

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Anxiety dalam Al-Qur'an: Studi Komparatif Penafsiran Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an memiliki konsep yang komprehensif mengenai *anxiety* melalui berbagai istilah yang menggambarkan kondisi psikologis dan spiritual manusia, yaitu *khasyiyah*, *khawf*, *huzn*, *wajl*, dan *dayq as-sadr*. Kelima konsep tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar respons emosional terhadap suatu ancaman, tetapi merupakan keadaan batin yang berkaitan erat dengan kualitas keimanan, hubungan manusia dengan Allah SWT., serta cara seseorang memandang berbagai ujian kehidupan. Penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* menunjukkan bahwa ayat-ayat tentang *anxiety* dipahami melalui pendekatan yang kontekstual dengan memperhatikan aspek kebahasaan, sebab turunnya ayat, dan relevansinya dengan realitas kehidupan manusia. Menurut beliau, kondisi seperti *khasyiyah*, *khawf*, *huzn*, *wajl*, dan *dayq as-sadr* merupakan pengalaman batin yang wajar dialami manusia, namun dapat diarahkan menjadi sarana untuk memperkuat keimanan apabila disikapi dengan menerima petunjuk Allah SWT, meningkatkan ketakwaan, memperbanyak dzikir, membaca Al-Qur'an, bertawakal, dan memelihara harapan terhadap rahmat-Nya. Dengan demikian, M. Quraish Shihab menampilkan hubungan yang erat antara aspek psikologis dan spiritual dalam menjelaskan konsep *anxiety*.

Sementara itu, Sayyid Qutb dalam *Fi Zhilalil Qur'an* menafsirkan ayat-ayat tersebut dengan penekanan yang lebih kuat pada dimensi akidah dan pembinaan ruhani. Menurutny, kecemasan muncul ketika hati manusia lebih bergantung kepada kekuatan dunia daripada kepada Allah SWT, atau ketika seseorang berpaling dari petunjuk-Nya. Oleh karena itu, penyelesaian *anxiety* tidak hanya berorientasi pada pengurangan tekanan psikologis, tetapi diarahkan

pada penguatan tauhid, ketundukan kepada ketetapan Allah, perubahan orientasi hidup dari dunia menuju akhirat, serta pembentukan sikap tawakal yang sempurna. Dengan demikian, ketenangan jiwa dipahami sebagai buah dari kedekatan seorang hamba dengan Allah SWT dan kesungguhannya dalam mengikuti petunjuk Al-Qur'an.

Hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa kedua mufasir memiliki persamaan dalam memandang *anxiety* sebagai kondisi batin yang tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual manusia. Keduanya sama-sama menegaskan bahwa keimanan, ketakwaan, tawakal, dzikir, dan kedekatan dengan Al-Qur'an merupakan fondasi utama dalam membangun ketenangan jiwa. Adapun perbedaannya terletak pada titik tekan penafsiran. M. Quraish Shihab lebih menonjolkan pendekatan kebahasaan, kontekstual, dan relevansi psikologis ayat dengan kehidupan manusia, sedangkan Sayyid Qutb lebih menitikberatkan pada pembinaan akidah, kesadaran ruhani, serta perubahan orientasi hidup sebagai jalan menuju ketenangan batin.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis tersebut, penelitian ini merumuskan konsep *anxiety* dalam perspektif Al-Qur'an ke dalam empat aspek utama, yaitu faktor penyebab, gejala umum, jenis-jenis dan strategi mengatasi. Faktor penyebab *anxiety* meliputi lemahnya keimanan, dominasi orientasi duniawi, pengalaman kehilangan, rasa takut yang berlebihan terhadap ancaman, serta sikap berpaling dari petunjuk Allah SWT. Gejala yang muncul antara lain rasa takut, kesedihan, kegelisahan, kegentaran hati, dan kesempitan dada yang tercermin melalui konsep *khawf*, *huzn*, *wajl*, dan *dayq as-sadr*. Bentuk *anxiety* dalam Al-Qur'an digambarkan melalui lima istilah utama, yaitu *khasyiyah*, *khawf*, *huzn*, *wajl*, dan *dayq as-sadr*, yang masing-masing memiliki karakteristik dan konteks yang berbeda. Adapun strategi mengatasinya meliputi penguatan iman, memperbanyak dzikir, membaca dan menghayati Al-Qur'an, bertawakal kepada Allah SWT, memperbaiki orientasi hidup menuju akhirat, serta senantiasa berharap kepada rahmat Allah SWT. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *anxiety* dalam Al-Qur'an bersifat holistik karena

mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

5.2 Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal dalam pengembangan kajian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an. Penelitian selanjutnya dapat memperluas objek kajian dengan menggunakan kitab tafsir lain, memperkaya pendekatan melalui integrasi dengan psikologi kontemporer, atau mengkaji konsep-konsep psikologis Al-Qur'an lainnya sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan kajian tafsir tematik yang mengaitkan nilai-nilai Al-Qur'an dengan persoalan psikologis manusia. Pendekatan komparatif terhadap berbagai kitab tafsir dapat terus dikembangkan agar menghasilkan pemahaman yang lebih luas terhadap konsep-konsep kejiwaan dalam Al-Qur'an. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa *anxiety* merupakan bagian dari pengalaman manusia yang juga mendapat perhatian dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, upaya mengelola kecemasan tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis, tetapi juga perlu disertai dengan penguatan aspek spiritual melalui peningkatan keimanan, zikir, membaca dan menghayati Al-Qur'an, bertawakal kepada Allah SWT, serta memelihara harapan terhadap rahmat-Nya agar tercapai ketenangan jiwa yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Baqi, M. F. (1992). *Mu'jam al-Mufahras li al-Fadz al-Qur'an al-Karim. Dar al-Fikri.*
- Aisy, A. N. H., Hasan, S. N., & Abadi, L. T. (2025). HAKIKAT JIWA DALAM HARMONI AKAL, NAFSU, DAN RUH:KAJIAN PEMIKIRAN IMAM AL-GHAZALI: Kajian Pemikiran Imam Al-Ghazali. *EL-FIKR: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 6(1), 92–109. <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v6i1.26769>
- Al Maududi, A. A., Azzahra, D., Siahaan, M., Harahap, M. N., Putri, R. A., & Lubis, R. (2025). Konsep An-Nafs dan Ar-Ruh. *PEMA*, 5(3), 924–934. <https://doi.org/10.56832/pema.v5i3.2377>
- Amanah, S. (2025). *TIPOLOGI KESEDIHAN DALAM AL-QUR'AN: ANALISIS TEMATIK ATAS AL-HUZN, AL-ASĀ, DAN AL-ASIF PERSPEKTIF TEOLOGIS-SPIRITUAL*. 5(2).
- Amin, M. H. I., & Abror, I. (2025). Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi dan Kontekstualisasi Al-Qur'an Bagi Masyarakat Modern Indonesia. *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 5(1), 9–22. <https://doi.org/10.47498/bashair.v5i1.4495>
- Anandari, V. N. R., Hartono, A., & Widiarini, R. (2024). HUBUNGAN ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE DENGAN KECEMASAN PADA USIA REMAJA. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/10.56586/pipk.v3i2.353>
- Anggito, A. S., J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak.
- Anissa, M., & Abdullah, D. (2025). Patofisiologi Biomedik Depresi: Tinjauan Komprehensif terhadap Mekanisme Neurobiologis. *Scientific Journal*, 4(3), 177–180. <https://doi.org/10.56260/sciena.v4i3.217>
- Anni, D., & Nury, M. Y. (2023). Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran). *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 4(1). <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>
- Arifin, Z. (2020). *KARAKTERISTIK TAFSIR AL-MISHBAH*.

- Aris Mahfud, Salami Mahmud, Syatria Adymas Pranajaya, Restika Agustina, & Maulidia. (2025). Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional dalam Kehidupan Sehari-Hari: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 843–850. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.553>
- Arroisi, J., Rohman, A., Mu'tasyim, H., Abdullah, K., & Syahidu, A. (2022). Makna Khashyah dalam Al-Qur'an: Analisis Kritis atas Emosi Dasar dalam Psikologi Islam. *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i1.3252>
- Asrori, A. (2015). *TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL*. 03.
- Astuti, L., & Winarti, A. (2024). *KECEMASAN MENGHADAPI SIDANG SKRIPSI DITINJAU DARI BEHAVIOUR MAHASISWA*. 6.
- Atmaja, B., & Rafelia, V. (2022). Hubungan antara Psikobiotik dengan Gangguan Kecemasan. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 71(6), 286–295. <https://doi.org/10.47830/jinma-vol.71.6-2021-238>
- Auliya Maimanah. (2025). Gangguan Kecemasan: Konsep, Jenis-Jenis, Faktor Resiko, dan Tindakan Psikologis. *ATTENDING: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 147–158. <https://doi.org/10.32505/attending.v2i2.13531>
- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>
- Azzah Fadiyah Nurfadhilah Fahman & Muh. Mukhlis Rahman. (2024). Memahami Konteks Sosio-Historis Turunnya Wahyu: Analisis terhadap Ayat-Ayat Makkiyah dan Madaniyah dalam Al-Qur'an. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(4), 236–251. <https://doi.org/10.61404/jimi.v2i4.331>
- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja. *Al-*

- Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 98–110.
<https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1750>
- Baidan, N. (2002). *Metode Penafsiran al-Qur'an: Kajian Kritis Terhadap Ayat-Ayat yang Beredaksi Mirip*. Pustaka Pelajar.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Budi Asyrofi, N., Muhammad Iqbal, I., & Mukharom Ridho, M. (2024). Konsep Damai Dalam Surat Al-Anfal Ayat 61: Studi Komparatif Tafsir Fi Zhilal Al-Quran Dan Tafsir Al-Mishbah. *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 3(2), 166–185. <https://doi.org/10.52431/ushuly.v3i2.2996>
- Bunjamin, A. (2021). MENGELOLA STRES DENGAN PENDEKATAN ISLAMI DAN PSIKOLOGIS. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Chalimah, K. N. (2024). *PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR FAKULTAS USHULUDDIN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 1446 H /2024 M.*
- Didik Kurniawan, Nur Elvi Isnainy Mu'arifah, & Ahmad Robhil Ma'shum. (2022). Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 3(2), 89–98. <https://doi.org/10.55352/kpi.v3i2.236>
- Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Aini Putri, E. N. (2024). Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223–241. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5506>
- Ellyanto, A., & Rejeki, A. (2023). Edukasi Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa Melalui UPP Sang Surya. *JIPSI*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v5i2.771>
- Encep Muhammad Fajri. (2024a). PROBLEMATIKA ANXIETY DISORDER PADA REMAJA DI ERA MODERN. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(3), 95–102. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i3.302>

- Encep Muhammad Fajri. (2024b). PROBLEMATIKA ANXIETY DISORDER PADA REMAJA DI ERA MODERN. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(3), 95–102. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i3.302>
- Evan Wijaya, A., Asmin, E., & B.E. Saptanno, L. (2023). Levels of Depression and Anxiety in Productive Age. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916>
- Fadilah, Y., & Suroyo, J. A. (2024). IMPAK TRAUMA ATAS SUBJEK DALAM CERPEN SEBUAH CERITA SEDIH, GEMPA WAKTU, DAN OMONG KOSONG YANG HARUS ADA: PENDEKATAN TRAUMA CARUTHIAN (*Impact of Trauma on the Subject in Sebuah Cerita Sedih, Gempa Waktu, dan.*
- Fadilla, E., & Amelia, S. (2025). *Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Risiko Panic Attack pada Remaja.*
- Fadlilah, A. Z., & Rohman, A. A. (2024a). Konsep Pluralisme Agama Dalam Al-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Fi Zilal Al- Qur'an dan Tafsir Al-Mishbah. *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 5(01), 1–14. <https://doi.org/10.51875/attaisir.v5i01.294>
- Fadlilah, A. Z., & Rohman, A. A. (2024b). *Konsep Pluralisme Agama Dalam Al-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Fi Zilal Al- Qur'an dan Tafsir Al-Mishbah.*
- Fajarwatiningtyas, A. (2025). Studi Kasus Gangguan Mutisme Selektif (Selective Mutism) pada Anak Kelompok A di Children Center Brawijaya Smart School UB. *Early Childhood Journal*, 4(1), 21–34. <https://doi.org/10.30872/ecj.v4i1.4816>
- Fauziyah, S., Zainuddin, A., Masruri, M., & Mufid, M. A. (2025). SOLUSI FENOMENA “MARRIAGE IS SCARY” PERSPEKTIF AL QUR'AN: Studi Kajian Tematik. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 10(01), 237–252. <https://doi.org/10.30868/at.v10i01.8240>
- Fitrah Sugiarto, Sumarlin, M. S. (2021). Penafsiran QS. Al-Hujurat [49] Ayat 13 Tentang Kesetaraan Gender Dalam Al-Qur'an Menurut Quraish Shihab dan Sayyid Quthb: Studi Komparatif Atas Tafsir al-Mishbah dan Tafsir Fi

- Zhilalal-Qur'an. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 4(1), 12–28.
<https://doi.org/10.58518/alfurqon.v4i1.634>
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 75.
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Harahap, M. (2017). Esensi Peserta Didik dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 1(2), 140–155.
[https://doi.org/10.25299/althariqah.2016.vol1\(2\).625](https://doi.org/10.25299/althariqah.2016.vol1(2).625)
- Harits, D. C. (2026a). Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Perspektif Al-Quran. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 16–35.
<https://doi.org/10.71153/fathir.v3i1.386>
- Harits, D. C. (2026b). Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Perspektif Al-Quran. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 16–35.
<https://doi.org/10.71153/fathir.v3i1.386>
- Harits, D. C. (2026c). Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Perspektif Al-Quran. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 16–35.
<https://doi.org/10.71153/fathir.v3i1.386>
- Harjuna, R. T. B., & Gusman, G. (2025). Spiritualitas sebagai Mekanisme Koping Perempuan Pasca Kematian Orang Tua akibat Covid-19: Studi Kasus Perspektif Tasawuf. *JENTRE*, 6(1), 1–7.
<https://doi.org/10.38075/jen.v6i1.494>
- Hasan, A. R., Madyawati, L., & Astuti, F. P. (2023). *POLA ASUH ORANG TUA PADA ANAK SEPARATIONANXIETY DISORDER dan GENERALIZEDANXIETYDISORDER*.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1).
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hidayanti, F., & Hidayat, A. (2023). Depression and Anxiety in the Qur'anic Perspective: Analysis of the Interpretation of the Verses of Huzn and Khauf According to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory. *Journal of*

- Ulumul Qur'an and Tafsir Studies*, 2(2), 115–126.
<https://doi.org/10.54801/juquts.v2i2.228>
- Hidayanti, T., & Hidayatullah, S. (2025). *Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)*.
- Ibrahim, I., & Psikologi, P. (2025). *MENGENAL AMIGDALA SEBAGAI FENOMENA MEMORI EMOSI MANUSIA*. 10.
- Ilmi, I., Yuriska, S., & Dasuki, A. (2025). *Mazhab Tafsir Periode Modern-Kontemporer: Sumber, Metode, Corak, dan Tokoh mufasssir*.
- Imdad, M. K. (2025). *Analisis Konstruksi Makna Kata Khasyyah Perspektif Al-Qur'an (Sebuah Tinjauan Semantik Ensiklopedik)*. 2(2).
- Jannah, M., Rusli, R., & Auliyah, I. (2025). The Narrowness of the Soul in the Qur'an: A Review of Anxiety Disorders. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 6(1), 14–25. <https://doi.org/10.47625/fitua.v6i1.788>
- Khonitah, S. (2026). *ANALISIS KOMPARATIF PENAFSIRAN AYAT-AYAT TOLERANSI BERAGAMA DALAM TAFSIR AL-MISHBAH DAN FI ZILAL AL-QUR'AN*. 19(2).
- Komariyah, N., Latipun, L., & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh kecemasan terhadap persepsi risiko bahaya covid 19 pada pekerja pasar tradisional. *Cognicia*, 10(2), 112–117. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i2.20298>
- Kurniawan, D., Mu'arifah, N. E. I., & Ma'shum, A. R. (2022a). *Analisis Eskalasi PanicAttackAndAnxietyDisorder terhadap Kesehatan Mental Remaja*. 03(02).
- Kurniawan, D., Mu'arifah, N. E. I., & Ma'shum, A. R. (2022b). *Analisis Eskalasi PanicAttackAndAnxietyDisorder terhadap Kesehatan Mental Remaja*. 03(02).
- Liana Isma Aprianti, Nur Rofiah, & Nurbaiti, N. (2026). Dimensi Spiritual dalam Tafsir Al-Azhar: Analisis Konseptual dengan Pendekatan Qur'ani terhadap Gangguan Kecemasan. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir*, 6(1), 308–330. <https://doi.org/10.19109/jsq.v6i1.34635>
- Lubis, R. (2020). *KONSEP JIWA DALAM AL-QUR'AN*. (2).

- Lyany, E. G. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa Sma Ditinjau Dari Sudut Pandang Neurosains. *FRAKTAL: JURNAL MATEMATIKA DAN PENDIDIKAN MATEMATIKA*, 5(2), 75–84. <https://doi.org/10.35508/fractal.v5i2.19599>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Miranda, P., Zerni, E., & Fitriani, W. (2025). *Pendekatan Neuropsikologis Untuk Memahami Gangguan Kecemasan: Tinjauan Literatur*.
- Muhaemin, U. (2021). METODOLOGI PENAFSIRAN QURAISH SHIHAB TERHADAP AYAT-AYAT PENDIDIKAN. *AL-IBANAH*, 6(2). <https://doi.org/10.54801/iba.v6i2.74>
- Muhammad Halif Asyroful Bahana. (2025). Manajemen Dakwah dalam Perspektif Sayyid Qutb. *TADHKIRAH: Jurnal Terapan Hukum Islam dan Kajian Filsafat Syariah*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.59841/tadchkirah.v2i1.70>
- Nadzrah Ahmad, S. A. (2026). *EXPRESSING SADNESS IN ADVERSITY: PROPHET YA'QŪB'S EMOTIONAL EXPRESSION IN SURAH YŪSUF*.
- Naila Shofia & Putri Dwi Nuranisa. (2025). Integrasi Teknik Kontrol Emosi dalam Psikoterapi: Jalan Menuju Peningkatan Ketahanan Psikologis dalam Pengobatan Gangguan Jiwa. *IKTIFAK: Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 22–36. <https://doi.org/10.55380/iktifak.v3i1.1144>
- Nasim Taha, I. W. I. (2025). *Gangguan Penderita Anxiety Terhadap Kemampuan Berbicara*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15389709>
- Nazaruddin. (2021). *Pengantar Ulumul Qur'an*. Cipta Media Nusantara.
- Nazma, S. C. (2025). *Kesehatan Mental Generasi Z dalam Era Digital: Studi Psikologis tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial*. 1(1).
- Ninef, V. I., Kep, S., Kep, M., Kartinah, N., Kep, S., Putra, N. A. S., Kep, S., Rahmawati, N. E., Kep, M., Christian, F., Kep, M., Kep, S., Kep, M.,

- Rohimah, A., Kep, S., & Kep, M. (2025). *BUNGA RAMPAI KESEHATAN MENTAL LANSIA*.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurul Fadhillah, & Mukhlis, A. M. A. (2021). HUBUNGAN LINGKUNGAN KELUARGA, INTERAKSI TEMAN SEBAYA DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN HASIL BELAJAR SISWA. *Jurnal Pendidikan*, 22(1), 16–34. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i1.940.2021>
- Nurusshobah & Akhmad Aidil Fitra. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>
- Pakaya, H., Daud, I., & Mustamin, K. (2022). *Konsep WajilatQulu>buhumdalam Tafsi>rRu>h}Al-Ma'a>ni. 1*.
- Primasari, Y., & Rahmawati, E. Y. (2021). *TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA DALAM MENURUNKAN ANSIETAS PADA PENYAKIT FISIK*. 4(2).
- Putra, A. A. G. A. D. A. P., Dwiputri, A. R., Madani, A. F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., Rabbani, M. A., Rizky, M. I., & Adni, A. (2024). Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1b), 597–603. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7958>
- Putri, L., Yuliandari, R. H., Lutfi, F., & Siregar, R. R. (2025). *PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA*.
- Putri, N. H., & Arifinsyah, A. (2025). Psychospiritual and Socioreligious Approaches to Mental Health in Islam and Christianity. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSai)*, 6(1), 109–121. <https://doi.org/10.22373/jsai.v6i1.7673>
- Rahmawati, W., & Daroini, M. (2025a). ANXIETY (KECEMASAN) DAN CARA MENGATASINYA MENURUT SAYYID QUTHB DALAM

- TAFSIR FĪ ZILĀL AL- QUR'ĀN. *At-Tafasir Journal of Quranic Studies and Contextual Tafsir*, 2(2), 181–203. <https://doi.org/10.21154/tafasir.v2i2.11033>
- Rahmawati, W., & Daroini, M. (2025b). *Anxiety(Kecemasan) dan Cara Mengatasinya Menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir Fī ZilālAl-Qur'ān*. 2.
- Raihansyah, Z. (2025). *Menjembatani Teks dan Konteks: Tafsir Al-Mishbah dalam Wacana Tafsir Kontemporer Indonesia*.
- Renilda, R. V. A., & Vivi, L. R. (2025). MENGATASI FENOMENA GALAU DENGAN KONSEP TAZKIYATUN NAFS MENURUT TAFSIR AL MISBAH KARYA QURAIŞ SHIHAB. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 7(2), 464–479. <https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1742>
- Rizky, K. D., Fitriany, D., & Alifasmadi, H. (2025). *Metodologi Penafsiran Quraish Sihab Dalam Tafsir Al-Miṣbāḥ Perspektif As-Suyuti*.
- Rokim, S., & Maya, R. (2025a). ANALISIS STRUKTURAL TIPOLOGI TAKUT DALAM AL-QUR'AN (PERSPEKTIF LINGUISTIK DAN SEMANTIK). *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 10(01), 185–200. <https://doi.org/10.30868/at.v10i01.8467>
- Rokim, S., & Maya, R. (2025b). ANALISIS STRUKTURAL TIPOLOGI TAKUT DALAM AL-QUR'AN (PERSPEKTIF LINGUISTIK DAN SEMANTIK). *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 10(01), 185–200. <https://doi.org/10.30868/at.v10i01.8467>
- Romadon, M. R., Inzaghi, A. G., & Pradana, H. H. (2025). *Dampak Anxiety Berlebih (Studi Kasus: Tekanan Pembelajaran pada Mahasiswa)*.
- Rosalinda, P. D. A., & Hanif, M. (2025). *Konsep Berpikir Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan*. 01(03).
- Rusdina, R., Barni, M., Basir, A., & Muammar, A. (2026). Fear in the Perspective of the Qur'an and Hadith: Semantic, Theological, and Spiritual Analysis of Khauf, Khasyyah, and Rahbah. *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 6(2), 396–416. <https://doi.org/10.69900/ag.v6i2.524>

- Saifuddin, S., & Nirwana, D. (2024). Kontribusi Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora dalam Pengembangan Kajian Al-Qur'an dan Tafsir di Indonesia. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 18(3), 2288. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i3.3420>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sani, A. (1970). A Radikalisme dan Ekstremisme dalam Pemikiran Sayyid Qutb: Tinjauan Kritis atas Tafsir Fi-Zilalil Qur'an. *Al-Misykah: Jurnal Studi Al-qur'an dan Tafsir*, 4(2), 43–64. <https://doi.org/10.19109/almisykah.v4i2.20140>
- Saragih, D. S., Zakiyah, N., & Nasution, R. H. (2025). DAMPAK POLA PENGASUHAN OTORITER ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL DAN PERILAKU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI.
- Sayyid, Q. (2000). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Gema Insani Press.
- Selian, S. N. (2025). *Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Sosial* (Bag. 4). 1.
- Septiandariani, A. V., & Fauziah, C. (2025). *Anxiety dan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an: Eksplorasi Konsep Khauf, Huzn, dan Sakinah sebagai Landasan Kesehatan Mental Spiritual*.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah*. Lentera Hati.
- Sholihat, N. (2025). *Tata Laksana Gangguan Kecemasan Individu: Perspektif Biopsikologi*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15896964>
- Situmorang, D. D. B. (2019). Academic Anxiety sebagai Distorsi Kognitif terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian*

- Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 114.
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5252>
- Subur, F. D. (2023). Perubahan Hasrat Dalam Kisah Hidup Sayyid Qutb: Kajian Psikoanalisis Jacques Lacan. *At-Tahfidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 96–114. <https://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v4i1.330>
- Suma, M.A. (2001). *Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an: Vol 2*. Pustaka Firdaus.
- Suprapno, Zuhri, Nadhiroh, W., Hawa, S., Kahar, S., Dahniar, Khaidir, Makmur, & Rusnawati, S., M. ., (2022). *Tafsir Ayat Tarbawi (Kajian Ayat-Ayat Pendidikan)*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Tami, P. R. D., & Selian, S. N. (2025). *Makna Dukungan Sosial bagi Mahasiswa yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental*.
- Tarigan, M., Erwansyah, K., & Yakub, S. (2024a). *Sistem Pakar Mendiagnosis Anxietas Dengan Metode Certainty Factor*. 3.
- Tarigan, M., Erwansyah, K., & Yakub, S. (2024b). *Sistem Pakar Mendiagnosis Anxietas Dengan Metode Certainty Factor*. 3.
- Tuada, F. S. M., & Soleh, A. K. (2026). *KONSEP KESEDIHAN (AL-HUZN) DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI TERAPI DAN SOLUSI EMOSIONAL ISLAMI*.
- Ula, K. (2026). *IMagister Komunikasi Penyiaran Islam, Universitas Islam Negeri Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Jl. Medan-Banda Aceh Km. 275 No. 1, Kota Lhokseumawe. 24352, Indonesia*.
- Widyastuti, C., Saptrians, R., & Ulumiyah, N. M. (2021). *PANIC ATTACK AKIBAT COVID-19*. 18(1).
- Wu, Y., Li, X., Ji, X., Ren, W., Zhu, Y., Chen, Z., & Du, X. (2025). Trends in the epidemiology of anxiety disorders from 1990 to 2021: A global, regional, and national analysis with a focus on the sociodemographic index. *Journal of Affective Disorders*, 373, 166–174.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.086>
- Wulandari, F. Y. (2025). *Tekanan Ekonomi dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Anggota Keluarga*.

- Yang, X., Fang, Y., Chen, H., Zhang, T., Yin, X., Man, J., Yang, L., & Lu, M. (2021). Global, regional and national burden of anxiety disorders from 1990 to 2019: Results from the Global Burden of Disease Study 2019. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30, e36. <https://doi.org/10.1017/S2045796021000275>
- Yaunin, Y. (2012). GANGGUAN PANIK DENGAN AGORAFOBIA. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(2), 234. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i2.p234-243.2012>
- Zamimah, I., & Putri, D. A. (2021). MANAJEMEN EMOSI SEDIH MENURUT AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR QS. YŪSUF: 86 DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI). 5(2).
- Zola, N., Ifdil, I., Gusri Handayani, P., Dwi Febriani, R., Izzati Adlya, S., Zulian Apri, I., & Afifah Ardi, L. (2024). Kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada siswa: Analisis berdasarkan gender, kondisi keluarga, dan teknologi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(3), 166–174. <https://doi.org/10.29210/1122000>
- Zulkifli, Z., Syafruddin, S., & Rehani, R. (2024). Dimensi Jasmani dan Rohani dalam Perspektif Al-Qur'an: Membangun Konsep Manusia Qur'ani. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 7(2), 175–185. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v7i2.6085>