

ABSTRAK

**GANGGUAN KECEMASAN (*Anxiety Disorder*) DALAM AL-QUR'AN DAN
SOLUSI UNTUK MENGATASINYA
(Studi Tematik)**

Jihan Fikriyah Alwi
422021238087

Gangguan mental merupakan salah satu penyebab utama beban kesehatan global. Berdasarkan data WHO, lebih dari 301 juta orang didunia menderita depresi dan gangguan kecemasan. Kajian psikologi terkait kesehatan mental seringkali terbatas pada aspek biologis dan sosial, padahal dalam perspektif Islam aspek spiritual juga memegang peranan penting. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam mengandung prinsip-prinsip yang relevan untuk mengatasi gangguan mental, termasuk gangguan kecemasan. Hal itu ditunjukkan dengan terminologi yang berkaitan dengan gangguan kecemasan didalam Al-Qur'an seperti *lafadz khauf, dhayq, halu'a* dan *huzn*.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai gangguan kecemasan serta memberikan solusi berbasis Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan sehingga dapat menghadirkan ketenangan didalam hati.

Jenis penelitian yang di gunakan adalah metode deskriptif analisis, dengan pendekatan *library research*. Adapun sumber data diambil dari jurnal, artikel, buku dan dokumen relevan lainnya. Untuk analisis data, penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*).

Penelitian ini memberikan hasil bahwa Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah untuk menjelaskan gangguan kecemasan. Al-Qur'an juga menguraikan tahapan gangguan kecemasan, pertama yaitu *khauf*, menggambarkan kecemasan atau ketakutan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan masa depan, seperti ancaman dan bahaya, kemudian menyebabkan *dhayq* atau kesempitan jiwa yang merupakan respons emosional berupa gelisah atau ketegangan batin. Jika keadaan ini terus berlanjut maka akan berkembang menjadi *khuzn* atau kesedihan. Dan urutan ini mencerminkan kondisi psikologi manusia yang berkembang secara bertahap. Adapun solusi yang diberikan adalah menghilangkan rasa takut dengan bersabar dan bertawakkal kepada Allah, mengatasi kesempitan jiwa dengan berdzikir kepada Allah, meredakan kegelisahan dengan cara bertasbih dan beribadah kepada Allah, serta menghilangkan kesedihan dengan cara berdo'a dan mengadukan permasalahan kepada Allah. Dengan menerapkan solusi yang diajarkan dalam Al-Qur'an dapat menghadirkan ketenangan di dalam hati.

Harapan untuk penelitian selanjutnya adalah dapat berfokus pada implementasi solusi dari Al-Qur'an untuk mengatasi gangguan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari seperti menguji efektivitas zikir, do'a, dalam mengurangi tingkat kecemasan pada populasi tertentu melalui studi empiris atau eksperimen.

Kata kunci: *Kecemasan, Al-Qur'an, Terapi Psikologis*

ملخص
اضطراب القلق في القرآن الكريم والحلول لمعالجته
(دراسة موضوعية)

جهان فكرية علوى

٤٢٢٠٢١٢٣٨٠٨٧

اضطراب القلق واحدة من الأسباب الرئيسية لعبء الصحة العالمية. بناء على بيانات من منظمة الصحة العالمية (WHO)، أن أكثر من ٣٠١ مليون شخص في العالم اضطراب في الاكتئاب و القلق. غالباً ما تقتصر الدراسات النفسية متعلقة بالصحة العقلية على الجوانب البيولوجية والاجتماعية، في حين أن الجانب الروحي يحتل مكانة هامة من منظور الإسلام. القرآن الكريم، كدليل الحياة للمسلمين، يحتوي على مبادئ ذات صلة لمعالجة الاضطرابات العقلية، بما في ذلك اضطرابات القلق. وهذا يتجلى في المصطلحات المتعلقة باضطرابات القلق في القرآن الكريم، مثل لفظ الخوف، والضيق، والهلع، والحزن.

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل الآيات القرآنية التي تتناول اضطرابات القلق، وتقديم حلول مستمدة من القرآن الكريم لمعالجة القلق، مما يساهم في تحقيق السكينة في القلوب. نوع الدراسة المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي، مع اعتماد منهج البحث المكتبي. وأما مصادر البيانات فقد أخذت من المجالات، والمقالات، والكتب، والوثائق الأخرى ذات الصلة. ولتحليل البيانات، تستخدم هذه الدراسة منهج التفسير الموضوعي (التفسير الموضوعي).

أظهرت هذه الدراسة أن القرآن الكريم يستخدم عدة مصطلحات لشرح اضطرابات القلق. يوضح القرآن الكريم أيضاً مراحل اضطرابات القلق، الأولى هي "الخوف"، وهو يعبر عن القلق أو الخوف من أمور تتعلق بالمستقبل، مثل التهديدات والمخاطر، مما يؤدي إلى "الضيق"، وهو ضيق النفس كرد فعل عاطفي يتجلى في القلق أو التوتر النفسي. وإذا استمرت هذه الحالة، فإنها تتطور إلى "الحزن"، أي الحزن أو الاكتئاب. وهذا الترتيب يعكس الحالة النفسية للإنسان التي تتطور تدريجياً. أما الحلول التي يقدمها القرآن الكريم، فهي إزالة الخوف من خلال الصبر والتوكل بالله والتخلص من ضيق النفس من خلال ذكر الله. وإزالة القلق من خلال التسبيح وعبادة الله والتخلص من الحزن بالدعاء وبث الشكوى إلى الله. باستخدام الحلول الموضحة في القرآن الكريم، يمكن تحقيق السكينة في القلوب.

ترجوا الباحثة الباحثين المستقبليين أن تركز على تنفيذ حلول القرآن الكريم لمعالجة اضطرابات القلق في الحياة اليومية، مثل اختبار فعالية الذكر والدعاء في تقليل مستوى القلق لدى فئات معينة من خلال دراسات تجريبية أو تطبيقية.

الكلمات المفتاحية: القلق، القرآن الكريم، العلاج النفسي