

MODERATION

Journal of Islamic Studies Review

MODERATION: Journal of Islamic Studies Review

Volume. 05, Number. 01, Maret 2025

p-ISSN: 2776-1193, e-ISSN: 2776-1517

Hlm: 23-58

Journal Home Page: <http://journal.adpetikisindo.or.id/index.php/moderation/index>



ANXIETY DISORDER PERSPEKTIF TAFSIR AL-SYA'RAWI

Ali Mursyid¹ | Miftahul Jannah Ismawati²

Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah¹ | Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta²

ali.mursyid@uinjk.ac.id | miftahisma16@gmail.com

Abstract: *This research is significant for several reasons: First the number of anxiety disorder sufferers has been increasing year by year. Second The numerous challenges of modern life contribute to the prevalence of anxiety disorders. Few scholars have explored anxiety disorders from the perspective of Quranic exegesis, especially in the Tafsir al-Sya'rawi by Sheikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi. While many studies have addressed anxiety disorder from medical and Zen perspectives, few have examined it through the lens of Quranic exegesis and Sufism. Therefore, this study seeks to analyze anxiety disorder from the perspective of Quranic exegesis. The focus of the research is on Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi's interpretation of anxiety disorder and its relevance. This study is a qualitative research that adopts the approach of Sufi psychotherapy. The data sources used in this research include Tafsir al-Sya'rawi and other related literature. The method applied involves content analysis by identifying the main themes that emerge in the interpretation regarding mental health anxiety. The research findings indicate that: first, al-Sya'rawi's interpretation of verses related to anxiety disorder suggests that excessive anxiety can be addressed or reduced through the enhancement of faith, particularly through tawakkal (trust in God), ikhlas (sincerity), sabar (patience), rida (contentment), and dzikir (remembrance of God). Second, the relevance of this interpretation in the context of modern society is highly significant. This is evidenced by previous studies, such as those demonstrating that tawakkal can help reduce anxiety related to hemodialysis therapy in patients with chronic kidney failure, ikhlas can provide peace and meaning in life, reducing anxiety caused by situational changes during the Covid-19 pandemic, and dzikir can serve as a psychological therapy for the elderly, helping to alleviate anxiety and improve mental well-being by offering tranquility and hope*

Keyword: *Anxiety Disorder, Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, Tafsir al-Sya'rawi, Sufi Psychotherapy*

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan dari United Kingdom Mental Health Foundation, mereka yang menderita *anxiety disorder*, umumnya sering merasakan kegelisahan, perasaan takut, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, ketegangan otot, dan cenderung mudah marah. *Anxiety disorder* mencakup sejumlah gangguan, termasuk *generalized anxiety disorder* atau yang lebih dikenal dengan gangguan kecemasan umum, fobia, gangguan kecemasan sosial, PTSD (*post-traumatic stress disorder*), gangguan panik, gangguan obsesif kompulsif (OCD) dan seterusnya.¹ Gangguan kecemasan memiliki variasi tersendiri dalam gejala dan tingkat keparahannya. Semua jenis gangguan kecemasan ini, memiliki dampak yang signifikan bagi kesejahteraan baik pada individu maupun masyarakat secara global.

Prevalensi *anxiety disorder* mengalami kenaikan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Berbagai data menunjukkan jutaan orang di seluruh dunia mengalami dampaknya. tentu hal ini, harus menjadi perhatian bagi semua kalangan. Menurut laporan *National Comorbidity Study* bahwa satu dari empat orang, memenuhi kriteria untuk setidaknya gangguan kecemasan, dengan prevalensi tahunan sebesar 17,7%. Perkiraan yang diterima untuk prevalensi gangguan cemasan umum dalam satu tahun adalah dari 3 hingga 8%. Gangguan kecemasan menyeluruh sering kali ditemukan bersamaan dengan gangguan mental lainnya. terutama gangguan kecemasan atau gangguan mood. Diperkirakan 50% dengan gangguan kecemasan menyeluruh juga memiliki gangguan mental lainnya.²

Kementrian Kesehatan dan Riset Kesehatan Dasar 2018 mengkonfirmasi lebih dari 31 juta penduduk atau kisaran 15% dari populasi mengalami kasus gangguan mental yang diantaranya depresi dan *anxiety*. Fenomena ini, dipastikan akan terus meningkat dimasa mendatang.³ Berdasarkan data Rikesdas yang disampaikan oleh Sri Endriyani dan rekan-rekannya, prevalensi gangguan mental di Indonesia terutama dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan mencapai 6.1% pada populasi usia 15 tahun ke atas. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim Kelly, Clive dan Glazebrook menyatakan bahwa terdapat sekitar 29% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dengan intensitas yang tinggi.

Menurut hasil survey kesehatan mental remaja pertama di Indonesia yang disebut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) bahwa sekitar sepertiga remaja di Indonesia menghadapi masalah gangguan kejiwaan, sementara satu dari dua puluh remaja mengalami penyakit mental dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Artinya, sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan sekitar 2,45 juta remaja menerima diagnosis gangguan mental sesuai dengan kriteria DSM-5 yang digunakan untuk mendiagnosis kelainan mental di Indonesia.⁴

Data yang diperoleh dari Indonesia mengindikasikan bahwa sekitar 6,1% dari populasi di atas usia 15 tahun mengidap gangguan kesehatan mental. Salah satu perwakilan dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) Dr. Khamelia Malik mengemukakan bahwa terdapat paradox dalam kesehatan remaja. Meskipun fisiknya pada umumnya sehat dan memiliki kekuatan, kecepatan, dan kemampuan penalaran yang baik, remaja juga cenderung rentan terhadap kondisi yang dapat menyebabkan cedera dan gangguan kesehatan mental. Menurut dokter Khamelia saat ini peningkatan angka kesakitan dan kematian hingga 200% di kalangan remaja.⁵

¹ Alodokter, "Mengenal Anxiety yang Mengganggu dan Berbagai Jenisnya," *Situs Resmi* <https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya> (16 April 2022).

² Okta Diferiansyah dkk, "Gangguan Cemas Menyeluruh" *J Medula Unila* 5, No. 2, (2016), 2.

³ Amira Fuziah, eds, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)," 4.

⁴ Gloria, Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Situs Resmi Universitas Gajah Mada* <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/> (24 Oktober 2022).

⁵ Siti Nadia Tarmizi, "Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa, dalam *Situs Resmi Kemenkes* <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa> (12 Oktober 2023)

Sebuah analisis data mengenai gangguan kecemasan diukur dengan metrik Global Burden of Disease (GBD) menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dalam 3 abad terakhir. Prevalensi global *anxiety disorder* pada tahun 2019 adalah 4,05%, dengan interval ketikpastian (UI) antara 3,39% dan 4,78%. Jumlah total individu yang terjangkit dari tahun 1990 sampai 2019 meningkat secara signifikan . mulai dari 194,9 juta menjadi 301,4 juta dengan (UI) dari 252 juta sampai 356 juta secara umum. Secara global prevalensi untuk semua gangguan kesehatan mental adalah 12,537 kasus per 100,000 orang dengan (UI) antara 11,643 sampai 13,497). Sedangkan untuk tingkat prevalensi *anxiety disorder* adalah 3,895 per 100,000 populasi dengan (UI) antara 3,264 sampai 4,601. Jika dibandingkan dengan gangguan kesehatan mental lainnya, prevalensi *anxiety disorder* yang paling tinggi.⁶

Anxiety disorder sangat mempengaruhi produktifitas kehidupan seseorang, tidak hanya itu pengaruhnya juga berdampak pada sistem kesehatan, kesejahteraan sosial dan ekonomi. Penderita *anxiety disorder* sering mengalami kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari, susah dalam mempertahankan hubungan yang sehat dan berat untuk mempertahankan keseimbangan sosial. Yang mana hal tersebut dapat menurunkan kualitas hidup yang signifikan, stress dan lainnya. Dalam masalah kesehatan gangguan kecemasan berlebih atau *anxiety disorder* dapat mengganggu sistem saraf pusat, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, menyebabkan masalah pencernaan, melemahkan sistem imun dan menyebabkan masalah pernafasan.⁷ Dampak *anxiety disorder* dalam pekerjaan atau istilah *work anxiety* sangat mempengaruhi performa dalam bekerja. Penderitanya tidak akan menerima pujian dan selalu tidak yakin dengan dirinya sendiri. Berdasarkan hasil survey *Better Up* di 2021, didapati satu dari empat pekerja mengalami penyusutan performa dalam bekerja karena gangguan kecemasan.⁸

Dengan demikian, *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan berlebih merupakan isu kesehatan mental yang mendesak untuk dikaji. Meningkatnya prevalensi, terdapat dampak pada kesejahteraan individu dan pengaruhnya dalam penurunan performa kerja menunjukkan perlunya untuk mengkaji masalah ini. Melalui pemaparan di atas penulis sangat tertarik meneliti *anxiety disorder* dalam pandangan Muhammad Mutawalla al-Sya'rawi.

RUMUSAN MASALAH

Kajian ini fokus membahas mengenai tafsir ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan *anxiety disorder* dan bagaimana penanganannya dalam Al-Qur'an perspektif tafsir Al-Sya'rawi karya Syeikh Mutawalli al-Sya'rawi. Fokus pembahasan ini, dirumuskan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan berikut: 1) Bagaimana penafsiran Syeikh Mutawalli al-Sya'rawi terhadap ayat-ayat yang terkait dengan *anxiety disorder* dan penanganannya? 2) Bagaimana relevansi penanganan *Anxiety Disorder* menurut penafsiran al-Sya'rawi tersebut sebagai bentuk solusi atas problem *anxiety disorder* dalam konteks saat ini?

⁶ SRussaiyed Fahad Javaid et al, "Epidemiology of Anxiety Disorder: Global Burden and Sociodemographic Associations," *Open Access: A Journal of Middle East Current Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3> (2023).

⁷ Halodoc, "Ini Dampak Gangguan Kecemasan Pada Kesehatan Tubuh," *Situs Resmi* <https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-gangguan-kecemasan-pada-kesehatan-tubuh> (14 September 2020).

⁸ Nika Audina, "Gangguan Kecemasan Saat Kerja (Work anxiety): Arti Hingga Penyebab," *Situs Resmi* <https://glints.com/id/lowongan/gangguan-kecemasan-saat-kerja/> (01 Maret 2023).

PENELIITAN-PENELITIAN TERDAHULU

Dari beberapa penelitian terdahulu, ada beberapa penelitian terdahulu terkait dengan tema *Anxiety Disorder*, yaitu sebagai berikut: *Pertama*, artikel ilmiah dalam jurnal yang ditulis oleh Amira Fuziah, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, Miftara Ainul Mufid. Dengan judul *Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)*.⁹ Penelitian ini, membahas tentang ayat-ayat yang menyangkut *anxiety disorder* dengan identifikasi melalui term-term *Khauf, halu'a* dan *Huzn*.

Persamaan penelitian ini, dengan penelitian penulis yakni sama-sama membahas ayat-ayat *anxiety disorder* dalam Al-Qur'an dengan identifikasi kosep term-termnya. Adapun perbedaan penelitiannya terdapat pada metode yang digunakan penulis. Dalam penelitian ini metode yang digunakan hanya mengumpulkan ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan *anxiety disorder*. Sedangkan penelitian milik penulis menggunakan pendekatan teori psikologi tasawuf psikoterapi dan analisis tafsir ayat-ayatnya dari tafsir As-Sya'rawi. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi penlis untuk menghimpun ayat-ayat yang terkait dengan *anxiety disorder*.

Kedua, skripsi yang di tulis oleh Apriliya Lailatul Rohmah dengan judul *Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi*.¹⁰ Persamaan penelitian ini, dengan penelitian milik penulis masih satu bahasan mengenai *anxiety disorder* juga penelitian pustaka (*library research*). Aspek yang membedakan penelitian ini, dari penelitian penulis ialah objek penelitian ini, meneliti bagaimana konsep gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dijelaskan dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan psikopatologi. Penelitian ini, mengidentifikasi enam terminologi dalam Al-Qur'an yang berhubungan dengan gangguan kecemasan, yaitu *khauf, ru'b, ran', daiq, halu', dan waswas*.

Sedangkan penelitian milik penulis dikhususkan pada term *daiq, khouf* dan *huzn* perbedaan selanjutnya terletak pada pendekatan penelitian dimana penelitian ini, menggunakan pendekatan psikopatologi adapun penelitian milik penulis mencakup pendekatan tasawuf psikoterapi. Temuan penelitian ini memberi kontribusi penting dalam memahami hubungan antara konsep kecemasan dalam Al-Qur'an dan psikopatologi, serta menawarkan perspektif yang kaya bagi pendekatan kejiwaan modern dalam menangani gangguan kecemasan.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Yuniar Rizqiah dengan judul *Psikoterapi Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) Dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pendekatan Psikologi Islam (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Munir)*.¹¹ Penelitian ini, ingin mencari tahu bagaimana pandangan Wahbah Al-Zuhaily terkait dengan kecemasan mental dengan pendekatan psikologi Islam. Selain pandangan Wahbah Al-Zuhaily terkait dengan kecemasan mental, tulisan ini membahas terkait dengan pengobatan atau psikoterapi dari *anxiety disorder*.

Persamaan yang ditawarkan dalam penelitian ini dengan penelitian milik penulis ialah tawaran dalam memecahkan problematika *anxiety disorder* dengan mendekatkan diri kepada tuhan. Penelitian ini, berbeda dari penelitian penulis dalam hal objek tokoh yang dibahas. Penelitian ini, membahas pemikiran Wahbah Al-Zuhaily terkait *anxiety disorder* dan psikoterpainya. Akan tetapi dalam hal psikoterapi penelitian ini sama sekali tidak mengambil solusi, penanganan atau psikoterapi dari tafsir dan pemikiran Wahbah Al-Zuhaily. Sementara penelitian milik penulis membahas dari sudut pandang Imam al-Sya'rawi dalam tafsir al-Sya'rawi dengan pendekatan tasawuf psikoterapi. Kontribusi kajian ini memberikan dan memaparkan beberapa term *anxiety disorder* serta ayat-ayatnya.

⁹ Amira Fuziah, eds., "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)," 1.

¹⁰ Apriliya Lailatul Rohmah, "Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri, Madura, 2023), ii.

¹¹ Yuniar Rizqiah, "Psikoterapi Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) Dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pendekatan Psikologi Islam (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Munir)", Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2023), 10.

Keempat, artikel ilmiah dalam jurnal yang di tulis Firly Hidayanti dan Agus Hidayatullah dengan judul *Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khouf verses according to Maudu'i Al-Farmani's Tafzir Theory)*.¹² Penelitian ini, menunjukkan hasil bahwa dari perspektif Al-Qur'an rasa sedih dan takut merupakan bagian dari ujian hidup yang semua manusia pasti merasakannya. Dalam penelitian ini, disajikan solusi dalam menangani perasaan-perasaan tersebut. Persamaan penelitian ini dengan penelitian milik penulis yakni sama-sama membahas term *anxiety disorder*, akan tetapi term yang digunakan khusus pada *huzn* dan *khouf*.

Adapun perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan teori tafsir *maudu'i* Al-Farmawi berbeda dengan milik penulis yang menggunakan pendekatan tasawuf psikoterpi. Perbedaan selanjutnya terletak pada kajian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan kajian tematik atau *maudu'i* sedangkan penelitian milik penulis menggunakan kajian tokoh, yakni perspektif Imam al-Sya'rawi terkait *anxiety disorder*. Kajian ini, memberikan kontribusi kepada penulis mengenai ragam kata kesedihan dalam Al-Qur'an yang semakna dengan lafaz *huzn*.

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Miftahul Jannah dengan judul *Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)*.¹³ Kesimpulan hasil dari penelitian ini ialah dalam Al-Qur'an kesempitan jiwa memiliki beragam makna yakni jiwa yang bersedih, takut, khawatir dan lemah yang semua itu merupakan sifat dari *anxiety disorder*. Di antara pemicu *anxiety disorder* ialah berasal dari diri individu itu sendiri, khendak Allah, dan dari lingkungan sekitar. Kemudian problem solving yang ditawarkan dengan menjauhi prasangka buruk dan bersabar.

Persamaan yang ada antara penelitian ini dan penelitian penulis dapat ditemukan pada jenis penelitiannya yakni penelitian kepustakaan (*library research*) dengan analisis data kualitatif. Perbedaan utama antara penelitian ini dengan penelitian milik penulis ialah penelitian ini hanya mengosentrasikan ayat-ayat kesempitan jiwa. Sedangkan penelitian milik penulis tidak hanya menitikberatkan pada ayat-ayat kesempitan jiwa melainkan memperluas bahasannya mulai dari ayat-ayat tentang *khouf*, *huzn* dan *daiq*. Skripsi ini memberikan kontribusi kepada penulis terkait ayat-ayat yang berkaitan dengan kesempitan jiwa dimana dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 13 kali dalam 12 ayat.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian pustaka dengan data yang bersifat kualitatif. Adapun Sumber data primer penelitian ini adalah kitab tafsir *al-Sya'rawi* karya Syekh Mutawalli al-Sya'rawi. Sementara sumber data skunder (*secondary sources*) meliputi buku, makalah, laporan hasil penelitian, jurnal dan literature atau rujukan tertulis lainnya yang terkait dengan penelitian ini.

Untuk mengumpulkan data, dalam penelitian ini digunakan teknik. Metode dokumentasi diartikan sebagai suatu proses pengumpulan data melalui penelusuran dan kajian kepustakaan terhadap segala hal yang melibatkan topik yang diteliti oleh peneliti, yang dapat bersumber dari buku, kitab tafsir, jurnal, atau sebagainya. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti memperoleh data-data yang kemudian dapat dianalisis dan diolah dalam bentuk kata-kata untuk menghasilkan kesimpulan penelitian.

¹² Firly Hidayanti, Agus Hidayatullah "Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khouf verses according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafzir Theory" *Jurnal of U'lumul Qur'an and Tafsir Studies* 2, No. 2, (2023), 3.

¹³ Miftahul Jannah, "Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)", Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN), Curup, 2023), ii

Setelah data dikumpulkan, kemudian dianalisis. Data dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), yaitu metode yang dilakukan dengan cara menganalisis makna dari berbagai sumber primer dan sekunder. Dengan demikian, langkah-langkah dalam penelitian ini meliputi: *Pertama*, peneliti menentukan tema yang akan dikaji. *Kedua*, menghimpun ayat-ayat yang berkaitan atau relevan dengan term *anxiety*. *Ketiga*, menelusuri bagaimana penafsiran Syekh Mutawalli al-Sya'rawi terhadap ayat-ayat tersebut. *Keempat*, peneliti menganalisis penafsiran Syekh Mutawalli al-Sya'rawi dengan pendekatan yang telah ditetapkan.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tasawuf psikoterapi. Tasawuf psikoterapi merupakan sebuah pendekatan bercorak tasawuf atau psikologi, yang berupa sintesis ilmu keislaman (tasawuf/mistisisme) dengan metode dalam psikologi (psikoterapi/terapi jiwa).¹⁴ Mengingat tasawuf psikoterapi sejalan dengan tafsir yang berisi pesan-pesan Al-Qur'an tentang penenangan diri, dzikir, taubat, *tawakkal*. Kemudian tasawuf itu sendiri memiliki kaitan dan makna penting dengan berbagai permasalahan yang dihadapi manusia modern. Menawarkan kesejukan batin sekaligus disiplin syari'at sekaligus dengan cara yang seimbang.¹⁵

HASIL ANALISIS PEMBAHASAN

1. Analisis Terhadap Penafsiran Muhammad Mutawalli as-Sya'rawi

Dalam pembahasan ini akan dianalisis bagaimana interpretasi atau penafsiran Mutawalli al-Sya'rawi berkenaan dengan *anxiety disorder* dan solusi penanganannya

a) Penafsiran Ayat-Ayat tentang Anxiety disorder dan Analisa

Berikut interpretasi Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi mengenai *anxiety disorder* dalam term: *khawf*, *huzn* dan *daiq*.

1) Term Khauf

Pembahasan terkait kata kunci *khawf* terdapat di antaranya pada ayat berikut ini.

قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غٰفِلُونَ

Dia (Ya'qub) berkata, "Sesungguhnya kepergian kamu bersama dia (Yusuf) sangat menyedihkannya dan aku khawatir serigala akan memangsanya, sedangkan kamu lengah darinya." QS. Yusuf [12]: 13

Berikut penafsiran Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi: Ucapan ayah (nabi Ya'qub as sebagai ayahnya nabi Yusuf) di sini pasti membuat mereka marah karena itu adalah bukti cinta yang luar biasa, sampai pada tingkat di mana dia takut kehilangan Yusuf karena kurangnya kesabarannya terhadap perpisahan dengannya, dan perhatian yang sangat besar terhadapnya; kemudian dia (Ya'qub) mengajukan alasan lainnya, yaitu: "Dan aku khawatir bahwa dia akan dimakan oleh serigala sementara kalian lalai darinya." QS. Yusuf (12): 13¹⁶

Dan sebagian orang berkata: Ya'qub menginspirasi mereka untuk melakukan kebohongan ini; kalau bukan karena itu, mereka tidak akan tahu untuk membuat kebohongan ini. Dan kita perhatikan bahwa Ya'qub memberikan perhatian kepada saudara-saudara Yusuf; dia tidak mengatakan: "Aku khawatir bahwa dia akan dimakan serigala sementara kalian duduk-duduk saja," tetapi dia berkata: "Dan aku khawatir bahwa dia akan dimakan oleh serigala sementara kalian lalai darinya."¹⁷ Ini untuk menumbuhkan dalam diri mereka perasaan persaudaraan yang mengharuskan mereka untuk tidak berperilaku buruk terhadap saudara mereka; dan juga agar orang lain tidak berperilaku buruk terhadapnya kecuali jika mereka lalai terhadap saudaranya.¹⁸

¹⁴ Endang Sri Rahayuh, "Bertasawuf di Era Modern Tasawuf Sebagai Psikoterapi", 7.

¹⁵ Endang Sri Rahayuh, "Bertasawuf di Era Modern Tasawuf Sebagai Psikoterapi", 7.

¹⁶ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 6877.

¹⁷ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 6877.

¹⁸ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 6878.

Dan kita perhatikan dalam jawaban mereka, ketidak mampuan mereka untuk membalas ucapannya: “*Sungguh, aku merasa sedih jika kalian pergi bersamanya*”. Maka cinta ini dari Ya’qub kepada Yusuf adalah yang mendorong mereka untuk dengki kepada Yusuf, dan mereka hanya menanggapi kekhawatirannya bahwa dia akan dimakan oleh serigala, dan Al-Qur’an pun menyebutkan apa yang mereka katakan.¹⁹

Kecemasan kerap kali diasosiasikan dengan rasa takut yang berlebihan. Perasaan takut terhadap masa depan, situasi spesifik, kematian, dan pengalaman masa lalu dapat memicu kecemasan pada individu. Ketakutan yang berkaitan dengan kecemasan umumnya terkait dengan hal-hal yang tidak terlihat, abstrak, atau yang belum tentu terjadi. Ini berbeda dari ketakutan biasa yang timbul saat seseorang berada dalam situasi yang benar-benar mengancam, seperti ketika bertemu dengan hewan buas. Namun, baik rasa takut maupun kecemasan memiliki titik fokus yang sama, yaitu potensi ancaman di masa depan. Jika rasa takut ini melampaui batas yang wajar, kondisi mental seseorang bisa terguncang, mengakibatkan kegelisahan, kesedihan, keputusasaan, dan bahkan depresi.²⁰

Dalam penafsiran Asy-Sya’rawi tersebut dapat dipahami ketakutan Nabi Ya’qub yang mendalam dan berlebih terhadap kemungkinan Yusuf dimakan serigala, meskipun ancaman tersebut belum tentu nyata. Kecemasan Ya’qub adalah hasil dari cinta dan perhatian yang sangat besar terhadap Yusuf, yang mendorongnya ke dalam kondisi kecemasan yang intens dan irasional terhadap suatu bahaya yang tidak pasti. Ini adalah contoh yang paling relevan dari ayat yang menjelaskan ketakutan berlebih dalam konteks *anxiety disorder*, karena menunjukkan bagaimana rasa takut yang berlebihan bisa muncul bahkan dari niat yang baik seperti perlindungan dan cinta.

وَإِخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الدَّبَابُ Ungkapan ini menunjukkan ketakutan spesifik dan berlebih (serigala memakan Yusuf), yang bisa dianggap sebagai bentuk phobia atau *irrational fear* dalam konteks *anxiety disorder*. Ini mencerminkan bagaimana ketakutan Ya’qub adalah berlebihan karena tidak didasarkan pada keadaan yang realistis atau bukti yang kuat bahwa serigala memang akan menyerang Yusuf. Asy-Sya’rawi menyoroti kecemasan Nabi Ya’qub terhadap Yusuf yang terefleksi dalam ketakutannya akan kemungkinan Yusuf dimakan oleh serigala. Dari sudut pandang *anxiety disorder*, ketakutan yang dialami Ya’qub dapat dilihat sebagai bentuk kecemasan yang berlebihan terhadap kemungkinan terjadinya bahaya, meskipun hal tersebut belum tentu terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan ini adalah hasil dari cinta yang mendalam dan perhatian yang intens, yang dapat dikaitkan dengan konsep *attachment anxiety* dalam psikologi modern, di mana seseorang mengalami kecemasan tinggi karena takut kehilangan orang yang dicintai.

Ayat ini menggambarkan kondisi emosional Ya’qub yang dapat dikaitkan dengan konsep *anxiety disorder* karena mengandung elemen ketakutan yang intens dan irasional terhadap suatu bahaya yang tidak pasti. Dalam tafsir ini, Asy-Sya’rawi memperlihatkan bagaimana emosi yang kuat dapat memicu kecemasan, yang relevan dalam memahami kecemasan berlebih dalam kehidupan sehari-hari.

Cemas sering kali mengganggu dan menyebabkan masalah psikosomatis, kemudian cemas ini tidak terjadi begitu saja melainkan terakumulasi. Penyebab cemas itu sendiri adalah emosi negatif, dimana emosi negatif ini bisa muncul hanya dengan situasi yang biasa. Doktor Andri memberikan contoh pada dirinya pergi bekerja dalam keadaan kesal yang disebabkan kecapean, kurang tidur, merasa jenuh. Ketika tidak bisa beradaptasi dengan situasi tersebut, maka akan menyebabkan kelelahan mental.

¹⁹ Imam Mutawalli Asy-Sya’rawi, Tafsir Asy-Sya’rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 6878.

²⁰ Apriliya Lailatul Rohmah, “*Anxiety Disorder Dalam Al-Qur’an*” (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Madura, 2023), 4.

Berbeda dengan praktik yang diikuti dengan rasa tanggung jawab dan menyadari proses tersebut untuk membantu orang lain maka energi positif ini akan membuat bersemangat dalam beraktivitas.²¹ Dari sudut pandang tasawuf, kecemasan Nabi Ya'qub bisa dilihat sebagai ujian dan pelajaran spiritual. Kecemasan yang dialami mungkin juga merupakan sarana untuk mengembangkan kesabaran dan kepercayaan penuh kepada Allah (*tawakkal*). Dalam konteks tasawuf psikoterapi, kecemasan yang berlebihan seperti yang digambarkan ini bisa dilihat sebagai peluang untuk mengasah kualitas spiritual seperti sabar dan *tawakkal*.

Dalam tasawuf psikoterapi, *tawakkal* (kepercayaan penuh kepada Allah) adalah salah satu metode untuk mengatasi kecemasan. Dengan mengingatkan individu untuk menyerahkan urusan mereka kepada Allah, seseorang dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan. Penafsiran Asy-Sya'rawi, yang menekankan pada cinta Ya'qub dan kecemasannya terhadap Yusuf, dapat diambil pelajaran bahwa kecemasan tersebut perlu dikelola dengan meningkatkan *tawakkal*.

Kesimpulannya, penafsiran Sya'rawi ini tidak hanya memberikan wawasan teologis, tetapi juga dapat diintegrasikan dengan pendekatan modern dalam memahami dan mengatasi *anxiety disorder* melalui lensa spiritual dan psikoterapi tasawuf. Ini menunjukkan betapa pentingnya *tawakkal* dan pengelolaan emosi dalam menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual.

2) Term Huzn

Salah satu pembahasan mengenai kata kunci *huzn* dapat ditemukan dalam ayat berikut ini.

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بَالِيتٍ بِاللَّهِ يُحْذِرُونَ

Sungguh, Kami mengetahui bahwa sesungguhnya apa yang mereka katakan itu betul-betul membuatmu (Nabi Muhammad) bersedih. (Bersabarlah) karena sebenarnya mereka tidak mendustakanmu, tetapi orang-orang zalim itu selalu mengingkari ayat-ayat Allah. QS. Al-An'am [6]: 33

Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi mengemukakan dalam tafsirnya mengenai ayat tersebut bahwa Allah menjelaskan keadaan orang kafir serta posisi mereka di akhirat ketika mereka berdiri di hadapan neraka dan berdiri dihadapan Allah. Setelah itu perkataan itu mengarah kepada Rasulullah Saw, yang mana rasul merasakan kesulitan dan penderitaan dalam menyampaikan risalah dari Allah kepada orang-orang kafir. Rasul bersedih karena kaumnya tidak merasakan manisnya iman.²²

Rasul sangat ingin semua manusia untuk beriman dan rasul merasa sakit ketika mendapati sebagian manusia menentang dakwah seruan keimanan. Rasul menginginkan orang kafir untuk beriman walaupun sebenarnya tugas rasul hanya menyampaikan saja. Jika Allah berkehendak maka akan dijadikan semua manusia beriman dengan menurunkan kepada mereka tanda dari langit yang membuat mereka semua tunduk kepada-Nya.²³

Allah tidak menginginkan hanya fisik untuk tunduk melainkan disertai tunduknya hati. Allah ingin manusia datang dengan suka rela dengan pilihan mereka sendiri untuk membuktikan kecintaannya kepada khaliq.²⁴

Sedih ialah keluarnya jiwa dari keadaan kegembiraannya. Insan mencapai kebahagiaan ketika dia mempunyai sistem (organ tubuh) yang berfungsi menjalankan tugasnya. Ketika terjadi sesuatu yang mengganggu diantara salah satu sistem tersebut maka itu akan menimbulkan kesedihannya. Sedih bisa juga merupakan emosi terhadap sesuatu yang datang atau terhadap perkara yang tidak diinginkan oleh jiwa.²⁵

Rasul ingin orang yang mendengar penyampaiannya agar beriman, akan tetapi sebagian menentang keimanan itu bahkan sebagian yang lain mencemooh atau menuduh rasul sebagai tukang sihir, orang gila dan penyair. Maka Allah menghibur rasulnya yakni:

²¹ Andri Psikosomatik, 'Sembuh dari Cemas itu Bisa!!! Mencari Sumber Cemas di Dalam Diri', *publikasi*, 2024, <https://youtu.be/mLIAF6ZXuDA?si=MnNITi9GfSk3uSRz>, accessed 16 Agustus 2024.

²² Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 3593.

²³ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 3593.

²⁴ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 3594.

²⁵ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 3594.

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بَايَتِ اللَّهُ يَحْذَرُونَ

Sesungguhnya engkau wahai Muhammad harus tahu bahwa perkataan mereka tidak ada kaitannya denganmu, karena dengan kesepakatan umum di antara mereka, kamu adalah orang yang terpercaya. Mereka mendustaka ayat-ayat-Ku yang diturunkan bersamamu. Karena sebelum itu rasul adalah orang yang terpercaya. Orang-orang kafir di antara mereka tidak mempercayakan sesuatupun harta dan barang berharga mereka kecuali kepada rasulullah Saw. Seorang manusia tidak mungkin menipu dirinya dengan apa yang menjadi perhatiannya. Seolah-olah Allah ingin menanggung beban dari rasulullah dengan berkata: siapa yang mengarahkan hinaan kepada rasul sesungguhnya hinaan itu diarahkan kepada pengutusnyanya, yaitu Allah. Allah ingin menjelaskan bahwa Rasulullah adalah orang yang paling ingin agar umatnya menanggapi seruan dakwah.²⁶ Menurut penulis keterkaitan penafsiran Syekh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi terhadap surah Al-An'am ayat 33 dengan konsep *anxiety disorder* dapat dilihat melalui beberapa aspek, terutama dalam bagaimana ayat ini menggambarkan respons emosional terhadap penolakan dan kesedihan, serta bagaimana panduan Al-Qur'an ini dapat memberikan wawasan tentang cara mengelola kecemasan:

Pertama, kesedihan Nabi Muhammad Saw, Asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan perhatian Allah Swt kepada nabi Muhammad Saw dalam menghadapi penolakan kaumnya. Kesedihan yang dirasakan oleh Nabi bukan karena mereka tidak mempercayainya sebagai seorang pribadi, melainkan karena mereka menolak wahyu yang dibawanya. Dalam konteks *anxiety disorder*, kesedihan atau kecemasan sering muncul dari perasaan tidak diterima, rasa takut akan kegagalan, atau penolakan sosial.

Penafsiran Asy-Sya'rawi pada ayat ini bisa diaplikasikan dalam konteks psikologi Islam atau tasawuf psikoterapi, dengan cara memberikan pemahaman bahwa rasa sedih atau tertekan yang dialami seseorang saat menghadapi penolakan sosial atau penghinaan bukanlah sesuatu yang salah atau tidak wajar. Sebagaimana nabi Muhammad Saw yang juga merasakan kesedihan, manusia juga dapat merasa sedih. Ayat ini memberikan pengakuan bahwa perasaan seperti itu adalah bagian dari pengalaman manusia. Namun, penting untuk menyadari bahwa penolakan tersebut seringkali lebih terkait dengan sikap dan prasangka orang lain terhadap kebenaran, bukan terhadap individu secara pribadi. Dalam konteks penanganan *anxiety disorder*, pemahaman ini dapat membantu individu memisahkan diri mereka dari penolakan yang mereka hadapi dan mendorong mereka untuk fokus pada kebenaran dan nilai-nilai yang mereka anut.

Kedua respon terhadap kecemasan. Ayat ini menunjukkan bahwa meskipun Nabi Muhammad Saw merasa sedih, Allah menghiburnya dengan menyatakan bahwa penolakan itu sebenarnya bukan terhadap pribadi Nabi, tetapi terhadap ayat-ayat Allah. Ini adalah pengingat bahwa sumber kecemasan seringkali bukanlah diri kita sendiri, tetapi bisa terkait dengan faktor eksternal yang di luar kendali kita. Dalam penanganan *anxiety disorder*, pendekatan ini mengajarkan untuk memisahkan diri dari sumber kecemasan yang mungkin tidak sepenuhnya terkait dengan nilai atau identitas pribadi seseorang. Dengan memahami bahwa tidak semua hal negatif yang terjadi adalah refleksi dari diri kita, seseorang dapat mengurangi beban kecemasan.

Ketiga memuat tentang penerimaan dan *tawakkal*. Penafsiran ayat ini bisa mengarah pada konsep *tawakkal* (berserah diri kepada Allah), di mana seseorang menerima bahwa ada hal-hal di luar kendali mereka dan menyerahkan hasil akhirnya kepada kehendak Allah. Ini bisa menjadi alat penting dalam mengelola kecemasan, di mana individu belajar untuk melepaskan kontrol atas hal-hal yang tidak bisa mereka kendalikan.

²⁶ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi* (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 3595.

Anxiety disorder sering kali diperburuk oleh perasaan bahwa seseorang harus mengendalikan segala sesuatu di sekitar mereka. Dengan *tawakkal*, seseorang dapat mengurangi kecemasan dengan menerima bahwa mereka tidak bisa mengendalikan segala sesuatu dan berserah diri kepada Allah.

Keempat, memuat tentang penerimaan dan penghiburan ilahi. Ayat ini juga memberikan penghiburan dari Allah kepada nabi Muhammad Saw. Dalam konteks *anxiety disorder*, penghiburan ini bisa dilihat sebagai dukungan spiritual yang membantu individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan mereka.

Penghiburan ini bisa diterapkan dalam terapi Islam, di mana seseorang diajak untuk merasa tenang dengan mendekatkan diri kepada Allah dan mencari kekuatan dalam iman mereka ketika menghadapi kecemasan.

Terakhir mengenai keterhubungan dengan psikologi Islam. Konsep ini menunjukkan bahwa dalam Islam, kecemasan dan kesedihan bukanlah hal yang tabu atau dianggap sebagai kelemahan iman, melainkan bagian dari kehidupan yang wajar. Pemahaman ini dapat membantu mengurangi stigma yang sering terkait dengan *anxiety disorder* dan membuka jalan untuk pendekatan yang lebih holistik dan spiritual dalam penanganannya.

Kita dapat memahami bahwa pengalaman kecemasan adalah bagian alami dari kehidupan manusia, bahkan untuk orang-orang terpilih seperti para nabi. Panduan dari ayat ini memberikan jalan bagi pendekatan spiritual yang dapat digunakan dalam penanganan kecemasan, di mana iman dan kepercayaan kepada Allah menjadi pusat dari ketenangan jiwa.

Dalam penafsiran al-Maraghi, makna kesedihan (*Al-Huznu*) disini adalah penderitaan yang dirasakan dalam jiwa ketika kehilangan sesuatu yang dicintai; atau ketika tidak berhasil mendapatkan sesuatu yang diinginkan, atau saat terjadi sesuatu yang tidak diharapkan dan tidak ada cara untuk mengatasinya selain dengan menghibur diri.²⁷

Asbabun nuzul ayat ini ialah tatkala Imam Tirmidzi dan Imam Hakim telah meriwayatkan dari Ali bahwa Abu Jahal pernah mengatakan kepada Nabi Saw, “Sesungguhnya kami tidak membohongimu, melainkan kami hanya menolak apa yang kamu sampaikan.” Lalu, Allah Swt menurunkan firman-Nya: “Mereka sebenarnya tidak mendustakanmu, tetapi orang-orang yang zalim itu mengingkari ayat-ayat Allah” QS. Al-An’am [6]: 33.²⁸ Surah ini diturunkan berkaitan dengan dakwah Rasulullah kepada kaum musyrikin Makkah agar memeluk Islam, serta bantahan mereka terhadap rasul tentang tauhid, kenabian, dan kebangkitan. Dalam surah ini, terdapat banyak perkataan mereka yang diungkapkan dengan kata وَقَالُوا, seperti:²⁹

وَقَالُوا لَوْلَا أُنْزِلَ عَلَيْهِ مَلَكٌ

Dan mereka berkata, “Mengapa tidak diturunkan malaikat kepadanya (Muhammad)?” QS. Al-An’am [6]: 8

وَقَالُوا إِن هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا

Dan mereka berkata, “Hidup banyalah di dunia ini.” QS. Al-An’am [6]: 29

Surah ini juga banyak ajaran kepada rasulullah untuk menjawab bantahan mereka dengan menegaskan hujjah dan keterangan, yang diungkapkan dengan kata قُلْ, seperti:

قُلْ لِمَنْ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

Artinya: “Katakanlah (Muhammad), “Milik siapakah apa yang di langit dan di bumi?” QS. Al-An’am[6]: 12

²⁷ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, terj. Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly dan Bahrn Abubkar, Terjemah Tafsir Al-Maragi 7, 148.

²⁸ Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Ayat Surat Al-Fatihah s.d. Al-Isra*, terj. Bahrn Abubakar, Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Jilid 1 (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016), 581.

²⁹ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, terj. Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly dan Bahrn Abubkar, Terjemah Tafsir Al-Maragi 7, 148.

قُلْ أَعْبُدُوا اللَّهَ أَعْبُدُوا إِلَهًا وَاحِدًا ۚ قُلْ لِّلَّهِ الْفَتْحُ وَإِلَيْهِ الْغَايَةُ ۚ قُلْ أَنذَرْتُكُمْ يَوْمَ الْبَاقِ ۚ

Artinya: "Katakanlah (Muhammad), "Apakah aku akan menjadikan pelindung selain Allah yang menjadikan langit dan bumi?" QS. Al-An'am [6]: 14

Setelah menyampaikan hujjah-hujjah ini, surah tersebut juga menceritakan dampak kekufuran mereka terhadap jiwa Nabi serta kesedihannya karena mendengar perkataan mereka mengenai kenabian dan menyaksikan mereka berpaling dari dakwahnya.

Allah berfirman, قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ (Kami sungguh mengetahui bahwa ucapan mereka membuatmu bersedih). Ucapan mereka yang menyakiti hati Nabi adalah terkait dengan diri beliau, dakwah, dan kenabian beliau, seperti tuduhan dusta, celaan, serta usaha mereka untuk menjauhkan orang-orang Arab dari beliau.³⁰

Ibnu Katsir menyatakan bahwa Allah Swt, menurunkan ayat ini untuk menghibur nabi dari kesedihan yang beliau rasakan akibat pendustaan dan sikap mereka. Penghiburan ini juga tercermin dalam firman-firman Allah lainnya, seperti:³¹

فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ

Maka janganlah engkau (Muhammad) biarkan dirimu binasa karena kesedihan terhadap mereka. QS. Fatir [35]: 8

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Maka barangkali engkau (Muhammad) akan mencela dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling, sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (Al-Qur'an). QS. Al-Kahf [18]: 6

Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan ayat ini tentang seruan dan dialog yang dilakukan oleh rasulullah kepada para penentang, sebagaimana yang diperintahkan oleh ayat-ayat Al-Qur'an, telah dilakukan berulang kali. Namun, hasilnya tidak sesuai dengan harapan, bahkan ayat terakhir menunjukkan bahwa para penentang tersebut tidak menggunakan akal sehat mereka, sehingga wajar jika mereka mengalami kerugian dan kehancuran. Hal ini tentunya membuat nabi Muhammad Saw merasa sangat sedih, karena beliau selalu berharap umatnya patuh kepada Allah Swt. Oleh karena itu, ayat ini datang untuk menghibur beliau, menegaskan bahwa Allah mengetahui apa yang selalu mereka katakan, yang intinya adalah penolakan terhadap dakwah beliau, dan hal ini sangat menyedihkan hatinya. Nabi tidak perlu bersedih hati karena sebenarnya mereka tidak mendustakan beliau secara pribadi; mereka dalam hati kecilnya mengenal beliau sebagai orang yang bijaksana dan jujur, yang diberi gelar al-Amin (yang jujur). Namun, karena kezaliman dan keras kepala mereka, hati mereka tertutup. Meskipun akal dan pengalaman mereka mengakui bahwa nabi adalah orang yang jujur, mereka tetap menolak ayat-ayat Allah dan tidak mempercayai ajaran Ilahi yang beliau sampaikan.³²

3) Term Daiq

Ayat berikut ini mencakup pembahasan tentang kata kunci *daiq*.

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ

Artinya: "Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan." QS. Al-Hijr [15]: 97

³⁰ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, terj. Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly dan Bahrn Abubkar, *Terjemah Tafsir Al-Maragi* 7, 149.

³¹ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, terj. Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly dan Bahrn Abubkar, *Terjemah Tafsir Al-Maragi* 7, 149.

³² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 399.

Dalam penafsiran Muḥammad Muṭawalli Asy-Sya'rawi menjelaskan makna *daiq* atau sesaknya dada ialah berkurangnya udara yang masuk melalui pernafasan paru-paru. Dari udara ini paru-paru memasukkan O₂ dan mengeluarkan CO₂. O₂ berfungsi untuk mengoksidasi atau memproses makanan agar menghasilkan kekuatan energi. Ketika dada menyempit atau sesak maka energi ikut berkurang.³³

Contoh untuk memperjelas bagi mereka yang menaiki tangga yang tinggi dari suatu rumah atau tempat. Mereka akan terengah-engah. Penyebab dari terengah-engah ini adalah bahwa paru-paru ingin mempercepat pengambilan jumlah udara yang lebih besar dari yang biasa diterimanya. Maka hati akan bekerja lebih keras agar paru-paru mudah mendapatkan banyak udara. Siapa yang dadanya lapang maka dia bebas menarik udara yang masuk sebanyak yang dia inginkan, yang memudahkan paru-paru untuk mengambil udara sesuai yang dibutuhkan, sehingga orang yang mempunyai dada yang lapang tidak akan terengah-engah.³⁴

Ketika ada yang mendustakan atau memperolok rasulullah, ketika itu menyempit dadanya dan menyempit juga udara yang masuk. Maka Allah menenangkan nabi Muhammad bahwa pertolongan-Nya untuknya tidak akan pernah habis.

وَمَنْ يُدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ

Siapa yang Dia kebendaki menjadi sesat, Dia akan menjadikan dadanya sempit lagi sesak seakan-akan dia sedang mendaki ke langit.

Asy-Sya'rawi menjelaskan ayat ini bahwa ketika naik membutuhkan perjuangan, ketekunan. Ini berbeda dengan masalah yang umum jika naik ke atas akan menemukan udara yang banyak dan bersih. Ditetapkan bahwa semakin manusia naik ke angkasa tidak akan menemukan udara.³⁵

Melalui penafsiran tersebut penulis menyimpulkan, Asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan rasulullah mengalami perasaan sesak di dada akibat perkataan negatif yang dilontarkan oleh orang-orang kafir. Perasaan sesak ini dapat diartikan sebagai reaksi psikologis terhadap tekanan atau stres, yang dalam konteks modern dapat disamakan dengan gejala kecemasan atau *anxiety*. Berikut relevansi QS. Al-Hijr dengan Gangguan Kecemasan (*anxiety disorder*) menurut penafsiran Sya'rawi:

Pertama mengenai perasaan sesak di dada. Salah satu gejala umum dari gangguan kecemasan adalah perasaan sesak di dada, yang seringkali disertai dengan kesulitan bernapas, detak jantung yang cepat, dan perasaan tertekan. Sya'rawi menyebutkan bahwa perasaan sesak di dada adalah akibat dari tekanan psikologis yang dirasakan oleh Rasulullah, mirip dengan gejala kecemasan di mana individu merasa tertekan oleh pikiran dan perasaan negatif.

Kedua respon Fisiologis terhadap stress. Dalam kondisi kecemasan berlebih tubuh akan merasa sesak di dada. Asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa sesaknya dada Rasulullah adalah respons fisik terhadap stres yang diakibatkan oleh perkataan negatif, menunjukkan adanya hubungan antara kondisi psikologis dan respons fisiologis.

Ketiga mengenai pentingnya penenangan dan ketenteraman. Pentingnya mengelola stres dan kecemasan melalui berbagai metode seperti terapi, meditasi, atau obat-obatan untuk mencapai ketenteraman. Asy-Sya'rawi menyebutkan bahwa Allah menenangkan Rasulullah dengan memberi tahu bahwa bantuan-Nya tidak akan pernah habis. Ini bisa diartikan sebagai bentuk dukungan spiritual yang dapat membantu mengatasi kecemasan.

Kesimpulannya penafsiran Asy-Sya'rawi terhadap ayat Al-Hijr 97 menunjukkan adanya kesadaran terhadap perasaan sesak di dada akibat tekanan psikologis, yang relevan dengan gejala gangguan kecemasan. Ini menunjukkan bahwa masalah kecemasan dan cara menghadapinya telah disadari sejak zaman Rasulullah, dan pentingnya dukungan spiritual serta penenangan psikologis dalam mengatasi masalah tersebut.

³³ Imam Mutawalli Asy-Sya'ra'wī, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7784

³⁴ Imam Mutawalli Asy-Sya'raw, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7785.

³⁵ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7786.

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ artinya dadamu menyempit karena bersedih hati.³⁶ Kemudian Ahmad Mustafa Al-Maraghi lanjut menjelaskan terkait ayat ini bahwa Allah mengetahui perasaan sempit di dada adalah reaksi alami manusia ketika menghadapi kesedihan dan rasa sakit, terutama karena ucapan-ucapan syirik dan ejekan yang dilontarkan oleh orang-orang.

Dalam kondisi ini, Allah mengarahkan Nabi-Nya untuk mengatasi perasaan tersebut dengan memperbanyak dzikir dan memuji-Nya, agar hati menjadi lebih tenang dan tentram.³⁷

Syeikh Imam Al-Qurthubi menjelaskan dalam penafsirannya bahwa makna dari ayat ini adalah Allah berfirman, “*Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu terasa sempit,*” yang berarti bahwa rasa sesak atau sempit tersebut ada di hati, karena dada adalah tempatnya hati. Rasa sesak itu disebabkan oleh apa yang mereka ucapkan, yaitu kebohongan, penolakan terhadap semua perkataanmu, serta apa yang kamu dan para sahabatmu alami dari musuh-musuhmu.³⁸

Dalam tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili dijelaskan makna وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ Allah menyatakan bahwa Dia benar-benar mengetahui, wahai Muhammad, bahwa kamu merasa sangat terganggu dengan olok-olok dan kesyirikan yang dilakukan oleh orang-orang musyrik. Hati dan dadamu terasa sempit dan sesak karena itu. Namun, jangan biarkan hal ini menghalangi kamu untuk menyampaikan risalah Allah Swt. *Bertawakkallah* kepada-Nya, karena Dia adalah Pelindung, Penjaga, dan Penolong yang sejati bagimu terhadap mereka. Mohonlah perlindungan kepada-Nya untuk menghilangkan perasaan sesak di dada dan kegundahan yang kamu rasakan.³⁹

b) Analisis Penafsiran terkait Penanganan Anxiety Disorder

Beberapa konsep tasawuf psikoterapi sebagai solusi penanganan *anxiety disorder* di antaranya: *tawakkal*, ikhlas, sabar dan *rida*. Kemudian penulis juga menambahkan dzikir sebagai tasawuf psikoterapi.

1) Tawakkal

Penanganan *anxiety disorder* dengan meningkatkan *tawakkal* di antaranya bisa dilihat dari penafsiran QS. At-Talaq [65]: 2-3 berikut.

فَإِذَا بَلَغَ آجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوِي عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَٰلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۚ وَيَرْزُقْهُ مِن حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝ ٣

Apabila mereka telah mendekati akhir idahnya, rujuklah dengan mereka secara baik atau lepaskanlah mereka secara baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil dari kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Yang demikian itu dinasihatkan kepada orang-orang di antara kamu yang beriman kepada Allah dan hari akhir. Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya. 3. dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu. QS. At-Talaq [65]: 2-3

³⁶ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, terj. Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly dan Bahrn Abubkar, *Terjemah Tafsir AAl-Maragi* 7, 62.

³⁷ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, terj. Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly dan Bahrn Abubkar, *Terjemah Tafsir AAl-Maragi* 7, 68.

³⁸ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Al-Jami' Li Ahkaam Al-Qur'an*, terj. Asmuni, *Tafsir Al-Qurthubi Surah Al-Hijr, An-Nabl, Al-Israa dan Al-Kahfi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 154.

³⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsirul-Munir: Fil 'Aqidah wasy-Syari'ah wal manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, Mujiburrahman Subadi, dan Muhammad Mukhlisin, *Tafsir al-Munir. Aqidah, Syari'ah, & Manhaj Jilid 7* (Depok: Gema Insani, 2015), 336.

Secara khusus Asy-Sya'rawi menjelaskan potongan ayat وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا tersebut dianggap sebagai nasihat, yaitu bahwa nasihat tersebut termasuk bagian dari takwa kepada Allah. Dengan takwa kepada Allah, seseorang akan mendapatkan kebaikan di dunia dan akhirat, sesuai dengan kebiasaan Al-Qur'an yang selalu menutup nasihat dan ancaman dengan kabar gembira dan dorongan untuk berbuat baik.

Lebih lanjut Asy-Sya'rawi menjelaskan, karena masalah perceraian tidak lepas dari kesulitan dan kesedihan yang dialami oleh kedua pasangan, dan masalah rujuk pun kadang-kadang tidak terlepas dari salah satu pihak yang harus menanggung kebencian dari kondisi yang menyebabkan perceraian, Allah Swt. memberitahukan kepada keduanya bahwa Dia telah menjanjikan bagi orang-orang yang bertakwa dan menjaga batas-batas-Nya bahwa Dia akan memberikan jalan keluar dari kesempitan. Allah menyerupakan kesulitan yang mereka alami dengan tempat yang tertutup, dan Dia menyerupakan apa yang akan Dia berikan berupa kelembutan dan penyelesaian masalah yang sesuai dengan keadaan mereka dengan membuat pintu keluar dari tempat yang tertutup tersebut, sehingga orang yang berada di dalamnya dapat keluar.⁴⁰

Selain itu, jalan keluar tersebut mencakup juga bentuk kelembutan yang Allah berikan kepada orang-orang yang bertakwa di akhirat, yaitu dengan menyelamatkan mereka dari kesulitan saat perhitungan amal dan menunggu. Jalan keluar bagi mereka di akhirat adalah mempercepat mereka menuju kenikmatan. Karena salah satu penyebab perpisahan dan perselisihan antara suami istri adalah kekurangan dalam nafkah karena keterbatasan rezeki, dan menahan diri dari rujuk seringkali menjadi penghalang bagi banyak orang setelah perceraian, Allah mengiringi janji-Nya untuk memberikan jalan keluar bagi orang-orang yang bertakwa dengan janji khusus berupa jalan keluar yang berupa kelapangan dalam rezeki.

Demikian pula penjelasan Asy-Sya'rawi pada ayat وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ adalah pelengkap dari ayat sebelumnya, karena ketakwaan kepada Allah adalah sebab kelapangan dalam kesulitan dan penyelamatan dari kesempitan. Keyakinan seorang muslim akan hal ini, bahwa Allah akan menjauhkan dari dirinya segala bisikan setan yang melemahkan ketakwaannya, akan mewujudkan janji Allah bahwa Dia akan memberikan jalan keluar dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka.⁴¹

Beberapa poin yang jadi kesimpulan dari penafsiran Asy-Sya'rawi tersebut dengan pendekatan tasawuf psikoterapi terhadap *anxiety disorder* di antaranya:

Pertama, *Tawakkal* sebagai jalan keluar. Orang yang bertawakal kepada Allah akan selalu menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi, bahkan dari arah yang tidak terduga. *Tawakkal*, menurut Sya'rawi, adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan segala usaha yang maksimal. Dalam tasawuf psikoterapi, *tawakkal* bisa dilihat sebagai salah satu mekanisme untuk mengelola kecemasan. Individu yang mengalami *anxiety disorder* sering kali merasa terbebani dan *overthinking* oleh ketidakpastian masa depan atau hasil usaha mereka. Dengan menginternalisasi konsep *tawakkal*, individu diajak untuk melepaskan kecemasan tersebut kepada Allah, dengan keyakinan bahwa apa pun hasilnya, itu adalah yang terbaik menurut kehendak-Nya.

Kedua, Kecukupan dari Allah, Allah akan mencukupi kebutuhan orang yang bertawakal kepada-Nya. Ini berarti, dengan *tawakkal*, seseorang tidak perlu khawatir secara berlebihan tentang rezeki atau kebutuhan hidup lainnya. Dalam tasawuf, keyakinan pada kecukupan Allah (yakni bahwa Allah akan mencukupi segala kebutuhan) membawa ketenangan dan kedamaian batin. Bagi seseorang dengan *anxiety disorder*, pemahaman ini dapat menjadi fondasi emosional yang kuat, mengurangi kecemasan dengan menggantinya dengan rasa tenang bahwa apa pun yang terjadi, Allah telah menyiapkan yang terbaik bagi mereka.

⁴⁰ Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi "Khawatirul Imaniyyah Juz Al-Mujadilah jilid 18," (Mesir: Dar al-Islam, 2010), 261.

⁴¹ Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi "Khawatirul Imaniyyah Juz Al-Mujadilah jilid 18," 262.

Ketiga, Ketergantungan kepada Allah, tidak merasa sendiri dan ada tempat bersandar. Penafsiran ini juga menekankan bahwa segala urusan berada dalam kendali Allah, dan *tawakkal* adalah bentuk ketergantungan total kepada-Nya, yang membawa ketenangan jiwa dan menghilangkan kecemasan. Ketika seseorang benar-benar percaya dan bergantung kepada Allah, mereka merasa lebih tenang dan yakin bahwa apa pun yang terjadi adalah bagian dari rencana-Nya. Penafsiran Sya'rawi juga mengandung pengajaran bahwa segala sesuatu telah ditetapkan oleh Allah (*qadar*), dan manusia hanya bisa berusaha semampunya. Pemahaman ini penting dalam tasawuf psikoterapi karena membantu individu dengan *anxiety disorder* untuk menerima dan berdamai dengan ketidakpastian hidup. Ketika seseorang memahami bahwa takdir adalah bagian dari rencana Allah yang sempurna, kecemasan terkait masa depan dapat berkurang, karena mereka tahu bahwa apa pun yang terjadi sudah ada dalam perencanaan Allah yang Maha Bijaksana.

Lebih lanjut para ulama menjelaskan konsep *tawakkal* Syekh Abdul Qadir Al-Jailani sebagai berikut. Al-Jailani membagi konsep *tawakkal* menjadi tiga jenis: *al-Tawakkul*, *al-Taslim*, dan *al-Tafwidl*. *Al-Tawakkul* adalah sikap seseorang yang menyerahkan diri dengan penuh harap kepada janji-janji Allah. *al-Taslim* berarti seseorang yang sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah dengan kesadaran bahwa hanya Allah yang layak dipercaya dan diandalkan dalam segala urusan. Orang tersebut juga memahami bahwa Allah adalah Maha Kuasa, Maha Kaya, Maha Pemurah, Maha Penyayang, Maha Pengasih, Maha Mengabulkan Doa, dan Maha Segalanya. Dengan pemahaman ini, seorang muslim rela menyerahkan segala urusannya hanya kepada Allah. *al-Tafwidl* mengacu pada keadaan di mana seorang muslim tidak lagi khawatir tentang nasib dirinya, tidak mempersoalkan bagaimana jaminan dari Tuhan, dan tidak mengeluh atas kekurangan yang dirasakannya. Sebaliknya, ia menerima segala ketentuan dan ketetapan-Nya, baik yang diinginkan maupun yang tidak terduga. Hal ini terjadi karena dia telah menerima ketentuan Tuhan dengan sepenuh hati, baik itu baik atau buruk menurut pandangannya, karena menyadari bahwa segala ketetapan Allah Swt adalah yang terbaik baginya.⁴²

Ketiga konsep tersebut (*al-Tawakkul*, *al-Taslim*, dan *al-Tafwidl*) saling melengkapi dalam memberikan kerangka kerja yang kuat untuk terapi spiritual bagi *anxiety disorder*. *al-Tawakkul* memberikan harapan, *al-Taslim* mengajarkan penyerahan, dan *al-Tafwidl* menawarkan penerimaan. Ketika individu mampu menginternalisasi ketiga konsep ini, mereka dapat mengatasi *anxiety disorder* dengan cara yang lebih mendalam dan menyeluruh, tidak hanya secara psikologis tetapi juga spiritual. Pendekatan ini memungkinkan seseorang untuk meraih ketenangan jiwa dan kebahagiaan yang berkelanjutan, bahkan di tengah tantangan hidup.

Bagi kalangan Sufi, konsep *tawakkal* sering dikaitkan dengan paham Jabariyah, yang menekankan bahwa segala sesuatu dalam hidup sepenuhnya tergantung pada kehendak Allah Swt. Menurut paham ini, *tawakkal* adalah keadaan di mana seseorang menyadari bahwa semua yang terjadi berada di luar kendali manusia dan sepenuhnya karena kehendak Allah. Namun, seorang sufi bernama Jalaluddin Ar-Rumi memberikan interpretasi *tawakkal* yang lebih dinamis. Ia tidak melihat *tawakkal* sebagai penyerahan total yang pasif kepada kehendak Tuhan, tetapi sebagai usaha aktif di mana seseorang menggunakan kekuatan pilihannya. Rumi menyatakan, “*Taburkan benih, lalu berserahlah kepada yang Maha Kuasa.*” Mengacu pada pendapat Buya Hamka yang dijelaskan oleh Al-Faruqi, Ma'afi, dan Haibaiti, *tawakkal* adalah kondisi di mana seseorang menyerahkan segala keputusan dan masalah kepada Allah Swt setelah melakukan ikhtiar dan usaha. *Tawakkal* juga harus disertai dengan rasa syukur dan sabar dalam menerima setiap ketetapan-Nya.⁴³

⁴² Rafiqah Rahmadhanty, et al., eds., “Psikoterapi *Tawakkal*: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep *Tawakkal* dalam Islam,” *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 2, (2023): 87.

⁴³ Rafiqah Rahmadhanty, et al., eds., “Psikoterapi *Tawakkal*: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep *Tawakkal* dalam Islam,” 86.

Dalam Psikoterapi Sufistik atau tasawuf psikoterapi, terdapat tiga tahapan utama yaitu *takballi*, *tahalli*, dan *tajalli*, yang saling berkaitan satu sama lain. Tahap pertama, *takballi*, melibatkan pengenalan diri agar klien dapat membersihkan diri. Ini dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti introspeksi diri, pengendalian diri melalui puasa, serta pembersihan hati dengan membaca Al-Qur'an dan berdzikir. Hal ini bisa membantu seseorang mengenali dan melepaskan pikiran serta perasaan negatif yang sering memicu kecemasan.

Dengan membersihkan diri dari beban psikologis dan spiritual, seseorang bisa mendapatkan ketenangan batin dan mengurangi gejala kecemasan.⁴⁴ Tahap berikutnya, *tahalli*, meliputi proses penyembuhan atau perbaikan diri, dengan tujuan menumbuhkan sifat-sifat terpuji, seperti *tawakkal*. Dengan *tawakkal*, seseorang akan merasa tenang dan tenteram, sehingga tidak mudah cemas berlebih atau *anxiety disorder* ketika menghadapi cobaan, yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan mental. Dalam proses psikoterapi, konsep *tawakkal* diterapkan secara terus-menerus. Terapis akan memberikan bimbingan kepada klien agar senantiasa sabar dalam menghadapi masalah dan menyerahkan segalanya kepada Allah. Dengan mengamalkan *tawakkal*, klien akan merasakan kedamaian dan ketenangan karena menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi, baik atau buruk, adalah ketentuan dari Allah Swt.⁴⁵ Tahap terakhir adalah *tajalli*, yang menekankan pentingnya memusatkan diri pada interaksi sosial. Ini relevan dalam konteks *anxiety disorder* karena interaksi sosial yang positif dapat membantu mengurangi perasaan kesepian, yang sering menjadi salah satu faktor pemicu kecemasan. Dengan membangun hubungan sosial yang kuat, individu dapat merasa lebih didukung dan termotivasi untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Kesimpulannya *tawakkal* dapat berfungsi sebagai bentuk psikoterapi untuk *anxiety disorder* dengan cara membantu individu mengatasi kecemasan melalui penyerahan diri kepada Allah. Dengan *tawakkal*, seseorang melepaskan kendali atas hasil situasi yang dihadapi, setelah melakukan usaha maksimal, dan menerima ketentuan Allah dengan ikhlas. Sikap ini dapat mengurangi rasa cemas, memberikan kedamaian batin, dan meningkatkan kesehatan mental, karena individu merasa yakin bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana yang lebih besar dan baik bagi dirinya.

2) Ikhlas

Penanganan *anxiety disorder* dalam konteks ikhlas dapat ditemukan dalam QS. Az-Zumar [39]: 2-3 berikut.

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ بِالْحَقِّ فَاْعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ ۚ أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ ۚ وَالَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ مَا نَعْبُدُهُمْ إِلَّا لِيُقَرِّبُونَا إِلَى اللَّهِ زُلْفَىٰ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ بَيْنَهُمْ فِي مَا هُمْ فِيهِ يَخْتَلِفُونَ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ ۝ ٣

Sesungguhnya Kami menurunkan Kitab (Al-Qur'an) kepadamu (Nabi Muhammad) dengan hak. Maka, sembahlah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya. 3. Ketahuilah, hanya untuk Allah agama yang bersih (dari syirik). Orang-orang yang mengambil pelindung selain Dia (berkata,) "Kami tidak menyembah mereka, kecuali (berharap) agar mereka mendekatkan kami kepada Allah dengan sedekat-dekatnya." Sesungguhnya Allah akan memberi putusan di antara mereka tentang apa yang mereka perselisihkan. Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada pendusta lagi sangat ingkar. QS. Az-Zumar [39]: 2-3.

⁴⁴ Rafiqah Rahmadhanty, et al., eds., "Psikoterapi *Tawakkal*: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep *Tawakkal* dalam Islam," 88.

⁴⁵ Rafiqah Rahmadhanty, et al., eds., "Psikoterapi *Tawakkal*: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep *Tawakkal* dalam Islam," 88.

Dalam penafsirannya Asy-Sya'rawi menjelaskan kalimat *فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ* “Maka sembahlah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya” Ibadah merupakan bentuk ketaatan seorang hamba kepada perintah Tuhan yang disembahnya. Hendaklah ibadah tersebut dilakukan hanya untuk Allah semata, tanpa disertai niat ria. Orang yang beribadah dengan tujuan pamer kepada orang lain tidak akan mendapatkan pahala dari ibadah tersebut.⁴⁶

Seseorang yang bersedekah karena ingin dilihat oleh orang lain, mungkin saja sedekahnya memberi manfaat kepada penerima, namun dirinya sendiri tidak akan mendapatkan pahala. Sebab, Allah membiarkannya mencari imbalan dari orang yang dijadikan tempat pamer sedekah tersebut. Namun, orang yang dijadikan objek pamer tidak bisa memberikan apa-apa, karena dia hanyalah manusia, bukan Tuhan.

Kemudian pada ayat *إِلَّا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ* Ingatlah hanya kepunyaan Allah-lah agama yang bersih (dari syirik), Asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa setelah Allah menegaskan bahwa ibadah harus dilakukan dengan ikhlas, dijelaskan pula pentingnya keikhlasan itu untuk Allah. Pentingnya keikhlasan ini ditekankan dua kali; pertama, dengan kata “*ala/ketahuilah*,” dan kedua, dengan penggunaan kata “*lillah*” yang menunjukkan pengkhususan ibadah hanya untuk-Nya, bukan untuk makhluk lain.⁴⁷

Namun, mengapa pelaksanaan agama Islam harus dilakukan dengan ikhlas kepada Allah? Karena agama ini adalah syariat Allah. Dialah yang menetapkan aturan-aturan tersebut, dan Dialah yang akan memberikan balasannya. Oleh karena itu, janganlah beramal mengikuti manhaj Allah dengan tujuan selain untuk Allah. Karena selain Allah, tidak ada yang menetapkan aturan apa pun kepadamu, dan tidak ada yang mampu memberikan pahala kepadamu. Ini merupakan isyarat bahwa Allah ingin melindungi setiap tindakan manusia agar setiap amal yang dilakukan membawa kebaikan baginya. Oleh sebab itu, Dia menunjukkan jalan yang mengarah pada kebaikan tersebut, yaitu dengan beribadah secara ikhlas hanya karena Allah semata.⁴⁸

Penafsiran Sya'rawi terhadap Surah Az-Zumar ayat dua dan tiga memberikan pandangan yang dalam mengenai konsep ikhlas, yang bisa sangat relevan dalam konteks tasawuf psikoterapi, khususnya untuk penanganan *anxiety disorder*.

Pertama, Ikhlas sebagai inti kesejahteraan spiritual; Asy-Sya'rawi menekankan bahwa ikhlas adalah landasan utama dalam setiap bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah. Ikhlas, dalam pandangan Asy-Sya'rawi, bukan hanya berarti melakukan sesuatu tanpa mengharapkan imbalan duniawi, tetapi juga memastikan bahwa segala tindakan diarahkan semata-mata untuk mencari rida Allah. Dalam konteks psikoterapi tasawuf, ikhlas menjadi terapi spiritual yang penting untuk mengatasi *anxiety disorder*. Orang yang ikhlas memiliki kekuatan batin untuk menerima dan berserah diri kepada Allah, yang bisa meredakan kecemasan berlebih yang disebabkan oleh ketidakpastian atau ketakutan terhadap masa depan.

Kedua, Penghapusan ketergantungan kepada makhluk; Asy-Sya'rawi juga menekankan bahwa ikhlas menuntut penghapusan ketergantungan kepada makhluk lain dalam ibadah atau mencari perlindungan. Ketergantungan yang tidak tepat ini bisa menjadi sumber kecemasan, karena manusia sering kali takut jika perlindungan atau bantuan dari makhluk lain hilang. Dalam terapi sufistik, mengajarkan ikhlas dapat membantu individu untuk memindahkan fokus ketergantungannya hanya kepada Allah, yang Maha Kuasa dan Maha Melindungi. Hal ini secara signifikan bisa mengurangi perasaan cemas berlebih.

⁴⁶ Syeik Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'ra'awi Akhbbar al-Yaum*, Kairo, terj. Zainal Arifin, Ahmad Perdana, Ardiansyah, *Tafsir Asy-Sya'rawi Jilid 11 Syeikh Muhammad Mutwalli Asy-Sya'rawi* (Medan: Duta Azhar, 2022), 496.

⁴⁷ Syeik Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi Akhbbar al-Yaum*, Kairo, terj. Zainal Arifin, Ahmad Perdana, Ardiansyah, *Tafsir Asy-Sya'rawi Jilid 11 Syeikh Muhammad Mutwalli Asy-Sya'rawi*, 496.

⁴⁸ Syeik Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'ra'awi Akhbbar al-Yaum*, Kairo, terj. Zainal Arifin, Ahmad Perdana, Ardiansyah, *Tafsir Asy-Sya'rawi Jilid 11 Syeikh Muhammad Mutwalli Asy-Sya'rawi*, 497.

Ketiga, Mengatasi konflik batin; Ayat tiga berbicara tentang mereka yang beribadah kepada selain Allah dengan harapan mendekatkan diri kepada-Nya. Asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa ini adalah bentuk kekeliruan dalam niat yang bisa menyebabkan konflik batin. Dalam konteks *anxiety disorder*, konflik batin seperti ini bisa memicu rasa bersalah, ketakutan, dan kebingungan yang memperburuk kecemasan. Ikhlas membantu menenangkan batin dengan menyelaraskan niat dan tindakan, sehingga hati menjadi lebih tenang dan terhindar dari kegelisahan. Keempat, Penerimaan takdir melalui ikhlas; Ikhlas juga melibatkan penerimaan terhadap apapun yang Allah tetapkan sebagai bagian dari rencana-Nya yang lebih besar.

Ini sangat relevan dalam konteks *anxiety disorder*, di mana banyak individu merasa cemas karena ketidakmampuan untuk menerima keadaan atau hasil tertentu. Dengan ikhlas, individu belajar untuk menerima apa yang terjadi dengan lapang dada, memahami bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah, dan itu adalah yang terbaik untuk mereka. Ini mengurangi resistensi terhadap realitas dan membantu mengurangi kecemasan.

Dengan kata lain, ikhlas sebagai konsep tasawuf dalam penafsiran Asy-Sya'rawi bukan hanya berkaitan dengan aspek spiritual semata, tetapi juga bisa diterapkan dalam pendekatan psikoterapi sufistik untuk membantu mereka yang menderita *anxiety disorder*. Ikhlas membantu membangun ketenangan hati dan keyakinan kepada Allah, yang sangat penting dalam mengelola dan mengatasi kecemasan.

Keikhlasan memiliki peran penting dalam membentuk mental yang kuat serta menjalani hidup dengan penuh semangat. Begitu pula dalam beribadah, taat, dan menjalankan amal kebaikan. Jika dilakukan dengan kesungguhan, ketulusan, dan keikhlasan, hal ini akan memberikan manfaat yang besar. Selain mendapatkan pahala di akhirat, tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran ini juga dapat mengembangkan kepribadian dan mendukung kesehatan mental yang optimal. Dalam psikoterapi Islam, keikhlasan merupakan metode yang bisa diterapkan untuk mencapai kesehatan mental dan memberikan terapi bagi gangguan jiwa, stres, depresi, frustrasi, trauma, serta masalah psikologis lainnya. Kesehatan mental muncul dari sikap ikhlas karena keikhlasan menghilangkan ruang untuk kepentingan pribadi. Dengan tujuan hanya untuk mencari rida Allah Swt, individu yang ikhlas tidak akan merasakan kekecewaan atau penyesalan.⁴⁹

Dalam psikoterapi sufistik atau tasawuf psikoterapi, ikhlas menjadi metode yang bisa digunakan untuk penyembuhan fisik dan mental. Salah satu terapinya adalah SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), yang menggunakan pendekatan ikhlas dalam proses perawatan. Terapi ini menggabungkan berbagai cabang psikoterapi yang kemudian diintegrasikan dengan aspek spiritual. Komponen ikhlas yang ditanamkan dalam terapi ini membuat seseorang mampu menerima segala yang terjadi dengan sepenuh hati, tanpa mengeluh atau protes saat menghadapi tantangan. Sebaliknya, jika seseorang menolak keadaan, perasaan kecewa akan muncul karena tidak dapat menerima kenyataan. Sikap ikhlas memungkinkan seseorang melihat penderitaan yang dialaminya sebagai sarana untuk membersihkan dosa-dosa yang pernah dilakukan.⁵⁰

Lailul Fatihin dalam penelitiannya mengenai terapi quantum ikhlas pada pasien di rumah sakit menyatakan bahwa pasien yang menjalani terapi ini mampu menerima apapun yang terjadi pada diri mereka dan memiliki keyakinan bahwa Allah akan memberikan kesembuhan atas penyakit mereka. Selain itu, terapi ini membantu pasien mengatasi kecemasan dan ketakutan berlebihan, sehingga mereka tidak terganggu dalam proses penyembuhan dan memiliki ketahanan mental yang lebih baik.⁵¹

⁴⁹ Kemala Fitri, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, No. 1, 40.

⁵⁰ Kemala Fitri, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan," 38.

⁵¹ Kemala Fitri, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan," 34.

Menerima segala ketentuan yang diberikan oleh Allah Swt menunjukkan sikap ikhlas. Sebaliknya, menolak keadaan dan tidak bisa berdamai dengan apa yang telah ditetapkan dapat mengganggu kesehatan mental. Bahkan, kondisi ini dapat menyebabkan psikosomatis seperti sulit tidur, kecemasan yang berkepanjangan, dan gangguan fisik lainnya. Ketika seseorang menghadapi masalah, berada dalam zona keikhlasan adalah salah satu cara yang bisa diterapkan untuk mengatasinya. Untuk mencapai tahap ikhlas, diperlukan perasaan positif dan penerimaan agar dapat merasa nyaman dalam berbagai situasi.

Psikoterapi ikhlas dapat diterapkan melalui metode motivasi dan pembiasaan. Psikoterapi ini mampu meredakan stres yang dialami individu karena dalam penerapannya, individu mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual. Kecerdasan tersebut membantu mengendalikan nafsu atau emosi serta menumbuhkan sifat-sifat terpuji dalam diri. Sikap ikhlas akan membawa ketenangan, rasa syukur, penerimaan, dan kepasrahan kepada Allah, sehingga melahirkan makna hidup yang mendalam. Kemampuan untuk mengambil hikmah dari setiap kejadian serta merasakan kebahagiaan dan arti hidup adalah hasil dari perasaan bermakna yang tumbuh dalam diri seseorang. Beradaptasi dengan situasi yang terjadi, alih-alih menolaknya, adalah contoh dari perilaku ikhlas. Dengan menerapkan keikhlasan, seseorang memasuki zona di mana hidupnya dipenuhi rasa penerimaan diri, serta kepasrahan dan penyerahan penuh kepada Allah yang Maha Kuasa.⁵²

Ikhlas ialah ketika beramal orientasinya hanya kepada Allah. Orang ikhlas memiliki komponen zuhud, wara', syukur, sabar dan *tawakkal*. Syaikh Abdul Hamid Al-Anquri memberikan ilustrasi mengenai ikhlas, ia berpendapat bahwa orang yang beramal hendaknya meniru yang dilakukan oleh pengembala kambing. Karena jika si pengembala kambing melakukan shalat disamping gembalanya, shalatnya tidak pernah ingin dipuji oleh kambing-kambingnya. Demikian orang yang beramal hendaknya ia tidak pernah memperhatikan pandangan manusia terhadap amalnya. Sebaliknya ia mampu beramal secara istiqamah, baik dikala ramai maupun sepi. Beramal tanpa mengharap pujian manusia.⁵³

Memperoleh hati yang ikhlas tidaklah mudah dan memerlukan usaha yang berkelanjutan. Namun, hal ini bukan berarti tidak mungkin dicapai. Ada beberapa tahapan yang dapat dilakukan dalam proses internalisasi ikhlas, seperti mencari ilmu yang bermanfaat, memperkuat spiritualitas dan kedekatan dengan Tuhan, bergaul dengan orang-orang saleh, serta bermunajat dan berdoa kepada Tuhan. Semua ini dapat dicapai karena keikhlasan merupakan bagian dari istikamah dan komitmen yang kuat.⁵⁴

3) Sabar

Salah satu cara mengatasi *anxiety disorder* melalui pendekatan sabar bisa di lihat dari penafsiran QS. An-Nahl [16]: 127 berikut.

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan. QS. An-Nahl [16]: 127

Berikut penjelasan Asy-Sya'rawi mengenai ayat tersebut. Setelah ayat-ayat sebelumnya menyebutkan keutamaan sabar dan kebaikan yang terkandung di dalamnya, seolah-olah ayat tersebut mempersiapkan perintah di sini dengan kata-kata, "Dan bersabarlah", agar semua orang mematuhi perintah Allah, setelah diberikan alasan-alasan yang menjadikan sabar sebagai tindakan keberanian, bukan kelemahan. Sebagaimana dikatakan dalam pepatah: "Terkadang, keberanian adalah menahan diri untuk tidak bertindak."

⁵² Kemala Fitri, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan", 41.

⁵³ MJS Chanel, 'Ngaji Filsafat 378: Ikhlas', *Publikasi*, 2022, https://youtu.be/bj18FWI3__4?si=tSWs36HBLNEuEnVp accessed 15 Agust 2024

⁵⁴ Nurhalimah, "Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, No. 2, (2021): 216.

Jika pada suatu saat setan membisikkan sesuatu kepadamu, mendorongmu untuk membalas dendam, dan membuat jiwamu bergolak, maka keberanian yang sejati adalah bersabar dan tidak mengikuti dorongan tersebut.⁵⁵

Firman Allah: *وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ* “Dan bersabarlah, dan kesabaranmu itu banyalah dengan pertolongan Allah...” Sebagai bentuk hikmah dan rahmat dari Allah, Dia menjadikanmu mampu bersabar menghadapi ujian; karena di dalam kesabaran itu ada kebaikan bagimu, dan Allah-lah yang membantumu untuk bersabar, serta melindungimu dari bisikan setan dan pikiran-pikiran buruk yang membangkitkan amarahmu dan mendorongmu untuk membalas dendam.⁵⁶

Allah Yang Maha Benar menginginkan hamba-Nya untuk mematuhi perintah-Nya. Ketika Dia mengetahui niat tersebut dari hambanya, Dia akan mengurus urusannya dan menolongnya. Sebagaimana Allah berfirman: “Dan orang-orang yang mendapat petunjuk, Allah menambahkan petunjuk kepada mereka dan menganugerahkan ketakwaan mereka.” QS. Muhammad [47]: 17

Jangan pernah mengira bahwa kesabaran itu berasal dari dirimu sendiri, karena Allah menginginkanmu untuk hanya mengarahkan diri kepada kesabaran, sebagai niat semata. Ketika kamu bertekad untuk bersabar, Allah akan membantumu dengan pikiran-pikiran baik yang mempermudah kesabaran itu bagimu, membuatmu merasa rida dengannya, sehingga kesabaranmu menjadi indah, tanpa ada rasa tidak puas atau keluhan di dalamnya.⁵⁷

Penafsiran Muhammad Mutawalli Asy-Sya’rawi tentang sabar, sebagaimana dijelaskan di atas, menawarkan pandangan yang sangat relevan dalam konteks psikoterapi berbasis tasawuf, khususnya dalam mengatasi *anxiety disorder*. Asy-Sya’rawi menggambarkan sabar sebagai kekuatan batin yang Allah berikan kepada hamba-Nya, yang memungkinkan seseorang untuk menahan diri dari dorongan negatif, seperti kemarahan dan keinginan untuk membalas dendam. Dalam konteks ini, sabar bukanlah kelemahan, melainkan bentuk keberanian dan kontrol diri yang sejati.

Pandangan ini dapat diintegrasikan ke dalam konsep tasawuf psikoterapi untuk *anxiety disorder*. Dalam situasi di mana seseorang merasa cemas atau tertekan, ajaran untuk bersabar, sebagaimana yang dijelaskan oleh Asy-Sya’rawi, dapat membantu individu menemukan ketenangan dan menghindari tindakan impulsif yang didorong oleh kecemasan. Dengan menyadari bahwa kesabaran adalah kekuatan yang Allah bantu ciptakan dalam diri seseorang, ini juga memperkuat *tawakkal* (kepercayaan penuh kepada Allah) yang bisa mengurangi perasaan cemas karena ada keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar.

Muhammad Mutawalli Asy-Sya’rawi juga menekankan bahwa kesabaran itu sendiri berasal dari Allah dan bukan semata-mata dari diri sendiri. Ini sejalan dengan konsep tasawuf psikoterapi yang menekankan bahwa segala sesuatu, termasuk kekuatan untuk mengatasi gangguan mental, datang dari Allah. Oleh karena itu, praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan meditasi, yang memperkuat hubungan dengan Allah, menjadi bagian integral dari pendekatan tasawuf dalam mengatasi *anxiety disorder*.

Secara keseluruhan, penafsiran Sya’rawi tentang sabar menawarkan landasan teologis dan spiritual yang kuat untuk psikoterapi berbasis tasawuf, yang dapat memberikan dukungan mental dan emosional bagi mereka yang menderita *anxiety disorder*. Makna kata “sabar” sangat beragam, tidak hanya dalam pengertian umum tetapi juga mencakup aspek keteguhan, ketabahan, ketahanan, dan kekuatan mental.

⁵⁵ Imam Mutawalli Asy-Sya’rawi, *Tafsir Asy-Sya’rawi* (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 8297.

⁵⁶ Imam Mutawalli Asy-Sya’rawi, *Tafsir Asy-Sya’rawi* (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 8297.

⁵⁷ Imam Mutawalli Asy-Sya’rawi, *Tafsir Asy-Sya’rawi* (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 8297.

Turfe menggambarkan bahwa inti dari kesabaran adalah kemampuan untuk mengontrol diri agar tidak melakukan hal-hal yang buruk, tetap taat pada perintah Allah, menjaga keimanan Islam, dan menghadapi segala ujian dan cobaan tanpa keluhan. Contoh ideal dari kesabaran ini terlihat pada mereka yang tetap teguh dan beriman meski menghadapi berbagai kesulitan hidup.⁵⁸ Turfe juga menyatakan bahwa kata kerja “sabar” (*shabara*) berarti “mengikat” (*rabatha*) atau “menguatkan” (*autsaqa*). Dalam hal ini, yang diikat adalah kelemahan dan tindakan irasional yang bisa merusak kepribadian Islam, menurunkan martabat, atau bahkan menghancurkannya. Pengendalian pikiran dan nafsu adalah cara untuk mencegah kelemahan-kelemahan tersebut.⁵⁹

Pemikiran Ibn Qayyim al-Jauziyah sejalan dengan ajaran Al-Qur'an dan hadits. Menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah, sabar adalah kemampuan untuk menahan diri dari keluhan, menjaga lisan agar tidak meratap, dan menghindari tindakan-tindakan seperti menampar pipi atau merobek pakaian. Sabar juga mencerminkan keteguhan jiwa yang disertai dengan harapan yang kuat untuk menjalankan syariat agama (melakukan perintah dan menjauhi larangan-Nya), serta kemampuan untuk menghadapi berbagai masalah, sehingga membentuk sifat istiqamah, ketenangan, dan optimisme.⁶⁰

Hakikat dari sabar adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan perbuatan buruk dan dosa, mematuhi segala perintah Allah, serta tetap tabah dan tidak mengeluh ketika menghadapi musibah atau kesulitan. Sabar juga merupakan sikap jiwa yang mulia yang mampu menahan diri dari perbuatan negatif. Turfe menyatakan bahwa untuk menjalani kehidupan dengan baik, seseorang memerlukan pendekatan yang tepat untuk memperbaiki sikap yang kurang atau berlebihan. Sikap-sikap ini muncul akibat ketidakmampuan mengendalikan potensi diri seperti inteligensi, kemarahan, hasrat, dan imajinasi. Sabar adalah resep yang tepat untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan, menjadi dasar dan sumber daya pribadi serta kesehatan jiwa.⁶¹

Allah telah menganugerahkan ketentraman dalam diri manusia. Ketika hati berada dalam keadaan tenang, ketentraman tersebut menjadi dasar dan sumber ketenangan. Ketenangan ini hanya bisa dicapai melalui kesabaran. Tanpa kesabaran, rasa tenang akan menghilang, sedangkan ketenangan dan ketentraman akan lebih berarti dan bernilai jika didasarkan pada kesabaran.⁶² Kesabaran juga bisa digunakan sebagai terapi untuk meredakan kecemasan dan mengendalikan hawa nafsu. Dengan hati yang tenang, hawa nafsu dapat dikendalikan, yang pada gilirannya dapat mencegah timbulnya gangguan jiwa, karena kecemasan dan dorongan nafsu adalah akar dari masalah penyakit kejiwaan. Turfe dengan jelas menyebutkan bahwa sabar adalah cara yang tepat untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan. Sikap ini menjadi dasar kekuatan pribadi dan kesehatan jiwa, yang membantu dalam menghadapi masalah dengan sikap positif. Manusia mungkin menghadapi masa-masa sulit, dan hanya kesabaranlah yang dapat membawa ketentraman jiwa dan mengatasi kegelisahan selama menghadapi berbagai kesulitan. Dengan kesabaran, dan dengan izin Allah, cahaya ketenangan akan menerangi hati.⁶³

⁵⁸ Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri, Semarang, 2009), 46.

⁵⁹ Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental,” 46.

⁶⁰ Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental,” 66.

⁶¹ Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental,” 53.

⁶² Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental,” 56.

⁶³ Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental,” 63.

Nabi Muhammad Saw menggambarkan sabar sebagai pelita kehidupan, sebagaimana sabdanya: *عن أبي ملك الحارث بن عاصم الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صل الله عليه وسلم: الصبر ضياء ... رواه مسلم*. “Sabar itu adalah pelita” (HR. Muslim). Nabi menggambarkan sabar sebagai pelita karena kehidupan dunia sering kali dipenuhi kegelapan. Ujian, cobaan, atau bencana sering membuat manusia merasa dalam kegelapan. Ketakutan dan kekhawatiran merasuki banyak orang, baik yang miskin takut akan kekurangan makanan, yang kaya takut hartanya berkurang atau dicuri, yang memiliki jabatan takut kehilangan posisi, karyawan takut di-PHK, pedagang takut mengalami kerugian, dan sebagainya. Kebodohan, kemaksiatan, dan kejahatan juga merupakan bentuk kegelapan. Dalam situasi seperti itu, hanya kesabaran yang dapat menjadi cahaya, menuntun keluar dari krisis dan mendatangkan rahmat serta kasih sayang Allah.⁶⁴

4) Rida

Berikut ini penafsiran QS. At-Taubah [9]: 59 yang memberikan wawasan tentang bagaimana *rida* dapat menjadi bagian dari penanganan *anxiety disorder*.

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ٥٩

Seandainya mereka benar-benar *rida* dengan apa yang diberikan kepada mereka oleh Allah dan Rasul-Nya, dan berkata, “Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan kepada kami sebagian dari karunia-Nya, dan (demikian pula) Rasul-Nya. Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang selalu hanya berharap kepada Allah.” QS. At-Taubah [9]: 59

Dalam penafsirannya Muhammad Mutawalli Asy-Sya’rawi menjelaskan bahwa *rida* adalah perbuatan hati yang seharusnya diungkapkan dengan perkataan yang mengisyaratkan ketundukan, yaitu dengan berkata *حَسْبُنَا اللَّهُ* “cukuplah Allah bagi kami”. Seolah-olah, *rida* adalah perbuatan hati, dan ungkapan atau gambaran *rida* adalah perbuatan lisan. Selama mereka menyerahkan urusan kepada Allah, maka Allah-lah yang memelihara atau menjaga mereka, dan dalam pemberian-Nya ada kebaikan, serta dalam pencegahan-Nya juga ada kebaikan. Oleh karena itu, kita menemukan bahwa orang-orang yang baik diantara manusia, jika mereka terdesak dalam urusan mereka, akan berkata: “Kami punya Tuhan.” Artinya, janganlah kamu berpikir bahwa ketika kamu menghalangiku atau mengambil hakku dengan bertindak zalim kepadaku, kamu akan lolos tanpa hukuman; karena aku punya Tuhan yang cemburu kepadaku, dan Dia akan menggantikmu dengan lebih banyak daripada apa yang telah kamu ambil dariku, dan menjadikan apa yang kamu ambil dariku secara paksa sebagai hukuman untukmu.”⁶⁵

Melalui penafsiran tersebut kita dapat memahami bahwa Asy-Sya’rawi menekankan *rida* bukan sekadar penerimaan pasif terhadap takdir, tetapi juga keyakinan mendalam bahwa apa yang telah Allah tetapkan adalah yang terbaik. Sikap ini mengajarkan ketenangan jiwa dan mengurangi perasaan tidak puas atau cemas terhadap kondisi kehidupan. Dalam konteks tasawuf psikoterapi atau psikoterapi sufistik, konsep *rida* bisa dianggap sebagai salah satu metode untuk mengatasi *anxiety disorder*. Ketika seseorang menghadapi ketidakpastian atau kekhawatiran berlebihan (*anxiety disorder*), memiliki sikap *rida* dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut dengan menguatkan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar, yang pasti mengandung hikmah.

Kesimpulannya, Asy-Sya’rawi melihat *rida* sebagai kunci untuk mencapai ketenangan batin dan mengatasi kekhawatiran. Ini relevan dengan tasawuf psikoterapi dalam penanganan *anxiety disorder*, karena membantu seseorang untuk menemukan ketenangan melalui penerimaan dan kepasrahan kepada kehendak Allah, sehingga dapat meredakan rasa cemas yang berlebihan.

⁶⁴ Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental,” 65.

⁶⁵ Imam Mutawalli Asy-Sya’rawi, Tafsir Asy-Sya’rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 5218.

Kemampuan menerima takdir menghilangkan kemarahan kepada Allah atas takdir yang tak sesuai. Barang siapa yang *rida* kepada Allah maka Allah akan *rida* kepadanya. Karenanya orang yang *rida* kepada takdir Allah yakin dan pasti tenang hidupnya. Siapapun yang ingin mengendalikan amarah atas takdir maka harus dengan *rida* kepada takdir yang sudah terjadi. Siapapun yang tidak *rida* kepada takdir maka dia akan marah dan berburuk sangka kepada Allah. Kemurkaan dia terhadap takdir Allah membuat Allah pun marah kepadanya, yang menyebabkan ketenangan di ambil dan akhlak menjadi buruk.⁶⁶

Sikap *rida* dapat terealisasi jika seorang hamba merasakan *rida* yang sama baik dalam nikmat ataupun musibah sesuai dengan pilihan Allah. Beberapa faktor yang mendukung sikap senang atau *rida* atas keputusan-Nya:

Pertama, seorang Muslim selalu menyerahkan segala urusannya kepada Allah, yang berarti dia akan menerima dengan penuh kepuasan setiap keputusan-Nya, mengetahui bahwa hikmah, kasih sayang, kelembutan, dan pilihan-Nya adalah yang terbaik. *Kedua*, seorang Muslim meyakini bahwa keputusan Allah tidak bisa digantikan atau ditolak, dan bahwa segala nikmat dan musibah adalah bagian dari keputusan-Nya yang pasti terjadi.

Ketiga, seorang Muslim tidak mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan, sedangkan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu yang bermanfaat dan sesuai untuknya. *Keempat*, seorang Muslim memahami bahwa kebahagiaan dan kenikmatan datang ketika menerima ketentuan Allah dalam berbagai situasi. Keridaan adalah pintu utama menuju kebahagiaan dan istirahat bagi orang yang mencintai Allah, sehingga dia seharusnya mengajarkan diri untuk menyenangi sikap ini dan menghindari sifat-sifat lain yang bertentangan.

Kelima, seorang Muslim menyadari bahwa menolak takdir Allah dapat mengakibatkan kesedihan, kegelisahan, kehancuran hati, serta prasangka buruk terhadap Allah, sedangkan menerima takdir-Nya akan menyelamatkan dari perasaan tersebut dan pada akhirnya membuka pintu Surga di dunia sebelum akhirat.

Terakhir, dengan keridaan, seorang Muslim akan merasakan ketenangan yang sangat berharga. Ketika ketenangan meresap dalam hati, keadaan seseorang akan menjadi lebih baik. Salah satu nikmat terbesar dari Allah adalah ketenangan, dan salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan menerima takdir Allah dalam segala situasi.⁶⁷

Adapun *rida* sebagai psikoterapi sufistik sejalan dengan konsep *acceptance and commitment therapy* (ACT). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah salah satu bentuk terapi yang membantu individu untuk memahami gambaran dirinya secara menyeluruh, meningkatkan kepercayaan diri dalam mengelola stres, dan menemukan makna hidup. Terapi ini mengajarkan individu untuk menerima pikiran-pikiran yang mengganggu atau tidak menyenangkan dengan menyesuaikan diri sesuai dengan nilai-nilai yang mereka pegang, sehingga mereka bisa menerima kondisi mereka dengan lebih baik.⁶⁸

5) *Dzikir*

Penafsiran QS. Ar-Ra'd [13]: 28 ini menunjukkan bagaimana dzikir dapat menjadi solusi dalam menangani *anxiety disorder*.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. QS. Ar-Ra'd [13]: 28

⁶⁶ Aagym Official, 'Ridho Kepada Takdir Alloh', *Publikasi*, 2020, <https://youtu.be/O9kCG7jbhyA?si=QkHFmKE-omMiSbxE>, accessed 19 Agustus 2024.

⁶⁷ Syaikh Salim bin 'Ied al-Hilali, *Manhajul Anbiyaa' fii Tazkiyatil Nufus*, terj. Beni Sarbeni, *Manajemen Qalbu Para Nabi Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah* (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005), 76.

⁶⁸ Noraini, Yossie Susanti Eka Putri, Ria Utami Panjaitan, "Eventivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Dalam Mengatasi Depresi dan Kecemasan Serta Meningkatkan Kualitas Hidup," *Journal of Telenursing (Joting)* 5, No. 2, (2023), 3824.

Dalam penafsirannya Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi menjelaskan Makna dari ketenangan adalah ketenangan hati dan kestabilannya, serta rasa nyaman terhadap keyakinan yang tidak muncul kembali ke dalam pikiran untuk dipertanyakan.⁶⁹

Kita juga tahu bahwa manusia memiliki indra yang digunakan untuk menerima rangsangan, dan memiliki akal yang memproses dan mencerna rangsangan tersebut setelah mengenalinya. Akal kemudian memeriksa secara mendalam dan menilai kebenaran atau kebohongannya, serta menarik kesimpulan dari semua itu. Akan menjadi keyakinan yang tetap di dalam hati jika keyakinan tersebut mencapai tingkat perasaan yang mendalam, yang membuat seseorang memilih sesuatu yang dicintainya. Dengan demikian, keyakinan melewati beberapa tahap: pertama, tahap persepsi indrawi; kedua, tahap pemikiran rasional; ketiga, tahap penjelajahan kebenaran; dan keempat, tahap kestabilan di hati sehingga menjadi keyakinan. Oleh karena itu, Allah berfirman: *تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ* “Dan hati mereka menjadi tenang.” QS. Ar-Ra’d [13]: 28. Ketenangan hati adalah hasil dari iman terhadap keyakinan. Kadang-kadang, hati mungkin mengalami gangguan yang menggoyahkan iman, dan kami katakan kepada mereka yang menghadapi keraguan. Kamu belum memberikan hak Tuhan atas segala sesuatu yang menimpamu, karena kamu sendiri yang bertanggung jawab atas apa yang menimpamu.⁷⁰

Jika kamu menyambut takdir dengan baik dalam peristiwa yang menimpamu, maka kamu akan menyadari kekuranganmu dalam setiap kejadian yang disebabkan oleh tindakanmu sendiri. Namun, jika kejadian itu tidak ada hubungannya denganmu, itu adalah bagian dari takdir yang ditentukan oleh Allah untuk suatu hikmah yang mungkin tidak kamu ketahui, dan itu adalah yang terbaik untukmu. Jadi, menyambut takdir dari luar diri adalah untuk kebaikanmu, sedangkan jika dari dalam diri, itu adalah beban bagimu.

Jika kamu menghitung manfaat yang didapat dari takdir yang menimpamu, kamu akan menemukan bahwa manfaat tersebut jauh lebih banyak daripada apa yang hilang darimu. Contohnya adalah seorang pemuda yang telah mempersiapkan pelajarannya dan siap untuk ujian, tetapi terkena penyakit sebelum ujian dan tidak dapat mengikuti ujian tersebut.⁷¹

Pemuda tersebut telah melakukan apa yang seharusnya dia lakukan, dan Allah telah menetapkan takdir tersebut untuknya dengan suatu hikmah, seperti mungkin melindunginya dari iri hati tetangga, atau dari kebencian terhadap orang tua, atau melindunginya dari kesombongan dan godaan yang mungkin timbul jika dia terlalu bergantung pada sebab-sebab duniawi dan bukan pada yang Maha Menyebabkan atau bisa jadi penundaan keinginanmu di hadapan keinginan Allah adalah yang terbaik.

Oleh karena itu, seorang mukmin harus terhubung dengan Yang Maha Menyebabkan segala sesuatu dan hanya bergantung kepada-Nya. Dia harus memahami bahwa tawakal kepada Allah berarti tidak hanya melakukan usaha fisik, tetapi juga mengandalkan hati. Tawakal adalah sebuah tindakan hati, bukan sekadar tindakan lahiriah. Kita harus menyadari bahwa Allah mungkin menyembunyikan sebab-sebab agar kita tidak terbuai oleh sebab-sebab tersebut, sehingga iman kita kepada-Nya tetap seimbang.⁷²

Misalnya, kita bisa melihat seorang pemuda yang cerdas dan mampu memahami, namun tidak mendapatkan nilai yang sesuai untuk masuk ke perguruan tinggi yang diinginkannya. Dia bersujud kepada Allah sebagai bentuk syukur, menerima keputusan Allah dengan penuh ketenangan. Allah kemudian memberinya keberhasilan di perguruan tinggi lain dan menjadikannya salah satu yang menonjol di bidang tersebut. Allah berfirman:

...وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۚ

⁶⁹ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi* (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7318.

⁷⁰ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7319.

⁷¹ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7319.

⁷² Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7320.

Bisa jadi kamu membenci sesuatu padahal itu baik bagimu, dan bisa jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui. (QS. Al-Baqarah [2]: 216).

Dengan demikian, orang yang menerima takdir Allah dan menyadari bahwa ada Tuhan yang mengatasi segala sebab, akan merasakan ketenangan di hatinya di hadapan setiap peristiwa, tidak peduli apa pun. Ketenangan hati datang dengan mengingat Allah, dan semua sebab menjadi terasa lebih ringan. Jika sebab-sebab tidak memadai, maka Yang Maha Menyebabkan tidak akan kekurangan.

Ayat ini diturunkan oleh Allah dalam konteks membantah keraguan. Ketika orang-orang kafir menimbulkan keraguan, dan ketika orang-orang Muslim mendengar keraguan ini, mungkin muncul beberapa pikiran dan pertanyaan: Mengapa Rasulullah Saw tidak membawa mukjizat yang bersifat nyata seperti para rasul sebelumnya untuk mengatasi masalah ini dan mengakhiri kebangkitan keraguan tersebut? Namun, pikiran-pikiran tersebut tidak mengurangi keimanan orang-orang yang beriman. Oleh karena itu, Allah menurunkan firman-Nya untuk menenangkan.⁷³

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah... (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Dalam bahasa Arab, dzikir memiliki berbagai makna. Kadang-kadang, dzikir merujuk pada kitab, yaitu Al-Qur'an:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan dzikir (Al-Qur'an) dan Kami pasti akan menjaganya. (QS. Al-Hijr [15]: 9)

Kadang-kadang, dzikir juga berarti nama baik, reputasi, atau kemuliaan, seperti yang disebutkan dalam firman-Nya:

وَأَنَّهُ لَذِكْرُكَ لَكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ ٤٤

Dan sesungguhnya Al-Qur'an itu adalah kehormatan bagimu dan bagi kaummu, dan kelak kamu akan diminta pertanggungjawaban. (QS. Az-Zukhruf [43]: 44)

Artinya, Al-Qur'an adalah suatu kehormatan besar bagi kamu dan kaummu dalam sejarah. Mukjizat Qur'ani muncul dalam bahasa yang mereka gunakan. Selain itu, dzikir dapat merujuk pada pengingat atau perhatian, seperti dalam firman Allah:

وَلَكِن مَّتَّعْتَهُمْ وَآبَاءَهُمْ حَتَّى نَسُوا الذِّكْرَ وَكَانُوا قَوْمًا بُورًا

Namun Kami telah memberi mereka dan nenek moyang mereka kesenangan hidup hingga mereka melupakan dzikir (perintah) dan mereka adalah kaum yang binasa. (QS. Al-Furqan [25]: 18)

Mereka telah melupakan pelajaran dari umat-umat yang hidup sebelum mereka, padahal Allah tetap menegakkan agama-Nya meskipun ada penentangan dari mereka. Dan dzikir bisa merujuk pada segala sesuatu yang disampaikan Allah melalui lisan para rasul.⁷⁴ Sebagaimana Allah berfirman:

فَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Tanyakanlah kepada ahli dzikir jika kalian tidak tahu. (QS. An-Nahl [16]: 43)

Dzikir juga bisa merujuk pada pemberian kebaikan dari Allah. Selain itu, dzikir berarti mengingat Allah terus-menerus. Allah berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ ٤

Ingatlah Aku, niscaya Aku akan ingat kepadamu. (QS. Al-Baqarah [2]: 152)

⁷³ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi* (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7321.

⁷⁴ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi* (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7322.

Artinya: Ingatlah Aku dengan ketaatan, Aku akan ingat kepadamu dengan kebaikan dan limpahan rahmat. Jika dzikir memiliki berbagai makna ini, maka kita bisa menemukan ketenangan dalam setiap makna tersebut. Dzikir dalam arti Al-Qur'an memberikan ketenangan. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۖ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۚ ٤٢ هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ۚ ٤٣

Hai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan sebutan yang banyak. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada pagi dan petang. Dia-lah yang memberi salam (shalat) kepada kalian dan malaikat-malaikat-Nya untuk mengeluarkan kalian dari kegelapan menuju cahaya. Dan Dia Maha Penyayang terhadap orang-orang yang beriman. (QS. Al-Ahzab [33]: 41-43)

Setiap ayat dalam Al-Qur'an menenangkan Rasulullah Saw bahwa beliau menyampaikan wahyu dari Allah dengan benar. Pada masa itu, para Muslim adalah kelompok kecil yang tertindas, tidak mampu melindungi diri mereka atau keluarga mereka. Allah berfirman dalam konteks tersebut:

سَيُهْزَمُ الْجَمْعُ وَيُوَلُّونَ الدُّبُرَ

Kelompok (musuh) itu akan kalah dan mereka akan mundur. (QS. Al-Qamar [54]: 45)

Umar ra. bertanya: 'Kumpulan apa ini? Sedangkan kita tidak dapat membela diri sendiri; bahkan beberapa dari kita telah berhijrah ke Abyssinia karena takut akan penganiayaan?'

Namun, Rasulullah Saw berangkat menuju Badar dan menentukan lokasi-lokasi kematian para pemimpin kafir dari Quraisy. Beliau mengatakan: "Ini adalah tempat kematian si Fulan, dan ini tempat kematian si Fulan." Bahkan beliau juga menjelaskan bagaimana kematian akan menimpa para pemimpin Quraisy tersebut dan membacakan firman Allah:

سَنَسِفُهُ عَلَى الْحَرْطُومِ

Kelak Kami akan menandainya di hidungnya. (QS. Al-Qalam [68]: 16)

Kemudian, mereka membawa kepala orang yang disebutkan oleh Rasulullah Saw tersebut dan mendapati bahwa pukulan itu mengenai hidungnya. Siapa yang bisa menentukan lokasi kematian seperti itu? Semua itu hanya dapat terjadi melalui Tuhan, yaitu Allah; Dia-lah yang memberitahukan kepada Muhammad Saw.⁷⁵

سَيُهْزَمُ الْجَمْعُ وَيُوَلُّونَ الدُّبُرَ

Golongan itu pasti akan dikalahkan dan mereka berbalik ke belakang (mundur). (QS. Al-Qamar [54]: 45)

Kenyataan ini menenangkan hati orang-orang yang mengikuti Rasulullah Saw yang tidak mengetahui hal ghaib atau bagaimana cara kematian setiap orang kafir atau penguasa yang sombong. Rasulullah Saw memberi mereka informasi ini meskipun mereka sangat lemah, dan berita ini menunjukkan bahwa beliau memiliki hubungan yang kuat dengan Tuhan Yang Maha Mengetahui. Dengan berita ini: 'Kelompok (musuh) itu akan kalah dan mereka akan mundur. Oleh karena itu, firman Allah:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ

Ketahuilah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ini berarti bahwa hati menjadi tenang dengan Al-Qur'an dan berita-berita kebenaran yang terkandung di dalamnya, yang menegaskan bahwa Muhammad adalah penyampai wahyu dari Tuhannya; dan bahwa Al-Qur'an bukanlah dari Muhammad Saw melainkan dari Allah.⁷⁶ Demikianlah, para mukmin menerima Muhammad sebagai utusan Allah dan membenarkan apa yang dibawanya.

⁷⁵ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7323.

⁷⁶ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7324.

Demikianlah, para mukmin menerima Muhammad sebagai utusan Allah dan membenarkan apa yang dibawanya. Kita dapat melihat bahwa Allah telah memberikan sifat-sifat khusus kepada Rasul-Nya, serta membentuk akhlak Rasulullah Saw sedemikian rupa sehingga orang-orang di sekelilingnya langsung mempercayai segala yang beliau katakan ketika beliau berbicara. Kita juga memperhatikan bahwa mereka yang beriman kepada risalahnya tidak hanya karena Al-Qur'an, tetapi karena Muhammad adalah utusan Allah yang tidak mungkin berdusta. Kehidupan beliau sebelum kenabian adalah sebuah mukjizat tersendiri yang membuat orang-orang awal percaya kepada Rasulullah Saw.

Sebaliknya, orang-orang kafir merasa terpengaruh oleh Al-Qur'an dan berharap Al-Qur'an diturunkan kepada seseorang selain Muhammad Saw. Ketika orang-orang beriman melihat bahwa Al-Qur'an memberitakan situasi-situasi yang mereka alami tanpa mereka ketahui penjelasannya, serta memberitakan peristiwa-peristiwa yang akan terjadi, dan kemudian mereka mendapati bahwa kenyataan di masa depan sesuai dengan apa yang dinyatakan dalam Al-Qur'an, maka mereka yakin bahwa Al-Qur'an bukan berasal dari Muhammad, melainkan dari Tuhan Muhammad Saw.⁷⁷

Oleh karena itu, ketika orang-orang kafir mengajukan argumen-argumen yang tidak masuk akal untuk meragukan Muhammad Saw, Al-Qur'an datang untuk menenangkan para mukmin; sehingga kebohongan orang-orang kafir tidak mempengaruhi mereka. Seorang mukmin mengingat Allah dengan segala kebaikan; ia mengambil pelajaran dari segala sesuatu yang terjadi, serta dari apa yang dinyatakan dalam kitab Allah. Ketika ia membaca Al-Qur'an, hatinya menjadi tenang dengan mengingat Allah, karena ia telah beriman dengan iman yang benar.

Para mukmin merasakan bahwa berita-berita dari Nabi yang disampaikannya telah melampaui lingkungan mereka yang terbatas dan mencapai dunia luas, baik di timur di Persia maupun di barat di Romawi. Sebagai contoh, Rasulullah Saw mengabarkan kepada mereka tentang kemenangan Romawi atas Persia, sebagaimana Allah berfirman:

الْم ۱ غَلَبَتِ الرُّومُ ۲ فِي آدَى الْأَرْضِ وَهُمْ مِّنْ بَعْدِ عَلَيْهِمْ سَيِّئَاتُ ۳ فِي بَضْعِ سِنِينَ ۴ هَ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدِ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ ۵

Jadi tunjukkan kepada saya kepandaian apa pun di dunia yang dapat menentukan hasil pertempuran antara dua kekuatan yang bertempur dan berperang, dan kemudian menentukan siapa yang akan menang dan siapa yang akan kalah setelah periode waktu yang berkisar antara lima hingga sembilan tahun? Selain itu, peristiwa-peristiwa global yang tidak diketahui oleh Rasulullah Saw datang sesuai dengan apa yang dinyatakan dalam Al-Qur'an.⁷⁸

Semua ini membuat para mukmin kepada Al-Qur'an merasa tenang, karena mereka yakin bahwa Al-Qur'an adalah benar dan berasal dari Allah. Ini memperkuat pernyataan Allah

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. QS. Ar-Ra'd [13]: 28.

Dan kita tahu bahwa alam semesta telah menyambut manusia pertama yaitu Adam as dengan segala sesuatu yang diperlukan untuk kehidupan. Manusia hidup dalam sebab-sebab yang diberikan oleh Allah, sebab-sebab yang terhubung dengan tangan Allah. Kita memanfaatkannya dan kehidupan kita berkembang sesuai dengan usaha yang kita lakukan. Ketika kita meninggal, kita akan memasuki kehidupan yang lebih tinggi, jika amal kita baik dan iman kita kepada Allah benar. Setelah kita hidup di dunia dengan sebab-sebab yang diberikan oleh Allah, kita akan hidup di akhirat dengan sebab dari-Nya di surga yang telah disiapkan untuk orang-orang yang bertakwa. Dan firman Allah Swt.⁷⁹

⁷⁷ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7325.

⁷⁸ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7326.

⁷⁹ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7327.

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maknanya Ketentraman ini mencakup seluruh hati. Setiap orang memiliki aspek tertentu di mana hatinya bisa bergetar. Namun, ketika ia mengingat Allah, ia akan menemukan ketenangan dan stabilitas hati.⁸⁰

Penulis menyimpulkan penafsiran Sheikh Mutawalli Al-Sya'rawi dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 tersebut memuat konteks psikoterapi tasawuf untuk mengatasi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), penafsiran ini dapat diartikan bahwa ketenangan hati didapatkan melalui zikir: Penafsiran Sya'rawi menunjukkan bahwa zikir tidak hanya sebagai ibadah tetapi juga sebagai terapi mental yang menenangkan hati. Ini sesuai dengan konsep psikoterapi tasawuf yang memandang zikir sebagai alat untuk meredakan kegelisahan dan kecemasan, membantu individu menemukan ketenangan batin di tengah masalah emosional dan mental.

Dalam keseluruhan, penafsiran Asy-Sya'rawi terhadap ayat ini mendukung pemahaman bahwa zikir dan hubungan spiritual yang mendalam dapat berfungsi sebagai bagian penting dari terapi untuk gangguan kecemasan, memberikan ketenangan dan rasa aman di tengah kekacauan emosional.

Ada berbagai jenis terapi psikoreligius yang digunakan dalam pengobatan, salah satunya adalah dzikir. Menurut Dadang Hawari, dzikir tidak bersifat kaku, melainkan memiliki banyak makna, termasuk mengucapkan kalimat-kalimat pengampunan, berdoa, dan melakukan perbuatan baik seperti bersabar, bersedekah, dan lain-lain. Penerapan dzikir pada dasarnya sama seperti biasanya, yaitu membaca *tasbeih*, *tahmid*, *takbir*, *haqalah*, *hasballah*, *istighfar*, dan *baa'iyatus salibat*. Namun, sebelum melaksanakan terapi dzikir ini, ada aturan atau resep khusus yang perlu diikuti.⁸¹

Tasawuf psikoterapi dalam bentuk dzikir adalah salah satu metode terapi alternatif yang dapat membantu penderita gangguan kecemasan mengatasi masalah psikis mereka. Dengan melakukan psikoterapi dzikir, individu akan merasakan efek ketenangan, serta memperoleh rasa pasrah yang mendalam kepada Allah, mengakui kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang terkandung dalam kalimat *tayyibah* yang diucapkan berulang-ulang selama dzikir. Hal ini membantu menghilangkan rasa takut, khawatir, dan cemas saat menghadapi situasi yang biasanya memicu perasaan tersebut. Selain itu, dzikir juga dapat membangun sugesti positif yang berperan dalam menciptakan keyakinan, kekuatan, dan sikap optimisme, sehingga seseorang dapat menghadapi masa tua dengan lebih baik dan berkualitas.⁸²

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harrington dan kawan-kawan pada penderita gangguan kecemasan, yang dipresentasikan dalam buku berjudul *Brain and Religion: Undigested Issues*, ditemukan adanya *God Spot* dalam susunan saraf pusat (otak). Hal ini membuat penderita menjadi tenang saat mereka berdoa dan melakukan dzikir. Oleh karena itu, pernyataan Christy, J.H. yang mengatakan bahwa "*Prayer as Medicine*" sangatlah tepat, meskipun ini tidak berarti bahwa terapi dengan obat-obatan dapat diabaikan.⁸³

2. Relevansi Perspektif as-Sya'rawi dengan Penanganan *Anxiety Disorder* Saat Ini

Pandangan Syekh Mutawalli as-Sya'rawi tentang *Anxiety Disorder* dan penanganannya dalam tafsirnya yang dianalisis panjang lebar di atas tersebut, lalu bagaimanakah relevansinya dengan sekarang ini, bagaimanakah relevansinya dengan penanganan *Anxiety Disorder* yang berkembang dewasa ini. Hal ini dapat dilihat atau dibuktikan dari beberapa hasil studi berikut ini:

⁸⁰ Imam Mutawalli Asy-Sya'rawi, Tafsir Asy-Sya'rawi (Mesir: Akhbarul Yaum, 1991), 7328.

⁸¹ Nopa Three Sartini, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari", Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri, Bengkulu, 2021), 100.

⁸² Nopa Three Sartini, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari", 100.

⁸³ Fatma Laili Khoirun Nida, "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia," *Konseling Religi: Jural Bimbingan Konseling Islam* 5, No. 1 (2014): 146.

a) *Relevansi Tawakkal dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal*

Ini mengenai relevansi *tawakkal* dengan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Molek Bandar Lampung. Kasus pertama yaitu penderita gagal ginjal kronik yang akan menjalani hemodialisa sering mengalami kecemasan, seperti yang diungkapkan oleh pasien hemodialisa di RSUD Abdul Moeloek, EE. Pasien ini merasa cemas karena beberapa ketakutan, termasuk perubahan warna kulit, tingkat kesembuhan yang rendah, dan kenyataan bahwa ia harus menjalani cuci darah seumur hidupnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Befly F. Tokala dan tim, yang menunjukkan adanya hubungan antara lamanya menjalani hemodialisa dengan tingkat kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronik di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Seperti dikutip Yunita dalam jurnal tentang strategi koping pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa, pasien dengan penyakit ginjal kronik sering menghadapi masalah biologis dan psikososial, yang mencakup kecemasan, depresi, isolasi sosial, kesepian, ketidakberdayaan, dan keputusan.⁸⁴ Dalam peneliti ini disampaikan bahwa kecemasan yang dialami oleh pasien gagal ginjal kronik bisa dicegah atau dikurangi dengan sikap tawakal. Orang yang bertawakal kepada Allah tidak akan mudah mengeluh atau merasa gelisah. Ia akan selalu merasakan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan, terutama ketika menerima nikmat dan karunia dari Allah.

b) *Relevansi Ikhlas dengan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19*

Selama pandemi, banyak orang mengalami kesulitan menerima keadaan karena tidak menemukan makna di baliknya. Hal ini membuat mereka merasa kecewa, khawatir akan keuangan, sedih, merasa tidak aman, dan marah dengan situasi yang ada. Ketika mendengar bahwa banyak anggota keluarga terkena virus Covid-19, menyalahkan keadaan menjadi pilihan bagi sebagian orang. Pada titik kecemasan yang mengganggu kesehatan mental, diperlukan usaha untuk ikhlas dalam menerima keadaan tersebut.⁸⁵

Menurut Quraish Shihab, meskipun banyak pekerja dirumahkan akibat Covid-19, tetap ada hikmah yang bisa diambil. Kematian akibat Covid-19 terus meningkat, namun kematian adalah sesuatu yang pasti. Islam sebagai agama yang penuh rahmat sebenarnya telah memberikan solusi bagi umatnya saat menghadapi tantangan di dunia ini. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup, selalu relevan di setiap zaman. Khairunnas Rajab, seorang profesor psikoterapi Islam, mengatakan bahwa Islam, dengan nilai spiritualnya yang tinggi, mampu mengatasi masalah psikologis manusia. Dengan menggunakan dimensi-dimensi Islam seperti iman, ibadah, muamalah, akhlak, dan tasawuf, kesehatan mental dapat tercapai. Contohnya adalah dengan menggunakan konsep "*quantum ikhlas*".

Hati yang tulus menentukan esensi manusia, dan untuk mencapainya diperlukan latihan melalui pendekatan kepada Allah. Ketika hati bersih dan ikhlas, wabah seperti Covid-19 tidak akan membuat seseorang cemas, khawatir, atau mengalami gangguan kesehatan mental.⁸⁶ Dengan menerapkan konsep quantum ikhlas, seseorang akan merasa tenang, bersyukur, menerima, dan pasrah kepada Allah, yang pada akhirnya akan menghasilkan makna hidup. Makna ini membuat seseorang merasa bahagia dengan hidupnya dan merasa berarti, sehingga ia akan menggunakan segala kemampuannya untuk tetap produktif meskipun ada keterbatasan akibat Covid-19. Orang tersebut akan berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan, bukan menolaknya.

⁸⁴ Dwi Ayu Cahyani, "Hubungan *Tawakkal* Dengan Tingkat Cemas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Studi di Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Moeloek Bandar Lampung", (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri, Lampung, 2022), 8.

⁸⁵ Nurhalimah, "Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, No. 2, 2021, 2017.

⁸⁶ Nurhalimah, "Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19", 218.

Meskipun lebih banyak waktu dihabiskan di rumah, baik untuk belajar, bekerja, atau bahkan menjalani isolasi sendirian, seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menerimanya dengan ikhlas dan lapang dada, selalu berkeyakinan bahwa ada hikmah di balik setiap peristiwa.

c) *Relevansi Dzikir dan Do'a Sebagai Psikoterapi Bagi Lansia*

Perubahan pada lansia tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga meliputi perubahan psikologis dan sosial yang signifikan. Secara psikologis, lansia menjadi lebih rentan terhadap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Proses penuaan dapat menyebabkan perubahan dalam keseimbangan kimia otak dan respons terhadap stres, yang dapat memicu masalah psikologis. Selain itu, demensia, seperti penyakit Alzheimer, merupakan salah satu tantangan serius yang sering dihadapi pada usia lanjut.⁸⁷

Secara sosial, banyak lansia cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan kehilangan peran sosial mereka di masyarakat setelah pensiun. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan mental mereka. Kurangnya interaksi sosial bisa membuat mereka merasa kesepian dan terisolasi. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mendukung lansia dalam menghadapi tantangan-tantangan ini, mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan sosial, serta menjaga keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan sosial demi menjalani masa tua yang sehat dan bermakna.⁸⁸

Lansia memerlukan perawatan dan dukungan khusus agar tetap sehat, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Dianjurkan untuk memberikan pelayanan kesehatan, gizi seimbang, olahraga teratur, serta pendekatan keagamaan bagi mereka. Jenis gangguan kecemasan yang sering dialami oleh lansia meliputi *generalized anxiety disorder* (GAD), fobia, gangguan panik, *obsessive compulsive disorder* (OCD), dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Faktor-faktor yang memicu kecemasan pada lansia mencakup perubahan biologis di otak, penyakit fisik kronis, kehilangan orang tercinta, penurunan fungsi kognitif, ketakutan akan kematian, dan kehilangan kontrol atas hidup mereka. Gejala kecemasan pada lansia dapat berupa gelisah yang berlebihan, sulit tidur, otot tegang, denyut jantung meningkat, dan perasaan panik. Stres pada lansia bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti masalah kesehatan fisik, kesepian, perubahan gaya hidup yang drastis, kehilangan pasangan atau teman, serta keterbatasan finansial.⁸⁹

Ketidaksiapan mental lansia dalam menghadapi berbagai perubahan dapat memicu perasaan putus asa, kesepian, keterasingan, dan merasa tidak dihargai. Kondisi ini dapat menjadi kompleks dan terakumulasi menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Meskipun terapi kognitif telah menunjukkan hasil positif dalam mengatasi kecemasan pada remaja dan dewasa, hal ini tidak selalu berlaku pada kelompok lansia. Oleh karena itu, diperlukan terapi yang lebih efektif untuk menangani kecemasan pada lansia, seperti psikoterapi zikir dan doa. Efek ketenangan yang dihasilkan dari terapi ini dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia, membantu mereka menumbuhkan harapan, dan memandang sisa hidup mereka dengan lebih positif.

Terapi dzikir, yaitu bentuk pengobatan psikologis melalui pengingat dan penyebutan nama Allah Swt, telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan mental lansia dalam sejumlah penelitian. Salah satunya adalah penelitian oleh Huda, yang menyatakan bahwa dzikir dapat memberikan ketenangan mental, sehingga memungkinkan lansia untuk mengendalikan emosi mereka. Mental yang sehat akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan, sedangkan mental yang tidak sehat akan mengalami ketidaktenangan.⁹⁰

⁸⁷ Gigih Setianto, Risdiani, Jamaludin Yusuf, "Dzikir dan Do'a Sebagai Psikoterapi Bagi Lansia", *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia* 2, No. 9, 2023, 105.

⁸⁸ Gigih Setianto, Risdiani, Jamaludin Yusuf, "Dzikir dan Do'a Sebagai Psikoterapi Bagi Lansia", 106.

⁸⁹ Gigih Setianto, Risdiani, Jamaludin Yusuf, "Dzikir dan Do'a Sebagai Psikoterapi Bagi Lansia", 106.

⁹⁰ Gigih Setianto, Risdiani, Jamaludin Yusuf, "Dzikir dan Do'a Sebagai Psikoterapi Bagi Lansia", 106.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan di atas, disimpulkan sebagai berikut: *Pertama* terkait dengan penafsiran anxiety disorder dan penanganannya, kedua mengenai relevansi pandangan as-Sya'rawi dengan penanganan anxiety disorder pada masyarakat saat ini. Berkenaan dengan penafsiran ayat-ayat anxiety disorder dapat disimpulkan bahwa, ada beberapa term dari anxiety disorder diantaranya: khauf dalam QS. Yusuf ayat [12]: 13, huzn pada QS. Al-An'am [6]: 33 dan daiq termuat pada QS. Al-Hijr [15]: 97.

Penafsiran Syekh Mutawalli al-Sya'rawi terhadap ayat-ayat tersebut menunjukkan keterkaitan dengan ciri-ciri anxiety disorder di mana kesedihan atau kecemasan sering muncul dari perasaan tidak diterima, rasa takut akan kegagalan, atau penolakan sosial. Pada QS. Yusuf ayat [12]: 13 digambarkan bahwa adanya ketakutan atau kekhawatiran akan sesuatu yang belum tentu terjadi. Kemudian dalam QS. Al-An'am [6]: 33 dijelaskan keadaan nabi Muhammad yang terlampau sedih karena menginginkan semua umat merasakan nikmatnya iman. Juga rasul merasa sakit karena sebagian manusia menentang, mencemooh, menghina, tuduhan dusta dan celaan dakwah rasulullah. Kemudian yang terakhir QS. Al-Hijr [15]: 97 dideskripsikan bagaimana sesaknya dada rasulullah akibat perkataan negatif yang dilontarkan oleh orang-orang kafir.

Adapun penanganan anxiety disorder termuat dalam pendekatan tasawuf psikoterapi yang dapat menjadi solusi. Solusi yang ditawarkan berupa konsep tasawuf diantaranya: tawakkal, ikhlas, sabar, rida dan dzikir. Tawakkal dalam QS. At-Talaq [65]: 2-3 mengandung esensi mengandalkan sepenuhnya kepada Allah dalam segala urusan, sehingga mengurangi kekhawatiran. Ikhlas pada QS. Az-Zumar [39]: 2-3, memuat substansi melakukan segala sesuatu semata-mata untuk Allah, tanpa pamrih, yang membawa ketenangan batin. Sabar tercantum dalam QS. An-Nahl [16]: 127 yang mengandung inti sari menahan diri dan tetap teguh menghadapi ujian, yang menguatkan jiwa. Rida terdapat pada QS. At-Taubah [9]: 59 memiliki makna pokok, menerima dengan lapang dada apa pun ketentuan Allah, yang menumbuhkan kedamaian. Kemudian dzikir termuat dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28 mengndung pokok pemahaman bahwa mengingat Allah secara terus-menerus, yang menenangkan hati dan mendekatkan diri kepada-Nya.

Kedua penafsiran al-Sya'rawi terhadap penanganan atau solusi tersebut menunjukkan relevansi yang signifikan dengan konteks saat ini, memberikan wawasan yang mendalam tentang makna dan aplikasi ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

- Aini, Nurul. "Teknik Self Love Dalam Mengatasi Anxiety Disorder Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab, Banten 2023.
- Akhyar, Fathia, *et al.*, eds., *Mencari Berkah Dari Tawadhu' Tawakkal & Ikhlas Untuk Semua Umat Muslim*, Bekasi: Al-Maghfiroh, 2018.
- Al Qurthubi, Syaikh Imam, *Al Jami' Li Ahkaam Al Qur'an*, terj. Asmuni, Tafsir Al Qurthubi Surah Al Hijr, An-Nahl, Al-Israa dan Al Kahfi, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Al-Hilali, Syaikh Salim bin 'Ed, *Manhajul Anbiyaa' fii Tazkiyatin Nufuss*, terj. Beni Sarbeni, Manajemen Qalbu Para Nabi Menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005.
- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Ayat Surat Al-Fatihah s.d. Al-Isra*, terj. Bahrn Abubakar, *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Jilid 1*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa, *Tafsir Al-Maragi*, terj. Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly dan Bahrn Abubkar, *Terjemah Tafsir Al-Maragi 7*.
- Alodokter, "Mengenal Anxiety yang Mengganggu dan Berbagai Jenisnya," Situs Resmi <https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya> 16 April 2022.
- Asy-Sya'rawi, Imam Mutawalli, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, Mesir: Akhbarul Yaum, 1991.
- Asy-Sya'rawi, Muhammad Mutawalli. "Khawatirul Imaniyyah Juz Al-Mujadilah jilid 18," Mesir: Dar al-Islam, 2010.
- Asy-Sya'rawi, Syaikh Muhammad Mutawalli, *Tafsir Asy-Sya'rawi Akhbar al-Yaum*, Kairo, terj. Zainal Arifin, Ahmad Perdana, Ardiansyah, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, Jilid 11 Syaikh Muhammad Mutwalli Asy-Sya'rawi, Medan: Duta Azhar, 2022.
- Audina, Nika. "Gangguan Kecemasan Saat Kerja (Work anxiety): Arti Hingga Penyebab," Situs Resmi <https://glints.com/id/lowongan/gangguan-kecemasan-saat-kerja/> 01 Maret 2023.
- Azizah, Wafiq. "Treatment Menurunkan Anxiety Disorder Perspektif Tafsir dan Psikologi", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. 2024.
- Az-Zuhaili, Wahbah, *At-Tafsirul-Munir: Fil 'Aqidah wasy-Syarri'ah wal manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, Mujiburrahman Subadi, dan Muhammad Mukhlisin, Tafsir al-Munir. Aqidah, Syari'ah, & Manhaj Jilid 7, Depok: Gema Insani, 2015.
- Cahyani, Dwi Ayu. "Hubungan Tawakkal Dengan Tingkat Cemas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Studi di Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Moeloek Bandar Lampung", *Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri, Lampung*, 2022.
- Chanel, MJS. 'Ngaji Filsafat 378: Ikhlas', Publikasi, 2022, https://youtu.be/bj18FWI3__4?si=tSWs36HBLNEuEnVp accessed 15 Agust 2024.
- Christanti, Dessi. *et al.*, eds. Apa Yang Harus Kamu Ketahui Tentang Kecemasan. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2021.

- Diferiansyah, Okta dkk, "Gangguan Cemas Menyeluruh" J Medula Unila 5, No. 2, 2016.
- Ernawati, "Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri, Semarang, 2009.
- Fauziah, Amira eds, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)," *Trivikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial* 01. No. 02 2023.
- Fauziah, Debibik Nabilatul. "Metodologi Tafsir Asy-Sya'rawi", *At-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6. No. 2 2021.
- Firly Hidayanti dan Agus Hidayatullah, "Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khauf verses according to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory)", *Journal of 'Ulumul Qur'an and Tafsir Studies* 2. No. 2 2023.
- Fitri, Kemala, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, No. 1.
- Freud, Sigmund "A General Introduction to Psychoanalysis (Pengantar Umum Psikoanalisis) Desa Pustaka Indonesia: Jakarta Temanggung Jawa Barat, 2019.
- Ghofur, Abdul. "Konsep Ulama Dalam Al-Qur'an (Studi Komparasi Penafsiran Syekh Muhammad Mutawallu Al-Sya'rawi dalam Tafsir Al-Sya'rawi dan Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus: Kudus, 2021.
- Gloria. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Situs Resmi Universitas Gajah Mada <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/> 24 Oktober 2022.
- Halodoc. "Ini Dampak Gangguan Kecemasan Pada Kesehatan Tubuh." Situs Resmi <https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-gangguan-kecemasan-pada-kesehatan-tubuh> 14 September 2020.
- Hidayanti, Firly dan Agus Hidayatullah, "Depression and Anxiety from the Alquran's Perspective (Analysis of the interpretation of the Huzn and Khouf verses according to Maudhū'i Al-Farmawi's Tafzir Theory", *Jurnal of U'lumul Qur'an and Tafsir Studies* 2, No. 2, 2023.
- Indriani, Listi, "Metode Hipnoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikomatis Di Klinik Griya Bhagia Sehat Bandar Lampung", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Lampug, 2023.
- Jannah, Miftah, "Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafzir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, 2023.
- Javaid, SRussiayed Fahad et al. "Epidemiology of Anxiety Disorder: Global Burden and Sociodemographic Associations." Open Access: A Journal of Middle East Current Psychiatry. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3> 2023.
- Kautsar, Fauzan Naelul, "Tanda-tanda Depresi Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)", *Skripsi Sarjana*, Fakulyas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ, Jakarta 2022.

- Malkan. "Tafsir As-Sya'rawi: Tinjauan Biografis dan Metodologis", *Al-Qalam* 29. No. 2 2012.
- Melsasai, Alfonsina Afia dkk. "Pandangan Agama Dalam Menghadapi Anxiety Disorder Yang Dialami Oleh Masyarakat," *IJM" Indonesian Journal of Multidisciplinary*, Vol. 1 No. 1 2023.
- Mukhlis, Imam, "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam," *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality* 7. No. 1 2023.
- Mulyono, "Terapi Holistik Bagi Penyembuhan Penyakit (Studi Analisis di Paguyuban Tri Tunggal Semarang)", *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan Universitas An-Nur* 1, No. 2 2016.
- Murinto, Farajullah, "Sistem Pakar Deteksi Dini Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Web," *Sarjana Teknik Informatika* 7. No. 1 2019.
- Muslimin, "Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi, dan Kecemasan," *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan* 1. No. 1 2017.
- Mustofa, H. A, *Akhlak Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2017.
- Nata, Abuddin, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Nida, Fatma Laili Khoirun. "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia," *Konseling Religi: Jural Bimbingan Konseling Islam* 5, No. 1 2014.
- Noraini, Yossie Susanti Eka Putri, Ria Utami Panjaitan, "Eventivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Dalam Mengatasi Depresi dan Kecemasan Serta Meningkatkan Kualitas Hidup," *Journal of Telenursing (Joting)* 5, no. 2, 2023.
- Nurfahanum, Rahmah. "Gambaran Penggunaan Obat Antidepresan Pada Pasien Depresi di RSUD Embung Fatimah Kota Batam Priode Januari-Desember 2020," *Jurnal Health Sains* 3. No. 3 2022.
- Nurhalimah, "Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 2, 2021.
- Nurmawati S. Lataima, Ninuk Dian Kurniawati, dan Puji Astuti, "Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan," *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 11. no. 2 2020.
- Official, Aagym. 'Ridho Kepada Takdir Allah', Publikasi, 2020, <https://youtu.be/O9kCG7jbhyA?si=QkHFmKE-omMiSbxE>, accessed 19 Agustus 2024.
- Official, Adi Hidayat. 'Menghilangkan Rasa Cemas Dalam Hidup', Publikasi, 2022, <https://youtu.be/3VjwogzQSD8?si=n6q7-wWiCLM8QnW>, accessed 5 Juli 2024
- Panggi Nugrahanto, Bagaskoro. "Fear Of Missing Out (FOMO) dan Kesejahteraan Subjekti Pada Mahasiswa, *Blantika: Multydisciplinary Journal* 2. No 3 2023.
- Pasya, Hikmatiar, "Studi Metodologi Tafsir Asy-Sya'rawi", *Studia Quranika* 1. No. 2, 2017.
- Psikosomatik, Andri. 'Sembuh dari Cemas itu Bisa!!! Mencari Sumber Cemas di Dalam Diri', publikasi, 2024, <https://youtu.be/mLIAF6ZXuDA?si=MnNITi9GfSk3uSRz>, accessed 16 Agustus 2024.

- Rahayuh, Endang Sri. "Bertasawuf Di Era Modern Tasawuf Sebagai Psikoterapi." *Jurnal Emanasi, Jurnal Keislaman dan Sosial* 2. No. 2, 2019.
- Rahmadhanty, Rafiqah. et al., eds., "Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam," *Psychology Journal of Mental Health* 4, No. 2, 2023.
- Rahmawati, Jihan. "Kontribusi Asy-Sya'rawi Terhadap Perkembangan Tafsir (Kajian Kitab Tafsir Asy-Sya'rawi)", *Al-Mustafid: Jurnal of Quran and Hadith Studies* 1. No. 1 2022.
- Riasari, Nur dkk. "Hubungan Anxiety Disorder Dengan Panic Attack Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir ddi Buleleng," *Midwinerslion Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, Vol. X, No. X Maret 2022.
- Rizkana, Nina Alfa. "Efektifitas Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Terhadap Penurunan Burnout", *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7. no. 1 2023.
- Rizqiah, Yuniar. "Psikoterapi Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) Dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pendekatan Psikologi Islam (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Munir)", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2023.
- Rohmah, Apriliya Lailatul. "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Madura, 2023.
- Rohmah, Siti, *Buku Ajar Akhlak Tasawuf (Disusun Berdasarkan Kurikulum KKKNI & RPS)*, Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2021.
- Sartini, Nopa Three. "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari", *Skripsi Sarjana*, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri, Bengkulu, 2021.
- Selamat, Kasmuri dan Ihsan Sanusi, *Akhlak Tasawuf Upaya Meraih Kebalusan Budi dan Kedekatan Ilahi*, Jakarta: Kalam Mulia, 2012.
- Setianto, Gigih, Risdiani, Jamaludin Yusuf, "Dzikir dan Do'a Sebagai Psikoterapi Bagi Lansia", *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia* 2, No. 9, 2023.
- Sherva Elizabeth Cooray dan Alina Bakala dan Anusha Wijeratne, *Clinical Tpics in Disorder of Intellectual Development*, Cambridge University Press, 2018.
- Shihab, M Quraish, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sholikhin, Muhammad, *Tasawuf Aktual Menuju Insan Kamil*, Semarang: Pustaka Nuun, 2004.
- Sri Ayatina Hayati dan Sabit Tohari, "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy Universitas Islam Kalimantan MAB*, Banjarmasin 4. No. 1 2022.
- Sri Rahayuh, Endang, "Bertasawuf Di Era Modern Tasawuf Sebagai Psikoterapi", *Jurnal Emanasi: Jurnal Keislaman dan Sosial* 2. No. 2, 2019.
- Tarmizi, Siti Nadia. Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. Situs Resmi Kemenkes <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa> 12 Oktober 2023.
- Usman, Suharno. "Kajian"Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kedaran terhadap Respon Psikologi Mahasiswa," *Buletin Psikologi* 30. No. 1 2022.

- World Health Organization (WHO), “Gangguan Kecemasan,” Situs Resmi WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> 27 September 2023.
- Yulianti E, Fatimah, “Exposure Based Therapy pada Fobia Ketinggian,” Kedokteran Jiwa FK UNAIR/RSUD Dr. Soetomo Surabaya 8. No. 1 2019.
- Zuleyka, Aisha eds. “Konseling Kelompok Teknik Muhasabah Diri Dalam Mereduksi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Siswa. Prosiding 2013.