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa sebab, takut yang tidak ada alasan terhadap objek atau kondisi lingkungan sekitar, melakukan tindakan yang berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan sehingga mengalami peristiwa traumatic yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan.<sup>10</sup>

Penyebab *anxiety disorder* sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh faktor-faktor biologis, genetik, psikologis, dan lingkungan. Ketidakpastian akan masa depan, pengalaman trauma, ketidakmampuan untuk mengelola stres, serta faktor genetik yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap *anxiety*. Lingkungan yang tidak mendukung, tekanan sosial, dan peristiwa hidup yang menuntut juga dapat memainkan peran penting dalam perkembangan *anxiety*.<sup>11</sup>

Ketika dalam situasi itu setiap manusia pasti ingin mencari ketenangan batin, untuk mencapai ketenangan itu Allah telah ajarkan langkah yang nyata yaitu dengan selalu mengingat-Nya maka hati akan menjadi tenang begitupun dengan sebaliknya apabila makhluk ciptaannya jarang mengingat Allah maka hati akan terasa hampa dan gundah gulana. Apabila dikaji secara mendalam ternyata dalam agama Islam ayat Al-Qur'an yang memberikan agar manusia sehat baik itu secara psikis maupun fisik.<sup>12</sup> Hal ini terdapat terdapat pada QS. Al-Fath ayat 4:

<sup>10</sup> Diferiansyah, Septa, and Lisiswanti, "Gangguan Cemas Menyeluruh." hlm 63

<sup>11</sup> Mulyadi, Rifa Hidayah, and M. Mahfur, "Anxiety Dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al- Qur'an Dalam Menanggulangi Anxiety Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Dan Pondok Pesantren Baiturrahmah Di Kota Malang" *Jurnal*, no. 9 (2013). Hlm. 59

<sup>12</sup> Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Anxiety," *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49. Hlm 41



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۙ

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana. (QS. Al-Fath [48] : 4)

Menurut Hamka pada kitab tafsir Al-Azhar dapat dipahami bahwasannya dengan mengingat Allah maka Allah akan menurunkan ketenangan terhadap jiwa-jiwa manusia yang mulanya samar dan akhirnya aman dan tenteram, bahkan Allah akan menambah keimanan seseorang diatas keimanan yang telah ada.<sup>13</sup> Adapun menurut sayyid Quthb dalam kitab tafsir Fi Zhilalil Qur'an menerangkan bahwasannya ketika Allah mengetahui apa yang berkejolak keimanan dan demi memelihara keimanannya, maka Allah menganugrahkan ketentraman kepada mereka, ketentraman adalah suatu kondisi hati yang diraih setelah adanya perlindungan dan semangat yang tidak tergoyahkan dan keridhaan yang ditopang dengan keyakinan.<sup>14</sup>

Seseorang yang memiliki iman yang kuat kepada Allah, rasul-rasul-Nya, kitab-kitab-Nya, hari kiamat, dan takdir Allah, cenderung memiliki ketenangan hati. Keimanan menjadi sumber kekuatan dan ketenangan yang memungkinkan seseorang menerima ujian hidup dengan penuh keyakinan. ketenangan hati dapat dicapai melalui mengingat Allah. Dengan secara konsisten mengingat Allah, baik melalui doa, dzikir, atau ketaatan lainnya, seseorang dapat menenangkan hatinya dan merasakan kehadiran Allah yang mendukung dan melindungi.<sup>15</sup> Hal ini terdapat pada QS. Ar-Ra'du ayat 28 Allah berfirman

<sup>13</sup> Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid ke X, cet. VII, Jakarta : Pustaka Panjimas, hlm 2656

<sup>14</sup> Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Dibawah Naungan Al-Qur'an Jilid 10 Penerjemah: As'ad Yasin; Penyunting: Tim GIP, Tim Simpul.2003,hlm.382.

<sup>15</sup> Mubasyaroh, "Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 193–210, hlm. 198, <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/Mubasyaroh>



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'du [13] : 28)

Ayat ini memberikan pesan penting bahwa ketenangan hati bukanlah hasil dari sekadar keadaan atau keberhasilan material semata, melainkan ditopang oleh fondasi keimanan yang kuat dan keterhubungan yang erat dengan Allah. Menyadari kehadiran-Nya, memohon pertolongan-Nya, dan bersyukur atas segala nikmat-Nya adalah langkah-langkah menuju ketenangan hati yang sejati dalam ajaran Islam.

Berdasarkan informasi diatas ada beberapa temuan penelitian yang membuktikan bahwa terdapat korelasi antara religiusitas dengan *anxiety* para nara pidana yang menghadapi masa bebas, dalam artian nara pidana yang memiliki religius mempunyai rasa *anxiety* yang rendah dalam menghadapi masa pembebasan.<sup>16</sup> Dokter Qadhi dalam penelitiannya membuktikan bahwa dengan membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh yang besar hingga 97% dalam memberikan ketenangan dan menyembuhkan berbagai penyakit<sup>17</sup>

Studi tentang hubungan antara agama dan *anxiety* telah menjadi fokus banyak penelitian. Salah satunya adalah penelitian mengenai tingkat keberagamaan dan *anxiety* terkait kematian. Namun, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat keberagamaan dan *anxiety* menghadapi kematian.<sup>18</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Subandi mengkaji korelasi antara tingkat keberagamaan dan tingkat *anxiety* pada remaja. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat keberagamaan dan tingkat *anxiety* pada kelompok

<sup>16</sup> Indiyah. Hubungan Antara Relegiusitas, Kepercayaan Diri dengan Anxiety Nara Pidana Menjelang Masa bebas, *Tesis*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Program Pasca Sarjana UGM 1997, hlm.20

<sup>17</sup> Malik dan Badri. *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*. Bandung : PT. Rosda Karya 1995. Hlm. 10

<sup>18</sup> Utami, M.S, Relegiusitas dan Anxiety Terhadap Kematian. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: UGM 1995. Hlm. 40



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersebut.<sup>19</sup> Roshidi melakukan penelitian tentang korelasi antara aspek keberagamaan dan tingkat *anxiety* terhadap kematian. Dalam penelitiannya, ia membandingkan orang Islam di Iran dengan orang di negara-negara Barat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara keberagamaan dan *anxiety* lebih kuat pada orang Islam di Iran dibandingkan dengan orang di negara-negara Barat.<sup>20</sup>

Penulis menganggap perlu mengadakan penelitian mengenai *anxiety disorder* dan treatment menurunkannya menurut tafsir dan psikologi. Pada penelitian ini penulis menggunakan pemikiran mufassir. Pemikiran mufassir yang penulis maksud disini adalah Sayyid Quthb, Buya Hamka, Quraish Shihab. Penulis memilih ketiga mufassir diatas karena ketiganya adalah mufassir yang tidak diragukan lagi dan mahir menafsirkan Al-Qur'an dengan menggunakan bahasa, situasi, dan karakteristik masyarakat. Dengan demikian, penulis memilih ketiganya sebagai subjek untuk penelitian mereka tentang perspektif mufassir tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *anxiety*. Dengan mengetahui perspektif ketiga mufassir tersebut, penulis berharap nilai-nilai dan kebiasaan yang terkandung di dalamnya dapat digunakan sebagai pelajaran untuk masa kini tentang bagaimana umat muslim seharusnya berperilaku ketika dilanda *anxiety disorder*.

Uraian yang mendetail mengenai *anxiety disorder* banyak dijumpai dalam kajian psikologi. Sementara Al-Qur'an juga mempunyai kajian mengenai *anxiety disorder* dan bagaimana cara treatment menurunnya tetapi tidak memberikan uraian secara detail terkait

<sup>19</sup> Subandi, Hubungan antara Religiusitas dan Anxiety pada Remaja. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: UGM 1988. Hlm.30

<sup>20</sup> Roshdieh, Simin F. *War, Death Anxiety, Death Depression, and Religion. Desertation. CALIFORNIA SCHOOL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY- FRESNO (0444)*, pp: 61, Advisor: Templer, Donald I, (Source:DAI-B 58/05, p. 2698, Nov 1997). ACC 9734469 1997, hlm 23



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bagaimana sebenarnya *anxiety* sehingga diperlukan penjelasan yang lebih lanjut.<sup>21</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas penulis tertarik untuk membahas masalah tersebut dalam Skripsi yang berjudul **“TREATMENT MENURUNKAN ANXIETY DISORDER MENURUT TAFSIR DAN PSIKOLOGI”** dapat memberikan manfaat, bagi kemanfaatan di dunia akademik maupun bagi masyarakat luas mengenai *anxiety disorder*.

## B. Penegasan Istilah

Agar menghindari terjadinya kesalah pahaman tentang istilah yang digunakan, maka penulis perlu menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut:

1. *Treatment* merupakan berasal dari bahasa Inggris dengan arti terapi, pengobatan, perlakuan, perawatan dan pelayanan. Maka secara harfiah kata *treatment* adalah Upaya untuk memulihkan kesehatan individu yang sedang sakit dengan melibatkan pengobatan penyakit dan perawatan kesehatan.<sup>22</sup> Dalam kamus Psikologi kata ini dapat diartikan sebagai suatu tindakan dan pengobatan yang bertujuan menyembuhkan kondisi *patologis*, yang merujuk pada pengetahuan tentang penyakit atau gangguan, sesuai dengan definisi yang terdapat dalam kamus lengkap psikologi.<sup>23</sup>
2. *Anxiety disorder* adalah Gangguan psikologis melibatkan gejala seperti ketegangan motorik (bergetar, kesulitan dalam duduk tenang, dan kesulitan bersantai), hiperaktivitas (pusing, detak jantung yang cepat, dan peningkatan keringat), serta adanya harapan dan pemikiran yang mendalam. Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang berbeda dari kecemasan yang mungkin di alami dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini sulit untuk dikendalikan, tidak sesuai secara

<sup>21</sup> Rahmi Meldayati, “Mental Disorder Dalam Al-Qur’an,” *Titutional Environment and Entrepreneurial Cognitions: A Comparative Business Systems Perspective. Entrepreneurship Theory and Practice.*, 2010.

<sup>22</sup> Suharso Dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang, Widya Karya, 2013), Hal 506.

<sup>23</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta, Pt. Raja Grafindo, 2001), Hal 507.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

proporsional dengan tingkat bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan dapat mengganggu keseharian individu yang mengalaminya.<sup>24</sup>

3. Perspektif adalah suatu kata yang merujuk pada sudut pandang, pandangan, atau cara menggambarkan suatu objek dalam tiga dimensi (panjang, lebar, dan tinggi) pada suatu bidang datar.<sup>25</sup>
4. Psikologi adalah Ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia, baik sebagai individu maupun dalam kelompok, serta hubungannya dengan lingkungan disebut sebagai psikologi. Tingkah laku terbuka merujuk pada aktivitas psikomotor, seperti berbicara, duduk, berjalan, dan sejenisnya, sedangkan tingkah laku tertutup melibatkan aspek-aspek kognitif seperti berpikir, keyakinan, dan perasaan.<sup>26</sup>

### C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis jelaskan, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Pengertian *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan pada psikologi islam.
2. Ayat-ayat *anxiety disorder*.
3. Penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *anxiety disorder*.
4. Faktor yang mempengaruhi adanya *anxiety disorder*.
5. Penyebab timbulnya *anxiety disorder*.
6. Bentuk-bentuk *treatment anxiety disorder*.

### D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari pokok permasalahan, maka penulis memfokuskan penelitian ini pada ayat-ayat yang berkaitan dengan *anxiety* atau *anxiety* menurut Al-Qur'an. Dengan mengambil QS. Yusuf [12] : 25) dan QS. Al-Ma'rij [70] : 19-21. Dalam

<sup>24</sup> Lidia Oktamarina et al., "Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini," *Jurnal Multidisiliner Bharasumba* 1, no. 1 (2022): 116–131. hlm. 119

<sup>25</sup> <http://kbbi.web.id/perspektif.html> diakses pada tanggal 18 Januari, 2023

<sup>26</sup> Hedi Sasrawan, "Tentang Psikologi," *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2014): 1–13. hlm. 10



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tulisan ini, penulis merujuk kepada tiga karya, yaitu “Tafsir Fi Zhilalil Qur'an” karya Sayyid Quthb, “Tafsir Al-Azhar” karya Buya Hamka, dan “Tafsir Al-Misbah” karya Muhammad Quraish Shihab. Pemilihan ketiga tafsir ini didasarkan pada pendekatan unik Buya Hamka, yang menggunakan pendekatan Tafsir Adabi al-Ijtima, di mana penafsir menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an dengan bahasa indah dan sederhana, kemudian mengaitkannya dengan realitas sosial dan budaya yang ada. Sayyid Quthb dengan kitab tafsir Fi Zhilalil Qur'an, tafsir ini juga bercorak Adabi Ijtima'i melihat latar belakang beliau sebagai seorang yang menafsirkan ayat demi ayat dengan Ilmu pengetahuan sesuai dengan keadaan masyarakat. Muhammad Quraish Shihab Tafsir Al Misbah, tafsir ini juga bercorak Adabi Ijtima'i, sebab uraian-uraian mengarah pada masalah yang dihadapi masyarakat. Jadi penulis tertarik untuk megkaji ke tiga judul ini karena sangat berkaitan dengan judul yang penulis bahas mengenai konsep dan pengelolaan *Anxiety* menurut perspektif Al-Qur'an.

#### E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *anxiety disorder* ?
2. Bagaimana *treatment anxiety disorder* menurut psikologi Islam?

#### F. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas terdapat tujuan dari penelitian ini untuk menjawab permasalahan yang telah dipaparkan, diantaranya

1. Mendeskripsikan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *anxiety disorder*.
2. Menganalisis *treatment anxiety disorder* menurut psikologi Islam.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada karya tulis ilmiah ini dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan sebagai bahan referensi atau bahan bacaan, baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya:

1. Secara teoritis: Dapat memberi manfaat menambah wawasan dalam memahami Al-Quran karena dengan interaksi Quran yang baik itulah seseorang akan bisa mencapai kebahagiaan lahir dan batin dan jauh dari gangguan *anxiety* dan menambah khazanah keilmiah.
2. Secara praktis: penulisan karya ilmiah ini sebagai persyaratan akademisi untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.

### G. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan ini bertujuan untuk mempermudah para pembaca dalam menelaah isi kandungan didalamnya. Skripsi ini tersusun atas lima bab. Adapun sistematikanya sebagai berikut :

- BAB I** : Merupakan bab pendahuluan, dalam bab ini dijelaskan tentang latar belakang, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- BAB II** : Kerangka teori, dalam bab ini dijelaskan tentang landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini dan juga penelitian terdahulu yang relevan dengan judul ini.
- BAB III** : Metode penelitian, dalam bab ini dijelaskan tentang jenis penelitian, sumber penelitian dan teknik analisis data.
- BAB IV** : Pembahasan kajian dalam bab ini menjelaskan tentang *treatment* menurunkan *anxiety disorder* menurut tafsir dan psikologi
- BAB V** : Penutup, pada bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS

#### A. Landasan Teori

##### 1. Pengertian *Anxiety Disorder*

Istilah *anxiety* dalam Bahasa Inggris berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango, anci* yang memiliki arti mencekik.<sup>27</sup> Steven Schwartz, S, menjelaskan bahwa asal-usul kata *anxiety* berasal dari bahasa Latin *anxius*, yang memiliki arti penyempitan atau pengecilan. Meskipun *anxiety* memiliki kemiripan dengan rasa takut, perbedaannya terletak pada fokus yang kurang spesifik. Sebaliknya, ketakutan cenderung menjadi respons terhadap ancaman langsung, sementara *anxiety* lebih ditandai oleh kekhawatiran terhadap bahaya yang tidak terduga di masa depan. Kondisi emosional negatif ini dicirikan oleh adanya perasaan dan ketegangan somatik, seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan kesulitan bernapas.<sup>28</sup>

Menurut Syamsu Yusuf, *anxiety* (cemas) dapat dijelaskan sebagai keadaan ketidakberdayaan neurotik, rasa ketidakamanan, kematangan yang belum sepenuhnya tercapai, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan nyata dari lingkungan, kesulitan, dan tekanan kehidupan sehari-hari.<sup>29</sup>

Menurut Kartini Kartono menyatakan bahwa cemas dapat diartikan sebagai kurangnya keberanian yang ditambah dengan kekhawatiran terhadap hal-hal yang tidak terdefinisi dengan jelas.<sup>30</sup> Sejalan dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan bahwa *anxiety* adalah

<sup>27</sup> Yuke Wahyu Widosari. (2010). "Perbedaan Derajat Anxiety dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta." *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.hlm.16

<sup>28</sup> Steven Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.hlm 139

<sup>29</sup> Syamsu Yusuf. *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. (Bandung: Maestro 2009) .hlm 43

<sup>30</sup> Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. (Bandung: Mandar Maju 2000).hlm.120



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ketakutan yang tidak memiliki objek yang jelas dan alasannya juga tidak terdefinisi dengan jelas.<sup>31</sup>

Berdasarkan pengertian diatas maka *Anxiety* merupakan kondisi neurotik yang melibatkan perubahan fisiologis internal yang berdampak pada perilaku eksternal. Ini adalah ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui atau bahaya yang sulit diprediksi.

Istilah cemas sering digunakan sebagai alternatif untuk kata takut dalam konteks khusus, yaitu ketakutan terhadap sesuatu yang objeknya tidak jelas. Namun, dalam konteks psikologis atau kejiwaan, cemas memiliki makna yang terkait dengan kondisi penyakit dan gangguan mental atau situasi perasaan yang kompleks, terutama saat mengalami tekanan.<sup>32</sup>

*Anxiety* dapat dibagi menjadi dua tingkatan, yaitu normal dan menyimpang. *Anxiety* yang menyimpang terjadi ketika *anxiety* tidak beralasan, terus-menerus menghantui seseorang, dan penyebabnya sulit dipahami. Sementara itu, *anxiety* pada tingkat normal adalah *anxiety* yang dapat dijelaskan sebabnya. Individu mampu merespons stimulus yang ada dan mengatasi *anxiety* dengan menghilangkan penyebabnya. Secara umum, *anxiety* memiliki dampak positif dalam kehidupan manusia karena dapat memobilisasi kekuatan kognitif dan motorik untuk merespons stimulus dengan tepat, sehingga sumber *anxiety* dapat diatasi. Penting untuk menangani *anxiety* seseorang secara cepat sebelum mencapai tingkat yang lebih parah.<sup>33</sup>

*Anxiety* yang menyimpang inilah disebut dengan *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan. *Anxiety disorder* merupakan gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); hiperaktivitas (pusing, jantung

<sup>31</sup> Sarlito Wirawan Sarwono. *Pengantar Psikologi Umum*. (Jakarta: Rajawali Pers 2012) hlm.251

<sup>32</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Deprem* (Jakarta. FK UL. 2001), hlm, 19.

<sup>33</sup> Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan, Remaja, Harapan dan Tantangan*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 26.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang berdetak cepat dan juga berkeringat), dan pikiran-pikiran yang mendalam. Gangguan kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan gangguan sehari-hari orang tersebut.<sup>34</sup>

Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan kejiwaan. Secara klinis gejala kecemasan dibagi dalam beberapa kelompok yaitu gangguan cemas, gangguan cemas menyeluruh, gangguan panik, gangguan phubik, dan gangguan obsesif- kompulsif.

Kecemasan yang mengganggu dan membahayakan hidup itu banyak gejala dan tandanya, ada yang menyangkut fisik jasmaniah, ada pula gejala psikis rohaniah. Gejala fisik jasmaniah antara lain tangan dan kaki berasa dingin, keringat berpercikan, gangguan perut, debaran jantung, tidur tidak nyenyak, selalu merasa ada gangguan, kepala sakit atau pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu. Sedangkan psikis rohamah antara lain rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya, tidak mampu memusatkan perhatian atau sukar konsentrasi, tidak ada ketenangan jiwa, atau merasa ngeri dan akut menghadapi hidup.<sup>35</sup>

## 2. Penyebab *Anxiety Disorder*

*Anxiety* timbul karena naluri manusia untuk mencapai kehidupan yang sempurna, namun terbatas dalam kemampuannya untuk memahami dunia dan mengungkap misteri kehidupan. Realitas kehidupan ini menjadi penyebab *anxiety*, di mana individu merasa kesulitan menemukan makna dalam hidupnya.<sup>36</sup>

<sup>34</sup> Oktamarina et al., "Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini." *urnal Multidisiliner Bharasumba*, hlm. 119

<sup>35</sup> Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, hlm. 26

<sup>36</sup> M. Munandar Sulaeman. *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar* (Bandung PT. Refika Aditama, 1998), Hlm. 80.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Orang yang mengalami kekosongan dalam hidup sering kali merasa cemas, merasa bosan, kekurangan semangat, dan merasa penuh dengan keputusasaan. Mereka kehilangan minat dan inisiatif, dan merasakan bahwa hidup mereka menjadi monoton dan kurang variasi. Aktivitas sehari-hari mereka dianggap sebagai rutinitas yang membosankan dan tidak menarik. Tugas dan pekerjaan sering kali dianggap sebagai beban yang membosankan dan menyakitkan hati. Seiring dengan itu, semangat dan antusiasme mereka hilang, membuat mereka malas untuk menyelesaikan tugas dan kewajiban mereka. Mereka merasa bahwa mereka tidak pernah membuat kemajuan dalam kehidupan, bahkan ketika mencapai prestasi dianggap sebagai sesuatu yang tidak berharga.<sup>37</sup>

Penyebab umum *anxiety disorder*, sebagaimana dijelaskan sebelumnya, dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Faktor Hereditas atau Bawaan

Faktor bawaan atau hereditas diakui sebagai penyebab umum *anxiety*. Kontribusi dari faktor ini tidak dapat diabaikan, karena dapat memicu timbulnya *anxiety*. *Anxiety* merupakan respons emosional yang terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Respon individu terhadap stimulus *anxiety* bisa sangat cepat jika stimulus bergerak lambat, sebaliknya, jika stimulus bergerak cepat, respon individu cenderung lambat.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan mencakup faktor eksternal dan kondisi yang membentuk kepribadian individu serta cara merespon berbagai kondisi. Ini melibatkan:

- 1) Pertumbuhan fisik dan pola pikir.
- 2) Problematika keluarga dan sosial, seperti penyebaran penyakit, kebodohan, dan kemiskinan.

<sup>37</sup> Zakab Doradjat. *Peranian guma dalam Kesehatan Mental* (Jakarta Gunung Agung 1992), Hlm 58



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) Problematika perkembangan, termasuk transisi dari satu fase ke fase lainnya (misalnya, dari masa kanak-kanak ke remaja, atau dari dewasa ke tua).
  - 4) Krisis, trauma, dan konflik yang dihadapi individu, yang dapat mengancam ambisi dan menghalangi pencapaian cita-citanya.
  - 5) Perasaan bersalah dan takut akan hukuman sebagai akibat perilaku yang dianggap pantas mendapat sanksi, baik menurut norma agama maupun hukum.
  - 6) Perasaan tidak mampu memahami eksistensi diri, merasa bodoh dalam menghadapi kehidupan, dan kehilangan makna serta tujuan hidup.
- c. Faktor Personal

Faktor pribadi tidak boleh diabaikan dalam diskusi penyebab *anxiety*. Problematika internal individu berperan dalam respon mereka terhadap *anxiety*. Pandangan individu terhadap problematika tersebut dapat menjadi stimulus untuk munculnya *anxiety*, dan seringkali satu kondisi dapat direspon dengan berbagai cara oleh manusia..<sup>38</sup>

Faktor internal dan eksternal dapat menyebabkan *anxiety* seseorang. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai faktor-faktor nya, yakni:

- a. Lingkungan tempat tinggal, memberikan warna pada pola berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Ada peristiwa dan pengalaman yang tidak menyenangkan yang menyebabkan peristiwa ini pada orang lain, termasuk anggota keluarga, teman, atau rekan kerja sampai seseorang merasa tidak aman dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- b. Perasaan yang *direpress* dan tidak diungkapkan. Dalam situasi di mana seseorang mengalami *anxiety*, kurang mampu mengatasi

<sup>38</sup> Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, penerjemah Sari Narulita, dkk., (Jakarta: Gema Insani Press 2006), Hal 506-508





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perasaannya sendiri, terutama jika dirinya menahan perasaan marahnya atau frustrasi untuk waktu yang lama.

- c. Semua aspek tubuh dan pikiran selalu terhubung satu sama lain, dan hal ini dapat menjadi pemicu munculnya *anxiety*. Situasi ini bisa timbul selama masa kehamilan, masa remaja, dan saat pemulihan dari penyakit. *Anxiety* dapat timbul secara normal setelah peristiwa tersebut, terutama jika seseorang menghadapi kesulitan dalam mengelola perasaannya, terutama ketika menahan perasaan marah atau frustrasi untuk jangka waktu yang cukup lama.<sup>39</sup>

Menurut Issac dalam penelitiannya menyebutkan bahwasannya ada lima faktor yang dapat menyebabkan *anxiety*:

- a. Usia; semakin tua seseorang, semakin matang dan berpengalaman mereka, tetapi bukan rekomendasi yang mutlak.
- b. Jenis kelamin, Wanita lebih sering mengalami *anxiety* daripada pria. Hal ini karena perempuan lebih peka terhadap perasaannya. Laki-laki memiliki pandangan luas tentang peristiwa, sedangkan perempuan memiliki pandangan peristiwa lebih spesifik.
- c. Pendidikan, Kemampuan untuk memecahkan masalah akan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang;
- d. Kondisi Kesehatan: Ketika seseorang memasuki tahap usia lanjut, mereka akan mulai mengalami berbagai penyakit fisik yang bersifat patologis, dan hal ini tentu akan memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola *anxiety*.<sup>40</sup>

### 3. Gejala-Gejala *Anxiety Disorder*

<sup>39</sup> Savitri Ramaiah, *Anxiety Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. (Pustaka Obor Populer 2003), hlm 30

<sup>40</sup> Fadila, Aziza Zukruf Budi and Daliman, SU. *Anxiety Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Anak*. *Tesis*, universitas muhammadiyah Surakarta, hlm. 40



Gejala *anxiety* dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya dan dapat memengaruhi aspek fisik, emosional, dan perilaku. Dalam banyak kasus, gejala *anxiety* dapat menjadi intens dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa gejala umum *anxiety*:

a. Gejala Fisik

- 1) Ketegangan Otot: Merasa tegang, otot-otot yang kaku, atau nyeri otot.
- 2) Gemetar atau Keringat Dingin: Merasa gemetar atau berkeringat dingin tanpa penyebab fisik yang jelas.
- 3) Masalah Pencernaan: Gejala seperti perut kembung, mual, diare, atau konstipasi.
- 4) Gangguan Tidur: Kesulitan tidur, terbangun pada malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak.

b. Gejala Psikologis

- 1) Rasa cemas yang berlebihan: Merasa cemas atau khawatir secara berlebihan terhadap suatu situasi atau kejadian yang mungkin atau mungkin tidak terjadi.
- 2) Kesulitan berkonsentrasi: Kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi pada tugas tertentu.
- 3) Pikiran yang terus-menerus: pikiran yang terus-menerus berkeliaran dan sulit untuk dikendalikan;
- 4) Rasa takut yang tidak rasional: Rasa takut yang tidak beralasan atau berlebihan terhadap sesuatu.

c. Gejala Emosional

- 1) Ketakutan yang intens: perasaan ketakutan atau kepanikan yang mendalam;
- 2) Perasaan lemah atau letih: merasa lemah, lesu, atau kelelahan secara berlebihan;
- 3) Iritabilitas: mudah marah, gelisah, atau merasa mudah tersinggung;

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 4) Rasa putus asa: perasaan putus asa atau kehilangan harapan.
- d. Gejala Perilaku
- 1) Menghindari situasi: menghindari situasi atau tempat tertentu yang memicu *anxiety*;
  - 2) Perilaku menghindar: menghindari tanggung jawab atau tugas yang dapat memicu *anxiety*;
  - 3) Ritual atau kebiasaan: melibatkan diri dalam ritual atau kebiasaan tertentu sebagai bentuk coping;
  - 4) Kurangnya keterlibatan sosial: mengurangi keterlibatan dalam aktivitas sosial atau mengisolasi diri dari orang lain.

Penting untuk diingat bahwa gejala *anxiety* dapat bersifat sementara atau kronis, dan tingkat keparahannya dapat bervariasi. Jika gejala *anxiety* mengganggu kehidupan sehari-hari atau berlangsung dalam jangka waktu yang lama, disarankan untuk mencari bantuan profesional seperti seorang ahli kesehatan mental atau psikolog. Diagnosis dan perawatan yang tepat dapat membantu mengatasi dan mengelola gejala *anxiety* dengan lebih efektif.<sup>41</sup>

#### 4. Macam-Macam *Anxiety Disorder*

Dalam konteks ini, *anxiety* dianggap normal ketika tingkatnya sesuai dengan situasi atau tantangan yang dihadapi, dan tidak mengganggu fungsi sehari-hari. Berikut adalah beberapa macam *anxiety* normal diantaranya sebagai berikut:<sup>42</sup>

##### a. *Anxiety* Situasional

Deskripsi: Timbul sebagai respons alami terhadap situasi tertentu yang menuntut kewaspadaan atau adaptasi.

Contoh: Merasa gugup sebelum presentasi, wawancara kerja, atau menghadapi peristiwa penting.

<sup>41</sup> Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, diterjemah Sari Narulita, dkk., (Jakarta: Gema Insani Press 2006). Hlm. 508-509

<sup>42</sup> Hilda Vildayanti, Irma Melyani Puspitasari, and Rano Kurnia Sinuraya, "Farmakoterapi Gangguan Anxietas," *Farmaka* 16, no. 1 (2018): 196–213. Hlm.204

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. *Anxiety* Produktif:
 

Deskripsi: Merupakan dorongan atau motivasi untuk melakukan tindakan atau mengatasi tantangan.

Contoh: *Anxiety* yang mendorong seseorang untuk mempersiapkan diri dengan baik atau bekerja keras untuk mencapai tujuan.
- c. *Anxiety* Antisipatif
 

Deskripsi: Muncul sebagai respons terhadap ekspektasi masa depan yang tidak pasti.

Contoh: Merasa cemas menjelang kejadian penting atau perubahan dalam hidup, seperti memulai pekerjaan baru atau memasuki fase kehidupan baru.
- d. *Anxiety* Sosial Awal
 

Deskripsi: Merupakan bentuk *anxiety* yang dialami pada awal pertemuan atau interaksi sosial.

Contoh: Rasa gugup atau cemas ketika bertemu orang baru atau berpartisipasi dalam acara sosial.
- e. *Anxiety* Kesehatan Rasional
 

Deskripsi: *Anxiety* yang muncul sebagai respons normal terhadap gejala fisik atau perubahan dalam tubuh.

Contoh: Merasa cemas ketika ada gejala sakit yang tidak biasa, tetapi *anxiety* ini tidak berlebihan dan bersifat rasional.
- f. *Anxiety* Terkait Tantangan Positif
 

Deskripsi: Timbul sebagai respons terhadap tantangan atau peluang baru yang positif.

Contoh: *Anxiety* yang muncul seiring dengan penantian akan pengumuman positif atau menghadapi kesempatan baru.
- g. *Anxiety* Perpisahan Normal
 

Deskripsi: Terjadi ketika seseorang mengalami *anxiety* ringan ketika berpisah dari orang yang dicintai.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Contoh: Anak kecil yang mengalami *anxiety* ringan saat berpisah dari orangtuanya tetapi dapat menenangkan diri seiring berjalannya waktu.

Menurut Freud, macam-macam *anxiety* meliputi:

- 1) *Anxiety* realitas merujuk pada kekhawatiran atau ketakutan yang bersifat realistis terhadap bahaya-bahaya yang ada di dunia luar.
- 2) *Anxiety* neurotik terjadi ketika insting-insting seseorang tidak dapat dikendalikan, menyebabkan individu melakukan tindakan yang dapat dikenai hukuman.
- 3) *Anxiety* moral mengacu pada kekhawatiran batin. Jenis *anxiety* ini memiliki dasar dalam realitas, karena dalam masa lalu, seseorang mungkin telah mendapatkan hukuman sebagai konsekuensi dari perilaku yang melanggar kode moral, dan mungkin akan mengalami hukuman lagi.<sup>43</sup>

*Anxiety* dalam konteks ini dilihat sebagai respons adaptif yang membantu seseorang untuk bersiap menghadapi tantangan atau situasi baru. *Anxiety* semacam ini biasanya bersifat sementara, proporsional dengan situasi, dan tidak mengganggu fungsi sehari-hari individu. Jika *anxiety* mulai mengganggu kesejahteraan atau fungsionalitas, atau jika gejala terus berlanjut, berkembang menjadi lebih intens, atau menghambat kehidupan sehari-hari, bisa jadi perlu mendapatkan bantuan profesional.

Sedangkan macam-macam *anxiety disorder* diantaranya adalah:

- 1) *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*

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

<sup>43</sup> Ibid, hlm 205

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak dapat mengetahui penyebab gangguan kecemasan yang mereka alami.<sup>44</sup>

2) Gangguan Panik/*Panic Disorder*

Serangan singkat atau teror yang berkelanjutan merupakan salah satu ciri dari panic disorder. Pengidapnya akan mengalami rasa gemetar, kebingungan, pusing, mual, bahkan kesulitan bernapas. Panic disorder ini dapat dengan cepat meningkat setelah 10 menit terjadi, bahkan dapat berlangsung selama berjam-jam.

## 3) Fobia

Fobia adalah salah satu gangguan kecemasan yang umum kita dengar. Ini merupakan rasa ketakutan yang tidak rasional dan respons untuk menghindari suatu objek atau keadaan. Fobia tentunya berbeda dari bentuk gangguan lainnya, karena berhubungan dengan penyebab yang lebih spesifik. Ketakutan pengidap fobia biasanya dianggap tidak penting bagi orang lain. Misalnya, ketakutan pada seekor kucing atau sebuah balon.

## 4) Gangguan Kecemasan Sosial

Ini merupakan salah satu gangguan pada seseorang yang merasa takut dianggap negatif oleh lingkungan sekitarnya. Gejala gangguan kecemasan ini bisa berupa demam panggung, ketakutan akan keakraban dengan orang lain, atau takut mendapatkan hinaan,

5) *Obsesive Compulsive Disorder* (OCD)

OCD merupakan gangguan yang terjadi saat seseorang memiliki pikiran atau tindakan yang berulang-ulang. Pengidap OCD mungkin akan sangat tergiila-gila akan kebersihan barang

<sup>44</sup> Hilda Vildayanti, "Farmakoterapi Gangguan Anxietas", Vol 16 No 1, *Jurnal, Sumedang* 2018, hlm. 204



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pribadi dan tangan, atau selalu memeriksa kompor, kunci, stop kontak, dan sebagainya.<sup>45</sup>

#### 6) *Post-traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Gangguan kecemasan disebabkan oleh trauma, seperti kekerasan seksual, kecelakaan, atau pengalaman yang tidak menyenangkan lainnya PTSD akan menyebabkan seseorang terus-menerus mengingat kejadian lampau.

Jenis-jenis *anxiety* dapat muncul atau berasal dari kondisi emosional seseorang, baik itu saat merasa bersalah, terlalu khawatir terhadap suatu hal, maupun akibat ketakutan yang ada dalam dirinya. *Anxiety* dapat juga disebabkan oleh melihat atau mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Selain itu, *anxiety* dapat mengambil bentuk yang kurang jelas, di mana objek yang ditakuti tidak sebanding, bahkan terkadang objek yang ditakuti tersebut bersifat tidak berbahaya.<sup>46</sup>

*Anxiety* merupakan unsur kejiwaan yang mencerminkan perasaan dan keadaan emosional seseorang ketika menghadapi suatu kenyataan atau peristiwa dalam kehidupannya. *Anxiety* muncul sebagai respons terhadap ketegangan internal tubuh atau faktor eksternal, dan dikendalikan oleh sistem saraf otonom. Gejala *anxiety* umumnya melibatkan percepatan detak jantung, kesulitan bernafas, mulut kering, dan telapak tangan yang berkeringat. Individu yang mengalami *anxiety* dapat merasakan berbagai perasaan seperti tegang, takut, khawatir, resah, gelisah, gugup, bingung, dan rasa ngeri.<sup>47</sup>

### 5. Langkah-Langkah Menurunkan *Anxiety Disorder* Pandangan Psikologi

<sup>45</sup> Ibid, hlm 205

<sup>46</sup> Oktamarina et al., “Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini.”

<sup>47</sup> Ibid. Hlm.121



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Psikoterapi adalah bentuk pengobatan yang melibatkan interaksi antara seorang klien dan seorang terapis atau profesional kesehatan mental. Tujuan psikoterapi adalah membantu individu memahami dan mengatasi masalah emosional, psikologis, dan perilaku mereka. Prosesnya melibatkan percakapan terstruktur dan kolaboratif antara klien dan terapis dengan tujuan mencapai perubahan positif dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku.

Pada sisi lain *Carl Gustav Jung*, berpendapat bahwa psikoterapi dapat digunakan untuk penyembuhan, pencegahan serta pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat. Pengetahuan tentang psikoterapi sangat berguna untuk:

- a. Membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya.
- b. Membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi, dan
- c. Membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya.<sup>48</sup>

Adapun cara menurunkan gangguan kecemasan ini menurut psikologi diantaranya sebagai berikut:

#### 1) Pendekatan Kognitif Prilaku

Pendekatan kognitif perilaku adalah psikoterapi terstruktur yang berorientasi pada masalah yang berupaya mengurangi gejala seperti kecemasan dengan memodifikasi pikiran, dan keyakinan

<sup>48</sup> Mubasyaroh, "Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan." hlm.





maladaptif serta bias pemrosesan informasi yang salah yang menjadi ciri gangguan emosi.<sup>49</sup>

Gangguan kecemasan dapat diatasi dengan terapi kognitif perilaku yang bertujuan untuk mengurangi gejala kecemasan dengan cara menggantikan pikiran negatif menjadi positif. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya gabungan terapi kognitif dan terapi perilaku mampu memberikan efektivitas yang tinggi untuk mengatasi gangguan emosi seperti kecemasan.<sup>50</sup>

Salah satu teknik dari terapi kognitif perilaku adalah restrukturisasi kognitif yang merupakan suatu strategi untuk mengidentifikasi inti pikiran negatif gangguan emosional dan kemudian memperbaikinya dengan mengevaluasi kebenarannya dan menghasilkan cara berpikir alternatif yang lebih adaptif dan alternatif yang bersaing dengan perspektif disfungsional. Adapun cara mengatasinya pada terapi kognitif perilaku diantaranya sebagai berikut:

- a) Membangun raport, bertujuan untuk membangun hubungan yang terapeutik bersama penderita *anxiety disorder*, sembari meminta persetujuan dari penderita *anxiety disorder* serta komitmen untuk berubah pada saat melakukan proses terapi. Apabila penderita *anxiety disorder* nyaman kepada terapis maka penderita *anxiety disorder* menceritakan lebih banyak lagi permasalahan yang dialami selama ini dalam hidupnya seperti keinginan-keinginan yang belum tercapai dan harapan-harapan kedepan yang ingin subjek lakukan. Pada ini juga,

<sup>49</sup> Anila, A., Iqbal, M. N., & Mohsin, A. The moderating role of positive and negative emotions in relationship between positive psychological capital and subjective well-being among adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology* 2014, 3(3)

<sup>50</sup> arpenfer, JK, Andrews, LA, Witcraft, SM, Powers, MB, Smits, JAJ, Hofmann, SG. (2016). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: a meta-analysis of randomized placebo controlled trials. *Physiology & Behavior* 2016, 35(6), 100–106

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

subjek bersedia serta berkomitmen untuk mengikuti proses terapi hingga selesai.

- b) Latihan relaksasi, hal ini berguna untuk mengajarkan kepada penderita anxiety disorder dengan teknik pernafasan dalam sehingga penderita anxiety disorder ini merasa santai, tenang, dan nyaman.
- c) Identifikasi pikiran negatif, menganalisa kepada penderita anxiety disorder terhadap pemikiran-pemikiran negatif yang mampu menyebabkan kecemasan.
- d) Mengajarkan hubungan antara kognitif, emosi, perilaku, pada langkah ini, terapis membimbing dan mengarahkan penderita anxiety disorder untuk memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Sehingga, penderita anxiety disorder menyadari bahwa pemikiran yang negatif mampu menimbulkan emosi negatif seperti cemas, takut, gelisah, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi serta jantung berdetak dengan cepat.
- e) Melatih untuk mengubah pikiran negatif ke pikiran positif.
- f) Evaluasi.<sup>51</sup>

## 2) Pendekatan secara biomedis

Konteks gangguan kecemasan sering melibatkan penggunaan obat-obatan dan terapi fisik untuk mengelola dan meredakan gejala. Pendekatan ini bertujuan untuk mempengaruhi atau menyesuaikan fungsi biologis dalam sistem saraf dan neurotransmitter yang terlibat dalam gangguan kecemasan. Beberapa metode terapi secara biologis yang umum digunakan melibatkan.<sup>52</sup>

a) Obat-Obatan *Anxiolitik*

<sup>51</sup> Muhammad Haikal, "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan," *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 10, no. 2 (2022): 47–52.

<sup>52</sup> Isnaini Nur Anisah and Arina Maliya, "Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa," *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 14, no. 1 (2021): 57–64.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Anxiolitik* adalah kelompok obat yang diresepkan untuk mengatasi kecemasan. Contoh obat-*anxiolitik* meliputi *benzodiazepin* (seperti *diazepam* dan *lorazepam*) dan obat-obatan *non-benzodiazepin* (seperti *bupiron*). *Benzodiazepin* sering digunakan untuk mengatasi kecemasan akut, sedangkan *bupiron* lebih sering digunakan untuk pengobatan jangka panjang.

#### b) Antidepresan

Antidepresan, seperti *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRIs) atau *serotoninnorepinephrine reuptake inhibitors* (SNRIs), dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan jangka panjang. Antidepresan bekerja dengan meningkatkan ketersediaan neurotransmitter tertentu di otak, seperti serotonin atau norepinefrin.

#### c) *Beta Blockers*

*Beta blockers*, seperti *propranolol*, tidak secara khusus ditujukan untuk kecemasan, tetapi dapat membantu mengurangi gejala fisik yang terkait dengan kecemasan, seperti detak jantung cepat atau tremor. Dimana sering digunakan dalam situasi tertentu, seperti penampilan publik atau situasi stresor yang dapat memicu kecemasan.

#### d) Terapi *Elektrokonvulsif* (ECT)

ECT adalah prosedur medis yang melibatkan pemberian arus listrik ke otak untuk menginduksi serangan kejang. Meskipun lebih umum digunakan dalam pengobatan depresi berat atau gangguan bipolar, ECT dapat dipertimbangkan dalam beberapa kasus kecemasan yang sangat parah dan tidak responsif terhadap terapi atau obat lainnya.

#### e) Terapi Magnet Transkraniial (TMS)

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TMS adalah prosedur noninvasif yang menggunakan medan magnet untuk merangsang area-area tertentu di otak. TMS telah diuji coba sebagai metode potensial untuk gangguan kecemasan.

## f) Terapi Fototerapi

Terapi ini melibatkan paparan terkontrol terhadap cahaya terang, dan telah diuji coba sebagai cara untuk mengatasi gangguan kecemasan, terutama pada kasus-kasus terkait dengan gangguan musim dingin.<sup>53</sup>

## 3) Pendekatan Psikoanalisis

Pendekatan Psikoanalisis memandang bahwa gangguan kecemasan menyeluruh berakar dari konflik-konflik yang di tekan, sehingga penting untuk membantu penderita menghadapi sumber-sumber konflik yang sebenarnya. Berikut adalah beberapa cara terapi psikoanalisis dapat diterapkan dalam kasus gangguan kecemasan.<sup>54</sup>

Psikoanalisis memiliki tiga penerapan diantaranya adalah suatu metode penelitian dari pikiran, suatu ilmu pengetahuan sistematis mengenai perilaku manusia, dan suatu metode perlakuan terhadap penyakit psikologis atau emosional.<sup>55</sup>

## 4) Pendekatan Humanistik

Ketidaknyamanan ini timbul dari penekanan sosial yang dialami oleh setiap orang, di mana umumnya seseorang merasakan adanya ancaman akan kejadian buruk, tetapi kesulitan untuk menyatakan apa yang sebenarnya terjadi karena bagian diri yang

<sup>53</sup> Ibid.hlm.60

<sup>54</sup> Umniyah Saleh, "Anxiety Disorders (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganan)" (Universitas Hasanudin, 2020).hlm. 18

<sup>55</sup> Helaluddin and Syahrul Syawal, "Psikoanalisis Sigmund Freud Dan Implikasinya Dalam Pendidikan," *Academia.edu*, no. March (2018): 1–16, hlm.4



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersembunyi tidak diungkapkan secara langsung dalam kesadaran. Pendekatan terapi humanistik ini bertujuan untuk membantu individu memahami serta mengungkapkan bakat dan perasaan asli mereka.

## B. Literature Review

Setelah peneliti melakukan telaah terhadap beberapa penelitian, ada beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau oleh Muhammad Ikhsan yang berjudul “Term-Term *Anxiety* Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)” pada skripsi ini berfokus kepada pengenalan term-term *anxiety* yang terdapat dalam Al-Qur’an.<sup>56</sup> Sedangkan penelitian yang penulis tulis adalah dengan mencantumkan *anxiety* kisah-kisah kisah Zulaikha, dan *anxiety* pada masa yang akan datang.
2. Skripsi dari Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh oleh Syarifah Zurrahmah yang berjudul “Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi *Anxiety* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Uin Ar-Raniry” pada skripsi ini berfokus kepada cara mengatasi *anxiety* yang dihadapi pada mahasiswa di universitas UIN Ar-raniry.<sup>57</sup>
3. Skripsi Halida Ulin Nuhaya tahun 2020 yang berjudul "Psikologi *Anxiety* dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat- Ayat Syifa Tentang *Anxiety*), peneliti memaparkan tentang psikologi *anxiety* dalam sudut pandang Al-Qur'an ditinjau dengan ayat-ayat pengobatan. *Anxiety* menurut peneliti adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kemudian jalan keluar terkait penyelesaian permasalahan yang terjadi peneliti KH NURJAT

<sup>56</sup> Muhammad Ikhsan, “Term - Term Kecemasan Dalam Al- Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i),” no. 075 (2021).

<sup>57</sup> Syarifah Zurrahmah, “Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat” (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019).

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan al-Qur'an sebagai perigobatan, analisis yang peneliti gunakan berasal dari ayat-ayat tentang pengobatan yang ada di dalam al-Qur'an, karena *anxiety* yang dihadapi oleh manusia sangat berhubungan dengan masa depan untuk mengendalikan emosi. Perbedaan penelitian ini terletak dalam aspek penyelesaian masalah yang menitik beratkan pada pengobatan al-Qur'an.<sup>58</sup>

4. Artikel dari STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia oleh Ahmad Zaini dengan judul “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan *Anxiety* Dalam Perspektif Psikoterapi Islam” pada artikel ini menyangkut pautkan gangguan *anxiety* dengan psikoterapi islam dan bagaimana cara menanggulangnya.<sup>59</sup> Sedangkan penelitian yang penulis tulis adalah konsep *anxiety* pada Al-Qur'an dan bagaimana cara mengelola *anxiety* tersebut menurut Al-Qur'an.
5. Artikel dari Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Akbar Surabaya, oleh Riris Akhidatus Solikha, Azibur Rahman yang berjudul “Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Khauf dalam Tafsir Al- Azhar)” pada artikel ini membahas terkait Khauf menurut Hamka adalah rasa takut yang timbul karena adanya azab, siksa dan kemurkaan dari Allah.<sup>60</sup> Penelitian yang penulis buat adalah menganalisis ayat tentang *anxiety* seperti pada kisah-kisah.
6. Artikel dari Universitas Hasanudin, oleh Ummiyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog dengan judul ”*Anxiety* disorders (Memahami gangguan *anxiety*: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan)” pada artikel ini membahas mengenai *anxiety* yaitu pola perilaku yang normal dalam berbagai situasi dapat diatasi, tetapi dapat menjadi tidak normal jika berlebihan dan tidak sesuai dengan tingkat

<sup>58</sup> Halida Ulin Nuhaya, Psikologi Anxiety Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Anxiety), *Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, IAIN Salatiga, 2020

<sup>59</sup> Zaini, “Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Prespektif Psikoterapi Islam.” *skripsi STAIN Kudus*

<sup>60</sup> Azibur Rahman Solikha, Riris Akhidatus, “Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Khauf Dalam Tafsir Al- Azhar),” *Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam dan Living Qur'an* 1 (2022): 53–64.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ancamannya. Gangguan *anxiety* seringkali ditandai oleh gangguan pola perilaku, dengan *anxiety* menjadi ciri utama yang menonjol dan diberi label sebagai gangguan *anxiety*. Terdapat beberapa jenis gangguan *anxiety*, termasuk gangguan panik, gangguan cemas menyeluruh, gangguan obsesif kompulsif, gangguan fobia, serta stres akut dan stres pasca trauma. Beberapa perspektif teoritis, seperti psikoanalisis, behavioral, kognitif, dan biologis, menjelaskan terjadinya gangguan *anxiety* ini. Perbedaan dalam perspektif ini juga memengaruhi metode penanganan yang diberikan untuk mengatasi gangguan *anxiety*.<sup>61</sup> Yang menjadi perbedaan dari penelitian ini adalah penulis mencantumkan bentuk *anxiety* pada kisah-kisah.

7. Artikel dari Che Zarrina Sa'ari yang berjudul "Penyakit Gelisah (*Anxiety* / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam" pada artikel ini membahas mengenai Islam yang menekankan aspek spiritualitas, menyarankan metode yang sangat efektif untuk merawatnya melalui pelaksanaan ibadah solat, suatu kewajiban dalam agama Islam yang harus dilaksanakan dengan tekun, sungguh-sungguh, ikhlas, dan khushyuk. Kelebihan-kelebihan bagi mereka yang menjalankan solat dengan penuh disiplin telah dijelaskan dengan tegas dalam al-Qur'an. Bahkan, pendekatan ini dapat dianggap sebagai metode yang efektif untuk menyembuhkan penyakit jiwa yang berkaitan dengan dimensi kejiwaan dan spiritual yang tidak dapat terlihat dengan mata kasar.<sup>62</sup>
8. Artikel oleh Drs. Mulyadi, M. Ag, Rifa Hidayah, M.Si, M. Mahfur, M.Si dengan judul "*Anxiety* Dan Psikoterapi Islam". Pada artikel ini membahas mengenai Terapis menerapkan metode psikoterapi Islami yang memanfaatkan al-Quran sebagai alat untuk mengatasi *anxiety*. Berbagai bentuk terapi yang diterapkan di Pesantren Luhur dan

<sup>61</sup> Umniyah Saleh, "Anxiety Disorders (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganan)" (Universitas Hasanudin, 2020).

<sup>62</sup> Sa'ari Che Zarrina, "Penyakit Gelisah (*Anxiety* / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin* 14 (2001): 1–22.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pesantren Baiturrahmah melibatkan pendekatan keyakinan (Metode Ketaatan), pendekatan Otoritas (Metode Otoritas), dan pendekatan Intuisi (Metode Intuisi).<sup>63</sup> Sedangkan dalam penelitian ini penulis menjelaskan pengelolaan *anxiety* menurut perspektif Al-Qur'an.

9. Artikel yang dibuat oleh Ulfi Putra Sany yang berjudul "Gangguan *Anxiety* dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an". Pada artikel ini membahas mengenai. *Anxiety* dan depresi adalah dua gangguan kesehatan mental yang umum ditemui di masyarakat global, termasuk di Indonesia. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dianggap sebagai prioritas utama yang harus dijaga dan dipelihara demi kesejahteraan dan kebaikan umat manusia. Oleh karena itu, merawat kesehatan mental dianggap sebagai bagian dari ibadah. Al-Qur'an menawarkan solusi untuk menjaga kesehatan mental dari gangguan *anxiety* dan depresi melalui terapi zikir, terapi Al-Qur'an, dan terapi doa.<sup>64</sup>
10. Artikel Aditya Dedy Nugraha yang berjudul tentang *anxiety* ditinjau dari perspektif psikologi islam berbicara tentang *anxiety* yang bisa menjadi gangguan kepribadian, Peneliti ini kemudian menggunakan perspektif psikologi secara keseluruhan dan psikologi islam, khususnya psikoterapi islam, untuk menangani *anxiety* yang mungkin merupakan gangguan kepribadian. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa psikoterapi dapat mengatasi *anxiety* dengan tiga cara: mendengarkan musik, hypnosis, dan relaksasi. Dzikir, membaca surah al-Fatihah, berdoa, dan mendengarkan murrotal adalah psikoterapi islam lainnya yang sering digunakan untuk mengatasi keemasan. Perbedaan penelitian ini terletak pada cara masalahnya diselesaikan.<sup>65</sup>

<sup>63</sup> Mulyadi, Hidayah, and Mahfur, "Kecemasan Dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an Dalam Menanggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Dan Pondok Pesantren Baiturrahmah Di Kota Malang." *Jurnal* 2013 vol.53

<sup>64</sup> Ulfi Putra Sany, "Gangguan Anxiety Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an" no. January (2022): 1262–1278, file:///Users/andreaquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias\_ALAD\_11\_Nov\_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.

<sup>65</sup> Nugrah Aditya Dedy. "Memahami Anxiety: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2.1 (2020): 1-22.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah study kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang memperoleh dan mendapatkan data dan informasi yang berasal dari material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti buku, dokumen, catatan, dan lain sebagainya. Penelitian ini juga merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode tematik. Metode tematik merupakan metode tafsir yang berusaha mencari jawaban Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu, yang membahas topik atau judul tertentu kemudian memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan, keterangan-keterangan dan hubungan-hubungannya dengan ayat-ayat yang lain.<sup>66</sup>

### B. Sumber Data

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

#### 1. Data Primer

Data primer adalah data-data yang diperoleh dari literatur-literatur yang berkaitan langsung dengan judul, atau buku-buku yang membahas objek materi dari judul ini. Adapun rujukan utamanya adalah merujuk kepada Al-Qur'an, kitab tafsir Al-Azhar karya buya Hamka, kitab tafsir FI Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb, kitab tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab.

#### 2. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang mendukung dan melengkapi sumber primer. Sumber sekunder ini didapatkan dari

<sup>66</sup> Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur ' an Dengan Metode," *J-Pai* 1, no. 2 (2015): 283, <https://media.neliti.com/media/publications/321427-memahami-al-quran-dengan-metode-tafsir-m-fcbe24b0.pdf>. hlm. 277



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

buku-buku, artikel, jurnal, skripsi serta sumber bacaan lainnya yang berkaitan dengan judul skripsi tersebut.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengumpulan data dokumentatif yaitu membaca dan mengumpulkan bahan-bahan, terutama dari kitab-kitab tafsir yang berkaitan dengan penelitian ini.

Dalam analisis tafsir, terdapat empat metode utama untuk menafsirkan Al-Qur'an: ijmal, muqaran, tahlili, dan maudhu'i. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode maudhu'i atau tematik, di mana penafsiran Al-Qur'an dilakukan dengan membahas ayat-ayat sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang relevan dengan topik atau tema dikumpulkan, lalu dianalisis secara mendalam, mencakup berbagai aspek yang terkait. Adapun sistematika dari penelitian ini adalah:

1. Memilih atau menetapkan masalah al-Qur'an yang akan dikaji secara *maudhu'iy* (tematik).
2. Melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan, ayat makkiyyah dan madaniyyah untuk mencermati dan melihat bagaimana maksud tersebut.
3. Menyusun tema bahasan dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna, dan utuh (outline).
4. Melengkapi pembahasan dan uraian dengan hadis bila dipandang perlu, sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas.
5. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa, mengkompromikan antara pengertian yang 'am dan khas, antara yang muthlaq dan muqoyyad (terikat), atau yang pada



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lahirnya bertentangan, sehingga semuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan.<sup>67</sup>

#### D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah yang paling menentukan dari suatu penelitian, karena analisa data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Sebagaimana yang diketahui dalam metode tafsir maudhu'i dengan mengumpulkan ayat-ayat atau data- data tentang permasalahan yang akan dibahas, kemudian setelah data terkumpul dari berbagai sumber, baik dari data primer seperti dalam Al-Qur'an dan kitab tafsir maupun data sekunder yaitu hadis dan buku buku penunjang lainnya, baru kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif, yaitu dengan cara menguraikan, menyajikan, menjelaskan secara tegas dan sejelas-jelasnya terhadap seluruh permasalahan yang ada, kemudian dikumpulkan secara deduktif yaitu dengan cara menarik kesimpulan dari pernyataan-pernyataan yang bersifat umum ke khusus sehingga hasil penelitian ini dapat dimengerti dan dipahami dengan mudah. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data:

##### 1. Pengumpulan Data.

Dalam meneliti ini, data yang di peroleh dari al-Qur'an mengenai seluruh ayat yang membahas tentang *anxiety disorder*, kemudian mengambil penjelasan mufassir dari kitab tafsir yang digunakan oleh penulis mengenai *treatment anxiety disorder* menurut perspektif Al-Qur'an

##### a. Reduksi Data

Pada langkah ini penulis merangkum, dan memfokuskan hal penting ataupun memilah-milih ayat yang akan dibahas pada penelitian, kemudian mencari tema dan polanya sehingga

<sup>67</sup> Abd. Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdu'iy*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994), hlm. 46

menggambarkan yang lebih jelas dan mempermudah untuk mengumpulkan data selanjutnya.

## 2. Penyajian Data

Data yang sudah di rangkum kemudian ditulis dalam bentuk teks deskriptif dan membuat pokok permasalahan sehingga mudah untuk dipahami. Data yang sudah di deskripsikan di sajikan dalam bentuk analisis sesuai dengan rumusan masalah yang ada.

## 3. Penarikan Kesimpulan

Dalam tahapan ini penulis menarik kesimpulan mengenai konsep dan pengelolaan *anxiety disorder* menurut perspektif tafsir dan psikologi.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Para mufassir menyamakan *anxiety* ini seperti terjadinya kisah Zulaikha yang cintanya di tolak oleh Yusuf kemudian ia didapati oleh suaminya ketika Zulaikha mengejar Yusuf. Kemudian *anxiety* yang terjadi pada manusia yang memiliki sifat suka keluh kesah dan kikir. Apabila ditimpa suatu cobaan maka cobaan ini merupakan azab dari Allah dan manusia ini bersifat lagi kikir dimana manusia tidak mau membantu manusia yang sedang dilanda kesulitan

Setiap kasus dalam permasalahan *anxiety disorder* ini pastinya ada treatment yakni bagaimana cara menghadapi masalah ini dengan berlandaskan Al-Qur'an. Pokok akar masalah apabila manusia telah mengidap *anxiety disorder* ini salah satunya kurang keimanan terhadap Allah oleh karena itu perlunya pendekatan pendekatan seperti kognitif perilaku dimana mengaplikasikan bentuk penanganan kecemasan tersebut dengan dilandaskan atas keIslaman.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, ada beberapa saran yang diharapkan untuk mengevaluasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas *treatment* menurunkan *anxiety disorder* menurut perspektif tafsir dan psikologi diharapkan dapat memperluas pengetahuan masyarakat dan mengundang kritik serta saran yang konstruktif.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi, namun belum merinci seluruh ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema tersebut, dan mungkin masih ada ayat-ayat yang terlewatkan. Penulis berharap adanya penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai masalah ini

- atau analisis kontribusi para akademisi terhadap pemahaman *anxiety* dari perspektif Al-Qur'an.
2. Karena isi, teknik, dan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini terbilang sederhana, diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan pendekatan yang lebih komprehensif, terutama dalam konteks masalah *anxiety disorder* ini.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abd. Al-Hayy Al-Farmawi, 1994. *Metode Tafsir Mawdu'iy*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Aisyatin Kamila. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani *Anxiety*." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40–49.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, jakarta: kementerian Agama RI 2016
- Amirah Ellyza Wahdi, Althaf Setyawan, Yulfan Astrini Putri, Siswanto Agus Wilopo. "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): *Laporan Penelitian*." Pusat Kesehatan Repriduksi (2022).
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam Pendahuluan." *jurnal Syifa MEDIKA* 3, no. 2 (2013): 118–127. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/download/1433/1183>.
- Che Zarrina, Sa'ari. "Penyakit Gelisah (*Anxiety* / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam." *Jurnal Usuluddin* 14 (2001): 1–22.
- Dadang Hawari 2001, *Manajemen Stres, Cemas dan Deprem*. Jakarta. FK UL.
- Dedy Nugrah Aditya, 2020. "Memahami *Anxiety*: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2.1.
- Diferiansyah, Okta, Tendry Septa, and Rika Lisiswanti. "Gangguan Cemas Menyeluruh." *Jurnal Medula Unila* 5, no. 2 (2016): 63–68.
- Fadila, Aziza Zukruf Budi and , Dr. Daliman, SU (2018) *Anxiety* Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Anak. *Skripsi*, universitas muhammadiyah Surakarta.
- Halida Ulin Nuhaya, Psikologi *Anxiety* Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang *Anxiety*), *Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, IAIN Salatiga
- Ikhsan, Muhammad. "Term - Term *Anxiety* Dalam Al- Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)," *Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. no. 075 (2021).
- Imam Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Kairo, Darussyu'ab, 1987)
- Indiyah, 1997 Hubungan Antara Relegiusitas, Kepercayaan Diri dengan *Anxiety* Nara Pidana Menjelang Masa bebas, *Tesis*, Yogyakarta: Program Studi Psikologi Program Pasca Sarjana UGM.
- Kartini Kartono, 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kartono, 2000. *Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*. Yogyakarta: UMM Press Kartini.
- Lestari, S., & Cahyono, B. (2021). Psikologi Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf*, 7(1), 37-50. <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v7i1.168>.
- LPMQ, 2019. *AL-Qur'an Dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan, (Jakarta: Pustaka Lajnah)
- Maghfur. M., Mulyadi & Rifa, H. (2006). *Anxiety dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an dalam Menaggulangi Anxiety Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang)*. *Jurnal El-Oudwah*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Malik, Badri, 1995. *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*. Bandung : PT. Rosda Karya.
- Meldayati, Rahmi. "Mental Disorder Dalam Al-Qur'an." *Titutitional Environment and Entrepreneurial Cognitions: A Comparative Business Systems Perspective*. *Entrepreneurship Theory and Practice.*, 2010.
- Al Mubarak, Miftah, Nadia Aulia Nadhirah, and Ipah Saripah. "General Anxiety Disorder Dalam Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2022): 139–147.
- Mubasyaroh. "Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 193–210.
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Anxiety: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1–22.
- Oktamarina, Lidia, Fika Kurniati, Maratus Sholekhah, Silpa Nurjanah, Sri Wahyuni Oktaria, Sukmawati, and Tantri Apriyani. "Gangguan Anxiety (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Multidisiliner Bharasumba* 1, no. 1 (2022): 116–131.
- Purnama, Rizal Fatur Rahman. "Kisah Nabi Yusuf Dalam Al-Qur'an : Pendekatan Intertekstual Julia Kristeva." *Jurnal Kontemplasi* 9, no. 2 (2021): 269–292. <https://ejournal.uinsatu.ac.id/index.php/kon/article/view/5585/1892>.
- Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015): 252–258.
- Ramaiah Savitri, 2003. *Anxiety Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.
- Roshdieh, Simin F. War, *Death Anxiety, Death Depression, and Religion*. Desertation. CALIFORNIA SCHOOL OF PROFESSIONAL





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Statistik Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

PSYCHOLOGY- FRESNO (0444), pp: 61, Advisor: Templer, Donald I, (Source:DAI-B 58/05, p. 2698, Nov 1997). ACC 9734469 1997

Saleh, Umniyah. “Anxiety Disorders (Memahami Gangguan Anxiety: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganan.”. *Skripsi Universitas Hasanudin*, 2020.

Sarwono Sarlito Wirawan, 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sayyid Quthb, 2003. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Dibawah Naungan Al-Qur'an* Penerjemah: As'ad Yasin; Penyunting: Tim GIP, Tim Simpul.

Schwartz Steven , S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.

Shihab M. Quraish, 2007 *Wawasan Al Quran*, Bandung : PT. Mizan Pustaka.

Shihab M. Quraish, 2012. *Tafsir al-Misbah*, Jakarta : Lentera Hati.

Solikha, Riris Akhidatus, Azibur Rahman. “Khauf Perspektif Buya Hamka (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Khauf Dalam Tafsir Al- Azhar).” *Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam dan Living Qur'an 1* (2022): 53–64.

Subandi, 1988. Hubungan antara Religiusitas dan Anxiety pada remaja. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: UGM.

Suhermiati Ita, 2015. Analisis Miskonsepsi Siswa Pada Materi Pokok Sintesis Protein Ditinjau Dari Hasil Belajar Biologi Siswa. *Jurnal Bioedu Berkala Ilmiah Pendidikan Biologi*.

Sulaeman M. Munandar, 1998. Ilmu Buy Dasar Suatu Pengantar Bandung PT. Refika Aditama.

Taufiq, Muhammad Izzuddin, 2006, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, penerjemah Sari Narulita, dkk., Jakarta: Gema Insani Press.

Uli Putra Sany. “Gangguan Anxiety Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an”.*Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia* 7(1):1262-1278.anuary(2022):1262–1278..

Utami, M.S, 1995. Relegiusitas dan Anxiety Terhadap Kematian. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: UGM.

Vildayanti Hilda , 2018. “ Farmakoterapi Gangguan Anxietas”, Vol 16, No 1, *Jurnal, Sumedang*.

Yamani, Moh. Tulus. “Memahami Al-Qur ' an Dengan Metode.” *J-Pai 1*, no. 2 (2015): 283. <https://media.neliti.com/media/publications/321427-memahami-al-quran-dengan-metode-tafsir-m-fcbe24b0.pdf>.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Yuke Wahyu Widosari. (2010). “Perbedaan Derajat *Anxiety* dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta.” *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.
- Yusron, M Agus. “Al-Qur’an Dan Psikologi Memahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 3 (2022): 152–171.
- Yusuf Syamsu, (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Zaini, Ahmad. “Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan *Anxiety* Dalam Prespektif Psikoterapi Islam.” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319–334.
- Zakab Doradjat, 1992. *Peranian guma dalam Kesehatan Mental*. Jakarta Gunung Agung.
- Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan, Remaja, Harapan dan Tantangan*, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Zurrahmah, Syarifah. “*Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Anxiety Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat.*” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.



## BIODATA PENULIS



**Nama** : Wafiq Azizah  
**Tempat/Tgl. Lahir** : Duri, 21 November 2001  
**Pekerjaan** : Mahasiswa  
**Alamat Rumah** : Jl. Desa Maju KM. 125 Kec. Mandau Kab. Bengkalis Duri-Riau  
**No. Telp/HP** : 0895634742206  
**Nama Orang Tua/Wali** :  
**Ayah** : Damsiri  
**Ibu** : Fatmayanti

### RIWAYAT PENDIDIKAN

**SD** : SDN 74 Balai Makam Lulus Tahun 2014  
**SLTP** : SMPN 4 Mandau Lulus Tahun 2017  
**SLTA** : SMAN 3 Mandau Lulus Tahun 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menjiplak, menyalin, atau seluruh karya tulis ini tanpa mengizinkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.