

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental menjadi isu penting yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak. Berdasarkan data survey dari I-NAMHS (*Indonesia-National Adolences Mental Health*), sebanyak satu dari tiga remaja Indonesia, atau setara dengan 15,5 juta remaja berusia 10-17 tahun di dalam negeri memiliki masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan hingga Oktober 2022. Beberapa masalah kesehatan mental yang paling banyak diderita adalah gangguan kecemasan sebanyak 3,7%, depresi mayor sebanyak 1%, gangguan perilaku sebanyak 0,9%, gangguan stress pasca-trauma atau PTSD (*post-traumatic stress disorder*) sebanyak 0,5%, dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif atau ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*) sebanyak 0,5%.¹

Persentase tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan menjadi masalah yang paling banyak dialami masyarakat, terutama pada remaja. Faktor pemicunya terbagi menjadi empat, meliputi keluarga, teman sebaya, sekolah atau pekerjaan, dan masalah pribadi. Lebih rinci, gangguan muncul akibat hubungan yang bermasalah dengan keluarga, kesulitan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman sebaya, masalah dalam lingkungan sekolah atau pekerjaan, serta stres pribadi yang muncul dari dalam akibat pikiran mengganggu dan perubahan hormon.²

¹Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), *National Survey Report* (Yogyakarta: Center for Reproductive Health, 2022), 23.

² Ibid.

Idealnya, rasa cemas membuat manusia antisipasi secara fisik maupun mental agar siap merespons potensi ancaman yang akan terjadi di masa depan. Respons terhadap perasaan cemas sama seperti respons antisipasi terhadap rasa takut, yakni melawan atau menjauh (*fight or flight response*). Setiap individu selalu memiliki pilihan untuk menjauh atau melawan bergantung pada kondisi yang sedang dialami. Dalam lingkup religi, rasa cemas dapat membuat seorang hamba menjauhi keburukan atau membuatnya berani menghadapi rintangan demi mempertahankan keimanan.³

Rasa cemas menjadi patologi ketika intensitas terjadinya lebih sering dan tidak terkendali. Penderita gangguan kecemasan menemukan diri mereka merasakan takut yang intens pada hal spesifik dan sering muncul tanpa ada ancaman nyata. Akibatnya, mereka sulit menjalani keseharian dengan normal. Fisik dan pikiran menjadi terdistorsi hingga berujung pada pemilihan jalan keluar yang cenderung hanya satu, yakni melarikan diri atau menjauhi segala hal penyebab rasa cemas itu muncul. Kecemasan patologi dapat membuat seseorang enggan untuk mencoba dan berjuang. Alasannya karena rasa takut akan kegagalan dan berbagai pemikiran negatif tentang resiko terburuk yang akan didapatkan kelak. Seorang individu, khususnya Muslim, memiliki kewajiban untuk mempertimbangkan segala hal sebelum bertindak agar mendapat hasil terbaik. Namun, perasaan gelisah dan takut membuat mereka menyerah lebih awal. Kecemasan ini sering dikaitkan dengan lemahnya iman seseorang.⁴

³ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 193.

⁴ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyani Soetjipto (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 159.

Kecemasan dalam taraf tertentu memiliki fungsi adaptif yang membuat manusia mampu bertahan hidup dalam lingkungan dan situasi baru, serta fungsi konstruktif guna mengembangkan potensi mereka untuk menjadi individu yang berkualitas dan lebih baik dari sebelumnya. Kedua fungsi positif ini dapat diperoleh melalui penerimaan diri terhadap adanya kecemasan. Penolakan terhadap kecemasan memiliki dampak sebaliknya, menjadi destruktif ketika individu tidak mampu menerima rasa cemas tersebut dan memilih untuk menghindar. Rasa cemas tidak dapat terselesaikan dan akan menumpuk seiring individu melarikan diri dari hal yang membuatnya cemas.⁵

Cemas memiliki sifat yang statis. Ketika sesuatu disebut dengan cemas, ia bergerak di tempatnya.⁶ Sifat cemas ini bersebrangan dengan sifat tenang yang digambarkan Allah dalam firman-Nya dalam QS. al-Fajr (89): 27-30 berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً * فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي * وَأَدْخُلِي جَنَّتِي

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”⁷

Kecemasan sering dikaitkan dengan rasa takut yang berlebihan. Ketakutan terhadap masa depan, situasi tertentu, kematian, dan pengalaman masa lalu memunculkan reaksi kecemasan pada individu. Takut yang ada pada kecemasan umumnya berupa ketakutan pada hal-hal yang tidak tampak, abstrak, atau belum tentu ada atau terjadi. Berbeda dengan takut biasa yang muncul ketika seseorang dihadapkan dengan situasi yang benar-benar berbahaya seperti saat berhadapan dengan binatang buas. Namun demikian, takut dan cemas berbagi titik fokus yang

⁵ Hude, *Emosi*, 192.

⁶ Ibnu Manzur, *Lisān al-‘Arab*, vol. 10 (Kairo: Dār al-Ma’ārif, 1119), 232.

⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an. *Al-Qur’an dan Terjemahannya* (Jakarta: Kementerian Agama, 2019), 895.

sama, yakni ancaman di masa depan. Ketika rasa takut melebihi batas yang wajar, jiwa manusia akan mengalami guncangan. Mereka akan dilanda kegelisahan, kesedihan, rasa putus asa, bahkan depresi.⁸

Al-Qur'an tidak secara spesifik membahas tentang gangguan kecemasan. Kecemasan di dalam Al-Qur'an disebutkan dengan beberapa lafaz atau term yang berbeda (*murādif*). Penelitian ini memfokuskan kajian terhadap terminologi dan ayat-ayat kecemasan yang berpotensi menjadi gangguan. Identifikasi faktor-faktor penyebab gangguan yang ada di dalam ayat dengan terminologi kecemasan, jenis gangguan yang dapat terjadi, serta solusi penanganan gangguan dilakukan melalui analisis psikologi khusus gangguan kejiwaan, yakni psikopatologi. Tafsir modern-kontemporer dengan corak falsafi dan sosial-kemasyarakatan (*al-adabī al-ijtimā'ī*) turut digunakan sebagai sumber penafsiran ayat yang sesuai untuk fenomena modern seperti gangguan kecemasan dari segi ilmu kejiwaan dan sosial. Dengan alasan inilah skripsi berjudul “*Anxiety Disorder* dalam Al-Qur'an Perspektif Psikopatologi” dibuat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diperoleh rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apa terminologi gangguan kecemasan di dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana penafsiran mufasir modern-kontemporer terhadap ayat-ayat gangguan kecemasan?
3. Bagaimana analisis psikopatologi tentang ayat-ayat gangguan kecemasan?

⁸ Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (Oxford: Oxford University Press, 1991), 234.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui terminologi gangguan kecemasan di dalam Al-Qur'an.
2. Menjelaskan penafsiran mufasir modern-kontemporer terhadap ayat-ayat gangguan kecemasan.
3. Menjelaskan analisis psikopatologi tentang ayat-ayat gangguan kecemasan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki dua macam kegunaan, yakni sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis
 - a. Penelitian ini dapat mendeskripsikan tentang gangguan kecemasan di dalam Al-Qur'an.
 - b. Penelitian ini dapat mendeskripsikan analisis psikopatologi tentang gangguan kecemasan di dalam Al-Qur'an.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan pijakan bagi penelitian berikutnya.
 - b. Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai gangguan kecemasan di dalam Al-Qur'an dan memperkaya khazanah keilmuan tafsir Al-Qur'an.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah dilakukan sebagai langkah awal dalam membahas penelitian ini agar tidak terjadi kesalahpahaman. Penulis menguraikan beberapa istilah dari judul penelitian yakni sebagai berikut:

1. *Anxiety* atau ansietas (kecemasan) adalah perasaan tidak menyenangkan atas rasa takut yang dialami dan disertai gejala fisiologis seperti ketegangan otot, denyut jantung meningkat, pernapasan tidak teratur, berkeringat, hingga diare. Kecemasan merespon situasi, objek, atau manusia yang menjadi sumber ketakutan seorang individu melalui pengalaman masa lampau.⁹
2. *Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan adalah kumpulan gangguan dengan kecemasan sebagai karakteristik dominan atau hanya dialami sebagai salah satu gejala ketika seseorang berada dalam situasi yang ditakuti. Jenis gangguan yang terkumpul dalam gangguan kecemasan adalah gangguan kecemasan menyeluruh (*GAD/generalized anxiety disorder*), gangguan panik dengan dan tanpa agorafobia, fobia khas, fobia sosial, gangguan stres pasca-trauma (*PTSD/post-traumatic stress disorder*), dan gangguan obsesif-kompulsif (*OCD/obsessive-compulsive disorder*).¹⁰
3. Psikopatologi merupakan studi ilmiah mengenai gangguan psikologis. Istilah non-medis untuk psikopatologi adalah psikologi abnormal, sebuah studi yang menyelidiki segala bentuk abnormalitas pengalaman dan tingkah laku sebagai gambaran kondisi gangguan pada jiwa.¹¹

F. Kajian Terdahulu

Telaah karya tulis terdahulu mengenai gangguan kecemasan atau tema sejenis dengan penelitian ini menghasilkan beberapa temuan karya yang relevan, yakni sebagai berikut:

⁹ Ronald M. Doctor, dkk, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties* (New York: Facts on Files, 2008), 50.

¹⁰ Ibid., 52.

¹¹ Kuntjojo, "Psikologi Abnormal" (Diktat, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2009), 6.

1. Skripsi yang disusun oleh Miftahul Jannah pada tahun 2023 dengan judul “Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Tafsir Ayat-Ayat Kesempitan Jiwa)”, yang menyatakan bahwa gangguan kecemasan dalam Al-Qur’an dihubungkan dengan kondisi jiwa yang sempit, ditandai dengan perasaan khawatir, takut, lemah, dan sedih atas sesuatu yang belum diketahui. Gangguan ini dapat diatasi dengan cara selalu mengingat Allah, tidak berprasangka buruk, dan bersabar dengan apa yang sedang dihadapi.¹²
2. Artikel yang dibuat oleh Ulfi Putra Sany pada tahun 2022 dengan judul “Gangguan Kecemasan dan Depresi menurut Perspektif Al-Qur’an”, yang menyatakan bahwa kecemasan menjadi fenomena umum yang dialami masyarakat. Al-Qur’an menyebut kecemasan dalam bentuk kata *khauf* yang bersanding dengan *huzn* (sedih), dengan penyebutan rasa takut di atas rasa sedih karena dampak yang ditimbulkan dari rasa takut lebih besar daripada dampak yang ditimbulkan dari rasa sedih. Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa terapi yang ditawarkan Al-Qur’an, yakni terapi zikir, terapi pembacaan Al-Qur’an, dan terapi doa.¹³
3. Skripsi oleh Halida Ulin Nuhaya dari Institut Agama Islam Negeri Salatiga pada tahun 2020 dengan judul “Psikologi Kecemasan dalam Al-Qur’an (Tafsir Tematik atas Ayat-Ayat Syifa tentang Kecemasan)”, yang menyatakan bahwa kecemasan adalah kondisi takut, sedih, dan kesempitan jiwa akan hal yang belum tentu terjadi. Terdapat empat kategori kecemasan dalam Al-Qur’an, yakni kecemasan yang bersifat normal, kecemasan yang berupa kesedihan

¹²Miftahul Jannah, “Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Tafsir Ayat-Ayat Kesempitan Jiwa)” (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Curup, Curup, 2023), 58.

¹³Ulfi Putra Sany, “Gangguan Kecemasan dan Depresi menurut Perspektif Al-Qur’an,” *Syntax Literate* 7, no. 1 (Januari, 2022), 1273, <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>.

akibat perkataan orang lain, kecemasan yang menyebabkan kesempitan jiwa, dan kecemasan yang muncul dari dalam diri. Kecemasan dapat diatasi dengan bertawakal, istiqomah dalam kebaikan, sabar, belajar ikhlas, dan selalu beriman serta beramal saleh.¹⁴

4. Skripsi yang dibuat oleh M. Wahid Nasiruddin dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2018 dengan judul “Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur’an (Pendekatan Psikologi)”, yang menyatakan bahwa kecemasan muncul akibat lemahnya iman seorang hamba dan jika ia terus lalai terhadap perintah-perintah Allah dengan sebab munculnya rasa cemas tersebut maka kecemasan akan berlanjut menjadi gangguan kejiwaan. Kecemasan di dalam Al-Qur’an dikategorikan menjadi dua, yakni kecemasan yang bersifat normal pada hal yang belum terjadi dan kecemasan yang bersifat gangguan karena kurang pendekatan kepada Allah.¹⁵
5. Skripsi oleh Mohd Amin Bin Japri dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2017 dengan judul “Konsep *Khauf* dan *Raja’* Imam al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan”, yang menyatakan bahwa kata *khauf* memiliki makna takut yang bersifat positif. *Khauf* didefinisikan sebagai rasa takut yang membakar hati ketika merasa akan menemui sesuatu yang tidak disukai, sehingga dengan rasa takut ini manusia menjadi lebih terbimbing menuju ketaatan, menjauhi larangan dan maksiat. Bersanding

¹⁴Halida Ulin Nuhaya, “Psikologi Kecemasan dalam Al-Qur’an (Tafsir Tematik atas Ayat-Ayat Syifa tentang Kecemasan)” (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Salatiga, Salatiga, 2020), 77.

¹⁵M. Wahid Nasrudin, “Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur’an (Pendekatan Psikologi)” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2018), 74.

dengan *raja'*, *khauf* menjadi motivator yang dapat mengobati kecemasan hati.¹⁶

Dari beberapa penelitian yang dipaparkan di atas, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya ialah dalam hal tema, yakni gangguan kecemasan. Perbedaannya terletak pada perspektif yang digunakan. Penelitian ini menggunakan perspektif psikopatologi untuk mengidentifikasi ayat-ayat tentang kecemasan yang berpotensi menjadi gangguan. Peneliti mengkaji secara spesifik tentang faktor gangguan dan tawaran solusi penanganan gangguan kecemasan dari Al-Qur'an dan psikopatologi.

G. Kajian Pustaka

1. Kecemasan (*Anxiety*) dan Psikopatologi

Masalah yang dialami oleh seseorang menstimulasi munculnya proses kognitif berupa skenario penyelesaian masalah. Terdapat dua komponen utama di dalamnya, yakni komponen pertanyaan “bagaimana jika” (*what-if question*) sebagai upaya visualisasi permasalahan dan komponen solusi. Kedua komponen ini membentuk kondisi yang dikenal sebagai cemas atau *worry*.¹⁷

Cemas yang terbentuk di dalam pikiran menjadi sinyal pengaktif sistem pertahanan diri pada tubuh. Beberapa hormon seperti adrenalin dan kortisol meningkat sehingga timbul sensasi fisik yang setara ketika seseorang menghadapi bahaya atau terancam, seperti detak jantung cepat, pernapasan tidak teratur, produksi keringat berlebih, suhu tubuh turun atau naik, sakit kepala, dan

¹⁶Mohd Amir Bin Japri, “Konsep *Khauf* dan *Raja'* Imam al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017), 85.

¹⁷Melisa Robichaud dan Michel J. Dugas, *The Generalized Anxiety Disorder Workbook* (Oakland: New Harbringer Publications, 2015), 5.

konsentrasi yang terganggu. Sensasi fisik dalam merespons adanya ancaman bahaya inilah yang disebut sebagai kecemasan atau *anxiety*. Kecemasan dapat ditemukan pada gangguan lain yang lebih kompleks, seperti gangguan kecemasan, gangguan panik, fobia, gangguan obsesif, dan trauma.¹⁸

Pada mulanya, Sigmund Freud melihat kecemasan sebagai hasil dari hasrat seksual yang tidak terpenuhi, baik karena kurangnya aktivitas seksual maupun represi (menghambat keinginannya sendiri). Ia mengusulkan perbedaan konsep kecemasan neurosis dari neurastenia, suatu gangguan saraf dengan tanda kelelahan dan kelesuan fisik dan mental yang pertama kali dijelaskan oleh George Miller Beard pada 1868. Kemudian, Freud memodifikasi teorinya dan berpendapat bahwa cemas lebih terkait dengan rasa takut sebagai respon dalam menghadapi bahaya, baik eksternal maupun internal.¹⁹

Kecemasan menurut James D. Page adalah bentuk psikoneurosis paling umum dijumpai pada individu dengan tingkat kecerdasan di atas rata-rata. Kecemasan juga merupakan gejala berkelanjutan yang dihasilkan dari hasil adaptasi terhadap stres dan tekanan hidup. Dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut, individu cenderung bersikap over-reaksi yang mengakibatkan gangguan pada fisik, seperti kelelahan, insomnia, peningkatan asam lambung, hingga depresi.²⁰

Cemas dan takut merupakan dua jenis emosi berbeda, tetapi memiliki dasar emosi yang sama. Ekman dan Friesen, disebutkan oleh Richard Gross, mengidentifikasi enam emosi dasar manusia berdasarkan ekspresi wajah yang

¹⁸Robichaud, *The Generalized*, 10.

¹⁹Helen Blair Simpson, dkk, *Anxiety Disorders: Theory, Research, and Clinical Perspectives* (Cambridge: Cambridge University Press, 2010), 20.

²⁰James D. Page, *Abnormal Psychology* (New York: McGraw-Hill, 1970), 122.

terlihat ketika diberi stimulan. Enam emosi dasar tersebut adalah senang, sedih, terkejut, marah, benci, dan takut.²¹ Goleman berpendapat bahwa emosi tidak selalu berdiri sendiri dan dapat saling berkaitan, misal emosi terkejut dengan takut, atau emosi marah dengan sedih. Ia kemudian menambahkan dua jenis emosi, yakni malu dan cinta, serta merincikan setiap emosi beserta variasinya sebagai berikut:²²

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, berang, tersinggung, bermusuhan, agresi, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi berat (patologis).
- c. Takut: cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, waspada, gelisah, ngeri, fobia, dan panik (patologis).
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, terpesona, girang, dan mania (patologis).
- e. Terkejut: kaget, terkesiap, takjub, terpana.
- f. Jengkel: hina, jijik, mual, muak, benci, dan tidak suka.
- g. Malu: rasa bersalah, kesal hati, sesal, aib, dan kehancuran hati.
- h. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih.

Cemas selalu berkaitan dengan rasa takut. Pengalaman ansietas dimulai pada masa anak-anak (dalam beberapa kasus dimulai pada masa bayi) dan berlangsung sepanjang hidup. Cemas juga dikaitkan dengan konsekuensi yang normal dalam

²¹Richard Gross, *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (London: Hodder Education, 2015), 160.

²²Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam, 1997), 410.

hidup. Rasa cemas dalam berbagai tingkatan membawa perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas diri, hingga makna hidup baru bagi individu.²³

Terdapat empat tingkatan kecemasan yang disertai gejala tertentu,²⁴ yakni sebagai berikut:

- a. Kecemasan ringan, merupakan jenis kecemasan yang dihasilkan dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan pada taraf ini dapat menjadi motivator alami untuk belajar, tumbuh, dan berkembang.
- b. Kecemasan sedang, terjadi ketika seseorang mengalami penurunan lapang persepsi dan hanya terfokus pada hal-hal penting saja. Mereka akan meningkatkan kewaspadaan terhadap sesuatu di luar titik fokus tetapi masih dapat dikendalikan dan tetap mengikuti arahan yang diberikan.
- c. Kecemasan berat, ditandai dengan penurunan lapang persepsi yang sangat signifikan dan ketidakmampuan untuk mengendalikannya. Penderita akan terfokus pada detail yang bagi sebagian orang tidak terlalu penting untuk difokuskan. Mereka akan mengikuti arahan yang diberikan, tetapi membutuhkan lebih banyak arahan serta usaha dalam melakukannya.
- d. Tingkat panik, merupakan tingkatan dengan gejala peningkatan aktivitas motorik dan penurunan konsentrasi serta daya pikir rasional. Lapang persepsi bagi penderitanya menyempit sehingga mereka memiliki kendala saat berhubungan dengan orang dan situasi tertentu. Panik yang berkelanjutan dapat membuat penderita kelelahan mental dan fisik hingga dapat mengakibatkan kematian.

²³Ariani Sulistyorini, *Kecemasan: Pengkajian, Penatalaksanaan, dan Psikoterapi* (Malang: CV Literasi Nusantara Abadi, 2022), 5.

²⁴Sulistyorini, *Kecemasan*, 11.

Panduan diagnostik dan statistik gangguan kejiwaan atau DSM terbaru mengelompokkan gangguan kecemasan ke dalam tujuh jenis²⁵ sebagai berikut:

- a. Gangguan cemas akan perpisahan atau *separation anxiety disorder*, merupakan ketakutan atau cemas tentang perpisahan dengan seseorang pada tingkatan yang tidak wajar. Gejala yang menyertai dapat berupa mimpi buruk atau gangguan pada fisik seperti demam dan pucat. Walaupun kecemasan ini biasa terjadi pada anak-anak, namun dalam kasus tertentu gejala serupa akan tampak pada saat dewasa.
- b. Kebisuan selektif atau *selective mutism*, dicirikan dengan kegagalan berbicara pada situasi sosial yang menuntut individu untuk berbicara (misalnya sekolah) tetapi di situasi lainnya mereka dapat berbicara dengan mudah. Gangguan ini memberikan dampak signifikan pada pencapaian akademik dan komunikasi dalam kehidupan normal.
- c. Fobia spesifik, merupakan jenis gangguan yang dialami individu berupa ketakutan intens pada satu hal spesifik. Ketakutan ini memiliki banyak variasi objek, dapat berupa hewan, lingkungan, suntikan, dan situasi tertentu lainnya.
- d. Gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial, merupakan jenis kecemasan dengan ketakutan dan penghindaran terhadap segala jenis interaksi sosial serta situasi yang memungkinkan individu dinilai. Interaksi yang dapat memicu kecemasan ini berupa pertemuan dengan orang asing, situasi dimana individu diamati ketika makan dan minum, serta tampil di depan banyak orang. Proses kognitif yang muncul berupa penilaian buruk dari

²⁵American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013), 189.

orang lain, dipermalukan, dihina, ditolak, atau menyinggung orang lain. Hal-hal inilah yang coba dihindari oleh penderita gangguan kecemasan sosial.

- e. Gangguan panik, merupakan kondisi ketika individu mengalami episode serangan panik di masa lampau dan terus menerus khawatir jika serangan tersebut terjadi lagi sehingga membuat perilakunya menjadi kacau akibat serangan panik tersebut. Serangan panik terjadi ketika perasaan takut yang intens mencapai titik puncaknya dalam beberapa saat disertai gejala fisik dan pikiran. Serangan panik dapat terjadi secara terduga dan tidak terduga bergantung pada situasi yang dialami oleh penderita. Jika penderita berada pada situasi yang memicu panik, seperti menghadapi fobianya, maka serangan panik yang didapat merupakan serangan panik terduga. Jika serangan datang ketika tidak ada situasi yang merangsang, maka serangan yang didapat merupakan serangan panik tidak terduga.
- f. Agorafobia, merupakan jenis ketakutan terhadap dua atau lebih hal-hal berikut: menggunakan transportasi umum, berada di tempat terbuka, berada di ruang tertutup, berada di antrean atau tempat ramai, atau sendirian di antara keramaian. Individu yang mengalami ketakutan terhadap hal-hal tersebut akan berusaha untuk selalu menghindar atau menempel bersama orang-orang yang mereka anggap aman. Usaha ini dilakukan untuk menghindari situasi tidak menyenangkan seperti serangan panik atau dipermalukan diri.
- g. Gangguan kecemasan umum, merupakan jenis gangguan yang penderitanya merasa cemas tidak hanya pada satu hal tertentu. Mereka cenderung merasa

cemas terhadap berbagai jenis hal, termasuk lingkungan sekolah dan pekerjaan. Hal ini menyebabkan mereka lebih mudah mengalami kelelahan fisik dan pikiran, sulit berkonsentrasi, sensitif, ketegangan otot, dan gangguan tidur.

Psikologi abnormal (psikopatologi) secara umum menggolongkan gangguan kecemasan dalam enam jenis beserta kriteria dan penyebabnya, yakni sebagai berikut:

a. Gangguan kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety disorder*).

Gangguan ini memiliki kriteria:

- 1) Kecemasan eksematik selama enam bulan atau lebih terhadap kejadian atau aktivitas sehari-hari.
- 2) Kesulitan mengontrol kecemasan.
- 3) Menunjukkan minimal tiga dari gejala-gejala: kegelisahan atau perasaan tegang, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, iritabilitas, ketegangan otot, dan gangguan tidur.
- 4) Distres yang signifikan.
- 5) Kecemasan tidak terbatas pada isu tertentu.
- 6) Penderita menyadari bahwa kekhawatirannya tidak normal dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Penyebab dari gangguan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mewarisi sifat mudah merasa tegang dan cemas.
- 2) Pengembangan kognitif bahwa kejadian-kejadian penting dalam hidup mereka tidak dapat dikendalikan dan berbahaya.

3) Stres yang signifikan.²⁶

b. Gangguan panik dengan dan tanpa agorafobia. Gangguan ini memiliki kriteria:

- 1) Fokus kecemasan pada serangan panik berikutnya.
- 2) Perilaku menghindar dari semua situasi yang menyebabkan panik dalam gangguan panik dengan agorafobia.
- 3) Merasa cemas, pusing, pucat, dan tegang ketika berada di tempat umum, keramaian, berdiri di antrean, di ruang terbuka, ruang tertutup, kendaraan umum, pusat perbelanjaan, atau pergi sendirian.
- 4) Penderita menyadari bahwa kekhawatiran terhadap serangan panik tidak wajar dan mengganggu keseharian.

Penyebab dari gangguan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mewarisi sifat mudah merasa tegang dan cemas.
- 2) Pengembangan kognitif terhadap serangan panik yang pernah terjadi.²⁷

c. Fobia khas (*specific phobia*). Gangguan ini memiliki kriteria:

- 1) Ketakutan yang mencolok dan eksematik terhadap objek atau situasi tertentu.
- 2) Respon cemas dan ketakutan ketika menghadapi sesuatu cenderung tidak masuk akal hingga pingsan.
- 3) Kecemasan dan ketakutan intens ketika berhadapan dengan sesuatu yang fobik.
- 4) Penderita menyadari bahwa ketakutan yang dialami tidak normal dan mengganggu.

²⁶Durand, *Intisari*, 166.

²⁷Ibid., 174.

Penyebab gangguan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pengalaman masa lampau yang berkaitan dengan sesuatu yang ditakuti.
- 2) Pengalaman buruk orang lain terhadap sesuatu yang kemudian diajarkan kepada individu sehingga memicu proses kognitif yang menyimpulkan bahwa hal tersebut menakutkan.²⁸

d. Fobia sosial (*social phobia*). Gangguan ini memiliki kriteria:

- 1) Ketakutan berat pada situasi sosial atau situasi yang berhubungan dengan performa.
- 2) Kecemasan dan distress intens pada situasi dan interaksi sosial.
- 3) Perilaku menghindar dan antisipasi terhadap situasi yang membuat cemas.
- 4) Penderita menyadari bahwa rasa cemas ketika berada pada situasi sosial tidak normal dan mengganggu kehidupan sosialnya.

Penyebab gangguan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Perasaan cemas dan takut akan dipermalukan, dihina, menyinggung, ditolak, dan dinilai buruk.
- 2) Perasaan cemas dan takut akan mempermalukan diri sendiri.²⁹

e. Gangguan stres pasca-trauma (*post-traumatic stress disorder*). Gangguan ini memiliki kriteria:

- 1) Fokus kecemasan pada pengalaman traumatik masa lalu.
- 2) Intensitas pengalaman yang tinggi.
- 3) Kejadian traumatik kembali dialami dengan salah satu atau lebih dari cara berikut: ingatan berulang yang menimbulkan distress, mimpi buruk

²⁸Durand, *Intisari*, 186.

²⁹Ibid., 196.

tentang situasi traumatis, ilusi atau halusinasi bahwa kejadian tersebut terulang kembali, reaksi fisiologis terhadap situasi yang mengingatkan pada trauma.

- 4) Mengalami gejala fisiologis seperti sulit tidur, iritabilitas, dan kewaspadaan yang terlalu tinggi.
- 5) Perilaku menghindar yang persisten.
- 6) Penderita menyadari bahwa kecemasan yang dialami berlebihan dan tidak normal.

Penyebab gangguan ini adalah pengalaman buruk di masa lampau dengan intensitas tinggi dan situasi yang tidak menyenangkan.

f. Gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*). Gangguan ini memiliki kriteria:

- 1) Kekhawatiran yang berlebihan tentang masalah nyata dalam kehidupan.
- 2) Pemikiran intrusif yang berulang dan persisten bahwa sesuatu tidak pada tempat atau keadaan yang seharusnya.
- 3) Perilaku repetitif yang dilakukan sebagai respon terhadap obsesinya.
- 4) Stres akibat pemikiran dan perilaku repetitifnya.
- 5) Penderita menyadari bahwa perilaku repetitif dan pemikiran obsesif yang dilakukan tidak normal dan mendatangkan banyak keluhan seperti kelelahan fisik maupun mental.

Penyebab gangguan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mewarisi sifat mudah cemas dan tegang.
- 2) Mengembangkan pemikiran bahwa sesuatu harus sesuai dengan apa yang seharusnya agar terhindar dari ancaman.

- 3) Mengembangkan perilaku waspada yang berlebihan jika sesuatu tidak sesuai dengan yang seharusnya.³⁰

2. Terminologi Kecemasan dalam Al-Qur'an

Kecemasan di dalam Al-Qur'an disebutkan dalam beberapa term berbeda.

Beberapa term tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. *Khaūf* (takut). *Khaūf* dalam bahasa Arab bermakna takut, ketakutan, perasaan ngeri, alarm, teror, panik, menakutkan, dan horror.³¹ *Khaūf* berasal dari akar kata خوف, disebutkan sebanyak 27 kali dalam kata benda, dan 14 di antaranya bersanding dengan *ḥuzn* yang bermakna kesedihan, duka cita, dan kesusahan.³² *Khaūf* merupakan takut pada sesuatu hal yang sudah diketahui atau takut pada hal kecil karena lemahnya iman seseorang. *Khaūf* juga merupakan kondisi kejiwaan yang timbul sebagai akibat dari dugaan akan munculnya sesuatu yang dibenci atau hilangnya sesuatu yang disenangi.³³
- b. *Khasyyah* (takut). Term ini memiliki akar kata خشى, disebutkan sebanyak tujuh kali.³⁴ *Khasyyah* merupakan takut yang disertai dengan pengagungan terhadap sesuatu yang diagungkan. Berbeda dengan takut dalam *khaūf*, perasaan takut yang ada dalam *khasyyah* selalu disertai pengagungan dan berkaitan dengan adanya pengetahuan terhadap yang ditakuti. Rasa takut ini hanya dimiliki oleh para ulama.³⁵

³⁰Durand, *Intisari*, 210.

³¹Baalbaki, *Kamus al-Maurid*, 346.

³²Muhammad Fuad Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Alfāz al-Qur'ān al-Karīm* (Beirut: Dār al-Fikr, 1987), 247.

³³Al-Raghib al-Asfahani, *Al-Mufradat fi Gharīb al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, vol. 1 (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), 647.

³⁴Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam*, 234.

³⁵Asfahani, *Al-Mufradat*, 647.

- c. *Ru'b* (takut). Akar kata term ini adalah رعب, disebutkan sebanyak lima kali dalam Al-Qu'ran.³⁶ *Ru'b* memiliki makna ketakutan yang mendalam. *Ru'b* di dalam Al-Qur'an memiliki makna ketakutan terhadap suatu bahaya besar yang dapat mendatangkan kematian hingga menyebabkan panik karena rasa takut tersebut.³⁷
- d. *Rau'* (takut). *Rau'* memiliki akar kata روع, disebutkan sebanyak satu kali dalam Al-Qur'an, yakni pada QS. Hud (11): 74.³⁸ *Rau'* memiliki makna bertambah atau berkembang. Makna *rau'u* di dalam Al-Qur'an ialah kegelisahan dan ketakutan akibat penantian atas suatu jawaban yang tidak kunjung datang. Takut pada *rau'* bersifat ringan dan sementara, namun dapat berkembang terus menerus hingga berubah menjadi gangguan ketika tidak mendapatkan solusi atas hal yang dinantikan.³⁹
- e. *Dayq* (sempit). *Dayq* memiliki akar kata ضيق, disebutkan sebanyak dua kali dalam QS. al-Nahl (16): 127 dan QS. al-Naml (27): 70.⁴⁰ *Dayq* merupakan lawan dari *sa'ah* (سعة) yang bermakna lapang. Dalam Al-Qur'an, *dayq* dimaknai sebagai kesempitan dada seorang manusia ketika dihadapkan dengan masalah.⁴¹
- f. *Halū'* (gelisah). *Halū'ā* memiliki akar kata هلع, disebutkan sebanyak satu kali dalam kata benda pada QS. al-Ma'arij (70): 19.⁴² Term ini memiliki makna kekhawatiran ketika seseorang akan melakukan sesuatu sehingga

³⁶ Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam*, 322.

³⁷ Asfahani, *Al-Mufradat*, vol. 2, 74.

³⁸ Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam*, 328

³⁹ Asfahani, *Al-Mufradat*, vol. 2, 121.

⁴⁰ Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam*, 434.

⁴¹ Manzur, *Lisān*, vol. 10, 207.

⁴² Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam*, 737.

dia tidak jadi melakukannya.⁴³ Dalam Al-Qur'an *halū'* bermakna sifat manusia yang suka mengeluh ketika ditimpa kesulitan.

- g. *Jazū'* (keluh kesah). Term ini memiliki akar kata جزع, disebutkan sebanyak satu kali dalam kata benda pada QS. al-Ma'arij.⁴⁴ Term *jazū'* memiliki makna sifat yang kurang bersabar ketika dihadapkan dengan sesuatu.⁴⁵ Dalam Al-Qur'an, *jazū'* dimaknai sebagai keluhan manusia atas tidak sabarnya mereka ketika ditimpa kesusahan.
- h. *Waswās* (bisikan). Term ini memiliki akar kata وسوس, disebutkan sebanyak satu kali dalam kata benda وسواس di QS. an-Nās (114): 4 dan empat kali dalam kata kerja وسوس.⁴⁶ *Waswas* dimaknai sebagai bisikan setan yang menyuruh untuk melakukan keburukan atau mendatangkan keraguan di hati manusia.⁴⁷

⁴³Manzur, *Lisān*, vol. 8, 374.

⁴⁴Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam*, 168.

⁴⁵Manzur, *Lisān*, vol. 8, 47.

⁴⁶Abd al-Baqī, *Al-Mu'jam*, 251.

⁴⁷Manzur, *Lisān*, vol. 6, 254.