

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

Agus Irwanto

Institut Al Fithrah Surabaya  
[irwansiromungkir14@gmail.com](mailto:irwansiromungkir14@gmail.com)

## ABSTRAK

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, kaajian ini berupaya menguak dimensi sufistik dalam penafsiran al-Qusyairi atas ayat-ayat *anxiety disorder* dalam kitab *Lata'if al-Isyarat*. Penelitian ini juga akan mengungkap kontribusi al-Qusyairi dalam bidang tafsir, terutama tafsir dengan pendekatan sufistik. Artikel 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. Dalam hal ini mengidentifikasi, bahwa: Pertama, Interpretasi al-Qusyairi terhadap konsep terapi *anxiety disorder* yang mencakup antaralain: ketenangan jiwa, keimanan, pengendalian diri, agar terhindar dari gangguan kecemasan. Kedua, 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 diharapkan bisa membantu mengurangi stres, kecemasan, ke-khawatiran, pikiran negatif serta meningkatkan kepuasan hidup, dan membangun kestabilan emosional dalam spiritual.

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

## ABSTRAK

In the contemporary context, psychological phenomena in society are diverse, including body shaming, insecurity, anxiety disorders, and many other terms. This research focuses on anxiety disorders, a condition that significantly disrupts daily life. However, literature addressing anxiety disorders from a Sufi perspective remains limited. Therefore, this study aims to explore the Sufi dimensions in al-Qushayri's interpretation of verses related to anxiety disorders in his work *Lata'if al-Isyarat*. This research also seeks to highlight al-Qushayri's contributions to the field of Quranic exegesis, particularly through a Sufi approach. The article is based on qualitative research, utilizing library research methods for data collection and analysis. The primary source is Imam al-Qushayri's *Lata'if al-Isyarat*, complemented by relevant secondary sources. The data

analysis model employed in this study emphasizes descriptive analysis. The framework includes defining anxiety disorders, describing al-Qushayri's biography, his Sufi interpretations, and the implementation of his thoughts. The study identifies the following: First, al-Qushayri's interpretation of anxiety disorder therapy includes concepts such as inner peace, faith, and self-control to avoid anxiety. Second, the implementation of al-Qushayri's thoughts on anxiety disorders aligns with psychological concepts, addressing anxiety through Islamic approaches such as muraqabah (self-vigilance), tawakkal (trust in God), dzikr (remembrance of God), mujahadah (struggle), sabr (patience), and qana'ah (contentment). This concept is expected to help reduce stress, anxiety, and negative thoughts, while enhancing life satisfaction and emotional stability in a spiritual context.

**Keywords:** Anxiety Disorder, Al-Qushayri, Tafsir Laṭā'if al-Isyārāt.

## PENDAHULUAN

Problem manusia dari masa ke masa tentu saja berbeda-beda. Masalah yang terjadi di era Nabi tentu saja berbeda dengan realitas hidup manusia modern hari ini. Di era kemajuan teknologi-informasi, perubahan, tuntutan dan gaya hidup yang bersifat hedonisme berimplikasi pada terganggunya kesehatan mental seseorang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyatakan bahwa era pra-covid-19 responden sebanyak 68% mengaku cemas, 67% depresi dan 77% mengalami trauma psikologis.<sup>1</sup>

Permasalahan kesehatan mental terus naik secara signifikan dari tahun ke tahun. Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental.<sup>2</sup> Baik tidaknya mental seseorang bisa dilihat dari bagaimana seseorang bisa menyesuaikan diri dalam menjalankan peran dan roda kehidupan, melepaskan diri dari berbagai masalah yang menyimpannya dengan menggunakan kemampuan pengelolaan stress.<sup>3</sup> Secara biologis atau psikologis, manusia mengalami perkembangan melalui berbagai tahapan, termasuk fase menuju kedewasaan. Dalam fase ini, setiap individu mulai mencari identitas diri dan menyadari peran serta fungsinya dalam lingkungan sekitar, di titik ini pula secara otomatis manusia akan memikirkan masa depan secara berlebihan, menargetkan pencapaian secara berlebihan, fase ini dinilai para pakar memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk membuat pikiran dan alam bawah sadar merasa gelisah secara berlebihan. Celakanya, ketika semua targetnya tidak terpenuhi, maka ia rentan terkena gangguan mental, stress, depresi atau bahkan *anxiety disorder*.<sup>4</sup>

*Anxiety* adalah salah satu jenis gangguan mental dengan karakteristik merasa takut dan kecemasan yang berlebihan. Ketakutan dan kecemasan ini muncul secara terus menerus, umumnya disertai dengan beberapa gejala, seperti, jantung berdebar, rasa tidak nyaman di perut,

---

<sup>1</sup>Annisa Mutia, "Masalah Psikologis Selama Pandemi Covid-19, 2021" dalam <https://databooks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>, diakses pada 22 Mart 2024.

<sup>2</sup>Rokom, "Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa" dalam <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>, diakses pada 22 Mart 2024.

<sup>3</sup>Ahmad Zaini, "Shalat sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam" dalam *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, (Vol. 6, No. 2, 2015), 319-334.

<sup>4</sup> Maximus Manu, *Psikologi Perkembangan: Memahami Perkembangan Manusia* (Nusa Tenggara Timur: Ladero, 2021), 36.

keringat berlebih. *Anxiety* dapat dialami oleh setiap individu dari berbagai kalangan dan dari segala usia.<sup>5</sup> Penyebab *anxiety disorder* bisa dibidang beragam dan dipengaruhi banyak faktor, meliputi faktor biologis, psikologis, genetik dan lingkungan. Ketidakpastian masa depan, pengalaman traumatis, ketidakmampuan mengelola stres, lingkungan tidak mendukung, serta tekanan sosial dan tuntutan hidup yang tinggi juga berperan penting dalam perkembangan *anxiety*.<sup>6</sup>

Di era ini, al-Qur'an yang diyakini *shālih li kulli zamān wa al-makān*, dituntut banyak kalangan untuk memecahkan problem dan fenomena sosial tersebut. Mengkaji seputar al-Qur'an sejatinya dilakukan dengan mempelajari ayat-ayat berdasarkan lafadz yang dipilih, untuk kemudian dikaji dan dibahas derivasinya. Term *anxiety disorder* yang sama persis bentuknya tidak bisa ditemukan dalam al-Qur'an, sebab term ini lahir dari sebuah fenomena kompleks yang lahir seiring dengan perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan, dan istilahnya dicetuskan oleh bidang pengetahuan Psikologi. Oleh karena itu, pengumpulan ayat-ayat mengenai *anxiety disorder* dilakukan secara konseptual, dalam hal ini dengan mengumpulkan istilah-istilah yang menjadi gejala *anxiety disorder*, antara lain seperti *khauf*, *huzn*, *ḍayq* dan *halu'*. Al-Qur'an selalu menggandeng term cemas atau khawatir (*anxiety-al-khauf*) dengan term sedih (*sadnes-al-huzn*).

Hal yang menarik yang akan di sampaikan oleh penulis ialah pandangan tasawuf atau sufi mengenai hal-hal kecemasan yang dapat melanda siapa saja dalam kondisi apapun. Kondisi saat ini sangat kompleks, sehingga tasawuf memiliki tanggung jawab sosial yang lebih besar daripada masa lalu. Menurut pandangan tasawuf, gangguan kesehatan mental pada manusia disebabkan oleh kekosongan spiritual, gaya hidup konsumtif, dan individualisme. Kekosongan spiritual ini bisa menyebabkan kecemasan, kegelisahan bahkan menimbulkan stres, dan gangguan mental lainnya. Penyakit semacam ini biasanya sulit disembuhkan dengan pengobatan medis biasa, sehingga metode pengobatan sufistik menjadi lebih efektif.<sup>7</sup>

Penelitian tentang *anxiety disorder* dan terapinya dalam al-Qur'an perspektif sufi yang mana nilai-nilai substansi dari sufistik erat hubungannya dengan nilai psikologi. Sejauh ini belum ada penelitian yang membahas tentang terapi *anxiety disorder* dalam al-Qur'an dengan dimensi tafsir sufi lebih tepatnya perspektif al-Qusairī. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengisi ruang kosong tersebut, yang penulis anggap dapat menjadi basis analisis dan argumen di zaman modern ini.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Pengertian *Anxiety Disorder*

#### a. *Disorder*

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* gangguan (*disorder*) adalah kondisi yang tidak sesuai dengan tatanan atau aturan umum, di mana keadaan dan perasaan tubuh terasa kurang nyaman akibat gangguan penyakit atau karena tidak berfungsinya salah

---

<sup>5</sup> Thach Duc Tran dkk, "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", dalam *JAD: Journal of Affective Disorders* (Vol. 246, Nomor 1, 2019), 190-191.

<sup>6</sup> Ibid..., 65.

<sup>7</sup> Zamzani Sabiq, "Konseling Sufistik, Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf, Mewujudkan Kesehatan Mental." *Anil Islam* 9, No. 2 (Desember 2016), 347.

satu organ tubuh.<sup>8</sup> Gangguan adalah hambatan atau rintangan yang dapat berupa godaan atau sesuatu yang mengganggu, Menimbulkan gangguan pada jiwa, kesehatan, dan pikiran, yang berujung pada ketidakstabilan mental dan tidakharmonisan dalam keseimbangan pikiran, yang berdampak pada perilaku yang tidak normal, serta penyakit psikis yang dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri.<sup>9</sup>

b. *Anxiety*

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, kecemasan (*anxiety*) diartikan sebagai kegelisahan, hati yang gelisah karna disebabkan kekhawatiran dan takut.<sup>10</sup> Kecemasan dalam Bahasa Inggris adalah *anxiety* yang mana berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang artinya kaku dan *ango, anci* berarti mencekik.<sup>11</sup> Secara etimologi, *anxiety* adalah kegelisahan, sedangkan dalam terminologinya, kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan khawatir (*aprehensi*), yaitu suatu perasaan tidak tenang, takut, dan mengeluh akan terjadi sesuatu yang buruk menimpa.<sup>12</sup> Didalam ilmu psikologi, kecemasan lebih dikenal dengan istilah *anxiety*, yang berarti kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran, samar-samar atau tidak berdasar dalam arti tidak jelas.<sup>13</sup>

Kecemasan (*anxiety*) memiliki beberapa arti yang di cetuskan oleh para pakar sebagai berikut: Kecemasan adalah pengalaman umum, hampir setiap orang mengalaminya pada berbagai momen dalam hidup mereka. Kecemasan adalah reaksi alami terhadap situasi yang sangat menegangkan dan bisa muncul sendiri atau disertai dengan gejala gangguan emosi lainnya.<sup>14</sup> Pada dasarnya, kecemasan ialah hal yang wajar yang terjadi secara umum di alami setiap orang. Kecemasan telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia, berupa perasaan takut dan hilangnya rasa percaya diri yang muncul tanpa alasan yang jelas.<sup>15</sup>

## 2. Jenis-jenis *Anxiety Disorder*

*Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan terdiri dari berbagai jenis yang beragam. Meskipun demikian, dalam pembahasan ini, penulis telah memilih untuk mengklarifikasi dan mendalami pandangan yang disampaikan oleh Mustamir Pedak. Pandangan tersebut memberikan wawasan yang komprehensif mengenai jenis-jenis *anxiety disorder* yang umum, jenis-jenis *Anxiety Disorder* di bagi tiga yaitu:<sup>16</sup>

---

<sup>8</sup>Disorder (Def.1) (n.d). *Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Diakses Melalui <https://kbbi.web.id/disorder>, 1 Agustus 2024.

<sup>9</sup>Gangguan (n.d). *Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Diakses Melalui <https://kbbi.web.id/gangu>, 1 Agustus 2024

<sup>10</sup> Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* ( Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 204.

<sup>11</sup> Yuke Wahyu, “Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran” (*Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), 16.

<sup>12</sup> Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing Waorld*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan judul: *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

<sup>13</sup> Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 24.

<sup>14</sup> Savitri Ramaiah, *Bagaimana Mengatasi Kecemasan dan Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 10.

<sup>15</sup> Sutardjo Wiramihardja, *Pembawa Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 66.

<sup>16</sup> Mustamir Pedak, *Metode Super dalam Menaklukkan Stress* (Jakarta: Hikmah Publishing House, 2009), 30.

a. Kecemasan Rasional

Ketakutan yang muncul sebagai respons terhadap ancaman atau situasi yang nyata dan masuk akal. Misalnya, seseorang mungkin merasa cemas saat menunggu istri melahirkan. Kecemasan ini dianggap normal karena situasi tersebut memang menimbulkan ketidakpastian dan kekhawatiran yang wajar. Dalam konteks ini, kecemasan rasional berperan sebagai mekanisme perlindungan yang mempersiapkan seseorang untuk menghadapi situasi yang berpotensi menantang atau berbahaya.

b. Kecemasan Irasional

Ketakutan yang muncul dalam situasi tertentu yang biasanya tidak dianggap mengancam ialah kecemasan yang tidak rasional. Misalnya, merasa takut menaiki lift meskipun tidak ada alasan logis yang mendasari ketakutan tersebut. Ketakutan ini sering kali tidak terkait dengan ancaman nyata dan bisa muncul tanpa alasan yang jelas, membuat aktivitas sehari-hari menjadi lebih sulit dan mengganggu kehidupan normal.

c. Kecemasan Fundamental

Ketakutan yang berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan mendalam mengenai identitas diri, tujuan hidup, dan arah masa depan. Ketakutan ini sering kali muncul ketika seseorang merenungkan makna hidup mereka, apa yang ingin mereka capai, dan bagaimana mereka melihat masa depan mereka.

### 3. Tingkatan Kecemasan

Kecemasan memiliki berbagai tingkatan yang dapat mempengaruhi pola hidup seseorang. Berikut adalah beberapa tingkatan kecemasan yang telah diidentifikasi:<sup>17</sup>

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan yang mungkin tidak disadari oleh individu. Gejalanya mungkin termasuk sedikit kegelisahan atau perasaan tegang yang muncul dalam situasi sehari-hari. Kecemasan ringan sering tidak mengganggu aktivitas normal dan bahkan kecemasan ini dapat meningkatkan kewaspadaan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan ini lebih serius daripada kecemasan ringan dan dapat mengganggu kesehari-harian. Gejalanya mungkin termasuk perasaan cemas yang lebih sering dan lebih sulit untuk diabaikan, seperti merasa gelisah, sulit berkonsentrasi, atau mengalami gangguan tidur. Meskipun masih bisa menjalani aktivitas sehari-hari, namun seseorang merasa lebih terbebani oleh perasaan cemas.

c. Kecemasan Berat

---

<sup>17</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Jakarta: EGC, 2006), 144.

Kecemasan berat yaitu gejala yang lebih sulit dari pada yang sedang dan secara signifikan mengganggu kehidupan sehari-hari. Seperti merasa sangat cemas hampir sepanjang waktu, seperti jantung berdebar, keringat berlebihan, gemetar, atau sesak napas. Kecemasan berat dapat menghalangi seseorang untuk melakukan aktivitas normal dan mungkin memerlukan bantuan dokter atau terapi proposional.

d. Kecemasan Sangat Berat atau Panik

Kecemasan yang paling ekstrem, di mana seseorang mengalami serangan panik atau perasaan teror. Gejala-gejalanya sangat serius, seperti kehilangan kendali, takut mati, nyeri dada atau perasaan tercekik. Serangan panik dapat terjadi secara tiba-tiba dan tanpa peringatan, dan mungkin kehilangan pemikiran yang rasional.

#### 4. Ciri-ciri *Anxiety Disorder*

Kecemasan memiliki ciri-ciri tertentu mengenai perubahan dalam tingkah laku maupun perubahan secara fisik seperti gemetar, lemas dan pusing. Dalam pandangan tokoh Nevid mengklarifikasikan berbagai macam ciri-ciri terdampak kecemasan antaralain:<sup>18</sup>

a. Gejala Fisik

Kecemasan yang berkaitan dengan gejala fisik seseorang seperti: kegelisahan, berkeringat, pening, gemetar, berbicara gugup, bernapas dengan kencang, jantung berdebar, lemas, perut merasa mual, pusing dan wajah memerah.

b. Gejala Behavioral

Kecemasan yang mencakup berbagai perubahan tingkah laku dan bereaksi terhadap situasi. Ketika mengalami kecemasan, seseorang menunjukkan ketegangan, otot-otot kaku atau gerakan yang gelisah dan cenderung menjadi ragu-ragu dalam mengambil keputusan, sering kali ketidakpastian atau ketakutan akan membuat kesalahan.

c. Gejala Kognitif

Perubahan pada ranah kegiatan mental seseorang seperti: khawatir pada sesuatu, terganggu terhadap masa depan, ketakutan pada tidak mampu menghadapi problem, mindset yang buruk, gelisah terhadap hal yang tidak penting dan susah menghilangkan fikiran negative thinking.

#### 5. Faktor-faktor *Axiety Disorder*

Kecemasan berkembang dari waktu ke waktu dan sangat di pengaruhi oleh pengalaman, peristiwa ataupun situasi tertentu yang dapat memicu gangguan kecemasan.

---

<sup>18</sup> Nevid, Rathus, dan Greene, *Psychology Abnormal...*, 164.

Adapun faktor-faktor penyebab kecemasan dari pakar. Menurut Musfir Az-Zahrani ada dua yaitu:<sup>19</sup>

a. Lingkungan Keluarga

Keadaan rumah yang sering kali dipenuhi dengan konflik atau ketidakpahaman, serta kurangnya perhatian orang tua, bisa menyebabkan rasa tidak nyaman dan kecemasan. Ketika rumah tangga sering diwarnai pertengkaran atau ketegangan, bisa menyebabkan rasa tidak nyaman, stress bahkan bisa terganggu kecemasan.

b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku seseorang. Jika seseorang berada pada lingkungan sosial yang tidak sehat akan menimbulkan perilaku yang kurang baik atau negatif, sehingga dapat menyebabkan penilaian buruk, tekanan sosial dan menimbulkan gangguan kecemasan.

## 6. Terapi Anxiety Disorder

Terapi kecemasan ialah serangkaian metode untuk membantu seseorang mengatasi dan mengurangi gejala kecemasan. Terapi ini ada beberapa pendekatan, Joko dan Anta Samara dalam bukunya memaparkan terapi kecemasan sebagai berikut:<sup>20</sup>

a. Terapi Wicara

Terapi ini juga dikenal sebagai konseling atau psikoterapi, merupakan pendekatan yang melibatkan kerja sama dengan terapis profesional untuk memahami penyebab gejala kecemasan dan terapis membantu mengidentifikasi pola pikir, perasaan dan perilaku sehingga dapat mengtur strategi untuk mengatasinya.

b. Terapi Alat

Alat ini adalah sumber daya bantu manusia yang di rancang oleh profesional kesehatan untuk membantu mengelola kecemasan secara mandiri. Alat ini bisa berupa buku atau program komputer seperti *Fearfighter*. *Fearfighter* ialah terapi kognitif perilaku berbasis komputer, *Computerized Cognitive Behavioral Therapy* (CCBT), untuk mengobati kecemasan, panik, dan fobia.

c. Terapi Relaksasi

Metode terapi ini untuk mengajarkan kita merilekskan otot-otot tubuh secara terarah dalam situasi yang biasanya membuat cemas. Tujuan utamanya adalah untuk membantu anda mengurangi respons fisik terhadap stres, sehingga dapat merasa lebih tenang dan terkendali dalam berbagai situasi yang menantang.

---

<sup>19</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling terapi* ( Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 52.

<sup>20</sup> Joko Adi Pamungkas & Anta Samsara, *Mengenal Kecemasan & Serangan Panik* (Jakarta: Lautan Jiwa, 2020), 25.

## METODOLOGI PENELITIAN

### 1. Jenis Penelitian

Ditinjau dari jenisnya, penelitian ini masuk pada kategori penelitian kualitatif, berdasarkan data-data kepustakaan. Dengan demikian, penelitian ini befokus pada pengumpulan data-data yang bersifat kepustakaan. Baik berupa buku, jurnal, skripsi, serta sumber-sumber lain yang relevan dengan tema dan objek penelitian.

### 2. Sumber Data

Sumber data yang diklarifikasikan ada dua macam yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah karya al-Qusyairī yaitu kitab *Lata'if al-Isyārat* yang merupakan tafsir al-Qur'an yang bernuansa *Isyārī*, sedangkan sumber sekundernya adalah karya al-Qusyairī yang lain, seperti *risālat al-Qusyairīyat*, dan buku-kitab lain, serta data-data pendukung yang berkaitan dan mendukung sumber primer.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melalui pengumpulan dari data primer maupun sekunder yang dideskripsikan secara komprehensif. Karena penelitian ini berorientasi pada kajian pemikiran tokoh, proses pengumpulan data dilakukan dengan cara mendalami dan membaca karya serta pemikiran tokoh tersebut, tokoh tersebut adalah al-Qusyairī, *Tafsir Lathā'if al-Isyārat aw yusammā bi Tafsīr al-Qusyairī* dan karya al-Qusyairī lainnya dan juga sumber yang relevan dengan penelitian ini.

### 4. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah menekankan pada analisis deskriptif. Teknik ini bertujuan sebagai tahapan-tahapan pengkajian teks, pesan, petunjuk maupun informasi. Dalam hal ini adalah mengkaji penafsiran al-Qusyairī atas ayat-ayat gangguan kecemasan dalam kitab *Lata'if al-Isyārat*, untuk kemudian dikonfirmasi antara satu dengan yang lain untuk menghasilkan kesimpulan yang relevan.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Interpretasi al-Qusyairī atas Ayat-ayat *Anxiety Disorder*

Dari pemaparan di atas mengenai teori gangguan kecemasan secara umum, penulis akan menggabungkan dan memaparkan relevansinya dengan dimensi keagamaan, khususnya secara sufistik pemikiran al-Qusyairī dalam kitab *Lata'if al-Isyārat* yang telah diidentifikasi di beberapa surat dan ayat al-Qur'an yang telah di pilih antara lain: QS. Al-Qasas [28]: 7, QS. Yunus [10]: 62, QS. Fussilat [41]: 30, QS. Al-Zukhruf [43]: 68, dan QS. Al-Baqarah [2]: 38. Tujuan penulis ialah menganalisis dari teori gangguan kecemasan tersebut dengan harapan memberikan pemahaman yang konkret dalam konteks sufistik.

Nilai sufistik dalam ajaran al-Qusyairī memiliki relevansi yang signifikan dalam mengatasi gangguan kecemasan. Metode spiritual dan praktik sufistik ini dapat dihubungkan dengan terapi psikologis modern untuk menangani kecemasan. Sebagaimana yang telah di



bahas ayat-ayat yang ditampilkan adalah hasil penelitian yang dilakukan dengan memperhatikan kandungan maknanya, diyakini mampu memberikan wawasan, pemahaman bahkan sebagai terapi tentang *anxiety disorder*. Berikut masing-masing unsur yang di analisis oleh peneliti, sebagai berikut:

a. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan pokok dalam menghadapi suatu problem apalagi gangguan kecemasan. Zakiyah Daradjat berpendapat ketenangan jiwa ialah terwujudnya keharmonisan dalam aspek-aspek kejiwaan, serta mampu menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan dan merasakan kebahagiaan secara positif.<sup>21</sup> Sebagaimana tafsir al-Qusyairī secara garis besar pada QS. Al-Qasas [28]: 7, yang telah di edintifikasi dalam pembahasan. Gambaran umum penafsiran surah ini, bahwa kepercayaan kepada rencana Allah dan berserah diri kepada-Nya memberikan ketenangan dan menghilangkan kekhawatiran. Pengendalian diri yang di tunjukkan oleh ibu Nabi Musa menunjukkan keyakinan dan ketenangan dalam menghadapi situasi yang sulit.

Al-Qusyairī menjelaskan bahwa melalui kepercayaan kepada rencana Allah dan kepasrahan kepada-Nya, seseorang dapat merasakan ketenangan dan menghilangkan kekhawatiran. Ketika ibu Nabi Musa mengikuti ilham yang diberikan Allah, dia menunjukkan pengendalian diri dan ketenangan meskipun dalam situasi yang sangat mengkhawatirkan. Ini mengajarkan bahwa keyakinan pada kekuasaan dan takdir Allah dapat memberikan perlindungan dan kedamaian, bahkan di tengah-tengah kecemasan yang besar. Dalam konteks gangguan kecemasan, menggarisbawahi pentingnya kepercayaan dan kepasrahan kepada rencana ilahi sebagai cara untuk menemukan ketenangan dan mengurangi kecemasan.

Kilas balik dari cerita ini ada sebuah gangguan kecemasan yang mendalam yang terjadi pada fir'aun yaitu gangguan kecemasan karena ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan tentang masa depannya. Ketakutannya berawal dari mimpinya yang meramalkan hancur kerajaannya oleh seorang bayi dari Bani Israil. Karena kecemasan inilah. Fir'aun memerintahkan pembasmian massal terhadap bayi-bayi Bani Israil, berharap bisa menghindari nasib buruk yang diramalkan. Dari sudut pandang gangguan kecemasan, kisah ini menggambarkan bagaimana ketakutan dan kecemasan yang tak terkendali dapat mempengaruhi tindakan seseorang.

Selanjutnya yang termaktup ketenangan jiwa pada QS. Fussilat [41]: 30, sudah memberikan gambaran, bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan mengingat Allah secara konsisten dan penuh kesadaran. Orang-orang yang beriman dan *istiqomah* akan dilindungi dari ketakutan dan kesedihan melalui janji-janji Ilahi.

Kata "*Allā Takhāfū walā tahzanū*" bila ditarik dalam konteks gangguan kecemasan ialah kecemasan sering muncul ketika seseorang merasa khawatir tentang masa depan, seperti takut akan datangnya hal buruk atau kehilangan yang dicintai. Sementara itu, kesedihan biasanya berasal dari ketidakpuasan terhadap keadaan saat ini. Orang yang mampu menerima situasi mereka tidak akan merasa sedih. Disini letak

---

<sup>21</sup> Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet ke 9 (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 13.

ketenangan jiwa yang di kabarkan oleh Allah melalui malaikatnya. Malaikat memberikan kabar gembira bahwa segala sesuatu yang mereka khawatirkan tidak akan terjadi dan tidak akan merasakan kesedihan dalam kondisi mereka, melainkan akan merasakan kedamaian dan kenyamanan, sesuatu yang mereka harapkan akan terwujud bahkan menjanjikan berupa pahala yang baik dan *insyaallah* surga.

b. Keimanan

Keimanan merupakan faktor juga dalam masalah gangguan kecemasan, keyakinan dan kepasrahan kepada Allah dapat menjadi sumber ketenangan, membantu seseorang untuk tetap tenang dan positif meskipun menghadapi ketidakpastian atau tekanan hidup. Keimanan memberikan rasa aman dan kedamaian. Abul 'Ala al-Mahmudi dalam karyanya menerjemahkan iman kedalam Bahasa Inggris *faith*, yaitu *to know, to believe, to be convinced beyond the last shadow of doubt* yang artinya, mengetahui, mempercayai, meyakini yang didalamnya tidak terdapat keraguan apapun.<sup>22</sup>

Dalam poin ke dua analisis peneliti interpretasi al-Qusyairi pada gangguan kecemasan terdapat unsur keimanan yang termaktup pada QS. Yunus [10]: 62, yang memiliki kandungan keimanan yang tinggi, bahwa wali-wali Allah, atau orang-orang yang dekat dengan-Nya, memiliki ketenangan dan kedamaian batin yang melindungi mereka dari ketakutan dan kesedihan. Keimanan yang mendalam adalah sumber ketenangan mereka. Bahwa kedekatan dengan Tuhan (Allah) memberikan ketenangan dan perlindungan dari kecemasan, yang sejalan dengan konsep psikologis tentang pentingnya dukungan spiritual.

Dalam hal ini penulis sangat tertarik bila ditarik dalam konteks gangguan kecemasan, di dalam ayat ini banyak mengandung hikmah dan juga suri teladan, bagaimana kita menghadapi kerancuan ataupun sesuatu yang belum nampak di masa yang akan datang yang menjadi sumber kekhawatiran, kecemasan, bahkan kesedihan.

Salah satu metode untuk mengatasi kecemasan adalah dengan tidak terlalu fokus pada potensi masalah di masa depan. Mengkhawatirkan hal-hal yang mungkin terjadi, namun belum tentu terjadi, seringkali menjadi sumber kecemasan secara signifikan. Kesedihan sering muncul dari ketidakpuasan terhadap kondisi saat ini. Dengan belajar menerima dan berdamai dengan keadaan sekarang baik itu kesulitan atau tantangan dapat membantu mengurangi beban emosionalnya.

Hidup selaras dengan apa terjadi saat ini dengan penuh kesadaran (*mindfulness*). Melatih diri untuk fokus pada saat ini, dan menikmati apa yang ada, dapat membantu menenangkan pikiran. Jangan terlalu terikat oleh harapan tentang masa depan karna bisa menjadi sumber kecemasan. *Ridha* atas segala yang terjadi, serta mempercayai bahwa ada hikmah dalam setiap kejadian, dapat mencapai ketenangan batin yang mendalam, bebas dari kecemasan dan kesedihan yang berlebihan.

Selanjutnya pada QS. Al-Zukruf [42]: 68, Ayat ini menekankan pada hari pembalasan pentingnya keimanan kepada Allah, bahwa keimanan membawa ketenangan

---

<sup>22</sup> Abu A'la Al-Maududi, *Toward Understanding* (Comiti Riyadh: Islamic Dakwah, 1985), 18.

dan menghilangkan kecemasan, sesuai dengan pendekatan psikologis yang menekankan harapan dan keyakinan positif sebagai metode untuk mengurangi kecemasan.

Al-Qusyairī menjelaskan bahwa tidak perlu merasa cemas dalam menghadapi hari kiamat. Situasi di hari akhirat ketika Allah menyampaikan kepada hamba-hamba-Nya bahwa mereka tidak perlu merasa takut terhadap kengerian, dan tidak perlu bersedih atas perbuatan mereka. Pesan utamanya ialah agar tidak merasa khawatir, cemas, atau sedih dalam menghadapi hari akhir karena ada jaminan dari Allah mengenai pengampunan, perlindungan, dan penyelesaian masalah di hari akhirat.

Keyakinan kepada Allah memberikan perlindungan dan pengampunan, membantu mengurangi rasa takut terhadap masa depan dan peristiwa yang tidak pasti, seperti hari kiamat. Dosa-dosa diampuni oleh Allah dapat mengurangi rasa bersalah dan cemas. Jaminan dari Allah tentang perlindungan dan penyelesaian masalah di hari akhir memberikan harapan dan rasa tenang, sehingga dapat mengatasi kecemasan tentang masa depan. Mengakui diri sebagai hamba Allah dan menyerahkan diri kepada kehendak-Nya membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan yang muncul dari perasaan tidak berdaya, namun hal tidak lepas dari kepatuhan menjalankan perintah-perintah-Nya dan menjahui larang-Nya.

### c. Pengendalian Diri

Faktor pengendalian ini memiliki peran yang cukup signifikan dalam gangguan kecemasan, karna mengarah ke-kemampuan untuk mengolala dan mengarahkan pikiran, emosi dan tindakan. Mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan perilaku guna mencapai hasil yang positif bagi individu. Kontrol diri juga melibatkan pengambilan keputusan melalui pertimbangan *kognitif*, serta mengintegrasikan perilaku yang telah direncanakan untuk memperbaiki hasil dan mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>23</sup>

Selanjutnya analisis peneliti interpretasi al-Qusyairī pada gangguan kecemasan terdapat unsur pengendalian diri yang termaktup pada QS. Al-Baqarah [2]: 38, pentingnya pengendalian diri dan taat kepada Allah sebagai bagian dari disiplin spiritual dalam menghadapi cobaan atau godaan yang dapat menimbulkan kecemasan. Jika di hubungkan dengan psikologi yaitu menekankan pentingnya struktur dan rutinitas dalam mengelola kecemasan.

Perasaan takut dan khawatir adalah bagian dari ujian manusia. Sama seperti Nabi Adam yang diuji di bumi, manusia juga diuji dengan berbagai bentuk kecemasan dan kesedihan. Mengikuti petunjuk Allah, dengan berpegang teguh pada ajaran agama, seseorang dapat menemukan kedamaian, ketenangan batin dan menjauhkan dari kesalahan yang dapat menimbulkan kecemasan. Menunjukkan bahwa kepatuhan dan iman dapat mengurangi bahkan menghilangkan gangguan kecemasan. Rasa aman dan nyaman yang diberikan oleh keyakinan dan ketundukan pada Allah memberikan perlindungan emosional dan mental dari kecemasan.

---

<sup>23</sup> M. Gufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 22.

Berikut rincian analisis peneliti dalam interpretasi al-Qusyairī mengenai konsep *anxiety disorder* dalam kitab *Lata'if al-Isyārāt*:

| Penafsiran al-Qusyairi  | Analisis konsep Anxiety Disorder   |
|---|--|
| <p>1. Ketenangan jiwa pada surah QS. Al-Qasas [28]: 7, menafsirkan bahwa kepercayaan kepada rencana Allah dan kepasrahan kepada-Nya memberikan ketenangan dan menghilangkan kekhawatiran dan kecemasan dan QS. Fussilat [41]: 30, al-Qusyairī menafsirkan rasa takut dan sedih jika seseorang berlebihan dalam memikirkan masa depan dan ketidak ada rasa puas dengan situasi saat ini</p> <p>2. Keimanan, pada surah QS. Yunus [10]: 62, al-Qusyairī menafsirkan bahwa wali-wali Allah, atau orang-orang yang dekat dengan-Nya, memiliki ketenangan dan kedamaian batin yang melindungi mereka dari kecemasan dan kesedihan. Keimanan yang mendalam adalah sumber ketenangan mereka dan QS. Al-Zukhruf [43]: 68, al-Qusyairī menafsirkan bahwa pada hari pembalasan, tidak perlu merasa cemas dalam menghadapi hari kiamat.</p> <p>3. Pengendalian diri, pada surah QS. Al-Baqarah [2]: 38, al-Qusyairī menafsirkan bahwa mengikuti petunjuk Allah adalah jalan untuk menghindari kecemasan dan kesedihan, diperoleh melalui ketaatan dan patuh terhadap ajaran Ilahi.</p> | <p>1. Ketenangan jiwa, keadaan batin yang harmonis membawa pada kedamaian, yang dapat mengelola ketakutan, kekhawatiran dan juga kecemasan dalam menghadapi tantangan hidup.</p> <p>2. Keimanan, keyakinan dan tunduk kepada Allah dapat menjadi sumber ketenangan. Membantu mengatasi rasa takut dan kecemasan dengan dukungan kekuatan yang besar yaitu Allah.</p> <p>3. Pengendalian diri, kemampuan untuk mengolala dan mengarahkan pikiran, emosi dan tindakan. Dapat membantu dan memahami diri sendiri tentang emosional dan pikiran terkait kecemasan.</p> |

## 2. Implementasi Pemikiran al-Qusyairī sebagai Terapi *Anxiety Disorder*

Implementasi merujuk pada aktivitas, tindakan, atau mekanisme dari suatu sistem. Namun, implementasi tidak hanya sebatas aktivitas semata, ini adalah serangkaian kegiatan yang direncanakan dengan tujuan tertentu yang ingin dicapai.<sup>24</sup> Jadi analisis penulis sebagai langkah-langkah terapi yang dapat diambil untuk menerapkan atau mengimplementasikan konsep penafsiran al-Qusyairī dalam menangani *anxiety disorder* dalam kehidupan sehari-hari melalui *muraqabah*, tawakal, zikir, *Mujahadah*, sabar dan *Qana'ah*.

### a. *Muraqabah*

*Muraqabah* adalah pengetahuan seorang hamba tentang kehadiran Allah. Mereka yang konsisten dengan pengetahuan ini selalu merasa diawasi oleh Allah, sehingga membentuk sikap yang selalu waspada terhadap hukum-hukum-Nya. Ini adalah dasar dari semua kebaikan. Seseorang tidak dapat mencapai tingkatan ini tanpa melalui proses pengawasan diri yang sungguh-sungguh. Dengan mengawasi diri sendiri terkait masa lalu, memperbaiki kondisi saat ini, dan menjaga diri tetap di jalan yang benar, seseorang dapat menjalin hubungan baik dengan Allah. Mereka menjaga hati, mengatur nafas agar selalu berhubungan dengan-Nya, dan memelihara kesadaran akan kehadiran-Nya dalam segala apapun. Dengan demikian, mereka akan menyadari bahwa Allah adalah Maha Pengawas dan Maha Dekat dengan hati mereka. Allah mengetahui keadaan mereka, melihat perbuatan mereka, dan mendengar ucapan mereka. Namun, jika seseorang melupakan semua ini, mereka akan kehilangan hubungan awal dengan-Nya.<sup>25</sup>

Bila ditarik kesimpulan implementasi antara penafsiran dan ilmu psikolog dalam hal ini pentingnya kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dalam konteks gangguan kecemasan, praktik *muraqabah* bisa diartikan sebagai meditasi atau *refleksi* yang mendalam tentang kehadiran Tuhan, yang dapat memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan. Dalam dunia modern, namanya terapi *mindfulness* yang serupa dengan *muraqabah* dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

### b. Tawakal

Saya mendengar Ustaz Abu Ali Ad-Daqaq menyatakan bahwa “penyerahan diri kepada Allah terdiri dari tiga tingkat: tawakal, *taslim*, dan *tafwidh*. Orang yang bertawakal adalah mereka yang merasa tenang dan tentram dengan janji Allah, orang yang *bertaslim* adalah mereka yang merasa puas dengan ilmu Allah, sedangkan orang yang *bertafwidh* adalah mereka yang meyakini penuh kerelaan dengan hukum-Nya. Jadi, tawakal adalah tahap awal, *taslim* adalah tahap tengah-tengah, dan *tafwidh* adalah tahap terakhir. Ustaz Abu Ali Ad-Daqaq pernah ditanya tentang makna tawakal, dan beliau

---

<sup>24</sup> Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: Grasindo, 2002), 170.

<sup>25</sup> Al-Qusyairī, *Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Cet II (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), 268.

menjawab, “Makan tanpa *loba* (tanpa serakah dan berlebihan).”<sup>26</sup> Seperti firman-firman-Nya:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“Barang siapa yang berserah diri kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupinya”. At-Thalaq [65]: 3.

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Hanya kepada Allah hendaknya orang-orang beriman berserah diri.” Al-‘Imran [3]: 160.

وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Hanya kepada Allah hendaknya kamu berserah diri, jika kamu orang-orang beriman.” Al-Maidah [5]: 23

Ayat-ayat di atas bisa di simpulkan, siapa saja yang berserah diri kepada Allah, pasti akan di cukupi oleh-Nya. Selanjutnya, Ibnu Atha' pernah ditanya tentang hakikat tawakal. Dia menjawab, “Tawakal adalah ketika tidak ada keraguan dalam dirimu yang dapat menyebabkan kesulitan. Dengan demikian, kamu akan mencapai hakikat ketenangan dan berjalan dengan mantap menuju kebenaran yang kamu tempuh.”<sup>27</sup> Menurut pendapat lain, tawakal berarti menghilangkan segala keraguan dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah.<sup>28</sup>

Dari pemaparan tentang tawakal, bila di tarik benang merahnya dalam konteks era modern ini ialah keyakinan dan kepercayaan penuh pada rencana Allah. Orang dengan gangguan kecemasan sering kali merasa terjebak dalam kekhawatiran yang berlebihan tentang masa depan. Mengadopsi prinsip tawakkal dapat membantu mereka untuk melepaskan ke-khawatiran tersebut dan mempercayakan masa depan mereka kepada Tuhan. Dalam terapi era modern, bisa disamakan dengan teknik *kognitif* yang mendorong pasien untuk menerima ketidakpastian dan percaya bahwa mereka akan mampu mengatasinya.

### c. Zikir

Menggunakan zikrullah sebagai bentuk meditasi yang dapat menenangkan pikiran dan jiwa. Di antara keistimewaan zikir adalah bahwa tidak terbatas oleh waktu. Seorang hamba diperintahkan untuk berzikir kapan saja, baik itu dalam bentuk zikir yang wajib maupun yang sunat. Berbeda dengan shalat, meskipun shalat merupakan ibadah yang mulia, namun ada waktu-waktu tertentu. Sedangkan zikir bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja, seperti firman-Nya:<sup>29</sup>

<sup>26</sup> Ibid., 231.

<sup>27</sup> Ibid., 228.

<sup>28</sup> Syaikhul Islam Zakaria Al-Anshari menjelaskan bahwa *tawakal*, dalam makna sepenuhnya, adalah kepasrahan total dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah. *Tawakal* hanya dapat terjadi dengan kekuatan keyakinan yang kokoh dan tanpa sedikit pun keraguan.

<sup>29</sup> Al-Qusairi, *Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Cet II..., 320.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

“Orang-orang yang mengingat Allah dengan berdiri, duduk dan dalam keadaan berbaring.” Al-Imran [3]: 191.

Dari pemaparan zikir di atas dapat di simpulkan dalam konteks kecemasan sebagai berikut: “Zikir adalah praktik mengingat Allah secara berulang-ulang melalui pengucapan nama-nama Allah atau kalimat tertentu.” Zikir dapat menenangkan hati dan pikiran. Dalam konteks modern, zikir ini serupa dengan teknik menenangkan stres seperti meditasi atau *positive thinking*, yang keduanya diketahui mampu menenangkan sistem saraf dan mengurangi kecemasan. Dengan zikir, kita bisa mencapai ketenangan batin dan meredakan kecemasan sehari-hari.

#### d. *Mujahadah*

Saya pernah mendengar Ustaz Abu Ali Ad-Daqaq mengatakan, “Barang siapa menghiasi dirinya dengan *mujahadah* (perjuangan spiritual), maka Allah akan memperbaiki sisi batinnya dengan *musyahadah* (penyaksian). Ketahuilah bahwa seseorang yang tidak mengalami *mujahadah* di awal perjalanan hidupnya tidak akan mendapatkan cahaya yang menerangi jalannya.” Seperti firman-Nya:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam usaha untuk mendapatkan keridaan Kami pasti akan Kami arahkan ke jalan-jalan Kami. Sesungguhnya, Allah selalu bersama mereka yang berbuat kebaikan.” Al-Ankabut [29]: 69.

Bersungguh-sungguh adalah kunci utama dalam mengatur hawa nafsu yang cenderung negatif yang membuat pikiran negatif, Ada sebuah kutipan menarik, Nafsu memiliki dua sifat yang bisa menghalangi kebenaran. Pertama, kecenderungannya untuk mengikuti syahwat, dan kedua, menolak ketaatan. Bila nafsu, saat mengikuti keinginannya, menjadi tidak terkendali, maka harus dikendalikan dengan takwa. Jika nafsu patuh pada perintah-perintah agama, maka harus diarahkan menentang hawa nafsu.<sup>30</sup>

Setelah pemaparan diatas dapat pahami dengan kontekss kecemasan bahwa mujahadah ialah upaya yang keras dan terus-menerus untuk mengendalikan diri dan mengatasi pikiran negatif. Ini dapat membantu seseorang dalam mengembangkan ketahanan terhadap pikiran dan perasaan yang memicu kecemasan. Seseorang bisa belajar untuk disiplin dalam menghadapi dan mengatasi kecemasan dengan cara meditasi, doa, dan *refleksi* diri. Memberikan dorongan untuk terus berjuang dan tidak menyerah dalam menghadapi kecemasan, melawan pikiran dan perasaan negatif. Ini merupakan strategi pas untuk mengendalikan kecemasan melalui pengendalian diri dan disiplin mental.

---

<sup>30</sup> Ibid., 129.

e. Sabar

Dari Anas bin Malik disebutkan bahwa Rasulullah bersabda: “Sabar<sup>31</sup> yang sempurna adalah terletak pada kesabaran yang pertama kali dihadapi saat cobaan.”<sup>32</sup> Sabar terbagi menjadi dua jenis: sabar yang berkaitan dengan usaha hamba dan sabar yang tidak berkaitan dengan usaha. Sabar yang berkaitan dengan usaha terbagi lagi menjadi dua, yaitu sabar dalam melaksanakan perintah Allah dan sabar dalam menjauhi larangan-Nya. Sementara itu, sabar yang tidak berkaitan dengan usaha ialah sabar dalam menghadapi penderitaan yang terkait dengan ketentuan hukum akibat mengalami kesulitan.<sup>33</sup>

Sabar dapat juga di terapkan dalam gangguan kecemasan yang mana dalam pandangan al-Qusyairī, bukan hanya tentang menahan diri dari reaksi negatif, tetapi juga tentang penerimaan, kepercayaan, dan ketenangan dalam menghadapi cobaan. Dalam terapi gangguan kecemasan, sikap sabar dapat membantu seseorang untuk mengelola stres, mengendalikan emosional, mengurangi gejala kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip spiritual ini dengan pendekatan terapi modern, dapat menemukan cara yang lebih efektif untuk mengatasi kecemasan.

f. *Qana'ah*

Sebagian ahli tafsir berpendapat, “Kehidupan yang bahagia di dunia ialah merasa puas dan menerima apa yang dimiliki (*qana'ah*).” Termaktup dalam hadis, dari Jabir bin Abdullah bahwasannya Rasulullah bersabda:

الْفَنَاءَةُ كَنْزٌ لَا يَفْنَى

“*Qana'ah* ibaratkan harta simpanan yang tidak pernah rusak.”<sup>34</sup>

Adapun pendapat-pendapat yang lain, menurut Abu Bakar Al-Maraghi mengatakan, “Orang yang bijaksana adalah yang mengelola urusan dunia dengan sikap puas (*qana'ah*) dan bersikap tenang, mengurus urusan duniawi dengan kehati-hatian dan cepat bertindak, serta mengatur urusan agama dengan ilmu dan ijtihad. Sementara itu, Abu Abdillah bin Khafif menyatakan bahwa *qana'ah* adalah meninggalkan keinginan terhadap apa yang tidak dimiliki dan merasa cukup dengan apa yang ada.”<sup>35</sup>

Hal ini selaras dengan teori kecemasan yaitu *qana'ah* membantu untuk tidak terlalu ambisius secara berlebihan terhadap hal-hal duniawi seperti harta, jabatan, atau

<sup>31</sup> Sabar ialah mengekang hawa nafsu terhadap sesuatu yang menggelisahkan atau kenikmatan yang mejauhinya, ini adalah sifat terpuji yang harus di tuntut

<sup>32</sup> Hadis riwayat Anas bin Malik yang dikeluarkan oleh Imam Bukhari di dalam *Al-Janaiz* bab sabar 3/138, selanjutnya Imam Muslim juga dalam *Al-Janaiz* nomor 626, Abu Dawud nomor 3124 dan At-Turmuzi nomor 987.

<sup>33</sup> Al-Qusairī, *Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Cet II..., 258.

<sup>34</sup> Hadis ini dinyatakan oleh As-Sakhawi dalam *Al-Maqashidul Hasnah* halaman 308 nomor 779 dan diriwayatkan oleh At-Thabrani dalam *Al-Ausath*. Al-'Askari juga meriwayatkannya dari Al-Munkadir bin Muhammad Al-Munkadir, dari ayahnya, dari Jabir, serta dari Anas. Al-Qadha'i menyebutkan dengan lafaz yang berarti "*Qana'ah* atau merasa puas adalah kekayaan yang tidak pernah habis". Sementara itu, As-Suyuthi melemahkan hadis ini dalam *Al-Jami'ush Shaghir* halaman 222 nomor 6193.

<sup>35</sup> Al-Qusairī, *Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Cet II..., 221.



pencapaian lainnya. Kecemasan sering kali dipicu oleh rasa tidak puas dan keinginan yang tidak terpenuhi. Praktek *qana'ah* dalam kecemasan yaitu berusaha untuk membangun kestabilan emosional dan spiritual dengan cara menerima ketentuan Allah dan mensyukuri nikmat-Nya. Dalam konteks terapi gangguan kecemasan, membangun sikap *qana'ah* dapat menjadi komponen penting dalam membangun keseimbangan mental dan emosional yang lebih baik untuk kedepannya.

Berikut rincian Implementasi Terapi *Anxiety Disorder* peneliti dalam konsep *anxiety disorder*.

| Pengertian al-Qusyairi  | Implementasi <i>Anxiety Disorder</i>   |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Muraqabah</i>, Menekankan pentingnya pengawasan diri dalam kedekatan dengan Allah. Agar menjadi lebih hati-hati dalam bertindak dan menjaga diri.</li> <li>2. Tawakal, Kepercayaan penuh dan penyerahan diri kepada Allah dalam segala urusan, namun tetap melakukan usaha atau ihtiar yang terbaik.</li> <li>3. Zikir, praktek istiqomah mengingat Allah dengan menyebut nama-nama-Nya. Dengan zikir akan menghidupkan hati dan mendekatkan diri kepada sang khalik.</li> <li>4. <i>Mujahadah</i>, Usaha keras untuk melawan hawa nafsu dan pengendalian diri, untuk mencapai kesucian hati.</li> <li>5. Sabar, Kemampuan untuk tetap tenang dan teguh dalam menghadapi cobaan dan kesulitan. Sabar dalam ketaatan dan menjahui larangan-Nya.</li> <li>6. <i>Qana'ah</i>, Sikap yang merasa cukup dengan pemberian Allah. Ini merupakan tanda keimanan yang kuat seorang hamba yang tidak serakah dan bersyukur.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Muraqabah</i> sebagai <i>meditasi</i> atau <i>refleksi</i> yang mendalam tentang kehadiran Tuhan. Dalam dunia modern, namanya terapi <i>mindfulness</i> yang dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.</li> <li>2. Tawakal bisa disamakan dengan teknik <i>kognitif</i> yang mendorong pasien untuk menerima ketidakpastian dan percaya bahwa mereka akan mampu mengatasinya.</li> <li>3. Zikir serupa dengan teknik menenangkan stres seperti meditasi atau <i>positive thinking</i>, yang keduanya diketahui mampu menenangkan sistem saraf dan mengurangi kecemasan.</li> <li>4. <i>Mujahadah</i> seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) mengharuskan seseorang menghadapi kecemasan mereka, mirip dengan <i>mujahadah</i> yang melibatkan perjuangan melawan dorongan negatif.</li> <li>5. Sabar serupa dengan pengelolaan pikiran emosional dan <i>negative thinking</i>. Dapat membantu dalam mengelola stres, mengendalikan emosional, mengurangi gejala kecemasan.</li> <li>6. <i>Qana'ah</i> dalam hal ini membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kepuasan hidup, membangun kestabilan emosional dan spiritual</li> </ol> |

## KESIMPULAN

Konsep *Anxiety Disorder* perspektif al-Qusyairī dalam kitab *Lataif al-Isyārāt* beserta implementasi pemikiran al-Qusyairī sebagai terapi *anxiety disorder* berdasarkan penelitian di atas dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Konsep analisis interpretasi al-Qusyairī terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan melibatkan beberapa tahapan, mencakup ketenangan jiwa, keimanan, dan pengendalian diri. Analisis ini bertujuan untuk memberikan pendekatan spiritual yang sesuai dengan ilmu modern dalam mengatasi gangguan kecemasan, kekhawatiran, stres. Perspektif al-Qusyairī membantu dalam menangani gangguan mental dan rasa takut menghadapi masa depan, untuk mencapai kesehatan mental yang lebih baik.
2. Dari pemikiran al-Qusyairī mempunyai implementasi terhadap *anxiety disorder* yang sejalan dengan konsep psikologi. Penerapan pemikiran al-Qusyairī yaitu konsep terapi secara spiritual ini di harapkan bisa mengurangi dan menangani gangguan kecemasan dengan pendekatan islami lebih tepatnya dalam konsep sufistik, di antaranya: *muraqabah*, tawakal, zikir, *mujahadah*, sabar dan *qana'ah*. Dengan konsep ini di harapkan bisa membantu individu ataupun secara kelompok untuk membantu mengurangi stres, kecemasan, kekhawatiran, pikiran negatif serta meningkatkan kepuasan hidup, dan membangun kestabilan emosional dalam spiritual.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qusyairī, *Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Cet II. Jakarta: Pustaka Amani, 2007.

Az-Zahrani, Musfir bin Said, *Konseling terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.

Daradjat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Cet ke 9, Jakarta: Gunung Agung, 1982.

Disorder (Def.1) (n.d). *Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Diakses Melalui <https://kbbi.web.id/disorder>, 1 Agustus 2024.

Gangguan (n.d). *Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Diakses Melalui <https://kbbi.web.id/gangguan>, 1 Agustus 2024.

Kartono, Kartini dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1987.

Manu, Maximus, *Psikologi Perkembangan: Memahami Perkembangan Manusia*, Nusa Tenggara Timur: Ladero, 2021.

Mutia, Annisa, “Masalah Psikologis Selama Pandemi Covid-19, 2021” dalam <https://databooks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>, diakses pada 22 Mart 2024.

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

- Pamungkas, Joko Adi & Anta Samsara, *Mengenal Kecemasan & Serangan Panik*. Jakarta: Lautan Jiwa, 2020.
- Pedak, Mustamir, *Metode Super dalam Menaklukkan Stress*, Jakarta: Hikmah Publishing House, 2009.
- Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Ramaiah, Savitri, *Bagaimana Mengatasi Kecemasan dan Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Rokom, “Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa” dalam <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>, diakses pada 22 Mart 2024.
- Sabiq, Zamzani, “Konseling Sufistik, Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf, Mewujudkan Kesehatan Mental.” *Anil Islam* 9, No. 2 Desember 2016.
- Stuart, Gail W, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Jakarta: EGC, 2006.
- Tran, Thach Duc dkk, “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”, dalam *JAD: Journal of Affective Disorders*, Vol. 246, Nomor 1, 2019.
- Usman, Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, Jakarta: Grasindo, 2002.
- Wahyu, Yuke, “Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran,” *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010.
- Wiramihardja, Sutardjo, *Pembawa Psikologi Abnormal*, Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Zaini, Ahmad, “Shalat sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam” dalam *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, 2015.