

ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)

Amira Fauziah, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, Miftara Ainul Mufid

Universitas Yudharta Pasuruan

ARTICLE INFO

Article history:

Received 30 Juni 2023

Revised 1 Juli 2023

Accepted 17 July, 2023

Available online 24 July 2023

Kata Kunci:

Anxiety Disorder, Al-Qur'an, Tela'ah Lafadz, Khauf, Halu', Huzn

Keywords:

Anxiety Disorder, Qur'an, Lexical Analysis, Khauf (Fear), Halu' (Anxiety), Huzn (Sorrow).



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

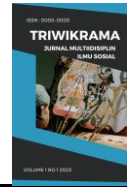
ABSTRAK

Anxiety Disorder merupakan salah satu jenis gangguan mental dengan karakteristik merasakan ketakutan dan kekhawatiran secara berlebihan. kecemasan dan ketakutan ini terus-menerus muncul, disertai dengan gejala seperti jantung berdebar, keringat berlebih, serta perasaan tidak nyaman di perut atau dada dapat disebabkan oleh kenangan buruk atau trauma masa lalu, perasaan tidak diterima dengan baik oleh lingkungan hingga disebabkan karena lemahnya daya pikir yang ketika dihadapkan hal-hal yang tidak diharapkan, penderita akan berusaha merespon dengan penolakan berlebihan. Masalah kejiwaan seperti ini sangat dekat dengan realita kehidupan sehingga kemudian menjadikannya penting untuk membahas fungsi dan peran Al-Qur'an terhadap masalah psikologi manusia khususnya pada fenomena Anxiety disorder yang dalam hal ini akan diungkap melalui metode Tafsir Mudlu'i dan dilakukan secara konseptual yaitu melalui langkah mengumpulkan term-term yang menjadi konsep terjadinya Anxiety Disorder antara lain : Khauf, Halu', Huzn.

Yang terdapat dalam al-Qur'an Dengan ditafsirkan secara Maudlu'i, yaitu dengan membahas tematik sebagai hal utama yang dilakukan metode penelitian ini dengan mengumpulkan ayat-ayat dengan satu tema yang sama dan ditafsirkan, melalui dua kajian ini makna dari term konseptual akan dikonfirmasi posisinya terhadap term utama Anxiety Disorder, setelah terkonfirmasi bahwa term-term tersebut memang cocok dijadikan konsep term Anxiety Disorder kemudian akan menghasilkan makna psikologis (Tafsir Al-Nafs) yang dijadikan tawaran solusi bagi penderita Anxiety Disorder dan dapat diterapkan pada realita kehidupan.

ABSTRACT

Anxiety Disorder is one type of mental disorder characterized by excessive feelings of fear and worry. These feelings of anxiety and fear persistently arise and are accompanied by symptoms such as a racing heart, excessive sweating, and discomfort in the stomach or chest. It can be caused by traumatic past experiences, feeling rejected or not accepted by the environment, or due to a lack of coping skills, where the individual may respond with excessive avoidance. Psychological issues like this are closely related to real-life experiences, making it important to discuss the role and function of the Qur'an in human psychology, particularly in the phenomenon of Anxiety Disorder. This will be explored through the method of Mudlu'i interpretation and conceptual analysis, which involves gathering key terms that are related to the occurrence of Anxiety Disorder, such as "Khauf" (fear), "Halu'" (anxiety), and "Huzn" (sorrow), found in the Qur'an. By interpreting them contextually, this research method aims to identify the meanings of these conceptual terms concerning Anxiety Disorder. Through this analysis, the psychological significance (Tafsir Al-Nafs) of these terms will be confirmed, and they can be offered as potential solutions for individuals dealing with Anxiety Disorder, applicable to real-life situations.



A. Latar Belakang

Dalam perkembangannya secara biologis maupun psikologis, manusia berkembang melewati beberapa fase, salah satunya adalah fase menuju dewasa yang merupakan fase ketika individu mulai mencari jati diri, di fase ini manusia akan mulai menyadari kemudian mencari fungsi dirinya bagi sekitar maupun untuk pribadinya. Fase permulaan kedewasaan manusia ini secara otomatis akan membawa manusia berpikir tentang masa depan, pada fase ini, manusia merasa apa yang ada pada dirinya saat ini akan menentukan masa depannya, sehingga ketika manusia kurang puas dengan apa yang dicapainya pada fase ini akan mempengaruhi pikiran alam bawah sadarnya untuk menjadi gelisah dan mulai khawatir dengan pencapaiannya di masa depan. Fase dimana manusia mulai mengeksplorasi dan mencari jati diri ini disebut dengan *emerging adulthood*.

Sikap setiap manusia dalam menghadapi fase *emerging adulthood* ini berbeda-beda. Pada individu yang merasa haus akan tantangan akan menjadikan fase ini kesempatan untuk mengeksplorasi dirinya, akan banyak sekali menargetkan pencapaian dan tidak ada keraguan sedikitpun mencoba segalanya.

Namun, di sisi lain individu khususnya pada fase ini tidak luput dengan bayangan masa depan yang menurutnya masih samar, terlebih pada individu yang merasa masih minim pencapaian pada fase *emerging adulthood* ini seperti misalnya pada mahasiswa yang kegiatannya masih terbatas tentang pembelajaran di kampus. Merasa belum berguna untuk sekitar, merasa belum bisa berkarir, bahkan merasa hanya menjadi beban bagi sekitarnya. Perasaan yang seperti inilah yang kemudian dapat menjadi alasan kebanyakan individu merasa cemas dan khawatir terhadap masa depan. Masa peralihan tersebut yang menyebabkan seseorang merasakan perasaan cemas, tertekan dan kehampaan disebut dengan *quarter-life crisis*. Dan masa peralihan dari remaja kedewasa tersebut umumnya seseorang sedang dalam tahap akademis menjadi mahasiswa yakni sekitar usia 18-25 tahun. Dalam perkembangannya, rata-rata 10-20% pemuda di dunia mengalami paling sedikit satu gangguan mental seperti depresi dan *anxiety disorder*.¹

Anxiety Disorder merupakan salah satu jenis gangguan mental dengan karakteristik merasakan ketakutan dan kekhawatiran secara berlebihan. kecemasan dan ketakutan ini terus-menerus muncul, disertai dengan gejala seperti jantung berdebar, keringat berlebih, serta perasaan tidak nyaman di perut atau dada. *Anxiety* pada umumnya terjadi pada setiap individu dari berbagai kalangan dan segala usia. *Anxiety* (Kecemasan) sebagai sifat dasar manusia yang normal yang tidak memiliki pengetahuan apapun terhadap masa mendatang. Hal ini selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. *Alma'arij*(70):19

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾

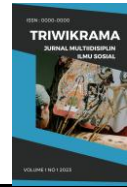
Artinya : Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.

Lafadz *Halu'a* yakni “keluh kesah” pada ayat diatas diartikan juga dengan kata “Cemas” oleh Wahbah Az Zuhaili dalam kitab Tafsir *Al-Wajiz* nya. Dari ayat ini diketahui bahwa Kecemasan menjadi sifat dasar manusia yang tidak terelakkan, setiap individu tidaklah luput dari ketakutan atau kecemasan selama hidupnya karena memang manusia diciptakan tanpa mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya di masa mendatang.²

¹ “BOOK_ABSTRAK_MAXIMUS MANU.Pdf,” accessed November 4, 2022,

http://repository.stfkledalero.ac.id/916/1/BOOK_ABSTRAK_MAXIMUS%20MANU.pdf.

² Wahbah Az Zuhaili, *Al Tafsir Al Munir Fi Al Aqidah Wa Al Syari'ah Wa Al Manhaj*, vol. 18 (Damaskus: Darul Al Fikr, 1991).



Selain itu, sifat cemas memiliki kesinambungan dengan sifat takut yang seringkali Allah SWT singgung dalam Al-Qur'an yakni sebanyak 24 kata baik dalam bentuk *Isim* maupun *Fi'il*, salah satunya pada QS. Yusuf(12):13.

إِنِّي لَجُزْئِيَّ أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذَّنْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ

Artinya : Dia (Ya'qub) berkata, “Sesungguhnya kepergian kamu bersama dia (Yusuf) sangat menyedihkanku dan aku khawatir serigala akan memangsanya, sedangkan kamu lengah darinya.”

Ayat yang menjelaskan tentang kekhawatiran Nabi Ya'qub untuk melepas Yusuf bersama saudara-saudaranya untuk pergi ini menunjukkan bahwa sekelas Nabi Ya'qub saja masih merasakan khawatir atau cemas, hal ini memperkuat ayat sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan sifat yang pasti ada pada manusia.

Gangguan kecemasan umum mengacu pada kecemasan yang terus-menerus, tidak terbatas pada kondisi lingkungan tertentu, dan akan bertahan setidaknya selama 6 bulan. Pasien akan mengalami ketakutan bahkan dalam masalah umum di tempat kerja, kesehatan, masalah keuangan, atau keluarga. Pengidap gangguan ini akan muncul komplikasi disertai dengan gejala somatik seperti kelelahan, insomnia, dan sulit berkonsentrasi.³ Anxiety disorder yang menjadi parah akan memicu gangguan kepanikan yang ketika terjadi serangan kepanikan tersebut, seseorang akan merasakan sakit dada, kesulitan bernafas bahkan rasa mual.⁴

Sebagai seorang muslim yang menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman hidup yaitu acuan dalam menyelesaikan berbagai macam permasalahan hidup pastilah sangat berguna bagi seorang muslim yang mengalami gejala anxiety disorder atau bahkan mengalaminya hingga ke tingkatan lebih serius yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Melalui firman-Nya, Allah tidak sedikit menyampaikan concern-Nya terhadap jiwa manusia dibuktikan melalui firman Allah yang berisi tentang ketenangan jiwa, ketiadaan rasa cemas bagi orang beriman dll. Bahkan dalam salah satu firman Allah QS. Al-Fajr:27-30 disebutkan :

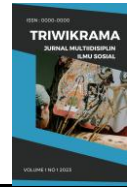
يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Artinya : 27. Wahai jiwa yang tenang, 28. kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. 29. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku 30. dan masuklah ke dalam surga-Ku!.

Ayat ini jika ditelisik lebih jauh, dapat ditemukan bahwa Allah bermaksud memerintahkan seluruh hamba-Nya untuk memiliki jiwa yang tenang tanpa gangguan sebagai syarat pertemuan dengan tuhan dan masuk surga. Dengan perintah ini tidak mungkin Allah tidak menyertakan jalan sebagai kiat membangun jiwa yang tenang melalui firman-Nya dalam al-Qur'an. sehingga al-Qur'an dapat menjadi solusi terbaik bagi seorang muslim yang merasakan adanya gangguan pada jiwa atau mentalnya. Tentunya dengan memahami isi kandungan ayat-ayat tentang ketenangan jiwa dan melalui term kecema dalam al-Qur'an akan didapatkan petunjuk atau jalan keluar bagi segala gangguan yang menyebabkan ketidak tenang hati seorang muslim. dalam hal inial-Qur'an mampu menjawab tantangan kontemporer, baik secara spiritual ataupun material. Hal ini didasarkan pada firman Allah Swt:

³ Thach Duc Tran et al., “Screening for Depressive and Anxiety Disorders among Adolescents in Indonesia: Formal Validation of the Centre for Epidemiologic Studies Depression Scale – Revised and the Kessler Psychological Distress Scale,” *Journal of Affective Disorders* 246 (March 1, 2019): 189–94, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042>.

⁴ *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Yayasan Obor Indonesia, n.d.).



نَنْزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Menurut Tabataba'i dari ayat tersebut menjelaskan bahwa alQur'an hadir sebagai penawar atau obat dari berbagai permasalahan manusia diantaranya penyakit-penyakit kejiwaan, yaitu keraguan dan kebimbangan batin yang dapat hinggap di hati orang-orang beriman.

Solusi atas anxiety atau kecemasan sendiri tidak luput disinggung dalam firman Allah SWT. salah satunya pada QS. Ar-ra'du(13):28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

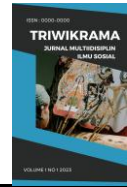
Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Mengingat bahwa Anxiety disorder merupakan gangguan terhadap ketenangan jiwa seseorang, maka solusi utama yang ditawarkan oleh Al-Qur'an melalui firman Allah diatas adalah ketentraman hati yang dapat diperoleh dengan mengingat Allah.

Dengan demikian, dirasa perlu membahas fungsi Al-Qur'an terhadap masalah psikologi manusia khususnya pada fenomena Anxiety disorder. Penelitian ini bertujuan mengungkap solusi dari Anxiety disorder secara bertahap, yaitu mengumpulkan term-term yang menjadi konsep terjadinya Anxiety Disorder antara lain : *Khauif* (Takut) menjadi konsep utama yang menjadi gejala bahkan dapat dikatakan menjadi latar belakang yang mendorong adanya gangguan kecemasan. *Khuf* dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 124 kali dengan berbagai macam bentuk (kata kerja maupun kata benda) dalam hal ini akan disebutkan juga term-term ketakutan yang lain demi mencari makna fungsional masing-masing seperti halnya lafadz *Khasyah*. Selain itu, terdapat term lain yang membangun konsep Anxiety yakni lafadz *Halu'a* (gelisah) yang menjadi salah satu gejala pada penderita *Generalized Anxiety Disorder*. Di dalam al-Qur'an lafadz ini disebutkan pada QS. Al-Ma'arij:19. Lafadz *Dhaiq* (Merasa sempit) juga menjadi salah satu konsep yang membangun Anxiety Disorder diposisikan seperti halnya posisi *Halu'a* yakni menjadi gejala yang disebutkan pada QS. Al-Ma'arij:19. Selanjutnya lafadz *Huzn* (Sedih) menjadi salah satu term yang dapat direlasikan dengan Anxiety Disorder melalui hubungan sebab akibat dari gejala-gejala yang telah disebutkan. Dengan merasakan gejala seperti *Khuf*, *Halu'a* dan *Huzn*, penderita Anxiety Disorder tentu akan berujung pada kesedihan yang berlarut yang membelenggunya. Dengan demikian dalam penelitian ini, ayat-ayat keempat term inilah yang akan dibahas lebih mendalam.

Adapun pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Tafsir Mudlu'i. Pendekatan ini dinilai signifikan digunakan dalam penyelesaian isu-isu realistik yang terjadi pada sekitar yang mana jika dilihat pada tahapan-tahapan pendekatan mudlu'i ini setelah memaknai ayat atau lafadz berdasarkan tematik , untuk mencapai tahapan menyikap makna psikologis dari turunya sebuah ayat demi merelevansikannya terhadap realita yang ada.⁵ Kementerian kesehatan dalam riset kesehatan dasar 2018 mengkonfirmasi kasus gangguan mental yang diantaranya depresi dan Anxiety dengan lebih dari 31 Juta penduduk diatas 15 tahun mengalami fenomena ini dan dipastikan akan terus meningkat jumlah kasusnya dikarenakan tenaga medis yang fokus pada fenomena ini

⁵ Wali Ramadhani, "Amin Al-Khuli Dan Metode Tafsir Sastrawi Atas Al-Qur'an," *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an Dan Tafsir* 2, no. 1 (October 4, 2017): 1–14, <https://doi.org/10.32505/at-tibyan.v2i1.222>.



dapat dikatakan kurang memadai. Kemenkes mengkonfirmasi bahwa hanya ada sekitar 1053 orang yang tercatat menjadi psikolog maupun psikiater, artinya setiap tenaga medis psikiater atau psikolog melayani 250 ribu pasien.⁶ Selain kontribusi masyarakat sendiri melalui penelitian-penelitian yang dilakukan, pemerintah juga giat memberi himbauan untuk masyarakat agar secara pribadi setidaknya melakukan hal-hal preventif bahkan untuk kasus gangguan mental yang belum terlalu parah, dapat mengobatinya sendiri dengan mencoba berkomunikasi baik dengan diri melalui cara masing-masing, sehingga adanya penelitian Anxiety Disorder secara Qur'ani ini dinilai perlu dilakukan dan penting sebagai salah satu alternative tindakan preventif atau bahkan mengobati secara rohani atas fenomena Anxiety Disorder. Sehingga akhirnya penelitian ini terfokus pada cara Al-Qur'an memandang Anxiety Disorder dan apa saja yang ditawarkan oleh Al-Qur'an untuk mengatasinya.

B. Metode

Berangkat dari permasalahan yang diangkat dan data yang akan dihimpun, maka tampak jelas bahwa jenis penelitian ini ialah penelitian kepustakaan (library) dengan subyek dan obyeknya, semuanya berasal dari bahan-bahan kepustakaan (literatur) berupa kitab-kitab tafsir atau buku yang relevan dengan judul penelitian sehingga didapat penjelasan mengenai term Anxiety Disorder secara umum dan juga secara keilmuan tafsir. Adapun pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode tafsir Maudlu'i yakni dengan mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki 1 tema yang sama dan ditafsirkan. Pendekatan ini dinilai signifikan digunakan dalam penyelesaian isu-isu realistik yang terjadi demi merelevansikannya terhadap realita yang ada.⁷

C. Hasil dan Pembahasan

Mengkaji seputar Al-Qur'an sejatinya dilakukan dengan mempelajari ayat-ayat berdasarkan lafadz yang dipilih, untuk selanjutnya dikaji dengan mengumpulkan dan membahas derivasi lafadz atau ayat tersebut. Dalam penelitian ini, *Dirasah Maa Fi Al-Qur'an* dilakukan dengan menampilkan Derivasi term Anxiety Disorder secara konseptual, yakni mengumpulkan lafadz-lafadz yang menjadi gejala utama Anxiety Disorder, Antara lain:

Term Anxiety Disorder gangguan kecemasan dalam Al-Qur'an secara persis tidak ditemukan dalam Al-Qur'an, hal ini dapat terjadi karena term ini merupakan sebuah fenomena kompleks yang dengan seiring perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan termasuk Ilmu Psikologi baru ditemukan istilahnya. Oleh karena itu, pengumpulan ayat-ayat mengenai Anxiety Disorder dilakukan secara konseptual yaitu dalam hal ini akan dikumpulkan term-term yang menjadi gejala Anxiety Disorder anatara lain:

a. Khauf

Al Qur'an menggunakan kata Khauf dan berbagai derivasinya untuk menggambarkan kecemasan dan ketakutan. Kata Khauf dalam Al Qur'an disebutkan pada 124 tempat.⁸ Kata Khauf berasal dari kata kha, waw dan fa' yang merujuk kepada makna ketakutan dan keterkejutan. Raghīb al-Ashfahani menyebutkan bahwa arti secara lengkap Khauf yaitu antisipasi diri manusia terhadap bahaya atau hal yang tidak diinginkan dari tanda atau informasi yang diprediksi. Al-Ashfahani beranggapan bahwa Khauf merupakan

⁶ "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia – Sehat Negeriku," accessed April 5, 2023, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

⁷ Ramadhani, "Amin Al-Khuli Dan Metode Tafsir Sastrawi Atas Al-Qur'an."

⁸ Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Ahfazh Al-Qur'an Al-Karim* (Dar Al-Kutub Al-Mishriyah, 1945).



sifat naluriah yang mana selalu mendampingi manusia kapan dan di mana saja berada. Al Qur'an menggunakan kata Khauf dengan berbagai derivasinya yang berarti takut kepada Allah sebanyak 14 kali. Di samping itu, kata Khauf juga digunakan dengan makna ketakutan akan azab di dunia dan di akhirat sebanyak 28 kali.

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٣٨

Terjemah Kemenag 2019

Artinya: Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.”

Lafadz اهْبِطُوا (Turunlah kamu semua) merupakan pengulangan perintah dari ayat sebelumnya yaitu pada ayat 36 dengan lafadz yang sama. Pengulangan ini dimaknai sebagai *Ta'kid* atau penguatan bahwa bumi menjadi tempat tinggal Adam dan keturunannya yang telah disediakan Allah SWT. terlihat pada *Amr* yang mengandung *Jamak* menggunakan *Wawu* dengan arti lebih dari dua orang menunjukkan bahwa yang Allah maksudkan adalah Adam, Hawa dan keturunannya.

Adapun lafadz تَبِعَ هُدَايَ menyimpan makna *Ta'qib* yaitu mengiringi sebab pada lafadz sebelumnya yaitu هُدًى فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي sehingga dapat diartikan dengan oleh karena Allah telah turunkan petunjuk untuknya, maka setelahnya menjadi jawaban yang mengandung perintah untuk mengikuti petunjuk Allah SWT. yang berupa Kitab yang diturunkan pada Rasulullah SAW. Dengan cara beriman dan taat kepada-Nya.

Selanjutnya lafadz فَلَا خَوْفٌ menjadi akibat dari lafadz *Fa man* sebelumnya, berarti ketika petunjuk Allah SWT. telah diikuti, maka yang terjadi adalah tidak ada rasa takut dan sedih kelak diakhirat. Seperti diketahui bahwa kejadian-kejadian menakutkan di akhirat kelak banyak digambarkan oleh Al-Qur'an dengan keadaan mengerikan dan membuat tidak nyaman. Dengan demikian *Khauf* diartikan sebagai rasa takut yang mengganggu sehingga Allah SWT. menjadikannya sebagai ujian pula di bumi bagi manusia yang diabadikan pada QS.Al-Baqarah(2): 155.

Artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.

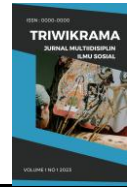
Didalam ayat tersebut mengandung kata *khauf* yang mana artinya kondisi hati yang tidak tenang terkait dengan perkara dimasa datang, atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan. *Khauf* terjadi karena lemahnya mental orang yang takut walaupun yang ditakuti adalah sesuatu yang sepele.

Khauf terdiri dari tiga huruf yaitu Kha' (خ), Wawu (و), dan Fa' (ف), merupakan masdar dari Tashrif Ishtilahi Khāfa (خاف), Yakhāfu (يخاف), Khawfan (خوفا), Khīfatan (خيفة), Makhāfatan (مخافة) yang secara etimologi berarti Takut atau Khawatir. sedangkan secara istilah menurut Ibnu Manzur *Khauf* diartikan sebagai keadaan jiwa yang timbul diduga disebabkan oleh datangnya sesuatu yang dibenci dan sesuatu yang disenangi pergi.⁹ *Khauf* menurut Al- Asfahani diartikan sebagai ketakutan akan suatu hal yang diketahui berat dihadapi karena lemahnya seseorang yang mengalami ketakutan tersebut¹⁰ dengan artian sederhana ketakutan itu muncul karena kesadaran Khaif (orang yang takut) bahwa dirinya lemah dalam menghadapi suatu hal tertentu bahkan hal-hal sepele

⁹ Ibnu Manzur, “Lisān Al-„Arab,” *Al-Mu“assasah al-Miṣriyyah al-„Āmmah*, accessed April 27, 2023,

<https://www.noor-book.com/en/ebook-Lisa%CC%84n-al%CA%BBArab-v-10-pdf>.

¹⁰ Al-Raghib Al-Asfahani, “Mu‘jam Mufradat Al-Faaz Al-Qur‘an” (Beirut: Daar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2004), 180.



sekali pun. Muhammad Quraish Shihab berpendapat bahwa *khauf* merupakan perasaan takut yang disertai cemas dan khawatir terhadap keselamatan diri seseorang, sehingga timbullah keguncangan hati karena menduga akan adanya bahaya.

Quraish Shihab menafsirkan ayat ini dengan menghubungkannya dengan ayat sebelumnya yaitu QS.Al-Baqarah:153 Yang artinya “wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat, sungguh Allah beserta orang-orang yang sabar”. Menurut Quraish Shihab setiap ujian yang didatangkan kepada hamba berbeda-beda sesuai tingkat intelektual masing-masing yang mana keintelektualan ini bisa didapatkan melalui sholat dan bersabar. Pada dasarnya setiap manusia memiliki cobaan berupa *khauf* atau ketakutan, kelaparan dan kekurangan seperti yang disebutkan di atas, namun kadar dari ketakutan, kelaparan dan kekurangan tersebut berbeda menurut kadar kesabaran dan kualitas sholat masing-masing hamba.¹¹

Menurut imam Al-baidlawi, lafadz *Khauf* mempunyai arti ketakutan/kekhawatiran atas sesuatu yang kelak mungkin terjadi. Imam Al-Baghowi dalam tafsirnya, Ma’alimut Tanzil fit Tafsir wat Ta’wil, mengatakan, pertengahan Surat Al-Baqarah ayat 38 menjelaskan mengenai larangan kepada Nabi Adam agar tidak takut dan tdiak bersedih hati, baik dalam hal-hal yang belum diketahui di masa depan maupun hal-hal yang telah berlalu. Sehingga Al-Baghowi menjelaskan bahwa orang beriman tidaklah merasa takut di dunia dan tidak pula bersedih di akhiratnya.¹² Takut dalam hal ini berhubungan dengan kekhawatiran akan masa depan sedangkan sedih adalah karena meratapi hal-hal yang telah terlampaui. Dalam surah lain juga disebutkan lafadz *Khauf* dalam bentuk kalimat yang berbeda

Dalam memahami sebuah kata, dibutuhkan pengetahuan akan makna dasar dari kata tersebut. Adapun makna dasar merupakan makna yang melekat pada sebuah kata yang akan terus terbawa pada kata tersebut dimanapun kata itu digunakan.¹³ Makna dasar ini sederhananya dikenal dengan makna asli dari sebuah kata yang dilacak melalui sisi kesejarahan atau historis suatu kata.¹⁴

Dengan demikian, kata Takut secara sintagmantik dapat dianalisa dengan mencari arti kata Takut secara luas berdasarkan konteks yang dibahas pada ayat yang utuh . penjelasan diatas berakhir pada muara arti *Khauf* sebagai rasa takut atau khawatir yang muncul terhadap sesuatu yang dapat mencelakakan, membahayakan atau mengganggu. Dengan beberapa penjelasan tentang definisi *Khauf* diatas dapat ditarik benang merah bahwa lafadz *Khauf* banyak digunakan sebagai penggambaran atas perasaan terancam akan bahaya, sehingga yang bersangkutan mengambil langkah-langkah untuk menangkal atau menghindarnya, Hal ini dapat dilihat dari objek *khauf* dalam al-Qur’an, seperti takut tidak dapat berlaku adil, takut terhadap musuh, takut terjadi pengkhianatan, takut menjadi miskin, dan takut kepada yang berwasiat menyimpang. *khauf* kebanyakan berkonotasi negative yang mengimplikasikan seseorang dalam berusaha menghindari apa yang ditakuti tersebut. Sehingga akan menghilangkan rasa kebahagiaan.

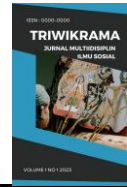
Adapun kisah dibalik QS.Al-Baqarah:38 ini merupakan ujung dari kisah tentang penciptaan manusia sebagai *Khalifah* di bumi hingga turunnya Nabi Adam a.s. dan Hawa

¹¹ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2000).

¹² Imam Muhyi As-Sunnah Abi Muhammad Al-Husain Ibn Mas’ud Al-Baghowiy, *Tafsir Al-Baghowiy Ma’alim At-Tanzil* (Daar At-Thayyibah, 1988).

¹³ Nur Umi Luthfiana, “ANALISIS MAKNA KHAUF DALAM AL-QUR’AN Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu,” *Al-Itqan* 3 (2017), <https://jurnal.staialanwar.ac.id/index.php/itqon/article/download/61/55>.

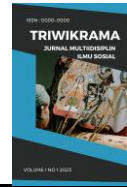
¹⁴ Luthfiana.



ke bumi yang dimulai dari QS.Al-Baqarah:30. Seperti yang disebutkan diatas tentang gambaran *Asbabun Nuzul* secara umum, bahwa tidak semua ayat atau surah memilikinya. Maka, QS. Al-Baqarah:38 ini tidak ditemukan *Asbabun Nuzul* di dalamnya. Mengingat bahwa ayat-ayat kisah dalam al-Qur'an mengandung unsur utama berupa pelajaran moralitas, maka dinilai wajar tidak mengandung hal-hal yang melatar belakangi turunnya ayat ini dalam kata lain, Allah SWT. hendak memberikan pelajaran moral khususnya bagi Rasulullah SAW. Dan umat Nabi Muhammad pada umumnya. Pada kisah turunnya Nabi Adam a.s. ke bumi ini ditutup dengan QS.Al-Baqarah:38 pada redaksi "siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati". Tentu, pesan ini jika dianalisa lebih lanjut dapat menjadi pelajaran bagi umat manusia untuk selalu tunduk dan mengikuti petunjuk Allah SWT. agar damai terhindar dari ketakutan dan kesedihan. Sama halnya dengan ayat-ayat kisah lain yang di dalamnya selalu mengandung *ibrah* atau pelajaran bagi umat manusia yang juga tidak ditemukan *Asbabun Nuzulnya* kemudian latar belakang turunnya atau cerita mengenai turunnya ayat-ayat kisah ini dimungkinkan terjadi karena Allah SWT. hendak menghibur Nabi Muhammad SAW. dengan cerita-cerita nabi terdahulu atau dalam rangka memberi peringatan melalui ayat kisah Nabi Adam ini, mengingat di awal kisah pada QS.Al-Baqarah:30 terdapat kalimat huruf "إِذْ" yang mana dalam kitab Tafsir *Jalalain* lafadz ini mengandung makna "اذكر يا محمد" (Ingatlah wahai Muhammad). Dengan demikian segala ayat yang turun termasuk ayat-ayat kisah seperti di atas dimaksudkan kepada Nabi Muhammad SAW. sebagai penerima pertama kalam Allah SWT. sebagai hiburan maupun peringatan dan akan disampaikan selanjutnya kepada umatnya.

Meski tidak ditemukannya *Asbabun Nuzul* mikro yakni cerita khusus penurunan ayat atau surah, dalam QS.Al-Baqarah:38 ini dapat ditelisik sejarah sekitar turunnya surah melalui klasifikasi surah *Makkiyah* dan *Madaniyah*. Melalui analisa penggolongan surah ini Menurut Abu Zaid, pembagian Makkiyyah-Madaniyyah menampilkan pandangan tentang dua fase penting dalam pembentukan al-Qur'an, baik dari segi isi, struktur, atau konstruksinya. Dengan demikian, klasifikasi *Makkiyah* dan *Madaniyah* secara tidak langsung menggambarkan interaksi yang intensif dan harmonis antara teks al-Qur'an dan realita sejarah ketika al-Qur'an turun. Adapun QS.Al-Baqarah secara umum dikatakan sebagai surah *Madaniyah*. Maka, dapat dijelaskan bahwa Surat Al Baqarah secara keseluruhan turun di Madinah yang sebahagian besar diturunkan pada permulaan tahun Hijrah yakni ditandai dengan hijrahnya Nabi Muhammad SAW. Dan umat Islam dari Makkah ke Madinah pada tahun 622 Masehi Dikarenakan beratnya langkah dakwah yang dilakukan di Makkah yang pada prosesnya mengalami banyak sekali ancaman bahkan pengusiran oleh kaum Quraisy Makkah. Dengan berpindah ke Madinah ini, Nabi mendapat penerimaan yang baik dan dakwahnya berjalan dengan lancar, sehingga ayat qur'an yang turun pada saat itu berupa hukum-hukum syariat karena dirasa masyarakatnya sudah mulai berima, selain itu terdapat juga ayat-ayat tentang pendidikan moral hingga akhlak dalam penguatan iman salah satunya dalam kisah Nabi Adam pada QS.Al-Baqarah:38 yakni perintah menguatkan iman dengan senantiasa mengikuti petunjuk Allah SWT. agar tidak ada perasaan takut dan sedih pada hati manusia.

Dalam kesempatan lain Allah SWT. juga menggugung tentang ketakutan ini (*Khauf*) pada QS.Al-Baqarah:155. Bahwa Allah menguji hambanya dengan ketakutan (*Khauf*), Kelaparan, dan kekurangan (baik dari segi harta, jiwa dan bahan makanan). *Asbabun Nuzul* pada ayat ini tidak ditemukan, namun pada ayat sebelumnya yaitu QS.Al-Baqarah:154 ditemukan bahwa *Asbabun Nuzul* dari ayat tersebut ialah terdapat seorang yang mengatakan pada saat perang Badar bahwa orang-orang Islam yang terbunuh saat itu



terputus berkah dan kesenangan dunianya, lalu turunnya ayat 154 yang berisi klarifikasi Allah SWT. bahwa mereka sejatinya tidaklah mati, namun tetap hidup di sisi Allah SWT. menurut Rasyid Ridha dalam kitab Tafsir Al-Manar bahwa Allah swt menyebutkan keutamaan mati syahid yang menjadi sasaran kaum mukminin dengan cara menyeru kepada kebenaran dan mempertahankannya, kemudian Allah SWT. menyebutkan secara keseluruhan Bencana-bencana yang diujikan pada mereka pada QS.Al-Baqarah:155, dan mereka tidak bertentangan dengan apa yang dijanjikan kepada mereka dari nikmat dunia ini.¹⁵

b. *Halu'*

Dalam prosesnya, Anxiety Disorder lebih dikenal dengan gangguan kecemasan disebabkan oleh “Cemas” yang berlebihan menjadi gejala utama yang dirasakan penderita. Kecemasan merupakan hal wajar yang dirasakan setiap manusia, dengan rasa cemas diri manusia akan membentuk sebuah perangkat pertahanan untuk menghalalu sesuatu yang ia cemas, namun disebutkan bahwa seorang pengidap Anxiety Disorder memiliki kecemasan diatas rata-rata normal, baik itu dari frekuensi merasakan cemas yang terlalu sering maupun secara kualitas yang terlalu mendalam merasakan kecemasan tersebut. Dalam pembahasan Al-Qur'an, kecemasan diwakilkan dengan lafadz *Halu'*. Terdapat pada QS. Al-Ma'arij:19

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝١٩﴾

Terjemah Kemenag 2019

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah

لْ mengandung *Taukid* yang berarti benar-benar tanpa keraguan yang kemudian bertemu dengan lafadz الْإِنْسَانَ dengan Alif lam *ta'rif Jinsiyah* dengan faedah keseluruhan atau menunjukkan arti “tiap-tiap”. Adapun lafadz خُلِقَ هَلُوعًا (diciptakan dengan sifat keluh kesah) menjadi *Khabar Inna* dengan artian bahwa tiap-tiap manusia tanpa dasarnya memiliki sifat keluh kesah selama hidupnya.

Halu'aa sendiri diambil dari suku kata *hala'a* yang secara bahasa dapat diartikan; kaget, terkejut, takut panik, dan ngeri yang dalam ayat ini ditafsirkan sebagai sifat keluh kesah.

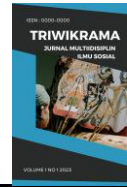
Imam Syaukani dalam Tafsir Fathul Qadir menafsirkan sifat kaluh kesah adalah seseorang yang jika mendapatkan kebaikan tidak bersyukur dan jika tertimpa keburukan tidak bersabar.¹⁶ Dalam ayat ini menjelaskan bahwa di antara sifat asli manusia adalah gampang mengeluh jika ditimpa kesusahan dan kikir jika mendapatkan nikmat, ia lupa bahwa dalam rejeki yang ia peroleh sesungguhnya terselip hak-hak orang yang membutuhkan, seperti fakir miskin dan lainnya.

Dalam Al-Qur'an kalimat yang berpola لْ hanya ditemukan satu kali, yaitu terdapat dalam surah al-Ma'arij ayat 19. Al-Qur'an sendiri tidak membahasakannya secara spesifik mengenai kecemasan, karena dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah, ada yang memiliki satu makna terdapat beberapa lafadz yang disebut dengan muradif.

Secara etimologi, *Halu'* berasal dari lafadz *hali'a-yahla'u-hala'an*, memiliki beberapa arti yang diambil dari beberapa penafsiran yang berbeda. Syekh Wahbah Az-Zuhailiy dalam kitab Tafsir Al-Munir mengartikan lafadz *Halu'* dengan “rasa cemas”, yakni manusia tidaklah luput dari memiliki sifat cemas. Nafi' bin Azraq mengartikan *Halu'* dengan “ketidak sabaran” atau “mudah mengeluh”, sedangkan menurut Al-

¹⁵ Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim (Tafsir Al-Manar)* (Mesir: Al-Hai'ah Al-Mishriyah Al-'Amah lil Kitab, 1990).

¹⁶ Muhammad Ibn Ali Ibn Muhammad Asy-Syaukani, *Fath Al-Qadir* (Beirut, 1829).



Baghawiy Ibnu Abbas mengartikan lafadz ini dengan sebutan “Rakus”. Dengan beberapa referensi arti lafadz ini, dapat disederhanakan bahwa *Halu’* merupakan sifat kurang baik berupa kesulitan merasa puas yang dengan perasaan ini, akan timbul rasa cemas, tidak sabar hingga menyebabkan seringnya mengeluh.

Adapun *Asbabun Nuzul* surah yang di dalamnya terdapat lafadz *Halu’* yaitu QS.Al-Ma’arij yaitu ketika Nadhr bin Harits yang merupakan seorang musyrik Makkah meminta diturunkan azab yang tertunda yang kemudian dijawab oleh Allah melalui perang Badar dengan terbunuhnya ia, kemudian turunnya QS.Al-Ma’arij:1. Dengan demikian konteks turunnya ayat saat itu adalah jawaban Allah SWT. atas tantangan Nadhr untuk menurunkan Azab untuknya, di dalam surah Al-Ma’arij ini Allah SWT. menggambarkan dalam kutip mempertanyakan permintaan bodoh Nadhr melalui redaksi-redaksi mengingatkan keajaiban-Nya pada peristiwa Isra’ Mi’raj Rasulullah, kemudian menggambarkan sifat dasar manusia yaitu *Halu’* (mudah berkeluh kesah) kecuali orang-orang yang disebut pada ayat-ayat selanjutnya diantaranya: senantiasa menegakkan sholat, menyedekahkan hartanya, yang beriman pada hari akhir dan yang menjaga kehormatannya.

Oleh karena telah disebutkan bahwa konteks turunnya ayat ini merupakan jawaban dari tantangan Nadhr bin Harits pada saat perang Badar, maka dirasa perlu mengetahui keadaan sekitar ketika terjadinya perang Badar pada 17 Ramadhan 2 Hijriah atau 624 Masehi yang pada saat itu turun perintah puasa untuk pertama kali. Dengan demikian, bukan tanpa alasan Allah SWT. menormalisasi *Halu’* (Keluh kesah) sebagai sifat manusia, tentu seiring penormalan tersebut Allah SWT. menyajikan solusi juga untuk menanggulangnya yaitu pada ayat-ayat setelahnya agar sifat dasar tersebut dapat diminimalisir kadarnya.

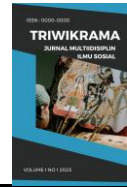
c. *Huzn*

Huzn dalam bahasa Indonesia disebut dengan Sedih, yang mana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai: susah hati, merasa sangat pilu di hati, menimbulkan rasa susah (pilu, dan sebagainya) dalam hati maupun duka.¹⁷

Dalam gejala Anxiety Disorder, kesedihan yang mendalam menempati gejala utama yang disebut sebagai gejala paling Nampak pada penderita. Selain itu, kesedihan tidak hanya menjadi gejala pada fenomena psikologi ini, pada beberapa kasus justru kesedihan beberapa kali menjadi faktor pemancing Anxiety Disorder. Sebutlah kesedihan yang mendalam akan menjadikan seseorang menarik diri dari keramaian akibat timbul kekhawatiran berlebih. Ketika hal ini terjadi, seseorang akan berpikir negative bahwa kesedihannya tidak akan berakhir atau bahkan akan menerima kesedihan lain. sehingga respon yang diterima psikologi ketika pikiran negative ini muncul dapat dirasakan takut, khawatir, tidak percaya pada siapapun bahkan pada dirinya sendiri.

Al Qur’an menggunakan kata *Huzn* dan berbagai derivasinya untuk menggambarkan kesedihan dan depresi. Kata *Huzn* dalam Al Qur’an disebutkan dalam 42 tempat. Mayoritas kata *Huzn* dalam Al Qur’an yang terdapat dalam Al Qur’an berbentuk fi’l mudhari’ bercorak negatif atau larangan, dan beberapa dalam bentuk isim atau kata benda. Ibnu Qayyim Al Jauziyyah, seorang ulama abad ke-8 H mengatakan bahwa kata *Huzn* dalam Al Qur’an seluruhnya dalam bentuk negatif (menidakkan) atau bentuk larangan, namun penulis menemukan lima ayat yang mengandung kata *Huzn* dalam bentuk kata benda yang bukan dalam bentuk negatif dan larangan, dan satu ayat yang

¹⁷ “Arti Kata - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” accessed November 29, 2022, <https://kbbi.web.id/>.



mengandung kata *Huzn* dalam bentuk *fi'l mudhari'*, bukan dalam bentuk negatif dan larangan.

Kesedihan dalam Al-Qur'an digambarkan melalui lafadz *Huzn*. Secara etimologi, lafadz *Huzn* berasal dari *Hazina – Yahzanu- Hazinan*, yakni berarti sedih atau kondisi hati tidak menyenangkan. Al-Asfahani mengartikan lafadz ini dengan arti keadaan jiwa yang sedih. Kesedihan ini dirasakan dengan bermacam sebab, dapat terjadi Karena tidak mendapat keberuntungan hingga kehilangan kepemilikan atas sesuatu.¹⁸ Lafadz *Huzn* disebutkan 42 kali pada 25 surah dalam Al-Qur'an dengan berbagai macam bentuk kalimatnya. Salah satunya dalam QS. Yusuf:84.

Artinya: dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena Kesedihan dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).

Dalam ayat yang menceritakan keadaan Ayah Nabi Yusuf yang amat terpukul akan kepergian Nabi Yusuf tersebut terdapat lafadz *Al-Huzni* yang bersanding dengan huruf jer berupa *Min* bermakna sebab atas kejadian sebelumnya yaitu "matanya mulai memutih" disebabkan oleh kesedihan. Dengan demikian, lafadz *Huzn* dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh sesuatu yang diluar keinginan seseorang.

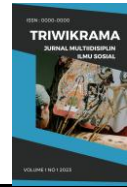
Ayat ini menyimpan kisah Nabi Yusuf a.s. dimulai dari QS.Yusuf:4 sampai QS.Yusuf:99. Kisah panjang ini dimulai dari hilangnya Nabi Yusuf yang menyebabkan ayahnya yaitu Nabi Ya'qub merasakan kesedihan berlebih. Kesedihan Nabi ya'qub inilah yang menjadi highlight dalam penelitian ini yang mana kesedihan ini dilator belakang oleh persekongkolan saudara-saudara Nabi Yusuf yang ingin menyingkirkannya dengan alasan ketidakadilan sang ayah dalam memberi kasih sayang diantara anak-anaknya, Nabi Ya'qub dinilai jauh lebih menyayangi Nabi Yusuf dengan alasan keistimewaan Nabi Yusuf yang memimpikan bintang-bintang bersujud padanya yang mana dipahami oleh sang ayah hal itu menandakan Allah SWT. telah memilih anaknya Yusuf sebagai utusan. Kesedihan akan kehilangan putra yang diketahui memiliki keistimewaan itu membawa Nabi Ya'qub pada kesedihan luar biasa yang mana dalam QS.Yusuf:84 bahkan digambarkan matanya memutih (buta) disebabkan menangisi Yusuf. Namun, akhirnya berkat Rahmat Allah SWT. kesedihan itu berakhir seiring dengan Nabi Yusuf a.s. yang semakin terangkat derajatnya, kebutaan sang ayah dikisahkan sembuh berkat rahmat tuhan berupa usapan baju Nabi Yusuf.

Tentu adanya kisah ini dimulai dengan lafadz "إِنْ" yang mana dalam kitab Tafsir *Jalalain* lafadz ini mengandung makna "اذكر يا محمد" (Ingatlah wahai Muhammad) seperti yang telah disebutkan pada ayat-ayat kisah lainnya, dimaksudkan untuk selanjutnya dengan adanya kisah ini, Nabi Muhammad SAW. Khususnya dan umat Islam pada umumnya dapat bertafakkur yang pada akhirnya menciptakan rasa syukur dalam hati. Terlebih didalam QS.Yusuf ini pada ayat keduanya menyebutkan bahwa Allah menurunkan kisah terbaik-Nya (kisah Yusuf) kemudian ditegaskan bahwa kisah ini diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Agar yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu dalam makna lain kisah ini diturunkan sebagai petunjuk.

Adapun solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an didapat melalui masing-masing ayat sesuai term konseptual yang dibahas diatas yakni pada pembahasan ayat *Khauf, Halu'*, dan *Huzn*, yang dikalsifikasikan sebagai berikut:

a. Sholat

¹⁸ Al-Asfahani, "Mu'jam Mufradat Al-Faaz Al-Qur'an."



Peniscayaan manusia sebagai makhluk yang memiliki sifat dasar *Halu'* dalam QS.Al-Ma'arij:19 ini tidak semata sekedar meniscayakan dengan tanpa disertai jalan keluar di dalamnya. Setelah penyebutan *Halu'* terdapat ayat selanjutnya yang diawali dengan huruf *Istitsna'* bermakna pengecualian yang pensifatan manusia sebagai makhluk bersifat *Halu'* dapat diminimalisir bahkan sampai bisa ditiadakan sifatnya dengan jawaban setelah huruf *Istitsna'* ini yakni Memperbaiki kualitas sholat.

Dalam penanggulangan sifat *Halu'* sebagai gejala utama yang dirasakan oleh penderita Anxiety Disorder, Allah SWT. Menggambarkan solusi tepat melalui ayat setelah redaksi penyebutan *Halu'* yakni pada QS. Al-Ma'arij:22.Artinya: kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat.

Lanjutan ayat sebelumnya yang mengatakan bahwa manusia diciptakan dengan sifat dasar *Halu'* dikecualikan dengan redaksi ini "kecuali orang-orang sholat". Hal ini mengandung makna bahwa sholat dapat menjadi tindakan preventif bahkan persuasif dalam menanggulangi *Halu'* yang ada pada diri manusia yang tentu tidak sekedar sholat saja, karena ayat ini memiliki penjelasan lanjut pada ayat berikutnya (QS.Al-Ma'arij:23).

Artinya: yaitu mereka yang senantiasa mengerjakan shalatnya.

Yakni mereka yang ingin terhindar dari perasaan *Halu'* ini hendaklah senantiasa mengerjakan sholatnya secara istiqomah, maksudnya sama sekali tidak meninggalkan sholat sebagai kewajiban utama seorang muslim. Sholat telah disebutkan dalam al-Qur'an dapat menjadi solusi dari gangguan psikologis seseorang yakni pada QS.Al-Baqarah:239. "jika kamu dalam Keadaan takut (bahaya), Maka Shalatlah sambil berjalan atau berkendaraan. kemudian apabila kamu telah aman, Maka sebutlah Allah (shalatlah), sebagaimana Allah telah mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui."

Berdasarkan sisi psikologis, sholat dapat membuat muslim merasa dekat dengan Tuhannya dan melindungi mereka dari rasa kesepian dan terisolasi. Dibuktikan dengan gerakan sholat seperti rukuk dan sujud yang mengimplikasikan ketundukan dan kepasrahan diri pada Allah SWT. yang mana akan menjadikan seseorang merasa aman dari segala hal buruk yang dipikirkannya. Melalui bacaan-bacaan sholat juga berdampak pada ketenangan hati, mengingat di dalamnya berisi pujian-pujian atas kebesaran Allah SWT. dan doa seorang hamba untuk menjalani kehidupannya dengan baik.

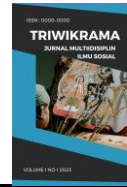
Selain itu pada pelaksanaannya Sholat yang baik dan benar-benar dilakukan dengan menggunakan hati yang tulus akan memunculkan tawakkal dan ridha pada jiwa seorang hamba, dapat dirasakan melalui bacaan-bacaan sholat yang senantiasa membesarkan Allah SWT. yang mana mengisyaratkan bahwa keberadaan Allah SWT. merupakan penolong terbaik untuk manusia.

b. Dzikir

Untuk menyikapi permasalahan dalam masyarakat Islam, sudah pasti tidak lepas dari peran agama Islam melalui wahyu Allah SWT. yakni al-Qur'an sebagai solusi atas segala permasalahan tersebut di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah QS Ar Ra'ad:28.

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Menurut Quraish Shihab dzikir dalam ayat ini menyebabkan tenangnya jiwa dengan catatan dzikir tersebut mendorong hati menuju kesadaran atas kebesaran Allah SWT,



bukan sekedar ucapan secara lisan. Pendapat ini didukung oleh pendapat Thabathaba'i yang dalam ayat ini menggaris bawahi lafadz menjadi akibat dari lafadz yakni yang hatinya diberikan ketentraman ialah orang-orang yang beriman yang dapat lahir dari pengetahuan yang disandarkan pada kesadaran atas kebesaran Allah SWT.

Secara logika maksud dari kedua pendapat penafsiran di atas dapat dicerna bahwa salah satu solusi atas gangguan kejiwaan yang diantaranya Anxiety Disorder adalah dzikir untuk menntamkan hati, yang mana dzikir ini dilakukan dengan bertafakkur mengingat kebesaran Allah SWT. jika cara ini berjalan dengan lancar, pastilah seseorang akan melupakan kesedihan atau keterpurukannya ketika mengingat segala kebesaran allah SWT. yang telah memberikan nikmat sebegitu besar pada kehidupan hamba-Nya. Sehingga setelah teralihkannya pikiran negative ini, akan timbul rasa optimisme karena mempercayai kebesaran Allah SWT. yang tidak akan meninggalkan hamba-Nya.

Relaksasi yang disertai dengan dzikir mendorong munculnya rasa berserah diri pada Sang Pencipta, hilangnya perasaan sendiri (loneliness), dan munculnya pemikiran bahwa Allah akan selalu bersama kita. Perasaan-perasaan tersebut memperkuat kondisi nyaman yang ditimbulkan saat proses relaksasi, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan.

D. Kesimpulan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga term konseptual ini benar-benar memiliki korelasi signifikan pada term utama penelitian yakni Anxiety Disorder. Dengan adanya makna ketiga lafadz diatas, ditemukan solusi dengan menganalisa konteks ayat yakni Tawakkal, Ridha yang terkandung dalam Shalat sebagai pemantik ketenangan jiwa melalui langkah demi langkah yang dilalui yang dalam analisa penelitian ini dimaknai sebagai suatu yang menuntun jiwa pada ketenangan yang dapat dijadikan langkah persuasive penanggulangan Anxiety Disorder, selain itu dengan langkah-langkah ini secara analisa penelitian ini, masyarakat muslim dapat melakukan langkah preventif dalam penanggulangan gangguan jiwa seperti Anxiety Disorder. Sehingga dengan penelitian ini terungkap bahwa al-Qur'an benar-benar berperan pada tiap sendi kehidupan pembacanya khususnya pada sisi pengobatan kejiwaan manusia, mengingat bahwa setiap manusia memiliki tujuan kejiwaan yang sama dalam menjalani kehidupan dunia yaitu merasakan ketenangan dan ketenteraman.

Dalam tiap penelitian pastilah ditemui celah kekurangan untuk kemudian mendapatkan perbaikan, demikian pula dengan penelitian mengenai Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an (Telaah lafadz *Khauf*, *Halu'*, dan *Huzn*) ini. Penulis menyadari banyaknya kekurangan pada penulisan penelitian ini yang tercakup antara lain: kurang meluasnya data-data sebagai teori umum Anxiety Disorder, selain itu analisa yang dilakukan pada bab 5 masih terlalu sederhana dan dapat lebih dikembangkan lagi dengan lebih detail yakni pada analisa solusi atas Anxiety Disorder yang terkandung dalam Al-Qur'an. hal ini selanjutnya dapat dijabarkan dengan lebih spesifik lagi atas langkah-langkah preventif maupun persuasive adalam penanganan Anxiety Disorder melalui analisa ayat Al-Qur'an.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Asfahani, Al-Raghib. "Mu'jam Mufradat Al-Faaz Al-Qur'an," 180. Beirut: Daar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2004.
- Al-Baghowiy, Imam Muhyi As-Sunnah Abi Muhammad Al-Husain Ibn Mas'ud. *Tafsir Al-Baghowiy Ma'alim At-Tanzil*. Daar At-Thayyibah, 1988.
- "Arti Kata - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Accessed November 29, 2022. <https://kbbi.web.id/>.
- Asy-Syaukani, Muhammad Ibn Ali Ibn Muhammad. *Fath Al-Qadir*. Beirut, 1829.
- Az Zuhaili, Wahbah. *Al Tafsir Al Munir Fi Al Aqidah Wa Al Syari'ah Wa Al Manhaj*. Vol. 18. Damaskus: Darul Al Fikr, 1991.
- Baqi, Abdul. *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Ahfazh Al-Qur'an Al-Karim*. Dar Al-Kutub Al-Mishriyah, 1945.
- "BOOK_ABSTRAK_MAXIMUS MANU.Pdf." Accessed November 4, 2022. http://repository.stfkledalero.ac.id/916/1/BOOK_ABSTRAK_MAXIMUS%20MANU.pdf.
- Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia, n.d.
- "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia – Sehat Negeriku." Accessed April 5, 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- Luthfiana, Nur Umi. "ANALISIS MAKNA KHAUF DALAM AL-QUR'AN Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu." *Al-Itqan* 3 (2017). <https://jurnal.staialanwar.ac.id/index.php/itqon/article/download/61/55>.
- Manzur, Ibnu. "Lisān Al-„Arab." *Al-Mu'assasah al-Miṣriyyah al-„Ammah*. Accessed April 27, 2023. <https://www.noor-book.com/en/ebook-Lisa%CC%84n-al%CA%BBArab-v-10-pdf>.
- Ramadhani, Wali. "Amin Al-Khuli Dan Metode Tafsir Sastrawi Atas Al-Qur'an." *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an Dan Tafsir* 2, no. 1 (October 4, 2017): 1–14. <https://doi.org/10.32505/at-tibyan.v2i1.222>.
- Ridha, Rasyid. *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim (Tafsir Al-Manar)*. Mesir: Al-Hai'ah Al-Mishriyah Al-'Amah lil Kitab, 1990.
- Shihab, M. Quraish. *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan, Dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- Tran, Thach Duc, Fransiska Kaligis, Tjhin Wiguna, Lisa Willenberg, Hau Thi Minh Nguyen, Stanley Luchters, Peter Azzopardi, and Jane Fisher. "Screening for Depressive and Anxiety Disorders among Adolescents in Indonesia: Formal Validation of the Centre for Epidemiologic Studies Depression Scale – Revised and the Kessler Psychological Distress Scale." *Journal of Affective Disorders* 246 (March 1, 2019): 189–94. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042>.