

BAB III

PEMBAHASAN RUMUSAN MASALAH

A. Terminologi Kecemasan dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam mengandung penjelasan mengenai berbagai macam fenomena dalam kehidupan. Dalam menjelaskan fenomena psikologis, Al-Qur'an terkadang memaparkan dengan jelas, seperti emosi manusia, dan terkadang tidak memaparkan dengan jelas melainkan melalui penggabungan konsep yang ada. Fenomena gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) menjadi salah satu bahasan yang tidak dijelaskan secara gamblang di dalam Al-Qur'an.

Anxiety disorder (gangguan kecemasan) tidak disebutkan secara langsung dalam bentuk term spesifik. Hal ini karena fenomena gangguan kecemasan merupakan fenomena yang istilahnya baru ditemukan seiring perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan. Memahami fenomena gangguan kecemasan yang ada di dalam Al-Qur'an dapat dilakukan melalui pemahaman terhadap konsep kecemasan. Konsep kecemasan di dalam Al-Qur'an dapat ditemukan dalam beberapa terminologi yang didasarkan pada karakteristik kecemasan, yakni takut, sesak, keluh kesah atau gelisah, dan was-was.

1. Takut

Kecemasan sering dikaitkan dengan emosi takut. Reaksi kecemasan terkadang muncul ketika seseorang dihadapkan pada benda atau situasi yang ditakuti, walaupun di kasus lainnya reaksi muncul ketika penderita hanya

terbayang akan benda atau situasi yang menjadi ketakutannya.

Menurut macamnya, takut terbagi menjadi tiga, yakni takut berlebihan yang dapat menjerumuskan ke dalam keputusan, takut yang diremehkan (dicampakkan), dan takut yang terpuji.¹ Takut di dalam Al-Qur'an diekspresikan dalam beberapa terminologi berbeda, yakni *الْخَوْف*, *حَشْيَةٌ*, *الرُّعْب*, dan *الرَّوْع*.

a. *Khaūf*

Khaūf merupakan perasaan takut bertaraf normal yang dirasakan oleh semua manusia. Rasa takut ini ditujukan sebagai ujian untuk menguatkan jiwa dan keimanan seorang hamba. Allah Swt. dalam firman-Nya memastikan bahwa setiap hambanya akan diuji dengan ketakutan agar mereka menjadi orang-orang yang sabar dengan iman yang kokoh:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ²

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,”³

Khauf digunakan untuk mengekspresikan rasa takut pada suatu hal yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun objek ketakutannya adalah hal normal dalam keseharian, terkadang rasa takut tersebut disertai perasaan gelisah akan terjadinya musibah atau keburukan yang belum tentu terjadi. Seperti rasa takut yang ada pada ayat berikut:

هُوَ الَّذِي يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنشِئُ السَّحَابَ الثِّقَالَ⁴

¹Ikrar, “Konsep *Khauf* dalam Tafsir *al-Misbah*: Telaah atas Pokok-Pokok Pikiran Tasawuf M. Quraish Shihab” *Mumtaz*, vol. 2 no. 1 (2018), 37, <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v2i1.18>.

²Al-Qur'an al-Baqarah (2): 155.

³Lajnah, *Al-Qur'an*, 33.

⁴Al-Qur'an, al-Ra'd (13): 12.

“Dialah yang memperlihatkan kilat kepadamu, yang menimbulkan ketakutan dan harapan, dan Dia menjadikan mendung.”⁵

Takut yang dirasakan ketika melihat kilat mungkin terjadi akibat penampakan kilat yang terlihat mengerikan. Terbayang di dalam pikiran bagaimana seandainya kilat tersebut terjadi di sekitar kita dan merusak tempat tinggal atau badan. Ketika seseorang merasa cemas berlebihan, ia mengalami gejala tertentu yang dapat membuatnya tak sadarkan diri, seperti yang tergambar pada ayat:

أَشْحَةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ
فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِاللَّسِنَةِ حِدَادٍ أَشْحَةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ وَكَانَ
ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا⁶

“mereka kikir kepadamu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalannya. Dan yang demikian itu mudah bagi Allah.”⁷

Ṭaṇṭāwī Jauharī berpendapat tentang ayat di atas bahwa kaum munafik mengalami ketakutan hingga mereka merasa sedang melihat kematian di hadapannya dan membuat mereka tidak sadarkan diri. Mereka terlalu takut untuk terjun menghadapi peperangan.⁸ Ketakutan yang mereka alami memiliki ancaman yang nyata da nada di depan mata, tetapi mereka merasa tidak sanggup untuk menghadapi. Mereka memikirkan hal-hal buruk yang belum terjadi menjadi sebab mereka enggan untuk maju dan berjuang.⁹

⁵Lajnah, *Al-Qur'an*, 346.

⁶Al-Qur'an, al-Ahzab (33): 19.

⁷Lajnah, *Al-Qur'an*, 605.

⁸Ṭaṇṭāwī Jauharī, *Al-Jawahir fī al-Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm*, vol. 16 (Mesir: Mustafa al-Baby al-Habiby, 1350 H), 20.

⁹Sayyid Qutb, *Tafsīr fī Zilāl al-Qur'ān*, vol. 5, terj. As'ad Yasin, dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2003), 364.

Dalam beberapa ayat, term *khaūf* disandingkan dengan term *ḥuzn* yang bermakna kesedihan. Seperti dalam ayat:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ¹⁰

“Ingatlah wali-wali Allah itu, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”¹¹

Contoh lainnya dapat ditemukan dalam ayat:

فُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ¹²

“Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”¹³

Al-Qur’an banyak menyebutkan takut dalam kata benda ‘*khaūf*’ dan kesedihan dalam kata kerja ‘*yaḥzan*’. Penyebutan ini menunjukkan bahwa segala emosi dengan rasa takut di dalamnya, termasuk emosi cemas, berada di luar kendali manusia. Takut merupakan respon alami manusia ketika menghadapi ancaman. Reaksi takut dan cemas adalah reaksi bawah sadar, sehingga penyebutan takut di dalam Al-Qur’an banyak menggunakan kata benda.¹⁴

Di sisi lain, kesedihan (*ḥuzn*) merupakan reaksi sadar terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Ketika dihadapkan dengan situasi menyedihkan, seseorang bisa memilih untuk merasakan kesedihan atau mengabaikannya. Oleh sebab itu, kesedihan dalam Al-Qur’an ketika disandingkan dengan rasa takut disebutkan dengan kata kerja ‘*yaḥzan*’.¹⁵

¹⁰Al-Qur’an, Yunus (10): 62.

¹¹Lajnah, *Al-Qur’an*, 296.

¹²Al-Qur’an, al-Baqarah (2): 38.

¹³Lajnah, *Al-Qur’an*, 8.

¹⁴Nasrudin, “Gangguan”, 40.

¹⁵Nasrudin, “Gangguan”, 40.

b. *Khasyyah*

Khasyyah memiliki tingkatan yang lebih tinggi daripada *khaūf*. Al-Aṣḥānī mendefinisikan term *khasyyah* sebagai takut yang disertai dengan pengagungan terhadap sesuatu yang diagungkan. Berbeda dengan takut dalam term *khaūf*, perasaan takut yang ada dalam term *khasyyah* selalu disertai pengagungan dan berkaitan dengan adanya pengetahuan terhadap yang ditakuti. Rasa takut ini hanya dimiliki oleh para ulama.¹⁶

Rasa takut yang ada di dalam term *khasyyah* memiliki keterkaitan dengan pengetahuan bahwa yang ditakuti adalah sesuatu yang agung. Objek rasa takut pada term *khasyyah* adalah Allah dengan segala sifat-Nya. Bahkan, malaikat senantiasa menjauhkan diri dari mendurhakai atau menyalahi perintah dan larangan-Nya karena rasa takut tersebut,¹⁷ seperti yang tercantum dalam ayat:

يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يَشْفَعُونَ إِلَّا لِمَنِ ارْتَضَىٰ وَهُمْ مِّنْ خَشْيَتِهِ مُشْفِقُونَ¹⁸

“Dia (Allah) mengetahui segala sesuatu yang di hadapan mereka (malaikat) dan yang di belakang mereka, dan mereka tidak memberi syafaat melainkan kepada orang yang diridhai (Allah), dan mereka selalu berhati-hati karena takut kepada-Nya.”¹⁹

Sebagai tujuan yang ditakuti, Allah beberapa kali menunjukkan kuasa-Nya yang begitu luar biasa sebagai bukti agar manusia berpikir bahwa hanya Allah yang mampu melakukannya dan jika Dia mampu melakukan hal sebesar itu maka tidak mustahil bahwa Dia mendatangkan hal-hal lain yang tidak terbayangkan oleh manusia. Seperti dalam ayat:

¹⁶Asfahani, *Al-Mufradat*, vol. 1, 647.

¹⁷Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas*, vol. 2 (Jakarta: Kementerian Agama, 2016), 71.

¹⁸Al-Qur'an, al-Anbiyā' (21): 28.

¹⁹Lajnah, *Al-Qur'an*, 460.

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ²⁰

“Sekiranya Kami turunkan Al-Qur'an ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan takut kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia agar mereka berpikir.”²¹

Dalam ayat lainnya digambarkan:

ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَفِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ²²

“Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras, sehingga (hatimu) seperti batu, bahkan lebih keras. Padahal dari batu-batu itu pasti ada sungai-sungai yang (airnya) memancar daripadanya. Ada pula yang terbelah lalu keluarlah mata air daripadanya. Dan ada pula yang meluncur jatuh karena takut kepada Allah. Dan Allah tidaklah lengah terhadap apa yang kamu kerjakan.”²³

Ayat lainnya menggambarkan bagaimana Allah sebagai pencipta makhluk mengetahui sifat makhluk-Nya:

قُلْ لَوْ أَنَّكُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا²⁴

“Katakanlah (Muhammad), “Sekiranya kamu menguasai perbendaharaan rahmat Tuhanku, niscaya (perbendaharaan) itu kamu tahan, karena takut membelanjakannya.” Dan manusia itu memang sangat kikir.”²⁵

Dalam ayat lainnya digambarkan sifat buruk manusia yang cinta dunia dan pengecut. Masyarakat jahiliyah sangat suka berperang, kemudian Allah melarang adanya peperangan yang tidak perlu, memerintahkan mereka untuk menahan diri, sholat dan berzakat, tetapi mereka mengeluhkannya dan ingin berperang. Namun,

²⁰ Al-Qur'an, al-Hasyr (59): 21.

²¹ Lajnah, *Al-Qur'an*, 809.

²² Al-Qur'an, al-Baqarah (2): 74.

²³ Lajnah, *Al-Qur'an*, 15.

²⁴ Al-Qur'an, al-Isrā' (17): 100.

²⁵ Lajnah, *Al-Qur'an*, 408.

ketika Allah memerintahkan mereka untuk berperang, mereka menjadi takut pada musuh melebihi rasa takutnya pada Allah dan enggan berperang.

أَمْ تَرَى إِلَى الَّذِينَ قِيلَ لَهُمْ كُفُّوا أَيْدِيَكُمْ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشْيَةِ اللَّهِ أَوْ أَشَدَّ خَشْيَةً وَقَالُوا رَبَّنَا لِمَ كَتَبْتَ عَلَيْنَا الْقِتَالَ لَوْلَا أَخَّرْتَنَا إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ قُلْ مَتَّعَ الدُّنْيَا قَلِيلًا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا²⁶

“Tidakkah engkau memperhatikan orang-orang yang dikatakan kepada mereka, ”Tahanlah tanganmu (dari berperang), laksanakanlah shalat dan tunaikanlah zakat!” Ketika mereka diwajibkan berperang, tiba-tiba sebagian mereka (golongan munafik) takut kepada manusia (musuh), seperti takutnya kepada Allah, bahkan lebih takut (dari itu). Mereka berkata, “Ya Tuhan kami, mengapa Engkau wajibkan berperang kepada kami? Mengapa tidak Engkau tunda (kewajiban berperang) kepada kami beberapa waktu lagi?” Katakanlah, “Kesenangan di dunia ini hanya sedikit dan akhirat itu lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa (mendapat pahala turut berperang) dan kamu tidak akan dizhalimi sedikit pun.”²⁷

Allah telah mengatur takdir terbaik untuk manusia. Oleh karena itu, Allah melarang perbuatan keji yang dilakukan karena kekhawatiran atas masa depan. Manusia memang tidak mengetahui masa depan, tetapi Allah Mahatahu dan manusia hanya perlu meyakinkannya dalam hati serta berprasangka baik.

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَشِيَّةً ۖ اِمْلِكُوا نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ ۚ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطَاً كَبِيرًا²⁸

“Dan janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut miskin. Kamilah yang memberi rezeki kepada mereka dan kepadamu. Membunuh mereka itu sungguh suatu dosa yang besar.”²⁹

Takut yang dirasakan oleh manusia di dalam term *khasyyah* dapat diartikan bahwa manusia tersebut menyadari bahwa objek yang ditakuti memiliki kuasa yang jauh lebih besar dari dirinya. Mereka akan berhati-hati dalam bertindak karena rasa takut tersebut. Ini tercantum dalam firman-Nya:

²⁶Al-Qur'an, al-Nisā' (4):77.

²⁷Lajnah, *Al-Qur'an*, 121.

²⁸Al-Qur'an, al-Isrā' (17): 31.

²⁹Lajnah, *Al-Qur'an*, 397.

إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ³⁰

“Sungguh, orang-orang yang karena takut (azab) Tuhannya, mereka sangat berhati-hati,”³¹

Rasa takut yang ada dalam term *khasyyah* memiliki sifat positif. Jika normalnya manusia akan lari ketika merasakan cemas dan ketakutan, dalam term *khasyyah* manusia akan berusaha lebih mendekatkan diri kepada yang ditakuti. Hal ini disebabkan rasa aman dan tentram akan menyelimuti hati yang mendekat kepada yang ditakuti. Sebaliknya, tindakan menjauh akan membawa dampak yang buruk bagi manusia berupa kesesatan, kegelisahan tiada akhir, dan kurangnya berkah yang didapatkannya.³²

c. *Ru'ba*

Kecemasan memicu perubahan kondisi pada psikis dan fisiologis, dan keduanya saling berhubungan. Guncangan psikis terjadi akibat teror mental yang diterima individu. Teror terbesar bagi manusia adalah ketakutan pada bahaya yang dapat menyebabkan kematian (*hazral maūt*). Ketakutan ini begitu mendalam sehingga individu yang mengalaminya merasa cemas sampai taraf panik. Al-Qur'an menyebutkan ketakutan ini dengan istilah *ru'ba*, seperti pada ayat berikut:

سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانٌ وَمَأْوَهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ³³

“Akan Kami masukkan rasa takut ke dalam hati orang-orang kafir, karena mereka mempersekutukan Allah dengan sesuatu yang Allah tidak menurunkan keterangan tentang itu. Dan tempat kembali mereka ialah

³⁰Al-Qur'an, al-Mu'minūn (23): 57.

³¹Lajnah, *Al-Qur'an*, 490.

³²Ikhar, “Konsep”, 40.

³³Al-Qur'an, Āli Imrān (3): 151.

neraka. Dan (itulah) seburuk-buruk tempat tinggal (bagi) orang-orang zalim.”³⁴

Takut pada term *ru' b* merupakan jenis ketakutan yang berat. Ancaman yang dirasakan membuat seseorang merasa gelisah akan keselamatan dirinya dan mulai menduga-duga bagaimana teror tersebut berakhir. Ketakutan ini tergambar pada ayat:

وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا³⁵

“Dan Dia menurunkan orang-orang Ahli Kitab (Bani Quraizah) yang membantu mereka (golongan-golongan yang bersekutu) dari benteng-benteng mereka, dan Dia memasukkan rasa takut ke dalam hati mereka. Sebagian mereka kamu bunuh dan sebagian yang lain kamu tawan.”³⁶

Dalam ayat lainnya, term *ru' b* disebutkan ketika menjelaskan tentang kondisi orang-orang yang melihat sesuatu yang mengerikan. Ketakutan mereka muncul ketika melihat pemuda-pemuda penghuni gua yang sedang tidur dengan mata terbuka, dan pemandangan ini mengerikan bagi mereka:

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعَتْ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتْ مِنْهُمْ فِرَارًا وَكَلِمَاتٍ مِنْهُمْ رُجْبًا³⁷

“Dan engkau mengira mereka itu tidak tidur, padahal mereka tidur; dan Kami bolak-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka membentangkan kedua lengannya di depan pintu gua. Dan jika kamu menyaksikan mereka tentu kamu akan berpaling melarikan (diri) dari mereka dan pasti kamu akan dipenuhi rasa takut terhadap mereka.”³⁸

Teror yang diletakkan di dalam hati juga terdapat dalam ayat berikut:

³⁴Lajnah, *Al-Qur'an*, 92.

³⁵Al-Qur'an, al-Aḥzāb (33): 26.

³⁶Lajnah, *Al-Qur'an*, 607.

³⁷Al-Qur'an, al-Kahf (18): 18.

³⁸Lajnah, *Al-Qur'an*, 413.

إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَتَبَيَّنُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا ۖ سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرَّعْبَ فَأَصْرَبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَصْرَبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ³⁹

“(Ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman.” Kelak akan Aku berikan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka pukullah di atas leher mereka dan pukullah tiap-tiap ujung jari mereka.”⁴⁰

Rasa takut yang intens pada kondisi tertentu dapat menyebabkan kepanikan individual atau masal. Panik yang terjadi masal memicu timbulnya anarkisme yang tentu merugikan. Kepanikan seperti ini dapat dilihat dalam ayat:

هُوَ الَّذِي أَخْرَجَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ دِيَارِهِمْ لِأَوَّلِ الْحَشْرِ مَا ظَنَنْتُمْ أَن يَخْرُجُوا ۗ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ مَانِعَتُهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا ۗ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرَّعْبَ ۗ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْأَبْصَارِ⁴¹

“Dialah yang mengeluarkan orang-orang kafir di antara Ahli Kitab dari kampung halamannya pada saat pengusiran yang pertama. Kamu tidak menyangka, bahwa mereka akan keluar dan mereka pun yakin, benteng-benteng mereka akan dapat mempertahankan mereka dari (siksaan) Allah; maka Allah mendatangkan (siksaan) kepada mereka dari arah yang tidak mereka sangka-sangka. Dan Allah menanamkan rasa takut ke dalam hati mereka; sehingga memusnahkan rumah-rumah mereka dengan tangannya sendiri dan tangan orang-orang mukmin. Maka ambillah (kejadian itu) untuk menjadi pelajaran, wahai orang-orang yang mempunyai pandangan!”⁴²

d. *Rau*’

Makna dasar *rau*’ adalah bertambah atau berkembang. *Rau*’ dalam Al-Qur’an disebutkan sebagai berikut:

فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبُشْرَىٰ يُجَادِلُنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ⁴³

“Maka ketika rasa takut hilang dari Ibrahim dan kabar gembira telah datang kepadanya, dia pun bersoal jawab dengan (para malaikat) Kami tentang kaum Luth.”⁴⁴

³⁹ Al-Qur’an, al-Anfāl (8): 12.

⁴⁰ Lajnah, *Al-Qur’an*, 245.

⁴¹ Al-Qur’an, al-Ḥasyr (59): 2.

⁴² Lajnah, *Al-Qur’an*, 805.

⁴³ Al-Qur’an, Hūd (11): 74.

Ayat tersebut memaparkan peristiwa ketika Nabi Ibrahim menerima berita dari malaikat tentang kehadiran sosok putra di usianya yang telah menua. Kata *al-rau'* menunjukkan kegelisahan Nabi Ibrahim mengenai kebenaran berita tersebut. Ketika telah datang pembenaran atas berita yang pertama, tampak kelegaan yang ditunjukkan oleh Nabi Ibrahim hingga terasa ringan hatinya dan mampu melanjutkan urusan lainnya.⁴⁵

Takut pada term *rau'* memiliki sifat yang sementara. Sesuai dengan makna dasarnya, yakni berkembang atau bertambah, takut pada term *rau'* terus bertambah seiring waktu. Rasa cemas, resah, gelisah, dan berbagai macam prasangka karena tidak adanya kepastian akan terus berlanjut hingga akhirnya mendapatkan solusi atas apa yang dinantikan. Semakin lama penantian, rasa cemas akan bertahan semakin lama.⁴⁶

2. Sesak

Kecemasan merupakan respon fisiologis terhadap perasaan cemas. Salah satu gejala yang dirasakan penderita gangguan kecemasan adalah detak jantung tidak teratur dan sesak napas. Perasaan tidak menyenangkan pada dada yang dirasakan ketika seseorang dilanda kecemasan ini disebutkan dengan term *dayq* dalam Al-Qur'an. Term ini dapat ditemukan pada ayat:

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ⁴⁷

“Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran)

⁴⁴Lajnah, *Al-Qur'an*, 317.

⁴⁵Wahbah Az-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Vol. 17 (Damaskus: Dār al-Fikr, 1991), 656.

⁴⁶Ibid.

⁴⁷Al-Qur'an, an-Naḥl (16): 127.

mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.”⁴⁸

Dayq dimaknai sebagai kesempitan di dada dan keraguan dalam jiwa akibat kesulitan yang sedang dialami. Perasaan sesak yang dirasakan setara dengan sesaknya seseorang akibat kesulitan bernapas. Ketika seseorang merasa sedih, dadanya akan terasa sesak hingga kesulitan berpikir dan bernapas. Allah memerintahkan untuk bersabar ketika menghadapi kemalangan. Kesedihan yang berlarut-larut dapat merugikan fisik dan jiwa seseorang.⁴⁹ Dalam ayat lain disebutkan:

وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ⁵⁰

“Dan janganlah engkau bersedih hati terhadap mereka, dan janganlah (dadamu) merasa sempit terhadap upaya tipu daya mereka.”⁵¹

Perasaan sesak di hati membuat seseorang gelisah hingga tidak dapat berpikir jernih. Mereka menjadi lalai dengan perintah Allah dan memiliki pikiran-pikiran buruk akibat kegelisahan tersebut. Ketika dihadapkan dengan kemalangan, Allah memerintahkan hambanya untuk bersabar dan berlapang dada. Hal ini ditujukan untuk mengurangi dampak buruk yang datang bersama rasa sedih.

3. Gelisah

Pada tahap awal *anxiety disorder*, penderita seringkali mengeluhkan kelelahannya akibat perasaan gelisah terhadap sesuatu yang tidak semestinya dicemaskan. Aktivitas sehari-hari menjadi terganggu dan kelelahan fisik maupun mental dirasa semakin meningkat. Ketika merasa gelisah dan tidak nyaman, setiap orang akan mengeluhkan setidaknya satu kali dalam sehari mengenai

⁴⁸Lajnah, *Al-Qur'an*, 392.

⁴⁹Az-Zuhaili, *A-Munir*, vol. 17, 824.

⁵⁰Al-Qur'an, an-Naml (27): 70.

⁵¹Lajnah, *Al-Qur'an*, 551.

keresahannya. Sikap mengeluh ketika gelisah adalah sikap normal yang dimiliki oleh manusia. Allah Swt. telah menjelaskan mengenai sifat ini dalam ayat:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا⁵²

“Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah,”⁵³

Kata *halū'* dalam ayat tersebut memiliki makna mengeluh. *Halū'* dilihat dari asal suku katanya, *hala'*, memiliki makna yang sama dengan *faza'* dan *zu'r*, yakni kekagetan, keterkejutan, kengerian, kepanikan, ketakutan, dan kegelisahan.⁵⁴ Sifat yang melekat pada *halū'* cenderung kurang baik, yakni kurangnya kesabaran sehingga rasa cemas meningkat dan membuat manusia mengeluh atas ketidaksabarannya. Di samping itu, kata *jazū'* pada ayat setelahnya memiliki makna serupa, yakni ragu-ragu dan cemas.⁵⁵

Terdapat kesetaraan makna antara *halū'* dengan *jazū'*. Wahbah Az-Zuhaili di dalam tafsir *Al-Munīr* menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan sifat cemas dan jika kemalangan menimpanya ia merasa cemas. Dalam konteks ini, kata *halū'* memiliki makna rasa cemas sebagai sifat manusia dan *jazū'* bermakna rasa cemas sebagai respon terhadap kemalangan.⁵⁶ Cemas menjadi sifat dasar manusia yang tidak terelakkan. Dari ayat di atas dapat diketahui bahwa sudah sewajarnya manusia merasakan takut dan kecemasan selama hidup karena pada dasarnya manusia tercipta tanpa pengetahuan tentang masa depan.

⁵²Al-Qur'an, al-Ma'arij (70): 19-20.

⁵³Lajnah, *Al-Qur'an*, 842.

⁵⁴Baalbaki, *Kamus al-Maurid*, 1029.

⁵⁵Ibid., 258.

⁵⁶Az-Zuhaili, *A-Munīr*, vol. 17, 1248.

4. Was-Was

Was-was dalam Al-Qur'an disebutkan dengan term *الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ* yang bermakna bisikan. Term ini dapat ditemukan dalam ayat:

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ⁵⁷

“dari kejahatan (bisikan) setan yang bersembunyi,”⁵⁸

Was-was merupakan bisikan-bisikan halus yang berisi bujukan dan rayuan untuk melakukan kejahatan atau perbuatan ingkar kepada Allah Swt. Bisikan-bisikan tersebut menyusup ke dalam hati manusia dengan sangat lembut melalui sepuluh pintu, yakni buruk sangka terhadap rahmat Allah, gemerlap dunia hingga obsesi terhadapnya, keinginan untuk sejahtera dan kekayaan tanpa ada usaha, membanggakan diri dan penipuan, merendahkan orang lain, iri dan dengki, *riya'*, kikir, kesombongan, serta melalui ketamakan dan kerakusan.⁵⁹

Was-was juga dapat dimaknai sebagai perilaku atau sikap. Orang yang memiliki sikap was-was cenderung berhati-hati dalam bertindak. Hal ini dilakukan untuk menghindari perbuatan yang merugikan, seperti ceroboh dan tidak konsisten. Pada tahap tertentu, orang dengan sikap was-was dinilai sebagai perfeksionis, yakni jenis kepribadian yang menginginkan semuanya sempurna dan tidak dengan mudah mebiarkan suatu kesalahan tanpa mengubahnya menjadi sempurna sesuai yang diinginkannya.⁶⁰

⁵⁷Al-Qur'an, an-Nās (114): 4.

⁵⁸Lajnah, *Al-Qur'an*, 914.

⁵⁹Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009), 158.

⁶⁰Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Kementerian Agama, 2016), 95.

B. Penafsiran Mufasir terhadap Ayat-Ayat Kecemasan

1. Penafsiran Fakhr al-Dīn al-Rāzī⁶¹ dalam Tafsir *Mafātih al-Ghayb*⁶²

a. Takut

Khaūf menurut al-Rāzī ialah ujian yang diberikan Allah sebagai jalan manusia menyempurnakan imannya melalui firman *وَلَنبَلُوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ*⁶³.

Al-Rāzī menyebutkan dua aspek mengenai hal ini: *pertama*, Allah berfirman bahwa sempurnanya iman adalah sempurnanya nikmat syukur dan tidak mungkin itu tercapai jika tidak ada kesabaran dalam menghadapi musibah, dan;

⁶¹Dalam *muqaddimah* kitab *Mafātih al-Ghayb*, disebutkan nama lengkap Fakhr al-Dīn al-Rāzī ialah Muḥammad ibn Umar ibn Husayn ibn Hasan ibn Alī al-Taymī al-Bakrī al-Ṭabarī. Terkenal dengan julukan al-Imām Fakhr al-Dīn al-Rāzī, al-Rāzī, dan Syaikh al-Islām, lahir di kota Rayy pada tahun 544 H. dan wafat pada tahun 606 H. di kota Herāt. Lihat Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Al-Tafsīr al-Kabīr au Mafātih al-Ghaib*, vol. 1 (Beirut: Dār al-Fikr, 1414 H.), 3.

Dalam *The Encyclopedia of Religion*, disebutkan nama lengkap Fakhr al-Dīn al-Rāzī secara singkat adalah Muḥammad ibn Umar ibn al-Husayn, seorang pengarang muslim, teolog, dan filsuf kelahiran tahun 1148 M. di Rayy, sebuah kota terkenal di Iran, berdekatan dengan Khurasan dan Teheran. pendidikan dasarnya diperoleh dari ayahnya, Diyā' al-Dīn 'Umar, salah satu ulama terkemuka di Rayy, murid dari Muḥyi al-Sunnah Abī Muḥammad al-Baghawī. Pendidikannya diselesaikan di Maragha dibawah asuhan filosof Majd al-Dīn al-Jīlī, salah satu murid Imam al-Ghazali, sebelum akhirnya berkelana ke berbagai daerah dan wafat pada 1210 M. di kota Herāt. Bidang keilmuan yang dikuasai al-Rāzī antara lain *fiqh*, filsafat, dan kedokteran. Karya yang dihasilkan kebanyakan berupa buku-buku mengenai teologi dan filsafat, tetapi ia juga menulis tentang politik, bahasa, fisiognomi, etika, medis, dan tafsir. Lihat Mircea Eliade (ed.), *The Encyclopedia of Religion*, vol. 12 (New York: Macmillan, 1987), 221.

⁶²*Tafsīr al-Fakhr al-Rāzī* atau *Al-Tafsīr al-Kabīr au Mafātih al-Ghayb* karya Al-Imām Muhammad al-Rāzī Fakhrudīn ibn al-'Allāmah Diyā'uddīn Umar atau dikenal dengan sebutan Fakhr al-Dīn al-Rāzī terdiri dari total 33 juz atau 17 jilid. Tafsir ini diterbitkan oleh *al-Dār al-Fikr* pada 1414 H./1992 M. Pada jilid 17 atau juz 33, terdapat indeks susunan Abd al-Rahīm dengan cakupan 13 indeks. Tafsir *Mafātih al-Ghaib* termasuk ke dalam jenis tafsir *bi al-ra'yi wa bi al-ma'sūr* bercorak falsafi karena sarat dengan kerangka pemikiran filsafat sekaligus penafsiran langsung dari dalam Al-Qur'an. Sistematisasi penafsiran yang digunakan diawali dengan penyajian ayat-ayat Al-Qur'an, kemudian mengemukakan penafsiran dengan menunjukkan permasalahannya. Di dalam tafsirnya juga dimuat berbagai aspek seperti bahasa, *uṣūl*, *fiqh*, *qirā'ah*, *asbāb al-nuzūl* yang terkadang disertai sanad dan tanpa sanad hadis, serta pemaparan *syi'ir* dalam kesempatan tertentu. Terdapat dua pendapat mengenai penyusunan tafsir ini. Pendapat pertama menyatakan bahwa tafsir ini tidak seluruhnya ditulis oleh al-Rāzī. Tulisan terakhirnya hanya sampai pada surah al-Anbiyā', kemudian disempurnakan oleh generasi selanjutnya, yakni Syihābuddīn al-Khuwainī, lalu dilanjutkan oleh Najmuddīn al-Qamūlī hingga selesai. Pendapat kedua menyatakan bahwa tafsir ini adalah karya asli al-Rāzī yang diselesaikan sendiri hingga akhir melihat dari penafsiran yang stabil dan penjelasan saling berkaitan pada tafsir ayatnya, dan pendapat inilah yang dijadikan kesimpulan akhir mengenai penyusun asli tafsir *Mafatih al-Ghaib*. Lihat Aswadi, *Konsepsi*, 41.

⁶³Al-Qur'an al-Baqarah (2): 155.

kedua, Allah melimpahkan nikmat terlebih dahulu sebelum memerintahkan bersyukur, kemudian Dia memberikan ujian dan memerintahkan untuk bersabar. Tujuannya adalah agar manusia mencapai derajat orang yang bersyukur dan sabar sehingga sempurnalah imannya.⁶⁴

Khaūf juga memiliki makna sesuatu yang tidak diharapkan. Pada ayat هُوَ الَّذِي يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنشِئُ السَّحَابَ الثِّقَالَ⁶⁵, kalimat خَوْفًا وَطَمَعًا sebagai respon atas terjadinya الْبَرْقَ oleh al-Zamakhshari dibagi ke dalam dua aspek: *pertama*, ketika terjadi sambaran petir, mereka dilanda ketakutan akan terkena sambarannya kemudian mati sekaligus berharap untuk tidak terkena sambaran dan tetap hidup, dan; *kedua*, ketika terjadi sambaran petir, mereka takut hujan akan turun dan merusak barang dagangan yang berupa buah-buahan kering sekaligus berharap hujan akan turun dan menyuburkan tanaman mereka.⁶⁶

Pada ayat أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ⁶⁷, dijelaskan bahwa tidak ada ketakutan dan kesedihan pada para wali Allah. Wali yang dimaksud dalam ayat ini adalah mereka yang beriman dan bertakwa. Ketakutan yang dimaksudkan merupakan rasa takut akan masa depan dan kesedihan merujuk pada kejadian yang pernah terjadi. Para wali Allah, karena iman dan takwanya, mereka tidak merasakan ketakutan ataupun kesedihan di dalam hati.⁶⁸

Jenis takut lainnya adalah *khasyyah*, seperti yang tercantum dalam ayat لَا يَخَافُ رَبَّهُمْ وَلَا يَحْزَنُونَ إِلَّا لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْفِقَ مِنْ حَسَنَاتِهِمْ مُشْفِقُونَ⁶⁹. Lafaz حَسَنَاتِهِ merujuk pada rasa takut kepada Allah.⁷⁰

⁶⁴ Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol. 4, 165.

⁶⁵ Al-Qur'an, al-Ra'd (13): 12.

⁶⁶ Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol. 19, 25.

⁶⁷ Al-Qur'an, Yunus (10): 62.

⁶⁸ Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol. 131-132.

⁶⁹ Al-Qur'an, al-Anbiyā' (21): 28.

Dalam ayat وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَشِيَّةً ۖ اِمْلَاقٌ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطَاً⁷¹ diterangkan tentang kebiasaan kaum Jahiliah yang membunuh anak-anak perempuan mereka karena anak perempuan tidak mampu mencari nafkah dan diajak perang. Kekhawatiran dalam ayat ini adalah musibah kemiskinan yang dibayangkan akan menimpa mereka jika memiliki anak perempuan. Namun, Allah menjelaskan bahwa Dia telah mengatur rejeki anak-anak tersebut beserta rejeki orang tuanya (نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ), sehingga perbuatan keji tidak perlu dilakukan atas dasar kekhawatiran pada hal yang belum tentu terjadi.⁷²

Takut berikutnya disebutkan dalam term الرُّعْبُ. Contohnya terdapat pada ayat سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانٌ وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ⁷³ وَيَسْ مَثْوَى الظَّالِمِينَ⁷⁴. Al-Razī memaknai term ini dengan teror atau takut yang memenuhi hati hingga meluap, selayaknya aliran air deras yang memenuhi lembah dan sungai. Hal yang sama juga dijelaskan oleh al-Asfahani, bahwa adalah رعب memiliki makna pendalaman atau pemenuhan, seperti سيل راعب (saluran air yang memenuhi (danau)), serta bermakna pemutusan, seperti جارية رعبوبة (saluran air yang terputus).⁷⁴ Lafaz الرُّعْبُ juga memiliki dua makna, yakni takut sebagai sumber dan takut sebagai hal yang dirasakan.⁷⁵

Takut yang terakhir terdapat pada ayat فَلَمَّا ذَهَبَ عَنِ إِبْرَاهِيمَ الرُّوْعُ وَجَاءَتْهُ⁷⁶ الْبُشْرَى يُجْدِلُنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ. Lafaz الرُّوْعُ dimaknai sebagai rasa takut atau teror yang tersembunyi di dalam hati saat menanti datangnya kabar baik. Rasa takut ini

⁷⁰ Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol. 22, 160.

⁷¹ Al-Qur'an, al-Isrā' (17): 31.

⁷² Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol. 20, 197.

⁷³ Al-Qur'an, Āli Imrān (3): 151.

⁷⁴ Asfahani, *Al-Mufradat*, vol., 75,

⁷⁵ Ibid., vol. 9, 33.

⁷⁶ Al-Qur'an, Hūd (11): 74.

menghilang bersamaan dengan didengarnya kabar yang dinantikan. Ini menunjukkan takut pada الرَوْعُ bersifat sementara.⁷⁷

b. Sesak

Dayq (kesusahan/kegundahan) menurut al-Razī merupakan sifat yang memang disandang oleh manusia. Orang yang sedang mengalami kesusahan akan merasakan tekanan di tubuh seolah dipakaikan baju yang ketat hingga membuatnya sesak dari segala sisi.⁷⁸ Lafaz ضَيْقٍ pada ayat وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ⁷⁹ dimaknai sebagai tekanan yang muncul akibat rasa sedih atas gundah yang sedang dialami. Kalimat larangan وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ dimaksudkan untuk menghentikan rasa tertekan akibat tipu daya orang-orang kafir karena perasaan seperti itu tidak berguna. Larangan ini bukan ditujukan untuk kesusahan secara umum, bahwa merasa susah dan gundah itu dilarang, mengingat kesusahan sendiri adalah sifat natural manusia. Allah memerintahkan untuk bersabar karena sabar adalah sebaik-baiknya cara keluar dari kesusahan.⁸⁰

Penafsiran serupa juga tercantum pada ayat وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ⁸¹. Kalimat وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ dimaksudkan sebagai anjuran untuk berlapang dada dan memohon pertolongan Allah ketika menghadapi kesusahan. Ini dilakukan agar tidak ada rasa sesak dan takut di hati manusia.⁸² Dapat disimpulkan bahwa di antara cara-cara untuk keluar dari perasaan gundah adalah dengan bersabar dan berlapang dada.

⁷⁷ Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol. 18, 30.

⁷⁸ Ibid., vol. 20, 144.

⁷⁹ Al-Qur'an, an-Naḥl (16): 127.

⁸⁰ Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol. 20, 144.

⁸¹ Al-Qur'an, an-Naml (27): 70.

⁸² Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol. 24, 214.

c. Gelisah

Ayat ⁸³ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا memiliki tiga permasalahan. *Pertama*, sebagian kelompok berpendapat bahwa yang dimaksud dengan الْإِنْسَانَ adalah orang-orang kafir, sedangkan sebagian lainnya berpendapat bahwa الْإِنْسَانَ adalah manusia secara umum, terbukti dengan tidak mengecualikan siapapun selain orang yang sholat (⁸⁴إِلا المصلين). *Kedua*, disebutkan bahwa manusia adalah tempatnya rasa takut dan panik. Ketakutan itu berasal dari rasa cemas yang berlebihan dan kurangnya sabar. *Ketiga*, firman Allah: إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا adalah analogi dari firman-Nya: ⁸⁵ خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ (manusia diciptakan (bersifat) tergesa-gesa).⁸⁶

Halū' memiliki asal kata *hala'* (panik). Term ini mengacu pada dua hal: *pertama*, keadaan psikologis dimana seseorang menunjukkan rasa cemas, dan; *kedua*, tindakan-tindakan tampak dan perbuatan yang menunjukkan keadaan jiwa tersebut. Ahmad ibn Yahya pernah ditanya oleh Muhammad ibn Abdullah ibn Tahir, "Apakah *hala'* itu?". Kemudian dijawab, "Allah telah menjelaskannya, dan tidak ada penjelasan yang lebih jelas daripada penjelasan-Nya. (*Hala'*) dialah yang ditimpa musibah menunjukkan kesusahan yang luar biasa, dan ketika diberi kesenangan mereka kikir."⁸⁷

Pada ayat selanjutnya, Allah berfirman ⁸⁸ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (apabila ditimpa keburukan, maka ia menjadi cemas), yang dimaksud dengan keburukan ialah kemiskinan atau penyakit. Ketika manusia menjadi miskin atau sakit, mereka menjadi cemas dan mengeluh. Sebaliknya, ketika mereka kaya atau sehat,

⁸³ Al-Qur'an, al-Ma'arij (70): 19.

⁸⁴ Ibid., (70): 22.

⁸⁵ Al-Qur'an, al-Anbiya (21): 37.

⁸⁶ Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol 30, 128.

⁸⁷ Al-Rāzī, *Al-Tafsīr*, vol 30, 129.

⁸⁸ Al-Qur'an, al-Ma'arij (70): 19-20.

mereka menahan amal saleh, pelit, dan tidak memperhatikan orang lain. Maka, panik atau cemas diciptakan sebagai kebutuhan manusia agar mereka kembali mengingat Allah dan memohon kepada-Nya.⁸⁹

d. Was-was

Kata *شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ* dalam ayat ⁹⁰ merupakan kata benda yang bermakna bisikan dan memiliki susunan huruf berulang seperti kata *الزلزال* yang bermakna guncangan (gempa bumi). Sumber bisikan tersebut adalah sesuatu yang menghancurkan, seperti halnya gempa bumi dalam tem *zalzāl*, dan dalam hal ini, *waswās* bersumber dari setan. Setan membisikkan ke dalam diri manusia, menjadikan bisikan tersebut seolah-olah obsesi dari dalam diri atas sesuatu yang dinilai sebagai perbuatan tidak benar.⁹¹

Salah satu kebiasaan setan ialah selalu membisikkan hal-hal buruk kepada manusia. Bisikan dapat memberi efek ragu dan gundah dalam hati maupun pikiran, dan jika terus berlanjut dalam jangka panjang dapat membuat manusia lalai hingga tersesat dari jalan Allah. Sa'īd ibn Jubair, seperti yang dituliskan al-Rāzī, mengatakan bahwa cara untuk lepas dari pengaruh bisikan setan adalah dengan mengabaikan bisikan dan senantiasa mengingat Allah Swt. (zikir).⁹²

Secara ringkas, penafsiran Fakhr al-Dīn al-Razī adalah sebagai berikut:

- 1) Term *khaūf* bermakna takut sebagai sifat alami manusia dan cemas terhadap sesuatu yang tidak diinginkan.
- 2) Term *khasyyah* bermakna rasa takut kepada Allah.

⁸⁹ Al-Rāzī, *Al-Taḥfīr*, vol 30, 129.

⁹⁰ Al-Qur'an, an-Nās (114): 4.

⁹¹ Al-Rāzī, *Al-Taḥfīr*, vol. 32, 197.

⁹² Al-Rāzī, *Al-Taḥfīr*, vol. 32, 197.

- 3) Term *ru' b* bermakna teror yang memenuhi hati hingga meluap.
- 4) Term *rau'* bermakna rasa takut atau teror yang bersembunyi dalam hati saat menanti hadirnya kabar baik.
- 5) Term *dayq* bermakna sifat gundah atau resah yang memang disandang oleh manusia.
- 6) Term *halū'* bermakna sifat gelisah dan takut. Term *jazū'* memiliki makna keresahan dan keluh kesah sebagai respon atas sifat *halū'*.
- 7) Term *waswās* memiliki makna bisikan yang menghancurkan.

2. Penafsiran M. Quraish Shihab⁹³ dalam Tafsir *Al-Misbāh*⁹⁴

a. Takut

M. Quraish Shihab memaknai takut (*khaūf*) sebagai guncangan hati terkait sesuatu yang negatif di masa depan. Di sisi lain, sedih merupakan kegelisahan terkait sesuatu negatif yang pernah terjadi. Menurutnya, takut dan sedih adalah dua hal yang tak luput dari diri manusia, tetapi keduanya tidak akan berlanjut dan akan menghilang seiring berjalannya waktu.⁹⁵

⁹³M. Quraish Shihab merupakan tokoh mufasir Indonesia kelahiran Rappang, Sulawesi Selatan pada 16 Februari 1944. Ayahnya bernama Abdurrahman Shihab dan ibunya bernama Asma Aburisyi. Pergumulannya dengan Al-Qur'an banyak dipengaruhi oleh sang ayah. Kecintaannya terhadap Al-Qur'an tumbuh ketika ia mengikuti kajian-kajian sang ayah dan terus berkembang hingga hingga mempelajari studi tentang Al-Qur'an. Pendidikan mengenai studi Al-Qur'an ditempuh dan diselesaikan hingga menggapai gelar Doktor pada tahun 1984 di Universitas Al-Azhar, Kairo. Beberapa bidang keilmuan yang dikuasai oleh Quraish Shihab di antaranya adalah tafsir, ilmu Al-Qur'an, dan tasawuf. Lihat M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan* (Bandung: Mizan, 1994), 4.

⁹⁴Tafsir *Al-Misbāh* merupakan salah satu karya M. Quraish Shihab dalam bentuk tafsir yang berjumlah 15 jilid. Judul lengkapnya adalah *Tafsir Al-Misbāh: Pesan, Kesan, dan Keserasian dalam Al-Qur'an*, ditulis di Kairo pada tahun 1999 dan diterbitkan di Jakarta pada tahun 2000 untuk cetakan pertama. Tafsir *Al-Misbāh* merupakan jenis tafsir kontemporer yang menggunakan model penyajian tahlili dengan corak sosial-kemasyarakatan ('*adabi ijtīmā'i*'). Lihat 'Sekapur Sirih' dalam M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbāh: Pesan, Kesan, dan Keserasian dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), xiii.

⁹⁵Ibid., vol. 1, 200.

Kondisi orang yang ketakutan dapat dilihat pada ayat *فَإِذَا جَاءَ أَحْوَفُ رَأَيْتَهُمْ* ⁹⁶ *يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُعْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ*. Orang yang sedang ketakutan tampak bola matanya berputar-putar selayaknya orang yang akan kehilangan kesadaran atau di ambang kematian. Ini menunjukkan fakta ilmiah yang belum ditemukan ketika Al-Qur'an diturunkan. Perasaan takut yang mendalam dapat merusak jaringan pusat urat saraf bawah sadar dan membuat orang tersebut kehilangan kesadaran. Kondisi ini mirip dengan seseorang yang mengalami sakaratul maut, dimana matanya terbuka lebar dengan bola mata yang berputar-putar hingga ia mati.⁹⁷

Jenis takut lain yang tingkatannya lebih tinggi dari *khaūf* adalah *khasyyah*. Term ini dapat ditemukan pada ayat *وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ* ⁹⁸ *قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا*. Tujuan ayat ini adalah umum kepada semua masyarakat Jahiliah, khususnya para orang tua berkecukupan yang memiliki anak perempuan. Pemberian kata *خَشْيَةَ* pada ayat tersebut menunjukkan ketakutan atas kemiskinan yang belum terjadi. Maka, untuk mengatasi ketakutan tersebut, Allah memberi kabar bahwa rejeki mereka (anak-anak perempuan dan orang tuanya) telah diatur oleh-Nya.⁹⁹

Dalam ayat lainnya, yakni *قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ* ¹⁰⁰ *الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَثُورًا*, kalimat *خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ* memiliki makna keengganan untuk mengeluarkan infak. Allah Maha Mengetahui sifat manusia, sehingga ketakutan

⁹⁶ Al-Qur'an, al-Ahzab (33): 19.

⁹⁷ Shihab, *Tafsir*, vol. 11, 240.

⁹⁸ Al-Qur'an, al-Isrā' (17): 31.

⁹⁹ Shihab, *Tafsir*, vol. 7, 78.

¹⁰⁰ Al-Qur'an, al-Isrā' (17): 100.

untuk mengeluarkan infak karena sifat kikir mereka pun berada dalam pengetahuan-Nya.¹⁰¹

Rasa takut dan cemas sering muncul tanpa alasan, bahkan bisa jadi manusia memiliki banyak alasan untuk tidak merasakannya tetapi perasaan tersebut tetap bersemayam di dalam dada. Fenomena takut tanpa alasan sering ditemui dalam kehidupan manusia di masa sekarang. Takut semacam ini disebut dengan *ru' b*.

Pada ayat *سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا*¹⁰² وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ¹⁰³, Quraish Shihab memaknai kata *سَنُلْقِي* sebagai “campakan dengan keras”, sehingga dalam ayat tersebut rasa takut dicampakkan oleh Allah ke dalam hati manusia. Kata “dicampakkan” memiliki pengertian peletakan yang tidak dihiraukan dan tidak beralasan, sehingga rasa takut di dalam hati manusia bukan diletakkan dengan alasan tertentu. Manusia yang disebut dalam ayat adalah orang-orang kafir. Hal ini berkaitan dengan syarat:¹⁰³

Siapa yang takut kepada Allah, Allah menjadikan segala sesuatu takut padanya. Dan siapa yang tidak takut kepada Allah, maka Allah menjadikan dia takut kepada segala sesuatu, walau hanya dirinya sendiri.

Di sisi lain, rasa takut dan cemas juga sering kali bersemayam di dalam hati dan tidak kunjung pergi. Tidak seperti takut sebelumnya yang hadir tanpa alasan, takut jenis ini memiliki alasan tertentu berupa rasa penasaran. Ketika dihadapkan dengan suatu peristiwa yang tidak memiliki kejelasan hingga akhir, manusia akan merasa resah karena rasa ingin tahunya. Takut yang seperti ini disebut dengan *rau'*.

¹⁰¹Shihab, *Tafsīr*, vol. 7, 556.

¹⁰²Al-Qur'an, Āli Imrān (3): 151.

¹⁰³Shihab, *Tafsīr*, vol. 2, 243.

Pada ayat ¹⁰⁴ فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبُشْرَى يُجْدِلْنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ, masa sementara dapat dipahami dari lafaz ف (fa'l maka) di awal ayat. Sehingga, ketika rasa takut (الرَّوْعُ) yang ada dalam benak Nabi Ibrahim menghilang, ia dapat berdiskusi (*mujadalah*) mengenai kaum Nabi Lūt.¹⁰⁵

Dari penafsiran tersebut dapat terlihat ketenangan yang menyertai Nabi Ibrahim setelah jawaban yang dinantikan datang. Kecemasan yang dialami telah hilang hingga membuat Nabi Ibrahim mampu melanjutkan bahasan lainnya. Hal ini serupa dengan kondisi jiwa yang tenang tanpa rasa cemas. Cemas berlebihan dapat menahan diri manusia dari melakukan kegiatan sehari-hari. Ketika rasa cemas sudah diatasi, tidak ada lagi yang menahan untuk melanjutkan kepentingannya.

b. Sesak

Kata ضَيْقٍ menggambarkan tidak mempunya wadah dalam menampung apa yang masuk ke dalamnya. Hal yang dimaksud ialah keresahan dalam hati karena tidak sesuai antara yang diterima dengan keinginan hati itu sendiri.¹⁰⁶ Maksud dari keterangan ini dapat dilihat pada penjelasan ayat berikut.

Ayat ¹⁰⁷ وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ, muncul dalam ingatan Nabi Muhammad ketika perang Uhud. Ulama berpendapat bahwa ayat ini berkaitan dengan peristiwa setelah Nabi Muhammad mendapati pamannya, Hamzah ibn Abdul Muṭalib, gugur dengan mengerikan. Terdapat keinginan Nabi untuk membalas kematian sang paman dengan menewaskan tujuh

¹⁰⁴ Al-Qur'an, Hūd (11): 74.

¹⁰⁵ Shihab, *Tafsīr*, vol. 5, 694.

¹⁰⁶ Shihab, *Tafsīr*, vol. 9, 497.

¹⁰⁷ Al-Qur'an, an-Nahl (16): 127.

puluh orang di antara kaum musyrikin. Namun kemudian, Nabi teringat pesan Allah berupa ayat *وَمَا صَبْرُكَ وَأَصْبِرْ* dan seterusnya, kemudian membacanya untuk mengingatkan semua sahabatnya bahwa bersabar dan tidak membalas itu lebih baik.¹⁰⁸

Dalam ayat lainnya, yakni *وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ*¹⁰⁹, terdapat perbedaan lafaz *وَلَا تَكُنْ*, dimana pada QS. an-Nahl (16): 127 disebutkan tanpa *nun*, *وَلَا تَكُ*. Menurut al-Biqā'i, seperti yang dijelaskan oleh Quraish Shihab, penggunaan huruf *nun* memiliki makna kemantapan. Kemantapan ini bukan berarti dilarangnya bersedih hati dan bersempit dada, mengingat dua hal ini sangatlah sulit dihindari. Larangan berlaku pada berkelanjutannya kesedihan dan bersempit dada. Tidak ada penekanan larangan pada QS. an-Nahl (16): 127 karena di situasi itu diperlukan dorongan yang lebih mendalam untuk tidak melampaui batas dan mampu memaafkan.¹¹⁰

Sedih dan bersempit dada merupakan fenomena alamiah yang akan dirasakan oleh semua manusia jika dihadapkan pada situasi yang sangat tidak menyenangkan. Kondisi ini ditoleransi dalam batas yang wajar. Seseorang yang sempit dadanya merasakan sesak luar biasa di fisik maupun rohaninya, sehingga terkadang mereka membuat keputusan atau melakukan hal yang melebihi batas demi menghilangkan rasa sesak tersebut. Bersabar dan memaafkan adalah usaha terbaik yang bisa dilakukan untuk mengurangi kesedihan, melepaskan dendam, serta melampangkan dada terhadap hal yang telah terjadi.

¹⁰⁸Shihab, *Tafsīr*, vol. 6, 779.

¹⁰⁹Al-Qur'an, an-Naml (27): 70.

¹¹⁰Shihab, *Tafsīr*, vol. 9, 497.

c. Gelisah

Penafsiran ayat tentang berkeluh kesah oleh Quraish Shihab adalah sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا¹¹¹

“(Sesungguhnya) jenis (manusia diciptakan bersifat gelisah) dan rakus. Ini tercermin pada sikap mereka yang (apabila ia disentuh) yakni ditimpa walau sedikit (kesusahan ia sangat berkeluh kesah).”¹¹²

Quraish Shihab dalam tafsirnya memaknai *halū’ā* sebagai kegelisahan yang muncul akibat keinginan meluap manusia untuk meraih kebaikan dan manfaat bagi dirinya sendiri. Kata *halū’ā* sendiri berasal dari kata *hala’* (هلع) yang bermakna cepat gelisah atau berkeinginan meluap-luap semacam rakus. Sifat ini merupakan sifat alami manusia yang dilekatkan oleh Allah sejak penciptaannya. Sifat ini ditunjukkan oleh manusia melalui sikap mereka yang suka berkeluh kesah ketika ditimpa kesusahan (إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا).¹¹³

d. Was-was

Ayat¹¹⁴ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ dijelaskan sebagai sesuatu yang dimohonkan perlindungannya kepada Allah. Hal yang dimohonkan adalah perlindungan dari kejahatan setan pembisik yang bersembunyi di dada manusia.¹¹⁵

Kata *الْوَسْوَاسِ* memiliki makna awal “suara yang sangat halus”. Makna ini berkembang hingga diartikan sebagai “bisikan” yang sifatnya negatif. Ulama tafsir memaknai kata ini sebagai “bisikan setan” karena setan sering membisikkan hal-hal negatif ke dalam hati manusia berupa rayuan dan jebakan. Sebutan “setan”

¹¹¹ Al-Qur’an, al-Ma’arij (70): 19-20.

¹¹² Shihab, *Tafsīr*, vol. 14, 319.

¹¹³ Shihab, *Tafsīr*, vol. 14, 319.

¹¹⁴ Al-Qur’an, an-Nās (114): 4.

¹¹⁵ Shihab, *Tafsīr*, vol. 15, 754.

berlaku untuk semua makhluk Allah yang tidak saleh, mengajak dan menggoda manusia menuju kemaksiatan, baik itu dari jenis jin maupun manusia. Bisikan negatif muncul dari dua sumber, yakni rayuan setan dan nafsu manusia.¹¹⁶

Para ulama menekankan bahwa pada hakikatnya tidak ada manusia yang mengetahui gejolak nafsu dan bisikan negatif. Gejolak nafsu dapat tertolak dengan tekad untuk tidak menurutinya, dan bisikan setan dapat tertolak dengan mengingat Allah.¹¹⁷

Secara ringkas, penafsiran M. Quraish Shihab adalah sebagai berikut:

- 1) Term *khaūf* dimaknai sebagai guncangan hati terkait hal negatif di masa depan.
- 2) Term *khasyyah* memiliki makna takut kepada Allah dengan pengagungan.
- 3) Term *ru'b* bermakna rasa takut yang dicampakkan di dalam hati.
- 4) Term *rau'* bermakna cemas atas sesuatu yang dinantikan.
- 5) Term *ḍayq* memiliki makna sesaknya pikiran dan badan ketika ditimpa kesusahan.
- 6) Term *halū'* bermakna kegelisahan manusia akibat keinginan yang meluap. Term *jazū'* merupakan respon terhadap *halū'*, maknanya ialah keluh kesah.
- 7) Term *waswās* memiliki makna bisikan negatif.

¹¹⁶Shihab, *Tafsīr*, vol. 15, 755.

¹¹⁷Ibid., 757.

3. Penafsiran Muhammad Abduh¹¹⁸ dan Rasyid Riḍa¹¹⁹ dalam Tafsir *Al-Manār*¹²⁰

Penafsiran ayat-ayat kecemasan dalam tafsir *Al-Manār* dilakukan pada beberapa ayat tertentu saja. Hal ini disebabkan tafsir *Al-Manār* tidak selesai menafsirkan seluruh surah di dalam Al-Qur'an, melainkan hanya sampai ayat 53 surah Yusuf, sehingga terdapat ayat yang tidak terdapat penafsirannya dalam tafsir ini. Di antara ayat-ayat yang akan dibahas sekaligus menjadi fokus dalam penafsiran ini adalah ayat-ayat dengan terminologi *khaūf*, *khasyyah*, *ru'b*, dan *rau'*.

¹¹⁸Nama lengkapnya adalah Muḥammad ibn Abduh ibn Hasan Khairullah. Lahir di Mahallat Naṣr, Buhairah, Mesir tahun 1849 M dan wafat pada 11 Juni 1905 M. Ciri khas Muḥammad Abduh adalah tidak melibatkan mazhab tertentu dalam tafsirnya. Pemikiran Muḥammad Abduh sangat dipengaruhi oleh paham sufistik yang ditanamkan oleh gurunya, Syaikh Darwis Khidr. Namun, ketika bertemu kembali dengan Syaikh Darwis pada 1866 M, Muḥammad Abduh diarahkan untuk mempelajari bidang keilmuan lainnya, seperti ilmu mantik, matematika, dan arsitektur. Muḥammad Abduh mempelajari kitab-kitab karya Ibn Sina dan logika karya Aristoteles di al-Azhar dibawah bimbingan Syekh Hasan al-Thawi. Selain itu, Muḥammad Abduh juga mempelajari ilmu bahasa dan sastra dibawah pengawasan Muhammad al-Basyuni. Karya-karya bernuansa pembaharuan mulai Muhammad Abduh ciptakan setelah bertemu dengan Jamaluddin al-Afghani. Lihat Saifuddin Herlambang Munthe, *Studi Tokoh Tafsir dari Klasik hingga Kontemporer* (Pontianak: IAIN Pontianak Press, 2018), 59.

¹¹⁹Rasyid Riḍa memiliki nama lengkap Sayid Muḥammad Rasyid ibn Ali ibn Riḍa ibn Muḥammad Syamsuddin al-Qalamuni. Gelar Sayid menunjukkan beliau keturunan langsung dari Nabi Muhammad. Lahir di Qalamun, Libya, pada 27 Jumadil Awal 1282 H atau 1865 M, Rasyid Riḍa memulai pendidikannya di sekolah Al-Qur'an di Qalamun. Pelajaran agama dan pengetahuan modern beliau dapatkan ketika bersekolah di sekolah dirian Syekh Husain al-Jisr. Selain itu, beliau juga mempelajari beberapa bahasa asing, seperti Perancis, Turki, dan Arab. Ketika berkelana menuntut ilmu, Rasyid Riḍa yang memang akrab dengan syair dan menulis menerbitkan majalah populer yang dikenal dengan *al-Manār*. Pertemuannya dengan Muhammad Abduh terjadi setelah Rasyid Riḍa membaca majalah terbitan Muhammad Abduh, yakni majalah *al-Urwah al-Wusqa*. Rasyid Riḍa wafat pada 22 Agustus 1935 M atau 23 Jumadilawal 1353 H dan dimakamkan di Kairo. Lihat Munthe, *Studi*, 67.

¹²⁰Tafsir *Al-Manār* atau *Tafsir al-Qur'an al-Hakim* adalah tafsir bercorak kemasyarakatan (*al-aqliyah al-ijtimā'iyah*) karangan Muhammad Abduh dan Rasyid Riḍa. Tafsir ini diterbitkan oleh Dār al-Qatab al-Ilmiyah, Beirut pada 1366 H atau 1947 M. Tafsir ini terbagi dalam 12 jilid yang memuat 12 juz pertama dari Al-Qur'an, yakni dari surah al-Fatiḥah hingga ayat 53 surah Yusuf. Pemikiran Muḥammad Abduh terletak dari surah al-Fatiḥah hingga ayat 126 surah al-Nisā', kemudian selebihnya dilanjutkan oleh Rasyid Riḍa. Penulisan tafsir *al-Manār* tidak terselesaikan hingga akhir karena Rasyid Riḍa meninggal dunia. Tafsir *al-Manār* menerapkan ajaran Al-Qur'an pada isu-isu kontemporer dengan nuansa keilmuan kebahasaan (semantik dan sastra) dan sosio-historis. Metode penafsirannya menggunakan gabungan *bi al-ma'sur* dan *bi al-ma'qūl*. Lihat Saifullah, *Nuansa Inklusif dalam Tafsir al-Manār* (Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2012), 41.

Terminologi kecemasan di dalam tafsir *Al-Manār* digambarkan dalam term takut. Dalam tafsir *Al-Manār*, kalimat ¹²¹فَلَا حَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ¹²¹ mengandung makna penghindaran diri dari rasa takut dan kesedihan. Rasa takut yang muncul akibat bisikan setan, kesedihan yang menyertainya berupa penderitaan dan rasa kehilangan, dapat diatasi dengan mengikuti petunjuk Allah Swt.

Menurut Muḥammad Abduh, takut (*khaūf*) merupakan rasa sakit seseorang yang dihasilkan dari bisikan setan (من وسوسة الشيطان), pemikiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi padanya, atau pemikiran tentang perpisahan dengan seseorang yang dikasihi. Di sisi lain, kesedihan (*huzn*) merupakan rasa sakit yang dialami seseorang ketika kehilangan apa yang disayanginya.¹²²

Ayat وَلَنْبَلُوكُمْ بِإِسْنَاءِ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ¹²³ menggambarkan kuasa Allah dalam mengendalikan rasa takut manusia dalam menghadapi kemalangan yang biasa terjadi dalam kehidupan. Allah mengajarkan kepada manusia bahwa memegang teguh keimanan sudah cukup untuk membawa ketenangan dalam jiwa, tidak perlu harta berlimpah atau kekuasaan. Takut dan sedih tidak akan hadir melainkan dengan ketentuan penciptaan oleh-Nya, dan musibah dihadirkan dengan sebab-akibatnya. Maka, langkah terbaik dalam menghadapi kemalangan adalah dengan bersabar karena sabar akan membawa kebaikan dalam diri (وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ).¹²⁴

¹²¹ Al-Qur'an, al-Baqarah (2): 38.

¹²² Muhammad Abduh dan Rasyīd Riḍā, *Tafsīr al-Manār*, vol. 1 (Beirut: Dār al-Qatab al-Ilmiyah, 1947 M), 285.

¹²³ Al-Qur'an al-Baqarah (2): 155.

¹²⁴ Abduh, *al-Manār*, vol. 2, 32.

Hati yang tenang dapat menghindarkan diri dari kecemasan. Untuk mencapai ketenangan hati, iman dan takwa memiliki peran yang penting. Dalam ayat ¹²⁵ *أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ*¹²⁵, digambarkan bahwa pada wali-wali Allah tidak ada ketakutan dan kesedihan. Hal ini disebabkan para wali Allah adalah orang-orang beriman yang senantiasa ikhlas dalam beribadah dan bertawakal. Hati mereka dipenuhi prasangka baik bahwa semua yang terjadi atas izin Allah dan cukuplah Allah sebagai pelindung.¹²⁶

Takut dalam bentuk *khasyyah* dapat dijumpai dalam QS. al-Baqarah (2): 74 dan QS. al-Isrā' (17): 31. Kata *حَشِيَّة* dalam ayat *ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَّقُّ فَيُخْرِجُ مِنْهُ أَلْمَاءَ* ¹²⁷ *وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ حَشِيَّةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِعَفِيفٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ*¹²⁷ dimaknai sebagai rasa takut atas kebesaran dan kuasa Allah. Batu yang meluncur jatuh merujuk kepada tanda kebesaran Allah yang dapat membuat batu-batu berjatuh akibat guncangan di gunung dan petir yang menyambar. Namun, kabar kebesaran itu pun tidak mampu melunakkan hati orang-orang Bani Israil untuk beriman.¹²⁸

Ayat ¹²⁹ *وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَشِيَّةً إِذْ يُؤْتِي نَحْسٌ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا*¹²⁹ memiliki keserupaan dengan QS. al-An'ām (6): 151 dalam kalimat *وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ* ¹³⁰ *مِنْ إِمْلَاقٍ*. Terdapat perbedaan penjelasan di antara kedua ayat tersebut. Pada QS. al-An'ām (6): 151, kemiskinan yang disebutkan adalah kondisi yang sedang dialami orang tua pada saat itu, sedangkan kemiskinan pada QS. al-Isrā' (17): 31 adalah kondisi yang dibayangkan akan terjadi di masa depan.¹³⁰

¹²⁵ Al-Qur'an, Yunus (10): 62.

¹²⁶ Abduh, *al-Manār*, vol. 11, 352.

¹²⁷ Al-Qur'an, al-Baqarah (2): 74.

¹²⁸ Abduh, *al-Manār*, vol. 1, 289.

¹²⁹ Al-Qur'an, al-Isrā' (17): 31.

¹³⁰ Abduh, *al-Manār*, vol. 8, 163.

menjadikan makhluk lain sebagai penjaga mereka dan perantara dengan Tuhan. Allah menjanjikan neraka bagi orang-orang yang bersekutu dan zalim. Kemusyrikan mereka yang menyebabkan teror rasa takut muncul di dalam hati.¹³³

Terminologi kecemasan terakhir adalah *rau'*. Kata الرُّوعُ dalam ayat فَلَمَّا
¹³⁴ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبُشْرَى يُجْدِلْنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ dimaknai dengan rasa takut dan teror yang menakutkannya. Maka, apabila rasa takut tersebut telah hilang dari hati Ibrahim berkat datangnya kabar gembira tentang keturunannya, ia mulai berdebat (يُجْدِلْنَا) mengenai azab yang diturunkan berkaitan dengan azab yang ditimpakan kepada kaum Nabi Lūṭ.¹³⁵

Secara ringkas, penafsiran Muhammad Abduh dan Rasyid Riḍa mengenai terminologi kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Term *khaūf* menunjukkan rasa takut yang secara umum dialami oleh manusia. Term ini juga menunjukkan kecemasan bertaraf normal. Mengatasi *khaūf* dapat dilakukan dengan sabar, iman, dan takwa.
- b. Term *khasyyah* menunjukkan rasa takut yang berorientasi pada keterlibatan sesuatu yang agung dan pengetahuan atas keagungan tersebut.
- c. Term *ru'b* menunjukkan teror atas suatu perbuatan yang berdampak hukuman berat.
- d. Term *rau'* menunjukkan kecemasan berkelanjutan yang akan berakhir segera setelah mendapatkan jawaban atau solusi.

¹³³ Abduh, *al-Manār*, vol. 4, 145.

¹³⁴ Al-Qur'an, Hūd (11): 74.

¹³⁵ Abduh, *al-Manār*, vol. 12, 102.

C. Analisis Psikopatologi terhadap Ayat-Ayat Kecemasan

1. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Berikut pemaparan ayat kecemasan dan faktor penyebab kecemasan di dalam ayat yang disebutkan:

Tabel 3.1 Faktor Kecemasan dalam Ayat

No.	Ayat Kecemasan	Term	Faktor Kecemasan
1.	وَلَنْبَلُوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ¹³⁶	خَوْفٍ	Takut sebagai sifat alami.
2.	هُوَ الَّذِي يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنشِئُ السَّحَابَ الثِّقَالَ ¹³⁷	خَوْفًا	Takut pada hal spesifik, dalam hal ini takut pada petir.
3.	أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوْكُمْ بِاللَّسِنَةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ¹³⁸	خَوْفٍ	Takut, cemas, syok, gejala panik.
4.	أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ¹³⁹	خَوْفٍ	Cemas terhadap masa depan.
5.	فَلَمَّا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ¹⁴⁰	خَوْفٍ	Cemas dan sedih.
6.	يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يَشْفَعُونَ إِلَّا لِمَنْ أَرَادَ مِنْهُمْ وَهُم مِّنْ	حَشِيَّتِهِ	Takut dengan sadar bahwa dirinya tidak berdaya menghadapi yang ditakuti.

¹³⁶ Al-Qur'an al-Baqarah (2): 155.

¹³⁷ Ibid., al-Ra'd (13): 12.

¹³⁸ Ibid., al-Ahzab (33): 19.

¹³⁹ Ibid., Yunus (10): 62.

¹⁴⁰ Ibid., al-Baqarah (2): 38.

	حَشِيَّتِهِ مُشْفِقُونَ ¹⁴¹		
7.	لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ حُشْعًا مُتَّصِدًا مِّنْ حَشِيَّةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ¹⁴²	حَشِيَّةٍ	Takut dengan sadar bahwa dirinya tidak berdaya menghadapi yang ditakuti.
8.	ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِمَّنْ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَقُّقُ فَيُخْرِجُ مِنْهُ الْمَاءَ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ حَشِيَّةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِعَافٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ¹⁴³	حَشِيَّةٍ	Takut dengan sadar bahwa dirinya tidak berdaya menghadapi yang ditakuti.
9.	قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ حَشِيَّةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ فِتُورًا ¹⁴⁴	حَشِيَّةٍ	Takut melakukan sesuatu.
10.	وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَشِيَّةَ إِمْلَاقٍ تَحْنُ نَرزُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنْ قَتَلْتُمْ كَانِ خِطَاً كَبِيرًا ¹⁴⁵	حَشِيَّةٍ	Cemas terhadap masa depan, dalam hal ini cemas terhadap kemiskinan di masa depan.
11.	إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِّنْ حَشِيَّةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ¹⁴⁶	حَشِيَّةٍ	Takut, mengharuskan kehati-hatian.
12.	سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَا أُولَهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ ¹⁴⁷	رُعْبٍ	Ketakutan yang hampa.
13.	وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَهَرُوهُمْ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ	رُعْبٍ	Cemas.

¹⁴¹Ibid., al-Anbiyā' (21): 28.

¹⁴²Ibid., al-Hasyr (59): 21.

¹⁴³Al-Qur'an, al-Baqarah (2): 74.

¹⁴⁴Ibid., al-Isrā' (17): 100.

¹⁴⁵Ibid., al-Isrā' (17): 31.

¹⁴⁶Ibid., al-Mu'minūn (23): 57.

¹⁴⁷Ibid., Āli Imrān (3): 151.

	مِنْ صِيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا ¹⁴⁸		
	هُوَ الَّذِي أَخْرَجَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِنْبِ مِنْ دِيَارِهِمْ لِأَوَّلِ الْحَشْرِ مَا ظَنَنْتُمْ أَنْ يَخْرِجُوا ۖ وَظَنُّوا أَنَّهم مَانِعَتُهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا ۖ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْأَبْصَارِ ¹⁴⁹	رُعب	Panik
14.	فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبُشْرَى يُجْدِلُنا فِي قَوْمِ لُوطٍ ¹⁵⁰	رَوْع	Kecemasan bertahap.
15.	وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ ¹⁵¹	ضَيْقٍ	Kegundahan, sesak.
16.	وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ ¹⁵²	ضَيْقٍ	Kegundahan, sesak.
17.	إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ¹⁵³	هَلُوعًا	Kegelisahan.
18.	مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ¹⁵⁴	وَسْوَاسٍ	Bisikan yang menyesatkan, dapat dianalogikan sebagai pikiran-pikiran obsesif.

Konsep kecemasan di dalam Al-Qur'an didominasi dengan penyebutan term takut. Ini menunjukkan bahwa rasa takut menjadi faktor utama penyebab kecemasan, baik kecemasan normal maupun gangguan. Kecemasan, menurut Helen Blair Simpson, adalah emosi universal manusia yang menyiapkan diri

¹⁴⁸Ibid., al-Aḥzāb (33): 26.

¹⁴⁹Al-Qur'an, al-Ḥasyr (59): 2.

¹⁵⁰Ibid., Hūd (11): 74.

¹⁵¹Ibid., an-Naḥl (16): 127.

¹⁵²Ibid., an-Naml (27): 70.

¹⁵³Ibid., al-Ma'arij (70): 19-20.

¹⁵⁴Ibid., an-Nās (114): 4.

untuk menghadapi potensi ancaman. Takut dan cemas menjadi faktor utama kecemasan.¹⁵⁵

Term takut menunjukkan potensi perkembangan kecemasan menjadi gangguan. Lafaz *خَوْف*, berdasarkan makna dan sifatnya, memiliki kecenderungan untuk membuat manusia merasa cemas hingga panik. Tingkatan kecemasan dalam term ini berada pada tingkat rendah hingga tingkat panik. Kecemasan yang dialami dalam *خَوْف* berorientasi pada masa depan dan juga antisipasi terhadap pengulangan peristiwa traumatik yang pernah terjadi (misalnya perang).¹⁵⁶ Di antara gangguan kecemasan yang dapat berkembang dari sifat *خَوْف* adalah gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan panik, dan gangguan stres pasca-trauma.¹⁵⁷

Term *خَوْف* juga dapat digunakan untuk menyebutkan ketakutan pada hal tertentu. Seperti ketakutan pada petir dalam QS. al-Ra'd (13): 12. Ketakutan pada petir memiliki istilah khusus dalam psikopatologi, yakni brontofobia atau keraunofobia (fobia petir/*fear of thunder*), sehingga gambaran ini dapat digolongkan ke dalam fobia spesifik.¹⁵⁸

Term takut lainnya yang memiliki gambaran mengenai gangguan kecemasan adalah *حَشْيَةٌ*. Makna dari term ini adalah takut, tetapi sifatnya positif dan tidak dimiliki oleh manusia secara umum. Hanya orang-orang tertentu yang memiliki sifat takut ini dan Al-Qur'an menyebutkan bahwa para wali Allah atau orang-orang yang beriman dan bertakwa saja yang memilikinya.¹⁵⁹

¹⁵⁵Simpson, *Anxiety*, 1.

¹⁵⁶Shihab, *Tafsīr*, vol. 1, 200.

¹⁵⁷American, *Diagnostic*, 189.

¹⁵⁸Ronald, *The Encyclopedia*, 113.

¹⁵⁹Aṣṣahāni, *Al-Mufradat*, 647.

Walaupun tidak dapat digolongkan sebagai sifat yang dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan, ada ayat dengan term *حَشْيَةٌ* memberikan gambaran tentang gangguan kecemasan yang dapat dialami oleh manusia secara umum. Seperti kecemasan terhadap kemiskinan di masa depan dalam QS. al-Isrā' (17): 31. Gambaran kecemasan terhadap kemiskinan di masa depan dapat digolongkan ke dalam fobia spesifik dengan sebutan peniafobia atau fobia kemiskinan (*fear of poverty*).¹⁶⁰ Ketakutan ini juga dapat digolongkan ke dalam gangguan kecemasan menyeluruh mengingat penderita gangguan kecemasan menyeluruh sering mengalami gejala kecemasan ketika menjalani kehidupan sehari-hari sambil memikirkan skenario terburuk mengenai masa depan mereka.¹⁶¹

Term *رُغْبٌ* memiliki dua sifat, yakni cemas yang hampa dan cemas yang dapat menyebabkan kepanikan.¹⁶² Dua sifat ini membawa term *رُغْبٌ* ke dalam golongan gangguan kecemasan menyeluruh yang berpotensi menyebabkan serangan panik dengan tingkat kecemasan dari tingkat rendah hingga tingkatan panik. Penderita gangguan kecemasan sering mengalami gejala kecemasan walaupun tanpa ancaman nyata. Mereka dapat merasa cemas akibat pikiran-pikiran mereka sendiri. Beberapa di antara penderita yang mengalami kecemasan eksesif berpeluang untuk mengalami serangan panik apabila kecemasan yang sedang dialami tidak kunjung membaik. Penderita juga dapat mengalami serangan panik apabila dipertemukan dengan situasi yang memicu munculnya serangan panik tersebut.¹⁶³ Kondisi ini sesuai dengan penggambaran term *رُغْبٌ*.

¹⁶⁰Ronald, *The Encyclopedia*, 377.

¹⁶¹American, *Diagnostic*, 189.

¹⁶²Aṣḥāhānī, *Al-Mufradat*, vol 2, 74.

¹⁶³American, *Diagnostic*, 214.

Term رُوعٌ memiliki sifat yang sementara tetapi terus berkembang.¹⁶⁴ Sifat ini menunjukkan bahwa kecemasan yang disandang bertaraf rendah. Walaupun bertaraf rendah, tidak berarti kecemasan ini dapat diabaikan karena jika diabaikan dapat menimbulkan gangguan lain yang lebih serius hingga histeria. Gangguan yang dapat terjadi akibat kecemasan ini berupa gangguan kecemasan menyeluruh dan serangan panik.¹⁶⁵

Term ضيقٌ menjadi gambaran gejala kecemasan. Makna term tersebut ialah sesak, sempit jiwa, dan gundah.¹⁶⁶ Seseorang yang mengalami kecemasan mengalami kesulitan bernapas dan merasa resah setiap waktu. Gejala kecemasan berupa rasa gelisah dan resah juga dapat ditemukan dalam term هُلُوعٌ. Penderita gangguan kecemasan menyeluruh memiliki karakteristik yang sama dengan kedua term tersebut, yakni merasa resah dan gelisah hingga sulit bernapas. Maka, kedua term tersebut dapat digolongkan pada gejala gangguan kecemasan menyeluruh.¹⁶⁷

Term terakhir yang memiliki potensi untuk menjadi gangguan kecemasan adalah وَسْوَاسٌ. Term ini memiliki keterkaitan dengan sifat obsesi yang didasari perilaku terlalu berhati-hati. Orang dengan sifat ini akan melakukan kegiatan berulang (repetitif) untuk memastikan bahwa hal yang ditakuti tidak akan terjadi. Sikap ini memiliki kedekatan karakteristik gangguan di dalam psikopatologi yakni OCD (*obsessive-compulsive disorder*) atau gangguan obsesif-kompulsif. Gangguan ini ditandai dengan munculnya perilaku kompulsif (berulang) pada suatu hal yang menjadi obsesinya.¹⁶⁸

¹⁶⁴ Aṣfahāni, *Al-Mufradat*, vol 2, 121.

¹⁶⁵ American, *Diagnostic*, 213.

¹⁶⁶ Aṣfahāni, *Al-Mufradat*, vol 2, 559.

¹⁶⁷ American, *Diagnostic*, 222.

¹⁶⁸ Jonathan S. Abramowitz dan Arthur C. Houts (ed), *Concepts and Controversies in Obsessive-Compulsive Disorder* (New York: Springer Science, 2005), 4.

Diagnosa gangguan kecemasan dapat diberikan setelah melalui pemeriksaan langsung oleh klinisi dan penderita memenuhi kriteria berikut:¹⁶⁹

- a. Kesulitan mengontrol kecemasan dan penderita menyadari hal ini.
- b. Pada gangguan kecemasan menyeluruh, penderita mengalami kecemasan eksekutif selama minimal enam bulan terhadap kejadian sehari-hari dengan menunjukkan minimal tiga dari gejala-gejala: gelisah atau tegang; mudah lelah; sulit berkonsentrasi; tegang otot, dan; gangguan tidur. Penderita anak-anak hanya memerlukan satu gejala dari yang disebutkan.¹⁷⁰
- c. Pada gangguan panik, penderita merasa cemas, pusing, pucat, dan tegang serta merasa ingin menghindari situasi yang akan membuatnya panik.¹⁷¹
- d. Pada gangguan stress pasca-trauma, penderita mengalami kilas balik mengenai pengalaman traumatik, baik dalam mimpi, ingatan, atau halusinasi yang membuat mereka meningkatkan kewaspadaan hingga mengalami sulit tidur.¹⁷²
- e. Pada fobia spesifik, penderita mengalami takut atau cemas eksekutif terhadap objek atau situasi tertentu. Respon terhadap objek atau situasi fobik cenderung tidak masuk akal dan terkadang penderita tak sadarkan diri.¹⁷³
- f. Pada gangguan obsesif-kompulsif, penderita memiliki pemikiran intrusif yang berulang dan persisten bahwa sesuatu tidak berada pada tempat atau kondisi yang seharusnya dan melakukan kegiatan repetitif sebagai respon terhadap obsesinya.¹⁷⁴

Secara ringkas, gangguan kecemasan yang ada dalam Al-Qur'an dapat dilihat dalam tabel berikut:

¹⁶⁹American, *Diagnostic*, 189.

¹⁷⁰American, *Diagnostic*, 222.

¹⁷¹Ibid., 218.

¹⁷²Ibid., 271.

¹⁷³Ibid., 197.

¹⁷⁴Ibid., 237.

Tabel 3.2 Jenis Gangguan Kecemasan

No.	Gangguan Kecemasan	Terminologi Terkait
1.	Gangguan Kecemasan Menyeluruh	رَوْع, رُغْب, حَشْيَةٌ, هَلُوع, ضَيْق, حَوْف
2.	Gangguan Panik	رَوْع, رُغْب, حَوْف
3.	Fobia Khas	حَشْيَةٌ, حَوْف
4.	Fobia Sosial	-
5.	Gangguan Stres Pasca-Trauma	حَوْف
6.	Gangguan Obsesif-Kompulsif	وَسْوَاس

2. Solusi Mengatasi Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an dan Psikopatologi

Al-Qur'an sebagai kitab suci dapat dijadikan sebagai pedoman terapi mengatasi gangguan kejiwaan, seperti yang tercantum dalam ayat:

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ¹⁷⁵

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”¹⁷⁶

Menangani gangguan kecemasan umumnya sama seperti menangani gangguan kejiwaan lainnya. Beberapa jenis terapi dan obat-obatan dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan penyembuhan. Pada kasus tertentu, tindakan operasi terkadang diberikan kepada pasien gangguan kecemasan. Penanganan gangguan kecemasan dapat dilakukan melalui beberapa cara sebagai berikut:

¹⁷⁵Al-Qur'an, Yunus (10): 57.

¹⁷⁶Lajnah, *Al-Qur'an*, 295.

a) Terapi psikologis

Kunci dari terapi psikologis adalah menyembuhkan melalui metode tertentu. Dalam metode religi, fokus terapi psikologis pada gangguan kecemasan adalah menenangkan jiwa. Jiwa yang sehat adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Upaya untuk menemukan ketenangan jiwa dapat dilakukan melalui resignasi, yakni penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan, dan melalui meditasi.¹⁷⁷ Berserah diri kepada Allah dapat menghindarkan dari kesedihan, seperti firman-Nya:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ¹⁷⁸

“(Tidak demikian.) 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.”¹⁷⁹

Meditasi menjadi salah satu terapi psikologis yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam jangka panjang. Ketika melakukan meditasi, pikiran akan difokuskan pada hal-hal baik yang membawa ketenangan jiwa dan raga. Meditasi dapat dilakukan dengan zikir atau mengingat Allah Swt. karena zikir mendatangkan ketenangan dalam batin, seperti yang tercantum dalam firman-Nya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ¹⁸⁰

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”¹⁸¹

¹⁷⁷Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2012), 177.

¹⁷⁸Al-Qur'an, al-Baqarah (2): 112.

¹⁷⁹Lajnah, *Al-Qur'an*, 22.

¹⁸⁰Al-Qur'an, al-Ra'd (13): 28.

¹⁸¹Lajnah, *Al-Qur'an*, 350.

Zikir dapat dilakukan sebagai terapi dalam menangani gangguan obsesif-kompulsif (was-was). Perilaku was-was dapat berasal dari setan karena mereka akan terus membisikkan keburukan untuk meragukan hati manusia. Melalui zikir, manusia akan tetap terjaga dari bisikan buruk karena hati dipenuhi dengan hanya mengingat Allah saja.¹⁸²

Mengatasi kesedihan akibat rasa takut yang dialami ketika merasa cemas dapat dilakukan dengan berbuat baik dan bertakwa. Allah Swt. berfirman:

يٰۤاٰدَمُ اِمَّا يٰۤاَتَيْتٰكَمۡ رُسُلًا مِّنۡكُمْ يَفۡضُوۡنَ عَلَیۡكُمْ ؕ اٰتٰیۡنِیۡ فَمَنۡ اٰتٰنِیۡ وَاصۡلَحۡ فَلَا خَوْفٌ عَلَیۡهِمْ وَلَا هُمْ
يَحۡزَنُوۡنَ¹⁸³

“Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barangsiapa bertakwa dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati.”¹⁸⁴

Perbuatan baik yang dilakukan dapat menumbuhkan kebahagiaan dan ketenteraman dalam hati. Kebahagiaan yang dihasilkan dari melakukan perbuatan baik tidak hanya dirasakan oleh diri sendiri, tetapi dirasakan juga oleh makhluk lain yang menerima kebaikan tersebut. Hati yang diisi dengan kebahagiaan dan ketenteraman tidak akan memiliki ruang untuk rasa takut dan kesedihan sehingga kondisi jiwa dan raga menjadi lebih sehat.

Jika melakukan perbuatan baik dapat mendatangkan ketenteraman bagi diri sendiri dan orang lain, takwa mendatangkan ketenteraman khusus untuk diri sendiri. Semakin mendekat diri hamba kepada Tuhannya, semakin tenang jiwanya. Orang-orang yang bertakwa mengatasi permasalahan sesuai dengan cara yang ditunjukkan oleh Allah Swt dalam firman-Nya:

¹⁸²Shihab, *Tafsīr*, vol. 15. 755.

¹⁸³Al-Qur'an, al-A'rāf (7): 35.

¹⁸⁴Lajnah, *Al-Qur'an*, 210.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ¹⁸⁵

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.”¹⁸⁶

Rasa tidak berdaya yang dialami akibat kegelisahan berlebih dapat membawa manusia menjauh dari rahmat Allah. Akibatnya, manusia akan terus terbelenggu dalam kegelisahan, kecemasan, dan ketakutan pada hal yang tidak jelas tanpa ada jalan keluar. Gangguan kecemasan adalah penyakit, dan penyakit adalah salah satu jenis cobaan yang diberikan oleh Allah untuk menguji iman hambanya.¹⁸⁷

Untuk dapat melewati ujian tersebut, manusia perlu melakukan pendekatan diri dan memohon pertolongan melalui doa dan shalat. Bersabar merupakan langkah awal untuk semakin dekat dengan Allah Swt. karena dengan bersabar manusia mengakui bahwa semua ketakutan dan kecemasan yang dirasakan murni datang dari Allah dan hanya Dia yang dapat memberikan ketenangan untuk melawan rasa cemas tersebut.¹⁸⁸

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا¹⁸⁹

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana;”¹⁹⁰

Sabar dan shalat menjadi langkah utama dalam mendekatkan diri kepada Allah. Sabar memiliki faedah yang besar dalam membina jiwa memantapkan

¹⁸⁵ Al-Qur'an, al-Baqarah (2): 153.

¹⁸⁶ Lajnah, *Al-Qur'an*, 31.

¹⁸⁷ Ibid., 179.

¹⁸⁸ Ibid.

¹⁸⁹ Al-Qur'an, al-Fath (48): 4.

¹⁹⁰ Lajnah, *Al-Qur'an*, 746.

kepribadian, dan meningkatkan kekuatan manusia dalam menghadapi masalah hidup, musibah, serta bencana. Sholat, selain sebagai ibadah, oleh psikoterapis modern dinilai sebagai salah satu bentuk terapi relaksasi yang menyisakan ketenteraman dalam jiwa dan menebarkan ketenangan pada syaraf.¹⁹¹

Jenis terapi psikologis lainnya yang dapat dilakukan untuk menangani gangguan kecemasan adalah puasa. Puasa merupakan langkah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, seperti dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ¹⁹²

“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,”¹⁹³

Puasa memberikan kesempatan bagi organ tubuh untuk beristirahat dan membuang racun (detoks). Pembuangan racun yang terjadi pada saat berpuasa meliputi racun tubuh dan racun jiwa. Nafsu, emosi, dan pikiran buruk yang tidak terkontrol menjadi racun bagi jiwa manusia. Dengan puasa, manusia akan belajar untuk sabar dan memikirkan hal-hal baik yang membantu mengurangi penyakit kejiwaan, termasuk gangguan kecemasan.¹⁹⁴

Terapi-terapi klinis tertentu juga dijalani untuk mendukung terapi religi dalam penanganan gangguan kecemasan. Dalam metode klinis, penanganan gangguan kecemasan secara psikologis difokuskan pada apa yang menjadi ancaman bagi pasien. Terapis memberikan prosedur tertentu agar pasien dapat memproses informasi secara emosional. Pasien akan diajarkan untuk bersikap tenang dalam menghadapi ketegangannya melalui *cognitive behavioral treatment*

¹⁹¹Jalaluddin, *Psikologi*, 452.

¹⁹²Al-Qur'an, al-Baqarah (2): 183.

¹⁹³Lajnah, *Al-Qur'an*, 37.

¹⁹⁴Rashid Bhikha dan Ashraf Dockrat, *Medicine of the Prophet: Tibb al-Nabawi* (Roodepoort: Ibn Sina Institute of Tibb, 2015), 89.

(CBT) atau terapi kognitif behavioral. Pasien akan diberikan simulasi yang memicu ketegangan, kemudian mereka belajar menggunakan terapi kognitif dan teknik *coping* lainnya agar bisa keluar dari ketegangan yang dialami.¹⁹⁵

Pada penanganan gangguan panik, penanganan psikologis terbaru yang efektif telah dikembangkan. PCT (*panic control treatment*) atau terapi kontrol panik berfokus pada pemaparan sensasi-sensasi yang mengingatkan pasien pada serangan paniknya. Pasien akan diminta menjalani latihan untuk menaikkan detak jantungnya atau memutar mereka di kursi putar untuk membuat mereka merasa pusing. Pasien juga diminta untuk menjalani latihan kognitif mengenai bahaya dan situasi yang ditakuti yang kemudian diidentifikasi dan dimodifikasi.¹⁹⁶

Pada penanganan fobia, yang dinilai paling efektif adalah terapi langsung menggunakan pemaparan berbasis. Terapi ini harus berada di bawah pengawas terapis untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam menghadapi ketakutannya. Terkadang, pasien fobia melakukan terapi mandiri, namun ini tidak efektif karena mereka akan cenderung melarikan diri dari ketakutannya. Dalam beberapa kasus, fobia yang coba dihadapi justru semakin membesar. Ini disebabkan karena ketika pasien melakukan terapi mandiri tanpa pengawasan, mereka melakukannya dengan tergesa-gesa.¹⁹⁷

Dalam menangani korban PTSD (*post-traumatic stress disorder*/gangguan stress pasca-trauma), sebagian besar klinisi sepakat bahwa mereka harus menghadapi trauma aslinya untuk dapat mengembangkan teknik *coping* yang efektif. Terapi psikoanalitis biasanya akan menghidupkan kembali

¹⁹⁵Simpson, *Anxiety*, 299.

¹⁹⁶Durand, *Intisari*, 184.

¹⁹⁷Irena Milosevic dan Randi E. McCabe (ed), *Phobias: The Psychology of Irrational Fear* (California: Greenwood, 2015), 257.

trauma emosional untuk melepaskan penderitaan emosional pasien. Pemaparan ulang trauma melalui *imaginal exposure* (pemaparan imajiner) akan dirancang sedemikian rupa untuk memberi efek terapeutik. Dukungan keluarga, teman, atau orang-orang terdekat akan sangat membantu pasien menghadapi traumanya lebih cepat.¹⁹⁸

Penanganan psikologis secara terstruktur pada pasien gangguan obsesif-kompulsif memberikan hasil yang sedikit lebih signifikan, yakni 85%. Terapi psikologis memberikan efek jangka panjang kepada penderita lebih baik daripada terapi obat-obatan dengan tingkat kekambuhan yang lebih kecil. Namun, menerapkan terapi psikologis kepada pasien OCD tidaklah mudah karena pasien akan dipaparkan dengan situasi yang akan membuat pemikiran kompulsifnya terpicu. Terapi ini menggunakan pendekatan ERP (*exposure and ritual prevention*) atau pemaparan dan pencegahan ritual. Pasien akan dihadapkan dengan objek atau situasi yang dianggap terkontaminasi dan akan dicegah dari melakukan ritual-ritual seperti mencuci atau memeriksa. Tetapi, bagaimanapun ritual-ritual tersebut dicegah, prosedur yang dilaksanakan tampaknya memicu terjadinya “*reality testing*” (pengujian nyata) karena penderita akan sadar secara emosional bahwa dengan atau tanpa melakukan ritual tidak akan berakibat buruk bagi dirinya.¹⁹⁹

b) Obat-obatan

Resepan obat-obatan medis oleh klinisi sering diberikan untuk membantu meringankan gejala kecemasan pada pasien gangguan kecemasan. Pemberian obat penenang dalam kadar tertentu terbukti mampu mengurangi gejala kecemasan.

¹⁹⁸Simpson, *Anxiety*, 276.

¹⁹⁹Ibid.

Obat-obatan yang sering diresepkan adalah obat penenang ringan golongan benzodiazepin. Obat tersebut terbukti menolong, namun kurang memiliki efek terapeutik. Penggunaan obat-obatan selama delapan minggu hingga enam bulan memberikan efek pengurangan gejala kecemasan kepada pasien penderita gangguan kecemasan menyeluruh.²⁰⁰

Permasalahan yang muncul ketika menggunakan obat-obatan ini adalah hendaya (gangguan) fungsi motorik dan kognitif. Selama penggunaan benzodiazepin, pasien tampak lebih tenang dengan tidak bersikap terlalu waspada. Beberapa pasien usia lanjut mengalami kesulitan mengemudi dan beberapa kali terjatuh selama penggunaan obat. Efek yang tidak terelakkan dari penggunaan obat-obatan adalah ketergantungan karena cara kerja obat yang instan dalam menurunkan ketegangan yang sedang dialami.²⁰¹

Pada pasien gangguan panik, obat-obatan yang diresepkan adalah antidepresan trisiklik seperti imipramin atau SSRI (*serotonin specific reuptake inhibitor*) seperti Prozac dan Paxil. Ada beberapa kelebihan dan kelemahan dari masing-masing kelompok obat. Imipramin dapat mengurangi serangan panik dan kecemasan yang terkait, tetapi memiliki efek samping yang kuat, termasuk sakit kepala, mulut kering, dan terkadang disfungsi seksual sehingga banyak pasien yang tidak ingin menggunakannya dalam waktu yang lama. Sementara itu, kelompok SSRI memiliki manfaat yang sama tetapi efek samping langsung lebih sedikit, sehingga pasien lebih banyak meminum obatnya.²⁰²

Pada pasien fobia spesifik (khas), penanganan melalui obat-obatan tampaknya tidak terlalu diperlukan. Pengalaman fobik dalam fobia khas lebih

²⁰⁰Simpson, *Anxiety*, 263.

²⁰¹Ibid., 298.

²⁰²Simpson, *Anxiety*, 288.

jarang muncul karena pasien harus terpapar benda atau situasi tertentu yang menjadi ketakutannya. Ini berbeda dengan fobia sosial yang akan seing terpapar situasi fobiknya yakni situasi sosial. Namun, untuk meredakan serangan panik dan kecemasan yang muncul dapat digunakan antidepresan ringan.²⁰³

Pada pasien PTSD atau gangguan stres pasca-trauma, penanganan menggunakan obat juga pernah digunakan, tetapi penelitian untuk pengobatan yang lebih efektif baru dimulai beberapa tahun yang lalu. Penelitian awal menunjukkan bahwa beberapa obat seperti SSRI (Prozac, Paxil) yang biasanya digunakan untuk penanganan gangguan kecemasan secara umum dapat membantu pasien PTSD. Alasannya karena obat-obat tersebut mampu mengatasi kecemasan berat dan serangan panik yang mendominasi gangguan ini.²⁰⁴

Penanganan obat-obatan bagi penderita OCD dapat menggunakan jenis obat yang secara spesifik menghambat *reuptake* serotonin, seperti klomipramin atau SSRI. Obat ini dinilai paling efektif dengan tingkat efektifitas 60% kepada penderita. Kelebihan terapi obat-obatan adalah efek instan yang dapat mengurangi perilaku repetitif penderita OCD dan membuat mereka merasa lebih tenang. Namun, kekambuhan sering terjadi jika penggunaan obat dihentikan. Terapi obat-obatan tidak dapat dilakukan dalam jangka panjang karena dapat menimbulkan efek ketergantungan.²⁰⁵

Pengobatan tidak selalu berkaitan dengan obat-obatan kimia. Terdapat beberapa bahan herbal di dalam Al-Qur'an yang ketika dikonsumsi memiliki efek menenangkan sekaligus menyehatkan. Bahan-bahan tersebut adalah madu dan

²⁰³Simpson, *Anxiety*, 288.

²⁰⁴Ibid, 272.

²⁰⁵Durand, *Intisari*, 214.

jahe. Al-Qur'an menyebutkan bahwa madu memiliki keistimewaan untuk kesehatan manusia:

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ²⁰⁶

“kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).” Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir.”²⁰⁷

Jahe turut disebutkan di dalam Al-Qur'an sebagai bahan campuran minuman penduduk surga:

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا²⁰⁸

“Dan di sana mereka diberi segelas minuman bercampur jahe.”²⁰⁹

Madu memiliki fungsi sebagai pemanis alami pengganti gula dan mengandung karbohidrat berupa oligomer sakarida yang mudah dicerna (fruktosa dan glukosa) dan senyawa senyawa fosfor organik serta mineral seperti natrium (Na), kalium (K), kalsium (Ca), unsur tanah jarang seperti krom (Cr) dan seng (Zn).²¹⁰ Di samping itu, jahe memiliki fungsi menghangatkan dan meningkatkan metabolisme tubuh. Pencampuran madu dan jahe dengan air hangat dapat menjadi minuman herbal yang menghangatkan sekaligus menenangkan tubuh dan pikiran. Kelebihan dari bahan herbal seperti ini adalah dapat digunakan berulang dan tidak merusak tubuh, berbeda dengan bahan kimia di dalam obat-obatan kimia.²¹¹

²⁰⁶Al-Qur'an, al-Nahl (16): 69.

²⁰⁷Lajnah, *Al-Qur'an*, 382.

²⁰⁸Al-Qur'an, al-Insan (76): 17.

²⁰⁹Lajnah, *Al-Qur'an*, 863.

²¹⁰Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. *Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Kementerian Agama, 2013), 18.

²¹¹Bhikha, *Medicine*, 91.

c) Pembedahan

Penanganan terakhir, sering disebut sebagai penanganan radikal yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah melalui prosedur pembedahan saraf atau *psychosurgery*. Tindakan *psychosurgery* pernah dilakukan kepada 33 pasien dengan gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan gangguan kecemasan terkait. Penanganan ini dilakukan ketika penderita OCD mencapai tingkat berat dan tidak merespon pada terapi pengobatan maupun terapi psikologis.

Psychosurgery pada dasarnya adalah pembedahan pada area spesifik pada *cingulate bundle* (bundel cingulum, saluran serat syaraf pada otak) (*cingulotomy*). Dari 33 pasien OCD yang pernah melakukan prosedur ini, hanya 30% di antaranya mendapatkan manfaat yang substansial. Penanganan *psychosurgery* dianggap sebagai pilihan terakhir dan tidak diharapkan lagi pengaplikasiannya pada pasien OCD.²¹²

²¹²Durand, *Intisari*, 215.