

**TERAPI *ANXIETY DISORDER* DALAM AL-QUR'AN
TELAAH AYAT-AYAT TENTANG GANGGUAN KECEMASAN
DALAM TAFSIR AL-QUSYAIRI**

SKRIPSI



**INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA**

Oleh:

**AGUS IRWANTO
NIM: 202012134106**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA**

2024

**TERAPI *ANXIETY DISORDER* DALAM AL-QUR'AN
TELAAH AYAT-AYAT TENTANG GANGGUAN KECEMASAN
DALAM TAFSIR AL-QUSYAIRI**

SKRIPSI



**INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA**

Oleh:

**AGUS IRWANTO
NIM: 202012134106**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA**

2024

TERAPI ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN
(Telaah Ayat-ayat Tentang Gangguan Kecemasan dalam Tafsir Al-
Qusyairi)

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah untuk memenuhi sebagian
syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu Al
Qur'an dan Tafsir

Oleh:

AGUS IRWANTO

Nim: 202012134106

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Agus Irwanto

NIM : 202012134106

Prodi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi dengan judul: "TERAPI *ANXIETY DISORDER* DALAM AL-QUR'AN (Telaah Ayat-ayat Tentang Gangguan Kecemasan dalam Tafsir Al-Qusyairi)" adalah observasi, pemikiran, dan pemaparan asli yang merupakan hasil karya saya sendiri yang belum pernah dipublikasikan baik secara keseluruhan maupun sebagian, dalam bentuk jurnal, *working paper*, atau bentuk lain. Karya ilmiah ini sepenuhnya merupakan karya intelektual saya dan seluruh sumber yang menjadi rujukan dalam karya ilmiah ini telah saya sebutkan sesuai kaidah akademik yang berlaku umum, termasuk para pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran pada isi, kecuali yang menyangkut ekspresi kalimat dan desain penelitian.

Demikian pernyataan ini saya nyatakan secara benar dengan penuh tanggung jawab dan integritas.

Surabaya, 5 Juli 2024

Yang menyatakan,



Agus Irwanto

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “TERAPI *ANXIETY DISORDER* DALAM AL-QUR’AN (Telaah Ayat-ayat Tentang Gangguan Kecemasan dalam Tafsir Al-Qusyairi)” yang di tulis oleh Agus Irwanto ini telah di setujui pada tanggal 5 Juli 2024.

Oleh:
Pembimbing

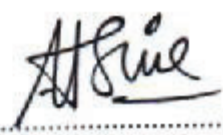



Abu Sari, M.Ag.
NIDN 2116028103

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skrripsi berjudul "TERAPI *ANXIETY DISORDER* DALAM AL-QUR'AN (Telaah Ayat-ayat Tentang Gangguan Kecemasan dalam Tafsir Al-Qusyairi)." yang ditulis oleh Agus Irwanto ini telah diuji pada tanggal 31 Juli 2024.

Tim Penguji :

Achmad Imam Bashori, M.Th.I. (Ketua Penguji) 

Mohamad Anas, S.T., M.Th.I. (Penguji Pertama) 

Abu Sari, M.Ag. (Penguji Kedua) 


Surabaya, 31 Juli 2024

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dekan,



FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA


Dr. Kusroni, M.Th.I.
NIDN. 2109048703

ABSTRAK

Agus Irwanto, NIM. 202012134106, Terapi *Anxiety Disorder* Dalam Al-Qur'an (Telaah Ayat-ayat Tentang Gangguan Kecemasan dalam Tafsir Al-Qusyairi).

Dalam Konteks kekenian fenomena psikologi yang terjadi di masyarakat sangat beragam di antaranya: *Body Shaming*, *Insecure*, *Anxiety Disorder* dan masih banyak istilah lainnya. Penelitian ini akan lebih fokus ke *anxiety disorder* yang mana gangguan kecemasan ini sangat mengganggu kehidupan. Namun, literatur pembahasan menangani *anxiety disorder* dalam pandangan sufistik masih terbatas. Oleh karena itu, kripsi ini berupaya menguak dimensi sufistik dalam penafsiran al-Qusyairi atas ayat-ayat *anxiety disorder* dalam kitab *Lata'if al-Isyarat*. Dengan mengkaji beberapa bab dalam kitab ini, penelitian ini juga akan mengungkap kontribusi al-Qusyairi dalam bidang tafsir, terutama tafsir dengan pendekatan sufistik.

Skripsi ini merumuskan dua pertanyaan yaitu, 1) Bagaimana interpretasi al-Qusyairi atas ayat-ayat *anxiety disorder* yang terdapat dalam *Tafsir al-Qusyairi* ?, dan 2) Bagaimana implementasi pemikiran al-Qusyairi sebagai terapi terhadap *anxiety disorder*?

Skripsi ini merupakan penelitian kualitatif, dengan berbasis pada data kepustakaan dengan pengumpulan data dan analisis data. Sumber primernya adalah kitab *Lata'if al-Isyarat* karya imam al-Qusyairi, dan sumber-sumber sekunder yang relevan dengan pembahasan. Model analisis data dalam penelitian ini adalah menekankan pada analisis deskriptif. Dengan kerangka penulisan yang memaparkan definisi *anxiety disorder*, mendeskripsikan biografi al-Qusyairi, penafsiran sufistiknya dan implementasi pemikiran al-Qusyairi.

Penelitian ini mengidentifikasi 5 ayat dalam al-Qur'an yang membahas tentang *anxiety disorder*. Dalam hal ini mengidentifikasi, bahwa: 1) Interpretasi al-Qusyairi terhadap konsep terapi *anxiety disorder* yang mencakup antaralain: ketenangan jiwa pada surah al-Qasas ayat 7 dan Fussilat ayat 30, keimanan pada surah Yunus ayat 62 dan al-Zukhruf ayat 68, dan pengendalian diri pada surah al-Baqarah ayat 38, agar terhindar dari gangguan kecemasan. 2) Implementasi pemikiran al-Qusyairi terhadap *anxiety disorder* yang sejalan dengan konsep psikologi, dapat menangani gangguan kecemasan dengan pendekatan islami di antaranya: *muraqabah*, tawakal, zikir, *mujahadah*, sabar dan *qana'ah*. Dengan konsep ini di harapkan bisa membantu mengurangi stres, kecemasan, kekhawatiran, pikiran negatif serta meningkatkan kepuasan hidup, dan membangun kestabilan emosional dalam spiritual.

Kata Kunci: *Anxiety Disorder*, Terapi, Al-Qusyairi, *Tafsir Lata'if al-Isyarat*.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah suatu upaya penyalinan huruf abjad suatu bahasa ke abjad bahasa lain. Tujuan utama upaya transliterasi ini adalah untuk menampilkan kata-kata asal agar terhindar dari salah lafadz yang bisa menyebabkan kesalahan dalam memahami makna asli dari kata-kata yang disalin. Pedoman transliterasi Arab-Indonesia di lingkungan Institut Al-Fithrah Surabaya, sebagai berikut:

No.	Arab	Indonesia	No.	Arab	Indonesia
1.	ا	a	16.	ط	ṭ
2.	ب	b	17.	ظ	ẓ
3.	ت	t	18.	ع	‘
4.	ث	th	19.	غ	gh
5.	ج	j	20.	ف	f
6.	ح	ḥ	21.	ق	q
7.	خ	kh	22.	ك	k
8.	د	d	23.	ل	l
9.	ذ	dh	24.	م	m
10.	ر	r	25.	ن	n
11.	ز	z	26.	و	w
12.	س	s	27.	ه	h
13.	ش	sh	28.	ء	‘
14.	ص	ṣ	29.	ي	y
15.	ض	ḍ			

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*), caranya ialah dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf, seperti ā, ī, dan ū. Contoh: al-Islām (إسلام), al-Hadīs (احديث), al-Mā’ūn (الماعون). Bunyi hidup dobel (*diphthong*) Arab ditransliterasikan dengan menggabungkan dua huruf “ay” dan

“aw”, seperti *khayr* (خير), dan *khawf* (خوف). Kata yang berakhiran *tā’marbūṭah* (ة) dan berfungsi sebagai sifat (*modifier*) atau *muḍāf ilayh* ditransliterasikan dengan “ah”, seperti *dirāsah islāmīyah* (دراسة اسلامية), sedangkan yang berfungsi sebagai *muḍāf* ditransliterasikan dengan “at”, seperti *dirāsat al-Qur’ān*.



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah swt. Atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Terapi *Anxiety Disorder* Dalam Al-Qur’an (Telaah Ayat-Ayat Tentang Gangguan Kecemasan dalam Tafsir Al-Qusyair).” Salawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw. beserta para keluarga dan sahabatnya sampai hari kiamat. *Āmīn*.

Skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir, Institut Al Fithrah Surabaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan, penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan penyempurnaan.

Selesaiannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Untuk itu, penulis hendak mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. KH. Achmad Asrori Al-Ishaqi, Nyai Dra. Hj. Moethia Setyawati, S.E, dan seluruh keluarga, Semoga Allah mengumpulkan kita kelak di akhirat.
2. Dr. H. Rosidi, M.Fil.I., Rektor Institut Al-Fithrah Surabaya.
3. Dr. Kusroni, M.Th.I., Dekan Ushuluddin dan Dakwah.
4. Achmad Imam Bashori, M.Th.I., Kaprodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.

5. Abu Sari, M. Ag., Dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan arahan, dan motivasi dalam proses penelitian.
6. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin, karyawan dan seluruh staf, mempelancar proses dan urusan kami di Institut Al-Fithrah Surabaya.
7. Kedua orang tua penulis yang saya cintai Abdus Salam dan Misnati yang telah memberikan doa, arahan serta dukungan yang sangat besar.
8. Cinta kasih kedua saudara kandung penulis, Kakak Budi Santoso dan Kakak Edy Suparto yang selalu memberikan dukungan pantang menyerah.
9. Seluruh teman seperjuangan Prodi IAT angkatan 2020 yang selalu bersama semasa menuntut ilmu, dan semoga sukses semua.

Penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi para pembacanya, khususnya bagi penulis pribadi.

INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

Surabaya, 5 Juli 2024
Penulis,

Agus Irwanto

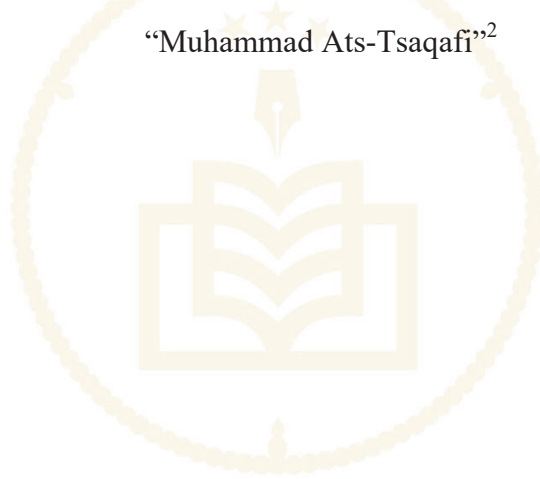
MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tak akan membebani hambanya melainkan sesuai dengan kesanggupannya”¹

Jauhilah kesibukan urusan dunia ketika datang kepadamu dan jangan biarkan dirimu tenggelam dalam duka cita karena masalah dunia ketika ia berlalu. Seorang yang bijak tidak bergantung kepada suatu apa pun, sebab jika datang, ia akan membawa beban, dan jika pergi, ia akan meninggalkan duka.

“Muhammad Ats-Tsaqafi”²



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

¹ Al-Qur'an Terjemah, *al-Qur'an Nahwu al-Arobiyyah* (Bandung: PT. al-Qosbah Karya Indonesia, 2022), 49.

² Al-Qusairi, *Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Cet II (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), 592.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	10
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Penelitian Terdahulu	12
G. Metodologi Penelitian	16
H. Sistematika Pembahasan	18
BAB II <i>ANXIETY DISORDER</i>	19
A. Pengertian <i>Anxiety Disorder</i>	19
B. Jenis-jenis <i>Anxiety Disorder</i>	23
C. Tingkatan Kecemasan.....	29

D. Ciri-ciri <i>Anxiety Disorder</i>	30
E. Faktor-faktor <i>Anxiety Disorder</i>	32
F. Terapi <i>Anxiety Disorder</i>	35
G. Ragam Term <i>Anxiety Disorder</i> Dalam al-Qur'an.....	40
BAB III AL-QUSYAIRI DAN <i>TAFSIR LATAIF AL-ISYARAT</i>	47
A. Biografi Al-Qusyairi	47
1. Riwayat Hidup.....	47
2. Masa Intelektual	49
3. Kondisi Sosio Kultural	51
4. Karya-karyanya	53
B. Profil Kitab <i>Tafsir Lathaif al-Isyarat</i>	54
1. Latar Belakang Penulisan.....	54
2. Metode Penafsiran.....	56
3. Sistematika Penafsiran	57
4. Corak Penafsiran	58
C. Ayat-ayat <i>Anxiety Disorder</i> dalam al-Qur'an dan Penafsiran al-Qusyairi	59
1. QS. Al-Qasas Ayat 7	60
2. QS. Yunus Ayat 62.....	62
3. QS. Fussilat Ayat 30.....	64
4. QS. Al-Zukhruf Ayat 68.....	68
5. QS. Al-Baqarah Ayat 38	69
BAB IV KONSEP ANXIETY DISORDER PERSPEKTIF AL-QUSYAIRI DALAM <i>TAFSIR LATAIF AL-ISYARAT</i>	71
A. Analisis Interpretasi al-Qusyairi atas Ayat-ayat <i>Anxiety Disorder</i>	71

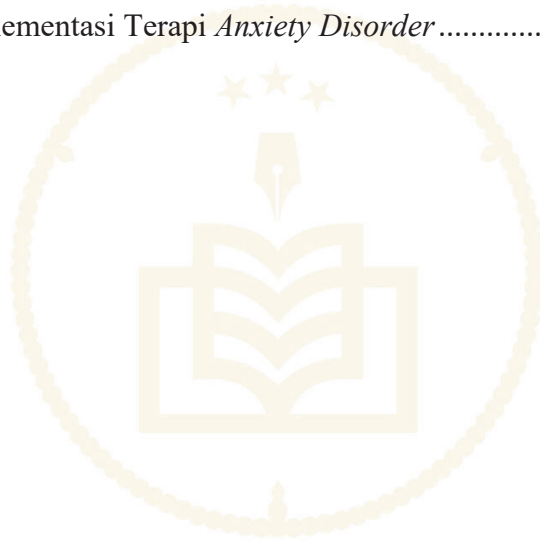
1. Ketenangan Jiwa	74
2. Keimanan	76
3. Pengendalian Diri	79
B. Implementasi Pemikiran al-Qusyairī sebagai Terapi <i>Anxiety Disorder</i>	81
1. <i>Muraqabah</i>	81
2. Tawakal	83
3. Zikir	85
4. <i>Mujahadah</i>	86
5. Sabar	88
6. <i>Qana'ah</i>	90
BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	100
RIWAYAT HIDUP	101



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

DAFTAR TABEL

Tabel I. 1 Presentase Kesehatan Mental.....	2
Tabel I. 2 Tartib <i>al-Nuzūl</i> versi Darwazah.....	9
Tabel I. 3 Penelitian Terdahulu.....	12
Tabel III. 1 Karya Al-Qusyairī.....	53
Tabel IV. 1 Analisis peneliti persepekti al-Qusyairī terhadap <i>Anxiety Disorder</i> ..	80
Tabel IV. 2 Implementasi Terapi <i>Anxiety Disorder</i>	91



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

DAFTAR GAMBAR

Gambar III. 1 Tafsir Surah Al-Qasas Ayat 7, *Tafsir Laṭāif al-Isyārāt* 60



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA