

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya Gangguan Kecemasan di kalangan remaja dan dewasa muda yang sedang menghadapi masa transisi menuju kedewasaan dalam tekanan sosial, perkembangan teknologi, dan gaya hidup individualistik. Gangguan ini merupakan hasil akumulasi pengalaman hidup dan dinamika sosial modern yang memicu ketidakseimbangan emosional.

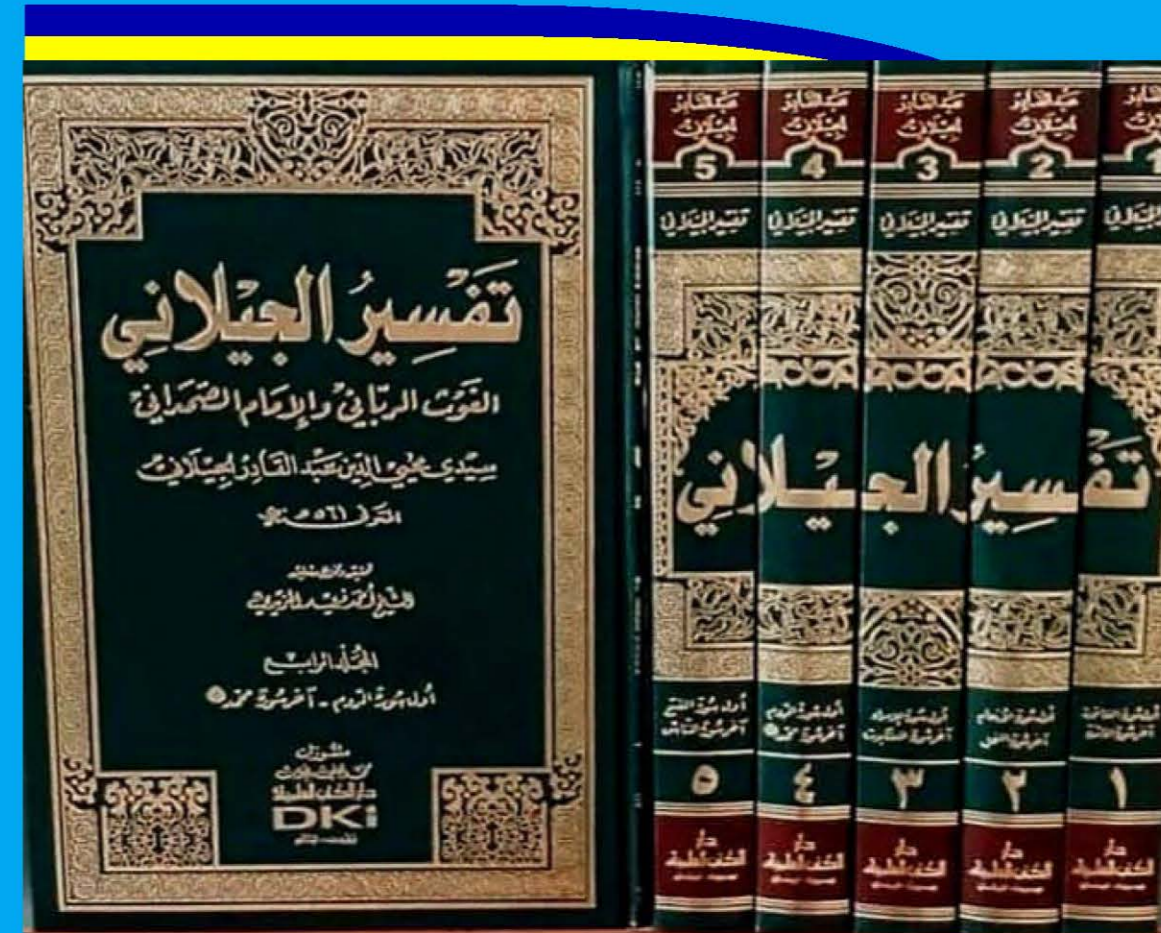
Dengan metode kualitatif studi pustaka, penelitian ini mengeksplorasi nilai-nilai sufistik seperti zikir, tawakal, dan Tazkiyah al-nafs sebagai pendekatan spiritual yang diyakini efektif dalam menciptakan ketenangan jiwa dan stabilitas emosional secara holistik menurut perspektif Islam.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Tafsir al-Jilānī karya Syekh 'Abd al-Qādir al-Jilānī menawarkan pendekatan spiritual sufistik yang aplikatif dalam merespons Gangguan Kecemasan melalui tiga pilar utama: zikir, tawakal, dan Tazkiyah al-nafs. Penafsiran beliau terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan batin dan kestabilan emosional dapat dicapai dengan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Zikir berfungsi sebagai terapi ruhani yang menenangkan jiwa dan menyucikan hati; tawakal menumbuhkan sikap ikhlas dan kepercayaan terhadap ketetapan Ilahi; sedangkan Tazkiyah al-nafs membentuk pribadi yang bersih dari sifat-sifat negatif penyebab kecemasan.

Pendekatan tasawuf ini tidak hanya menyentuh aspek teologis dan psikologis secara holistik, tetapi juga relevan sebagai solusi spiritual yang efektif bagi masyarakat modern yang menghadapi tekanan hidup dan krisis makna. Tafsir ini membuktikan bahwa nilai-nilai sufistik dapat berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental sekaligus membina kedamaian jiwa secara berkelanjutan.

Kata kunci: Kecemasan, al-Jilānī, Tasawuf.

GANGGUAN KECEMASAN (Analisis *Tafsir al-Jilānī* dengan Pendekatan Tasawuf)



GANGGUAN KECEMASAN

(Analisis *Tafsir al-Jilānī* dengan Pendekatan Tasawuf)

Skripsi ini Diajukan

Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

Millati Kheiri Azkia

NIM: 21211708

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ)

JAKARTA

1447 H/2025 M

GANGGUAN KECEMASAN
(Analisis *Tafsir al-Jlānī* dengan Pendekatan Tasawuf)

Skripsi ini Diajukan

Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

Millati Kheiri Azkia

NIM: 21211708

Pembimbing:

Drs. Arison Sani, M.A

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ)

JAKARTA

1447 H/2025 M

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**Gangguan Kecemasan (Analisis Tafsir al-Jilānī dengan Pendekatan Tasawuf)**” yang disusun oleh Millati Kheiri Azkia Nomor Induk Mahasiswa: 21211708 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang munaqasyah.

Bogor, 24 Juni 2025

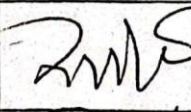
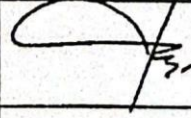
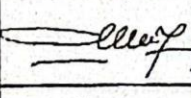
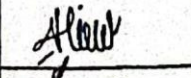
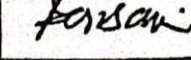
Pembimbing,



Drs. Arison Sani, M.A

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Gangguan Kecemasan (Analisis *Tafsir al-Jilānī* dengan Pendekatan Tasawuf)" oleh Millati Kheiri Azkia dengan NIM 21211708 telah diujikan pada sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada tanggal 10 Juli 2025. Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelas Sarjana Agama (S. Ag).

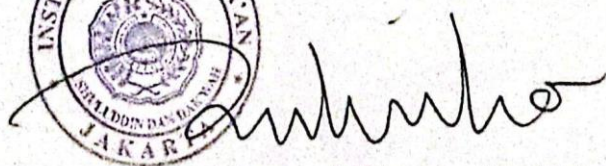
No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc., M.A	Ketua Sidang	
2	Mamluatun Nafisah, M. Ag.	Sekretaris Sidang	
3	Dr. Ahmad Hawasi, M. Ag.	Penguji I	
4	Ruaedah, M.A.	Penguji II	
5	Drs. Arison Sani, M.A	Pembimbing	

Jakarta, 10 Juli 2025

Mengetahui

Dekan Ushuluddin IIQ Jakarta




Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc., M.A

PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Millati Kheiri Azkia

NIM : 21211708

Tempat/Tgl Lahir : Jakarta, 13 Oktober 2002

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "*Gangguan Kecemasan (Analisis Tafsir al-Jilānī dengan Pendekatan Tasawuf)*" adalah benar-benar asli karya saya kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan di dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Bogor, 24 Juni 2025



Millati Kheiri Azkia

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

Q.S. Al-Insyirah [94] : 5

“No need to rush , you are doing fine . Just stay as you are”

My My – Seventeen

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tuaku

Abi dan umi tercinta,

yang doa dan kasih sayangnya tak pernah putus,

untuk keluargaku yang selalu menjadi sumber kekuatan,

dan untuk diriku sendiri yang terus belajar bertahan,

meski sering ingin menyerah, namun memilih untuk tetap melangkah.

Perjalanan ini tidak mudah,

tapi berkat cinta, doa, dan semangat dari kalian semua,

akhirnya lembaran ini bisa kuselesaikan dengan penuh rasa syukur:KATA

PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, kasih sayang, serta hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul **“Gangguan Kecemasan (Analisis Tafsir *al-Jilānī* dengan Pendekatan Tasawuf)”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Saw., penutup para nabi dan rasul, yang telah membawa umat manusia keluar dari zaman kegelapan menuju era peradaban yang penuh dengan ilmu dan cahaya petunjuk.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dari segi isi maupun struktur bahasa. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna menyempurnakan karya ilmiah ini di masa mendatang. Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan dan bantuan banyak pihak sejak tahap awal penelitian hingga proses penyusunan akhir. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kontribusinya, antara lain:

1. Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Dr. Hj. Nadjematul Faizah S.H, M.Hum.
2. Warek I Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Dr. Hj. Romlah Widayati, M.Ag Warek II Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Bapak Dr. H. M. Dawud Arif Khan, SE., M.Si., Ak., CPA; Warek III Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Hj. Muthmainnah, M.A.

3. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Bapak Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc, Ma.
4. Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) dan Para Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Ibu Mamluatun Nafisah M. Ag.
5. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Arison Sani, M.A., penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam atas kesabaran dan ketulusan beliau dalam membimbing selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat bimbingan, saran, dan motivasi yang senantiasa beliau berikan, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan lebih terarah dan bermakna. Atas segala bentuk perhatian dan bantuan yang diberikan, penulis menghaturkan apresiasi yang sebesar-besarnya. Semoga Allah Swt membalas setiap kebaikan dan dedikasi beliau dengan pahala yang berlipat ganda.
6. Seluruh Staff Akademik Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta dan Staff Fakultas lainnya yang telah memberikan banyak bantuan kepada penulis dalam hal pengurusan administrasi selama menjalani studi hingga tahap penyusunan skripsi di IIQ Jakarta.
7. Kepala Perpustakaan Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta beserta para Staf yang bertugas.
8. Kepada Ibu Rifdah Farnidah, M.Ag. Instruktur Tahfidz yang telah begitu sabar membimbing penulis dalam menghafal Al-Qur'an selama menjadi mahasiswa Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
9. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta yang dengan tulus membagikan ilmu dan wawasan kepada penulis, sehingga penulis dapat memperoleh pemahaman mengenai berbagai disiplin ilmu Al-Qur'an.

10. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Imron dan Ibu Umul Khoiroh, yang telah menjadi sumber kekuatan, keteguhan, dan ketulusan dalam setiap langkah kehidupan penulis. Segala pencapaian dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari peran besar mereka yang terus meyakinkan penulis untuk tidak menyerah dan tetap berjuang. Semoga Allah Swt membalas semua cinta, pengorbanan, dan ketulusan mereka dengan pahala yang berlipat ganda, kesehatan yang paripurna, serta keberkahan hidup di dunia dan akhirat
11. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan mendalam kepada adik-adik tercinta, Muhammad Faiq Mujahidillah, Muhammad Fathi Mubarak, dan Muhammad Fathir Syihabuddin, serta kepada sepupu-sepupu penulis: Adiva Nashita, Kaifa Radinka, dan Aulia Hilmi, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis. Sejak masa kanak-kanak hingga proses penyelesaian skripsi ini, kehadiran kalian senantiasa menjadi sumber kebahagiaan, semangat, dan motivasi yang tidak ternilai harganya. Dukungan yang kalian berikan, meskipun mungkin tidak disadari sepenuhnya, telah menjadi energi positif yang sangat berarti dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan dari Program Sarjana S1 Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, seluruh sahabat di kelas IAT C angkatan 2021, khususnya Neng Siti Nurhalisah, Nurul Rizkillah, Najwa nur dan Natasya Silmi, dan kepada teman-teman penulis lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun memiliki peran yang sangat istimewa dalam perjalanan akademik selama empat tahun terakhir. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan atas kebersamaan yang hangat, kekompakan yang erat, serta keceriaan dan semangat yang selalu menghadirkan nuansa positif dalam setiap momen perkuliahan. Seluruh

kenangan dan pengalaman bersama kalian menjadi bagian berharga yang akan selalu penulis kenang dengan penuh rasa syukur.

13. Kepada teman-teman seperjuangan di PTQ Ar-Rifdah, Ainul, BasmAllah, Callista Qatrun, Hasnawia, Helmalia Azzahroh, Istiqomah Nurul, Kynara Safa, Millati Kheiri, Muthiah Nur Hanifah, Najlatul Hasanah, Nur Afifah Rahman, Nurul Rizkillah, Sari Tanjung, Siti Fathiyyah, Siti Mujawwadatul, dan Ukhti Luthfiyyah yang senantiasa memberikan dukungan moral dan menjadi bagian penting dalam perjalanan studi penulis. Meskipun tidak sedikit rintangan dan tantangan yang dihadapi, kehadiran dan kebersamaan kalian telah membuat segalanya terasa lebih ringan dan bermakna.
14. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada sahabat terdekat: Maya Anggrayanni, Rōdhini, Rodhiyah, Halimaturrusdiyah, Sari Tanjung, Neng Siti Nurhalisah dan Nurul Rizkillah yang selalu menjadi pendengar yang baik serta menemani dan memberi dukungan yang tulus dalam perjalanan hidup penulis, terutama di masa-masa perkuliahan. Kehadiran kalian sangat berarti dan menjadi bagian penting dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada teman-teman yang tergabung dalam grup Durian Runtuh: Neng Siti Nurhalisah, Andrea Revista, Callista Qotrunnada, Sari Tanjung, dan Siii Fathiyyah. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan dukungan yang tak ternilai selama ini. Kalian telah menjadi bagian penting dalam setiap langkah kehidupan penulis, dalam suka maupun duka. Semoga ukhuwah ini senantiasa terjaga hingga kelak dipertemukan kembali di surga-Nya.
16. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada rekan-rekan seperjuangan di Kampus Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), yaitu

Maharani Aulia, Larasati, Nada Rizki, Lutfiyatul Azizah, dan Fismy Faturreahmy, Firdha Aulia Kehadiran kalian turut mewarnai perjalanan akademik penulis dengan kebersamaan, semangat belajar, dan saling menguatkan dalam setiap tantangan yang dihadapi.

17. Penulis menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada diri sendiri atas segala upaya, kesabaran, dan keteguhan hati yang telah ditunjukkan sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Di tengah berbagai tantangan, tekanan akademik, serta dinamika emosional yang tidak mudah, penulis tetap berupaya melangkah meskipun kerap diliputi rasa lelah, cemas, dan keraguan. Perjalanan ini menjadi bukti bahwa ketekunan dan komitmen yang dijaga dengan baik dapat mengantarkan seseorang melewati berbagai rintangan yang sebelumnya tampak mustahil. *Ya Allah thank you for being my first support system and making me an independent woman, I know there are many more great ones but I am proud of this achievement.*

Penulis memohon maaf atas segala kekeliruan yang mungkin terdapat dalam penyusunan skripsi ini, yang sepenuhnya merupakan keterbatasan pribadi. Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, perhatian, dan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan studi (S1) dan meraih gelar Sarjana Agama (S.Ag). Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dibalas oleh Allah Swt dengan pahala yang berlipat, serta dilimpahi ampunan, rahmat, dan keberkahan. Aamiin.

Bogor, 24 Juni 2025

Millati Kheiri Azkia

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi IIQ, transliterasi Arab-Latin mengacu pada SKB Kementerian Agama RI, Menteri Pendidikan, dan Menteri Kebudayaan RI No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	Ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	ki
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	L	el

م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wawu	W	we
ه	Ha	H	h
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	Y	ye

2. Konsonan Rangkap karena Tasydid ditulis rangkap

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	Muta`addidah
عِدَّةٌ	Ditulis	`iddah

3. Ta' Marbutah di akhir kata

a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
جِزْيَةٌ	Ditulis	<i>jizyah</i>

- b. Bila *Ta' Marbutah* diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*

كِرْمَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>Karāmah al- auliyā</i>
-------------------------	---------	-------------------------------

- c. Bila *Ta' Marbutah* hidup atau dengan harakat fathah, kasrah, dan dhammah ditulis *t*

زَكَاةُ الْفِطْرِ	Ditulis	<i>Zakat al-fiṭr</i>
-------------------	---------	----------------------

4. Vokal Pendek

َ	Fathah	A
ِ	Kasrah	I
ُ	Dammah	U

5. Vokal Panjang

a.	<i>Fathah + alif</i>	Ditulis	Ā
	جَاهِلِيَّةٌ		Jāhiliyyah
b.	<i>Fathah + ya' mati</i>	Ditulis	Ā
	تَنْسَى		Tansā
c.	<i>Kasrah + ya' mati</i>	Ditulis	Ī
	كَرِيمٌ		Karīm
d.	<i>Dammah + wawu mati</i>	Ditulis	Ū

	فُرُوضٌ		Furūḍ
--	---------	--	-------

6. Vokal Rangkap

a.	<i>Fathah + ya' mati</i>	Ditulis	Ai
	بَيْنَكُمْ		<i>Bainakum</i>
b.	<i>Fathah + wawu</i>	Ditulis	Au
	قَوْلٌ		<i>Qaul</i>

7. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	<i>A'antum</i>
أَعِدَّتْ	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لَئِنْ شَكَرْتُمْ	Ditulis	<i>La'in syakartun</i>

8. Kata Sanding Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf Qamariyyah

الْقُرْآنُ	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
الْقِيَّاسُ	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

b. Bila diikuti huruf Syamsiyyah

السَّمَاءُ	Ditulis	<i>Al-Samā'</i>
الشَّمْسُ	Ditulis	<i>Al-Syams</i>

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian. Ditulis menurut bunyi pengucapannya

ذَوِي الْفُرُوضِ	Ditulis	<i>Žawi al-Furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	Ditulis	<i>Ahl al-Sunnah</i>

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN PENULIS	iii
.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PENGANTAR	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI.....	xvii
ABSTRAK.....	xx
ABSTRACT.....	xxi
المُلخَصُ	xxii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Permasalahan	6
1. Identifikasi Masalah	6
2. Pembatasan Masalah	7
3. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praksis	8
E. Kajian Pustaka	9
F. Metodologi Penelitian	15
1. Jenis Penelitian.....	15

2.	Sumber Data.....	15
3.	Teknik Pengumpulan Data	16
4.	Teknik Analisis Data	16
5.	Pendekatan Penelitian	17
G.	Teknik dan Sistematika Penulisan.....	17
1.	Teknik penulisan	17
2.	Sistematika Penulisan.....	17
BAB II	19
TINJAUAN UMUM TENTANG GANGGUAN KECEMASAN	19
A.	Gangguan Kesehatan Mental.....	19
B.	Gangguan Kecemasan	23
1.	Pengertian Gangguan Kecemasan.....	23
2.	Ciri-ciri Gangguan Kecemasan	26
3.	Macam-macam Gangguan Kecemasan	28
4.	Tingkatan Gangguan Kecemasan.....	32
5.	Faktor Penyebab Gangguan Kecemasan	34
C.	Tasawuf dalam Perspektif Islam	39
1.	Pengertian Tasawuf serta Pendapat Ulama	39
2.	Sejarah dan Perkembangan Tasawuf.....	41
3.	Fungsi Tasawuf.....	43
D.	Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an.....	44
1.	Term-term Gangguan Kecemasan	45
2.	Klasifikasi Ayat	43
BAB III	60
PROFIL MUFASSIR DAN KITAB AL-JĪLĀNĪ	60
A.	Profil ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī.....	60
1.	Biografi ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī	60
2.	Perjalanan Intelektual dan Pendidikan	63
3.	Guru-Guru dan Murid ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī.....	67

4. Karya-Karya ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī.....	74
B. Kitab <i>Tafsir al-Jīlānī</i>	79
1. Latar Belakang Penafsiran	79
2. Sumber, Metode dan Corak Penafsiran	81
3. Sistematika penulisan.....	82
BAB IV.....	89
ANALISIS GANGGUAN KECEMASAN DALAM <i>TAFSIR AL-JĪLĀNĪ</i>	89
A. Analisis Penafsiran Ayat Gangguan Kecemasan dalam <i>Tafsir al-Jīlānī</i>	89
1. Q.S Al- Baqarah : 38 (Ketakutan)	89
2. Q.S Ali- Imran : 139 (Kesedihan)	92
3. Q.S Al-Ma‘ārij: 19 (Keluh Kesah).....	94
4. Q.S An-Naḥl : 127 (Kesempitan Jiwa).....	95
B. Analisis ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam Konteks Penanganan Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Tasawuf	97
1. Zikir.....	100
2. Tawakal	103
3. <i>Tazkiyah al-nafs</i>	106
BAB V	111
PENUTUP.....	111
A. Kesimpulan.....	111
B. Saran	111
DAFTAR PUSTAKA	113
BIODATA PENULIS	121

ABSTRAK

Millati Kheiri Azkia, 21211708, “Gangguan Kecemasan (Analisis *Tafsir al-Jilānī* dengan Pendekatan Tasawuf)”. Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya Gangguan Kecemasan di kalangan remaja dan dewasa muda yang sedang menghadapi masa transisi menuju kedewasaan dalam tekanan sosial, perkembangan teknologi, dan gaya hidup individualistik. Gangguan ini merupakan hasil akumulasi pengalaman hidup dan dinamika sosial modern yang memicu ketidakseimbangan emosional.

Dengan metode kualitatif studi pustaka, penelitian ini mengeksplorasi nilai-nilai sufistik seperti zikir, tawakal, dan *Tazkiyah al-nafs* sebagai pendekatan spiritual yang diyakini efektif dalam menciptakan ketenangan jiwa dan stabilitas emosional secara holistik menurut perspektif Islam.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Tafsir al-Jilānī* karya Syekh ‘Abd al-Qādir al-Jilānī menawarkan pendekatan spiritual sufistik yang aplikatif dalam merespons Gangguan Kecemasan melalui tiga pilar utama: zikir, tawakal, dan *Tazkiyah al-nafs*. Penafsiran beliau terhadap ayat-ayat Al-Qur’an menegaskan bahwa ketenangan batin dan kestabilan emosional dapat dicapai dengan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Zikir berfungsi sebagai terapi ruhani yang menenangkan jiwa dan menyucikan hati; tawakal menumbuhkan sikap ikhlas dan kepercayaan terhadap ketetapan Ilahi; sedangkan *Tazkiyah al-nafs* membentuk pribadi yang bersih dari sifat-sifat negatif penyebab kecemasan.

Pendekatan tasawuf ini tidak hanya menyentuh aspek teologis dan psikologis secara holistik, tetapi juga relevan sebagai solusi spiritual yang efektif bagi masyarakat modern yang menghadapi tekanan hidup dan krisis makna. Tafsir ini membuktikan bahwa nilai-nilai sufistik dapat berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental sekaligus membina kedamaian jiwa secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Kecemasan, al-Jilānī, Tasawuf.*

ABSTRACT

Millati Kheiri Azkia, 21211708, "Anxiety Disorders (An Analysis of *Tafsir al-Jilānī* through a Sufi Approach)." Undergraduate Thesis, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Institute of Al-Qur'anic Sciences (Institut Ilmu Al-Qur'an), Jakarta.

This study is motivated by the rising incidence of anxiety disorders among adolescents and young adults who are undergoing the transition to adulthood amid social pressures, rapid technological development, and increasingly individualistic lifestyles. This condition is not sudden, but rather the result of accumulated life experiences and the influence of modern social dynamics that trigger emotional imbalance. Using a qualitative method with a literature study approach, this research explores Sufi values such as *dhikr* (remembrance of God), *tawakkul* (trust in God), and *Tazkiyah al-nafs* (purification of the soul) as spiritual approaches believed to be effective in fostering inner peace and emotional stability in a holistic manner from an Islamic perspective. This approach was chosen to better understand the role of spiritual values in responding to psychological issues from an Islamic perspective. The findings of this study reveal that *Tafsir al-Jilānī* by Shaykh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī offers a practical Sufi spiritual approach to addressing anxiety disorders through three main pillars: *dhikr*, *tawakkul*, and *Tazkiyah al-nafs*. His interpretation of Al-Qur'anic verses emphasizes that inner peace and emotional balance can be attained by strengthening one's spiritual connection with Allah. *Dhikr* serves as a spiritual therapy that calms the soul and purifies the heart; *tawakkul* fosters sincerity and trust in divine decree; and *Tazkiyah al-nafs* cultivates a character free from negative traits that contribute to anxiety. This Sufi approach addresses both theological and psychological aspects holistically and is relevant as an effective spiritual solution for modern society grappling with life pressures and existential crises. The *tafsir* demonstrates that Sufi values can play a vital role in maintaining mental health while nurturing enduring inner peace.

Keywords: *Anxiety, al-Jilānī, Sufism.*

المُلخَص

Azkiamilla9@gmail.com

مِلَّةٌ خَيْرِي أَرْكِيَا، 21211708، "اضْطِرَابُ الْقَلْقِ (تَحْلِيلُ تَفْسِيرِ الْجِيلَانِي بِاسْتِخْدَامِ الْمَنْهَجِ التَّصَوُّفِيِّ)". رِسَالَةُ الْبِكَالُورِيُوسِ، كَلِيَّةُ أُصُولِ الدِّينِ وَالذَّعْوَةِ، مَعْهَدُ عُلُومِ الْقُرْآنِ بِجَاكِرْتَا.

يُعْتَبَرُ ازْدِيَادُ حَالَاتِ اضْطِرَابِ الْقَلْقِ بَيْنَ الشَّبَابِ وَالْيَافِعِينَ، الَّذِينَ يَمُرُّونَ بِمَرَحَلَةِ الِانْتِقَالِ إِلَى سِنِّ النَّضْجِ فِي ظِلِّ الضُّعُوطِ الِاجْتِمَاعِيَّةِ، وَالتَّطَوُّرِ التَّقْيِي السَّرِيعِ، وَأُسْلُوبِ الْحَيَاةِ الْفَرْدِيِّ، خَلْفِيَّةً أَسَاسِيَّةً لِهَذَا الْبَحْثِ. فَهَذَا الِاضْطِرَابُ لَيْسَ حَالَةً مُفَاجِئَةً، بَلْ هُوَ نَتِيجَةٌ لِتَرَاكُمِ التَّجَارِبِ الْحَيَاتِيَّةِ وَتَأَثِيرَاتِ الدِّينَامِيكِيَّاتِ الِاجْتِمَاعِيَّةِ الْمُعَاصِرَةِ الَّتِي تُسَبِّبُ اخْتِلَالَاً فِي التَّوَازُنِ الْعَاطِفِيِّ. لِذَلِكَ، يُعَدُّ اتِّبَاعُ مَنْهَجِ يَمَسُّ الْجَوَابِ الرُّوحِيَّةِ وَالْبَاطِنِيَّةِ بِعُمُقٍ أَمْرًا صَرُورِيًّا كَبَدِيلٍ لِمُعَالَجَةِ شَامِلَةٍ. اتَّبَعَ الْبَاحِثُ فِي هَذَا الدِّرَاسَةِ الْمَنْهَجَ التَّوَعِيَّ بِاسْتِخْدَامِ الْمَقَارَبَةِ الْمَكْتَبِيَّةِ لِاسْتِكْشَافِ الْقِيَمِ الصُّوفِيَّةِ مِثْلَ الذِّكْرِ، وَالتَّوَكُّلِ، وَتَرْكِيَةِ النَّفْسِ، الَّتِي يُعْتَقَدُ أَنَّ لَهَا دَوْرًا فَعَالًا فِي تَحْقِيقِ سَكِينَةِ النَّفْسِ وَاسْتِقْرَارِ الْمَشَاعِرِ. يُظْهِرُ نَتَائِجُ الْبَحْثِ أَنَّ تَفْسِيرَ الْجِيلَانِي لِلشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِي يُقَدِّمُ مَقَارَبَةً صُوفِيَّةً رُوحِيَّةً تَطْبِيقِيَّةً فِي التَّعَامُلِ مَعَ اضْطِرَابِ الْقَلْقِ مِنْ خِلَالِ ثَلَاثَةِ أَرْكَانٍ أَسَاسِيَّةٍ: الذِّكْرُ، وَالتَّوَكُّلُ، وَتَرْكِيَةُ النَّفْسِ. تُوَكِّدُ تَفَاسِيرُهُ لِلآيَاتِ الْقُرْآنِيَّةِ أَنَّ السَّكِينَةَ الْبَاطِنِيَّةَ وَالِاسْتِقْرَارَ الْعَاطِفِيَّ يُمْكِنُ تَحْقِيقُهُمَا مِنْ خِلَالِ تَعَزِيزِ الصَّلَةِ الرُّوحِيَّةِ بِاللَّهِ تَعَالَى. فَالذِّكْرُ يُعْتَبَرُ عِلَاجًا رُوحِيًّا يَهْدِي النَّفْسَ وَيُطَهِّرُ الْقَلْبَ، وَالتَّوَكُّلُ يَنْتَبِي الْإِحْلَاصَ وَالثِّقَةَ فِي الْقَضَاءِ الِالْهِيِّ، وَأَمَّا تَرْكِيَةُ النَّفْسِ فَتُسَاهِمُ فِي تَكْوِينِ شَخْصِيَّةٍ خَالِيَةٍ مِنَ الصِّفَاتِ السَّيِّئَةِ الْمُسَبِّبَةِ لِلْقَلْقِ. وَلَا يَقْتَصِرُ الْمَنْهَجُ التَّصَوُّفِيُّ عَلَى الْجَوَابِ الْعَقْدِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ فَقَطْ، بَلْ يُعْتَبَرُ حَلًّا رُوحِيًّا فَعَالًا وَمُؤَلِّمًا لِلْمَجْتَمَعِ الْمُعَاصِرِ الَّذِي

يُواجهُ ضُغوطَ الحَيَاةِ وَأَزْمانِ المَعْنَى. وَيُثَبِّتُ هَذَا التَّفْسِيرُ أَنَّ القِيمَ الصُّوفِيَّةَ تَلْعَبُ دَوْرًا مُهِمًّا
فِي صَوْنِ الصِّحَةِ النَّفْسِيَّةِ وَتَعْزِيزِ سَلامِ الرُّوحِ بِشَكْلِ دائِمٍ.
الكلمات المفتاحية: القلق، الجلائي، التصوف.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase transisi menuju dewasa merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas diri. Ketidakpuasan pada tahap ini dapat memicu kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan dan tekanan sosial, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu.¹

Gangguan mental adalah suatu kondisi yang memengaruhi kesehatan seseorang, khususnya dalam hal pola pikir, emosi, perilaku, maupun suasana hati, atau gabungan dari semuanya. Keadaan ini dapat bersifat sementara maupun berlangsung dalam jangka panjang (kronis). Tingkat keparahannya pun beragam, mulai dari ringan hingga berat, dan bisa menghambat kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas harian, seperti berinteraksi secara sosial, bekerja, atau menjalin hubungan dengan keluarga.²

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri

¹ Amira Fauziah, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)," *Universitas Yudharta Pasuruan* (2023).

² Zixy mahar, "Mental Disorder Terhadap Perilaku Kriminalitas," *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara* Vol.1 No. 2 (2024): h.1491.

adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.³

Kemudian Riset yang dilakukan oleh Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, menunjukkan mengenai jumlah total gangguan mental di Indonesia mengalami peningkatan di tahun 2024. Masyarakat dengan Gangguan Kecemasan naik menjadi 16 % dan gangguan depresi naik menjadi 17,1 %. Sebelumnya berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 Gangguan Kecemasan hanya 9,8 % dan depresi hanya diangka 6 % dapat dilihat bahwasanya setiap tahun angka prevalensi Gangguan Kecemasan semakin meningkat.⁴

Kesehatan mental dan masalah-masalah psikososial merupakan masalah serius dan membutuhkan perhatian dari berbagai pihak. Menurut Zakiah Darajat (1990: 15-16) bahwa ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin tidak banyak tergantung kepada faktor-faktor luar; sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya, melainkan lebih tergantung kepada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap para pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, ia menyimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu adalah perasaan, pikiran, kelakuan, kesehatan badan, sedang yang tergolong penyakit jiwa (psychoses) adalah lebih berat lagi.⁵

³ Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia" (2021), <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

⁴ Dedi Indrawan Saputra, "Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai," *Website Resmi Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur* (2024).

⁵ Zainuddin, MA, "Islam Dan Masalah Kesehatan Jiwa," *Gema; Media informasi dan kebijakan kampus* (2020).

Salah satu penyakit mental antara lain adalah Gangguan Kecemasan, setiap individu akan berbeda bergantung pada respon individu tersebut menyesuaikan diri terhadap keadaan masalah penyebab kecemasan tersebut. Kecemasan dapat di atasi jika penyesuaian diri baik, sedangkan sebaliknya kecemasan dapat berdampak buruk jika penyesuaian tidak baik.⁶ Penyakit mental ini telah menjadi isu kesehatan mental yang signifikan secara global. Data dari *World Health Organization* (WHO)⁷ menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan, terutama pada kelompok anak-anak dan remaja.⁸

Gangguan Kecemasan adalah kondisi mental yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan, dan sulit untuk dikendalikan. Orang dengan Gangguan Kecemasan sering merasa khawatir atau cemas terhadap berbagai hal, bahkan tanpa alasan yang jelas.

Penyakit Mental ini pun tidak muncul begitu saja, tetapi merupakan hasil dari akumulasi pengalaman hidup. Peristiwa-peristiwa tertentu dapat memicu serangan kecemasan, namun pola dasar kecemasan sudah terbentuk sejak lama.⁹ Salah satu faktor yang muncul di era saat ini adalah kemajuan pesat dalam teknologi informasi dan komunikasi, serta pola hidup yang semakin individualis, yang turut berperan dalam meningkatnya kasus Gangguan Kecemasan. Penggunaan teknologi secara berlebihan yang mengurangi interaksi

⁶ Anissa, S. Suryani, Ristina Mirwanti, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test" (Universitas Padjadjaran, 2013).

⁷ Badan khusus PBB yang bertanggung jawab dalam mengarahkan dan mengkoordinasikan isu-isu kesehatan masyarakat global, lihat di WHO web online <https://www.who.int/>.

⁸ "Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental," *diginusa* (2024).

⁹ Miftahul Jannah, "Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an" (Institut Agama Islam Negeri Curup, 2023).

sosial secara langsung dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan sosial.¹⁰

Untuk mengatasi kecemasan secara efektif, dibutuhkan pendekatan yang holistik. Selain penanganan medis, aspek spiritual seperti mendekatkan diri kepada Allah Swt juga perlu diperhatikan. Dengan menyeimbangkan kedua aspek ini, individu dapat mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang lebih baik.

Salah satu fungsi agama adalah memberikan ketenangan jiwa bagi penganutnya, terutama saat menghadapi cobaan hidup. Dalam Islam, *zikir* merupakan praktik spiritual yang dianjurkan untuk mencapai ketenangan hati. Menurut Moh. Sholeh, *zikir* adalah bentuk penyerahan diri kepada Allah Swt, di mana individu menyerahkan segala permasalahan hidupnya kepada Sang Pencipta.¹¹

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam, hadir sebagai solusi bagi segala permasalahan kehidupan. Ajarannya yang komprehensif memberikan pemahaman yang mendalam tentang kecemasan dan menawarkan jalan spiritual untuk mencapai ketenangan jiwa. Dalam konteks modern, relevansi Al-Qur'an semakin nyata dalam mengatasi berbagai tantangan psikologis yang dihadapi manusia.¹²

Walaupun berbagai upaya medis telah dilakukan untuk menangani Gangguan Kecemasan, kenyataannya metode tersebut belum sepenuhnya mampu mengatasi masalah ini secara tuntas. Oleh sebab itu, dibutuhkan solusi alternatif lain yang dapat mendukung penanganan secara medis. Salah satu pendekatan yang dianggap sangat efektif adalah pendekatan spiritual melalui ajaran agama. Dalam hal

¹⁰ Miftahul Jannah, "Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an."

¹¹ Moh Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm.27.

¹² Nasruddin Razak, *Dienu Islam* (Bandung: Alma'arif, 1973), h.236.

ini, pendidikan tasawuf yang fokus pada pembinaan jiwa, pengendalian diri, serta mempererat hubungan dengan Tuhan merupakan metode yang sangat berpotensi membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi Gangguan Kecemasan secara lebih mendalam dan menyeluruh. Dalam hal ini penulis tertarik karena penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī menganut pemikiran tasawuf yang sangat dominan di dunia Islam khususnya di Indonesia.

Ada pun ketertarikan penulis dalam mengambil judul mengenai Gangguan Kecemasan di sini adalah karena adanya faktor yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian ini karena dilihat dari pengalaman, pengamatan dan kepustakaan. serta melihat terdapat kesenjangan antara kebutuhan akan dukungan kesehatan mental dan ketersediaan layanan yang memadai, terutama di negara-negara berkembang.

Selain itu penulis meneliti ini karena persoalan kecemasan saat ini menjadi semakin relevan dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan krisis spiritual. Kecemasan tidak hanya dipandang sebagai gangguan medis atau psikologis, tetapi juga berkaitan erat dengan ketidakseimbangan jiwa dan lemahnya hubungan spiritual seseorang dengan Allah. Oleh karena itu, penulis memandang bahwa pendekatan tasawuf, khususnya melalui penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, dapat menjadi solusi ruhaniah yang mendalam. *Tafsir al-Jīlānī* dipilih karena coraknya yang sufistik dan isyārī, yang banyak menyoroti aspek penyucian jiwa dan kedalaman spiritual. Melalui analisis terhadap tafsir tersebut, penulis berharap dapat menggali kontribusi tasawuf dalam menawarkan pendekatan penyembuhan kecemasan berdasarkan nilai-nilai Al-Qur’an.

Penelitian ini berusaha mengisi kekosongan tersebut dengan menawarkan kerangka kerja yang berbasis pada nilai-nilai agama yang telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan kehidupan. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan Masyarakat khususnya dalam pandangan Al-Qur'an.

B. Permasalahan

Permasalahan yang terkait dengan tema yang menjadi objek penelitian adalah:

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah suatu cara bagaimana kita melihat, menduga, mengira dan menguraikan, serta menjelaskan apa yang menjadi masalah.¹³ Berdasarkan Latar Belakang yang penulis uraikan, maka dapat ditemukan beberapa masalah, diantaranya:

- a. Banyaknya Masyarakat yang belum menyadari penyakit mental khususnya Gangguan Kecemasan.
- b. Masih terdapat hambatan-hambatan bagi umat Islam untuk memahami Al-Qur'an sebagai solusi dari gangguan mental khususnya Gangguan Kecemasan.
- c. Terdapat peningkatan signifikan dalam jumlah total pengidap gangguan mental, khususnya Gangguan Kecemasan di Indonesia dari tahun ke tahun.
- d. Perkembangan teknologi informasi dan gaya hidup individualistis berkontribusi pada meningkatnya Gangguan Kecemasan.
- e. Adanya stigma sosial terhadap individu dengan gangguan mental sering kali menghalangi mereka untuk mencari bantuan.

¹³ Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rosda Karya, 2013).

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada pada penelitian ini, maka kiranya perlu batasan masalah sehingga tidak ada penyimpangan dan pembahasan yang melebar. Penelitian ini secara khusus membatasi cakupan permasalahan pada dua hal pokok. Pertama, kurangnya kesadaran masyarakat terhadap eksistensi dan dampak gangguan mental, khususnya gangguan kecemasan. Kedua, masih terdapat berbagai kendala yang dihadapi umat Islam dalam menggali makna Al-Qur'an sebagai sumber penyembuhan dan solusi terhadap persoalan kejiwaan seperti gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada eksplorasi pendekatan spiritual dalam tradisi tasawuf yang tercermin dalam penafsiran Al-Qur'an, khususnya melalui karya *Tafsir al-Jilānī* oleh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, sebagai alternatif pemulihan jiwa yang menyeluruh dan berbasis nilai-nilai sufistik.

Berkaitan dengan ini, penulis hanya berfokus pada masalah kesehatan mental yaitu Gangguan Kecemasan yang terkait dengan ayat-ayat sebagai berikut: pertama, term *Khawf* dalam Q.S. Al-Baqarah [2]:38). Kedua, term *Huzn* dalam Q.S. Āli 'Imrān [3]:139. Ketiga, term *Dhayq* dalam Q.S. An-Naḥl [16]:127, dan keempat, term *Halu'a* dalam Q.S. Al-Ma'ārij [70]:19, ayat-ayat berikut berbicara mengenai ketakutan, kesedihan, kesempitan jiwa dan kegelisahan.

3. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah di paparkan di atas maka rumusan masalah yang terdapat pada penulisan ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana Penafsiran *Tafsir al-Jilānī* tentang ayat-ayat Gangguan Kecemasan?

- b. Bagaimana pendekatan tasawuf dalam *Tafsir al-Jilānī* menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan dengan Gangguan Kecemasan serta upaya mengatasinya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis faktor-faktor yang memicu timbulnya Gangguan Kecemasan
2. Menganalisis penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan dan cara mengatasinya dalam perspektif tasawuf.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi bagi umat Muslim dalam memahami Gangguan Kecemasan dari perspektif Al-Qur'an. Tujuan ini adalah untuk memperluas wawasan pembaca tentang bagaimana Gangguan Kecemasan dapat dianggap sebagai gangguan kesehatan mental dan bagaimana cara mengatasi Gangguan Kecemasan, khususnya pada individu yang mengalami Gangguan Kecemasan.

2. Manfaat Praksis

- a. Bagi penulis

Penulis berharap pembahasan ini dapat menambah pengetahuannya mengenai penafsiran ayat-ayat tentang Gangguan Kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an khususnya menurut *Tafsir al-Jilānī* karya 'Abd al-Qādir al-Jīlānī .

b. Bagi Masyarakat

- a) Masyarakat dapat lebih mengetahui mengenai Kesehatan mental khususnya pada Gangguan Kecemasan.
- b) Masyarakat dapat mengaplikasikan pesan mengenai Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an penafsiran 'Abd al-Qādir al-Jilānī.
- c) Sebagai media teruntuk masyarakat menambah kecintaan dan ketaqwaan pada Allah sebagai pencipta manusia dimuka bumi ini.

E. Kajian Pustaka

Sebelumnya, banyak penelitian yang sudah mengkaji tentang kesehatan mental khususnya Gangguan Kecemasan dengan variable yang berbeda-beda. Agar tidak terjadi kesamaan antara skripsi yang akan diteliti dengan penelitian orang lain, penulis mencoba menelusuri kajian – kajian yang pernah dilakukan sehingga tidak terjadi plagiat. Banyak penelitian yang mengkaji tentang Gangguan Kecemasan ini dengan variabel yang berbeda beda. Namun, berdasarkan eksplorasi peneliti terdapat beberapa penelitian yang cukup relevan dan juga menjadi penguat dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir *Al-Miṣbāḥ* karya M.Quraish Shihab” yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur tahun 2021. Penulis menyimpulkan Penafsiran M. Quraish Shihab mengenai Kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dengan keimanan kepada Allah Swt. serta upaya dalam memelihara dan memperoleh kesehatan mental.

Sifat-sifat positif seperti iman, sabar, dan ikhlas adalah cara-cara yang diajarkan agama untuk mencapai kesehatan mental yang optimal. Dengan menjalankan perintah agama dan menjauhi

larangan-Nya, seseorang akan merasakan ketenangan jiwa yang tak tergantikan. Selain itu, tujuan hidup di akhirat juga memberikan makna dan harapan yang besar, sehingga dapat membantu mengatasi berbagai kesulitan hidup di dunia. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup bagi umat Islam, mengandung banyak hikmah dan petunjuk yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit hati dan pikiran.¹⁴

Penelitian tersebut lebih fokus pada kesehatan mental sedangkan penelitian yang akan penulis teliti ialah lebih kepada gangguan kesehatan mental terfokus pada Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an yang lebih merujuk kepada penafsiran Al-Jīlānī .

Kontribusi skripsi ini bagi penulis adalah memberikan wawasan mengenai Kesehatan mental khususnya dalam penafsiran Quraish shihab mengenai Kesehatan mental bahwa yang mempunyai hubungan yang erat dengan keimanan kepada Allah Swt. serta upaya dalam memelihara dan memperoleh kesehatan mental.

2. Skripsi yang berjudul “Pemeliharaan kesehatan mental dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)” yang ditulis oleh Anwariah Salsabila tahun 2021. Penulis menyimpulkan Ketenangan jiwa dalam kondisi berperang, tema ini terdapat di dalam dua surah diantaranya adalah Āli-‘Imrān ayat 126 dan Al-Anfal ayat 10. Dalam hal ini dapat di contohkan tentang tema ini, contoh ayat pada surah Āli-‘Imrān ayat 126 dan Al-Anfal ayat 10.

Ketenangan jiwa dalam ketauhidan, tema ini terdapat dalam tiga surah di antaranya adalah Al-Isrā' 95, Al-Mā'idah 113, An-Nahl

¹⁴ Hilmy Rabi'ah Nur, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab,” 2021, <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/1483>.

106. Dalam hal ini dapat dicontohkan tentang tema ini, analisis contoh ayat pada surah Al-Mā'idah ayat 113 dan surah Al-Baqarah ayat 260. Ketenangan jiwa dalam ibadah, tema ini terdapat di dalam surah An-Nisā' ayat 103.

Dalam konteks pembahasan ini, beberapa ayat Al-Qur'an dapat dijadikan contoh untuk dianalisis berdasarkan tema yang berkaitan dengan kecemasan dan ketenangan jiwa. Misalnya, Surah An-Nisā' ayat 103 dapat dianalisis dalam kaitannya dengan tema ketenangan jiwa melalui zikir. Selanjutnya, Surah Al-Ra'd ayat 28 juga mengangkat tema yang serupa, yakni bahwa hati menjadi tenang dengan mengingat Allah.

Adapun kategori ketenangan jiwa yang semu dapat ditemukan dalam beberapa ayat, antara lain Surah Yūnus ayat 7, An-Nahl ayat 112, dan Al-Hajj ayat 11, yang menggambarkan kondisi jiwa yang tampak tenang namun sebenarnya rapuh secara spiritual. Sementara itu, Surah Al-Fajr ayat 27 mengangkat tema golongan orang yang benar-benar tenang jiwanya, yang digambarkan sebagai jiwa yang tenteram karena telah mencapai kedekatan sejati dengan Allah. Ayat-ayat tersebut menjadi dasar penting dalam analisis tematik untuk memahami bagaimana Al-Qur'an memandang kecemasan dan solusi ketenangan dalam perspektif spiritual.¹⁵

Skripsi tersebut membahas tentang cara pemeliharaan kesehatan mental berkaitan dengan ayat-ayat ketenangan jiwa dan menggunakan pendekatan psikologi. Ini jelas berbeda dengan penelitian yang akan penulis teliti yang memfokuskan pada

¹⁵ Anwariah Salsabila, “, Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayatayat Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikolog,” 2021.

Gangguan Kecemasan perspektif Al-Qur'an dalam *Tafsir al-Jilānī* dengan pendekatan Tasawuf.

Kontribusi skripsi ini bagi penulis adalah memberikan wawasan mengenai Pemeliharaan kesehatan mental dalam Al-Qur'an mengenai cara pemeliharaan Kesehatan mental bahwasanya Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya memberikan panduan mengenai ibadah ritual, tetapi juga memberikan petunjuk yang sangat komprehensif tentang cara menjaga kesehatan mental. Ajaran-ajaran di dalamnya menyajikan sebuah pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial dalam upaya mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup.

3. Skripsi berjudul “Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) dalam Al-Qur'an” yang ditulis oleh Miftahul Jannah pada tahun 2023. Penulis menyimpulkan bahwa kesempitan jiwa, yang dijelaskan oleh beberapa mufassir, adalah suatu kondisi jiwa yang merasa khawatir, takut, lemah, dan bersedih atas apa yang belum terjadi dan belum diketahui oleh hamba tersebut. Allah tidak menyukai hal seperti ini, karena seorang hamba seharusnya yakin segala sesuatu dan mempasrahkan semuanya kepada Allah Swt. Oleh karena itu, tidak perlu ragu atas apa yang telah ditetapkan di kemudian hari.

Istilah Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an tidak disebutkan secara spesifik, tetapi banyak ayat yang berkaitan dengan istilah tersebut. Penyebab kesempitan jiwa ini secara keseluruhan berkaitan dengan kekhawatiran dalam hati seseorang atas apa yang akan mereka hadapi di masa akan datang dan juga hubungan kepada Allah yang tidak baik membuat dada mereka menjadi sesak. Gangguan Kecemasan dapat di atasi dengan cara senantiasa

mengingat Allah, menghindari prasangka buruk, dan bersikap sabar atas apa yang dihadapi.¹⁶

Skripsi tersebut membahas tentang Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an berkaitan dengan ayat-ayat kesempitan jiwa. Ini jelas berbeda dengan penelitian yang akan penulis teliti yang memfokuskan pada Gangguan Kecemasan menurut Al-Qur'an dalam *Tafsir al-Jilānī*.

Kontribusi skripsi ini bagi penulis adalah memberikan wawasan mengenai Gangguan Kecemasan (Anxiety) dalam Al-Qur'an bahwasanya Gangguan Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir yang berlebihan terhadap masa depan. Dalam Islam, sikap seperti ini tidak dianjurkan karena dapat menghambat keimanan seseorang. Sebagai seorang muslim, kita diajarkan untuk selalu bertawakal kepada Allah dan yakin bahwa segala sesuatu berada dalam kendali-Nya.

4. Skripsi berjudul "Konsep *Khawf* dan *Rajā'* Imam Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan" oleh Mohd Amir bin Japri. Dalam terapi Gangguan Kecemasan, *khawf* dan *Rajā'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan perbuatan dan menguatkan sabar. Manfaat *Rajā'* menjadikan hidup ini bermakna karena dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Sementara manfaat *khawf* adalah hati-hati, takwa, *Mujāhadah*, ibadah, fikir, *zikir*, dan sebab-sebab lain yang mengarahkan kepada Allah dan ini membawa kepada kesehatan badan.¹⁷

¹⁶ Miftahul Jannah, "Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an."

¹⁷ Mohd Amir Bin Japri, "Konsep Khauf Dan Raja' Imam al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan" (skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017).

Skripsi tersebut lebih fokus pada terapi Gangguan Kecemasan menurut satu tokoh, yaitu Imam Al-Ghazali sedangkan penelitian yang akan penulis teliti yang memfokuskan pada Gangguan Kecemasan menurut Al-Qur'an dalam *Tafsir al-Jilānī* .

Kontribusi skripsi ini bagi penulis adalah memberikan wawasan mengenai Konsep *Khawf* dan *Rajā'* Imam Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan bahwasanya Konsep ini menawarkan pendekatan yang holistik. Dengan menggabungkan aspek spiritual dan psikologis, konsep ini dapat membantu individu mengatasi kecemasan dengan cara yang lebih efektif. *Khawf* dan *Rajā'* tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengatasi masalah saat ini, tetapi juga dapat memberikan makna hidup yang lebih dalam dan membantu seseorang untuk tumbuh secara spiritual.

5. Artikel Ilmiah yang berjudul “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam” yang ditulis oleh Aditya Dedy Nugraha. Dalam jurnal yang berisi kecemasan yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini memiliki makna takut yang irrasional, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut. Gejala kecemasan meliputi respon fisik dan psikologis. Adanya rasa khawatir dan diikuti rasa gelisah, berakibat pada respon fisiologis tertentu. Beberapa individu mampu mengatasinya namun ada beberapa yang kesulitan menanganinya.¹⁸

¹⁸ Aditya Dedy Nugraha, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam,” *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia* (2020).

Perbedaannya dengan penelitian ini dengan yang penulis lakukan adalah penelitian tersebut lebih berfokus kepada pendekatan psikologi sedangkan penelitian yang akan penulis teliti yang memfokuskan pada Gangguan Kecemasan menurut Al-Qur'an dalam *Tafsir al-Jilānī* .

Kontribusi skripsi ini bagi penulis adalah memberikan wawasan mengenai Memahami Kecemasan Perspektif Psikologi Islam bahwasanya untuk mengatasi kecemasan yang seringkali menghambat kualitas hidup, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi kecemasan.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kepustakaan (Library Research) dengan analisis data kualitatif yaitu penelitian yang memfokuskan pembahasan pada literatur-literatur baik berupa buku, jurnal, makalah, maupun tulisan-tulisan lainnya. Penelitian ini di mulai dengan mengumpulkan data dan informasi dari buku-buku dan materi Pustaka.

2. Sumber Data

Penulis menggunakan dua sumber data dalam penelitian ini yakni:

- a. Sumber data primer dalam penulisan ini nantinya mengacu pada kitab suci Al-Qur'an yang fokus kepada ayat-ayat tentang

Gangguan Kecemasan dan cara mengatasinya dalam *Tafsir al-Jilānī* .

- b. Sumber data sekunder Data pendukung yang menjadi pelengkap penelitian. Data sekunder diperoleh melalui buku-buku, tesis, jurnal, artikel, makalah yang berkaitan dengan pembahasan yang penulis teliti.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan Data adalah metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan suatu penelitian yaitu:

- a. Menelusuri dan mengumpulkan informasi dari sumber bacaan yang ada, termasuk jurnal dan sumber lain yang terkait dengan penafsiran kesehatan mental dan Gangguan Kecemasan.
- b. Mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan Gangguan Kecemasan dan cara mengatasinya.
- c. Menggabungkan berbagai sumber yang telah didapat, baik dengan cara mengutip secara langsung ataupun tidak langsung. Dalam proses ini, penulis berusaha mencari sumber-sumber yang terpercaya untuk menghindari kesalahan penafsiran yang dapat membuat masyarakat salah ketika memahaminya.

4. Teknik Analisis Data

Teknik penelitian menggunakan tafsir maudhui (tematik) adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam menafsirkan Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang mempunyai tema atau topik pembahasan yang sama. yaitu:

- a. Menetapkan masalah Al-Qur'an yang akan diteliti secara maudhui (tematik).

- b. Mencari dan Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti, baik ayat Makkiah dan Madaniyah.
 - c. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya disertai pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat atau Asbab An-Nuzul.
 - d. Menyusun tema pembahasan di dalam kerangka yang sesuai, sistematis, sempurna dan utuh.
 - e. Mempelajari sekaligus menganalisis ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa
5. Pendekatan Penelitian

Adapun pendekatan penelitian yang diterapkan adalah menggabungkan pendekatan psikologi Islam yang dikembangkan oleh Zakiah Daradjat dengan pendekatan tasawuf ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī sebagai bentuk integrasi spiritual dalam menangani gangguan kecemasan. Tasawuf menawarkan solusi melalui praktik seperti *Tazkiyah al-nafs*, dzikir dan tawakal, yang bertujuan menenangkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah.

G. Teknik dan Sistematika Penulisan

1. Teknik penulisan

Dalam penulisan penelitian ini, penulis menggunakan teknik penulisan berdasarkan buku Panduan Penulisan Skripsi yang digunakan di Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta tahun 2021.

2. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan disusun untuk memudahkan dan memberikan kerangka sederhana keseluruhan isi dari penelitian ini, sehingga alurnya jelas, tidak melebar dan sistematis. Berikut adalah susunan sistematika pembahasannya:

Bab I, berisikan pendahuluan, yang merupakan gambaran secara umum dari keseluruhan pembahasan skripsi. Pendahuluan ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka pemikiran, kajian pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, Teknik dan sistematika penulisan.

Bab II, menguraikan kajian teoritis yang memuat teori mengenai gambaran umum tentang permasalahan yang diangkat. Dalam bab ini berisi penyakit mental, definisi Gangguan Kecemasan, Fungsi tasawuf dalam Perspektif Islam dan Gangguan Kecemasan dalam Al-Qur'an.

Bab III, berisi tentang data-data terkait 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, terkait dengan Biografi, Guru - Guru serta Karya-karyanya.

Bab IV, berisi mengenai Analisis Penafsiran Ayat Gangguan Kecemasan dalam *Tafsir al-Jīlānī* serta Analisis 'Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam Konteks Penanganan Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Tasawuf.

Bab V, berisikan penutup yang merupakan ringkasan dari seluruh skripsi ini, yang terdiri dari Kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī menawarkan pendekatan spiritual yang komprehensif dalam merespons Gangguan Kecemasan. Melalui praktik zikir, tawakal, dan *Tazkiyah al-nafs*, ajaran beliau menekankan pentingnya penyucian jiwa dan penguatan hubungan ruhani dengan Allah sebagai fondasi untuk mencapai ketenangan batin dan kestabilan emosional.

Pandangan ini menunjukkan bahwa Gangguan Kecemasan tidak hanya dapat ditangani melalui pendekatan medis dan psikologis, tetapi juga melalui dimensi spiritual yang mendalam. Oleh karena itu, pemikiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī relevan untuk dijadikan sebagai solusi alternatif dalam penyembuhan Gangguan Kecemasan, serta membuktikan bahwa tasawuf mampu berkontribusi nyata dalam menjaga kesehatan mental umat di era modern.

B. Saran

Berdasarkan keseluruhan rangkaian pembahasan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang penulis ajukan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan keilmuan di masa mendatang.

1. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi kontribusi awal dalam memperkaya wawasan masyarakat, khususnya mengenai Gangguan Kecemasan dan alternatif solusi spiritual yang ditawarkan melalui pendekatan tasawuf. Penulis juga menyambut dengan terbuka setiap kritik dan masukan konstruktif demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang.
2. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, terutama terkait dengan keterbatasan dalam menjangkau

keseluruhan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan serta kedalaman analisis terhadap topik yang dibahas. Oleh karena itu, penulis menganjurkan dilakukannya studi lanjutan yang mampu mengeksplorasi isu Gangguan Kecemasan secara lebih luas dan mendalam, baik melalui perspektif Al-Qur'an maupun melalui pendekatan-pendekatan keIslaman lainnya, guna memperkaya kontribusi keilmuan dalam bidang ini secara lebih menyeluruh.

3. Baik dari segi teknis penulisan, substansi isi, maupun pendekatan metodologis, penelitian ini masih menggunakan kerangka yang relatif sederhana. Oleh karena itu, penulis berharap agar pada penelitian selanjutnya pendekatan ini dapat dikembangkan secara lebih mendalam dan komprehensif, khususnya dalam menguraikan hubungan antara Gangguan Kecemasan dan ajaran Al-Qur'an dengan penyajian bahasa yang lebih sistematis, terperinci, dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan pembaca..

Akhir kata, penulis memohon maaf apabila terdapat kekeliruan dalam penulisan, penyajian data, maupun pencantuman sumber. Segala bentuk masukan sangat diharapkan demi perbaikan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat nyata, menambah wawasan pembaca, serta menjadi kontribusi kecil bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan pengabdian kepada masyarakat, agama, dan bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abidin, Munirul. *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jilānī (Edisi Bahasa Indonesia)*. Jakarta: CV .Darul Falah, 2003.
- Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat Fi Gharibil Al-Qur'an*. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2018.
- Apriyanto, Jumawan. *Mengenal Syekh Abdul Qadir Al-Jilānī* . Jakarta Barat: Multi Kreasi Satudelapan, 2010.
- Ardi, Tristiadi and Istiqomah. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2020.
- Arifian, Alfi. *Syekh Abdul Qadir Al-Jilānī : Sebuah Biografi*. Jakarta: Penerbit Zaman, 2015
- Azra, Azyumardi. *Ensiklopedia Tasawuf*. Bandung: Penerbit Angkasa, 2008.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. *Al-Mu'jam al-Mufahros Lil Alfadz Al-Qur'an al-Karim*. Beirut: Dar al-Fikr, 1992.
- Batari, Citra. *Fobia Spesifik (Specific Phobia)*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022.
- Daradjat, Zakiah . *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung, 1975.
- Dausat, Djanky. *Samudera Hikmah Syekh Abdul Qadir Al-Jilānī* . Malang: Penerbit Mirhab, 2013.
- Dimanti, Alifia. *ABC of Mental Health*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2004.
- Hussein, Rassool, G. *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*. 1st ed. New York: Routledge, 2021.
- Ichinose, Yumeko. *Rahasia Mengatasi Kecemasan: Panduan Praktis Untuk Hidup Lebih Tenang Dan Bahagia*. google book: Bagas Bantara, 2024.
- Iindarda S, et al. *Kesehatan Mental*. Jambi: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Jilānī, Syekh Abdul Qadir. *Sirr Al- Asrar Wa Muir al-Anwar Fi Ma Yahtaju Ilayhi al-Abrar*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Islam, 2008.

- Jīlānī, Syekh Abdul Qadir. *Tafsir al-Jīlānī* . Jakarta selatan: Penerbit Qaf, 2022.
- Kailani, Abdul Razzaq. *Al-Syaikh ‘Abdul Qadir Al-Jīlānī : Al-Imam Al-Zahid Al-Qudwah*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009.
- Oktamarina, Lidia. “Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini.” *Azramedia indonesia* (2022).
- Putri, Kallista Adnin Rizkia. *Kisah Hidup Syekh Abdul Qadir Al-Jīlānī* . Bantul: Anak Hebat Indonesia, 2024.
- Putro, Randi catono. *Kesehatan Mental “Mengelola Stres,Cemas,Dan Meningkatkan Kesejahteraan Emosional.”* Yogyakarta: Hikam media utama, 2023.
- Razak, Nasruddin. *Dienul Islam*. Bandung: Alma’arif, 1973.
- Riani. *Berbahayakah Gangguan Mental*. sulawesi selatan: Pustaka taman ilmu, 2021.
- Saras, Tresno. *Mengatasi Phobia : Menenal, Mengerti dan Menguasai Ketakutan yang Menghambat*. Tiram Media, 2023.
- Shihab, Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur’an Kajian Kosakata*. Jakarta: lentera hati : pusat studi Al-Qur’an, 2007.
- Sholeh, Sholeh. *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: CV.Pustaka Setia, 2003.
- Syakhrani, Abdul Wahab. “Sejarah Munculnya Tasawuf.” *STAI Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai* Vo.6 No.1 (2023).
- Syami, Shalih Ahmad. *Mawa’id al-Syekh ‘Abd al-Qadir al-Jaylani*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Islam, 2008.
- Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rosda Karya, 2013
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Zainuddin, “Islam Dan Masalah Kesehatan Jiwa.” *Gema; Media informasi dan kebijakan kampus* (2020).

Jurnal, Skripsi dan Tesis

- Akbar, Khaidar. “Konsep Tazkiyah al-nafs Dalam Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental.” Skripsi Sarjana, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022.
- Akbar, Muhammad Ali. “Penafsiran Surah At-Tin Dalam Pandangan Syeikh Abdul Qadir Al-Jīlānī “ Skripsi Sarjana, UIN Antasari Banjarmasin.” UIN Antasari, 2023.
- Akbar, Resti Rahmadika. “Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas.” *Universitas Baiturrahmah, Padang* Vol.6 No.4 (2022).
- Alfarisi, Hamzah. “Thariqah Qadiriyyah: Karya dan Murid ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī.” *Jatman Online* (2023).
- Al-Kandari. “The Role of Spiritual Coping in Mental Health among Arab Muslims: A Review.” *Journal of Religion and Health, Springer* (2019).
- Amir, Mohd Bin Japri. “Konsep *Khawf* Dan *Rajā’* Imam al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan.” Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.
- Andriani, Heidy. “Pengaruh Penyakit Mental Terhadap Prilaku Kriminal (Tinjauan Terhadap Kesehatan Mental Dan Kriminalitas.” Skripsi Sarjana, *Universitas Bung Karno* Vol.1 No.2 (2024).
- Asmita, Wenda. “Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental.” *Al-Ittizan : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 5 No. 2 (2022).
- Aziz, Fajar Fakhrol. “Penafsiran Ayat Kaf Ha Ya ‘Ain Sad Dalam Perspektif Tafsir Sufi.” Skripsi Sarjana, UIN Syarif Hidayatullah, 2025.
- Badrudin. *Pendidikan Islam Dalam Al-Qur’an Perspektif ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī* . Serang: Penerbit A-Empat, 2015.
- Bagga, Adrika. et al. “From Childhood to Adulthood: The Impacts of Trauma on Anxiety Disorders.” *OxJournal*, no. psychology (2024).
- Casline, Elizabeth P., Golda S. Ginsburg, John Piacentini, Scott Compton, and Phillip Kendall. “Negative Life Events as Predictors of Anxiety Outcomes: An Examination of Event Type.” *Research on child and adolescent psychopathology* 49, no. 1 (January 2021): 91–102.
- Dejonckheere, Egon, Joshua J. Rhee, Peter K. Baguma, Oumar Barry, Maja Becker, Michał Bilewicz, Thomas Castelain, et al. “Perceiving Societal Pressure to Be Happy Is Linked to Poor Well-Being, Especially in Happy Nations.” *Scientific Reports* 12 (February 17, 2022): 1514

- Fadhillah, Nur. “Gangguan Kecemasan Pada Wanita Dalam Al-Qur’an.” Skripsi Sarjana, UIN Saifuddin Zuhri, 2023
- Fauziah, Amira. “Anxiety Disorder Dalam Al-Qur’an (Telaah Lafadz *Khawf*, *Halu’* Dan *Huzn*).” Skripsi Sarjana, *Universitas Yudharta Pasuruan* (2023).
- Fuad, Himmatul. “Penafsiran Syeikh Abdul Qadir Al-Jilānī Terhadap Surat Al-Fatihah Di Dalam *Tafsir al-Jilānī* .” Skripsi Sarjana, UIN Walisongo, 2017.
- Hadi, Fahli Zatra. “Tasawuf Untuk Kesehatan Mental.” *An-Nida’: Jurnal Pemikiran Islam* Vol.40 No.1 (2015).
- Ikrar. “Konsep *Khawf* Dalam Al-Qur’an.” Pascasarjana Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an, 2016.
- Imron, Ali. “Tasawuf Dan Problem Psikologi Modern.” *Institut Agama Islam Tribakti* Vol. 29 No. 1 (2018).
- Jannah, Miftahul. “Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur’an.” Skripsi Sarjana, Institut Agama Islam Negeri Curup, 2023.
- Junaedi, Achmad. “Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangan Tasawuf dalam Islam.” *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* Vol.24 No.03 (2024).
- Junaidi, Mahbub. “pemikiran kalam syekh abdul qodir al-Jilānī .” *Dar el-Ilmi : Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora* 5, no. 2 (October 29, 2018): 162–178.
- Kamila, Aisyatin. “Psikoterapi *Zikir* Dalam Menangani Kecemasan.” Skripsi Sarjana, *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* Vol.4 No.1 (2020).
- Kasmin et al. “Konsep Cemas Dan Rasa Takut Berlebih Dalam Q.S Al-Baqarah.” *El Maqra: Institut Agama Islam Negeri Kendari* Vol.4 No.2 (2024).
- Mahar, Zixy. “Mental Disorder Terhadap Perilaku Kriminalitas.” *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara* Vol.1 No. 2 (2024).
- Mashar, Aly. *Pengantar Tasawuf (Sejarah, Madzhab dan Ajaran)*. 1 ed. Surakarta: SPI FAB UIN Raden Mas Said, 2020.
- Milla, Haidarotul. “Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama’ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jeraka Semarang.” Skripsi Sarjana, UIN Walisongo, 2015.

- Miloyan, Beyon, O. Joseph Bienvenu, Ben Brilot, and William W. Eaton. "Adverse Life Events and the Onset of Anxiety Disorders." *Psychiatry research* Vol.259 (January 2018). Accessed May 7, 2025.
- Murtaqim. "Kajian Teori Kecemasan." Skripsi Sarjana, UIN Malang, 2015.
- Naiburrohma. "The Essence of Mahabah from the Perspective of Sheikh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī : A Study of The Tafsir of Al-Jilani." *Universitas Nurul Jadid probolinggo* Vol 35 (2023).
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." Skripsi Sarjana *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia* (2020).
- Nur, Hilmy Rabi'ah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab," Skripsi Sarjana, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2021.
- Putri, Syifa'ul Fain. "Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi Rasa Insecure." Skripsi Sarjana, Uin Sunan Ampel, 2022.
- Rahmah, Azkia. "Pendidikan Dalam Q.S *Āli-'Imrān* Ayat 138-139." Skripsi Sarjana, *Institut Agama Islam Cipasung* (2020)
- Rizqiah, Yuniar. "Psikoterapi Anxiety Disorder Dalam Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pendekatan Psikologi Islam." Skripsi Sarjana, Institut Ilmu Al-Qur'an, 2023.
- Sabiq, Zamzami. "Konseling Sufistik : armonisasi psikologi dan Tasawuf dalam mewujudkan kesehatan mental." *'Anil Islam* Vol.9 No.2 (2016).
- Saifudin. "Konsep Tasawuf Syaikh Abdul Qadir Al-Jīlānī ." Skripsi Sarjana, *STIT Syekh Burhanuddin Pariaman* 13 (2023).
- Salsabila, Anwariah. ", Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-ayat Ketenangan Jiwa Dengan Pendekatan Psikolog," 2021.
- Sany, ulfi putra. "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an." *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia* Vol.7 No.1 (2022).
- Sulaeman, Riswan. "Tafsir Isyari Al-Jīlānī ." Skripsi Sarjana, UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Suryani, Anissa dan Ristina Mirwanti. "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test." Skripsi Sarjana , Universitas Padjadjaran, 2013.

- Susilawati. "Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat." Skripsi Sarjana, UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Syafi'i, Muhammad Imam, and Moh. Abdul Kholiq Hasan. "Reinterpretasi Makna 'Idribhunna' dalam QS. An-Nisā' Ayat 34: Analisis *Tafsir al-Jilānī* dari Perspektif Teori Double Movement." UIN Raden Mas Said, 2023. Accessed May 26, 2025.
- Syafi'i, Muhammad Imam. "Reinterprestasi Makna 'Idribhunna' Dalam Q.S Annisa Ayat 34: Analisis *Tafsir al-Jilānī* Dari Perspektif Teori Double Movement." Skripsi Sarjana, UIN Raden Mas Said, 2023.
- Tarissa, Azzahra, Amira Shohwa, and Maftuh Ajjmain. "Pengertian Tasawuf Dan Seara Kemunculannya." *Humanitis: Jurnal Humaniora Sosial dan Bisnis* Vol.3 No.3 (2025)
- Triansyah, Arief Agus. "Kelemahan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Surat Al-Ma'arij Ayat 19-21)." *Jurnal Inovasi Pendidikan Kreatif Bandung* Vol.5 No.4 (2024).
- Tsabitah, Qonitah and Shifa Salsabila. "Regulasi Kecemasan Dengan Zikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* Vol.2 No.4 (2024).
- Vitoasmara, Kevin. "Gangguan Mental (Mental Disorders)." *surakarta* Vol.2 No.3 (2024).
- Zulfikar, Eko. "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Islam Ilmu Al-Qur'an dan al-HHadits* Vol.17 No1 (2023).

Website

- Ahmad, Fathoni. "Kitab-kitab Karya Syekh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī ." *NU Online*.
- Alomedika. "Membedakan Neurosis Dan Psikosis - Kedokteran Jiwa Ask the Expert - Diskusi Dokter." *Alomedika*. Last modified February 10, 2022. Accessed May 7, 2025. <https://bit.ly/membedakanneurosisdanpsikosis>.
- Beeston, Amelia. "Why don't teenagers get help for anxiety and depression?" *NIHR Evidence*. Last modified 2021. Accessed May 7, 2025. <https://s.id/Whydontteenagersgethelpforanxietyanddep>.
- Behavioral Hospital of Bellaire. "What Are the 4 Levels of Anxiety?" Last modified 2024. Accessed May 10, 2025. <https://s.id/4levelsofanxiety>.

- Cohen, Ethan BSN. "Isolation and Anxiety." *Charlie Health*. Last modified February 3, 2023. Accessed May 7, 2025. <https://www.charliehealth.com/post/isolation-and-anxiety-whats-the-connection>.
- Dinkes Kalimantan barat. "Mengenal Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) | Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat." Last modified 2024. <https://s.id/mengenalPTSDdinkeskalbar>.
- Gustinerz. "Yuk Kenali, 4 Tingkat Kecemasan." *Gustinerz.com*. Last modified 2021. Accessed May 10, 2025. <https://s.id/tingkatkecemasan>.
- Hasan, Nur. "*Tafsir al-Jilānī* , Tafsir Sufistik Karya Syekh Abdul Qodir Al-Jilānī Yang Pernah Hilang." *Islami Dot.Co*, 2018. Accessed May 29, 2025. <https://Islami.co/tafsir-al-Jilānī -tafsir-sufistik-karya-syekh-abdul-qodir-al-jilani/>.
- Healthy Endeavors. "Societal Pressure and Anxiety and Depression." <https://s.id/Societalpressureandanxietydepression>.
- High Focus Centers. "Understanding the 4 Levels of Anxiety | High Focus Centers." Last modified 2024. Accessed May 10, 2025. <https://s.id/Levelsofanxiety>.
- Hodgkinson, Stacy, Leandra Godoy, Lee Savio Beers, and Amy Lewin. "Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting." *Pediatrics* Vol.139, no. 1 (2017). Accessed May 7, 2025. <https://s.id/ImprovingMentalHealthAccessforLowIncome>.
- Hopkin, Johns. "Generalized Anxiety Disorder (GAD)." Last modified 2024. Accessed April 25, 2025. <https://bit.ly/generalizeanxietydisorder>.
- Indra, Yuniar. "Mengenal Tafsir Sufi, *Tafsir al-Jilānī* ." *Tebuireng Online* (2022). Accessed May 27, 2025. <https://tebuireng.online/mengenal-tafsir-sufi-tafsir-al-Jilānī />.

- Juno Counseling wellness. "How Childhood Trauma Relates to Present-Day Anxiety and Panic." <https://www.junocounseling.com/post/how-childhood-trauma-relates-to-present-day-anxiety-and-panic>.
- Margiyanti, Ririn. "Mengenal Tingkatan Kecemasan, Pengertian, dan Penyebabnya." *tirto.id*. Last modified 2022. Accessed May 10, 2025. <https://s.id/mengenaltingkatankecemasan>.
- Mayo clinic. "Terapi Perilaku Kognitif - Klinik Mayo." Last modified 2025. <https://s.id/pengertianCBT>.
- Munawaroh, Siti. "Jejak Ajaran Tasawuf Dan Karya-Karya Syekh Abdul Qadir Al-Jīlānī - Kompasiana.Com." Last modified 2022. <https://bit.ly/jejakajarandankaryasyekhabdulqadir>.
- National Health Service. "Social anxiety (social phobia)." *nhs.uk*. Last modified 2021. Accessed April 25, 2025. <https://s.id/Socialanxiety>.
- Pan American Health Organization. "Anxiety Disorders - PAHO/WHO | Pan American Health Organization." <https://bit.ly/WHOAnxietydisorders>.
- Pittara. "Gangguan Mental - Gejala, Penyebab, Dan Pengobatan - Alodokter." *Alodokter* (2022). <https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>.
- Sahroji, Muhammad Ibnu. "Biografi Syekh Abdul Qadir al-Jīlānī : Mahaguru Tarikat Qadiriyyah | Bincang Syariah." *BincangSyariah | Portal Islam Rahmatan lil Alamin*, 2020. Accessed May 30, 2025. <https://bit.ly/BiografiSyekhAbdulQadirMahaguruTarikatQadiriyyah>.
- Saputra, Dedi Indrawan. "Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai." *Website Resmi Pemerintah Kabupaten Kolaka Timu* (2024).
- The Recovery Village Drug and Alcohol Rehab. "Different Levels of Anxiety & Stages of Panic Attacks." <https://s.id/DifferentLevelsofAnxietyPanicAttacks>.
- Tulane University. "Memahami Dampak Isolasi Sosial terhadap Kesehatan Mental." Last modified 2020. <https://s.id/dampakisolasisosial>.
- Verona, Verury. "15 Gejala yang Timbul dari Gangguan Kecemasan." *halodoc* (2021). Accessed March 13, 2025. <https://bit.ly/gejalagangguankecemasan>.
- Widyanti. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia." *Kemenkes* (2021). <https://bit.ly/Permasalahankesehatanjiwa>.

LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN

INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA

Jl. Ir. H. Juanda No.70, Tangerang Selatan Banten 15419 Telp. (021) 74705154 Fax. (021) 7402 703
Email : iiq@iiq.ac.id Website : www.iiq.ac.id



SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIARISME

Nomer : 014/Perp.IIQ/USH-IAT/VI/2025

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rita Asri Listintari
Jabatan : Perpustakaan

NIM	21211708	
Nama Lengkap	Millati Kheiri Azkia	
Prodi	IAT	
Judul Skripsi	GANGGUAN KECEMASAN (Analisis Tafsir al-Jilani dengan Pendekatan Tasawuf)	
Dosen Pembimbing	Drs. Arison Sani, M.A	
Aplikasi	Turnitin	
Hasil Cek Plagiarisme (yang diisi oleh staf perpustakaan untuk melakukan cek plagiarisemen)	Cek 1: 8 %	Tanggal Cek 1: 25 Juni 2025
	Cek 2:	Tanggal Cek 2:
	Cek. 3.	Tanggal Cek 3:
	Cek. 4.	Tanggal Cek 4:
	Cek. 5.	Tanggal Cek 5:

Sesuai dengan ketentuan Kebijakan Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Nomor: 03/A.1//IIQ/I/2021 yang menyatakan batas maksimum similarity skripsi mahasiswa sebesar **35%**, maka hasil skripsi di atas dinyatakan **bebas** plagiarisme.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 25 Juni 2025
Petugas Cek Plagiarisme




Rita Asri Listintari

14. Millati Khaeri Azkia-IAT

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	4%
2	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1%
4	repository.iiq.ac.id Internet Source	1%
5	archive.org Internet Source	1%

Exclude quotes OnExclude matches < 1%Exclude bibliography On

BIODATA PENULIS



Nama Millati Kheiri Azkia, Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 13 Oktober 2002 dan merupakan putri dari pasangan Muhammad Imron dan Umul Khoiroh. Pendidikan dasar ditempuh di SDIT Daarul Fataa dan diselesaikan pada tahun 2014. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan jenjang menengah pertama dan akhir di Pondok Pesantren Darunnajah 2 Cipining dan lulus pada tahun 2020. Setelah itu, pendidikan dilanjutkan di Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen.

Pada tahun 2021, penulis menempuh studi di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Selama masa perkuliahan, penulis tinggal di PTQ Ar-Rifdah, sebuah lingkungan yang sangat mendukung dalam menjaga hafalan serta memperdalam pemahaman terhadap Al-Qur'an. Dengan izin dan pertolongan Allah Swt., penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.).