

## **Kecemasan Berlebihan (*Anxiety Disorder*) Dalam Perspektif Al-Quran**

**Deffa Cahyana Harits**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia

Email: [chdeffa@gmail.com](mailto:chdeffa@gmail.com)

### **Abstrak**

Dalam Al-Qur'an, kecemasan dipahami sebagai bagian dari sifat dasar manusia yang diekspresikan melalui istilah *khauf* (takut), *khasyah* (takut), *huzn* (sedih), *halu'a* (gelisah), dan *dhayq* (sempit). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek-aspek kecemasan berlebihan, faktor-faktor, serta solusi terapi berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan pendekatan kepustakaan. Data utama berasal dari Tafsir *Al-Munir* karya Wahbah Zuhaili, Tafsir *Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, dan Tafsir *al-Tahrir wa al-Tanwir* karya Ibn 'Asyūr yang didukung oleh literatur sekunder tentang kecemasan berlebihan dan tafsir Al-Qur'an. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur mendalam, yang kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berlebihan (*Anxiety Disorder*) dalam perspektif Al-Qur'an merupakan fenomena yang melibatkan aspek fisiologis (Q.S An-Nahl: 127), behavioral (Q.S Ali Imran: 175) dan kognitif (Q.S Al-Ma'arij: 19; Ali Imran: 139) yang meliputi dua faktor utama sebagai pemicu kecemasan. Pertama, pengalaman buruk di masa lalu seperti yang dialami Nabi Ya'qub ketika kehilangan Nabi Yusuf (Q.S. Yusuf: 84). Kedua, pikiran irasional yang membuat manusia cenderung berprasangka buruk terhadap masa depan (Q.S. Al-Isra: 31). Al-Qur'an juga menawarkan solusi melalui penguatan keimanan seperti tawakal (Q.S. Al-Baqarah: 216), dzikir dan doa (Q.S. Ar-Ra'd: 28; Q.S. An-naml: 62), melaksanakan shalat (Q.S. Al-Baqarah: 277), membaca Al-Qur'an (Q.S. Al-Isra: 82), muhasabah/*mindfulness* (Q.S. Al-Hasyr: 18), *thought stopping* (Q.S. Al-A'raf: 200), *problem-solving* (Q.S. Asy-Syarah: 5-6), *Exposyure therapy* (Al-Baqarah: 286), sebagai terapi efektif dalam membantu individu mengelola kecemasan.

**Kata kunci: Kecemasan Berlebihan, Anxiety Disorder, Al-Qur'an, Tafsir, Terapi Islam**

### **Pendahuluan**

Di era globalisasi dan kemajuan teknologi yang kian pesat, masyarakat dunia menghadapi tekanan hidup yang semakin kompleks dan multidimensional. Tuntutan ekonomi, perubahan sosial yang cepat, disrupsi teknologi, hingga ketidakpastian masa depan telah mendorong lahirnya berbagai masalah psikologis dalam kehidupan manusia modern. Salah satu fenomena psikologis yang banyak menyita perhatian adalah gangguan kecemasan berlebihan atau *anxiety disorder*. Gangguan ini tidak hanya



menyerang kalangan dewasa, tetapi juga menyasar remaja dan bahkan anak-anak, seiring meningkatnya ekspektasi dan tekanan lingkungan. Menurut laporan World Health Organization (WHO), gangguan kecemasan menjadi salah satu gangguan mental paling umum di dunia. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional, termasuk kecemasan, terus meningkat dari tahun ke tahun. Gejala umum yang dialami oleh penderita gangguan ini meliputi perasaan takut berlebihan, kekhawatiran yang tidak terkendali, pikiran negatif, jantung berdebar, kesulitan bernapas, dan rasa gelisah yang berkepanjangan. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kecemasan dapat mengganggu kualitas hidup, produktivitas, bahkan relasi sosial dan spiritual individu.

Dalam kerangka keilmuan modern, gangguan kecemasan banyak dibahas dalam ranah psikologi dan psikiatri. Pendekatan ini berfokus pada aspek biologis, kognitif, dan perilaku individu, serta biasanya ditangani melalui terapi dan medikasi. Namun demikian, pendekatan ini sering kali belum menyentuh dimensi spiritual yang sangat penting dalam pembentukan ketenangan batin seseorang. Di sinilah peran agama menjadi sangat signifikan. Bagi umat Islam, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai kitab suci yang berisi hukum dan ajaran moral, tetapi juga sebagai petunjuk hidup (*hudan*) yang memberikan solusi terhadap berbagai persoalan psikologis dan emosional manusia. Al-Qur'an secara eksplisit maupun implisit membahas kondisi kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan kegelisahan yang dialami oleh manusia, serta memberikan panduan spiritual untuk mengatasinya. Dengan demikian, penting untuk mengkaji fenomena kecemasan ini melalui pendekatan yang holistik, yakni dengan mengintegrasikan pandangan keislaman, khususnya perspektif Al-Qur'an, dalam memahami dan menanggulangi gangguan kecemasan.

Dalam Al-Qur'an, terdapat banyak istilah yang berkaitan erat dengan kecemasan, di antaranya *khauf* (ketakutan), *huzn* (kesedihan), *wahn* (kelemahan mental), *waswas* (bisikan cemas dari setan), serta *dhayq* (perasaan sempit atau terhimpit dalam dada). Ayat-ayat ini bukan hanya menggambarkan kondisi psikologis manusia, melainkan juga menunjukkan

bahwa kecemasan merupakan bagian dari ujian kehidupan yang harus dihadapi dengan iman dan kesabaran. Salah satu ayat yang menggambarkan kondisi sempit dalam dada akibat tekanan mental dan spiritual adalah firman Allah dalam Surah Al-An'am ayat 125:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ

*“Barang siapa yang Allah kehendaki untuk diberi petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (menerima) Islam. Dan barang siapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Dia menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit...”* Ayat ini menggambarkan kondisi batin yang sempit dan sesak sebagai representasi dari ketidaktenangan jiwa, yang merupakan bentuk lain dari kecemasan.

Selain itu, dalam Surah Al-Baqarah ayat 155, Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”* Ayat ini menegaskan bahwa rasa takut dan kegelisahan adalah bagian dari ujian hidup yang akan dihadapi setiap manusia. Namun, Allah memberikan kabar gembira bagi mereka yang menyikapinya dengan kesabaran. Dalam konteks ini, kecemasan bukanlah semata-mata kelemahan, melainkan juga peluang untuk meningkatkan keimanan dan mendekatkan diri kepada Allah.

Lebih jauh lagi, Surah At-Taubah ayat 51 memberikan fondasi keimanan yang kokoh dalam menghadapi ketidakpastian hidup:

قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

*“Katakanlah: ‘Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.’”* Ayat ini mengajarkan pentingnya *tawakal* atau berserah diri kepada Allah sebagai bentuk penguatan spiritual dalam menghadapi rasa takut dan cemas. Dengan *tawakal*, seseorang belajar untuk menerima kenyataan hidup dengan ikhlas dan penuh kepercayaan kepada kehendak Allah. Sikap ini

terbukti mampu meredam kecemasan karena individu tidak lagi merasa harus mengendalikan segala hal di luar jangkauan dirinya.

Dalam konteks terapi spiritual, Al-Qur'an juga menyebutkan bahwa dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang. Hal ini ditegaskan dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28:

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, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”* Ayat ini menjadi dasar penting bahwa dzikir atau mengingat Allah secara terus-menerus memiliki kekuatan terapeutik yang luar biasa dalam menenangkan hati yang gelisah. Dzikir dapat meredam ketegangan, memperkuat jiwa, dan membangun koneksi spiritual yang mendalam dengan Sang Pencipta.

Namun demikian, penting untuk digarisbawahi bahwa Al-Qur'an tidak hanya menawarkan solusi dalam bentuk doktrinal dan normatif, tetapi juga memberikan pendekatan psikologis dan reflektif yang mampu membangun kesadaran individu tentang makna hidup, penerimaan diri, dan harapan terhadap masa depan. Kisah-kisah para nabi yang menghadapi tekanan psikologis luar biasa—seperti Nabi Musa yang merasa takut ketika menghadapi Fir'aun, atau Nabi Ya'qub yang bersedih mendalam atas kehilangan anaknya—menunjukkan bahwa kecemasan adalah bagian dari kemanusiaan, namun dapat dihadapi dengan keteguhan iman. Dalam Surah Yusuf ayat 86, Nabi Ya'qub berkata:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَخِزْيًا إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

*“Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesusahan dan kesedihanku kepada Allah, dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.”* Ungkapan ini bukan hanya ekspresi kesedihan, tetapi juga bentuk spiritual coping yang memperlihatkan kepercayaan penuh kepada Allah di tengah keterpurukan emosional.

Melalui pemahaman mendalam terhadap ayat-ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an telah memberikan kerangka spiritual dan psikologis dalam menghadapi kecemasan. Konsep-konsep seperti *sabar*,

*syukur, tawakal, dzikir, dan isti'anah* (memohon pertolongan kepada Allah) merupakan strategi spiritual yang mampu membentuk ketahanan jiwa dan membimbing individu keluar dari tekanan kecemasan. Dengan demikian, Al-Qur'an bukan hanya menjadi sumber inspirasi keagamaan, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan dalam upaya penyembuhan psikologis secara holistik.

Berangkat dari latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana Al-Qur'an mendeskripsikan kecemasan berlebihan (*anxiety disorder*), apa saja ayat-ayat yang relevan dalam menjelaskan kondisi tersebut, serta bagaimana pendekatan Al-Qur'an dapat digunakan sebagai alternatif terapi spiritual bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan. Penelitian ini juga mencoba menjembatani antara pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam, sehingga mampu memberikan perspektif yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam menangani masalah psikologis umat manusia saat ini.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih untuk menggali dan memahami fenomena kecemasan berlebihan (*anxiety disorder*) dalam perspektif al-Qur'an secara mendalam, serta menghubungkannya dengan realitas kehidupan masyarakat modern. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menelusuri konsep dan makna kecemasan dalam teks-teks keislaman, tetapi juga menelaah bagaimana solusi yang ditawarkan oleh al-Qur'an dapat memberikan kontribusi nyata dalam menangani persoalan psikologis umat manusia di era kontemporer. Pendekatan ini dinilai paling sesuai karena memungkinkan analisis mendalam terhadap nilai-nilai spiritual, teologis, dan etis yang terkandung dalam ajaran Islam.

Pengumpulan data dilakukan dengan menelaah berbagai sumber literatur utama seperti tafsir-tafsir al-Qur'an klasik dan kontemporer, di antaranya *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, serta *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir* karya Ibn Asyur. Di samping itu, penelitian ini juga memanfaatkan sumber sekunder berupa

artikel ilmiah, jurnal, hasil penelitian sebelumnya, dan literatur lain yang relevan. Data yang dikumpulkan berupa ayat-ayat al-Qur'an, hadis, serta pemikiran para mufasir yang berkaitan dengan tema kecemasan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode analisis isi (*content analysis*), dengan tahapan membaca, memahami, mengklasifikasi, dan menafsirkan makna dari dokumen yang dikaji.

Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan metode tematik (*maudu'i*) yang menekankan pada pengumpulan dan pengkajian ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki kesamaan tema, dalam hal ini kecemasan berlebihan. Ayat-ayat yang relevan dihimpun berdasarkan tema tersebut dan dianalisis dengan mempertimbangkan konteks asbabun nuzul dan keterkaitan makna antar-ayat (*munāsabah*). Penyusunan hasil analisis dilakukan secara sistematis dan terstruktur, dengan dukungan hadis-hadis yang memperkaya pemahaman terhadap tema yang dibahas. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan al-Qur'an terhadap kecemasan berlebihan serta menawarkan solusi berbasis nilai-nilai wahyu untuk menjawab tantangan psikologis dalam kehidupan modern.

## **Pembahasan/hasil**

### **A. Landasan Kecemasan Berlebihan (*Anxiety Disorder*)**

Istilah *anxiety* dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, serta *ango* atau *anci* yang berarti mencekik. Dalam dunia psikologi, kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan dan perasaan tertekan. Sigmund Freud menggambarkan kecemasan sebagai respon emosional terhadap ancaman, yang dapat berasal dari dalam maupun luar diri seseorang. Sementara itu, American Psychiatric Association menjelaskan kecemasan sebagai gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi, bahkan tanpa sebab yang jelas. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata *cemas* diartikan sebagai keadaan tidak tenteram karena kekhawatiran atau rasa takut yang berlebihan.

Secara umum, kecemasan bukanlah suatu gangguan yang abnormal, tetapi merupakan mekanisme alami dari tubuh sebagai sinyal peringatan terhadap ancaman atau bahaya. Namun, jika kecemasan berlangsung terus-menerus dan tidak sebanding dengan situasi yang dihadapi, maka bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Gangguan ini umumnya muncul dalam bentuk kekhawatiran yang tidak rasional, sulit dikendalikan, dan bisa berlangsung lebih dari enam bulan, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari individu. Kecemasan berbeda dari rasa takut biasa karena sering kali tidak memiliki pemicu yang nyata, namun tetap memberikan dampak signifikan pada tubuh dan pikiran.

Banyak pakar psikologi memberikan definisi beragam tentang kecemasan. Chaplin menyebutnya sebagai perasaan bingung dan tidak menyenangkan yang muncul tanpa alasan yang jelas. Maharani & Fakhurrozi menambahkan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ketidakpastian, meski ancaman tersebut belum tentu nyata. Syamsu Yusuf mengaitkan kecemasan dengan ketidakberdayaan menghadapi tekanan hidup, sementara Kartini Kartono melihatnya sebagai gabungan rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang tidak pasti. Sarlito Wirawan Sarwono menyatakan bahwa kecemasan sering kali tidak memiliki penyebab yang konkret, dan muncul sebagai kegelisahan batin yang samar.

Beberapa ahli lain, seperti Steven Schwartz, memaparkan bahwa kecemasan memiliki makna pencekikan secara emosional, di mana seseorang merasa terperangkap oleh kekhawatiran terhadap masa depan. Nevid dan kawan-kawan menekankan bahwa kecemasan menimbulkan ketegangan fisiologis dan mental yang menyakitkan. Gangguan kecemasan sering ditandai dengan gejala fisik seperti otot tegang, jantung berdebar, sulit tidur, dan mudah marah. Individu yang mengalami gangguan ini bisa menunjukkan perilaku irasional, panik berlebihan, hingga kesulitan dalam fungsi sosial dan pekerjaan sehari-hari. Gangguan ini dapat menghambat kualitas hidup secara signifikan.

Dalam Islam, kecemasan diakui sebagai bagian dari ujian hidup, sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat Imam Bukhari bahwa setiap rasa sakit, kesedihan, bahkan kecemasan, merupakan bentuk penghapus

dosa. Kecemasan bisa muncul ketika seseorang tidak menerima takdir Allah secara ikhlas atau terlalu larut dalam urusan duniawi. Oleh karena itu, Islam menganjurkan umatnya untuk bersabar, bertawakal, dan selalu berpikir positif kepada Allah SWT. Dari berbagai pandangan yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi yang kompleks, bisa menjadi sinyal yang wajar, namun bisa pula berkembang menjadi gangguan jika tidak dikelola dengan baik, baik dari segi psikologis maupun spiritual.

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) bukan sekadar reaksi naluriah, melainkan hasil dari aktivasi sistem “lawan atau lari” dalam tubuh. Gejala gangguan ini dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama: fisiologis, perilaku, dan kognitif. Ciri fisiologis meliputi gejala fisik seperti jantung berdebar, mual, pusing, keringat dingin, otot tegang, insomnia, dan kesulitan bernapas. Ciri perilaku mencakup tindakan menghindar, ketergantungan pada orang lain, hingga perilaku terguncang. Sementara itu, ciri kognitif ditandai oleh kecemasan berlebih, pikiran negatif yang berulang, sulit konsentrasi, ketakutan terhadap masa depan, dan keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi meski tanpa alasan yang jelas. Individu sering merasa seolah kehilangan kendali atas hidupnya dan mengalami kekacauan mental yang sulit diatasi.

Jika kecemasan tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama dan menghambat aktivitas harian, maka dapat digolongkan sebagai gangguan kecemasan yang serius. Kondisi ini bisa sangat menakutkan dan melemahkan. Banyak penderita gangguan kecemasan juga mengalami depresi dalam satu waktu yang sama. Beberapa ahli percaya bahwa kecemasan dan depresi memiliki akar kerentanan biologis yang serupa, sehingga keduanya kerap muncul secara bersamaan dan saling memperparah. Depresi dapat memperkuat gejala kecemasan, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, penting untuk memahami gejala secara menyeluruh agar penanganan terhadap gangguan ini bisa dilakukan secara tepat dan komprehensif.



## **B. Deskripsi Ayat Kecemasan dalam Al-Qur'an**

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan perhatian besar terhadap kondisi psikologis manusia, termasuk perasaan takut, cemas, khawatir, gelisah, dan berbagai bentuk ketidaktenangan jiwa. Dalam konteks gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), Al-Qur'an tidak secara eksplisit menggunakan istilah tersebut, namun menggambarkan berbagai bentuk kecemasan dalam kosa kata yang mencerminkan suasana batin manusia seperti *khauf* (takut), *hamm* (kecemasan), *hazn* (kesedihan), *ghamm* (duka cita mendalam), dan *wahn* (kelemahan mental dan spiritual). Setiap kata tersebut merepresentasikan dimensi kecemasan dalam kadar yang berbeda, dan tersebar di berbagai ayat Al-Qur'an dengan konteks yang saling melengkapi. Oleh karena itu, untuk memahami konsep kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an, penting untuk menelusuri ayat-ayat yang menggambarkan kondisi emosional manusia dalam menghadapi ujian, ketidakpastian masa depan, dan tekanan psikologis.

Salah satu istilah yang paling relevan dengan kecemasan adalah kata *hamm* (الهم) yang dalam bahasa Arab berarti kekhawatiran, kegelisahan, dan tekanan batin yang mendalam. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 286, Allah SWT berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ...

yang artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” Ayat ini secara tegas menunjukkan bahwa Allah mengetahui batas kemampuan manusia, dan memberikan ketenangan psikologis bahwa setiap ujian atau tekanan hidup yang dialami tidaklah melebihi kapasitas kita. Pesan ini sangat penting dalam mengelola kecemasan berlebihan, di mana seseorang kerap merasa tidak sanggup menghadapi beban yang diemban.

Selain itu, Surah Al-Anbiya ayat 83-84 menggambarkan kecemasan dalam bentuk kesedihan dan tekanan luar biasa yang dialami oleh Nabi Ayyub AS. Allah berfirman: وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ yang

artinya: *“Dan (ingatlah kisah) Ayyub, ketika ia menyeru Tuhannya: ‘Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang’.”* Ayat ini menunjukkan bahwa bahkan seorang nabi pun bisa mengalami tekanan batin, rasa sakit, dan kecemasan. Namun, Nabi Ayyub tidak menyerah pada kecemasan itu; ia justru memohon kepada Allah dan menyerahkan semua keluhannya kepada Sang Maha Penyayang. Dari sini kita belajar bahwa menghadapi kecemasan tidak cukup hanya dengan usaha lahiriah, tetapi juga memerlukan dimensi spiritual melalui doa dan ketawakalan.

Al-Qur'an juga menggunakan istilah *hazn* (الْحَزَن) yang berarti kesedihan, dan dalam beberapa konteks berkaitan dengan kecemasan emosional yang mendalam. Dalam Surah Yusuf ayat 84, Allah menggambarkan kesedihan Nabi Ya'qub atas hilangnya Yusuf:

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُونُسَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

yang artinya: *“Dan dia berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: ‘Aduhai duka citaku terhadap Yusuf’, dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan, dan dia adalah orang yang menahan amarahnya (terhadap mereka).”* Ayat ini memperlihatkan bahwa kesedihan dan kecemasan mendalam dapat berdampak fisik seperti kebutaan. Namun demikian, Nabi Ya'qub tetap bersabar dan menaruh harap sepenuhnya kepada Allah. Ini menegaskan bahwa ekspresi kecemasan dalam bentuk kesedihan diperbolehkan dalam Islam, selama tidak mengarah pada keputusan.

Selanjutnya, dalam Surah Thaha ayat 46, Allah SWT memberikan jaminan ketenangan kepada Nabi Musa dan Harun saat mereka diperintahkan untuk menghadapi Fir'aun: *قَالَ لَا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى* yang artinya: *“Dia (Allah) berfirman: ‘Janganlah kamu berdua takut, sesungguhnya Aku beserta kamu berdua, Aku mendengar dan melihat’.”* Ayat ini mengandung makna psikologis yang sangat dalam, di mana perasaan takut dan cemas dihadapi dengan keyakinan akan kebersamaan Allah dalam

setiap langkah. Ketika seseorang merasa disertai oleh Allah, maka akan tumbuh rasa aman yang mampu meredakan kecemasan berlebihan. Dalam dunia psikologi, keyakinan ini mirip dengan konsep *locus of control* eksternal spiritual, di mana individu merasa bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang mampu membimbing dan menolong mereka dalam menghadapi kesulitan.

Dalam ayat lain, Allah juga memberikan penguatan kepada Nabi Muhammad SAW yang sedang mengalami tekanan psikologis dan kecemasan karena penolakan dan intimidasi dari kaumnya. Dalam Surah Al-Hijr ayat 97, Allah berfirman: *وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ* artinya: *"Dan sungguh Kami mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan oleh apa yang mereka ucapkan."* Ayat ini secara implisit menggambarkan kondisi *distress* atau tekanan batin. Namun dalam ayat selanjutnya (ayat 98), Allah memberi solusi: *فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ* yang artinya: *"Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu termasuk orang-orang yang bersujud."* Ini menunjukkan bahwa dalam Islam, solusi dari kecemasan adalah dengan memperbanyak dzikir, bersujud, dan mendekatkan diri kepada Allah sebagai bentuk terapi spiritual yang menenangkan jiwa.

Selain itu, Surah Al-Fath ayat 4 menyebutkan bahwa Allah-lah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang beriman: *هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ* yang artinya: *"Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)."* Ayat ini menegaskan bahwa keimanan adalah elemen kunci dalam menumbuhkan ketenangan batin. Orang yang memiliki keimanan kuat akan lebih mudah menghadapi tekanan dan tidak mudah jatuh dalam kecemasan yang berlebihan, sebab hatinya selalu terhubung dengan Allah.

Dari berbagai ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an tidak menafikan adanya rasa cemas dan takut dalam kehidupan manusia. Namun Islam mengajarkan cara untuk mengelola rasa tersebut secara

proporsional melalui kesabaran (*shabr*), ketawakalan, dzikir, dan permohonan kepada Allah. Kecemasan yang dibiarkan tanpa arah dan kendali dapat menjerumuskan seseorang pada penderitaan psikologis, bahkan menjauhkannya dari ketenangan jiwa. Oleh karena itu, Al-Qur'an hadir sebagai terapi spiritual yang memadukan kekuatan iman dan keilmuan dalam membentuk keseimbangan emosional. Dengan memperdalam ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan, umat Islam dapat mengambil pelajaran untuk menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan harapan dan pegangan rohani.

### **C. Terapi Kecemasan Dalam Al-Qur'an**

Kecemasan berlebihan atau anxiety disorder merupakan gangguan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang secara signifikan. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam tidak hanya memberikan petunjuk mengenai masalah-masalah teologis dan ibadah, tetapi juga menawarkan solusi untuk berbagai persoalan psikologis, termasuk kecemasan. Dalam konteks ini, Al-Qur'an mengandung berbagai petunjuk dan prinsip spiritual yang dapat dijadikan sebagai terapi bagi mereka yang mengalami gangguan kecemasan. Berikut ini adalah beberapa bentuk terapi kecemasan yang terkandung dalam Al-Qur'an.

#### **1. Tawakal kepada Allah (QS. Al-Baqarah: 216)**

Allah SWT berfirman:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

*"Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui."* (QS. Al-Baqarah: 216)

Ayat ini mengajarkan pentingnya berserah diri kepada Allah atas segala ketetapan-Nya. Dalam kondisi kecemasan, seseorang cenderung merasa tidak berdaya terhadap situasi yang dihadapinya. Tawakal atau

ketergantungan hati sepenuhnya kepada Allah memberi kekuatan spiritual bagi individu untuk menerima dan menghadapi realitas tanpa berlebihan dalam rasa takut atau khawatir. Kesadaran bahwa Allah mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya membantu seseorang untuk lebih tenang dan tidak terlalu larut dalam kekhawatiran yang belum tentu terjadi.

## 2. Berdo'a (QS. An-Naml: 62)

Allah berfirman:

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ لِّمَا تَدْكُرُونَ

*“Apakah (yang kamu sekutukan itu lebih baik ataukah) Zat yang mengabulkan (doa) orang yang berada dalam kesulitan apabila dia berdoa kepada-Nya, menghilangkan kesusahan, dan menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah (pemimpin) di bumi? Apakah ada tuhan (lain) bersama Allah? Sedikit sekali (nikmat Allah) yang kamu ingat.” (QS. An-Naml [27]: 62)” (QS. An-Naml: 62)*

Do'a merupakan bentuk komunikasi langsung antara hamba dan Tuhan. Dalam menghadapi kecemasan, berdo'a menjadi media katarsis spiritual, tempat seseorang mencurahkan segala ketakutan, keresahan, dan beban batin yang dirasakannya. Ayat ini menunjukkan bahwa Allah adalah Zat yang Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan, terutama bagi mereka yang sedang dalam kesulitan. Dengan berdo'a, seseorang merasa lebih dekat dengan Allah dan mendapatkan ketenangan batin, karena menyadari bahwa ia tidak sendirian menghadapi beban hidupnya.

## 3. Berdzikir (QS. Ar-Ra'du: 28)

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, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'du: 28)*

Dzikir adalah aktivitas spiritual yang menenangkan jiwa dan pikiran. Dalam psikologi modern, aktivitas yang teratur dan fokus seperti meditasi terbukti membantu mengurangi kecemasan. Dalam Islam, dzikir

merupakan bentuk terapi spiritual yang memberikan efek menenangkan. Ketika seseorang berada dalam kondisi cemas, dzikir mengalihkan pikirannya dari hal-hal negatif dan mengarahkannya pada kehadiran Ilahi, sehingga menumbuhkan rasa aman dan damai dalam hati.

#### 4. Melaksanakan Shalat (QS. Al-Baqarah: 277)

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan mendirikan shalat serta menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhan mereka. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”* (QS. Al-Baqarah: 277)

Shalat merupakan sarana penghubung langsung antara manusia dengan Tuhannya. Bagi orang yang mengalami kecemasan, shalat adalah bentuk relaksasi spiritual yang mengarahkan hati kepada ketenangan dan pengharapan. Dalam shalat, seorang hamba dapat meluapkan seluruh kegelisahannya di hadapan Allah. Rutinitas shalat lima waktu juga menciptakan struktur dan kestabilan dalam hidup seseorang, yang secara psikologis dapat membantu mengurangi gejala-gejala kecemasan.

#### 5. Membaca Al-Qur'an (QS. Al-Isra': 82)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman...”* (QS. Al-Isra': 82)

Al-Qur'an bukan hanya petunjuk hidup, tetapi juga merupakan syifa (obat) bagi hati dan jiwa. Membaca Al-Qur'an dengan penuh perenungan mampu menenangkan pikiran, menguatkan keimanan, dan menanamkan harapan. Setiap ayatnya mengandung hikmah dan pelajaran yang dapat memberikan ketenangan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, termasuk kecemasan. Terapi membaca Al-Qur'an juga dapat memperbaiki suasana hati, menghilangkan pikiran negatif, dan meningkatkan kesadaran spiritual.

#### 6. Mindfulness / Muhasabah (QS. Al-Hasyr: 18)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”...* (QS. Al-Hasyr: 18)

Ayat ini mengajarkan pentingnya muhasabah atau introspeksi diri. Dalam dunia psikologi, praktik mindfulness atau kesadaran penuh juga menjadi metode terapi yang terbukti efektif dalam meredakan kecemasan. Muhasabah membantu seseorang mengenali penyebab kecemasan, menilai kembali respons emosionalnya, dan memperbaiki diri untuk masa depan. Dengan melakukan refleksi spiritual seperti yang diajarkan dalam ayat ini, individu diajak untuk lebih fokus pada tujuan hidupnya dan menyadari peran Allah dalam setiap aspek kehidupannya.

7. Thought Stopping / Menghentikan Pikiran Negatif (QS. Al-A'raf: 200)

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

*“Dan jika kamu ditimpa suatu bisikan dari setan, maka berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”* (QS. Al-A'raf: 200)

Kecemasan seringkali muncul dari pikiran-pikiran negatif yang terus berulang. Al-Qur'an memberi solusi dengan memerintahkan untuk segera mencari perlindungan kepada Allah ketika muncul bisikan setan. Ini merupakan bentuk thought stopping, yaitu menghentikan arus pikiran negatif dengan kesadaran penuh dan menggantinya dengan doa atau dzikir. Dengan demikian, seseorang tidak larut dalam kekhawatiran dan dapat mengontrol pikirannya secara lebih sehat.

8. Problem Solving / Pemecahan Masalah (QS. Al-Insyirāh: 5–6)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”* (QS. Al-Insyirāh: 5–6)

Ayat ini mengajarkan prinsip optimisme dan pemecahan masalah dalam Islam. Dalam menghadapi kecemasan, penting bagi seseorang untuk melihat bahwa setiap masalah pasti disertai jalan keluar. Keyakinan ini

membantu individu untuk tidak terjebak dalam kecemasan yang berlarut-larut, melainkan berusaha mencari solusi secara aktif. Problem solving yang berlandaskan pada optimisme sebagaimana diajarkan Al-Qur'an memberikan semangat dan harapan bagi penderita kecemasan bahwa ujian hidup yang mereka alami bukanlah akhir, melainkan jalan menuju pertolongan Allah.

Dari berbagai ayat di atas, jelas bahwa Al-Qur'an menyediakan pedoman spiritual yang sangat efektif dalam membantu meredakan kecemasan berlebihan. Terapi dalam Al-Qur'an tidak hanya menyentuh aspek spiritual, tetapi juga menyentuh sisi psikologis dan emosional manusia. Ketika seseorang mengamalkan prinsip-prinsip tersebut secara konsisten, ia akan lebih siap menghadapi tekanan hidup dengan hati yang lapang, pikiran yang tenang, dan jiwa yang penuh harapan. Dengan demikian, Al-Qur'an menjadi sumber terapi holistik bagi setiap Muslim dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, termasuk gangguan kecemasan.

## **Kesimpulan**

Kecemasan berlebihan (*\*anxiety disorder\**) dalam perspektif Al-Qur'an merupakan bagian dari fitrah manusia yang telah dijelaskan secara eksplisit maupun implisit dalam berbagai ayat, melalui istilah seperti *\*khauf\** (takut), *\*khasyah\** (takut mendalam), *\*huzn\** (sedih), *\*halu'a\** (gelisah), dan *\*dhayq\** (sempit dada). Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara komprehensif telah mengkaji aspek psikologis manusia, mencakup dimensi fisiologis, perilaku, dan kognitif. Kecemasan yang dialami manusia umumnya dipicu oleh pengalaman traumatis di masa lalu atau oleh pikiran irasional terkait masa depan. Al-Qur'an tidak hanya menggambarkan realitas psikologis ini, tetapi juga menawarkan solusi terapeutik berbasis spiritualitas yang mencakup tawakal, dzikir, doa, shalat, membaca Al-Qur'an, muhasabah, serta pendekatan kontemplatif lainnya yang bertujuan menenangkan jiwa dan mengendalikan diri. Penafsiran para mufasir kontemporer seperti Wahbah Zuhaili, Quraish Shihab, dan Ibn 'Āsyūr menegaskan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi terapi psikospiritual yang efektif untuk meredakan



kecemasan hingga ke akar terdalam. Oleh karena itu, pendekatan Qur'ani dalam mengatasi kecemasan sangat relevan dan aplikatif dalam konteks kehidupan modern. Berdasarkan temuan ini, penulis menyarankan agar individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat mengembangkan kesadaran bahwa kecemasan adalah bagian alami dari hidup dan dapat dikelola melalui pendekatan spiritual dan psikologis seperti mindfulness, muhasabah, \*thought stopping\*, serta membangun jejaring sosial yang sehat. Dukungan profesional juga perlu diakses bila kecemasan mengganggu aktivitas harian. Bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi berbasis Al-Qur'an, mengembangkan psikoterapi Islami, dan menggunakan pendekatan interdisipliner dalam studi kecemasan. Sementara itu, institusi pendidikan diharapkan menyediakan layanan konseling, mengintegrasikan nilai spiritual dan psikologi dalam pembelajaran, serta membangun lingkungan pendidikan yang ramah terhadap kesehatan mental. Semoga penelitian ini menjadi kontribusi berarti dalam kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta menjadi inspirasi bagi semua pihak dalam memahami dan menangani kecemasan berlebihan dengan pendekatan yang bijaksana dan penuh keberkahan dari Allah SWT.

### **Daftar Pustaka**

- 'Abdillah Al-Bukhari, Abi, *Shahih Al-Bukhari*, (Dar Al-Kutub Al'Ilmiah, Beirut, 2006), Jilid 4, 3.
- A. Rathus, dan B. Greene, OJ. S. Nevid, S., *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003).
- A. Wiramihardja, Sutardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*, 68.
- Abdillah Al-Qurthubi Abu, *Al-Jami' Lī Ahkam alQurān Wa al-Mubayyin Lima Tadhammanahu Min asSunnah Wa Ayi al-Furqān*, Jilid 4, Terj. Fathurahman dan Ahmad Hotib, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007).
- al-Asfahānī, Al-Ragib, *Mu'jam Mufradāt Alfazh al-Qur'an*, (Beirut: Dār al-Kutūb al-Ilmiyah, 2004).

- Al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin*, terj. Moh. Syamsi Hasan dengan judul *Minhaj al-'Abidin: Tujuh Tahapan Menuju Puncak Ibadah* (Surabaya: Penerbit Amelia Surabaya, 2006).
- Al-Qasim Bin Muhammad Al-Raghib Al-Ashāfani, Abi, *Al-Mufradat Al-Lafadzul Qur'ān*.
- al-Zuhaili, Wahbah, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, Jilid 2, (Damaskus: Dār Al-Fikr, 2009).
- Apollo, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan Pada Remaja". *Manasa Jurnal Ilmiah Psikologi UNIKA Atmajaya*. Vol. 1 No.1, 2007.
- Chaplin, J. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).
- Dardiri Hasyim, Sukanto and, *Nafsiologi; Refleksi Analisis Tentang Diri Dan Tingkah Laku Manusia* (Surabaya: Risalah Gusti, 1995).
- Djumhana Bastaman Hanna, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995).
- Dona Fitri, Annisa, IFDIL, Ifdil. *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)*. *Konselor*, 2016.
- Eka, Juntika Nurihsan, dan Syamsu Yusuf, Wahyuni, "Kesejahteraan mahasiswa: Implikasi terhadap program konseling di perguruan tinggi." *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 7.1 (2018).
- Fu'ad A bdul Baqi', Muhammad, *Mu'jam Mufahrās Lī alfadz al-Qur'ān al-Karīm*, (Kairo : Dār al-Hadith, 2007).
- Gojali, Mukhtar, "Psikologi Islami; Sebuah Pendekatan Alternatif Terhadap Teori-Teori Psikolgi," *Syifa al-Qulub* 1, no. 1 (2016).
- Hadits Riwayat Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573.
- Imam Muhyi As-Sunnah Abi Muhammad Al-Husain Ibn Mas'ud, Al-Baghowiy, *Tafsir Al-Baghawiy Ma'alim At-Tanzil*. (Daar At-Thayyibah, 1988).
- J Edelman, Robet, *Anxiety Theory, Reseacrh and Intervention in Clinical and Health Psychology* (Chichester England John Wiley & Sons Ltd, 1992).
- Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2012).

- Kartono, F., & Del Rosso, J. Q., Desai, A., Systemic retinoid therapy: a status report on optimal use and safety of long-term therapy. *Dermatologic clinics*, 25(2), (2007).
- KBBI.
- Kessler, Chiu, Demler, dan Walters E, R. C., *Prevalence, Severity, And Comorbidity Of 12-Month DSM-IV Disorders In The National Comorbidity Survey Replication*, ARCH GEN PSYCHIATRY: jurnal ilmiah 62, no 12.
- Lur Rochman, Kholil, *Kesehatan Mental* (Purwoketo: Fajar Media Press, 2010).
- M. L., Maula, L., & Arwen., Khoirunnisa, *Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*. 2018.
- Mansyur S, Casmini, “*Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam*”, No.5.
- Manzur, Ibnu, *Lisân Al-‘Arab*, (Kairo: Dār al-Ma‘ārif 1119).
- Nevid, *Gangguan Kecemasan*, (Jakarta: Pustaka Setia, 2005), h. 164.
- Nizamuddin Dkk, *Metode Penelitian: Kajian Teoritis Dan Praktis Bagi Mahasiswa* (Riau: Dotplus Publisher, 2021).
- Nur Ghufro dan Rini Risnawita, S, M., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014).
- Olatunji, Bunmi O, *Jurnal Orang Kulit Hitam di Pendidikan Tinggi*. (28 Februari 2022)
- Putra Suny, Ulfi, *Gangguan Kecemasan dan Depresi Dalam Perspektif Al-Qur’an*, Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 7, Special Issue No. 1, Januari 2022.
- Qayyim Al-Jauzi, Ibnul, *Ad-Da’u wa Ad-Dawa’*, terj. Salim Bazemool dengan judul *Terapi Penyakit Hati*, cet. 2 (Jakarta: Qisthi Press, 2005).
- Quraish Shihab, M., *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, jilid 2, (Jakarta: Lentera Hati 2007).
- Quraish Shihab, M., *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an....* Vol. 2.

- Rahman, Fazlur, *Major Themes of The Qur'an* (Bandung: Pustaka, 1983).
- Rusydi, Ahmad, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*, (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015).
- S, Suryabrata, *Buletin Psikologi*, 8(2). Pengujian signifikansi hipotesis nol dalam penelitian psikologis. 2000.
- Safaria & Nofrans Eka Saputra, Triantoro, *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).
- Schwartz, S., Steven, *Abnormal Psychology: a discovery approach*, (California: Mayfield Publishing Company, 2000).
- Slamet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grafindo, 1994). hlm. 34.
- Temkin Beck, Aaron, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
- Triana Indri, and Muhammad Fakhurrozi. Maharani, "Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga." *Jurnal Psikologi* 7.2 (2014).
- Vildayanti, Hilda, *Farmakoterapi Gangguan Anxietas*, 16, No 1, *Jurnal*, Sumedang, 2018.
- W. Stuart, Gail, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 2006).
- Wahid Nasrudin, M., *Skripsi Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (pendekatan Psikologi)*, *Fakultas Ushuluddin dan Filsafat*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2018).
- Wahid Nasrudin, Moh., *Metodologi Penelitian; Refleksi Pengembangan Pemahaman Dan Penguasaan Metodologi Penelitian* (Malang: UIN Pres, 2008).