

**GANGGUAN KECEMASAN PADA WANITA DALAM
ALQUR'AN
(KAJIAN TEMATIK)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Prof. K. H Saifudin Zuhri Purwokerto
Untuk memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Agama (S. Ag)**

Oleh:

NUR FADHILAH 1917501070

**JURUSAN ILMU AL-QURAN DAN SEJARAH
PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI PROF. K. H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Nur Fadhilah

NIM : 1917501070

Jenjang : S-1

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Jurusan : Al-Qur'an dan Hadis

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul “**Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al Qur’an (Kajian Tematik)**” ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

GANGGUAN KECEMASAN PADA WANITA DALAM AL-QUR'AN **(KAJIAN TEMATIK)**

Yang disusun oleh Nur Fadhilah (NIM 1917501070) Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 12 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Agama (S. Ag)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I

A. M. Ismatullah, M. S. I
NIP. 19810615 200912 1 004

Penguji II

Tarto, Lc. M. Hum
NIDN. 2116068702

Ketua Sidang/Pembimbing

Hj. Laily Liddini, Lc. M. Hum
NIP. 19860412 201903 2 015

Purwokerto, 17 Juli 2023

Dekan



Prof. Dr. Hj. Naqiyah, M.Ag.
NIP. 196309221990022001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 4 Juli 2023

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi
Sdr. Nur Fadhilah
Lamp : 5 Eksemplar

Kepada Yth.
Dekan FUAH
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb

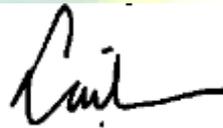
Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa :

Nama : Nur Fadhilah
NIM : 1917501070
Jurusan : Qur'an dan Hadis
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora
Judul : Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al Qur'an
(Kajian Tematik)

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag).

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu, saya mengucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing



Laily Liddini, Lc. M. Hum
NIP. 19860412 201903 2 015

MOTTO

“Jagalah Pikiran Anda karena Kesehatan Mental Anda Penting, Karena Sehat bukan Hanya Sehat Fisik Namun Juga Sehat Mental”

~ Dear your Self ~



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, atas rasa syukur kepada Allah SWT karena terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT atas kuasa dan pertolongannya. Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya, Bapak Machmud dan Ibu Susriana yang senantiasa memberikan doa yang tulus kepada anak perempuan satu-satunya serta memberikan dukungan dan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih kepada suami saya Nurul Hidayat yang telah mendukung studi saya sampai akhir dan memberikan support dan motivasi

Terimakasih kepada diri saya sendiri karena sudah mampu, sudah bisa berdamai dengan diri sendiri sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Terimakasih saya ucapkan kepada ibu dosen pembimbing saya, ibu Laily Liddini Lc. M. Hum atas saran dan arahan yang telah diberikan, sehingga saya memiliki semangat untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Terimakasih kepada suami tercinta saya yakni Nurul Hidayat yang sudah selalu mensupport dan memotivasi saya untuk selalu menempuh jenjang pendidikan saya sampai di titik akhir ini, dan terimakasih kepada anak-anak saya Lubna dan Rayyan yang senantiasa menemani uminya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan Rahmat dan Hidayah-Nya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Shalawat dan salam penulis panjatkan pula kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan tuntunan yang amat baik bagi kita semua dan yang senantiasa dinantikan syafaatnya di hari akhir nanti. Amin.

Skripsi merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S-1) di setiap Universitas, begitu juga di Fakultas Ushuludin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Sebagai salah satu syarat penulis untuk menyanggah gelar Sarjana Agama (S.Ag). Adapun skripsi ini yang berjudul: “Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al Qur’an (Kajian Tematik)

Dalam penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, arahan, motivasi dan kerjasama dari berbagai pihak serta berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat teratasi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

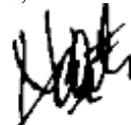
1. Prof. Dr. Moh. Roqib, M.Ag., selaku Rektor UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Naqiyah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Hartono, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Hj. Ida Novianti, M.Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Farichatul Maftuchah, M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Dr. H. Safwan Maburr, M.A., selaku Ketua Jurusan Studi Ilmu Al-Qurān dan Sejarah Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

7. A. M. Ismatulloh, M.S.I selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur̄n dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Laily Liddini, Lc. M. Hum., selaku dosen pembimbing dalam menyelesaikan skripsi ini yang telah bersedia meluangkan waktu, kesabaran dan juga pikirannya. Tanpa kritik konstruktif dan saran dari beliau, tentu skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik.
9. Segenap Dosen dan Karyawan UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pendidikan selama peneliti menempuh pendidikan di UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
10. Terimakasih kepada diri sendiri, sudah mampu berjuang sampai sejauh ini walaupun banyak hambatan-hambatan yang ada dan cobaan kamu hebat Nur!
11. Kedua orang tua tercinta, Bapak Machmud, Ibu Susriana, serta Suami tercinta Saya Nurul Hidayat dan keluarga besar yang selama ini tak henti-hentinya memberikan semangat, motivasi, nasihat, doa, dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan.
12. Kepada teman-teman seperjuangan IAT'B 2019, yang sangat membantu saya .

Peneliti merasa sangat bersyukur dan berterima kasih kepada semua pihak. Tidak ada kata yang dapat peneliti ucapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih, melainkan hanya doa yang peneliti dapat panjatkan semoga semua amal baiknya diterima oleh Allah SWT dan dicatat menjadi amal yang sholeh. Dalam penyusunan skripsi ini tentu banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan dan motivasi kedepannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan diberikan oleh Allah SWT. Aamiin.

Purwokerto, 4 Juli 2023

Penulis,



Nur Fadhilah

NIM. 1917501070

Abstrak
**GANGGUAN KECEMASAN PADA WANITA DALAM AL QUR'AN (KAJIAN
TEMATIK)**

Nur Fadhilah
NIM. 1917501070

Program Studi Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsir
Jurusan Qur'an dan Hadis
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635624 Purwokerto 53126
Email: nfadhilah215@gmail.com

Gangguan kecemasan kerap menimpa berbagai kalangan dari remaja sampai dewasa dan juga tidak memandang gender, namun gangguan kecemasan lebih beresiko di alami oleh perempuan karena beberapa teori mengatakan bahwa perempuan lebih sensitive dan memiliki tingkat sensitivitas yang lebih tinggi dalam menghadapi sebuah pengalaman hidup yang dipenuhi oleh tekanan dan traumatic. Salah satu faktor penyebab wanita lebih beresiko yakni lingkungan sosialnya yang membentuk wanita untuk lebih menggunakan emosionalnya Ketika menghadapi masalah tertentu.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian Al Qur'an, yang menjadikan Al-Qur'ān sebagai objek kajian, sehingga sumber rujukan utama dan pertamanya adalah mushaf Al-Qur'ān , dengan fokus pada ayat-ayat yang berbicara tentang kecemasan .Selain itu, metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode tematik, metode penafsiran tematik yang disajikan menggunakan teori Fazlurrahman dengan teori double movement.

Dari penelitian ini, peneliti menemukan gambaran gangguan kecemasan yang di alami oleh wanita dan juga solusi dan penanggulangan pencegahan dari gangguan kecemasan. Gambaran-gambaran yang di jelaskan dalam Al Qur'an di kontekstualisasikan sebagai hasil dari penafsiran yang bisa menjawab gangguan kecemasan dan solusi yang di hadapi wanita saat merasa cemas dalam fase kehamilan, fase penantian anak, dan fase kehilangan anak.

Kata kunci: Gangguan kecemasan, Wanita, Al Qur'an

Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al Qur'an (Kajian Tematik

Nur Fadhilah

NIM. 1917501070

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Jurusan Qur'an dan Hadis
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635624 Purwokerto 53126
Email: nfadhilah215@gmail.com

Anxiety disorders often affect various groups from adolescents to adults and also regardless of gender, however, anxiety disorders are more at risk for women because some theories say that women are more sensitive and have a higher level of sensitivity in dealing with a life experience filled with pressure and traumatic. One of the factors that causes women to be more at risk is the social environment that shapes women to use their emotions more when facing certain problems.

In this study, the author uses a type of Al-Qur'an research method, in this method making the Qur'an the object of study, so that the main and first reference source is the Al-Qur'an Mushaf, focusing on the verses that talk about anxiety. In addition, the method used in this study uses a thematic method in its interpretation and uses maudhu'i interpretation, the thematic interpretation method presented using Fazlurrahman's theory and doubek movent's theory.

From this study, researchers found an overview of anxiety disorders experienced by women as well as solutions and preventive measures for anxiety disorders. The images described in the Qur'an are contextualized as a result of interpretations that can answer anxiety disorders and solutions that women face when they feel anxious in the phase of pregnancy, the phase of child-waiting, and the phase of losing a child.

Keywords: Anxiety disorders, Women, Al Qur'an

PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata yang dipakai dalam penelitian skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI. Nomor : 158/1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	ša	š	Es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ħ	<u>h</u>	ha (dengan garis di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	žal	ž	ze (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es

ش	syin	sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan garis di bawah)
ض	d'ad	ḍ	de (dengan garis di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan garis di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan garis di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	'el
م	mim	m	'em
ن	nun	n	'en
و	waw	w	w
ه	ha'	h	ha

ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	y	ye

Konsonan Rangkap karena syaddah ditulis rangkap.

متعددة	Ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	ditulis	<i>'iddah</i>

Ta' marbutah di akhir kata bila dimatikan ditulis h.

حكمة	ditulis	<i>Hikmah</i>
جزية	ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam Bahasa Indonesia, seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

- a. Bila diikuti dengankata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كرامة الاولياء	ditulis	<i>Karāmah al-aulyā'</i>
----------------	---------	--------------------------

- b. Bila *ta' marbutah* hidup atau dengan harakat, fathah atau kasrah atau dammah ditulis dengan *t*

زكاة لفظر	ditulis	<i>Zakāt al-ḥiṭr</i>
-----------	---------	----------------------

Vokal pendek

-----	fathah	ditulis	a
-------	--------	---------	---

-----	kasrah	ditulis	i
-----	d'ammah	ditulis	u

Vokal panjang

1.	Fathah + alif	ditulis	ā
	جاهلية	ditulis	<i>jāhiliyah</i>
2.	Fathah + ya' mati	ditulis	Ā
	تانس	ditulis	<i>tansā</i>
3.	Kasrah + ya' mati	ditulis	ī
	كريم	ditulis	<i>kaīm</i>
4.	Dammah + wawu mati	ditulis	ū
	فروض	ditulis	<i>furūd</i>

Vokal rangkap

1.	Fathah + ya' mati	ditulis	ai
	بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
2.	Fathah + wawu mati	ditulis	au
	قول	ditulis	<i>qaul</i>

Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan apostrof

أنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم		

Kata sandang alif + lam

a. Bila diikuti huruf qomariyyah

القرآن	ditulis	<i>al-qurān</i>
القياس	ditulis	<i>al-qiyās</i>

b. Bila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, serta menggunakan huruf I (el)-nya.

السماء	ditulis	<i>as-samā</i>
الشمس	ditulis	<i>asy-syams</i>

Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذوئ الفروض	ditulis	<i>zawi al-furūd</i>
أهل السنة	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	I
PENGESAHAN	II
NOTA DINAS PEMBIMBING	III
MOTTO.....	IV
PERSEMBAHAN	V
KATA PENGANTAR	VI
Abstrak	VIII
PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB-INDONESIA	X
Vokal panjang	XIII
Vokal rangkap.....	XIII
Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan apostrof.....	XIII
Kata sandang alif + lam	XIII
Daftar Isi.....	XV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Telaah Pustaka.....	10
F. Kerangka teori	14
G. Metodologi Penelitian.....	17
4. Teknik Analisis Data	20
H. Sistematika Pembahasan.....	21
BAB II Gangguan Kecemasan Pada Wanita dalam Al Qurān.....	23
A. Pengertian Gangguan Kecemasan perspektif psikologi	23
B. Macam-Macam Gangguan Kecemasan	25
C. Tanda-Tanda Kecemasan	29
D. Tingkatan Kecemasan Pada Wanita	32
E. Term Term Mengenai Kecemasan Dalam Al-Qurān	34

F. Gangguan Kecemasan Pada Wanita Palam Al-Qur̄n Beserta Tafsirannya	41
BAB III Kontektualisasi Aya Penanggulangan Gangguan Kecemasan Pada Wanita.....	51
A. Kontektualisasi Gangguan kecemasan pada wanita dan solusi penanganan dalam Al-Qur̄n.....	51
B. Solusi Penanggulangan dalam Al-Qur̄n Mencegah Gangguan Kecemasan.....	61
BAB IV Penutup	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran-saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu sains yang semakin pesat tak luput dari apa yang sudah di bahas Al-Qurān dimana di masa yang akan datang tidak hanya membahas tentang kesehatan fisik manusia, namun juga akan membahas kesehatan mental manusia yang mengalami beberapa gangguan psikologis. Manusia generasi baru pada zaman ini perlu menghadapi arus globalisasi yang memiliki perubahan dari segi teknologi komunikasi yang merupakan “penguasa” zaman modern, makin mempercepat perubahan, bukan hanya aspek material tetapi karakteristik kehidupan manusia secara keseluruhan, keluarga, pendidikan, pekerjaan dan kehidupan beragama. (Zakaria, 2020) Menurut Dadang Hawari dalam bukunya Al-Qurān Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa menyatakan:

“Sebagai dampak modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, pola gaya hidup masyarakat dan negara maju sudah berubah, dimana nilai moral, etika, agama, dan tradisi lama ditinggalkan karena dianggap usang. Kemakmuran materi yang diperoleh ternyata tidak selamanya membawa kepada kesejahteraan. Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat negara maju telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia, apakah ia seorang beragama ataupun orang yang sekuler sekali pun kekosongan spiritual, kerohanian dan kehampaan keagamaan inilah yang menimbulkan permasalahan dibidang kesehatan jiwa, sehubungan dengan itu para ahli kini berpendapat bahwa manusia bukanlah makhluk biopsiko sosial melainkan juga *biopsiko spiritual*.” (Meldayati Rahma, 2010)

Manusia juga butuh aspek spiritual untuk mendorong kesehatan jiwanya melalui rohaninya yang bersih sehingga pikiran akan terasa lebih tenang. Namun

terkadang kesehatan jiwa juga dipicu karena kurangnya dorongan dari lingkungan manusia itu sendiri.

Disebabkan perubahan inilah, akan banyak tuntutan yang di alami oleh seseorang melalui keluarga, maupun lingkungan sekitar yang menimbulkan kecemasan padahal apa yang dipikirkan belum terjadi dari situlah banyak yang menghadapi gangguan kecemasan. Hal ini dikarenakan pada dasarnya manusia menginginkan kehidupan yang bahagia dan tidak ingin mengalami kerugian pada dirinya. Meskipun, pada realitanya kerugian dan masalah akan selalu ada seiring dengan berjalannya waktu dalam pengambilan keputusan terutama pada wanita di era moderen ini hak-hak yang ingin di gapai malah membuatnya cemas sedangkan yang sering kita dengar bahwa wanita befikir menggunakan perasaan yang mengakibatkan cepatnya mengalami gangguan kecemasa, perbandingan antara pola kecemasan wanita dan pria sangatla tinggi kecemasan wanita dan bisa meningkat begitu saja.

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia. Dalam Al-Qurān ada beberapa terem yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan di antaranya kata *khauf*, *yahzan*, *dhayq*, dan *halu'a*. Keempat Kata tersebut memiliki arti kecemasan di dalam Al-Qurān .(Ikhsan, 2021) Kecemasan adalah suatu ungkapan yang bercampur antara ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan pada sesuatu yang baru adalah hal yang wajar, maka akan menyebabkan suatu gangguan kejiwaan atau biasa dikenal keabnormalan apabila kecemasan ini hinggap cukup lama pada manusia,

kemampuan seseorang untuk merasa bahagia akan di tangkap oleh kecemasan yang cukup lama. Dengan adanya pengertian tersebut peneliti ingin membahas bagaimana gangguan kecemasan terhadap wanita untuk mengetahui berapa gangguan yang akan menjalar dari kecemasan tersebut yang kemudian direlevansikan kedalam ayat-ayat Al-Qurān untuk mengetahui penyebab dan cara penanganannya dan di samakan dengan penanganan psikologi. Para ahli mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. (Nevid et al., 2003) Kecemasan merupakan hal yang lumrah dan normal, sebagai respons manusia terhadap ancaman dan kekhawatiran. Kecemasan bahkan bisa merupakan hal yang positif karena membuat manusia lebih berhati-hati dalam menjalankan hidupnya. Kecemasan menjadi masalah ketika dirasakan tidak proporsional, atau jauh lebih besar dari yang seharusnya, atau ketika kecemasan ini dirasakan tanpa adanya stimulus atau ancaman yang benar-benar terjadi. Respons kecemasan yang abnormal ini bisa menyebabkan tekanan terhadap kesehatan mental seseorang. Respons abnormal ini dinamakan gangguan kecemasan atau anxiety disorder.

Gangguan kecemasan menurut penelitian lebih mudah menyerang kepada wanita, entah apa alasan yang pasti mengapa wanita dan orang-orang muda yang paling terpengaruh. Bisa jadi karena wanita lebih peduli dan menghasilkan diagnosis yang lebih banyak. Namun kita juga tak bisa mengesampingkan soal otak dan pengaruh hormon. Anxiety and Depression Association of America

(ADAA) memang menyebut wanita berisiko dua kali lebih besar daripada pria untuk mengidap gangguan kecemasan. Salah satu teori penyebabnya adalah lingkungan sosial yang membentuk wanita untuk lebih menggunakan emosi ketika menghadapi masalah. Terlebih wanita dikenal lebih suka menggunakan emosionalnya di banding pemikirannya. Gangguan kecemasan dapat menyerang wanita bahkan jika umur wanita menginjak 35 tahun gangguan kecemasan lebih rentan besar terkenanya.

Pada kasus pertama di temukan seorang mahasiswi tingkat akhir berinisial (L) dari jurusan dakwah di UIN purwokerto yang sudah menikah dan memiliki anak mengalami gangguan kecemasan, kecemasan tersebut diawali dengan lingkungannya yang tidak mendukung saat dalam poses perkuliahan yang menimbulkan rasa cemas berlebih dalam menghadapi yang belum terjadi kepadanya, gangguan kecemasan yang di alaminya membuatnya hilang konsentrasi, sampai stress dalam melaksanakan perkuliahan, rumah tangganya sampai mempengaruhi kepribadiannya, dalam psikologi gangguan kecemasan yang di alaminya bernama Generalized anxiety disorder (GAD), distress emosional yang diasosiasikan dengan GAD cukup parah untuk mengganggu kehidupan orang sehari-hari. GAD sering ada bersama dengan gangguan lain seperti depresi atau gangguan kecemasan lainnya seperti agoraphobia dan obsesif-kompulsif.(U. Saleh, 2019)

Biasanya saat memasuki dunia pernikahan wanita merasakan kecemasan, salah satu yang dihadapi wanita yakni saat fase kehamilan, kehamilan dan persalinan merupakan sesuatu yang berisiko dan dapat menimbulkan kecemasan

kepada wanita. Pengalaman pengalam saat kehamilan akan mengakibatkan timbulnya rasa tegang dan menimbulkan sesitifitas wanita lebih tinggi jika diberi sebuah tekanan maka wanita akan cepat merasa cema, konflik batin dan juga psikis, proses menjelang persalinan atau sudah dalam kehamilan besar menjadikan puncak keresahan hati dan konflik batin menjadi akut dan intensif karena menilai sakitnya saat proses persalinan bagi wanita dan saat ini wanita dituntut untuk bisa melahirkan secara pravagina dan seolah olah Caesar di anggap tidak sempurna menjadi seorang ibu menurut orang orang awam.(Rahmi, 2021)

Kecemasan juga kerap hadir Ketika penantian seorang buah hati didalam sebuah pernikahan kerap belum di berikan, wanita dua kali lipat merasa cemas dikarenakan tekanan keluarga dan tekanan lingkungan sekitar atas pertanyaan “kapan akan memiliki anak” padahal sedang berusaha, dan terkadang wanita seolah olah di salahkan dalam lamanya penantian seorang anak yang bisa mengakibatkan wanita menjadi stress dalam masa-masa penantiaan.

Kemudian kasus kedua yaitu gangguan kecemasan yang di alami wanita yang berumur 30 tahun lebih, yang akrab dipanggil Onih dimana beliau banyak di tuntutan menjadi pribadi yang sempurna oleh masyarakat di karenalan dirinya berkarir di sebuah PT sedangkan suaminya berjualan dirumah sambil merawat anaknya, beliau di tuntutan menjadi ibu yang sempurna yang harus bisa menjaga anaknya juga dengan baik bukan hanya berkarir saja tekanan pada dirinya mengakibatkan timbulnya rasa cemas atau takut yang luar biasa terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain, baik sebelum, sesudah, maupun selama berada dalam situasi tersebut. Orang dengan gangguan kecemasan sosial akan

merasa takut untuk mengatakan atau melakukan sesuatu di depan orang lain atau di tempat umum, karena menganggap hal tersebut akan mempermalukan mereka, gangguan kecemasan yang di alami olehnya di sebut gangguan kecemasan sosial atau *social anxiety disorder*.

Dalam Al-Qurān memberikan gambaran bahwa manusia akan ditimpakan ketakutan dan kekhawatiran dalam surat Al Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Dalam Tafsir Al-Munir Allah bersumpah bahwasannya Allah akan memberikannya cobaan kepada kalian (orang-orang beriman) dengan sedikit ketakutan kepada musuh saat peperangan, kelaparan akibat kekerinagn dan panceklik, kekurangan harta, dan kekurangan jiwa akibat memerangin kaum kafir. Allah berfirman demikian agar hati kaum mukminin lega dan tenang dalam menghadapi kejadian -kejadian yang tiba tiba menipa mereka di masa depan, sehingga mereka tidak akan merasa khawatir saat mengalaminya. dan pada potongan ayat selanjutnya “dan berilah kabar gembira” buat orang orang yang bersabar dan yang beriman kepada qadha dan qadhar yang ditetapkan Allah .(Zuhayli, 2013)

Menurut Ibnu Katsir, kan tetapi dalam ayat 155 ini Allah menitik berat Ujian pada rasa takutnya, akan mencakup kepada seluruh aspek yang digeluti oleh seluruh manusia apapun bidangnya (Inna sa'yakum lasyatta) Ayat 3 Al Lail, rasa

takut ini akan mempengaruhi seluruh hidup manusia, jika manusia rasa takut mendominasi dirinya, maka akan lenyap Allah didadanya, karena pikirannya telah kena pengaruh apapun yang dihadapinya, padahal Allah telah membekali manusia untuk bertaqwa ketika menghadapi sesuatu dihadapannya. (Katsir, 2015)

Pemaparan ayat di atas bahwa manusia di berikan rasa cemas (takut) sebagai sebuah ujian kepada seorang hamba, tentang yang akan terjadi di masa yang akan datang sehingga mereka nantinya tidak akan takut dan bersedih ketika akan terjadi suatu musibah yang kan mereka hadapi, namun rasa cemas dan takut yang di miliki manusia juga butuhnya sebuah support atau dorongan agar senantiasa bisa melewatinya dengan sabar, berita gembira dalam potongan ayat terakhir merupakan sebuah contoh support Allah agar bisa melawati rasa cemas (takut) dengan sabar agar mendapatkan sebuah ketenangan jiwa.

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا

Maka Maryam mengandungnya, lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh.

Pemamparan ayat di atas merupakan contoh yang memberi penjelasan bahwa tuntutan masyarakat namun tidak di ektasikan oleh masyarakat yang membuat masyarakat tidak percaya kepada Maryam dan menuduhnya, dimana Maryam di kenal wanita suci yang tiba-tiba hamil tanpa seorang suami, mengakibatkan Maryam mengalami gangguan kecemasan sosial yang membuat dirinya untuk mengasingkan diri. Gangguan kecemasan memang lah wajar di rasakan oleh setiap orang dan wanita dua ayat di atas memamparkan bahwa Allah memberikan rasa cemas kepada manusia sebagai cobaan dan melewatinya dengan

sabar namun kecemasan yang berlebih bisa mengakibatkan kesehatan mentalnya. Oleh sebab itu dapat di analisis bahwa gangguan kecemasan bisa mengakibatkan gejala depresi yang serius terlebih pada wanita yang menggunakan emosionalnya dalam menangkap dan berfikirnya. Lalu bagaimana Al-Qurān menerangkan gangguan kecemasan dan memberikan solusinya? dalam hal ini Al-Qurān mampu menjawab tantangan kontemporer baik secara spiritual dan material. Hal ini di dasarkan pada firman Allah Swt surat Al Isra ayat 82:

“Dan Kami turunkan dari Al-Qurān suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qurān itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Menurut Quraish shihab dari ayat tersebut dapat dijelaskan bahwa Al-Qurān turun sebagai penawar atau obat dari berbagai permasalahan manusia diantaranya penyakit-penyakit kejiwaan, yaitu keraguan dan kebimbangan batin yang dapat hinggap di hati orang-orang beriman.(Shihab, 2002) Ilmu yang mempelajari perihal kejiwaan di kenal dengan psikologi, meski pada dasarnya psikologi membahas perihal tingkah laku manusia yang kemudian diteliti dan di riset kemudian di asumsikan sebagai gejala dari jiwanya, padahal sebelumnya Al-Qurān sudah membahas secara mendalam mengenai topik-topik kejiwaan manusia dan tingkah lakunya, dan solusi penanganannya maka ini adalah sesuatu yang harus kita akui sebagai umat manusia. Al-Qurān telah menjelaskan apa yang akan terjadi jauh dimasa depan Ketika kebanyakan orang akan mengalami ssejumlah gangguan psikologis. Jenis yang paling lazim dari beberapa gangguan yang dimaksud adalah gangguan . Al-Qurān sering menggunakan istilah “cemas” dan “sedih”, sehingga dalam psikologi kedua istilah tersebut memiliki makna

yang sama namun memiliki kasus waktu yang berbeda, jika suatu kecemasan terjadi sebelum suatu peristiwa tertentu yang tidak di inginkan dan diantisipasi bakal terjadi, dan jika suatu kesedihan terjadi sebagai akibatnya peristiwa itu berjalan sesuai dengan rencana. (Nuhaya, 2020) Maka Al-Qurān berpesan agar jangan cemas dan jangan sedih dapat kita baca dalam banyak ayat, salah satu diantaranya terdapat dalam surat al-Fussilat ayat 30:

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata: "Tuhan Kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu”.

Pada zaman sekarang dengan banyaknya tuntutan yang berasal dari keluarga maupun lingkungan membuat seseorang menjadi merasa cemas akan masa depan yang belum terjadi Penulis tertarik dengan judul Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qurān (Kajian Tematik) tersebut untuk menjawab dari beberapa rumusan masalah.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gangguan kecemasan pada wanita dalam Al-Qurān ?
2. Bagaimana kontekstualisasi ayat Al-Qurān sebagai solusi penanganan gangguan kecemasan?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui ayat yang berkaitan dengan gangguan kecemasan
2. Untuk mengetahui kontekstualisasi ayat Al-Qurān sebagai solusi penanganan gangguan kecemasan

D. Manfaat Penelitian

1. Secara akademik, penelitian ini dapat menambah wawasan penulis dan masyarakat tentang gangguan kecemasan pada wanita yang dikaitkan dengan ayat Al-Qurān , selain itu penelitian ini sebagai persyaratan dalam menyelesaikan proses perkuliahan stara 1 (1)
2. Secara pragmatis, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para mahasiswa. Khususnya mahasiswa Ilmu Al-Qurān dan Tafsir dan mahasiswa pada umumnya yang ingin mengadakan penelitian tentang gangguan kecemasan pada wanita dalam Al-Qurān (kajian Tematik)

E. Telaah Pustaka

Sebelumnya, banyak penelitian yang sudah mengkaji tentang depresi, gangguan kecemasan dengan variable yang berbeda-beda. Agar tidak terjadi kesamaan antara skripsi yang akan diteliti dengan penelitian orang lain, penulis mencoba menelusuri kajian – kajian yang pernah dilakukan sehingga tidak terjadi plagiat. Banyak penelitian yang mengkaji tentang gangguan kecemasan ini dengan variabel yang berbeda beda. Namun, berdasarkan eksplorasi peneliti terdapat beberapa penelitian yang cukup relevan dan juga menjadi penguat dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Skripsi yang berjudul Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qurān (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan) ditulis oleh Halida Ulin Ulin Nuhyah. Hasil penelitian dari artikel tersebut menjelaskan bahwa gangguan kecemasan memiliki beberapa gejala yang ada dalam Al-Qurān kemudian dalam artikel tersebut juga memberi solusi terkait terapi sesuai tuntunan yang ada dalam Al-Qurān (Nuhaya, 2020) perbedaan

dengan penelitian yang akan di lakukan terletak pada objek penelitian yang akan di kaji. Penelitian terdahulu objeknya hanyalah kecemasan yang ada dalam Al-Qu'an sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah gangguan kecemamsan yang di alami oleh wanita. Yang ada dalam Al-Qurān

2. Skripsi yang berjudul “Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qurān (pendekatan Psikologi)” yang di tulis oleh Muhammad Wahid Nasrudin hasil penelitian dari skripsi tersebut tersebut menjelaskan bahwa gangguan kecemasan masuk dalam gangguan kecemasan yang setara dengan depresi yang merupakan masalah serius yang perlu di tangani Islam menjadikan pemeliharaan kesehatan mental sebagai salah satu maqasid yang harus dijaga. Islam memberikan tuntunan bagi penanganan gangguan kecemasan dan depresi itu di dalam Al-Qurān. Setidaknya ada tiga terapi bagi gangguan kecemasan dan depresi dalam Al-Qurān, yaitu terapi zikir, terapi Al-Qurān dan terapi doa. Terapi zikir, terapi Al-Qurān dan terapi doa dapat memberikan perasaan optimis dan mengurangi emosi negatif yang sering dikaitkan dengan gangguan kecemasan dan depresi.(Nasrudin, 2018) Perbedaan penelitin yang akan dilakukan terletak objek yang akan diteliti karena objeknya luas mengenai gangguan kecemasan saja sedangkan penulis akan menulis gangguan kecemasan yang di alami oleh wanita serta perbedaan pada pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan psikolog sedangkan penulis akan menggunakan pendekatan penelitian Al-Qurān

3. Skripsi yang berjudul “Gangguan Depresi menurut Al-Qurān (kajian Tematik)” di tulis oleh Siti Zulaiha binti Zakaria. Hasil penelitian dari artikel tersebut menjelaskan di dalam Al-Qurān terdapat beberapa kata yang menunjukkan gejala depresi secara psikis. Antaranya adalah *Ta’sa*, *Bakhi’un*, *Tab’isu* dan *Asafa*. Perkataan ini membawa maksud sedih, rasa ingin membunuh diri, sedih yang bersangatan dan marah. Para mufassir juga menjelaskan makna dan ayat Al-Qurān yang berkaitan. Para mufassir banyak menceritakan tentang kisah-kisah para Nabi terdahulu yang terlalu sedih karena keingkaran kaumnya untuk mengikuti agama Allah SWT. Namun, Allah SWT memujuk para Nabi-Nya untuk sentiasa sabar dan tidak terlalu sedih. Meskipun ada manusia yang memiliki gejala depresi ini, Islam telah memberi panduan kepada manusia agar bisa pulih daripada depresi ini dan juga mengamalkan gaya hidup yang benar agar terhindar dari pada gejala depresi. Selain dari pada itu, sokongan dari pada orang sekeliling penderita depresi juga amat diperlukan bagi membantu golongan bergejala ini agar mereka sentiasa kuat dan positif untuk terus melawan penyakit depresi ini (Zakaria, 2020) perbeadaan penelitian yang dilakukan adalah objeknya penelitian terdahulu objeknya terkait gangguan depresi sedangkan penelitian yang akan di teliti objeknya gangguan kecemasan yang di alami wanita namun beresiko menjadi gangguan depresi.
4. Skripsi yang berjudul “ Peran Al Qur’an Menanggulangi kecemasan Mahasiswa Fakulsts Ushuludin Dan Filsafat UIN Ar- Raniry yang ditulis

oleh Syarifah Zurrahmah. Hasil penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa penyebab kecemasan pada mahasiswa fakultas ushuludin dan filsafat yakni karena kurangnya istiqomah dalam menjalankan perintah Allah, karena adanya masalah keluarga dan karena adanya kekhawatiran masa depan, Al Qur'an merupakan solusi dari kehidupan dan masalah. Dan Al Qur'an menanggulangi kecemasan tersebut dengan rutin berinteraksi dengan Al Qur'an, interaksi tersebut yakni dengan membacanya, memahaminya, dan meneghatui makna - makna hukumnya. (Zurrahman, 2019) Perbedaan penelitian yang dilakukan adalah objek penelitian terdahulu yang berpusat pada kecemasan mahasiswa sedangkan yang akan diteliti yakni objek gangguan kecemasan pada wanita.

Meskipun penelitian-penelitian di atas dijadikan rujukan bagi berlangsungnya penelitian ini, namun sudah tentu dari kesemuanya itu terdapat perbedaan dan persamaan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah semua sepakat bahwa *quarterlife crisis* merupakan isu yang penting dan harus terus menerus dikaji. Hasilnya dalam penelitian acuan itu pun ternyata kurang lebih sama dengan yang peneliti temukan. Sedangkan dalam perbedaannya terletak pada variabel, metode penelitian serta menggunakan konsep tawakkal yang ada dalam tasawuf. Sehingga bisa dikatakan bahwa dalam penelitian ini adalah penelitian yang orisinal karena belum ada penelitian yang mengkaji tentang gangguan kecemasan yang berfokus pada wanita yang berkaitan dengan ayat Al-Qur'an menggunakan kajian tematik dengan teori kewaitaan pendekatan psikologi.

F. Kerangka teori

Dalam penelitian ini penulis menganalisis menggunakan Teori Freud yang membahas tentang kecemasan pertama kali dan didasari oleh suatu pemikiran berani yang mengungkapkan analogi dari kesamaan respon tubuh selama serangan kecemasan dengan yang terlihat saat berhubungan seksual (palpitasi, nafas berat).

Teori ini dikemukakan sekitar tahun 1894 sebagai penyambung dari teori koitus interruptus yang dikemukakan. Asal mula kecemasan menurut Freud, Freud melihat kecemasan sebagai bagian penting dari sistem kepribadian, hal yang merupakan suatu landasan dan pusat dari perkembangan perilaku *neurosis* dan *psikosis*. Freud mengatakan bahwa *prototipe* dari semua *anxietas* adalah trauma masa lahir (suatu pendapat yang pertama kali dikemukakan oleh kolega Otto Rank). Janin saat dalam masa kandungan merasakan berada dalam dunia yang nyaman, stabil dan aman dengan setiap kebutuhan dapat dipenuhi tanpa ada penundaan, namun saat terlahir individu dihadapkan pada lingkungan yang bermusuhan, berbeda dengan saat dalam kandungan. Maka dari situ kemudian individu harus beradaptasi dengan realitas, yaitu kebutuhan instektual tidak selalu dapat ditemukan. Kemudian sistem saraf bayi yang baru lahir masih mentah dan belum tersiapkan (matang), tiba-tiba di berikan asupan stimulus sensorik yang keras dan terus-menerus. Freud sepakat bahwa kecemasan terjadi pada trauma masa lahir yang di alami bayi.(Andri & Purnamawati, 2007) kemudia Freud membagi kecemasan menjadi 3 yaitu:

1. kecemasan realitas

Kecemasan realitas merupakan kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan ini

biasanya seperti rasa takut kepada gempa bumi, binatang buah dan sebagai lainnya yang membahayakan dirinya

2. kecemasan neurosis

Kecemasan ini memiliki dasar pada masa kecil, dimana ada konflik antara pemuas insting dan realitas. Mungkin terjadi pada saat kecil anak kerap beberapa kali menerima hukuman dari orang tua akibat dari memenuhi kebutuhan id yang *implusif* terutama yang berhubungan dengan insting seksual atau agresif. Biasanya anak dihukum karena secara berlebihan mengekspresikan agresifnya. Kemudian munculah kecemasan atau ketakutan akan terkena hukuman ketika secara berlebihan mengekspresikannya.

3. kecemasan moral

Kecemasan ini merupakan hasil dari konflik perlawanan antara Id dan *superego*. Kecemasan ini merupakan ketakutan akan suara hati seseorang itu sendiri. Ketika seseorang termotivasi untuk mengekspresikan *impuls instingtual* yang berlawanan dengan nilai moral yang termaksud dalam *superego* individu itu maka ia akan merasa malu atau bersalah. Pada kehidupan sehari-hari ia akan menemukan dirinya sebagai “conscience stricken”. Kecemasan moral menjelaskan bagaimana berkembangnya *superego*. Biasanya individu dengan kata hati yang kuat dan puritan akan mengalami konflik yang lebih hebat daripada individu yang mempunyai kondisi toleransi moral

Wanita lebih sering menggunakan otak kanannya, hal tersebut yang menjadi alasan perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Masih berdasarkan penelitian Ragini Verma, otak wanita lebih bisa mengaitkan memori dan keadaan sosial, ini yang menjadi alasan perempuan lebih sering mengandalkan perasaan. Menurut kajian Tel Aviv, wanita dapat menyerap informasi lima kali lebih cepat dibandingkan laki-laki. Ini menjadi alasan perempuan lebih cepat menyimpulkan sesuatu dibanding laki-laki (Pratiwi, 2022)

Perbedaan penggunaan otak juga melibatkan hormon pada wanita yang terkait dengan proses reproduksi pada wanita, seperti menstruasi, kehamilan, serta menopause. Karena hal tersebut, wanita rentan mengalami kecemasan ketimbang pria. Saat hamil akan terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesteron, sehingga meningkatkan risiko gangguan otak. Di samping faktor biologis yang dialami wanita, antara wanita dan laki-laki memiliki perbedaan dalam menanggapi peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka. Wanita lebih rentan mengalami stres, sehingga memicu munculnya rasa cemas berlebihan. Saat menghadapi stres, wanita juga lebih sulit untuk mencari jalan keluarnya. Hal-hal tersebut yang membuat wanita rentan mengalami kecemasan ketimbang pria. Kondisi tersebut perlu disadari untuk mencegah kecemasan menjadi lebih kronis.

Penelitian berfokus tidak hanya bersumber pada objek penelitian tentang gangguan kecemasan yang di alami wanita saja melainkan juga merelevansikan pada kajian tafsir Al-Qurān kontemporer yang menjelaskan bahwa perubahan dalam proses penafsiran dipengaruhi oleh zaman. Istilah kontemporer yang

berasal dari bahasa Inggris contemporary yang berarti sekarang ; modern. Dalam konteks peradaban Islam, istilah kontemporer itu dipakai saat terjadi kontak intelektual pertama dunia muslim dengan barat, sebagaimana tampak dalam pemikiran Al-Tahtawi. Pertama metodologi kontemporer menjadikan Al-Qurān sebagai kitab petunjuk, atau meminjam istilah Amin Al Khuli, pengaruh syekh Muhammad Abduh yang ingin mengembalikan fungsi Al-Qurān sebagai kitab petunjuk. Kedua, adanya kecenderungan penafsiran yang melihat kepada pesan yang ada dibalik teks Al-Qurān , dengan kata lain metodologi tafsir kontemporer tidak menerima secara begitu saja apa yang di ungkapkan oleh Al-Qurān secara literal, tetapi melihat lebih jauh sasaran yang ingin di sampaikan dan dicapai oleh ungkapan literal tersebut. (A. S. Saleh & Fauzy, 2007)

Metodologi yang dibawa oleh Fazlurrahman merupakan perkembangan tafsir kontemporer, Fazlurrahman mensinyalir bahwa tujuan Al-Qurān adalah menegakkan suatu tatanan sosial yang adil dan egaliter serta dapat eksis dimuka bumi. Fazlurrahman menghadirkan metodologi tafsir dengan metode gerakan ganda, metode ini merujuk pada pertama-tama yakni pendekatan historis dimana pada kritik sejarah dalam makna istilah yang seluas mungkin, yang kedua dengan pemisahan antara ketentuan hukum dan sasaran tujuan Al-Qurān , kemudian yang ketiga memahami dan memeriksa sasaran tujuan Al-Qurān dengan tetap memerhatikan latar sosiologi pewahyuan Al-Qurān . (A. S. Saleh & Fauzy, 2007)

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis penelitian

Penulis dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian Al-Qurān.

Mendefinisikan jenis penelitian Al-Qurān sebagai penelitian yang menempatkan teks Al-Qurān sebagai objek kajian. Penelitian ini menjadikan Al-Qurān sebagai objek kajian, sehingga sumber rujukan utama dan pertamanya adalah mushaf Al-Qurān , dengan fokus pada ayat-ayat yang berbicara tentang kecemasan. Sumber lain yang digunakan dalam kajian ini adalah kitab-kitab tafsir yang penulis anggap relevan.(Triana, 2016) Sebagai dasar-dasar teoritik serta menganalisis maka akan mengkaji, memaparkan, memilah, memilih, dan menjelaskan makna tersirat dalam ayat-ayat Al-Qurān yang dikutip, penulis perlu melihat buku-buku yang ditulis para pakar dalam hal yang ada relevansinya dengan tinjauan kecemasan secara psikologi.(Nuhaya, 2020) Menggunakan metode tafsir maudhui dengan cara mencari jawaban langsung dari Al-Qurān tentang sebuah persoalan (tema) dengan jalan menginventarisasi semua ayat yang terkait, kemudian menganalisisnya melalui ilmu-ilmu bantu yang memuat teori-teori yang relevan dengan tema yang dibahas.

2. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini ada dua, yaitu sumber data primer dan sekunder.

1. Data primer

Data primer adalah data-data yang diperoleh dari literatur literatur yang berkaitan langsung dengan judul, atau buku-buku yang

membahas objek materi dari judul ini. Adapun rujukan utamanya adalah Al-Qurān tentang ayat gangguan kecemasan pada wanita.

2. Data Skunder

Data sekunder adalah data pelengkap yang mendukung judul yang akan dibahas, yaitu merujuk kepada kitab Tafsir yakni Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al Qurthubi, Tafsir Al-Mafatih dan Tafsir Al Marahgi. Serta buku dan jurnal yang berjudul tentang kecemasan

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara membaca dan mengumpulkan bahan-bahan, terutama dari kitab-kitab tafsir baik secara langsung maupun tidak langsung. Khusus pengkajian tafsir, ada empat macam metode utama Penafsiran Al-Qurān yaitu metode ijmali, muqaran, tahlili dan maudhu'i. sedangkan dalam kajian ini penulis menggunakan metode maudhu'I atau tematik, yaitu metode penafsiran Al-Qur'ān dengan membahas ayat-ayat Al-Qur'ān sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang berkaitan dengan topik atau tema dikumpulkan, kemudian dikupas secara mendalam dan tuntas berbagai aspek yang terkait, seperti makkiah madaniah, *asbab an-nuzul*, *munasabah*, makna mufradat, dan lain sebagainya. (Ikhsan, 2021) Adapun langkah-langkah metode tematik yang di gagaskan oleh Fazlurrahman dengan gerakan double movements (pergerakan ganda).

Gerakan ganda pertama di sini adalah untuk menjelaskan konteks sosial dan moral para pengikut Nabi. Kajian kemudian harus menghasilkan tafsir Al-Qurān yang koheren dengan prinsip-prinsip fundamental, nilai yang konsisten, dan aturan yang sistematis, serta mampu mengidentifikasi aturan normatif khusus yang berlaku untuk berbagai situasi. Berbeda dengan teknik-teknik pemantauan lain yang sudah dipahami, dalam hal ini prinsip-prinsip dari sebab-sebab berubahnya dua unsur wahyu (asbabun nuzul) dan nasakh (penghapusan) membuahkan hasil

Pergerakan kedua yaitu mencoba menggunakan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang umum dan sistematis itu ke dalam konteks pembaca Al-Qurān kontemporer, yakni penerapan nilai-nilai historis yang didapatkan kembali saat ini memerlukan analisa yang sangat cermat.(Irawan, 2020)

Sedangkan dalam menganalisa data yang berhasil dikumpulkan, setelah dahulu diklasifikasikan sesuai dengan permasalahan yang ada. Penulis menggunakan pendekatan maudhu'i yang merupakan metode yang ditempuh oleh seorang mufassir dalam menafsirkan Al-Qur'ān dengan cara menghimpunkan ayat-ayat yang berbicara tentang satu tema tertentu dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab turunnya ayat-ayat tersebut, untuk kemudian penafsir mulai memberikan keterangan, penjelasan dan menarik kesimpulan.(Ikhsan, 2021)

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data merupakan suatu langkah yang paling menentukan dari suatu penelitian, karena analisa data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Sebagaimana yang diketahui dalam metode tafsir *maudhu'i* dengan mengumpulkan ayat-ayat atau data-data tentang permasalahan yang akan dibahas, kemudian setelah data terkumpul dari berbagai sumber, baik dari data primer seperti dalam Al-Qurān dan kitab tafsir maupun data sekunder yaitu hadis dan buku-buku penunjang lainnya, baru kemudian dianalisis secara *deskriptif kualitatif*, yaitu dengan cara: menguraikan, menyajikan, menjelaskan secara tegas dan sejelas-jelasnya terhadap seluruh permasalahan yang ada, kemudian dikumpulkan secara deduktif yaitu dengan cara menarik kesimpulan dari pernyataan-pernyataan yang bersifat umum ke khusus sehingga hasil penelitian ini dapat dimengerti dan dipahami dengan mudah

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika yang peneliti lakukan dalam penyusunan penelitian skripsi ini meliputi V Bab yang akan dirinci sebagai berikut:

Bab I berisi tentang pendahuluan, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian teori, telaah pustaka, metode, sumber data yang diperoleh, teknik pengumpulan data dan uji keabsahan data.

Bab II berisi tentang penafsiran ayat-ayat Al-Qurān , terhadap fenomena gangguan kecemasan yang di alami pada wanita

Bab III berisi tentang kontekstualisasi ayat-ayat yang berhubungan dengan gangguan kecemasan dan solusi penanganan dengan menggunakan penafsiran Al-Qur'an metode Tematik.

Bab IV berisi tentang kesimpulan hasil penelitian, saran kepada peneliti dan juga rekomendasi bagi peneliti setelahnya yang hendak melakukan penelitian dengan tema serupa



BAB II

Gangguan Kecemasan Pada Wanita dalam Al Qurān

A. Pengertian Gangguan Kecemasan perspektif psikologi

Kecemasan dalam ilmu psikologi biasa dikenal dengan *anxiety*, yakni kegelisahan, kekhawatiran, dan kecemasan yang beristilah kecemasan yang secara berlebihan namun tidak mendasar dan kurang jelas. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang kompleks dan cukup kronis dimana keterperangkapan dan rasa takut yang cukup besar sebagai unsur yang paling menonjol atau unsur utama, yang khususnya pada berbagai gangguan saraf dan mental seseorang.

Menurut kartini kartono kecemasan merupakan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan yang tidak jelas dan tidak mendasar terhadap sesuatu, kemudian menyebar atau membaur ketubuh yang kemudian mempunyai ciri yang melekat pada seseorang. Gangguan ini sering di alami seseorang secara samar-samar dan setengah sadar yang kemudian menimbulkan gejala *nervousitatis*, kegelisahan dan kebingungan. Gangguan kecemasan yang berlebihan dapat memproduksi macam-macam penyakit jasmani, hal ini dikarenakan sistem syaraf dan sistem fisik gagal memperingan, dan gagal mencerna atau mendeteksi kecemasan konflik tersebut.(Nuhaya, 2020)

Freud membedakan antara cemas dan kecemasan, menurutnya cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan

seharusnya. Sedangkan kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. (Wiramihardja, 2005).

Kecemasan menurut Kaplan, Sadock dan Grebb yakni sebuah respon terhadap situasi yang mengancam atau situasi tertentu, dan merupakan hal yang normal terjadi dengan disertai perkembangan, perubahan dan pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri. Sedangkan menurut J. S. Nevid, S. A. Ratus, dan B. Green kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap sebuah ancaman, namun kecemasan bisa dikategorikan abnormal ketika tingkatan kecemasan tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau tanpa penyebab yang jelas dan tidak ada penyebab sama sekali, bila respons tersebut terhadap perubahan lingkungan, jika dalam bentuk yang ekstrem kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari. (Nevid et al., 2005)

Kecemasan merupakan salah satu ketegangan dalam diri seseorang yang berakibat mengkacaukan hormonal dan berpengaruh kuta pada keseluruhan sitem kerja tubuh. Dan biasanya memiliki banyak tanda-tanda atau gejala yang sering terjadi terhadap seseorang yang mengalami gangguan kecemasan seperti tremor, keringat dingin yang berlebihan, pucat dan tegang. Gangguan kecemasan juga memeiliki gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar dengan cepat, dada terasa sesak, sakit perut, dan tidak tenang seperti tidak bisa duduk diam, gejala gangguan kecemasan dapat di alami berbeda beda pada setiap orang.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb, menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya bahaya.

Rasa takut biasanya muncul jika adanya sebuah ancaman yang jelas dan nyata dan berasal dari lingkungan yang menyebabkan suatu konflik bagi individu, sedangkan kecemasan muncul berasal dari bahaya dari dalam diri, namun tidak jelas atau menyebabkan konflik pada individu. (Nevid et al., 2005) Berbeda pendapat dengan Honrey, menurutnya rasa takut itu berasal dari kecemasan dasar, yang bisa dipahami merupakan satu peningkatan dari berbahaya dari perasaan tidak berdaya dalam keadaan penuh ancaman. (Nasrudin, 2018) Teori-teori tentang kecemasan banyak dikembangkan oleh para pakar psikologi karena dalam pandangan psikologi rasa cemas yang berlebih bisa menjadi penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan.

B. Macam-Macam Gangguan Kecemasan

Rasa cemas memiliki tingkatan berbeda mulai dari yang ringan sampai yang paling berat, mulai dari cemas yang sifatnya normal sampai yang mengalami gejala gangguan kejiwaan, diantaranya di bawah ini akan menjelaskan beberapa macam mengenai kecemasan, secara umum kecemasan terbagi menjadi dua macam:

- a. Kecemasan pribadi (*anxiety in personality theory*), kecemasan semacam ini sering di katakan keadaan rasa cemas yang lebih erat hubungannya dengan ketidak tentuan dari pada rasa takut. Dan perasaan ini terjadi dengan perubahan tubuh yang cukup terperinci yakni dengan detak jantung yang naik tangga kulit galvanic (galvanic skin response).
- b. Kecemasan Psikologi Sosial, suatu keadaan fisiologi atau sebuah ciri kepribadian, yang mendapat perhatian sebagai faktor penentu tingkah

laku afiliatif. (Lamb & Roger, 1996)

Freud membuat kategori sendiri dalam mengenai kecemasan, menurutnya kecemasan terdapat tiga jenis di antaranya:

- a) Kecemasan realistis, merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya yang nyata atau sumbernya obyektif. Dan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.
- b) kecemasan neurosis, merupakan kecemasan akibat dari suatu bahaya yang tidak diketahui penyebabnya, perasaan itu berada dari ego yang muncul dari dorong nalurinya. Intinya kecemasan ini tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang obyektif.
- c) Kecemasan moral, kecemasan ini muncul dari sebuah konflik antara ego dan superego, kecemasan ini sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan oleh hati nurani

Dari ketiga macam kecemasan yang di perkenalkan Freud sebenarnya tidak ada perbedaan dari segi jenisnya, sama-sama tidak menyenangkan namun ketiga kecemasan tersebut berbeda dalam hubungan sumbernya. Bahwa kecemasan realistis bahaya datang dari dunia luar, kecemasan neurosis ancaman terletak pada pemilihan obyek secara naluriah dari diri, sedangkan kecemasan moral sumber ancaman tersebut adalah hati nurani yang berasal dari superego. (Andri & Purnamawati, 2007)

Menurut Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Green, kecemasan memiliki beberapa tipe spesifik yang dimana sifatnya lebih

berat (kecemasan kronis) atau bisa disebut gangguan jiwa, diantaranya:

- a. Gangguan panik, gangguan tersebut memiliki karakteristik ketika terjadi gangguan panik (panik attack) akan terjadi secara spontan dan tidak terduga. Serangan panik sendiri memiliki pengertian yakni kecemasan atau ketakutan yang intens terjadi dalam relatif waktu yang singkat (biasanya kurang dari 1 jam) dan disertai dengan *simtoma somatic*, yakni keringat dingin. Serangan panik biasanya disertai dengan perasaan yang meneror sangat luar biasa dan akan merasakan adanya bahaya yang segera menyerang atau suatu malapetaka yang akan menimpa kemudian akan disertai dengan dorongan keinginan melarikan diri dari situasi yang dirasakan tersebut. Serangan panik ini melibatkan reaksi kecemasan yang intens dengan disertai gejala fisik seperti berdebar-debar jantung, nafas cepat atau kesulitan bernafas, berkeringat, rasa lemas dan pusing.
- b. Fobia (takut), takut merupakan perasaan cemas yang merupakan respon dari suatu ancaman. Sedangkan gangguan fobia ialah merupakan perasaan takut persisten terhadap objek atau situasi tertentu namun rasa takut yang dirasakan tidak sebanding dengan ancamannya. Fobia digolongkan menjadi dua jenis yakni, fobia spesifik dimana ketakutan ini tidak diinginkan karena kehadirannya terhadap situasi atau objek yang spesifik contoh: fobia terhadap binatang melata seperti ular. Kemudian ada fobia sosial dimana ketakutan ini tidak rasional dan menetap, biasanya fobia ini karena kehadiran orang lain. Fobia ini

terjadi ketika seseorang merasa dipermalukan, dihina kemudian individu tersebut menunjukkan tanda-tanda kecemasan, yang kemudian menjadikan individu menghindari situasi ketika akan dikritik atau dievaluasi.

- c. Gangguan kecemasan menyeluruh (Generalized anxiety disorder), yang merupakan kecemasan yang berlebihan dan bersifat pervasif, yang disertai dengan gejala-sintoma somatik yang dapat menyebabkan stres yang nyata pada individu. Keadaan ini biasanya dipicu karena kesejahteraan yang mengganggu, masalah anak, dan hubungan sosial. Biasanya ditandai dengan gangguan kecemasan yang persisten yang tidak ditimbulkan oleh suatu objek atau situasi yang spesifik, tetapi lebih mengambang atau bebas (free floating).
- d. Gangguan obsesif-kompulsif, suatu obsesi adalah pikiran atau dorongan yang intrusif dan berulang yang berada diluar kemampuan seseorang dalam mengendalikan. Obsesi ini menjadi sangat kuat dan persisten sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari yang kemudian menimbulkan distress serta kecemasan yang signifikan. Sedangkan kompulsi merupakan tingkah laku yang repetitif atau tindakan mental repetitif (seperti mengulang kata tertentu) yang dirasakan seseorang sebagai suatu keharusan atau suatu dorongan yang harus dilakukan. Kompulsi terjadi sebagai jawaban dari suatu pikiran obsesif dan muncul dalam pikiran cukup sering dan kuat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari yang menyebabkan distress yang signifikan. Obsesif

kompulsif, menggambarkan ketika individu memikirkan suatu hal yang ingin dikehendaki secara terus menerus, yang menyebabkan dilakukannya sebuah tindakan yang bersifat ritualistic, tindakan ini termasuk irasional namun seseorang itu tidak dapat mengendalikan.

e. Gangguan stress akut dan gangguan pascatrauma, gangguan stress akut merupakan suatu reaksi maladaptif yang terjadi pada bulan pertama sesudah mengalami traumatis. Sedangkan gangguan stress pascatrauma merupakan reaksi maladaptif yang berkelanjutan dari suatu pengalaman traumatis yang dialami sebelumnya, keduanya ini memiliki banyak simtom dan ciri yang sama. Menurut, Kaplan, Sadock, dan Greeb simtom utama pada gangguan stress pascatraumatic dikelompokkan dalam tiga bagian:

1. Mengalami kembali peristiwa traumatik secara persisten dengan beberapa cara, seperti mimpi buruk yang berulang-ulang
2. Upaya menghindar terhadap hal-hal yang mengingatkan kepada peristiwa traumatik serta pengumpulan respon terhadap stimulus tersebut.
3. Meningkatnya aktivita-aktivitas yang tidak biasa secara persisten seperti sulit tidur, dan mudah tersinggung, dan respon terkejut secara berlebihan.(Nevid et al., 2005)

C. Tanda-Tanda Kecemasan

Ada beberapa gejala yang yang paling lazim ketika gangguan kecemasan menyerang individu:

- a. Kegelisahan, rasa panik, dan rasa gugup
- b. Sakit kepala: karena ketegangan otot, khususnya kepala di daerah tengkuk di tulang punggung menyebabkan rasa sakit kepala atau denyut-denyut kesakitan.
- c. Gemeteran sekujur tubuh, khususnya bagian lengan dan tangan.
- d. Aktivitas sistem otonomik meningkat: yang dimaksud sistem otonomik ialah fungsi-fungsi tubuh seperti pernafasan, pencernaan, dan detut jantung yang dimana fungsi tersebut bekerja secara mandiri, tanpa pengaruh dari luar maka dinamakan sistem otonomik. Kecemasan yang berlebihan dapat meningkatkan aktivitas sistem otonomik, yang dimana bisa memicu keluarnya kelenjar keringat berlebih (khususnya ditelapak tangan). kadang menjadikan mulut terasa kering atau air liur meningkat. Meningkatnya aktivitas sistem otonomik juga dapat mengganggu sistem pencernaan, maka akan muncul rasa mual di dalam perut, kemudian gejala berikutnya yakni rasa terbakar di dalam dada atau perut, gangguan di perut dan kemudian makin sering buang air kecil. Serta mengganggu sistem pernapasan dimana akan sulit bernafas seperti terasa tercekik.(Nuhaya, 2020)

Faktor Faktor Penyebab Kecemasan

Gangguan kecemasan ini seiring waktu dapat berkembang dalam beberapa jangka waktu dan juga bergantung dalam pengalaman hidup seseorang serta latar belakang seseorang. Kejadian, peristiwa atau situasi khusus yang terjadi pada seseorang dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan pada diri seseorang. Menurut Agus Sunjato, Halim Lubis, dan Taufiq Hadi faktor

kecemasan juga dipengaruhi kepribadian seseorang. Maka dari itu mereka mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi kepribadian seseorang yaitu:

- a. Faktor bawaan atau faktor dalam, faktor ini ialah segala sesuatu baik kejiwaan atau kebutuhan yang dibawa sejak lahir.
- b. Faktor lingkungan, yakni segala sesuatu yang ada disekitar orang tersebut, seperti budaya yang bersifat spiritual dan yang bersifat materal.

Menurut Savitri Ramaiha ada beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan diantaranya yaitu:

a) Lingkungan

Lingkungan merupakan pengaruh besar dalam berfikir seseorang tentang dirinya maupun orang sekitar. Hal ini disebabkan mungkin adanya peristiwa atau pengalaman buruk individu terhadap keluarga, sahabat, rekan kerja atau tetangga sekitar.(Nuhaya, 2020) Sehingga seseorang akan merasa tidak aman dan teraman pada lingkungannya.

b) Emosi yang di tekan

Kecemasan dapat muncul ketika seseorang tidak bisa menemukan jalan keluar terhadap perasaannya sendiri dalam permasalahan, terutama jika dirinya menekan rasa emosi dan frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama tanpa adanya dampingan.(Nuhaya, 2020)

c) Sebab-sebab fisik

Sebuah pemikiran dan tubuh berkaitan dan saling berinteraksi

maka dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Seperti saat kondisi kehamilan, semasa remaja, dan sewaktu pemulihan dari suatu penyakit. Saat ditimpa dalam kondisi ini perubahan yang dirasakan muncul dan dapat menimbulkan banyaknya kecemasan.(Nuhaya, 2020)

D. Tingkatan Kecemasan Pada Wanita

Dari beberapa artikel dapat diidentifikasi bahwa wanita lebih rentan terhadap stress dan kecemasan, seperti ketakutan dan pasca trauma. Wanita dua kali lebih memungkinkan mengalami gangguan terkait stress dan kecemasan dalam penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih berkemungkinan besar dibanding pria, dikarenakan bahwa wanita memiliki tingkat sensitivitas yang lebih besar terhadap sebuah pengalaman hidup yang dipenuhi tekanan dan traumatik. Berkesinambungan dengan penelitian McLean dkk, Tolin dan Foa yang menunjukkan bahwa wanita memiliki resiko dua kali lipat lebih tinggi dalam gangguan yang terkait dengan kecemasan dari pada pria. Tingkatan insiden gangguan kecemasan lebih tinggi pada wanita ini dipertahankan di semua yang berbasis gangguan kecemasan dan ketakutan, serta termasuk dalam gangguan sosial, gangguan kecemasan umum, gangguan panik, fobia spesifik, OCD dan gangguan stress pasca trauma.(Nur Irmayanti et al., 2022)

Perbedaan yang dialami oleh pria dan wanita juga dalam karakteristik dan gejala gangguan kecemasan, contoh wanita cenderung lebih memungkinkan menunjukkan gejala gangguan obsesif-kompulsif OCD dalam kebersihan, sedangkan laki laki menunjukkan perilaku obsesif terkait dengan

dimensi seksual/religius. Dalam studi epidemiologis menunjukkan bahwa bahwa mungkin wanita memiliki resiko lebih tinggi jika mengembangkan gangguan kecemasan atau eksabersasi dalam fase yang berbeda misal menstruasi, hamil, nifas, dan menopause. Banyak studi kasus menyebutkan bahwa wanita dan berusia dibawah 35 tahun lebih beresiko besar mengidap gangguan kecemasan.(Nur Irmayanti et al., 2022)

Anxiety and Depression Association of America (ADAA) menyebutkan bahwa wanita beresiko dua kali lebih besar dari pada laki laki, dengan salah satu teori yang menyebabkan wanita lebih rentan dikarenakan lingkungan sosial yang membentuk wanita untuk lebih menggunakan emosinya ketika menghadapi masalah. Rames mengatakan pria dibesarkan dengan maskulinitas yang dimana membuat bahwa para pria mengatasi sebuah masalah tanpa keluhan, menurutnya “wanita biasanya menggunakan emosinya, yang menyebabkan membuat mereka berfikir tentang hubungan sebab akibat yang kemudiam menjadi sulit dalam mengambil jalan keluar dalam menghadapi masalah. Maka dari itu wanita lebih rentan mengalami gangguan kecemasan.” tuturnya.

Kecemasan menyerang wanita di beberapa fase yang sangat intens di alami seperti:

- a. Saat menghadapi siklus menstruasi, kecemasan dalam beberapa artikel merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, saat semakin tinggi tingkat kecemasan maka siklus mesntruasi akan tidak teratur siklusnya. (Baswara, 2019)

- b. Saat dalam fase kehamilan dan melahirkan, kecemasan yang di alami biasanya karena ibu hamil harus menghadapi perubahan fisik dan harus menyesuaikan diri dan psikologi, serta kesiapan dalam segala hal menyambut individu baru.(Prpto et al., 2015)
- c. Saat fase manopause, tingkat kecemasan yang di alami biasanya terjadi ketika seorang wanita belum menerima informasi terkait menopause yang mengakibatkan ketika tahuan informasi, sehingga dirinya harus berfikir mengenai perubahan yang dialami tubuh individu tersebut.(Pratiwi, 2022)

E. Term Term Mengenai Kecemasan Dalam Al-Qurān

Dalam Al-Qurān sudah memberikan gambaran tingkatan terhadap kecemasan serta menggambarkan gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya. Berbagai buku psikologi belum ada yang dapat menamabhakan sedikit gambaran di luar dari yang dipaparkan dalam Al-Qu'an, karena istilah kecemasan sendiri sangat sukar dalam psikologi karena sangat banyak yang menyangkut konsep dari bukti nyata maka dari itu dinilai rumit. Dinamika sangat bervariasi namun tetap jelas dan sangat berperan besar dalam membangun gangguan-gangguan tertentu atau bisa dibidang cikal bakal dari gangguan tertentu.(Nuhaya, 2020) Al-Qurān menyinggung kecemasan dari beberapa term yang membahasnya yakni:

- a. Khauf (Ketakutan)

Secara bahasa *khauf* di artikan sebagai takut, kecemasan, dan bimbang serta dapat juga di artikan sbagai *faza* yakni khawatir. Khauf artinya perasaan takut yang tiba tiba muncul terhadap suatu yang

berbahaya, mencelakakan atau mengganggu. Secara harfiah yakni rasa khawatir atau ketakutan terhadap sesuatu yang belum pasti di masa depan dan di anggap berbahaya atau keburukan.(Nuhaya, 2020) Khauf sendiri merupakan perasaan takut kepada Allah karena kurang sempurnanya bukti pengabdian seorang hamba. Khauf berarti kondisi perasaan seseorang yang hatinya tidak tenang memikirkan sesuatu yang akan datang, atau munculnya sebuah dugaan akan munculnya sesuatu yang kurang baik.

Kata *khauf*, dan *khasya*, memiliki kedekatan makna namun tidak sama, karena *khasya* memiliki tingkatan yang lebih tinggi dari *khauf* (ketakutan sangat). Menurut Ibnul Qayyim orang yang mengalami *khauf*, yang merespon suatu ketakutan dengan lair dan menjauh dari objek yang ditakuti, sedangkan *khasya* merespon dan bereaksi dengan pengetahuannya mendekati objek yang ditakuti.(Oktaviola, 2022b)

Kata *khauf* disebut beriringan dengan *huzn* dalam bentuk yang negatif dan sebanyak 16 kali, dan semuanya menjelaskan keadaan orang mukmin yang beramal saleh di surga yang memiliki permasalahan. Kecemasan dalam Al-Qurān menurut mufasir: yang pertama kata yang disebut yakni *ākhauf* yang memiliki makna lemahnya mental orang takut walaupun yang ditakuti sebuah hal sepele, yang berdasarkan tafsiran dalam surat Al-Baqarah ayat : 38.

فَلْنَا اهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang

mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al Misbah *khauf* adalah keguncangan hati karena adanya dugaan akan adanya bahaya. Menurut Imam Al Qurthubi dalam Tafsirnya menjelaskan bahwa makna kata *khauf* adalah takut, dan kata ini tidak boleh di ungkapkan kecuali yang terjadi untuk yang akan datang dimasa mendatang. (Nuhaya, 2020)

Khauf dapat dimaknakan kegauluan hati yang membayangkan sesuatu yang tidak disukai akan menyimpannya atau membayangkan yang disukai, *khauf* merupakan tingkatan paling rendah sedangkan yang paling tinggi yakni khashyah yaitu takutnya orang-orang khusus yang memakai pengetahuannya atau ma'rifatullah seperti Nabi dan para Ulama. Takut kepada Allah memang lah penting dimiliki dalam kehidupan seorang mukmin, sebab rasa takut terkadang mendorong seorang mukmin untuk bertawakal kepada Allah serta mencari ridha-Nya. Rasa takut kepada Allah merupakan tinang penyanggah keimanan seseorang kepada Allah dan merupakan landasan yang penting dimiliki seorang mukmin. (Nuhaya, 2020)

b. Hazan (Sedih)

Hazan di ambil dari kata *hazn* yang terambil dari 3 huruf yang memiliki arti sedih atau lawan dari bahagia, kesulitan serta kesengsaraan. Sedih merupakan suatu kondisi hati tidak tenang dan berkaitan dengan masa masa lampau. Sedih berbeda dengan ketakutan, jika takut di artikan sebagai sebuah goncangan hati yang menyangkut suatu yang

membahayakan atau suatu hal negatif yang akan menimpa di masa yang akan datang, sedangkan sedih suatu kegelisahan yang menyangkut suatu bahaya atau hal negatif yang pernah terjadi. (Nuhaya, 2020)

Dalam firman Allah surat Al Fusliat ayat 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

“sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”

Menurut Tafsir Al-Azhar jika manusia beriman dan beristiqomah teguh pendirian atas imannya kepada Allah, maka Allah menyuruh kepada malaikat menyampaikan bahwa janganlah takut akan kesengsaraan saat di hari akhir kelak dan janganlah bersedih Ketika meninggalkan anak, istri, dan harat benda karean Allah telah menjaminnya sedangkan kamu akan menemui Allah. Ayat tersebut di latar belakang terkait dengan Abu Bakar Ketika kaum musyrik mengatakan Allah adalah tuhan kami dan para malaikat adalah putri-putriNya. Mereka menjadi penolong kami lalu mereka berdusta dan tidak beristiqomah dalam ucapan mereka.

Dalam ayat tersebut bahwasannya kita tidak perlu cemas jika kita sennatiasa beristiqomah dalam keimanan kita maka Allah pasti akan menjamin kita dan keluarga dan akan senantiasa diberikan perlindungan oleh Allah.

c. Dhoyq (Kesempitan Jiwa)

Daiq sendiri di ambil dari kata *daqa* yang memiliki arti sempit, ragu dalam hati. Kesempitan jiwa disini yakni gundah gulana atau keraguan seseorang yang ada dalam hatinya. Dalam Al-Qurān sendiri pola dasar ض ي ق diulang sebanyak 13 kali, yang terdiri dari dipakai kata benda sebanyak 5 kali. Sedangkan dipakai dalam kata kerja sebanyak 8 kali. Allah berfirman dalam surah anNahl ayat 127:

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

“Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula)bersempit dada terhadap tipu daya mereka rencanakan.

Menurut Tahir Ibn Asyur jika seseorang di timpakan kesalahan akibat yang dilakukan oleh orang lain, atau karena mereka janganlah sedikitpun melampaui batas. Namun, apabila kamu bersabar dan tidak membalas, sesungguhnya itulah yang baik bagi seseorang yang penyabar dunia maupun penyabar di akhirat kelak. Maka dari itu sebagai seseorang atau manusia yang bertauladan jalankanlah sebuah perintah dan bersabarlah menghadapi gangguan gangguan. Serta janganlah kalian bersedih hati atau kesempitan jiwa (sesak dada) terhadap apa yang mereka lakukan kepadamu.(Oktaviola, 2022a)

Makna Ayat di atas menjelaskan jika seorang muslim ditimpa musibah berturut turut maka yang harus dilakukan ialah bersabar atau berlapang

dada dan jangan lah bersempit jiwa atau hati, karena Allah akan menaikkan drajat kita sebagai muslim yang bertawaqal.

d. Halu'a (Kegelisahan)

Halu'ā dalam bahasa arab dikenal kegelisahan dengan kata kerja *halu'a*, *yahlu'a*, *halu'an* yang memiliki arti gelisah atau keluh kesah. Menurut Al Zamakhsyari dengan tafsirsnya *halu'a* merupakan sifat yang cepat merasakan gelisah serta suka berkeluh kesah jika sedang ditimpa kesusahan dan memiliki sifat bakhil ketika mendapatkan kebaikan. Gelisah yang dimaksud bukanlah sekedar gelisah biasa namun gelisah yang teramat sangat dalam dari hati. (Nuhaya, 2020)

Menurut KBBI, gelisah merupakan perasaan atau suasana hati yang merasa tidak tenang dan sangat merasakan kekhawatiran atau cemas, dan merasa tidak tenang. Dengan begitu kegelisahan juga dapat di artikan sebagai kekhawatiran, serta kecemasan. *Halu'a* juga dapat di artikan sebagai hirsh (kikir) dan *ju'a* (lapar) yang di maksud sebagai perasaan ragu-ragu, cemas dan tidak sabar sehingga berkeinginan meluap luap semacam rakus. Dalam Firman Allah Halu'a pada surat Al Ma'arij ayat 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh

Bahwasannya manusia itu memang sukaberkeluh kesah namun berkeluh kesah termasuk sifat buruk karena keinginannta sangatlah ingin di segerakan meluap lupa dan menjadi sifat kikir Quraish Shihab

mengartikan berkeinginan meluap luap inilah yang menjadikan seseorang menjadi goyah dalam prinsip atau keinginannya serta kebimbangan jika terkena sedikit sebuah keburukan dan ketika mendapatkan solusinya atau kebaikan itu dia engga memberikan kebaikan itu kepada sesama individu lain serta lebih mengutamakan kepentingan sendiri. Namun jika seseorang itu menilai bahwa memberikan kebaikan itu dapat mengundang kedatangan kebaikan dan manfaat yang lebih besar, maka dia akan memberikannya. (Oktaviola, 2022a)

Menurut Wahbah Az- Zuhayli mengutip pernyataan Az-Zamakyari mengatakan bahwa *halu'a* bermakna cepat resah Ketika terkena musibah, dan menolak (bersedekah) lketika mendapatkan kebaikan. (Zuhayli, 2013)

Menurut Hamka perasaan keluhkesah, tidak tenang hati dan selalu merasa kurang, cemas dan takut bisa saja dibarengi dengan beberapa penyakit jiwa lainnya. Dan Ketika sudah terkena keadaan ini maka tidak akan bisa mengendalikan emosionalnya dan menyalahkan keadaan nasibnya dan menyalhkan orang lain. (Hamka, 2015)

Al Qurān sendiri tidak secara spesifik membahas terkait kecemasan, dalam bahasa arab terdapat istilah, ada yang memiliki suatu makna terdapat beberapa lafadz yang disebut *muradif*, sedangkan lawan *muradif* merupakan *musytarak*, yakni satu lafadz memiliki beberapa makna. Kasus kecemasan tersebut termasuk dalam istilah *muradif*, sehingga Al-Qurān membahasnya dengan berbagai lafadz.

F. Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qurān Beserta Tafsirannya

Al-Qurān merupakan pedoman hidup seorang muslim yang tidak hanya sekedar berupa ayat ayat mengenai tentang hukum, namun Al-Qurān juga bisa menjawab masalah masalah apa yang sedang di hadapi seorang muslim melalui kisah kisah yang ada di dalam Al-Qurān . Menurut Syaikh Muhammad Ath Tahir Ibnu Asyura bahwasannya di setiap kisah yang ada di dalam Al-Qurān terdapat ilmu, pelajaran dan juga terdapat tauladan di dalamnya.(Basir, 2022)

Kita juga mengenal bahwasannya banyak para ilmuan yang meneliti Al-Qurān dan ternyata Al-Qurān juga menjelaskan beberapa ilmu pengetahuan terkait ilmu alam, dan juga ilmu sosial, Abdullah bin Mas'ud berkata “barang siapa yang menghendaki ilmu, maka hendaklah ia mengkaji Al-Qurān , karena di dalamnya terdapat ilmu orang terdahulu dan ilmu orang terkemudian. Al-Qurān merupakan petunjuk yang dimana jika kita mempelajarinya akan membantu menemukan nilai-nilai yang dapat menjadikan pedoman penyelesaian berbagai problem yang di alami manusia dan seorang muslim.(Basir, 2022)

Bahkan dalam Al-Qurān menjelaskan mengenai permasalahan perasaan cemas yang biasa di alami wanita dalam beberapa fase seperti fase kehamilan, fase sedang penantian anak, ataupun fase ketika kehilangan anak.

a. Fase kehamilan

Kehamilan merupakan momen yang ditunggu sekaligus mendatangkan kegelisahan, karena pada dasarnya setiap wanita menginginkan kehamilan yang berjalan dengan lancar dan sehat secara

fisik, ibu hamil memang rentan merasa cemas karena proses perubahan fisik yang terjadi dan cemas dalam menjelang persalinan, cemas pada ibu hamil juga bisa dikarenakan lingkungan yang menekannya cemas pada fase kehamilan dalam firman Allah Seperti dalam surat Maryam ayat 22

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَاصِيًا

Maka dia (Maryam) mengandung, lalu dia mengasingkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh.

Menurut Syaikh As-Sa'di bahwasannya ketika Maryam mengandung Isa Maryam merasa khawatir atas kehamilannya jika terbongkar, maka ia menjauhkan diri dari manusia ketempat yang jauh.

Kemudian beliau menghubungkan dengan surat maryam ayat 23

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا

Kemudian rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia (Maryam) berkata, “Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan.”

Ketika sudah mendekati kelahirannya, rasa sakit akan melahirkan membuatnya terpaksa untuk bersandar pada pangkal pohon kurma, yang saat itu maryam merasakan rasa sakit karena hendak melahirkan, rasa sakit karena sendirian tidak memiliki makanan dan minuman, dan rasa sakit hatinya karena perkataan manusia dan ia khawatir tidak bisa bersabar. Maka dari itu ia berharap ia mati sebelum terjadinya kejadian (hamil tanpa sentuhan seorang lelaki) dan ia menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi dan dilupakan sehingga tidak disebut-sebut. Harapan tersebut timbul karena kegelisahan tersebut.(Basir, 2022)

Dalam kitab *Al-Mafatih Tafsiran Ar-Razi* mengemukakan pertanyaan mengapa Maryam mengatakan “aduhai alangkah baiknya aku mati sebelum ini” padahal Maryam mengetahui bahwa Allah mengutus Jibril kepadanya dan menciptakan anaknya melalui peniupan Jibril serta Maryam mengetahui bahwa janji Allah akan menjadikan Maryam dan anaknya menjadi tanda kekuasaan Allah untuk semesta. Kemudian Ar Razi menyimpulkan dengan 3 jawaban:

Pertama, mengutip pernyataan wahb “ penderitaan dikarenakan terasing dan apa yang didengarkan Maryam dari manusia manusia lainnya kemudian membuatnya lupa bahwa terdapat kabar gembira yang diberikan malaikat tentang Isa. Kedua, bahwa perkataan seperti mengeluh ini merupakan tradisi/kebiasaan orang shalih ketika mereka terjatuh dalam ujian. Diriwayatkan bahwasannya Abu Bakar melihat burung di atas pohon dan berkata “betapa beruntungnya kamu wahai burung, hinggap di atas pohon dan memakn buah-buahan, aku ingin jika aku menjadi buah yang dimakan oleh burung!”. menurut Ar-Razi pernyataan seperti itulah ketika orang shalih di uji dengan urusan yang berat. ketiga, bisa jadi Maryam mengatak seperti itu agar tidak terjadi maksiat dari orang orang yang membicarakan dirinya yaitu dengan melemparkan tuduhan- tuduhan zina tanpa bukti, jika tidak maka Maryam akan ridha dan ikhlas dengan kabar gembiranya yang disampaikan kepadanya. (Basir, 2022)

Imam Al Qurthubi memberikan penjelasan mengapa Maryam mengharapkan kematian, menurut beliau ada dua alasan, pertama bahwa

maryam cemas dan khawatir beliau di anggap buruk dalam agamanya, yang kemudian beliau akan dicela dan difitnah dengan celaan tersebut, yang kedua karena kecemasan beliau, memikirkan agar kaumnya tidak terjatuh dalam kedustaan karena keberadaanya dan menisbatkan gelar zina kepada dirinya, padahal kedustaan seperti itu membinasakan, oleh karena itu menurut Imam Al Qurthubi mengharapkan kematian seperti ini diperbolehkan.(Qurthubi, 2008)

Syaikh Wahbah Az-Zuhaili menukil pernyataan Imam Al Qurthubi dalam Tafsir Al-Munir dan memberikan tambahan bahwasannya maryam takut karena ingin menjaga rahasia terkait agamanya dan menjaga keberagamaan orang lain sehingga mereka tidak terjatuh dalam dosa. (Zuhayli, 2013)

Dari penjelasan penafsiran di atas dapat dipahami bahwasannya Maryam cemas dan takut jika masyarakat atau orang-orang akan mendapatka dosa dan azab dari Allah karena telah mencela dan memfitnah dirinya dan agamanya, dalam keadaan melahirkan dan merasakan rasa sakit itu beliau juga mencemaskan kaumnya. Maka dari itu seorang ibu saat hamil mencemaskan rasa sakit dan juga mencemaskan permasalahan yang lain entah cemas atau takut tidak bisa menjaga dan merawat anaknya dengan baik, atau pun takut mendapatkan gunjingan dari lingkungannya karena tidak sesuai harapan lingungannya, seperti kasus dimana seorang ibu yang melahirkan secara cesar di gunjing bukanlah menjadi seorang ibu yang utuh jika tidak

melahirkan secara pravagina (normal). Dan kecemasan ini bisa menjadikan gangguan yang berlanjut menjadi gangguan pascatrauma dan bisa menimbulkan gangguan baby bluse pada seorang ibu yang telah melahirkan anaknya dan Baby Bluse ini juga bisa berkelanjutan menjadi gangguan stress yang lain. Maka dari itu menjaga pikiran pikran dan mental seorang ibu hamil sangatlah penting terutama keluarga.

b. Fase penantian seorang anak

Pasang suami istri pasti sangatlah menanti momen kehamilan dan memiliki buah hati, namun tidak melulu setelah menikah akan langsung terjadinya kehamilan, ada beberapa pasangan suami istri yang melewati beberapa proses seperti mengikuti program kehamilan demi penantian sang buah hati. Biasanya saat dalam penantian dan dalam melakukan program kehamilan wanita cenderung lebih cemas jika penantian ini tidak membuahkan hasil, terlebih banyak dari lingkungannya memberikan penekanan untuk segera mendapatkan buah hati. Dalam firman Allah surat Al Anbiya' ayat 89 ayat 5 menceritakan Nabi Zakaria yang berdo'a memohon keturunan

وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ

Dan (ingatlah kisah) Zakaria, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri (tanpa keturunan) dan Engkaulah ahli waris yang terbaik.

Disini Nabi Zakaria berdo'a dengan lemah lembut dan penuh harap, beliau berdo'a setelah melihat apa yang telah Allah karuniakan kepada Maryam, Nabi Zakaria berfikir yang seperti itu saja Allah berkuasa apa

lagi mengaruniakan anak untuknya dalam kondisi dimana Nabi Zakaria sudah tua dan istrinya mandul. Nabi menurut Imam Al Thabari Nabi Zakaria terus berdo'a dengan penuh harapan pada Allah agar dikaruniai anak yang baik, dikarenakan beliau khawatir atas kepunahan keluarga Nabi Zakaria yang nantinya tidak bisa meneruskan dakwahnya dalam perjuangan Islam. Dalam surat lain yakni surat Maryam ayat 5

وَأِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ۝

Dan sungguh, aku khawatir terhadap kerabatku sepeninggalku, padahal istriku seorang yang mandul, maka anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu,

Dalam Tafsir Al-Mafatih Nabi Zakaria khawatir jika ahli waris yang ia tinggalkan tidak bisa menunaikan kewajiban beragama yang ada dipundah mereka, yakni menyebarkan dan ,menyampaikan agama kepada manusia serta beribadah kepada Allah. Konon kaumnya adalah orang-orang terburuk Bani Israil sehingga Nabi Zakaria khawatir mereka tidak bisa menjadi pengganti belai dalam membimbing umatnya baik dalam urusan dunia dan harta begitu pula dengan urusan politik.

Syaikh As-Sa'di memberikan penjelasan “maknanya, sesungguhnya aku khawatir dengan orang yang akan mengurus Bani Israil sepeninggalan aku nanti, bagaimana jika mereka tidak melaksanakan perintah agama-Mu dengan sebaik-baiknya, “maka lanjut Syaikh As-Sa'di berdasarkan zhahir, perkataan ini menganggap bahwa

tidak ada seseorang pun yang pantas dari kaumnya menjadi imam dalam agamanya, maka dari itu ini adalah bentuk kasih sayang Nabi Zakaria yang cemas terhadap kaumnya maka dari itu beliau meminta anak dengan tujuan tidak sebagaimana tujuan orang lain. Kalau orang lain bertujuan untuk kemaslahatan duniawi sedangkan beliau demi kemaslahatan agamanya dan khawatir akan lenyap agamanya. (Basir, 2022) Ditambahkan oleh Syaikh Wahbah Az Zuhaili, Nabi Zakaria menyatakan kekhawatirannya ketika tidak memiliki anak maka siapalah yang akan meneruskan perjuangan agama.(Zuhayli, 2013)

Dapat disimpulkan dari penjelasan penafsiran di atas bahwasannya Nabi Zakaria khawatir jika tidak memiliki keturunan maka siapakah yang akan menggantikannya dalam berdakwah. Begitu juga seorang ibu jika tidak kunjung dikaruniai anak maka kan merasa cemas dan khawatir siapa nanti yang akan menemani dan mendo'akannya ketika nanti dia meninggal. Kasus sekarang jika seorang wanita tidak hamil maka akan banyak dilingkungannya akan menggunjingnya dan membuat dirinya cemas karena akan bisa membuat rumah tangga hancur karena pengaruh lingkungannya. Seolah olah memiliki anak setelah menikah adalah sebuah keharusan, namun jika takdir Allah berkata lain apakah kita harus menggunjing seseorang yang telah lama menikah namun belum juga dikaruniai anak? Tentu saja tidak boleh kita tidak boleh ikut campur karena itu bisa membuat mental seseorang runtuh, karena hanya Allah lah yang tau kapan kita akan dikaruniai

anak.

c. Fase kehilangan

Kehilangan seseorang membuat manusia mengalami kesedihan, kesedihan merupakan kondisi yang fitrah yang setiap manusia rasakan. Kesedihan kerap muncul dalam situasi atau kondisi saat mengalami kekecewaan, kehilangan atau keberdayaan seseorang karena suatu hal. Al-Qurān menggambarkan kesedihan kehilangan seseorang dalam surat Yusuf ayat 84

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِبيضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).

Dalam kitab Tafsir Al-Munir menurut Syaikh Wahbah Az-Zuhaili Nabi Ya'qub berpaling dari anak anaknya karena beliau tidak ingin berbicara dengan anak-anaknya sambil berkata "aduhai kesedihanku terhadap Yusuf" sampai matanya lama lama tertutup samar samar memutih sampai tidak bisa melihat (atau yang sering kita kenal katarak mengingat usia Nabi Ya'qub yang sudah berumur) karena dahsyatnya kesedihan dan tangisan yang di alami Nabi Ya'qub atas kehilangan kehilangan 3 anaknya, beliau dipenuhi amarah dan kesedihan dan karena kesusahan dan bersedih.(Zuhayli, 2013)

Dalam Tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa ketika Nabi Ya'qub berkata "aduhai duka citaku kepada yusuf" dikarenakan Nabi Ya'qub telah menunggu kabar gembira tentang pertemuannya dengan

Yusuf, namun harapan beliau hampa yang digantikan dengan kepergian anaknya yang dimana Nabi Yusuf menjadi penawar hati Nabi Ya'qub dari kesedihannya. Karena kecintaanya terhadap Nabi Yusuf kesedihan Nabi Ya'qub tidak disertai dengan kehilangannya Bunyamin karena harapannya ingin bertemu dengan Nabi Yusuf telah memenuhi segenap relung kalbunya. Yang kemudian di hatinya dipenuhi kemarahan kepada anak-anaknya dan menekankan kesedihannya dalam hati tanpa mengeluarkan kata-kata buruk. Dengan kesedihan yang mendalam membuat matanya memutih dan tidak dapat melihat,

Imam Al Qurtubhi menjelaskan bahwa Nabi Ya'qub berpaling dari anak-anaknya setelah mengetahui kehilangannya Yusuf kemudian juga mendapat kabar mengenai kehilangan Bunyamin. Maka sempurnalah kesedihannya, sehingga dengan dahsyat kesedihannya beliau tidak dapat melihat dengan kedua matanya (buta) dan yang tinggal hanyalah mimpi, Allah maha mengetahui akan keadaan Nabi Ya'qub, sebab kedua matanya memutih karena menangis dan sebab dari menangis ialah kesedihan, beliau menahan kesusahan dan kesedihan di dalam hatinya. (Qurthubi, 2008)

Dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan walaupun anak-anaknya membuat hatinya beliau kecewa, beliau tetap bersabar, tetap menahan perasaannya. Dengan kelelahan jasmani, yang menekan kesedihannya sehingga selaput mata beliau menjadi putih yang disebabkan air mata yang turun terus menerus, seakan akan tiada lagi air mata yang keluar

dari matanya. Melihat ayahnya bersedih anak-anaknya mengibur sambil seraya berkata “akankah ayah seperti ini sampai ayah menjadi orang yang sakit-sakitan, dan mata sampai menjadi rabun, kami takut ayah meninggal dalam kesedihan” dan Nabi Ya’qub menjawab “ sekiranya jika Yusuf meninggal, aku tidak mungkin sampai sengsaran dengan kesedihan, matakupun tidak akan sampai seputih ini, jika Allah tidak memberitahuku tentang Yusuf dari apa yang tidak kamu ketahui dan aku tidak mengeluhkan nasibku kepada orang lain.”(Hamka, 2015)

Dapat disimpulkan dalam penafsiran para mufasir bahwa Nabi Ya’qub kehilangan anaknya membuat kesedihan yang dahsyat sehingga membuat matanya mulai samar samar mulai memutih dan tidak dapat melihat. Kecintaan seorang ayah ketika kehilangan anaknya saja bersedih dengan mehanan kesusahan bagaimana jika seorang ibu atau wanita yang kehilangan anaknya yang sudah ia lahirkan kemudian ia kehilangannya pasti membuatnya bersedih bahkan bisa membuat mentalnya terganggu atas menekan kesedihannya terhadap kehilangan anaknya, kesedihan yang berkepanjangan termasuk dalam gangguan kecemasan, karena kesedihan juga selalu diiringi perasaan dan pikiran yang cemas terhadap masalah yang di hadapinya.

BAB III

Kontektualisasi Ayat Penanggulangan Gangguan Kecemasan Pada Wanita

A. Kontektualisasi Gangguan kecemasan pada wanita dan solusi penanganan dalam Al-Qur'an

Gangguan kecemasan yang di alami wanita di gambarkan dalam beberapa surat dan ayat-ayat tertentu kecemasan pada wanita melibatkan kecemasan dalam fase kehamilan, fase penantian anak, serta fase kehilangan. Dalam kontektualisasi ayat ini menggunakan metode *doube movement* yang di sajikan oleh Fazlurrahman yakni dengan memahami situasi historis pada suatu ayat (asbabun Nuzul) yang dikaji berdasarkan konteks sosio-historis dan langkah kedua dengan dinalarkan secara *universal* (umum) dengan teknik mencari makna tafsir dan dikaitkan dengan ide pokok yang terkandung dalam Al Qur'an.

a. Fase kehamilan

Kehamilan merupakan momen yang ditunggu setiap ibu namun juga menimbulkan banyak kegelisahan dan kecemasan terlebih menjelang persalinan. Kecemasan pada fase kehamilan di gambarkan dalam Al-Qur'an pada surat maryam ayat 22

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا

Maka dia (Maryam) mengandung, lalu dia mengasingkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh.

Pada ayat di atas maryam mengasingkan diri dikarenakan khawatir akan terbongkarnya berita kehamilannya, menurut Syaikh As Sadi bahwasannya ketika maryam mengandung isa maryam merasa khawatir atas kehamilannya

jika terbongkar, maka ia menjauhkan diri dari manusia ketempat yang jauh. Karena Maryam hidup di kalangan Bani Israil keluarga Maryam terkenal dengan ketaatan agamanya dan masyarakat mengenalnya dengan ahli ibadah. Dapat kita ketahui bahwa kaum Bani Israil sangat terkenal dengan kedurhakaannya dan fanatismena, itulah menjadi awal kekhawatiran Maryam atas kehamilannya.

Dalam ayat selanjutnya pada surat Maryam ayat 23 menjelang kelahirannya

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّوْسِيًّا

Kemudian rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia (Maryam) berkata, "Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan."

Imam Al Qurthubi memberikan penjelasan mengapa Maryam mengharapkan kematian, menurut beliau ada dua alasan, pertama bahwa Maryam cemas dan khawatir beliau di anggap buruk dalam agamanya, yang kemudian beliau akan dicela dan difitnah dengan celaan tersebut, yang kedua karena kecemasan beliau, memikirkan agar kaumnya tidak terjatuh dalam kedustaan karena keberadaanya dan menisbatkan gelar zinah kepada dirinya, padahal kedustaan seperti itu membinasakan (Qurthubi, 2008)

Dalam penjelasan kedua ayat di atas bahwasannya Maryam mengalami kecemasan atau kekhawatirannya terhadap masyarakat setempat akan terjerumus dosa karena beliau tidak ingin masyarakat beranggapan yang buruk terhadap agamanya dan memfitnah agamanya dan dirinya karena bisa membawa kebinasaan. Beliau juga merasa sedih karena melahirkan sendirian

tidak ada yang menemani dan mendukungnya. Maka dari itu ayat selanjutnya dalam surat maryam ayat 24

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (24) وَهَزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا (25)

Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah, “Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.

Dalam kedua ayat di atas melalui malaikat jibril Allah mengibur dan memberikan semangat kepada maryam dengan menyeru “janganlah kamu bersedih” dan Allah memberikan tanda kekuasaan menjadikan anak sungai di bawah maryam. Kemudian Allah menyeruh melalui malaikat Jibril menyuruh maryam untuk mengoyangkan pangkal pohon kurma, Allah memperlihatkan tanda kekuasaannya .

Menurut Imam Al Qusyairi menjelaskan bahwa pangkal pohon kurma adalah pangkal pohon kurma yang kering, yang kemudian dari pangkal pohon itu Allah mengeluarkan buah kurma yang masak (matang). ini merupakan tanda dan bukti kekuasaan Allah untuk maryam bahwa Allah Dzat yang maha mampu melakukan semisal itu maka maha mampu untuk menciptakan Isa tanpa seorang ayah.

Menurut Imam Al Qurthubi juga menjelaskan bahwa pangkal pohon kurma ini merupakan batang pohon kurma yang kering yang tidak ada daun dan juga tidak ada rantingnya maka dari itu tidak disebutkan ia bersandar kepada pohon kurma” melainkan “bersandar kepada pangkal pohon kurma”. Maksudnya agar Maryam melihat tanda kekuasaan Allah yang lainnya dalam

menghidupkan pohon yang mati menjadi hidup. Allah memberikan Maryam semangat agar tidak bersedih dan memberikan nikmat melalui buah kurma dan juga memberikan tanda kekuasaan sebagai dukungan bahwasannya Allah yang Maha mampu.(Qurthubi, 2008)

Dalam penjelasan ayat-ayat di atas bahwasannya ibu hamil berpotensi mengalami kecemasan melalui lingkungan yang tidak mendukung atau pikiran pikiran akan menjelang kelahiran. Maka dari itu sebagai orang sekitar saat menghadapi kondisi ibu hamil yang merasakan gangguan kecemasan kita harus selalu memberikannya dukungan dan semangat tanpa lelah. Karena seorang ibu hamil hanya membutuhkan dukungan agar persalinnya berjalan dengan lancar dan sehat fisik dan mental. Dalam Al-Qurān sudah memeberikan solusi melalui firman Allah yang selalu memberikan dukungan kepada hambanya yang lemah .

b. Fase penantian

Penantian buah hati memanglah membuat cemas seorang ibu ataupun suami karena kadang lingkungan bisa membuat retaknya keluarga atau memberikan hal hal negatif dalam proses penatian buah hati. Dalam Al-Qurān menggambarkan penantian buah hati yang di alami Nabi Zakaria dalam surat Al-Anbiya ayat 89

وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ

Dan (ingatlah kisah) Zakaria, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri (tanpa keturunan) dan Engkaulah ahli waris yang terbaik.

Nabi Zakaria hidup ditengah kaum Bani Israil, dan juga beliau di utus menjadi seorang Nabi yang akan memberi petunjuk bagi kaum Bani Israil. Bani Israil sangatlah terkenal dengan kedurhakaannya. Dalam masa hidupnya nabi Zakari Bani Israil sangatlah kacau sebab mereka menerima berbagai serangan yang menyebabkan kaumnya menjadi fanatisme, kericuhan ini bermula dengan kekalahan mereka melawan babilonia yang dimana kekuasaannya mencapai 1000 tahun, dan selama itu pula mereka telah menghancurkan tempat peribadatan membakar kitab taura serta membungkam agama. Karena latar belakang kedurhakaan kaum Bani Israil yang membuat Nabi Zakaria khawatir bila beliau tidak dikaruniakan seorang anak siapa yang akan melanjutkan kenabiannya dan membimbing Bani Israil (A & Zainuddin, 2021) dalam surat lain maryam ayat 5

وَأَنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا

Dan sungguh, aku khawatir terhadap kerabatku sepeninggalku, padahal istriku seorang yang mandul, maka anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu,

Menurut Ar Razi dalam Tafsir Al-Mafatih Nabi Zakaria khawatir jika ahli waris yang ia tinggalkan tidak bisa menunaikan kewajiban beragama yang ada dipundah mereka, yakni menyebarkan dan ,menyampaikan agama kepada manusia serta beribadah kepada Allah. Konon kaumnya adalah orang orang terburuk bani israil sehingga nabi zakariyah khawatir mererka tidak bisa menjadi pengganti belai dalam membimbing umatnya baik dalam urusan dunia dan harta begitu pula dengan urusan politik. (Basir, 2022)

Menurut Tafsir Al-Munir Nabi Zakaria memohon kepada Allah mengkaruniakan anak untuknya secara sembunyi-sembunyi dari kaumnya

karena beliau khawatir sampai berkata “ Ya Rabb, janganlah engkau biarkan hambamu sendirian tanpa anak dan tanpa pewaris” yang bisa menggantikannya berdakwah dalam menjalankan misi dakwah mengajak manusia kepada Allah(Zuhayli, 2013)

Dalam penjelasan kedua ayat di atas menceritakan bahwasannya Nabi Zakaria khawatir jika tidak memiliki keturunan maka siapalah yang akan meneruskan dakwah Islamnya. Rasa cemas yang di alaminya terhadap masa depan kaumnya jika di tinggal oleh beliau menjadi buah pikiran dan tanda rasa kasih sayang beliau terhadap umatnya. Sama halnya dengan seorang ibu yang menantikan atau sebagai pejuang garis dua, bahkan diceritakan dalam Al-Qurān kecemasan dalam penantian seorang anak.

Maka seorang pasangan suami istri terlebih istrinya dalam penantian pula merasa cemas. Karena biasanya dalam penantian buah hati lingkungan memberikan tekanan pada seorang ibu saja tidak sama halnya kepada suaminya, seolah olah si istrilah yang bersalah sampai menyebutnya mandul, tekanan ini bisa menyebabkan kecemasan pada seorang ibu dan juga bisa menjadi penghambat dalam proses penantian buah hati, karena hormon yang bekerja butuh sebuah ketenangan pikiran. Maka dalam Al-Qurān saja Allah memberikan solusi dalam penanganan menghadapi kecemasan dalam surat Al Anbiya ayat 90

فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْـَٔرُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا
وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ

Maka Kami kabulkan (doa)nya, dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya, dan Kami jadikan istrinya (dapat mengandung). Sungguh, mereka selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan, dan mereka berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Dan mereka orang-orang yang khusyuk kepada Kami.

Menurut Tafsir Al-Munir bahwasannya Allah mengabulkan do'a dan permohonannya itu, serta membawa kabar gembira "kami mengaruniainya seorang anak bernama Yahya dan kami hilangkan hal hal yang menghalangi kehamilan dari istrinya sehingga ia bisa hamil dan melahirkan meskipun berusia lanjut dan sebelumnya mandul. Dalam kata *إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ* maksudnya bahwa mereka (Zakaria) berhak di kabulkan do'anya karena mereka orang yang bersemangat dan bergegas memasuki pintu kebaikan.

Dalam kata *وَيَذْعُونََنَا رَغَبًا وَرَهَبًا* dan mereka berdo'a kepada kami dengan penuh harap kepada rahmat dan karunia kami, serta takut kami adzab dan hukuman kami. Mereka adalah orang orang yang tunduk dan merendahkan diri. Maknanya pertama, bergegas kepada Allah SWT karena mengharapkan pahala-Nya dan takut kepada hukuman-Nya, kedua, khusyu, yaitu perasaan takut yang tertanam dalam hati atau kecemasan yang senantiasa melekat dalam hati tanpa pernah terpisah. Sedangkan menurut imam Al Qurthubi maknanya mereka (Zakaria dan istrinya) berdo'a ketika sedang beribadah, dan mereka dalam keadaan penuh harap, cemas dan takut karena harap dan cemas selalu beriringan. (Zuhayli, 2013) Kemudian dalam surat lain yakni surat Maryam ayat 7 solusi Allah kepada Zakaria

يَرْكَبًا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَىٰ لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا

(Allah berfirman), “Wahai Zakaria! Kami memberi kabar gembira kepadamu dengan seorang anak laki-laki namanya Yahya, yang Kami belum pernah memberikan nama seperti itu sebelumnya.”

Dalam Tafsir Al-Munir Allah mengabulkan do'a zakariyah dan memanggilnya lewat perantara malaikat “ wahai Zakaria sesungguhnya kami memberikan mu kabar gembira dan anugrah yang kami berikan kepadamu seorang putra yang bernama yahya. Tidak ada seorang pun yang mempunyai nama tersebut sebelum dia mujahid berkata “ Allah tidak pernah menciptakan orang yang serupa dan sebanding dengan dia” .(Zuhayli, 2013)

Menurut Tafsir Al-Azhar dalam ayat ke 7 dalam sabdanya bahwasannya yang di sampaikan melalui malaikat Jibril ini terdapat tiga berita kabar gembira yang di sampaikan kepada Zakaria. Pertama permohonannya supaya di adakan baginya pengganti atau pewaris, ini adalah anugrah yang demikian itu adalah karamah. Kedua: dijelaskan kepadanya bahwa pengganti itu ialah anaknya sendiri akan diberi putera laki-laki, sebagaimana yang diharapkan sejak berpuluh puluh tahun, yang kedua ini bernama quwwah kekuatan atau sandaran. Seseorang yang tekah merasa dirinya telah tua, lalu diberi putra akan merasakan kekuatannya kembali. Ketiga, anak itu telah diberi nama sekali. Dan namanya belum pernah dipakai orang sebeum itu, yaitu Yahya. Maka dengan menjelaskan namanya Yahya dan dikatakan ghulam diberilah Zakariyah kegembiraan yang ketiga yaitu bahwa anak yang diberikan itu laki-laki, sehingga bila sudah dewasa kelak akan dapatlah dia menjalankan tugas sebagaimana yang diharapkan oleh ayahnya.

Ada juga satu penafsiran yang diterima oleh Ali bin Thalib dari Ibnu Abbas bahwa maksud ujung ayat “belum pernah kami jadikan baginya yang senama” maksudnya ialah belum pernah orang mandul dapat beranak”.(Hamka, 2015)

Dapat dilihat dari dua ayat di atas bahwasannya Allah selalu memberikan semangat lewat kabar gembiranya agar beliau Zakaria kembali semangat dalam berdakwah dengan memberikan kabar gembira bahwa dikabulkannya permintaanya untuk memiliki seorang putra. Maka ketika seseorang ibu sedang dalam penantian buah hati dengan harap dan cemas seharusnya lingkungan memberikan semangat dan dukungan bukan lah memberikan teknan dengan seolah olah menyalahkan dirinya karena tidak kunjung diberi keturunan, bahwasannya Allah tahu kapan seseorang akan dikarunikan anak bahkan dalam Al-Qurān juga mengisahkan Nabi Ibrahim dan istrinya Sarah akan diberikan anak ketika mereka sudah menginjak lanjut usia. Maka sebagai lingkungan sekitar kita hanya bisa memberikan dukungan yang baik bagi seorang ibu atau wanita yang sedang berjuang dalam penantian menghadirkan sang buah hati dalam perut.

c. Fase kehilangan

Kehilangan seseorang terutama anak membuat seseorang akan merasa sedih dan kesedhan termasuk dalam gangguan kecemasan. Dalam Al-Qurān Allah menggambarkan dalam surat Yusuf ayat ke 84 dan 86:

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِنِّيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).

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

Dia (Yakub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.

Imam Al Qurtubhi menjelaskan bahwa Nabi Ya'qub berpaling dari anak-anaknya setelah mengetahui kehilangannya Yusuf kemudian juga mendapat kabar mengenai kehilangan Bunyamin. Maka sempurnalah kesedihannya, sehingga dengan dasyat kesedihannya beliau tidak dapat melihat dengan kedua matanya (buta) dan yang tinggal hanyalah mimpi, Allah maha mengetahui akan keadaan Ya'qub, sebab kedua matanya memutih karena menangis dan sebab dari menangis ialah kesedihan, beliau menahan kesusahan dan kesedihan di dalam hatinya.

Dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan walaupun anak-anaknya membuat hatinya beliau kecewa, beliau tetap bersabar, tetap menahan perasaannya. Dengan ketegihan jasmani, yang menekan kesedihannya sehingga selaput mata beliau menjadi putih yang disebabkan air mata yang turun terus menerus, seakan akan tiada lagi air mata yang keluar dari matanya. Melihat ayahnya bersedih anak-anaknya mengibur sambil seraya berkata "akankah ayah seperti ini sampai ayah menjadi orang yang sakit-sakitan, dan mata sampai menjadi rabun, kami takut ayah meninggal dalam kesedihan" dan

Nabi Ya'qub menjawab “ sekiranya jika Yusuf meninggal, aku tidak mungkin sampai sengsaran dengan kesedihan, matakupun tidak akan sampai seputih ini, jika Allah tidak memberitahuku tentang Yusuf dari apa yang tidak kamu ketahui dan aku tidak mengeluhkan nasibku kepada orang lain.”(Hamka, 2015)

Dalam ayat di atas bahwasannya Nabi Ya'qub bersedih hingga matanya buta karena kehilangan puteranya yakni Yusuf dan Bunyamin, bersedih merupakan termasuk term dalam gangguan kecemasan di dalam Al-Qur'ān . Karena bersedih yang berkepanjangan banyak mengakibatkan penyakit seperti yang di alami oleh Nabi Ya'qub sampai kebutaan. Maka ketika seorang ibu atau wanita kehilangan anaknya maupun kehilangan saat mengandung (keguguran) maka mereka pasti akan merasa cemas dan bersedih yang cukup lama, Nabi Ya'qub hanyalah seorang ayah namun sangat bersedih lalu bagaimana seorang wanita seorang ibu yang sudah susah payah mengandungnya pasti akan merasa sangat sedih akan kehilangannya.

Allah memberikan solusi kepada nabi ya'qub dengan memberiksn kabar yang tidak diketahui oleh anak anaknya pada ayat 86 dan Allah senantiasa mendengarkan keluh kesah Nabi Ya'qub. Maka kita harus senantiasa memberikan kabar baik dan jika tidak bisa memberikan solusi maka kita bisa menjadi sandran bagi mereka yang bersedih atas kehilangan anaknya.

B. Solusi Penanggulangan dalam Al-Qur'ān Mencegah Gangguan Kecemasan

Manusia diciptakan dan di tunjuk menjadi Khalifah di muka bumi ini

menjalankan kehidupan tidak lah mungkin jika tidak memiliki pedomanhidup sebagai petunjuk dalam menjalani kehidupan, maka Allah Menurunkan Al-Qurān sebagai pedoman hidup dan juga sebagai petunjuk untuk menjalani kehidupan dan juga sebagai jawaban atas masalah yang di hadapi manusia.

Allah SWT berfirman dalam surat Al Isra ayat 9

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Sungguh, Al-Qurān ini memberi petunjuk ke (jalan) yang paling lurus dan memberi kabar gembira kepada orang mukmin yang mengerjakan kebajikan, bahwa mereka akan mendapat pahala yang besar,

Al-Qurān merupakan wahyu dan kabar gembira bagi manusia terlebih umat Islam, menurut Tafsir Al-Azhar pada ayar di atas Al-Qurān merupakan sebab manusia membawa kepada satu tujuan yaitu Allah yang maha tunggal, maka dari itu tujuan itu satu, garis itulah yang dipimpin olehnya Al-Qurān “dan menggembirakan kepada orang-orang yang beriman: bahwa untuk mereka adalah pahala yang beriman yang beramal shalih”. maksudnya tenaga dan usaha dalam menegakkan jalan yang lurus kepada Allah membutuhkan usaha dan tenaga tidak akan percuma cuma, Allah akan menghargainya, dan Allah akan memberika pahala yakni pahalanya dua: pertama pahala dunia dan yang kedua pahala Akhirat. Dalam tafsiran berikut Al-Qurān merupakan kabar gembira bagi umat Islam yang hanya membacanya saja dapat pahala lalu bagaimana kalau Al-Qurān di jadikan sebagai pedoman hidup maka kita tidak akan tersesat dalam menjalani hidup.(Hamka, 2015)

Tak hanya menjadi pedomana hidup Al-Qurān juga sebagai pertolongan manusia dalam menyelesaikan masalah kehidupan dan juga sebagai sumber

rujukan dalam berbagai ilmu. Serta tidak hanya itu saja Al-Qurān juga sebagai obat dari segala penyakit yang diderita manusia. Penyakit yang di alami manusia ada dua yakni penyakit fisik. Dan yang kedua penyakit ini saling mempengaruhi satu sama lain yakni penyakit mental, karena penyakit mental ini juga dapat mempengaruhi kinerja dan kesehatan tubuh yang lainnya. Namun orang yang sedang merasakan pemyakit fisik juga bisa menimbulkan gangguan mental.

Manusia yang menderita suatu penyakit tertentu, pasti akan merasa cemas, sedih, takut serta gelisah dalam menjalani penyakit yang dideritanya. Al-Qurān turun dan hadir untuk memberika solusi dalam masalah suatu penyakit tersebut, Al-Qurān bisa menajdi obat dari kecemasan akibat dari suatu penyakit yang diderita, seperti dalam firman Allah surat Yunus ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qurān) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.

Dalam Tafsir Al-Azhar dalam kebingungan manusia, Allah memberikan jalan serta menerangkan bahwa bagaimanapun sulitnya jalan yang ditempuh, maka akan dapatlah masalah itu di hadapi dan diselesaikan, sebab Allah menurunkan dan memberikan Al-Qurān sebagai pedoman, dia Al-Qurān yang memiliki 4 unsur penting. Pertama, Al-Qurān berisikan pengajaran atau tuntunan baik dalam pembangunan akhlak atau karakter, sikap hidup ataupun dalam mengamalkan suatu kerjaan. Dia merupakan pendidikan untuk memperhalus jiwa. Kedua, disebutkan pula bahwasannya dia adalah obat bagi apa yang ada didalam dada (hati). setelah kita mengetahui maksud hati atau dalam dada ini dapatlah kita

fahami tujuan Al-Qurān yang kedua ini ialah bahwa Al-Qurān mengandung obat bagi apa yang ada dalam dada. Banyak sekali perasaan hati yang menghendaki segera di obati, karena jika dibiarkan maka akan berlarut larut. Yang tadinya hanya sakit hati akan menjadi penyakit rohani dan jasmani. Yang ketiga: hudan yang berarti petunjuk, Al-Qurān adalah penunjuk jalan untuk menjaaknkan kehidupan. Dan yang keempat, rahmat yaitu karunia kasih dan sayang kepada orang-orang yang beriman. (Hamka, 2015)

Keempat makna Tafsir di atas adalah bukti dari Al-Qurān yang memberikan pedoman bagi seluruh manusia. Al-Qurān sebagai petunjuk bagi jiwa agar teguh dalam keimanan dan terhindar dari kesesatan hidup, Al-Qurān juga bisa sebagai sumber ilmu pengetahuan yang bisa menjadi rujukan ilmu pengobatan, dan Al-Qurān pula merupakan obat yang sangat ampuh untuk meredakan segala penyakit termasuk penyakit kejiwaan. Oleh sebab itu ada beberapa cara mencegah gangguan kecemasan yang di terangkan dalam Al-Qurān di antaranya:

1) Ikhtiar dan Bertawakal

Dalam firman surat At Taubah ayat 51

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

Katakanlah (Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman."

Dalam Tafsir Al-Azhar dalam berjihad dalam kehidupan ini kita harus memiliki keyakinan bahwasannya Allah menulis suatu ketentuan yang pasti

akan dilalui. Maka manusia akan ditimpah oleh kesenangan, kesedihan, kesusahan. Namun jika sesuatu yang tidak ditakdirkan oleh Allah bagaimanapun macam-macam harapan kita tidaklah akan kejadian, jika ketentuan Allah yang datang berupa kesenangan maka kita harus bersyukur, sedangkan jika ketentuan Allah kita terdesak kami akan bersabar. Karena “Dialah pelindung kamu dan hanya kepada Allah bertawakal orang-orang beriman”. Tawakal tumbuh dalam seiringnya bersamaan dengan ikhtiar. Karena segala sesuatu yang kita inginkan harus dipersiapkan dengan segala upaya dan tenaga yang ada dan setelah itu keputusan terakhir terserah kepada Allah. (Hamka, 2015)

Jadi jika setiap orang yang menghadapi kecemasan atau ketakutan akan sesuatu yang akan datang di masa depan yang bahkan belum terjadi, maka dalam Al-Qur'an sudah mengajarkan bahwasanya berusaha terus sebagai ikhtiar itu harus, namun juga harus bertawakal sebagai hasil akhirnya kepada Allah, agar segala sesuatu yang kita harapkan yang akan datang dimasa depan sesuai dengan segala usaha yang sudah kita lakukan dan serahkan kepada Allah. Maka dari itu akan mengobati ketakutan kita dalam melakukan segala sesuatu dan akan membuat kita yakin bahwa yang hasil yang terbaik sesuai dengan apa yang sudah kita kerjakan dan tawakalkan kepada Allah.

2) Senantiasa Istiqomah Dalam Beriman

Dalam surat Al Ahqaf ayat 13-14

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً لِّمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian mereka tetap istiqamah tidak ada rasa khawatir pada mereka, dan mereka tidak (pula) bersedih hati. Mereka itulah para penghuni surga, kekal di dalamnya; sebagai balasan atas apa yang telah mereka kerjakan.

Dalam Tafsir Al-Munir sebelum ayat ini menjelaskan tentang kesubhatan maka dalam ayat ini memadukan antara tauhid dan keistiqomahan seseorang dalam keimanan dan manhaj syari’at. Maka mereka tidak akan merasa ketakutan jika terkena hal hal yang tidak diinginkan pada masa yang akan mendatang dan tidak pula bersedih hati meratapi hal hal yang di inginkan di masa lalu yang tidak berhasil diperoleh. Dan pahala yang mereka peroleh dalam keistiqomahan di atas perintah Nya, yakni menjadikan mereka penghuni surga selama-lamanya. Itu semua sebagai imbalan atas berbagai amal salaeh yang mereka kerjakan.(Zuhayli, 2013)

Selama kita istiqomah teguh pendirian di jalan Allah maka tidak akan ada sesutu kekhawatiran dalam diri seseorang dalam memikirkan yang akan datang karena Allah akan menjamin hidup seseorang itu dan tidak akan merasa sedih dengan apa yang belum terjadi di masa depan nantinya, atau tidak akan merasa khawatir akan suatu hal yang hilang selama hidup serta tidak akan bersedih atas penyesalan sedikitpun, karean dalam ayat selanjutnya Allah menegaskan dan memberikan support berupa kabar gembira akan dapatnya imbalan menjadi penghuni surga. Dalam surat lain yakni surat Al Baqarah ayat 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Tidak! Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.

Dalam Tafsir Al-Munir ayat sebelumnya menjelaskan pengakuan antara orang yahudi dan nasrani terhadap keimanan mereka dan dalam ayat ini menjadi bantahan bahwasannya sebab seseorang masuk dalam surga ialah orang yang tunduk akan perintah Allah dan ikhlas dalam menjalankan perintahnya yakni amal shalih serta harus bagus dalam ibadahnya. Dan mereka inilah yang akan mendapatkan pahala disisi Allah tanpa adanya kekhawatiran maupun kesedihan hati di akhirat. Berbeda dengan para penyembah berhala mereka akan merasa khawatir dengan apa yang akan mereka hadapi di masa yang akan datang dan merasa sedih lantaran apa yang akan menimpa mereka.

Maka dalam ayat tersebut dapat kita ambil hikmahnya bahwasannya selama kita selalu beriman kepada Allah menjalankan amal saleh dan perintahnya serta tidak lupa beribadah kepada-Nya maka tidak perlu kita merasa khawatir atau cemas dengan apa yang akan kita hadapi di masa yang akan datang karena selalu ada Allah yang akan membantu kita serta kita tidak akan merasa sedih hati dengan apa yang akan kita hadapi nantinya karena rencana Allah yang terbaik karena kita selalu beriman kepada Allah atas segala sesuatu pasti ada hikmahnya.

3) Menata Masa Depan dengan Keimanan dan Ketaqwaan

Dengan menata masa depan kita tidak perlu gelisah kita harus menata masa depan dengan keimanan, ketaqwaan dan amal shalih

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

Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan salat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.

Dalam Tafsir Al-Munir Allah menjelaskan bahwasannya orang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya membenarkan semua bentuk perintahnya dan larangan yang datang kepada mereka, mereka menjalankan amal saleh yang bisa meluruskan jiwa mereka seperti menghibur dan membantu orang-orang yang sedang dalam keadaan susah, menegakkan sholat dan agar semakin dekat dengan Allah membayar zakat yang bisa membantu meringankan beban kemiskinan dan saling mencintai karena Allah, maka bagi mereka adalah pahala yang sempurna yang tersimpan di sisi Tuhan mereka yang menjanjikan kepada mereka akan melindungi dan menjaga urusan mereka, sehingga mereka tidak akan merasa takut terhadap apa yang akan terjadi dan tidak akan merasa sedih dan menyesal ata apa yang telah lalu.

Dalam Tafsiran ayat di atas bahwasannya perbuatan baik akan membuat terhindar dari perbuatan yang dimurkai oleh Allah. Dalam ayat di atas menyebutkan orang-orang yang mengerjakan amal shalih, membantu orang yang kesusahan serta menjaga sholat mereka dan membayar zakat guna membantu kondisi kemiskinan, mereka akan terhindar dari kekhawatiran mereka tentang yang akan terjadi dan mereka tidak akan sedih karena menyesali yang lalu karena mereka selalu melakukan kebajikan.

Jadi tidak perlu mengkhawatirkan apapun tentang yang akan terjadi di masa yang akan mendatang dan tidak perlu mengkhawatirkan siapapun, karena selalu berada dalam lindungan Allah dan tidak perlu gelisah dan bersedih menyangkut apapun karena yang akan kita peroleh bisa saja hilang, dan Allah pasti akan menggantikannya jauh lebih baik dari yang kita inginkan.

Dari beberapa solusi yang Al-Qurān jelaskan, merupakan bentuk cara agar kita bisa mengatasi dan terhindar dari gangguan kecemasan, sehingga kita tidak perlu menyimpan perasaan cemas, sedih dan takut sampai berlarut larut yang mengakibatkan kesehatan tubuh kita juga turut terganggu yang bisa saja berkembang dan membuat kita mengalami gangguan jiwa yang lebih parah tingkatannya. Kita akan terus merasa tertekan sehingga terus menjadi depresi dan bisa saja halusinasi yang tinggi. Dengan hadirnya Al-Qurān masalah yang menyakit masalah gangguan kejiwaan dapat teratasi dengan mudah, yakni dengan mendekatkan diri kepada Allah dan selalu meminta pertolongannya, serta mencari lingkungan yang bisa mendukung kita dalam menghadapi masalah.

BAB IV

Penutup

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian terkait gangguan kecemasan pada wanita Al-Qurān , dan pembahasan yang di juraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan:

1. Al-Qurān menggambarkan gangguan kecemasan pada wanita dalam tiga fase: pertama fase kehamilan, dalam fase ini kerap ibu hamil mengalami kecemasan jelang melahirkan entah itu karena cemas akan bagaimana nantinya proses melahirkan cesar atau pun pravagina (normal), dan juga cemas dengan lingkungan yang kadang memberikan tekanan. Dalam kecemasan kehamilan para mufasir mengartikan dalam kisah maryam saat ingin melahirkan dimana maryam kerap cemas saat proses persalinannya dengan masyarakat setempat, beliau cemas akan gunjingan dari masyarakat dapat membawa petaka bagi masyarakat setempat karena sudah memfitnahnya. Kedua, kecemasan dalam penantian anak, terkadang wanita jauh lebih cemas saat penantian buah hati karena tekanan dari lingkungannya dan juga cemas apabila nanti tidak ada yang mewarisi dan mendo'akannya kelak meninggal seperti kisah Nabi Zakaria. Dan yang ketiga adalah fase kehilangan anak, wanita kerap merasa cemas dan sedih saat kehilangan anak baik saat kehilangan pasca kehamilan yakni keguguran atau kehilangan saat anak itu sudah lahir. Sedih yang mendalam serta cemas akan tekanan bisa mempengaruhi seorang ibu, dalam kisah Nabi Ya'qub yang kehilangan anaknya Nabi Yusuf beliau bersedih hingga matanya menjadi putih

dan tidak bisa melihat dan kondisi kesehatannya menurun karena kesedihan yang mendalam beliau rasakan, Nabi Ya'qub hanyalah seorang ayah lalu bagaimana kesedihan yang di alami oleh seorang ibu saat kehilangan anaknya, pasti lebih sedih dari itu. Dari tiga fase yang di lewati wanita yang bisa menimbulkan kecemasan yang kita dapat bahwasannya, pertama saat melewati

2. Maka dalam Al-Qurān memberikan solusi terhadap kita sebagai orang yang melihat seorang perempuan kecemasan, bahwasannya Al-Qurān mendorong kita untuk selalu memberikan suport dan kabar-kabar baik agar meringkan kecemasan seseorang yang sedang mengalami gangguan kecemasan. Dan Al-Qurān juga memberikan solusi pencegahan yakni ketika ketakutan melanda kita mesti berfikir untuk menata masa depan di barengi dengan tawakal, dan ketika mencegah kesedihan dengan berbuat kebaikan dan belajar ikhlas. Kemudian dengan meningkatkan kesabaran kita dalam menghadapi tiap kesulitan, dan yang terakhir demi mencegah kegelisahan yakni kita mesti meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kita, serta tawakal kepada Allah.

B. Saran-saran

Dalam kepenulisan, tulisan ini tidak banyak dapat di harapkan, karena yang di sajikan didalamnya hanya sebagain kecil dari permasalahan gangguan kecemasan yang di alami oleh wanita, dimana mestinya bisa mendapatkan analisa yang mungkin saja bisa panjang lebar. Permasalahan yang di tuangkan dalam kepenulisan ini merupakan permasalahan yang sangat luas pada dasarnya serta bersifat global.

Berdasarkan hasil dari penelitian Al-Qurān mengenai paradigma

kecemasan yang dialami wanita dan juga solusi dan pencegahannya, maka diharapkan bisa memberikan tambahan wawasan pengetahuan kepada masyarakat. Dan hasil dari penelitian ini masih lah belum sempurna. karena masih banyak ayat Al-Qurōn yang mungkin mendukung dengan tema di atas dan juga mungkin masih banyak yang terlupakan.

Skripsi yang kami ajukan tentunya jauh dari sempurna, dan kami membutuhkan kritik dan sarat untuk lebih membangun. Maka dengan begitu akan berupaya dengan usaha-usaha perbaikan. Dengan di iringi rasa syukur, penulis berdo'a dan berkeinginan semoga apa yang kami lakukan bisa bermanfaat bagi masyarakat dan penelitian selanjutnya mengenai gangguan kecemasan yang di alami wanita yang terdapat dalam Al-Qurōn , dan sehingga bisa membantu kita dalam menyelesaikan persoalan masalah kecemasan terutama kecemasan yang di alami wanita

DAFTAR PUSTAKA

- A, N. I., & Zainuddin, A. (2021). *Kisah Nabi Zakria Dalam Al Qur'an (Kajian Hermeneutika Fazlur Rahman (Double Movement))*. 13–14.
- Andri, A., & Purnamawati, Y. D. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Journal of the Indonesian Medical Association*, 57(7), 233–238.
- Basir, I. A. (2022). *Tadabbur Kisah Qur'an 9menyelami 476 faedah dari 10 kisah dalam Al Qur'an*. pustaka Arafah.
- Baswara, A. P. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019. In *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan: Vol. XI* (Issue 01).
- Hamka, B. (2015). *Tafsir Al - Azhar*. Gema Insani.
- Ikhsan, M. (2021). *Trem-Trem Kecemasan Dalam Al Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*. 075.
- Irawan, R. (2020). Metode Kontekstual Penafsiran Al-Qur'an Perspektif Fazlur Rahman. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 13(2), 171–194. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v13i2.4164>
- Katsir, I. (2015). *Tafsir surat Al Baqarah ayat 155-157*. <https://alquranmulia.wordpress.com/2015/04/06/tafsir-ibnu-katsir-surat-al-baqarah-ayat-155-157/>
- Lamb, D. A. H. R. E. K., & Roger. (1996). *Ensiklopedis Psikologi*. Arcan.
- Meldayati Rahma. (2010). Mental Disorder dalam Al quran. *Jurnal Uin Syarif*, 1–179.
- Nasrudin, M. W. (2018). *Gangguan kecemasan dalam perspektif al Qur'an: pendekatan psikologi*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Green, B. (2005). *Psikolog Abnormal*. Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Abnormal psychology in a changing world*. Prentice Hall Upper Saddle River.
- Nuhaya, H. U. (2020). Psikologi Kecemasan Dalam Al- Qur'an. *Skripsi*, 1–80.
- Nur Irmayanti, Agustin, A., & Wasil, M. (2022). Kecemasan di Masa Pandemi

- Covid-19 Ditinjau dari Gender. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 146–158.
<https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2711>
- Oktaviola, T. (2022a). ANXIETY DALAM AL-QUR'AN (Ragam Dan Penanggulangannya). *Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir*, 1, 33–66.
[https://repository.uinib.ac.id/11337/3/Tika Oktaviola_1715050014_bab 3 - tika viola.pdf](https://repository.uinib.ac.id/11337/3/Tika%20Oktaviola_1715050014_bab%203%20-%20Tika%20viola.pdf)
- Oktaviola, T. (2022b). ANXIETY DALAM AL-QUR'AN (Ragam Dan Penanggulangannya). *Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir*, 1, 33–66.
- Prpto, D. A. P., Nashori, F., & Rumiani, R. (2015). Terapi Tadabbur Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 131–142.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art1>
- Pratiwi, R. (2022). *Perbedaan Cara Berpikir Pria dan Wanita - Hello Sehat*.
<https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/perbedaan-cara-berpikir-perempuan-dan-laki-laki/>
- Qurthubi, I. (2008). *Tafsir Al Qurthubi jilid 11*. Pustaka azzam.
- Rahmi, N. (2021). *Perbedaan Kecemasan Menghadapi Pernikahan Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar*. 6.
- Saleh, A. S., & Fauzy, R. (2007). *Metodologi tafsir Kontemporer dalam Pandangan Fazlur rahman*. badan Litbang dan Diklat departemen agama.
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*, 1–58.
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Triana, R. (2016). *DESIGN OF AL-QUR'AN RESEARCH AND TAFSIR DESAIN PENELITIAN AL-QUR'AN DAN TAFSIR*. 02, 1–23.
<https://doi.org/10.30868/at.v4i02.598>
- Zakaria, S. Z. B. (2020). *Gejala Depresi Menurut Al-Qur'an (Kajian Tematik)*.
[http://repository.uinjambi.ac.id/4428/1/Gejala Depresi Menurut al-Quran.pdf](http://repository.uinjambi.ac.id/4428/1/Gejala%20Depresi%20Menurut%20al-Quran.pdf)

Zuhayli, wahbah A.-. (2013). *Tafsir Al Munir*. Gema Insani.

Zurrahman, S. (2019). *Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat*.





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A, Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553

REKOMENDASI MUNAQOSYAH

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi dari mahasiswa :

Nama : Nur Fadhilah
NIM : 1917501070
Jurusan/Prodi : Al-Qur'an dan Hadis/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Angkatan Tahun : 2019
Judul Proposal Skripsi : Gangguan Kecemasan pada Wanita dalam Al Qur'an (Kajian Tematik)

Menerangkan bahwa skripsi mahasiswa tersebut telah siap untuk di munaqosyah kan setelah yang bersangkutan memenuhi persyaratan akademik yang telah ditetapkan.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk menjadikan maklum dan mendapatkan penyelesaian sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alikum Wr. Wb.

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 04 Juli 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi IAT

A.M. Matullah, M.S.I.
NIP. 19870615 200912 1 004

Dosen Pembimbing

Laily Liddini, Lc. M. Hum.
NIP. 19860412 201903 2 015

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identisan Diri:

1. Nama Lengkap: Nur Fadhilah
2. NIM: 1917501070
3. Tempat/Tanggal Lahir: Bekasi, 21 mei 2001
4. Alamat Rumah: Gg. H. Niin no. 135 Rt 000/Rw002 kec: Mustikajaya Kota Bekasi
5. Nama Ayah: Machmud
6. Nama Ibu: Susriana

B. Riwayat Pendidikan:

1. Pendidikan formal
 - a. SD/MI, tahun lulus: 2014
 - b. SMP/MTS, tahun lulus: 2016
 - c. SMA/MA, tahun lulus: 2019
 - d. S1, tahun masuk: 2019
2. Pendidikan Non-Formal: -

C. Pengalaman Organisasi

1. Ikut MPK saat SMA
2. Ikut GBM (marching band) saat SMA
3. IAIN's Care

D. Pengalaman Magang'

1. Mengajar Di MI Nurul Anwar Kota Bekasi