



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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 meugikan 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.

NO. 172/IAT-U/SU-S1/2025

WASWAS YANG MENIMBULKAN KECEMASAN DAN TERAPINYA DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR SUFISTIK

SKRIPSI

Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

ILHAM VANDU ANUGERAH
12130214365

Pembimbing I
Dr. Agus Firdaus Chandra., Lc. MA

Pembimbing II
Dr. Salmaini Yeli., M.Ag

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**
1446 H / 2025 M



SURAT PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Waswas yang Menimbulkan Kecemasan dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufistik

Nama : Ilham Vandu Anugerah

NIM : 12130214365

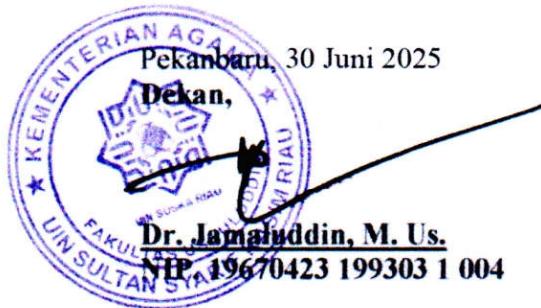
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitian Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 12 Juni 2025

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



Panitia Ujian Sarjana,

Ketua

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., MA.
NIP. 19700617 200701 1 033

Sekretaris

Syahrul Rahman, MA.
NIP. 198812202022031 001

Mengetahui,

Pengaji III

H. Fikri Mahmud, Lc., MA.
NIK. 130109001

Pengaji IV

Dr. Khairiah, M.Ag.
NIP. 197301162005012 004



UIN SUSKA RIAU

Dr. Agus Firdaus Candra, Lc. MA
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

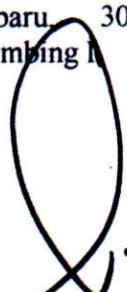
Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	: Ilham Vandu Anugerah
NIM	: 12130214365
Program Studi	: Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Judul	: <i>Waswas yang Menimbulkan Kecemasan dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufistik</i>

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, 30 Juni 2025
Pembimbing I


Dr. Agus Firdaus Candra, Lc. MA
NIP. 198508292015031002



UIN SUSKA RIAU

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

Dr. Salmaini 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 : Ilham Vandu Anugerah

NIM : 12130214365

Program Studi : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Judul : *Waswas yang Menimbulkan Kecemasan dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufistik*

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, 30 Juni 2025
Pembimbing II

Dr. Salmaini Yeli, M.Ag
NIP. 196906011992032001

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ilham Vandu Anugerah
Tempat/Tgl Lahir : Danau Bingkuang, 7 Mei 2003
NIM : 12130214365
Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Proposal : WASWAS YANG MENIMBULKAN KECEMASAN DAN TERAPINYA DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR SUFISTIK.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di universitas islam negeri sultan syarif kasim riau maupun di perguruan tinggi lainnya
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing
3. dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan
4. saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada fakultas ushuluddin Uin Suska Riau. mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin
5. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 30 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan,



ILHAM VANDU ANUGERAH
NIM. 12130214365



MOTTO

لقد عرضت حياة أمي للخطر من أجل أن أولد إلى هذا العالم، فلا يمكن أن يكون هذا
الطفل قد ولد عبّا

Aku membahayakan nyawa Ibu untuk lahir ke dunia. Jadi tidak mungkin anak itu terlahir sia-sia.



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 mengujikan 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

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Alhamdulillah segala puji syukur atas rahmat Allah SWT yang telah memberikan penulis kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sepenuh hati dan kesungguhan, dengan penelitian yang berjudul *Waswas* yang Menimbulkan Kecemasan dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufistik. Demikian juga shalawat dan salam yang semoga sampai kepada junjungan alam, yakni Nabi Muhammad Shalallahu'alaihi Wa Sallam, penutup risalah Nabi dan Rasul dan pembawa rahmat Allah bagi seluruh alam.

Skripsi ini ditulis dan diselesaikan guna Sebagai bagian dari program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, salah satu kriteria untuk memperoleh gelar sarjana Agama (S.Ag) adalah penulisan ilmiah berkelanjutan dalam bentuk skripsi. Berbagai sumber telah penulis telusuri dan teliti dalam penyusunannya. Penulis melakukan tela'ah dari sumber-sumber terkait baik sumber elektronik maupun non elektronik dan dari literature lainnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyelesaian studi maupun penyusunan skripsi ini tentunya tidak dapat penulis selesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa syukur dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Pertama penulis bersyukur dan berterimakasih sebesar-besarnya kepada Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Sehingga penulis bisa menepati janji terhadap orang-orang yang penulis sayangi.
2. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu demi menyelesaikan skripsi ini, kepada Rektor UIN Suska Riau. Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS, SE, M.IS, AK, CA beserta jajarannya yang telah memberi kesempatan penulis untuk menggali ilmu di Universitas ini.
3. Kepada Dekan Dr. H. Jamaluddin, M. Us, Wakil Dekan I Ibunda Rina Rehayati, M.Ag, Wakil Dekan II Bapak Dr. Afrizal Nur, MIS, dan Wakil Dekan III Bapak Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc. MA



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 mengujikan 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. Kepada Ayahanda Lukmanul Hakim, S.Ud, M.IRKH, Ph.D Selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberi arahan dan masukan kepada penulis dari awal perkuliahan.
5. Terima kasih juga kepada Bapak Dr. Agus Firdaus Candra Lc. MA dan Ibunda Dr. Salmaini Yeli, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas pertolongan, nasehat, motivasi, dan bimbingannya selama ini yang telah diberikan kepada penulis. Dan terima kasih kepada bapak/ibu dosen yang telah memberikan materi-materi perkuliahan. Semoga ilmu yang bapak berikan menjadi berkah dan bermanfaat bagi penulis di dunia dan akhirat.
6. Kepada keluarga IAT C yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terkhusus penulis mengucapkan terimakasih kepada Khairul Hamzah Hasibuan dan Muhammad Zaki, yang sempat berjuang bersama, dimulai dari PA yang sama dan hebatnya sama-sama mampu berdiri tanpa ditemani seorang ayah.
7. Terima kasih juga tak lupa penulis sampaikan kepada diri penulis sendiri, yang sudah sanggup melewati jalan panjang dan berlubang ini, dengan usaha-usaha kecil dan keseriusan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan penuh tantangan, sempat ingin menyerah tapi rasa-rasanya tak pantas sebab itu hanya membuktikan tentang ketidakmampuan dan kelemahan, terima kasih sudah mau menuntaskan dengan kesungguhan.
8. Kepada adik perempuan penulis, Adelia Zulaikha adik satu-satunya yang menjadi salah satu alasan bagi perjuangan penulis hingga sampai ke tahap ini. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih, kepada sosok laki-laki yang begitu kuat. Meski telah berbeda dunia, dia adalah ayah yang sangat begitu berarti bagi penulis, sosok yang raganya tak lagi mampu di dekap, suara yang mustahil untuk kembali terdengar. Ayah, kata terima kasih ini sebenarnya tidak cukup untuk mewakili perjuangan dan pengorbanan ayah dalam membesarakan penulis meski hanya sampai di usia 19 tahun, namun penulis sadar, meski tanpa ayah, penulis tetap harus menunaikan janji untuk

**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 meugikan 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.

menyelesaikan perjalanan ini. Ayah adalah kebanggaan disetiap cerita penulis, bangga pernah menjadi anak yang walaupun tak bisa punya waktu bersama yang lebih lama. Kemudian penulis juga tidak lupa berterima kasih kepada perempuan yang sangat cantik dan tangguh, perempuan yang mampu bertahan menjadi satu-satunya rumah bagi penulis, perempuan yang tidak mengenal rasa lelah, perempuan yang merawat dan menjaga penulis setelah tiadanya ayah, dia adalah Ibu, entah berapa tetes air mata yang jatuh di atas sajadahnya dalam melangitkan nama penulis untuk merayu tuhan hingga penulis sampai di titik ini. Keringatnya adalah anugerah dan tegurannya adalah cinta. Tolong bertahan ya bu, temani anak ini menggapai mimpiinya. Meski terkadang semesta tak selalu memberikan hadiah yang indah dengan mudah, tapi anak laki-laki ini dengan langkah yang masih tertatih dengan sungguh mencoba menuntaskan harapan Ibu.

Pekanbaru, 15 April 2025

Penulis

ILHAM VANDU ANUGERAH

NIM. 12130214365



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 karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI	
LEMBAR PERSETUJUAN	
NOTA DINAS PEMBIMBING I	
NOTA DINAS PEMBIMBING II	
SURAT PERSYATAAN KEASLIAN	
MOTTO	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
الملخص	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
F. Sistematika Penulisan	7
BAB II KERANGKA TEORISTIS	9
A. Landasan Teori	9
1. <i>Waswas</i>	9
2. Kecemasan.....	16
3. Tafsir Sufistik	24
B. Literature Review	25
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Sumber Data	29
C. Teknik Pengumpulan Data	30
D. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32



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 mengujikan 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.

A. Penafsiran Ayat-ayat Waswas dalam Tafsir Sufistik	32
1. Identifikasi Ayat-ayat Waswas dalam Al-Qur'an	32
2. Penafsiran Ayat-ayat Waswas	32
B. Analisis Terapi <i>Waswas</i> dalam Tafsir Sufistik	43
1. Menyadari Rahmat dan Kasih Sayang Allah.....	46
2. Pengakuan Atas kesalahan dan Memohon Ampunan	48
3. Berfikir Positif	50
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56



PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan 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 Tranliteration), 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	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	.
ص	Sh	ي	Y
ض	Di		

B. Vokal, panjang dan diftong

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

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pribadi
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepemilikan hak cipta
 2. Dilarang mengumumkan dan memperluas penggunaan

**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 mengujikan 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.

Vokal (a) panjang = A misalnya قَلَ menjadi qala

Vokal (i) panjang = I misalnya قَبِيلَ menjadi qila

Vokal (u) panjang = U misalnya دُونَ menjadi duna

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

Diftong (aw) = وَ misalnya قَوْلَ menjadi qawlun

Diftong (ay) = يَ- misalnya خَيْرَ menjadi khayrun

C Ta' marbutah (ة)

Ta marbutah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat tetapi apabila Ta marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرَّسْلَةُ الْمَدْرَسَةُ menjadi al-risalat li al-mudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan mudhlaf dan mudhlaf ilayh maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya فِي menjadi fi rahmatillah.

D Kata Sandang dan Lafadh al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (اـ) (ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadhd jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan, perhatikan contoh-contoh berikut ini:

- a. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan ...
- b. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan ...
- c. Masya' Allah kana wa ma lam yasya' lam yakun.

**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 mengujikan 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.

ABSTRAK

Kecemasan (anxiety) dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai fenomena spiritual yang berkaitan erat dengan bisikan setan (waswas) dan kelemahan batin manusia. Melalui penafsiran ayat-ayat seperti Q.S Al-A'raf [7]: 20, Q.S Thaha [20]: 120, dan Q.S An-Nas [114]: 5 terlihat bahwa sumber kecemasan sering kali muncul dari dalam diri manusia akibat godaan halus yang menimbulkan keraguan, rasa takut, dan dorongan untuk melanggar perintah Allah. Kisah tergelincirnya Nabi Adam ‘alaihis salam menunjukkan bahwa kecemasan eksistensial seperti keinginan untuk kekal dan rasa takut kehilangan merupakan bagian dari ujian spiritual yang sudah melekat sejak awal penciptaan manusia. Tafsir para ulama, seperti Al-Qusyairi dan Buya Hamka, menggarisbawahi bahwa waswas bukan hanya bisikan kejahanatan, tetapi juga sumber keresahan hati yang dapat menggoyahkan iman. Oleh karena itu, Islam menawarkan pendekatan sufistik dalam menangani kecemasan, yaitu dengan memperkuat keimanan, Seperti menyadari rahmat dan kasih sayang Allah, karena dari sanalah muncul rasa aman dan harapan bahwa setiap hamba selalu memiliki jalan untuk kembali, kemudian, mengakui kesalahan dan memohon ampunan dan berpikir positif menjadi terapi lanjutan yang menguatkan benteng batin manusia agar tidak mudah terjerumus kembali dalam bisikan waswas. Dengan pendekatan spiritual ini, kecemasan dapat dihadapi sebagai bagian dari proses menuju ketenangan jiwa dan kedekatan dengan Allah.

Kata Kunci: Waswas, kecemasan, Al-Qur'an dan Tafsir

ABSTRACT

Anxiety in Islamic perspective is not only understood as a psychological disorder, but also as a spiritual phenomenon that is closely related to the whispers of Satan (*waswas*) and the weaknesses of the human soul. Through the interpretation of verses such as Q.S Al-A'raf [7]: 20, Q.S Thaha [20]: 120, and Q.S An-Nas [114]: 5, it could be identified that the source of anxiety often arises from within humans due to subtle temptations causing doubt, fear, and the urge to violate Allah's commands. The story of the slipping of the Prophet Adam (PBUH) showed that existential anxiety such as the desire to be eternal and the fear of loss are part of the spiritual tests that have been inherent since the beginning of human creation. The interpretations of scholars, such as Al-Qusyairi and Buya Hamka, emphasize that *waswas* is not only a whisper of evil, but also a source of restlessness that can shake faith. Therefore, Islam offers a Sufi approach in dealing with anxiety by strengthening faith, such as realizing the grace and compassion of Allah Almighty, because it arises a sense of security and hope that every servant always has a way to return, then, admitting mistakes and asking for forgiveness, and thinking positively becomes a follow-up therapy strengthening the inner fortress of humans so that they are not easily trapped again in the whispers of *waswas*. With this spiritual approach, anxiety can be faced as part of the process toward peace of mind and closeness to Allah Almighty.

Keywords: *Waswas*, Anxiety, Al-Qur'an, Tafsir

الملخص

هذه الرسالة بعنوان "القلق في ضوء القرآن الكريم: قراءة روحية في مفهوم الوسوسة ومظاهرها النفسية"، تسلط الضوء على أنّ القلق (*anxiety*) في المنظور الإسلامي لا يُعدّ مجرد اضطراب نفسي، بل هو ظاهرة روحية وثيقة الصلة بوساوس الشيطان وضعف الباطن الإنساني. ومن خلال تدبر آياتٍ مثل: سورة الأعراف [٧: ٢٠]، وسورة طه [٢٠: ١٢٠]، وسورة الناس [١١٤: ٥]، يتضح أنّ منشأ القلق كثيراً ما ينبع من داخل النفس نتيجةً للوساوس الخفية التي تولد الشك والخوف والدافع لمخالفة أمر الله تعالى. وتُظهر قصة زلة آدم عليه السلام أنّ القلق الوجودي، كالرغبة في الخلود والخوف من الفقدان، إنما هو ابتلاء روحي متجلّر منذ نشأة الإنسان الأولى. وقد بين المفسرون، كالأمام القشيري وبُويا حمكا، أنّ الوسوسة ليست مجرد نزغاتٍ للشرّ، بل هي أيضاً مصدر لاضطراب القلب وزعزعة الإيمان. ومن هنا، يُقدم الإسلام معالجةً صوفيةً لهذه الحالة، تقوم على تقوية الإيمان بالله عبر استحضار رحمته وعفوه، إذ من خلال ذلك يتولد الاطمئنان والرجاء، ويتعزّز يقين العبد بأنّ له في كلّ حالٍ سبيلاً إلى التوبة والرجوع. كما أنّ الاعتراف بالخطأ، والاستغفار، والتفكّر الإيجابي تُعدّ وسائل علاجية إضافية لبناء الحصانة الروحية في وجه الوسوسة والاتهام النفسي. وعلى هذا، فإنّ القلق – في هذا الإطار – يُنظر إليه كمرحلة في السير نحو سكينة النفس وقربها من الله عزّ وجلّ.

الكلمات المفتاحية: الوسوسة، القلق، القرآن الكريم، التفسير.





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 ciptaan Allah yang sangat sempurna, baik secara zahir maupun batin. Kesempurnaan ini memungkinkan manusia untuk mengerti, mempelajari, dan mendalami keahlian tertentu dengan petunjuk dari Al-Qur'an dan *As-Sunnah* sesuai dengan arahan dari Allah dan Rasul-Nya.¹ Sifat dasar jiwa manusia adalah untuk senantiasa mengingat Allah dan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Namun, ketika mereka berbuat kesalahan atau lupa akan Allah, serta menyimpang dari fitrah jiwa, secara perlahan hal itu dapat mengganggu keseimbangan kesehatan mental mereka.

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang kerap dialami manusia. Dalam berbagai aspek kehidupan, manusia seringkali dihantui oleh perasaan gelisah, takut, dan ketidakpastian yang berlarut-larut tanpa sebab yang jelas. Salah satu penyebab kecemasan yang kerap kali tidak disadari adalah *waswas*, yakni bisikan halus dalam hati yang datang dari bisikan setan atau hawa nafsu. *Waswas* ini mampu mengganggu ketenangan batin dan kestabilan spiritual seseorang, bahkan hingga mengarah pada penyakit jiwa atau gangguan iman jika tidak ditangani dengan benar.

Dalam Islam, *waswas* bukan hanya dipahami sebagai fenomena psikologis, tetapi juga spiritual. Al-Qur'an sendiri menyebutkan secara eksplisit tentang *waswas*, di antaranya dalam Surah an-Nas, sebagai bentuk gangguan dari setan yang dapat masuk ke dalam hati manusia. Fenomena ini menunjukkan bahwa *waswas* perlu ditangani tidak hanya dengan pendekatan medis atau psikologis, melainkan juga melalui pendekatan keagamaan dan spiritual.

Kesehatan mental merujuk pada kondisi di mana seseorang bebas dari berbagai gejala gangguan mental. Seseorang dapat dikatakan sehat mentalnya apabila ia dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, meskipun

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

**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 mengujikan 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.

menghadapi berbagai masalah, serta mampu menyesuaikan diri dengan menggunakan keterampilan dalam mengelola stres.² Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya *Psikologi Agama*, kesehatan mental adalah kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan damai. Usaha untuk mencapai ketenangan batin ini bisa dilakukan dengan cara beradaptasi dan sepenuhnya menyerahkan diri kepada Tuhan, seperti yang dijelaskan dalam bukunya.³

Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2025, lebih dari sepertiga remaja (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja laki-laki adalah 34,6%, sementara pada remaja perempuan mencapai 35,1%, sehingga rata-rata keseluruhan adalah 34,9%.⁴ Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi, baik pada remaja laki-laki (25,4%) maupun perempuan (28,2%). Sementara itu, depresi lebih sering dialami oleh remaja perempuan (6,7%) dibandingkan remaja laki-laki (4,0%). Di sisi lain, remaja laki-laki cenderung memiliki tingkat masalah perilaku yang lebih tinggi (3,5% vs 1,2%) dan masalah perhatian serta hiperaktivitas yang lebih tinggi (12,3% vs 8,8%) dibandingkan remaja perempuan.⁵ Di satu sisi, terdapat berbagai tantangan yang harus dihadapi, namun di sisi lain, juga muncul secercah harapan untuk perbaikan. Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2024: Menurut data WHO, prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8% pada tahun 2021, dengan angka depresi mencapai 6,6%.

Data ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja tergolong tinggi. Di era modern saat ini, berbagai tuntutan hidup

² 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

³ Kartono. Kesehatan Mental Konsep dan Terapi, UMM Press Kartini 2000, hlm. 21

⁴ Siswanto Agus Wilopo Amirah Ellyza Wahdi, Althaf Setyawan, Yulfan Astrini Putri, "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian," *Pusat Kesehatan Reproduksi* (2022). hlm 18

⁵ *Ibid.* hlm.19



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 mengujikan 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.

seringkali memicu seseorang untuk merasa khawatir tentang masa depan. Kecemasan terhadap apa yang akan datang menjadi perasaan emosional yang umum dirasakan oleh banyak orang. Perasaan ini sering muncul akibat ketidakpastian, harapan yang terlalu tinggi, atau ketakutan akan kemungkinan terjadinya hal-hal buruk di masa mendatang.

Gangguan kecemasan dalam sikologi disebut *Anxiety*, yaitu kondisi di mana seseorang merasa cemas secara berlebihan, yang memengaruhi perilaku, emosi, dan kondisi fisiknya. Ketika seseorang mengalami gangguan ini, mereka bisa menunjukkan perilaku yang tidak biasa, seperti merasa panik tanpa alasan jelas, takut terhadap hal-hal atau situasi yang sebenarnya tidak perlu ditakuti, atau melakukan tindakan berulang yang sulit dihentikan, sehingga mereka bisa mengalami peristiwa traumatis yang tidak bisa dijelaskan atau berlebihan.⁶

Penyebab gangguan kecemasan ini sangat beragam 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 gangguan kecemasan. Lingkungan yang tidak mendukung, tekanan sosial, dan peristiwa hidup yang menuntut juga dapat memainkan peran penting dalam perkembangan *anxiety*.⁷

Dalam situasi tersebut, setiap orang tentu ingin mencari ketenangan pada diri. Dalam Islam, ada kitab yang menjadi petunjuk bagi setiap permasalahan manusia yang dapat memberikan solusi untuk mencapai ketenangan yaitu Al-Qur'an. Allah telah memberikan petunjuk yang jelas, dengan selalu mengingat-Nya, sehingga hati menjadi tenang. Sebaliknya, jika manusia jarang mengingat-Nya, hati akan merasa kosong dan gelisah. dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang mengajarkan cara agar manusia tetap sehat, baik secara mental maupun fisik.⁸

⁶ Diferiansyah, Septa, and Lisiswanti, "Gangguan Cemas Menyeluruh." hlm 63

⁷ 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

⁸ 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 mengijinkan 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.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada pentingnya menggali solusi dalam Al-Qur'an dan Tafsir Sufistik terhadap persoalan *waswas* dan kecemasan di era kontemporer, di mana manusia semakin terjebak dalam kekosongan spiritual meskipun hidup dalam kemajuan teknologi. Kajian ini berupaya menunjukkan bahwa Al-Qur'an, melalui pendekatan tafsir sufistik, menyimpan nilai-nilai mendalam yang mampu menenangkan jiwa dan menyembuhkan kegelisahan batin yang bersumber dari *waswas*.

Dengan demikian, pembahasan tentang *waswas* yang menimbulkan kecemasan serta terapinya dalam Al-Qur'an perspektif tafsir sufistik tidak hanya relevan sebagai kajian akademis, tetapi juga sebagai tawaran solusi spiritual atas problematika psikologis umat manusia masa kini.

Hal menarik yang akan dibahas oleh penulis adalah pandangan tasawuf atau sufistik terkait kecemasan yang bisa dialami oleh siapa saja dalam berbagai kondisi. Saat ini, keadaan sangat kompleks, sehingga tasawuf memiliki peran sosial yang lebih besar dibandingkan masa lalu. Dalam pandangan tasawuf, gangguan kesehatan mental pada manusia sering disebabkan oleh kekosongan spiritual, gaya hidup yang konsumtif, dan individualisme. Kekosongan spiritual ini dapat menimbulkan kecemasan, kegelisahan, bahkan stres, serta gangguan mental lainnya. Penyakit seperti ini seringkali sulit diatasi dengan pengobatan medis konvensional, sehingga pendekatan pengobatan sufistik menjadi lebih efektif.

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

1. *Waswas*

Jika ditinjau dari segi bahasa, kata *'Waswas'* berasal dari akar kata *'Waswsaa'*, yang berarti membisikkan sesuatu. Dalam bentuk kata kerja tertentu (*wazn fa'lala*), kata ini menjadi *'Waswsa'*, yang mengandung makna membisikkan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Selain itu, kata ini juga bisa dimaknai sebagai tindakan mengganggu. Aktivitas membisikkan ini menggambarkan perbuatan setan yang senantiasa



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 mengujikan 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.

berusaha memengaruhi dan menyesatkan manusia, dengan tujuan menjerumuskan mereka ke dalam perbuatan buruk atau kesesatan.⁹

2. Terapi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti dari kata terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan. Terapi itu terbagi menjadi dua yaitu fisioterapi (terapi fisik) dan psikoterapi (terapi jiwa).¹⁰

3. Tafsir Sufistik

adalah metode atau bentuk dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berbeda dengan makna zahirnya ayat (tekstual), karena adanya petunjuk-petunjuk yang tersirat (*ta'wil*). Namun hal ini hanya bisa dilakukan oleh orang-orang tertentu yaitu orang-orang sufi, orang yang berbudi luhur dan terlatih jiwanya (*mujahadah*), yang telah diberikan petunjuk ilmu oleh Allah SWT sehingga dapat menjangkau rahasia-rahasia makna yang tersirat dalam Al-Qur'an. Mereka menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan pemikiran dan pembahasan mereka yang berhubungan dengan kesufian yang justru kadangkadang berlawanan dengan ajaran syariat Islam dan kadang-kadang pemikiran mereka tertuju pada hal yang tidak sesuai dengan ajaran Islam.¹¹

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis mengidentifikasi pokok permasalahan yang perlu dibahas secara jelas, yaitu:

1. Banyaknya term *waswas* dan Terapinya dalam Al-Qur'an
2. Adanya fenomena kecemasan yang disebabkan oleh *waswas* yang dapat menimbulkan kecemasan dalam kehidupan manusia, baik dalam aspek ibadah maupun kehidupan sehari-hari.

⁹ Wade, C Travis, *Psikologi Edisi Sembilan Jilid 2*, (Jakarta : Erlangga, 2007), 20

¹⁰ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Terapi> diakses pada selasa 17 juni, pukul 15.55

¹¹ Ahmad Izzan, Metodologi Ilmu Tafsir, Cet. I, h. 32.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau

- 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. Belum banyak penelitian yang secara khusus membahas konsep *waswas* dalam Al-Qur'an Perspektif tafsir sufistik.
 4. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang bentuk-bentuk *waswas*
 5. Mengenali jenis-jenis *waswas* yang menganggu kehidupan sehari-hari.
 6. Perlunya menggali metode terapi tafsir sufistik berdasarkan Al-Qur'an sebagai Solusi dan pandangan baru dalam Masyarakat.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari pokok permasalahan, maka penulis memfokuskan penelitian ini pada ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan yang bersumber dari *waswas* menurut Al-Qur'an dan tafsir. Dengan mengambil secara sufistik atau tasawuf pemikiran Al-Qusyairi dalam kitab *Lataif al-Isyarat* dan Tafsir Hamka dalam Tafsir *Al-Azhar* yang telah diidentifikasi di beberapa surat dan ayat Al-Qur'an yang telah dipilih antara lain: QS. Al-A'raf [7]: 20, QS. Thaha' [20]: 120, dan QS. An-Nas [113]: 5. Tujuan penulis ialah menganalisis gangguan kecemasan yang bersumber dari *Waswas* dengan memberikan pemahaman yang konkret dalam konteks Tafsir Sufistik.

D: Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis mengidentifikasi pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana Penafsiran Ayat-ayat *Waswas* dalam Al-Qur'an?
 2. Bagaimana Terapi *Waswas* perspektif tafsir Sufistik?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

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

1. Menjelaskan Penafsiran Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *Waswas*.
 2. Menjelaskan Terapi *Waswas* menurut Perspektif Tafsir Sufistik.



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 mengujikan 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-Qur'an karena dengan interaksi Qur'an yang baik itulah seseorang akan bisa mencapai kebahagiaan lahir dan batin dan jauh dari gangguan anxiety dan menambah khazanah keilmiahan.
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 Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau.

3. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran mengenai penulisan dan pembahasan, diperlukan adanya sistematika penulisan yang merupakan komponen yang menampilkan gambaran umum atau struktur suatu penelitian. Penjelasan disajikan secara komprehensif, mencakup rangkuman informasi tentang topik yang dibahas serta tujuan yang hendak dicapai melalui pembahasan tersebut. Oleh karena itu, penulis menyusun sistematisasi penelitian sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN, bab ini merupakan pendahuluan yang mendeskripsikan secara umum mengenai penulisan skripsi meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan serta manfaat penelitian. Selain itu pada bab ini mencakup mengenai jenis penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, dalam bab ini berisikan landasan teori serta kajian kepustakaan untuk melihat tinjauan yang relevan sesuai dengan topik yang dibahas.

BAB III PEMBAHASAN, pada bab ini mencakup pembahasan seputar penafsiran, biografi tokoh atau yang berkaitan dengan sejarah dan relevan dengan penelitian.

**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 meugikan 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 IV HASIL DAN ANALISIS, berisikan hasil serta analisa terhadap data-data yang telah dikumpulkan untuk memberi jawaban terhadap masalah yang telah dirumuskan pada bab pendahuluan.

BAB V PENUTUP, merupakan bab terakhir yang didalamnya terdapat kesimpulan serta saran, dan pada bagian akhir akan dipaparkan daftar pustaka yang terkait dengan penelitian.



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 mengujikan 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

KERANGKA TEORISTIS

A. Landasan Teori

1. *Waswas*

a. Definisi *Waswas*

Secara etimologis dalam bahasa Arab, kata *waswas* berasal dari susunan huruf و و س، yaitu dari akar kata و س و س yang membentuk kata (waswasa). Kata ini mengandung arti “bisikan” dan, karena pengulangan bunyinya, menggambarkan suara yang sangat halus,¹² seperti desiran angin atau bisikan yang nyaris tak terdengar. Kata *waswas* merupakan turunan dari bentuk-bentuk seperti *waswasah* dan *wiswasan*. Dalam penafsiran Ibnu Katsir,¹³ istilah *al-Waswas* merujuk langsung pada setan. Sementara itu, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *waswas* dimaknai sebagai perasaan ragu, kurang yakin, khawatir, atau curiga.¹⁴

Waswas atau *waswasah* dalam kajian Islam merujuk pada godaan atau bisikan halus dari setan yang ditujukan kepada manusia. Bisikan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, termasuk ketika seseorang sedang beribadah. Salah satu gejalanya adalah munculnya keraguan dalam hati, misalnya merasa ragu atau enggan untuk melaksanakan sesuatu yang sebenarnya baik, seperti menghadiri bimbingan skripsi, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, gangguan *waswas* ini perlu segera ditangani sebelum berkembang menjadi gangguan kecemasan atau yang lebih serius dan mengakar dalam jiwa.¹⁵

¹² 1Al-Mawsu'ah al-Fiqhiyyah, *Quwaid: Wizarah Al-awqaf wa al-Asyuun al-Islamiyyah*, 1983, vol 43, 146.

¹³ Ismail Ibnu Umar bin Kathir al-Qurashiy al-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'an Al-'Azim*, Riyadh, Dar al-Taybah, 1999, 540.

¹⁴ KBBI online, Pengertian Waswas, Di akses dari <https://kbbi.web.id/> diakses pada rabu, 18 juni puul 10.52 WIB.

¹⁵ Ustadz Aris Munandar, Was-Was dalam Timbangan Kaidah Fiqih (Dauroh Qawa'idul Fiqhiyah Eps 4), <http://yufidstore.com>, diakses pada selasa, 17 juni pukul 20.03 WIB.

**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 mengujikan 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 *waswas* merujuk pada suara yang lemah atau pelan, seringkali diartikan sebagai suara hati yang muncul akibat godaan setan terhadap keturunan Adam. Menurut Al-Raghib, dalam karyanya yang membahas tema *waswas*, istilah ini menggambarkan gerakan dalam hati yang bersifat jahat, datang secara tiba-tiba, berupa bisikan halus yang samar dan tidak mudah dikenali. Sementara itu, dalam kamus Hans Wehr,¹⁶ *waswas* diartikan sebagai bujuk rayu atau bisikan jahat dari setan yang menimbulkan keraguan dalam diri seseorang, serta membangkitkan perasaan tidak tenang seperti ragu, bimbang, rasa bersalah, dan kecemasan.

Dalam Islam, secara etimologis kata *waswas* dalam bentuk kata kerja (*fi'il*) mengandung arti seseorang yang berbicara secara samar atau tidak jelas. Sedangkan *waswasah*, sebagai bentuk dasar kata (*isim mashdar*), merujuk pada bisikan atau ucapan yang berasal dari setan dan ditujukan langsung ke dalam jiwa manusia. Ada pula pendapat yang menyatakan bahwa *waswasah* berarti ucapan atau bisikan yang berulang-ulang dengan maksud untuk menyesatkan. Adapun *waswas* dalam bentuk *mashdar* yang dibaca *fathah*, dimaknai sebagai dorongan atau perbuatan buruk yang muncul dalam hati, yaitu bisikan-bisikan yang sama sekali tidak mengandung kebaikan dan hanya menimbulkan kerusakan dalam jiwa manusia.¹⁷

b. Bentuk-bentuk *Waswas*

Bisikan *waswas* yang ditanamkan setan kepada manusia sangat beragam bentuknya, tergantung pada tingkat keimanan, kedudukan, dan kondisi spiritual masing-masing individu. Tidak semua orang mengalami jenis *waswas* yang sama. Ada yang digoda untuk meninggalkan kewajiban ibadah yang bersifat *fardu*, ada pula yang diarahkan kepada perbuatan *maksiat*, dan sebagian lainnya disusupi

¹⁶ Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*. Ed 4, Urbana, Spoken Language Service Inc t.th, 1070.

¹⁷ Fuad Siraj, Abdul Ghaffar, *Bsisikan Setan Penyebab, Dampak Dan Terapinya*, Alih Bahasa Muhammad Alwan, (Solo: Aqwam, 2012), 15.

**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 menghargai 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.

dengan berbagai keraguan atau syubhat dalam perkara agama. Dalam hal ini, Al-Muhasibi menjelaskan bahwa termasuk di antara orang-orang yang digoda setan agar meninggalkan kewajiban fardu adalah mereka yang mengalami gangguan seperti berikut:¹⁸

1) Ahli Maksiat

Orang-orang yang terbiasa melakukan maksiat sering digoda oleh setan agar menjauh dari ketaatan. Namun, setan terkadang membiarkan mereka melakukan amalan ketaatan yang sesuai dengan keinginan hawa nafsunya. Bahkan, ada kalanya mereka dengan cepat melaksanakan ketaatan tersebut. Karena itu, setan pun mulai menanamkan waswas kepada mereka, namun dilakukan secara perlahan dan tidak tergesa-gesa, agar godaannya lebih halus dan sulit disadari.

2) Ahli Ibadah

Orang-orang yang tekun beribadah (ahli ibadah) juga tidak lepas dari gangguan setan yang berusaha membuat mereka meninggalkan ibadah sunnah atau bahkan menunjukkan perbuatan maksiat. Waswas yang disebarluaskan setan kepada ahli ibadah berbeda dengan bisikan maksiat yang ditujukan kepada para pelaku dosa (ahli maksiat). Pada ahli maksiat, maksiat sering kali dihias dan dibelokkan agar terlihat menarik dan memikat, sehingga mereka lebih mudah terjerumus. Sebaliknya, waswas yang dialami oleh ahli ibadah biasanya muncul dalam bentuk penampakan langsung, karena setan mengetahui mereka tidak akan tergoda oleh hiasan maksiat dan tidak akan menganggap maksiat itu sesuatu yang baik.

Karena itu, setan menggoda ahli ibadah dengan cara membuat mereka lupa dan lalai, sehingga amal ibadah mereka menjadi rusak. Setan juga sering mengingatkan mereka tentang maksiat secara halus, dan ketika berusaha menjauhkan mereka dari ibadah sunnah,

¹⁸ Rosleni Marlian, *Psikologi Islam..,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 mengujikan 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.

setan menggambarkan ibadah itu sebagai sesuatu yang sulit dan merepotkan. Kadang-kadang, setan juga menanamkan rasa santai agar mereka merasa malas dan menunda melakukan amalan sunnah tersebut.¹⁹

Al-Muhasibi menjelaskan bahwa orang-orang yang diganggu oleh waswas dalam bentuk keraguan biasanya terjadi ketika semangat seseorang untuk beribadah sedang tinggi, namun pemahamannya tentang amalan tersebut masih sangat terbatas. Pada saat seperti ini, setan akan membisikkan berbagai keraguan agar orang tersebut bingung dan ragu. Dengan cara itu, setan mencoba membingungkan hamba tersebut agar ia tidak segera mengusir bisikan waswas itu. Jika bisikan keraguan tersebut tidak segera ditolak dan hamba itu tetap berada dalam keadaan ragu, maka setan akan semakin memperindah keraguan itu. Bahkan, setan bisa membuat keraguan tersebut tampak seperti sesuatu yang membawa pahala, sehingga semakin memperdalam kebingungan dan keraguannya.²⁰

c. Jenis-jenis *Waswas*

Banyak ulama ataupun ahli yang menjabarkan mengenai berbagai jenis waswas. Salah satunya ialah At-Tustari, di dalam buku Psikologi Islam yang dikutip dari Rosleni Marliany jika At-Tustari menyebutkan jenis-jenis was-was dalam ungkapannya,

”Waswas yang berkaitan dengan kemosyrikan tidak akan dapat dikenali kecuali oleh orang-orang Muslim. Hanya sesama Muslim yang mampu memahami dan menyadari kondisi seseorang yang tengah mengalami waswas”. Tidak akan ada yang tahu waswas kemunafikan, kecuali orang-orang Mukmin. Tidak akan ada yang tahu waswas kebodohan, kecuali orang pintar. Tidak akan ada yang tahu waswas kelupaan, kecuali orang yang sadar. Tidak ada yang tahu was-was kemaksiatan,

¹⁹ Rosleni Marliany, *Psikologi Islam*, (Bandung : Pustaka Setia, 2015), 80-82

²⁰ Baron, R. A & Donn Byrne. *Psikologi Sosial edisi sepuluh*, (Airlangga: Jakarta,

2003), 47

**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 mengujikan 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.

kecuali orang yang taat. Tidak akan ada yang tahu waswas keduniawian, kecuali orang yang beramal demi akhirat”.²¹

Dalam hal ini, At-Tustari mengelompokkan berbagai jenis waswas yang hanya dapat dipahami oleh sesama Muslim yang memiliki iman, ilmu, kesadaran, ketaatan, serta amalan yang ditujukan untuk akhirat.

Menurut At-Tirmidzi, waswas terbagi menjadi dua jenis. Pertama, waswas yang berasal dari nafsu, yang dapat diatasi dengan cara menentangnya dan menenangkan hati. Kedua, waswas yang berasal dari gangguan setan, yang bisa diatasi dengan mengingat Allah SWT dan berpegang pada-Nya.

Menurut Mohammad Zahir Abdul Rahman dalam penelitiannya, waswas dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis sebagai berikut.²²

1) Waswas yang timbul dari pemutarbalikan kebenaran.

Kondisi ini terjadi karena setan selalu berusaha membelokkan kebenaran. Terkadang, setan membisikkan kepada seorang hamba, "Mengapa kamu menahan diri dari kenikmatan dan kesenangan hidup, padahal usiamu masih panjang? Masih ada waktu untuk menikmati dunia, dan setelah itu kamu bisa beribadah demi akhirat tanpa kehilangan kesempatan untuk meraih kenikmatan yang tersedia." Namun, jika Allah memberikan taufik kepada hamba tersebut, lalu ia teringat akan kebesaran hak Allah, janji-Nya yang penuh harapan, serta ancaman-Nya yang menakutkan, dan menyadari konsekuensi dari kesabaran dalam menahan hawa nafsu dan kelezatan dunia, maka ia akan berusaha sungguh-sungguh melawan dorongan jiwanya. Ia akan memaksimalkan usahanya untuk mengendalikan diri dan menundukannya pada kewajiban

²¹ Rosleni Marlany, Psikologi Islam, (Bandung : Pustaka Setia, 2015), 106

²² Mohammad Zahir Abdul Rahman, Terminologi Dan Sinonim Bagi Istilah Was-was: Suatu Huraian Deskriptif, *Journal Of Ma'alim Al-Quran Wa Al-Sunnah* 13, No. 14, 2017, 18

**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 harus dijalankan. Dalam keadaan seperti itu, hamba tersebut akan mendapatkan perlindungan ('inayah) dari Allah dan pertolongan-Nya melalui taufik yang menguatkaninya.

2) Waswas yang timbul karena luapan dan gejolak syahwat.

Waswas dapat dibagi menjadi dua jenis. Pertama, waswas yang dengan jelas dikenali oleh seorang hamba sebagai bentuk maksiat. Kedua, waswas yang hanya diduga kuat sebagai bisikan, namun belum pasti. Jika seorang hamba benar-benar yakin bahwa itu adalah godaan dari setan, maka setan tidak akan berani membangkitkan dorongan hawa nafsunya. Namun, jika hamba tersebut hanya merasa ragu atau menduga-duga, bisikan itu kadang bisa memengaruhinya dan menuntut usaha serta perjuangan untuk menolaknya.²³

3) Waswas yang timbul murni akibat ujaran tiba-tiba, (cemas).

Waswas sering kali muncul karena adanya tekanan pikiran yang kuat, bahkan terkadang tidak hanya terjadi dalam shalat. Misalnya, saat seorang hamba sedang melaksanakan shalat, ketika ia mencoba fokus pada bacaan shalatnya, waswas itu mungkin menghilang sesaat, namun kemudian kembali muncul, dan hilang lagi. Proses ini terjadi silih berganti dalam pikirannya. Terkadang, antara fokus terhadap makna bacaan dan munculnya bisikan waswas saling berebut tempat dalam hati, sehingga perhatian sang hamba hanya terpusat pada makna bacaan dan lintasan-lintasan pikiran yang datang bersamaan di dalam hatinya. Dalam kondisi tertentu, gangguan waswas bisa terasa begitu jauh menghilang, seakan tak bisa lagi dipanggil atau dirasakan, meskipun bukan sesuatu yang mustahil. Rasulullah SAW bersabda, "Barang siapa yang melakukan shalat dua rakaat dengan khusyuk tanpa memikirkan urusan dunia sedikit pun, maka dosa-dosanya yang telah lalu akan diampuni." Ini

²³ Mohd Zahir Abdul Rahman, Terminologi Dan Sinonim Bagi Istilah Was-was: Suatu Huraian Deskriptif, *Journal Of Ma'alim Al-Quran Wa Al-Sunnah* 13, No. 14, 2017, 18-19

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 mengujikan 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.

menunjukkan bahwa menghilangkan waswas secara total memang mungkin dilakukan. Jika hal itu mustahil, tentu Nabi tidak akan menyebutkannya. Namun, keadaan itu hanya bisa dicapai oleh hati yang telah dikuasai oleh rasa cinta kepada Allah. Di sisi lain, kita sering melihat orang-orang yang hatinya cenderung lalai justru lebih mudah terbebas dari waswas karena mereka tidak terlalu sensitif terhadap gangguan pikiran tersebut. Sementara itu, bagi seseorang yang ingin melaksanakan dua rakaat shalat saja, ia mungkin harus melalui "perdebatan batin" yang panjang melawan godaan waswas, hingga pikirannya hanya dipenuhi dengan bisikan-bisikan negatif. Sebaliknya, orang yang hatinya tenggelam dalam cinta baik cinta kepada Allah atau makhluk akan selalu dipenuhi oleh pembicaraan tentang yang dicintainya. Ia larut dalam perasaan itu sepenuhnya, sampai-sampai tidak ada ruang tersisa dalam hatinya selain untuk menyebut dan memikirkan kekasihnya. Jika ada orang lain yang datang dan berbicara kepadanya, ia tidak mendengarnya. Bahkan jika ada seseorang berdiri di hadapannya, ia hanya memandang seakan melihat kekasihnya saja.²⁴

Dari pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa menurut At-Tirmidzi, waswas terbagi menjadi dua bentuk utama: waswas yang berasal dari dorongan nafsu dan waswas yang muncul akibat bisikan setan. Keduanya memiliki potensi besar menimbulkan gangguan psikologis, terutama dalam bentuk kecemasan. Sebab, ketika seseorang terjebak dalam konflik batin antara dorongan hawa nafsu dan tuntutan ketaatan, atau berada dalam tekanan waswas setan, ia akan mengalami ketidaktenangan jiwa yang berkepanjangan.

Sementara itu, dalam kajian Mohammad Zahir Abdul Rahman, waswas diklasifikasikan menjadi tiga jenis: (1) waswas yang muncul akibat pemutarbalikan kebenaran, (2) waswas yang timbul karena

²⁴ Mohd Zahir Abdul Rahman, Terminologi Dan Sinonim Bagi Istilah Was-was: Suatu Huraian Deskriptif, *Journal Of Ma'alim Al-Quran Wa Al-Sunnah* 13, No. 14, 2017, 19-20

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 mengujikan 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.

gejolak syahwat, dan (3) waswas yang datang secara tiba-tiba melalui lintasan pikiran atau bisikan halus (cemas). Ketiga bentuk waswas ini dapat memicu gangguan kecemasan dalam berbagai tingkatan. Misalnya, ketika seseorang tidak mampu membedakan antara kebenaran dan kebatilan akibat bisikan batin, ia akan merasa bingung, ragu, bahkan cemas dalam menentukan sikap. Begitu pula ketika gejolak syahwat tidak terkendali, waswas yang muncul bisa menyebabkan tekanan mental dan kegelisahan yang intens.

Secara psikologis, waswas yang terus-menerus tanpa penanganan spiritual atau mental dapat berkembang menjadi bentuk kecemasan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive anxiety*), di mana individu merasa terperangkap dalam pikiran yang mengganggu dan sulit dikendalikan. Oleh karena itu, memahami jenis-jenis waswas dan sumbernya sangat penting dalam menangani kecemasan, terutama melalui pendekatan tasawuf dan tafsir sufistik.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan, hati yang gelisah karna disebabkan kekhawatiran dan takut dalam ilmu psikologi disebut *anxiety*.²⁵ Secara etimologi, *anxiety* adalah kegelisahan, sedangkan dalam terminologinya, *anxiety* adalah keadaan khawatir (*aprehensi*), yaitu suatu perasaan tidak tenang, takut, dan mengeluh akan terjadi sesuatu yang buruk menimpa.²⁶ Didalam ilmu psikologi, kecemasan lebih dikenal dengan istilah *anxiety*, yang berarti kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran, samar-samar atau tidak berdasar dalam arti tidak jelas.²⁷

²⁵ Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 204.

²⁶ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan judul: *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

²⁷ Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 24.

**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 mengujikan 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.

Kecemasan memiliki berbagai pengertian menurut para ahli, antara lain: Kecemasan adalah pengalaman yang umum, yang hampir dialami setiap orang dalam berbagai situasi hidup mereka. Kecemasan merupakan reaksi alami terhadap kondisi yang sangat menegangkan dan bisa muncul dengan sendirinya atau disertai gejala gangguan emosional lainnya.²⁸ Secara umum, kecemasan adalah hal yang wajar dan biasa dialami oleh setiap orang. Kecemasan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, berupa perasaan takut dan hilangnya rasa percaya diri yang muncul tanpa alasan yang jelas.²⁹

Menurut Syamsu Yusuf, kecemasan adalah perasaan tidak berdaya yang dialami oleh seseorang yang neurotik, merasa tidak tenang atau selalu merasa tidak aman, kurang matang, kurang mampu, dan kesulitan menghadapi tuntutan atau tekanan dalam kehidupan nyata, seperti tuntutan dari keluarga, lingkungan, dan tekanan lainnya yang dirasa memberatkan.³⁰

Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan memiliki pengertian yang serupa atau memperkuat pandangan yang telah disebutkan sebelumnya. Menurutnya, kecemasan adalah kondisi di mana individu merasa tidak berani, disertai dengan rasa gelisah atau khawatir mengenai hal-hal yang tidak jelas atau belum tentu terjadi.³¹

Berdasarkan berbagai pengertian dan pendapat yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, atau tegang, disertai perasaan tidak berdaya dan

²⁸ Savitri Ramaiah, *Bagaimana Mengatasi Kecemasan dan Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 10

²⁹ Sutardjo Wiramihardja, *Pembawa Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 66.

³⁰ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2009), 43.

³¹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 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 mengujikan 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.

ketidakpastian. Perasaan ini muncul karena adanya ancaman atau situasi yang belum jelas atau belum tentu akan terjadi.

Kata cemas sering dipakai sebagai sinonim dari kata takut dalam situasi tertentu, yaitu ketakutan terhadap sesuatu yang objeknya tidak jelas. Namun, dalam konteks psikologis atau kesehatan mental, cemas merujuk pada kondisi yang berhubungan dengan gangguan atau penyakit mental, serta perasaan yang kompleks, terutama ketika seseorang menghadapi tekanan.³²

Kecemasan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu kecemasan normal dan kecemasan yang menyimpang. Kecemasan yang menyimpang terjadi ketika seseorang merasa cemas tanpa alasan yang jelas, dan perasaan tersebut terus-menerus mengganggu tanpa dapat dipahami penyebabnya. Sedangkan kecemasan yang normal memiliki penyebab yang jelas, di mana individu dapat merespons situasi dan mengatasi kecemasan dengan menghilangkan penyebabnya. Secara umum, kecemasan dapat memberikan dampak positif dalam kehidupan, karena membantu mengaktifkan kemampuan kognitif dan fisik untuk merespons situasi dengan tepat, sehingga sumber kecemasan bisa diselesaikan. Oleh karena itu, penting untuk segera menangani kecemasan seseorang sebelum berkembang menjadi lebih serius.³³

Kecemasan yang menyimpang ini dikenal sebagai gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang melibatkan gejala fisik seperti ketegangan otot (seperti gemetar, gelisah, dan tidak bisa duduk tenang), hiperaktivitas (seperti pusing, detak jantung yang cepat, dan berkeringat), serta pikiran yang berlarut-larut. Gangguan ini sulit dikendalikan, tidak sebanding dengan

³² Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Deprem* (Jakarta: FK UL, 2001), hlm. 19.

³³ 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 mengujikan 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.

ancaman nyata yang mungkin dihadapi, dan mengganggu aktivitas sehari-hari bagi orang yang mengalaminya.³⁴

Kecemasan yang mengganggu dan berpotensi membahayakan hidup seseorang dapat muncul dengan berbagai gejala, baik yang bersifat fisik maupun psikologis. Gejala fisik meliputi tangan dan kaki yang terasa dingin, keringat bercucuran, gangguan perut, detak jantung yang cepat, tidur yang tidak nyenyak, selalu merasa ada masalah, sakit kepala atau pusing, hilangnya nafsu makan, dan gangguan pernapasan. Sementara itu, gejala psikologis meliputi rasa khawatir berlebihan tentang masa depan, membayangkan terjadinya malapetaka, kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi, perasaan tidak tenang, serta rasa takut dan cemas yang mendalam dalam menghadapi hidup.³⁵

b. Kecemasan dalam Psikologi

Dalam ilmu psikologi anxiety dibagi menjadi beberapa macam, yaitu sebagai berikut:

1) *Panic Attack* (Gangguan kepanikan)

Gangguan panik, atau yang sering disebut *panic attack*, adalah pengalaman perasaan cemas yang muncul dengan sangat mendalam dan terjadi secara mendadak, berulang kali, dan terus-menerus. Saat serangan panik terjadi, individu akan merasakan kecemasan yang hebat disertai dengan perubahan fisik dalam tubuh, seperti pusing, lemas, berkeringat berlebihan, kesulitan bernapas, napas yang cepat, serta detak jantung yang meningkat atau berdebar-debar.³⁶ Gangguan panik atau serangan panik biasanya berlangsung dengan sangat cepat dan singkat, umumnya kurang dari satu jam.³⁷

2) Gangguan Fobia

³⁴ Oktamarina et al., “Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini.” *urnal Multidisipliner Bharasumba*, hlm. 119

³⁵ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, hlm. 26

³⁶ Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, 166.

³⁷ Fitri Fausah, *Psikologi Abnormal: Klinis Dewasa* (Jakarta: UI-Press, 2005), 85.

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 mengujikan 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 fobia berasal dari bahasa Yunani, yaitu *phobos* yang berarti takut. Takut adalah perasaan cemas dan gelisah sebagai reaksi terhadap ancaman. Gangguan fobia adalah rasa takut yang berkelanjutan atau terus-menerus terhadap objek atau situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Orang yang menderita gangguan fobia akan merasa takut secara berlebihan terhadap hal-hal yang dianggap biasa oleh orang lain, yang sudah tidak dipikirkan atau dianggap sebagai ancaman.³⁸

Menurut Nevid, fobia dibagi menjadi tiga jenis, yaitu fobia spesifik, fobia sosial, dan *agorafobia*. Fobia spesifik adalah rasa takut yang muncul karena adanya objek atau situasi tertentu yang diperkirakan dapat menimbulkan bahaya. Fobia sosial adalah ketakutan yang berlebihan dan tidak rasional terhadap kehadiran orang lain, di mana penderita fobia sosial akan berusaha menghindari situasi yang memungkinkan dirinya dinilai oleh orang lain. Sementara itu, *agorafobia* adalah rasa takut berada di tempat ramai atau terbuka, seperti tempat umum. Penderita *agorafobia* merasa takut berada di tempat-tempat atau situasi yang bisa memalukan, dan mereka cenderung menghindari atau melarikan diri dari situasi yang dianggap bisa menyebabkan serangan panik atau situasi di mana mereka merasa tidak akan mendapatkan bantuan jika terjadi masalah atau ketidaknyamanan.³⁹

Menurut Kartini Kartono, penyebab gangguan fobia bisa berasal dari pengalaman ketakutan yang sangat intens, yang kemudian disertai perasaan bersalah, rendah diri, atau malu. Ketakutan tersebut terkadang ditekan dalam diri individu secara tidak sadar, dan suatu saat bisa muncul kembali jika terpapar pada pemicu yang sama, meskipun peristiwa yang menimbulkan ketakutan tersebut sudah terlupakan.⁴⁰

3) *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)*

³⁸ Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal.*, 168.

³⁹ *Ibid.*, 169-170.

⁴⁰ Kartini Kartono, *Patalogi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), 146.

**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 mengujikan 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.

OCD adalah gangguan kecemasan yang ditandai oleh pikiran obsesif yang terus-menerus dan perilaku berulang untuk meredakan kecemasan tersebut, seperti mencuci tangan berulang kali karena khawatir tentang kebersihan. Obsesi adalah pikiran, ide, atau dorongan yang terus-menerus muncul dan bersifat mengganggu, yang tampaknya sulit untuk dikendalikan oleh seseorang.

Orang yang mengalami OCD cenderung ingin mengatur segala sesuatu sesuai dengan cara yang mereka anggap benar. Gangguan ini lebih umum terjadi di negara maju dan sering dijumpai pada kalangan muda. Meskipun mereka yang menderita OCD menyadari kondisi yang mereka alami, gangguan ini sulit untuk dikendalikan dan sering kali kambuh, serta dapat disertai dengan kondisi lain seperti gangguan bipolar atau depresi.⁴¹

4) Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Atau lebih dikenal dengan gangguan kecemasan yang terjadi saat setelah mengalami trauma dan kemudian menjadi stress akut. Stres akut adalah reaksi yang dialami seseorang setelah mengalami trauma yang sangat berat atau meninggalkan bekas yang mendalam. Gangguan stres akut (*acute stress disorder/ASD*) biasanya akan hilang dalam satu sampai dua minggu, namun jika berlangsung lebih dari satu bulan bahkan bisa jauh lebih lama, kondisi ini bisa berkembang menjadi gangguan stres pasca-trauma. Gangguan stres akut adalah reaksi yang tidak sehat yang muncul dalam bulan pertama setelah pengalaman traumatis. Sementara itu, gangguan stres pasca-trauma (*post-traumatic stress disorder/PTSD*) adalah reaksi tidak sehat yang terus berlanjut setelah seseorang mengalami kejadian traumatis.

Gangguan stres akut dan stres pasca-trauma melibatkan pengalaman traumatis yang sangat mendalam, sehingga individu merasa seolah-olah trauma tersebut terjadi kembali dengan berbagai

⁴¹ Rahmawati, “*studi deskriptif orang dengan obsesive compulsive disorder dan hubungan interpersonal dalam keluarga*”, Jurnal Kesehatan, Vol. 2, No.1, 2019, hal 2.

**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 mengujikan 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.

caranya. Seseorang yang mengalami reaksi stres trauma cenderung menghindari hal-hal yang dapat memicu ingatan tentang trauma, seperti menghindari tayangan televisi yang dapat mengingatkan mereka pada peristiwa traumatis. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb, gejala-gejala yang muncul pada gangguan stres pasca-trauma dibagi dalam tiga kelompok.⁴²

- a. Mengalami kembali peristiwa traumatis secara berulang-ulang dengan berbagai cara, seperti terus-menerus mengingat kejadian tersebut yang dapat mengganggu. Peristiwa itu terasa seolah-olah sedang terjadi lagi, meskipun sebenarnya sudah terjadi di masa lalu.
- b. Berusaha terus-menerus menghindari hal-hal yang dapat memicu ingatan tentang peristiwa traumatis.
- c. Terjadinya peningkatan aktivitas secara terus-menerus, seperti kesulitan tidur atau tidak bisa tidur nyenyak, mudah marah atau tersinggung, selalu merasa waspadai (*hypervigilance*), serta merespons dengan mudah terhadap rangsangan yang menyebabkan terkejut atau kaget secara berlebihan.

5) Social Anxiety (kecemasan sosial)

Social anxiety atau fobia sosial adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan rasa takut akan diawasi, dihakimi, atau dipermalukan oleh orang lain. Fobia sosial juga dikenal dengan istilah gangguan kecemasan sosial.

Gangguan kecemasan sosial, yang sebelumnya dikenal sebagai fobia sosial, adalah kecemasan yang intens tentang dihakimi atau ditolak dalam situasi sosial. Menurut Merck Manuals, hal ini sering dikaitkan dengan pengaturan kinerja tertentu. Orang dengan gangguan kecemasan sosial mungkin menyadari kekhawatiran mereka tidak

⁴² Kaplan, dkk. *Sinopsi Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, Edisi ke-7, Jilid 1 (Jakarta: Binarupa Aksara, 2010), 259.

**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 mengujikan 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.

masuk akal tetapi tetap merasa tidak berdaya dan panik dalam situasi sosial.

Mengutip dari Alodokter, Manusia adalah makhluk sosial. Berinteraksi dengan orang lain menjadi salah satu hal yang paling mendasar untuk dilakukan oleh setiap manusia. Namun, pada sebagian orang, rasa takut dan cemas berlebihan dialami saat seseorang harus berinteraksi atau berada di tengah keramaian. Kondisi inilah yang disebut fobia sosial.⁴³

Seseorang yang mengalami fobia sosial akan merasakan kecemasan dan kepanikan ketika harus berinteraksi dengan orang lain atau berada di tempat umum. Rasa cemas ini muncul karena ketakutan akan pengamatan, penilaian, dan kritik dari orang lain.

Selain itu, mereka juga merasa takut untuk melakukan aktivitas di depan umum karena khawatir akan diejek atau dipermalukan oleh orang lain atas tindakan mereka. Akibatnya, penderita fobia sosial cenderung menghindari interaksi dengan orang lain, kecuali dengan anggota keluarga. Hal ini menyebabkan mereka kesulitan dalam menjalin pertemanan dan menjaga hubungan sosial.⁴⁴

Gejala fobia sosial atau Social Anxiety dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:⁴⁵

1. Gejala Psikologis

- a. Merasa sangat takut ada orang yang mengetahui bahwa dirinya sedang gugup.
- b. Merasa panik saat menerima panggilan telepon
- c. Menghindari tempat ramai

2. Gejala Fisik

- a. Tubuh berkeringat atau gemetar

⁴³<https://www.alodokter.com/memahami-fobia-sosial-dan-cara-tepat-mengatasinya>
diakses pada rabu jam 06.15 WIB

⁴⁴ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

⁴⁵ Psychology Today (2019). *Social Anxiety Disorder (Social Phobia)*.

**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 mengujikan 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. Detak jantung menjadi lebih cepat
- c. Sulit mengatur nafas
- d. Pusing

3. Tafsir Sufistik

Pengertian tafsir sufi banyak dikemukakan oleh para ulama baik ulama salaf (klasik) maupun ulama khalaf (modern kontemporer). Imam Muhammad Ali al-Shabuni mendefinisikan tafsir sufistik sebagai berikut:

Penafsiran *isyariy* ditandai dengan adanya perbedaan dengan makna dzahir ayat karena adanya petunjuk-petunjuk (dilalah) yang tersirat dan hanya diketahui oleh sebagian ulama tertentu, atau hanya diketahui oleh orang yang mengenal Allah (ma'rifat) yaitu orang yang berkahlak tinggi dan telah terlatih jiwanya (mujahadah)" orang-orang yang telah diberi cahaya oleh Allah SWT. sehingga mampu menjangkau rahasia yang terkandung dalam Al-Qur'an, akalnya penuh dengan pemahaman yang mendalam dengan jalan ilham, atau pertolongan dari Allah SWT, sehingga mereka mampu menggabungkan antara pengertian yang tersirat (dzawahir) dengan maksud yang tersurat (isyarat) dari ayat Al-Qur'an.⁴⁶

Dalam beberapa literatur, pembagian tafsir sufi terbagi ke dalam dua bagian; *nadzariy* dan *isyariy*. Para ulama membuat dua bagian seperti itu untuk mengkontraskan antara keduanya (versus). Mayoritas ulama salaf menolak tafsir yang masuk kategori tafsir *sufi nadzariy* dan membolehkan tafsir *sufi isyariy*.

Tafsir *sufi nadzari* adalah tafsir sufi yang dibangun untuk mengusung dan memperkuat teori-teori mistik yang dianut mufassir. Muhammad Husen al-Dzahabi mengatakan bahwa tafsir *sufi nadzari* pada prakteknya adalah penafsiran yang tidak memperhatikan aspek bahasa dan menegasikan apa dikehendaki oleh *syarah*.

Metode yang dipakai dalam tafsir tasawuf secara umum adalah metode isyarat (*Isyarah*). Isyarat di sini maksudnya adalah menyingkap apa

⁴⁶ Muhammad Ali al-Shabuni, *Rawa'i al-Bayan*, 1999: 134

**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 meugikan 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 ada di dalam makna lahir suatu ayat untuk mengetahui hikmahhikmahnya.

Az-Zahabi memeberikan penjelasan mengenai perbedaan antara tafsir *sufi nadzari* dengan tafsir *sufi isyari* sebagai berikut :

Tafsir *sufi nadzari* dibangun atas dasar pengetahuan ilmu sebelumnya yang ada dalam seorang sufi yang kemudian menafsirkan Al-Qur'an yang dijadikan sebagai landasan tasawufnya. Adapun tafsir *sufi isyari* bukan didasarkan pada adanya pengetahuan ilmu sebelumnya, tetapi didasari oleh ketulusan hati seorang sufi yang mencapai derajat tertentu sehingga tersingkapnya isyarat-isyarat Al-Qur'an.

B. Literature Review

1. Penelitian Rahmi Umaira yang berjudul "*Hadis tentang Waswas Setan dalam Shalat: Kajian Ilmu Ma'anil Hadis*"⁴⁷ membahas makna lafaz *tafl* dalam hadis, yaitu tiupan ringan dengan sedikit ludah sebagai cara menghadapi waswas saat shalat, serta menekankan aspek fiqh dan teknis pelaksanaannya. Sementara itu, penelitian ini berbeda dari segi pendekatan dan ruang lingkup, karena mengkaji waswas sebagai gangguan psikologis yang menimbulkan kecemasan serta menawarkan terapinya melalui pendekatan sufistik dalam Al-Qur'an, dengan fokus pada dimensi spiritual dan penyucian jiwa.
2. Skripsi yang ditulis oleh Halida Ulin Nuhaya dengan judul "Psikologi Kecemasan dalam Alquran (Tafsir Tematik Ayat-ayat Syifa' Tentang Kecemasan)"⁴⁸ menjelaskan bahwa kecemasan dalam Alquran memiliki empat makna: pertama, terkait hal-hal yang belum terjadi; kedua, muncul akibat cercaan yang tidak benar; ketiga, menyebabkan kesempitan jiwa karena kebiasaan mengeluh; dan keempat, berasal dari dalam diri akibat kedekatan dengan Allah. Sementara itu, skripsi saya yang berjudul "Kecemasan dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufistik"

⁴⁷ Rahmi Umaira, *Hadis Tentang Was-was Setan Dalam Shalat: Kaji"an Ilmu Ma'anil Hadis*, *Jurnal Riset Agama* 2, No. 2, 2022.

⁴⁸ Diah Ayu Anggraini, "Anxiety disorder dalam Al-Qur'an" (2023).

**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 mengujikan 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.

akan mengkaji kecemasan dari sudut pandang sufistik, menyoroti bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an dapat memberikan terapi spiritual dan solusi melalui praktik tasawuf, berbeda dengan pendekatan psikologis yang diambil oleh Halida.

3. Penelitian Usi Septiawaty berjudul “*Makna Al-Waswas dan Al-Khannas dalam Surah An-Nas dan Terapinya dalam Perspektif Islam*” membahas makna linguistik dari lafaz *al-waswâs* dan *al-khannâs*⁴⁹ serta menggambarkan kekuatan dan kelemahan setan dalam memengaruhi manusia. Kajian tersebut menawarkan terapi dari perspektif Islam secara umum, yaitu melalui pendekatan syar'i (seperti ruqyah dan dzikir) dan psikologis (seperti terapi perilaku dan kognitif). Sementara itu, penelitian ini lebih menitikberatkan pada hubungan antara waswas dan kecemasan sebagai gangguan jiwa, serta menggali pendekatan terapinya secara khusus melalui tafsir sufistik terhadap Al-Qur'an, yang menekankan aspek penyucian jiwa dan pendekatan spiritual mendalam, sehingga lebih fokus pada dimensi batiniah dan kontemplatif dalam penanganan waswas.
4. Penelitian Mohd Zahir Abdul Rahman yang berjudul “*Terminologi dan Sinonim Bagi Istilah Was-was: Suatu Huraian Deskriptif*”⁵⁰ membahas waswas sebagai gangguan halus yang telah ada sejak masa Nabi Adam AS dan Hawa, serta menelusuri kemunculannya dalam Al-Qur'an, khususnya dalam empat surah dengan lima bentuk lafaz berbeda. Fokus utamanya adalah menguraikan sinonim istilah waswas menurut perspektif para sarjana Islam, seperti *khawatir*, *syak*, *wara'*, *ihtiyat*, dan *ilham*, dengan pendekatan kualitatif berbasis literatur fiqh, tasawuf, dan psikologi. Sementara itu, penelitian ini lebih menekankan aspek waswas sebagai pemicu kecemasan serta bagaimana Al-Qur'an memberikan solusi melalui pendekatan tafsir sufistik. Perbedaan mendasar terletak pada orientasi

⁴⁹ Usi Septiawaty, Makna Al-Was-was Dan Al-Khannas Dalam Surah An-Nas Dan Terapinya Dalam Perspektif Islam, Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2020.

⁵⁰ Mohd Zahir Abdul Rahman, Terminologi Dan Sinonim Bagi Istilah Was-was: Suatu Huraian Deskriptif, *Journal Of Ma'alim Al-Quran Wa Al-Sunnah* 13, No. 14, 2017.

**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 mengijinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

kajian: penelitian Mohd Zahir bersifat deskriptif-linguistik dan terminologis, sedangkan penelitian ini bersifat aplikatif-terapis melalui pendekatan spiritual sufistik terhadap waswas dan kecemasan yang ditimbukannya.

5. Artikel Drs. Mulyadi, Rifa Hidayah, dan M. Mahfur berjudul “*Anxiety dan Psikoterapi Islam*”⁵¹ membahas penerapan psikoterapi Islam berbasis Al-Qur'an di lingkungan pesantren, melalui pendekatan ketaatan, otoritas, dan intuisi. Fokusnya terletak pada praktik terapi yang dijalankan secara institusional. Berbeda dengan itu, penelitian saya lebih menekankan waswas sebagai pemicu kecemasan, serta menggali terapi spiritual dalam Al-Qur'an melalui tafsir sufistik. Pendekatan ini lebih mendalam secara ruhani karena menitikberatkan pada penyucian jiwa dan hubungan batin dengan Allah sebagai kunci dalam mengatasi kecemasan akibat waswas.
6. Artikel Aditya Dedy Nugraha membahas *anxiety* dari perspektif psikologi Islam,⁵² dengan fokus pada penanganannya melalui psikoterapi seperti musik, hipnosis, relaksasi, serta metode Islami seperti dzikir, doa, murrotal, dan membaca Al-Fatihah. Pendekatan yang digunakan bersifat praktis dan berbasis psikologi klinis. Berbeda dengan itu, penelitian saya menyoroti kecemasan (*anxiety*) dari sudut pandang Al-Qur'an melalui tafsir sufistik, dengan menekankan aspek spiritual dan hubungan batin dengan Allah sebagai terapi. Dengan demikian, skripsi ini menawarkan pendekatan yang lebih mendalam dan holistik secara ruhani.
7. Artikel Ulfi Putra Sany yang berjudul “*Gangguan Anxiety dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an*”⁵³ menyoroti bahwa kesehatan mental,

⁵¹ 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

⁵² Nugrah Aditya Dedy. "Memahami Anxiety: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2.1 (2020): hlm 1-22.

⁵³ Ulfi Putra Sany, “Gangguan Anxiety Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an” no. January (2022): 1262–1278, file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejorainstitucional.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.v66n3.6006 0.%0Ahttp://www.cenetec.

**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 meugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang menggumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

termasuk kecemasan dan depresi, merupakan bagian penting dalam ajaran Islam, dan dapat ditangani melalui terapi zikir, doa, serta bacaan Al-Qur'an. Pendekatannya bersifat umum dan fokus pada solusi Islam secara menyeluruh. Sementara itu, penelitian saya lebih spesifik membahas waswas sebagai penyebab kecemasan, serta menawarkan terapi spiritual melalui Al-Qur'an dalam perspektif tafsir sufistik. Dengan pendekatan ini, kajian saya menekankan dimensi batiniah dan penyucian jiwa sebagai inti dari pengobatan kecemasan yang bersumber dari waswas.

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 meugikan 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 digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Secara umum penelitian ini termasuk salah satu penelitian yang bersifat kepustakaan (*library research*), yaitu menemukan berbagai teori, dalil, dan gagasan yang dapat digunakan untuk menganalisis dan memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini.⁵⁴ Penulis mengambil data dan informasi berasal dari materi yang terdapat dalam perpustakaan, seperti buku, skripsi, tesis, dan lain sebagainya.⁵⁵ Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode tematik dan dikenal dalam bahasa arab dengan istilah (*maudhu'i*) dengan tujuan mencari jawaban dalam Al-Qur'an.

Metode tematik merupakan sebuah metode dalam menafsirkan Al-Qur'an dengan membahas ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Metode ini menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an sesuai yang memiliki makna, topik, dan tujuan yang relevan dan susunan serta tempatnya terdapat di beberapa surah dan ayat dalam Al-Qur'an.⁵⁶ Dalam penelitian ini, penulis menghimpun atau mengambil ayat Al-Qur'an yang membahas seputar mengatasi *Waswas* dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufistik.

B. Sumber Data

Berdasarkan kajian yang akan dibahas dalam penulisan ini, adalah menganalisis ayat-ayat yang berhubungan dengan *Waswas* kemudian mengaitkannya dengan perspektif tafsir sufistik. Berikut sumber data primer dan sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini:

⁵⁴ Hadani Nawawu, *Penelitian Terdapat*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1994), hlm. 35

⁵⁵ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), hlm. 13

⁵⁶ Mardalis, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1999), hlm.28.



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 meugikan 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. Data Primer

Dalam penelitian ini mengacu pada pengetahuan dasar yang bersumber dari Al-Quran, Hadits, dan Tafsir. Tafsir yang peneliti ambil adalah kitab-kitab tafsir yang bercorak sufistik. yaitu Al-Qusyairi dalam tafsir *Lathaif al-Isyarat* dan Hamka dalam tafsir *Al-Azhar*.

2. Data Sekunder

Ini mengacu pada data pendukung yang digunakan dalam penelitian ini selain sumber data utama. Buku, jurnal, publikasi ilmiah, dan literatur lainnya yang membahas topik yang terkait dengan sumber data sekunder topik seputar *waswas* dan kolerasinya terhadap ayat-ayat Al-Qur'an pada tafsir sufistik.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data. Setelah menelusuri dan meneliti beberapa kitab dan literatur lainnya, maka seluruh data yang diperoleh disusun secara sistematis dan deskriptif.⁵⁷ Adapun langkah-langkah dalam teknik pengumpulan data sebagai berikut:⁵⁸

1. Menetapkan tema yang akan dibahas.
2. Menghimpun ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik kajian yang akan diteliti.
3. Memahami keterkaitan (*munasabah*) ayat dan melengkapi pembahasan dengan memaparkan ayat Al-Qur'an dan Tafsir yang berkaitan dengan *Waswas* yang menimbulkan kecemasan dalam Perspektif Sufistik.
4. Mempelajari penafsiran tiap ayat dengan merujuk pada kitab-kitab tafsir serta mengetahui makna kata dan penggunaannya.

⁵⁷ Hurmain, *Metode Penelitian untuk Bimbingan Skripsi; Rancangan Pelaksanaan, Analisa dan Penulisan*, (Pekanbaru: Suska Press, 2008), hlm. 4.

⁵⁸ Musthafa Muslim, *Mabahits Fi At-Tafsir Al-Maudhu'i*, (Damsyiq: Dar Al-Qalam, 2000), hlm. 37.



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 mengujikan 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.

5. Menyusun bahasan dalam kebahasaan yang benar, tepat, sistematis, dan sempurna serta mengikuti metode penelitian yang telah ditetapkan.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses sistematis untuk menemukan dan mengumpulkan informasi dari catatan atau dokumen yang ada. Dengan kata lain, analisis data berarti mengumpulkan, dan menginterpretasi data yang telah dikumpulkan. Pendekatan yang digunakan mencakup pengelompokkan data ke *dalam* kategori, menyajikan data dengan cara yang jelas dan terperinci, serta menyusunnya secara rapi sesuai dengan pola yang ada. Hal ini juga melibatkan pemilihan informasi yang penting dan membuat kesimpulan. Tujuannya adalah agar data dapat dengan mudah dipahami baik oleh peneliti itu sendiri maupun orang lain. Karena ayat-ayat Al-Qur'an digunakan sebagai sumber data dalam penelitian ini, maka pendekatan yang dipakai adalah metode maudhui (tematik). Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan topik yang sedang diteliti.

Data penelitian berupa ayat tentang terapi kecemasan atau *anxiety* yang akan *dianalisis* dengan tahapan berikut ini:

1. Menganalisis Tafsir diantaranya Tafsir Al-Qusyairi dan Tafsir Hamka yang relevan dengan ayat terkait Terapi Kecemasan yang bersumber dari *Waswas*. Memaparkan literatur tambahan yang mendukung pemahaman konteks tafsir dari sumber primer, termasuk buku, artikel jurnal dan penelitian terdahulu.
2. Mereduksi dan melakukan penyederhanaan data dengan memilih ayat Al-Qur'an yang spesifik membahas tentang Terapi *Waswas*. Kemudian, mengidentifikasi bagian-bagian dari kitab *Tafsir Al-Qusyairi* dan *Tafsir Hamka* yang secara langsung menguraikan ayat-ayat tersebut.
3. Merumuskan kesimpulan mengenai *Waswas* serta dampak yang terjadi berdasarkan penelitian ilmiah.



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 mengujikan 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

Dari penjelasan penulis tentang *Waswas* yang Menimbulkan Kecemasan dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufistik, pada penelitian ini penulis memberi kesimpulan:

1. Bisikan setan memanfaatkan kerentanan manusia terhadap kefanaan dan keinginan untuk menjadi kekal. Hal ini mencerminkan kecemasan eksistensial, seperti takut kehilangan, tidak cukup, atau tertinggal. Kecemasan ini membuat manusia mudah terjebak dalam keinginan dunia yang tak pernah puas. Setan menyusupkan waswas untuk melemahkan keimanan dan menjauhkan dari ketenangan batin. Kecemasan yang berlebihan ini mengganggu hubungan spiritual dengan Allah. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk menyadari tipu daya waswas ini.
2. Pendekatan tafsir sufistik membentuk terapi spiritual yang menekankan hubungan erat antara manusia dan Allah sebagai sumber utama ketenangan batin. Terapi ini dimulai dari kesadaran akan rahmat dan kasih sayang Allah, yang menumbuhkan harapan, menghilangkan keputusasaan, dan membuka ruang bagi penerimaan diri. Proses taubat dan pengampunan diri melatih kejujuran hati serta kerendahan diri, yang membantu melepaskan beban rasa bersalah. Dengan penguatan spiritual ini, waswas bisikan negatif yang sering menjadi sumber kecemasan dapat direddam. Terapi ini dilengkapi dengan berpikir positif, yang memperkuat ketahanan batin dalam menghadapi godaan dan pikiran yang menyesatkan.

3. Saran

Penelitian ini masih sangat jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis berharap ada penelitian yang bisa melanjutkan lebih mendalam tentang pembahasan dari penelitian 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,
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 PUSTAKA

- Abdurrahman, F. "Keterkaitan antara Ibadah dan Kesehatan Mental." *Jurnal Kesehatan Mental*, vol. 12, no. 1, 2018, pp. 45-58.
- al-Mubarafuri, Syaikh Shafiyurrahman.. 2018. Ar-Rahiq Al-Makhtum:Sirah Aisyatin Kamila. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Anxiety." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022): 40-49
- 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
- Al-Qusyairi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin. *Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf* (Faruq, Umar. terj.), Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Annisa, Dona Fitri dan Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)". *Jurnal Konselor*, Vol. 5, No. 2. 2019.
- Asy-Syahrastani, Muhammad. "Ilmu Tasawuf dan Perannya dalam Kesehatan Mental." *Jurnal Ilmiah Islam*, vol. 12, no. 1, 2022, pp. 45-60.
- Burhani, Ahmad Najib. *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*, (Jakarta : Mizan Media Utama, 2018).
- Baduwailan, Ahmad Salim. 2006. *Bahaya Waswas dan Solusinya*, Jakarta, Pustaka at-Tazkia.
- Dedy Nugrah Aditya, 2020. "Memahami Anxiety: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2.1.
- Dian, Fika. —Mengapa Aku Merasakan Insecure Dan Bagaimana Cara Mengatasinya, dalam <https://ismile4you.org/2019/07/15/mengapa-aku-merasainsecure-bagaimana-cara-mengatasinya/> diakses pada Senin, 11 November 2024, pukul 01.11 WIB.
- Florenica, Dr. Gabriella. —Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure, dikutip dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure>, diakses pada Senin, 11 November 2024, pukul 01.12 WIB.
- Hayati, Sri Ayatina, dan Sabit Tohari. "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social

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 meugikan 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.

Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja.”

Bulletin of Counseling and Psychotherapy 4, no. 2 (2022): 153–59.

<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>.

Hidayat, A. *Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Pendekatan Psikologi Islam*. Jakarta: Penerbit Ilmu, 2020.

Hidayat, U. "Religi dan Kesehatan Mental: Perspektif Teologi dan Psikologi." *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, vol. 8, no. 2, 2023, pp. 75-90.

Meldayati, Rahmi. "Mental Disorder Dalam Al-Qur'an." Titutional Environment and Entrepreneurial Cognitions: A Comparative Business Systems Perspective. *Entrepreneurship Theory and Practice*., 2010.

Meldayati, Rahmi. "Mental Disorder Dalam Al-Qur'an." Titutional Environment and Entrepreneurial Cognitions: A Comparative Business Systems Perspective. *Entrepreneurship Theory and Practice*., 2010.

Miller, J. "Resilience and Spirituality: Pathways to Mental Health." *Journal of Mental Health*, vol. 15, no. 4, 2021, pp. 234-245.

Mubasyaroh. "Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 193–210.

Munawir. *20 Tokoh Tasawuf Indonesia dan Dunia*. Temanggung: Raditeens, 2019.

Mursalim. "Doa Dalam Perspektif al-Qur'an." *Jurnal al-Ulum*. vol. 11, no. 2 (Juni 2011).

Nasution, H. "Integrasi Spiritualitas dalam Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi Klinis*, vol. 10, no. 3, 2022, pp. 112-130.

Nasution, R. "Anxiety Disorder dan Pendekatan Holistik." *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 5, no. 2, 2019, pp. 101-115.

Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Anxiety: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1–22.

Nurhaliza, Annisa. "Internalisasi Nilai-nilai Tasawuf dan Relevansinya terhadap Persoalan Manusia di Era Modern." *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 104–11.



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 meugikan 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.

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.

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.

Rahman, A. & Faridi, M. "The Impact of Spiritual Practices on Anxiety Reduction." *Journal of Psychology and Behavioral Science*, vol. 14, no. 2, 2020, pp. 150-162.

Saleh, Ummiyah. "Anxiety Disorders (Memahami Gangguan Anxiety: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganan)." *Skripsi* Universitas Hasanudin, 2020

Saleh, Ummiyah. "Anxiety Disorders (Memahami Gangguan Anxiety: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganan)." *Skripsi* Universitas Hasanudin, 2020.

Suyanto, D. *Mindfulness dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021.

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

Zaini, Ahmad, "Shalat sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam" dalam *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, 2015.

Zurrahmah, Syarifah. "Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Anxiety Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat." Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.



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 mengujikan 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 RIWAYAT HIDUP

BIODATA PENULIS

Nama	: Ilham Vandu Anugerah
Tempat/Tgl. Lahir	: Danau Bingkuang, 07 Mei 2003
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat Rumah	: Aursati
No. Telp/HP	: 082284606066
Nama Orang Tua	
Ayah	: Dendi Zulheri
Ibu	: Hendra Wati



RIWAYAT PENDIDIKAN

SD	: SDN 013 Balam Jaya	: Lulus Tahun 2015
SLTP	: Pesantren Tahfidzul Qur'an	: Lulus Tahun 2018
SLTA	: Pesantren Tahfidzul Qur'an	: Lulus Tahun 2021

UIN SUSKA RIAU