

## ABSTRAK

Irma Nurul Aini, 2024, Kecemasan dalam Al-Qur'an (Analisis Ayat-ayat *Khauf* Perspektif psikologi Gwendoline Smith), Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, Pembimbing: Dr. Putri Alfia Halida, Lc., M.Th.I.

**Kata Kunci:** kecemasan, *khauf*, *ḥuzn*, Gwendoline Smith

Kebutuhan akan rasa aman dari rasa takut, khawatir, tegang, dan cemas sangat penting bagi manusia, karena ketidakmampuan dalam memenuhinya dapat mengakibatkan gangguan emosional yang berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk proses belajar, interaksi sosial, dan perkembangan diri. Cemas termasuk gangguan psikologi yang menimbulkan kekhawatiran dan rasa takut bagi orang-orang yang mengalaminya. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab tiga fokus penelitian: 1) Apa saja ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas tentang *khauf*? 2) Bagaimana penafsiran ayat-ayat *khauf* dalam kitab tafsir klasik dan kontemporer? 3) Bagaimana analisis ayat-ayat *khauf* perspektif psikologi Gwendoline Smith?

Penelitian ini fokus pada term *khauf* dengan menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*), menggunakan pendekatan psikologi dengan teori *Cognitive behavioural therapy* (CBT) Gwendoline Smith yang merupakan terapi kognitif yaitu dengan mengubah pikiran negatif tentang ketakutan menjadi pemikiran yang lebih konstruktif (memperbaiki). Teknik pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi, dengan mengumpulkan ayat yang bermakna kecemasan menggunakan kata kunci *khauf*.

Hasil penelitian ini *pertama* bahwa ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas tentang *Khauf* yaitu terdiri dari 89 ayat. Penulis mengambil enam ayat yang akan dianalisis dalam penelitian ini berdasarkan *tartīb nuzūlī*, yakni tiga ayat dari periode *Makkiyah* dan tiga ayat dari periode *Madaniyah* yakni QS. Asy-Syu'ara' (26): 14, QS. Qāf (50): 45, QS. Al-A'raf (7): 59, QS. Al-Baqarah (2): 62, QS. Al-Baqarah (2): 229 dan Q.S Al-Baqarah (2): 155-157. *Kedua* penafsiran ayat-ayat *Khauf* dalam kitab tafsir klasik dan kontemporer secara umum memiliki pengertian yaitu ketakutan, takut disini memiliki makna yaitu ketakutan terhadap sesuatu yang jelas ada di dalam hati sehingga orang tersebut merasa takut, tegang dan selalu khawatir. Macam-macam takut disini ada dua macam yaitu: 1. Takut kepada Allah Swt yaitu takut akan bencana (Gempa bumi, Tsunami, Cobaan, Kematian, dll). 2. Takut kepada orang lain (Pertengkaran, Ancaman, dan Keselamatan). *Ketiga* analisis ayat-ayat *Khauf* perspektif psikologi Gwendoline Smith bahwa kandungan ayat *Khauf* sebagaimana yang tertuang dalam QS. Asy-Syu'ara' (26): 14, QS. Qāf (50): 45, QS. Al-A'raf (7): 59, QS. Al-Baqarah (2): 62, QS. Al-Baqarah (2): 229 dan Q.S Al-Baqarah (2): 155-157. tersebut, apabila dianalisis melalui pendekatan psikologi Gwendoline Smith maka sangatlah efisien, maka kecemasan yang bermula dari ketakutan itu bisa diobati dengan CBT. CBT, merupakan jenis terapi psikologis yang fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang diakui sebagai seni metodologi mengatasi suasana hati dan kondisi kecemasan.