

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) merupakan salah satu bentuk masalah kesehatan mental yang paling banyak ditemukan dalam masyarakat modern. Data epidemiologis global menunjukkan bahwa gangguan kecemasan termasuk dalam kelompok gangguan psikologis yang sering terjadi, dengan angka prevalensi yang signifikan di berbagai belahan dunia (Evan Wijaya dkk., 2023).

Tren global tersebut juga terlihat dari peningkatan jumlah kasus gangguan kecemasan dalam tiga dekade terakhir, termasuk di kalangan remaja dan orang dewasa muda. Analisis data dari *Global Burden of Disease* (GBD) menunjukkan bahwa angka kejadian dan prevalensi gangguan kecemasan meningkat secara bertahap dari tahun 1990 hingga 2021, dengan lonjakan yang lebih jelas setelah pandemi COVID-19 (Wu dkk., 2025). Penelitian global dan meta-analisis terkait pandemi juga menunjukkan bahwa prevalensi gejala kecemasan di masyarakat umum meningkat secara signifikan, termasuk di antara kelompok usia yang rentan seperti anak-anak dan remaja (Salari dkk., 2020).

Peningkatan gangguan kecemasan ini tidak hanya menjadi persoalan klinis dan individual, tetapi juga berdampak luas terhadap kesehatan masyarakat. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, disfungsi sosial dan pekerjaan, serta peningkatan beban ekonomi akibat produktivitas yang menurun dan meningkatnya kebutuhan layanan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan lagi fenomena marginal, tetapi telah berkembang menjadi isu kesehatan mental yang kompleks di masyarakat modern (Yang dkk., 2021).

Faktor-faktor yang memicu peningkatan kecemasan sangat beragam, termasuk perubahan sosial dan budaya, tekanan ekonomi, sosial, ketidakpastian masa depan, serta dampak gangguan global seperti pandemi. Selain itu, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat ikut

mempengaruhi dinamika psikologis individu, terutama generasi muda, melalui paparan konstan terhadap informasi dan ekspektasi sosial yang tinggi.

Berdasarkan fenomena tersebut, pemahaman tentang anxiety dalam konteks keagamaan menjadi penting, khususnya dalam tradisi penafsiran Al-Qur'an yang kaya makna spiritual dan psikososial. Dalam konteks Indonesia dan dunia Muslim, tafsir seperti Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an memberikan pemahaman yang berbeda terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ekspresi kecemasan dan kegelisahan jiwa. Studi yang komparatif antara kedua pendekatan tafsir ini, dengan mengintegrasikan kedua tafsir tersebut.

Gangguan kecemasan (*disorder anxiety*) tidak hanya menjadi perhatian utama dalam bidang psikologi klinis, tetapi juga merupakan fenomena yang menarik berbagai disiplin ilmu lain seperti ilmu kesehatan, neurosains, serta kajian agama dan spiritualitas. Dalam psikologi modern, gangguan kecemasan dilihat sebagai respons emosional dan kognitif terhadap ancaman atau tekanan yang nyata maupun yang dipersepsikan, yang memengaruhi fungsi psikologis dan sosial individu (Nugraha, 2020). Dalam ranah ilmu kesehatan dan sains juga menunjukkan bahwa aspek neurobiologis, genetika, serta interaksi lingkungan turut berkontribusi terhadap munculnya gejala kecemasan. Misalnya, hubungan antara struktur otak, regulasi neurotransmitter, serta kondisi fisiologis tertentu dibahas secara komprehensif dalam literatur kesehatan mental yang meneliti keterkaitan antara agama/spiritualitas dan gangguan kecemasan (Ninef dkk., 2025).

Pendekatan multidisipliner terhadap kecemasan ini semakin mendapat perhatian, Jurnal-jurnal akademik terkemuka bahkan telah mendorses integrasi antara studi agama/spiritualitas dan kesehatan mental untuk memahami hubungan kompleks antara keyakinan, praktik spiritual, serta hasil psikologis seperti kecemasan dan stres. Pendekatan semacam ini memperkaya pemahaman tentang anxiety karena tidak lagi semata-mata melihatnya sebagai gangguan biologis atau

psikologis, tetapi juga sebagai pengalaman eksistensial yang memiliki dimensi spiritual.

Al-Qur'an dipahami dalam studi keislaman kontemporer bukan semata sebagai pedoman ritual atau hukum, tetapi juga sebagai sumber nilai spiritual yang mempunyai implikasi langsung terhadap kondisi psikologis individu. Ajaran Al-Qur'an menyentuh aspek batiniah manusia melalui berbagai konsep seperti dzikir (ingat kepada Allah), sabar (kesabaran), tawakkal (kepercayaan kepada Tuhan) yang, menurut kajian akademik, dapat berkontribusi terhadap ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian yang menelaah ajaran spiritual Al-Qur'an dengan pendekatan kesehatan mental modern menemukan bahwa nilai-nilai spiritual ini mendukung regulasi emosi dan meningkatkan daya tahan terhadap tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan. Melalui praktik dan pemahaman nilai-nilai spiritual tersebut, individu dapat mengembangkan sumber koping psikologis yang kuat, memperkuat makna hidup, serta menumbuhkan rasa optimisme meskipun menghadapi tantangan dalam hidup.

Secara eksplisit Al-Qur'an tidak menggunakan istilah modern "*anxiety*" sebagaimana dikenal dalam psikologi kontemporer, tetapi terdapat sejumlah istilah dan ungkapan yang merepresentasikan pengalaman emosional serupa, yakni rasa takut, sedih, gelisah, dan cemas. Termasuk di antaranya خشي (*khashiya*) rasa takut kepada Allah SWT; الخوف (*al-khawf*) rasa takut umum; الحزن (*al-huzn*) kesedihan atau duka; الوجع (*al-wajal*) kecemasan / kegelisahan batin; الصدر ضيق (*dayq as-ṣadr*) sempitnya dada secara emosional, menggambarkan tekanan psikologis (Rokim & Maya, 2025a). Adapun ayat al-Qur'an yang mengungkapkan indikasi anxiety diantaranya terdapat dalam QS. Ali Imran ayat 175

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “*Sesungguhnya mereka hanyalah setan yang menakut-nakuti (kamu) dengan teman-teman setianya. Oleh karena itu, janganlah takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu orang-orang mukmin.*”

Dalam wacana keilmuan tafsir, pendekatan mufasir sangat menentukan bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an dipahami dan dikontekstualisasikan. Tafsir Al-Mishbah karya Prof. M. Quraish Shihab dikenal sebagai tafsir yang kontekstual-humanistik, yakni menafsirkan Al-Qur'an dengan menonjolkan relevansi ayat terhadap realitas sosial, budaya, dan psikologis masyarakat kontemporer. Pendekatan ini menekankan pemaknaan yang menghidupkan pesan Al-Qur'an dalam kehidupan manusia secara utuh dan mempertimbangkan faktor-faktor historis serta sosial. (Shihab, 2002)

Sebaliknya, tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Sayyid Qutb berusaha menghadirkan pesan-pesan Al-Qur'an agar mampu menjawab berbagai persoalan kehidupan manusia, termasuk persoalan psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, penafsirannya banyak menekankan penguatan keimanan, ketauhidan, kesabaran, tawakal, serta keyakinan terhadap pertolongan Allah sebagai fondasi dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Pendekatan tersebut menjadikan tafsir Fi Zhilalil Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai karya tafsir, tetapi juga sebagai media pembinaan kepribadian muslim yang berorientasi pada transformasi individu dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an.

Penelitian ini berfokus pada upaya untuk memahami bagaimana Al-Qur'an sebagai sumber wahyu ilahi merepresentasikan pengalaman kecemasan (*anxiety*) secara kontekstual melalui ayat-ayat yang menggambarkan kondisi psikologis manusia seperti ketakutan (*khawf*), kesedihan (*huzn*), dan kegelisahan batin (*wajal dan dayq aṣ-ṣadr*). Meskipun istilah “*anxiety*” dalam psikologi modern tidak secara eksplisit disebutkan dalam teks Al-Qur'an, berbagai terminologi semantik dalam Al-Qur'an dapat dipahami sebagai gambaran pengalaman emosional yang berkaitan dengan tekanan batiniah, rasa takut, atau gelisah yang menjadi bagian

dari kondisi psikologis manusia ketika menghadapi tantangan hidup. Penelitian tafsir tematik sebelumnya menunjukkan bahwa istilah-istilah tersebut hadir dalam berbagai ayat dan dapat dianalisis secara konseptual dari perspektif psikologis dan spiritual untuk memahami relasi antara pesan Al-Qur'an dan pengalaman kecemasan manusia. Studi-studi semacam ini penting untuk menelusuri pola penafsiran yang relevan dengan pengalaman manusia kontemporer (Rokim & Maya, 2025).

Dalam kajian ini, tafsir yang menjadi fokus adalah Tafsir Al-Mishbah karya Muhammad Quraish Shihab dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Qutb. Tafsir Al-Mishbah merupakan salah satu karya tafsir kontemporer yang bercorak kontekstual-humanistik, menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan mempertimbangkan realitas sosial, psikologis, dan budaya masyarakat modern serta menggunakan pendekatan tahlili dan maudhui yang fleksibel untuk menghadirkan makna yang aplikatif terhadap kehidupan umat (Amin & Abror, 2025). Tafsir ini ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami dan berupaya membumikan pesan Al-Qur'an agar relevan dengan persoalan kehidupan kontemporer.

Sebaliknya, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an merupakan salah satu karya tafsir kontemporer yang disusun oleh Sayyid Qutb dengan corak adabi ijtima'i yang menekankan dimensi tarbawi (pendidikan) dan haraki (gerakan). Penafsiran dalam kitab ini tidak hanya berorientasi pada penjelasan makna kebahasaan ayat, tetapi juga berupaya menghidupkan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai pedoman dalam membentuk akidah, karakter, serta tatanan kehidupan masyarakat Islam. Sayyid Qutb memandang Al-Qur'an sebagai manhaj al-hayah (pedoman hidup) yang harus dipahami secara utuh dan diaplikasikan dalam realitas kehidupan, sehingga penafsirannya lebih menitikberatkan pada pembinaan spiritual, moral, dan sosial umat Islam daripada sekadar analisis linguistik atau historis.

Berbagai kajian akademik telah meninjau kaitan antara pemahaman keagamaan dan kesehatan mental, termasuk anxiety. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsep spiritualitas Islam, seperti tawakkal (percaya kepada

Allah), dzikir, sabr (kesabaran), dan rasa syukur, berkontribusi pada pengelolaan keadaan emosional seperti kecemasan dan stres. Penelitian oleh Nurusshobah & Fitra menegaskan bahwa prinsip-prinsip Al-Qur'an tersebut efektif membantu individu mengatasi masalah psikologis seperti stres dan kecemasan ketika dipadukan dengan pendekatan psikologi kontemporer. (Nurusshobah & Akhmad Aidil Fitra, 2025)

Kajian lain menegaskan hubungan positif antara praktik keagamaan dan kesehatan mental. Dalam ulasan komprehensif terhadap literatur internasional, para peneliti menemukan adanya keterkaitan antara religiositas/spiritualitas dengan pengurangan gejala kecemasan dalam berbagai konteks. Ini menunjukkan bahwa faktor keagamaan dapat berperan sebagai buffer psikologis terhadap kecemasan, meskipun hasilnya dapat bervariasi tergantung jenis praktik dan konteks budaya.

Penelitian yang secara komprehensif membandingkan integratif dua tafsir berbeda terkait representasi *anxiety* dalam teks Al-Qur'an masih sangat terbatas. Khususnya, kajian mengenai kecemasan (*anxiety*) dalam perspektif Al-Qur'an telah mengalami perkembangan yang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai penelitian telah mengkaji istilah-istilah Qur'ani yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia, seperti *khasyiah*, *khawf*, *huzn*, *Wajl*, dan *dayq as-sadr*, serta menghubungkannya dengan konsep kecemasan dalam psikologi modern. Selain itu, sejumlah penelitian juga telah membahas penafsiran ayat-ayat tentang kecemasan berdasarkan kitab tafsir tertentu, baik Tafsir Al-Mishbah maupun Tafsir Fi Zhilalil Qur'an. Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya masih berfokus pada satu kitab tafsir atau hanya menjelaskan konsep kecemasan secara deskriptif tanpa melakukan analisis perbandingan terhadap penafsiran para mufasir.

Lebih lanjut, kajian yang membandingkan Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab dengan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Qutb dalam menjelaskan ayat-ayat tentang *kecemasan* masih sangat terbatas dalam literatur tafsir kontemporer. Padahal, kedua kitab tafsir tersebut memiliki karakteristik,

pendekatan, dan corak penafsiran yang berbeda. Tafsir Al-Mishbah lebih menonjolkan pendekatan kontekstual dengan mempertimbangkan aspek sosial, budaya, dan realitas masyarakat modern, sedangkan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an lebih menekankan dimensi pembinaan akidah, spiritualitas, serta transformasi sosial melalui nilai-nilai Al-Qur'an. Perbedaan orientasi tersebut berpotensi menghasilkan penafsiran yang beragam terhadap ayat-ayat yang merepresentasikan kondisi psikologis manusia, termasuk *kecemasan*.

Selain itu, belum banyak penelitian yang tidak hanya membandingkan hasil penafsiran kedua mufasir, tetapi juga merumuskan konsep *anxiety* berdasarkan hasil analisis komparatif tersebut. Sebagian besar penelitian berhenti pada tahap mendeskripsikan persamaan dan perbedaan penafsiran, tanpa merumuskan konsep yang dapat menggambarkan bagaimana Al-Qur'an memandang *kecemasan* secara utuh melalui perspektif kedua mufasir. Bantalan kecemasan, faktor penyebab, serta solusi yang ditawarkan Al-Qur'an.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan kajian tersebut melalui pendekatan Tafsir Muqaran dengan membandingkan penafsiran ayat-ayat tentang *kecemasan* dalam Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an. Hasil perbandingan tersebut selanjutnya dianalisis secara integratif untuk merumuskan konsep *kecemasan* dalam perspektif kedua tafsir, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian tafsir Al-Qur'an, khususnya dalam bidang psikologi Al-Qur'an dan studi kesehatan mental berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.

1.2 Rumusan Masalah

Fenomena meningkatnya perhatian terhadap isu *anxiety* dalam masyarakat modern menunjukkan bahwa kecemasan tidak lagi dipahami semata-mata sebagai persoalan psikologis, melainkan sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan aspek biologis, kognitif, sosial, dan spiritual. Dalam konteks keislaman, Al-Qur'an memuat berbagai istilah yang merepresentasikan kondisi psikologis manusia yang sepadan dengan konsep *anxiety*, seperti *khasiyah*, *khawf*, *huzn*, *wajl*, dan *dayq aṣ-ṣadr*. Keragaman istilah ini mengindikasikan bahwa Al-

Qur'an memiliki kerangka konseptual yang kaya dan kompleks dalam menggambarkan pengalaman kecemasan manusia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah bagaimana persamaan dan perbedaan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang *anxiety* dalam Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, baik dari segi pemaknaan terminologis, pendekatan metodologis, maupun relevansinya dengan perspektif psikologi modern dan neurosains, serta sejauh mana hasil penafsiran tersebut dapat memberikan kontribusi konseptual dalam memahami fenomena kecemasan manusia kontemporer dari sudut pandang Al-Qur'an.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana konsep *anxiety* direpresentasikan dalam ayat-ayat Al-Qur'an serta ditafsirkan melalui dua pendekatan tafsir yang berbeda, yaitu Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, dalam perspektif sains modern. Dengan menggunakan pendekatan tafsir muqaran, penelitian ini berupaya mengungkap persamaan dan perbedaan penafsiran terhadap terminologi Al-Qur'an yang berkaitan dengan *anxiety*. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran ayat-ayat tentang *anxiety* dalam Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Qutb melalui pendekatan tafsir muqaran. Melalui perbandingan tersebut, penelitian ini berupaya merumuskan konsep *anxiety* dalam perspektif kedua tafsir. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini dirumuskan ke dalam tiga pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1.3.1 Bagaimana penafsiran M. Quraish Shihab tentang ayat-ayat *anxiety* dalam Tafsir Al-Mishbah?

1.3.2 Bagaimana penafsiran Sayyid Qutb tentang ayat-ayat *anxiety* dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an?

1.3.3 Bagaimana konsep *anxiety* dalam perpekstif Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan pertanyaan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperdalam pemahaman mengenai konsep *anxiety* dalam Al-Qur'an melalui kajian komparatif integrative penafsiran Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *kecemasan* melalui pendekatan tafsir muqaran dengan membandingkan penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah dan Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an. Melalui analisis komparatif tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an berdasarkan pemikiran kedua mufasir. Secara khusus, tujuan penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

- 1.4.1 Mengidentifikasi penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat tentang *anxiety* dalam Tafsir Al-Mishbah.
- 1.4.2 Mengidentifikasi penafsiran Sayyid Qutb terhadap ayat-ayat tentang *anxiety* dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an.
- 1.4.3 Merumuskan konsep *anxiety* dalam perspektif Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an berdasarkan analisis tafsir komparatif kedua tafsir.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, sebagaimana dijelaskan berikut ini.

1.5.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya dalam pengayaan studi tafsir muqaran melalui analisis komparatif terhadap penafsiran ayat-ayat tentang *kecemasan* dalam Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Qutb. Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan mengenai konsep *kecemasan* dalam Al-Qur'an dengan menunjukkan persamaan, perbedaan, serta karakteristik penafsiran kedua mufasir terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengembangan metodologi tafsir muqaran dengan menunjukkan bahwa perbandingan penafsiran tidak hanya bertujuan mengidentifikasi persamaan dan perbedaan antar mufasir, tetapi juga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap suatu konsep dalam Al-Qur'an. Melalui proses analisis komparatif tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam merumuskan konsep *kecemasan* berdasarkan perspektif Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan kajian tafsir kontemporer, khususnya pada bidang tafsir muqaran, tafsir tematik, serta kajian Al-Qur'an yang berkaitan dengan psikologi Qur'an. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti yang mengembangkan kajian tentang konsep-konsep psikologis dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir komparatif.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, akademisi, pendidik, serta praktisi keagamaan dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *kecemasan* secara lebih komprehensif. Melalui perbandingan penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah dan Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai cara Al-Qur'an memandang kondisi kecemasan serta nilai-nilai yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Bagi dosen, guru, mubalig, dan konselor keagamaan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan materi pembelajaran, dakwah, maupun bimbingan keagamaan yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an. Sementara itu, bagi mahasiswa dan peneliti di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, penelitian ini diharapkan dapat

menjadi referensi dalam mengembangkan penelitian-penelitian lanjutan mengenai kajian tafsir komparatif maupun konsep-konsep psikologis dalam Al-Qur'an.

Secara kelembagaan, penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan tradisi akademik di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya dalam mendorong lahirnya penelitian-penelitian tafsir yang bersifat komparatif dan analitis. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian tafsir kontemporer yang mampu menjawab berbagai persoalan kehidupan manusia melalui pemahaman yang lebih mendalam terhadap pesan-pesan Al-Qur'an.

