

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan tentang ”kecemasan dalam tafsir *Al-Qur'anul Majid An-Nur* karya Muhammad hasbi ash-shiddieqy” dapat di ambil kesimpulan pada beberapa bagian diantaranya:

kecemasan merupakan bagian dari fitrah manusia yang muncul sebagai respons terhadap ancaman, tekanan, dan ketidakpastian hidup. Al-Qur'an tidak menyebut istilah kecemasan secara langsung dalam pengertian psikologi modern, namun menggambarkan kondisi emosional tersebut melalui beberapa istilah, terutama khauf, yang bermakna rasa takut, khawatir, dan kegelisahan batin. Dalam penafsiran Hasbi Ash-Shiddieqy, kecemasan dipahami sebagai kondisi psikologis yang dapat dialami oleh siapa saja, bahkan oleh para nabi seperti Nabi Musa dan para sahabat Rasulullah SAW.

Menurut Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur, kecemasan muncul ketika manusia menghadapi ancaman terhadap kebutuhan dasar hidupnya, seperti rasa aman, kehilangan harta, tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, dan ancaman keselamatan jiwa. Namun, Hasbi menegaskan bahwa kecemasan bukan semata-mata bentuk kelemahan manusia, melainkan bagian dari sunnatullah atau ujian kehidupan yang bertujuan menguji

keimanan, kesabaran, dan keteguhan hati seorang mukmin. Oleh karena itu, kecemasan harus disikapi dengan pendekatan spiritual dan penguatan iman kepada Allah SWT.

Adapun solusi Al-Qur'an terhadap kecemasan menurut penafsiran Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur meliputi beberapa hal. Pertama, memperbanyak zikir kepada Allah karena zikir dapat menenangkan hati, menghilangkan kegelisahan, dan memperkuat keimanan. Kedua, bertawakal kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal, sehingga individu mampu menerima ketetapan Allah dengan ikhlas dan tidak berlebihan dalam memikirkan hal di luar kendalinya. Ketiga, menanamkan sikap sabar dan mendirikan shalat sebagai sarana memperoleh pertolongan Allah, ketenangan jiwa, dan kekuatan batin dalam menghadapi tekanan hidup. Keempat, menghindari sikap putus asa dengan tetap meyakini rahmat dan pertolongan Allah, karena keputusan dapat memperbesar kecemasan dan melemahkan semangat hidup.

Dengan demikian, pandangan Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy menunjukkan bahwa solusi terhadap kecemasan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Ketenangan hati dapat diperoleh melalui kedekatan kepada Allah, penguatan iman, kesabaran, tawakal, zikir, dan konsistensi dalam ibadah. Tafsir An-Nur memberikan pemahaman bahwa manusia yang selalu mengingat Allah akan memiliki ketenangan batin dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, sedangkan kegelisahan

akan semakin kuat ketika manusia jauh dari nilai-nilai spiritual dan keimanan.

5.2 Saran

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis berharap hasil kajian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca, khususnya bagi remaja maupun individu dewasa yang mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Penulis menyadari bahwa masih terdapat berbagai kekurangan dalam penyusunan, penulisan, maupun pemilihan topik pembahasan skripsi ini. Oleh karena itu, demi penyempurnaan penelitian ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sebagai bahan perbaikan di masa mendatang. Selain itu, penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan studi perbandingan antara tafsir tematik dengan pendekatan psikologis atau sosiologis dalam mengkaji kecemasan, sehingga diperoleh perspektif yang lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdurrahman Wahid, M. (2019). "Corak dan Metodologi Tafsir Alquran Al-Madjud An-Nur Karya Hasbi Ash-Shiddieqy." *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat*, 14(2).
- Afriany, F., & Zahlimar. (2025). "Analisa Gangguan Kecemasan Ditinjau dari Tipe Kepribadian." *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 3(1).
- Akbar, Ayu Lestari, Mriati Mutmainna, & Eva Arna Abrar. (2023). "Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Satu Tahun Pandemi Covid-19 di Kelurahan Lonrae Kecamatan Tanete Riattang Timur Kabupaten Bone." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4).
- Akbar, Resti Rahmadika, dkk. (2022). "Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas." *Dinamisia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(4).
- Al-Ashfahani, Al-Raghib. (2017). *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*. Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawaid.
- Amalia, Wini, Hadi Abdilah, & Kartika Tarwat. (2023). "Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners." *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(10).
- Anugerah, Ilham Vandu. (2025). "Was-Was yang Menimbulkan Kecemasan dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufistik."
- Annisa Mawaddah, Afrizal Nur. (2025). "Mawaddah dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Qur'an Al-Majid An-Nur Karya Hasbi Ash-Shiddieqy." *Interdisciplinary Journal of Qur'an and Hadith Studies*, 3(2).
- Anwar Idris, Muhammad. (2020). "Pemetaan Kajian Tafsir Al-Qur'an di Indonesia: Studi Atas Tafsir An-Nur Karya T.M. Hasbi Ash-Shiddieqy."
- Aprilda Kirana, Cita, & Ahmad Nurrohim. (2024). "Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Modern." *Journal of Islamic Education Studies*, 4(1).
- Arini, Dewi. (2025). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Cemas pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Beck, Aaron T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

- Clark, David A., & Aaron T. Beck. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Duddy Fachrudin. (2019). "Episode Depresif Berat Dengan Gejala Psikotik (Studi Kasus dalam Perspektif Psikologi dengan Pendekatan Teori Kognitif Beck)." *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati*, 5(2).
- Elmitia, Hanisa Dwi. (2020). "Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu dalam Film Shadow (Ying; 影) Karya Zhang Yimou." *Jurusan Pendidikan dan Sastra Mandarin*, 4(2).
- Fajri, Encep Muhammad. (2024). "Problematisasi Anxiety Disorder pada Remaja di Era Modern." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(3).
- Fauziah, Amira, dkk. (2023). "Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu', dan Huzn)." *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 1(2).
- Ferhati, E., Thomas, G., Louka, P., & Pilafas, G. (2024). "A Critical Discussion of the Development of Anxiety Disorders Explained by Biological and Psychological Risk Factors." *Health & Research Journal*, 10(3).
- Fakhrudin Hs. (1992). *Ensiklopedia Al-Qur'an*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giral Iham, & Bagus Pramudiansyah. (2026). "Pengembangan Potensi Manusia Melalui Pendidikan Islam dalam Membentuk Generasi Berilmu dan Berakhlak." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2).
- Hamka. (1983). *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hanim, Lailatul Muarofah, & Sa'adatul Ahlas. (2020). "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1).
- Haryoko, Sapto, Bahartiar, & Fajar Arwadi. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Hasbi Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad. (2000). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Hidayati, Wahyu, Loso Judijanto, & Hadryanti Hadryanti. (2025). *Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-prinsip Utama untuk Praktik*. Sukabumi: Sonpedia.

- Himma Muliani Resty. (2022). "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Bersalin dalam Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1).
- Husaini, Khairunnisa. (2025). "Studi Kasus Klien dengan Gangguan Depresi Mayor di RS X: Tinjauan Berdasarkan Teori Kognitif Beck." *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 15(1).
- Ibrahim. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Ilyas, Rahmat. (2017). "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1).
- Indra, M., Satria Wijaya, & Rosida Rusmiati. (2025). "Maqosid: Pembaruan Pemikiran Hukum Islam Hasbi Ash-Shiddieqy Telaah Historis Lahirnya Fiqih Keindonesiaan."
- Irfanuddin, M. (2023). "Nasikh Mansukh dan Implementasinya dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur Karya Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy."
- Irda, Sari. (2020). "Analisis Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kecemasan Masyarakat." *Jurnal Kesehatan*.
- Jannah, Miftahul. (2023). *Gangguan Kecemasan (Anxiety) dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-Ayat Kesempitan Jiwa)*.
- Jannah, Miftahul, Risan Rusli, & Iqna Auliyah. (2025). "The Narrowness of the Soul in the Qur'an: A Review of Anxiety Disorders." *Jurnal Studi Islam*, 6(1).
- Kevin Nadham Kharismawan, Murdianto, & Akhmad Sulthoni. (2024). "Motivasi Sedekah dalam Al-Qur'an: Studi Penafsiran Ayat-Ayat Sedekah dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur." *Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies*, 1(3).
- Lisda Nurmala Sopiattunnisa, Dian Mardiani, & Ekasatya Aldila Afriansyah. (2024). "Analisis Tingkat Kecemasan Belajar Matematis Siswa SMP Berdasarkan Aspek Kognitif, Afektif, dan Fisiologis." *RADIAN Journal: Research and Review in Mathematics Education*, 3(2).
- Luthfiana, Nur Umi, & Nur Huda. (2017). "Analisis Makna Khauf dalam Al-Qur'an." *Al-Itqan*, 3(2).
- Magdalena, dkk. (2021). *Metode Penelitian untuk Penulisan Laporan Penelitian dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam*. Penerbit Buku Literasiologi.

- Marsidi, Sitti Rahmah, dkk. (2022). "Gambaran Kecemasan Individu Dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG): Gejala dan Penyebab." *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1).
- Muhajir, Ahmad. (2022). "Al-Qur'an's Solution in the Quarter Life Crisis Phase to Anxiety (Thematic Study of the Al-Qur'an)." *Journal of Quran and Tafseer Studies*, 1(3).
- Muhammad bin Sholih. (2005). *Syarh Tsalatsatul Ushul*. Mesir: Daruts Tsaroya.
- Naldi, Anri, Cahaya, & Muhammad Zein Damanik. (2023). "Konsep Tawakal dalam Kajian Akhlak Tasawuf Berdasarkan Dalil pada Al-Qur'an." *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 10(2).
- Nasrudin M.W. (2018). "Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)." *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 10(2).
- Nico Setiawan. (2025). "Nilai Multikulturalisme dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir An-Nuur dan Relevansinya dengan Nilai-Nilai Bhineka Tunggal Ika."
- Nizamuddin, Muhammad, Muhamad Amrulloh, & Murdianto. (2026). "Understanding the Concept of Ghuluw in the Qur'an: An Analysis of Al-Maraghi's Tafsir and Its Relevance to Modern Religious Practices." 6(1).
- Nugraha, Aditya Dedy. (2020). "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam."
- Pramudyawati, Anisa. (2009). *Bentuk-Bentuk Distorsi Kognitif Narapidana Wanita yang Mengalami Depresi di Lapas Sragen*.
- Qonita, Lutfiatul, dkk. (2024). "Hubungan antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di UNSIQ." *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Quraish Shihab, Muhammad. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*.
- Rahmawati, Resti. (2022). "Menurunkan Gejala Kecemasan pada Gangguan Kecemasan Umum dengan Cognitive Therapy." *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(3).
- Rahmawati, Wulan. (2025). "Anxiety (Kecemasan) dan Cara Mengatasinya Menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir Fi Zilāl al-Qur'ān." *At-Tafasir: Journal of Quranic Studies and Contextual Tafsir*, 2(2).
- Ridwan. (2004). *Statistika untuk Lembaga dan Instansi Pemerintah/Swasta*. Bandung: Alfabeta.

- Rifaki, M. (2021). "Epistemologi Tafsir Al-Nur Karya M. Hasbi Ash-Shiddieqy dalam Memahami Al-Quran." *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 2(2).
- Santhy, dkk. (2025). "Zona Kesehatan." *Zona Kesehatan*, 19(3).
- Setiawati, Any. (2025). "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kecemasan pada Narapidana Menjelang Bebas di Lapas Kelas I Bandar Lampung Tahun 2024."
- Sholehah, Elsa Fitriatus, Weni Kurnia Rahmawati, & Nailul Fauziyah. (2025). "Efektivitas Teknik Counseling Behavior Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Kelas XI Shoshum 1 di SMA Negeri Ambulu." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8).
- Simanjuntak, Dahliati. (2022). "Makna Kata Khasyyah dan Khauf dalam Al-Qur'an." *Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadis*, 3(2).
- Sudariyah. (2018). "Konstruksi Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur Karya M. Hasbi Ash-Shiddieqy." *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 3(1).
- Susilo, T.E.P., & Eldawaty, E. (2021). "Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang." *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*, 4(2).
- Sulung, Undari, & Mohamad Muspawi. (2024). "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier." *Jurnal Edu Research Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 5(3).