

Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al-Quran dan Psikologi Modern

Cita Aprilda Kirana, Ahmad Nurrohim

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
g100180101@student.ums.ac.id, an122@ums.ac.id

ABSTRACT

The most effective means of mitigating the harmful effects of mental health issues are urgently needed. Among the many mental health issues that people face, anxiety disorders rank high. This disease affects people all throughout the world, especially in Indonesia. In this post, we will take a look at the concept of anxiety in the Quran and compare it to how modern psychology understands it. With reference to the Quran, anxiety is understood as a test that can be overcome through faith and obedience to Allah. Meanwhile, modern psychology views anxiety as a natural response to stress and threat, which can be managed through cognitive and behavioral techniques. Through this comparative approach, a common ground can be found between religious views and modern science in understanding and managing anxiety.

Keywords: anxiety, Al-Quran, modern psychology

ABSTRAK

Kita memerlukan jawaban terbaik untuk mengurangi dampak buruk penyakit kesehatan mental karena penyakit ini merupakan masalah besar. Mengenai masalah kesehatan mental, gangguan kecemasan termasuk yang paling umum. Kondisi ini mempengaruhi sebagian besar populasi global, termasuk banyak masyarakat Indonesia. Dalam studi ini, kita akan melihat gagasan tentang kecemasan sebagaimana tercantum dalam Al-Quran dan membandingkannya dengan apa yang kita lihat dalam psikologi kontemporer. Dalam konteks Al-Quran, kecemasan dipahami sebagai ujian yang dapat diatasi melalui keimanan dan ketaatan kepada Allah. Sementara itu, psikologi modern memandang kecemasan sebagai respons alami terhadap stres dan ancaman, yang dapat dikelola melalui teknik-teknik kognitif dan perilaku. Melalui pendekatan perbandingan ini, dapat ditemukan titik temu antara pandangan agama dan ilmu pengetahuan modern dalam memahami serta mengelola kecemasan.

Kata kunci: kecemasan, Al-Quran, psikologi modern

PENDAHULUAN

Kita sering mendengar ungkapan “usia kecemasan” ketika membahas masa ketika orang-orang sangat cemas, seperti satu abad atau lebih. Kami sekarang lebih percaya pada frasa umum ini, terutama mengingat pandemi COVID-19. Masyarakat mengalami peningkatan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan ketika sumber informasi tidak diidentifikasi dengan jelas. Kecemasan masyarakat terhadap COVID-

19 disebabkan oleh banyaknya pola gaya hidup baru yang muncul akibat adaptasi (Republika, 2020). Ada banyak ide dan strategi yang telah diciptakan untuk membantu orang mengatasi kecemasan, menurut psikologi. Karena kecemasan adalah ambang diagnostik untuk sejumlah gangguan kepribadian yang berbeda, kecemasan merupakan topik yang terus diteliti. Tergantung pada orangnya, kecemasan bisa menjadi masalah besar atau kecil; namun, hal ini tidak pernah sepele. Orang yang cemas sering kali kesulitan untuk fokus dan bekerja pada tingkat yang lebih rendah dibandingkan saat mereka merasa tidak enak badan. Dalam menghadapi permasalahan psikologis di tengah pandemi, gagasan-gagasan yang bersumber dari nilai-nilai keagamaan wajib dianut oleh masyarakat (Sukmadewi, 2022).

Kekhawatiran terhadap hal-hal yang mungkin tidak terjadi menjadi lebih menjadi masalah saat ini, terutama mengingat skenario pandemi saat ini. Iklim sosial ini sejalan dengan pandangan yang disuarakan (Bastaman, 2011) bahwa masyarakat semakin khawatir terhadap pengalaman subjektifnya sendiri atas kekosongan hidup. Selain itu, disebutkan bahwa untuk mengatasi hal ini, seseorang harus menemukan 'tujuan' keberadaan mereka.

Kecemasan adalah emosi umum manusia itu hanya terwujud secara berbeda untuk orang yang berbeda. Beberapa siswa, misalnya, merasa gugup ketika mereka berada di lingkungan yang benar-benar asing, sementara yang lain merasa bahwa hal tersebut dapat diterima. Penulis Rohhadani dan Winarsih (2019) serta mahasiswa lainnya juga menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Berbagai psikolog telah sampai pada kesimpulan bahwa teori yang berbeda tentang penyebab kecemasan adalah faktor utama yang berkontribusi terhadap berbagai gejala yang dialami manusia. Menurut psikolog sosial, ini adalah gejala kecemasan sosial yang berkembang ketika orang khawatir akan ditolak atau tidak diterima oleh orang lain (Burger, 2011). Beberapa orang merasa gugup sebelum tampil atau berpidato di depan umum karena, misalnya, jika kita melihat gejala fisik seperti gemetar, gagap, keringat dingin, atau respons kecemasan lainnya mungkin muncul ketika seseorang takut dikritik atau pidatonya tidak berjalan dengan baik. -diterima oleh masyarakat.

Menurut teori penyesuaian kepribadian, orang selalu menghadapi situasi cemas fakta bahwa kita masih melakukannya menunjukkan bahwa kita dapat belajar menangani peristiwa-peristiwa yang membuat stres (Burger, 2011). Banyak peneliti di bidang psikologi yang fokus pada kecemasan dan pengobatannya, khususnya di Indonesia. Google Cendekia mengembalikan ribuan penelitian terkini tentang topik kecemasan ketika kita mencarinya menggunakan frasa tersebut.

METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan strategi tafsir tematik atau sering disebut dengan tafsir Maudhu'i, penelitian ini bersifat kualitatif. Salah satu pendekatan tafsir yang berupaya memahami suatu topik atau permasalahan melalui kacamata Al-Qur'an adalah metode tafsir Maudhu'i atau dikenal juga dengan metode al-Taukhidiy

menurut Muhammad Baqir al-Shadr. Mengumpulkan ayat-ayat Al-Quran yang membahas permasalahan serupa atau memiliki tujuan yang sama adalah salah satu cara untuk menerapkan strategi ini. Selanjutnya, pertimbangkan konteks turunnya wahyu, kaitannya dengan ayat lain, dan sumber lain yang relevan, seperti hadis Nabi SAW, untuk menarik penafsiran Anda (Mulyaden & Fuad, 2021).

Untuk permasalahan yang memerlukan pandangan dari sudut pandang Al-Qur'an, mufassir mempunyai pendekatan tafsir tematik yang disebut juga dengan tafsir maudhu'i. Menurut Yamani (2015), pendekatan ini merupakan cara terbaik untuk menyelesaikan permasalahan yang muncul sejak zaman Nabi SAW atau yang menuntut ilmu dari berbagai disiplin ilmu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hakikat Kesehatan Mental

Seseorang dikatakan sehat apabila tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga stabil secara emosional dan sosial (Organisasi Kesehatan Dunia, 2004). Istilah bahasa Inggris "mental" berarti "melibatkan proses berpikir" atau "berkaitan dengan pikiran", yang merupakan asal kata "mental" dalam bahasa Inggris. Bahasa Indonesia mengadopsi istilah ini, yang bisa berarti "pikiran" atau "karakter" dan mengacu pada konsep abstrak seperti psikologi dan etika manusia, bukan konsep konkret seperti energi atau materi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2018), seseorang dianggap berada dalam kondisi kesehatan mental ketika mampu memanfaatkan keterampilannya secara maksimal, menghadapi tantangan sehari-hari secara efektif, menjadi produktif di tempat kerja, dan memberikan dampak positif pada komunitas mereka. Seseorang dianggap berada dalam kondisi kesehatan mental yang baik di Indonesia jika ia mampu bertumbuh dalam segala bidang kehidupannya secara fisik, psikologis, spiritual, dan social sampai pada titik di mana ia sadar diri, tangguh, dan mampu membuat keputusan. memberikan kontribusi positif kepada komunitas dan tempat kerja mereka. Definisi ini berasal dari UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa di Indonesia.

Identitas dan karakter seseorang tersimpan dalam jiwanya. Jadi, mengembangkan kebiasaan berperilaku dan karakter yang baik merupakan fondasi yang dapat dibangun kesehatan mental (Nurrohim, 2016).

Undang-undang ini merupakan janji resmi pemerintah Indonesia bahwa seluruh warga negara akan hidup damai dan aman, tanpa gangguan kesehatan jiwa akibat stres, kecemasan, atau penyakit jiwa lainnya. Memastikan bahwa setiap orang mempunyai kesempatan untuk meningkatkan kecerdasan dan bakat mereka adalah tujuan lain dari undang-undang ini. Oleh karena itu, pemerintah menjamin layanan kesehatan jiwa bagi ODMK (penderita gangguan jiwa) dan ODGJ (penderita gangguan jiwa) serta memberikan perlindungan terhadap mereka berdasarkan hak asasinya. Menjamin ketersediaan sumber daya untuk upaya kesehatan mental; peningkatan kualitas upaya kesehatan jiwa sejalan dengan

terobosan ilmu pengetahuan dan teknologi; dan penyediaan layanan ini secara terpadu, komprehensif, dan berkelanjutan merupakan bagian dari layanan ini.

Menurut Pieper dan van Uden, seseorang dikatakan sehat jiwa apabila terbebas dari perasaan bersalah, mempunyai persepsi diri yang akurat dan mampu menerima kekurangan dan kekurangannya, tangguh dalam menghadapi kesulitan, merasa puas dengan hubungan mereka, dan menikmati hidup secara keseluruhan (Pieper, 2005).

Demikian rumusan kesehatan mental yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat (Fuad, 2016).

1. Pilar pertama kesehatan jiwa adalah pencegahan penyakit jiwa dan manifestasinya. Bidang psikiatri, kadang-kadang dikenal sebagai kedokteran mental, mengambil sudut pandang kesehatan mental dan dengan demikian menerima konsep ini.
2. Memiliki pikiran yang sehat berarti mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan diri sendiri maupun kebutuhan orang lain dan komunitas Anda. Karena berkaitan dengan kehidupan sosial individu, maka pengertian ini lebih luas dari yang pertama. Kemampuan untuk berubah seiring waktu diyakini sebagai kunci menuju kehidupan yang utuh.
3. Definisi kesehatan mental yang ketiga adalah tidak adanya kekhawatiran dan konflik batin, kemampuan menghadapi persoalan dan kesulitan sehari-hari, serta tercapainya keselarasan fungsi jiwa. Semua cara kerja jiwa-emosi, gagasan, sikap, sudut pandang, dan keyakinan—harus saling melengkapi dan berkontribusi pada keberadaan yang harmonis, seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini.
4. Menghindari masalah dan penyakit kejiwaan serta memanfaatkan potensi, bakat, dan sifat yang ada saat ini untuk memberikan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain adalah tujuan dari kesehatan mental.

2. Kecemasan

unpleasant tension, and feelings of worry that something bad will happen (Nevid, J. *Anxiety is one of the most common mental health disorders* (Kessler, 2005). *Anxiety is a human response to threat or danger. Every experience of anxiety involves the perception of danger and thoughts about danger* (Moss, 2002). Nevid et al., *explains that anxiety is an emotional state characterized by physiological (arousal, feelings S, 2005). According to Gail W. Stuart, anxiety is unclear and diffuse worry, and is related to feelings of uncertainty and helplessness* (Stuart, 2013).

Anxiety disorders are widespread in today's society and affect people all over the world. Likewise, anxiety disorders cause enormous harm to society. Both direct costs of services and indirect costs of lost productivity berkontribusi secara signifikan terhadap besarnya beban ekonomi yang ditimbulkan oleh gangguan kecemasan karena dampak negatifnya terhadap pribadi dan sosial. Sekitar 60,4 juta hari penurunan produktivitas per tahun dikaitkan dengan kecemasan dalam

sebuah penelitian di Amerika; jumlah penurunan output ini sebanding dengan pneumonia. Gangguan kecemasan merugikan perekonomian AS sebesar \$42 miliar per tahun, menurut penelitian (Greenberg, 1999). Angka gangguan jiwa di Indonesia juga cukup tinggi. Gangguan kecemasan mempengaruhi setidaknya 18.373 orang pada tahun 2020, sementara depresi mempengaruhi lebih dari 23.000 orang dan sekitar 1.193 orang mencoba bunuh diri (Antaraneews.Com, 2021).

Sebagai reaksi alami terhadap bahaya dan kekhawatiran, kecemasan merupakan hal yang umum dan khas. Salah satu aspek baik dari kecemasan adalah membuat orang lebih berhati-hati dalam tindakan sehari-hari. Kecemasan yang berhubungan dengan kesehatan, misalnya, dapat mengarahkan mereka untuk mencari pertolongan medis. Seorang siswa yang rajin belajar pada hari-hari menjelang ujian karena takut mendapat nilai buruk adalah contoh lain. Ketika perasaan cemas berlebihan atau tidak beralasan, atau ketika perasaan tersebut terus berlanjut meskipun tidak ada bahaya yang terlihat, kita katakan bahwa kekhawatiran tersebut adalah sebuah masalah. Kesehatan mental seseorang mungkin terkena dampak negatif dari respons cemas yang ekstrem ini. Menurut Nevid (2005), gangguan kecemasan ditandai dengan reaksi yang tidak lazim ini.

Gejala fisiologis kecemasan, yang disoroti oleh Clark dan Beck, meliputi jantung berdebar, berkeringat, nyeri dada, menggigil, menggigil, mulut kering, dan pingsan. Iritabilitas, kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan adalah gejala yang efektif. Gejala kognitif, seperti kecemasan melakukan kesalahan, kehilangan fokus dan perhatian, kesulitan berpikir, dan takut akan kritik dan kritik itu sendiri, merupakan rangkaian gejala berikutnya yang perlu diperhatikan. Menghindari keadaan yang berpotensi membahayakan, kebutuhan akan rasa aman terus-menerus, dan kesulitan mengekspresikan diri secara verbal adalah reaksi perilaku umum yang dikaitkan dengan gangguan kecemasan (Clark, 2011).

Stres fisik, gemetar atau gemetar, bicara cepat, isolasi, penghindaran situasi sosial, hiperventilasi, dan peningkatan kesadaran adalah contoh reaksi perilaku (Stuart, 2013).

Respons kognitif dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, seperti: kesulitan fokus, mudah lupa, gangguan penalaran, menyempitnya bidang pandang, berkurangnya kapasitas untuk berpikir orisinal dan tindakan produktif, kebingungan, kewaspadaan berlebihan, kurangnya objektivitas, ketakutan irasional akan kehilangan kendali, dan segera berisiko mengalami bahaya atau kematian, lebih sering mengalami mimpi buruk, dan lebih sering mengalami kilas balik.

Lekas marah, ketidaksabaran, kegelisahan, kecemasan, ketakutan, kewaspadaan berlebihan, teror, kekhawatiran yang tidak rasional, rasa bersalah, dan rasa malu yang ekstrem adalah contoh respons afektif.

Gangguan kecemasan datang dalam berbagai bentuk, dan mendiagnosis salah satunya bisa jadi sulit karena tumpang tindih dengan masalah kesehatan

mental lainnya (Baxter, 2014). Fungsi sosial dan pekerjaan seseorang sangat menderita ketika menderita penyakit kecemasan atau bahkan hanya gejala kecemasan (Mendlowicz, 2000). Menurut meta-analisis Olatunji, Cisler, dan Tolin terhadap 23 penelitian, mereka yang mengalami gangguan kecemasan memiliki kualitas hidup yang lebih buruk dibandingkan populasi umum. Setiap jenis penyakit kecemasan ditandai dengan penurunan kualitas hidup (Olatunji, 2007).

Mengenai asal mula gangguan kecemasan, belum ditemukan tanggapan pasti. Beberapa penelitian telah menunjukkan berbagai potensi Kecemasan adalah tema umum dalam Al-Qur'an. Dalam beberapa ayat Al-Qur'an, kata cemas dan khawatir digunakan secara bergantian. Dua belas ayat dalam Al-Qur'an membahas kecemasan. Gangguan kejiwaan, penyalahgunaan zat, keterlambatan perkembangan pada anak, dan pengalaman traumatis merupakan contoh peristiwa kehidupan yang parah.

3. Kecemasan dalam Al Qur'an

Ada banyak kata-kata yang berhubungan dengan kecemasan dalam Al-Qur'an. Kecemasan dan kekhawatiran muncul bersamaan dalam berbagai ayat Al-Qur'an. Kecemasan dibahas dalam dua belas ayat Al-Qur'an. Surat Al Baqarah memiliki enam ayat ini. Ayat 38, 62, 112, 262, 274, dan 277 Alquran 2 dan 170 Alquran 3 adalah yang dimaksud. Per Samuel 5:69. Al-Qur'an 6:48. 2 Samuel 7:35, 49. Selain itu, QS 10:62 menjelaskan. Bersama-sama, banyaknya referensi terhadap kedua masalah kesehatan mental ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian yang besar terhadap kedua masalah tersebut.

Al-Qur'an mencoba mengatakan bahwa dua emosi paling kuat yang dapat menghancurkan hidup seseorang adalah rasa takut dan putus asa. Kecemasan, perasaan negatif manusia yang terkait dengan masa depan, dan depresi, emosi negatif yang terkait dengan masa lalu, berada di ujung spektrum temporal yang berlawanan.

Allah SWT menggunakan bentuk kata benda (khauf) untuk menggambarkan kekhawatiran dan bentuk kata kerja (huzn) untuk menggambarkan kesedihan. Ketakutan dan kecemasan, sebagaimana ditunjukkan di sini, adalah reaksi tidak sadar yang dimiliki manusia sebagai respons terhadap ancaman dan bahaya. Jadi, jelas bahwa manusia tidak bisa mengendalikan ketakutan dan kecemasan alaminya. Akibatnya, bentuk kata benda (khauf) sering digunakan untuk menggambarkan kegelisahan dan teror di seluruh Al-Qur'an.

Khauf dan variannya digunakan untuk menggambarkan ketakutan dan kekhawatiran dalam Al-Qur'an. Menurut Abdul-Baqi (1945), istilah "khauf" muncul sebanyak 124 kali dalam Al-Qur'an. Akar bahasa Arab dari istilah kha, waw, dan fa'—yang berarti keheranan dan teror—membentuk kata modern khauf. Makna Khauf secara keseluruhan, menurut Raghīb al-Ashfahani, adalah ketakutan masyarakat akan terjadinya hal-hal buruk berdasarkan indikator atau informasi yang mereka harapkan. Walaupun mempunyai arti yang berbeda, namun khauf,

khasyah, dan taqwa mempunyai keterkaitan yang erat. *Khauf* disebabkan oleh kelemahan mental orang yang takut terhadap hal-hal terkecil sekalipun (Muhajir & Tulic, 2022). Al-Ashfahani beranggapan bahwa *Khauf* merupakan suatu sifat naluri yang selalu menemani manusia kapanpun dan dimanapun berada. Hanya empat belas kali dalam Al-Qur'an kata *khauf* atau salah satu turunannya digunakan untuk mengungkapkan rasa takut kepada Allah. Hanya empat belas kali dalam Al-Qur'an kata *khauf* atau salah satu turunannya digunakan untuk mengungkapkan rasa takut kepada Allah. Selain itu, kata *Khauf* digunakan sebanyak 28 kali untuk menunjukkan ketakutan akan pembalasan, baik di dunia maupun di akhirat

﴿لَوْ أَنفَعُ الْخُلُقُ فَإِنَّهُمْ لَيُؤْتُونَ نَارًا وَمَا أَكْبَرُ عَذَابًا لِّمَنْ كَفَرَ﴾

Hanya empat belas kali dalam Al-Qur'an kata *khauf* atau salah satu turunannya digunakan untuk mengungkapkan rasa takut kepada Allah. Selain itu, kata *Khauf* digunakan sebanyak 28 kali untuk menunjukkan ketakutan akan pembalasan, baik di dunia maupun di akhirat.

Kementerian Agama 2019 menyediakan terjemahannya. Makna: Kami memberi isyarat, "Turun dari surga, kalian semua!" Demikianlah, jika petunjuk-Ku benar-benar sampai kepadamu, maka orang-orang yang mengikutinya tidak akan merasa takut atau bersedih.

Lafadz *الْوُطْبَاهَا أَنْزَلْنَا* (Turun semuanya) hanyalah lafadz yang sama dengan yang digunakan pada ayat sebelumnya, tepatnya pada ayat 36 (Fauziyah et al., 2022). Pengulangan ini dipandang sebagai Ta'kid, atau penguatan, gagasan bahwa Allah SWT membekali Adam dan keturunannya dengan bumi untuk ditinggali. Hal ini ditunjukkan dalam amr, yang mencakup istilah jamak wawu, yang berarti lebih dari dua individu; oleh karena itu, Allah bermaksud agar kata tersebut merujuk pada Adam, Hawa, dan keluarga mereka.

Arti Ta'qib termasuk dalam lafadz *بِأَذْهِبْنَا مَمَف* yang disertai dengan penyebab lafadz sebelumnya *فَإِنَّهُمْ لَيُؤْتُونَ نَارًا*. Karena Allah SWT telah menurunkan petunjuk untuknya, maka dapat dipahami sebagai respon yang berisi perintah untuk menaati petunjuk tersebut, yang terdapat dalam Kitab yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan percaya kepada-Nya dan melakukan apa yang Dia katakan.

Selain itu, lafadz *فَا* sebelumnya yang artinya ketika Allah SWT memberi petunjuk menjadi dasar lafadz *لَفُفُ*. dipatuhi, maka yang terjadi adalah akhirat terbebas dari duka dan teror. Telah diketahui bahwa Al-Qur'an menggambarkan berbagai peristiwa mengerikan yang terjadi di akhirat dalam suasana yang sangat tidak menyenangkan. Dengan demikian menurut QS.Al-Baqarah(2):155 *Khauf* merupakan ujian bagi umat manusia di muka bumi karena rasa takutnya menyusahkan Allah SWT.

"Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, nyawa dan buah-buahan," ujar Nabi. Juga, beri tahu pasien kabar baiknya.

Kata *khauf*, yang berarti "kekhawatiran atas apa yang mungkin terjadi" atau "hal-hal buruk yang timbul karena asumsi," digunakan dalam ayat ini.

Ketakutan menyebabkan kelemahan mental, yang dalam hal ini bermanifestasi sebagai khāu, meskipun objek yang ditakuti tidak signifikan. Masdar Tashrif Ishtilahi Khāfa, Yakhāfu, Khawfan, Khifatan, dan Makhāfatan adalah Kha' (خ), Wawu (و), dan Fa' (ف). Kata khauf dapat berasal dari tiga karakter kha', wawu, dan fa yang berarti takut atau khawatir. Ibnu Manzur Khauf, sebaliknya, mendefinisikannya sebagai keadaan mental yang berkembang ketika sesuatu yang dicintai pergi dan sesuatu yang dibenci datang ke dalam hidupnya (Manzur, n.d.). Jika Anda lemah dan takut pada sesuatu yang sulit dihadapi, Anda mungkin menderita khauf, kata Al-Asfahani. Ketakutan, dalam bentuknya yang paling mendasar, berkembang setiap kali Khaif (yang ketakutan) menyadari kelemahan dirinya dalam menghadapi tantangan apa pun, betapapun kecilnya. Menurut Muhammad Quraish Shihab, khauf adalah keadaan takut, cemas, dan mengkhawatirkan keselamatan diri sendiri; akibatnya, kegelisahan berkembang sebagai akibat dari kecurigaan akan bahaya ini.

Mazhab Quraisy Shihab membaca ayat ini dengan mengatakan, "Hai orang-orang yang beriman!", mengacu pada ayat sebelumnya (QS.Al-Baqarah: 153). Berdoalah dan bersabarlah jika Anda ingin Allah membantu Anda; Dia bersama pasien. Tingkat kecerdasan yang dimiliki setiap hamba ditentukan oleh tingkat doa dan kesabarannya, sebagaimana dikemukakan dalam Quraisy Shihab. Pada hakikatnya, sebagaimana telah dikatakan sebelumnya, setiap manusia mengalami khauf yang bisa diartikan sebagai ketakutan, kelaparan, dan kekurangan. Namun berat ringannya cobaan tersebut berbeda-beda tergantung kesabaran dan kualitas doa masing-masing hamba (Umat et al., 1996).

Lafadz Khauf mengandung arti "takut" atau "khawatir" dalam konteks kejadian yang akan datang, sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Baidlawi. Larangan Nabi Adam untuk tidak merasa takut atau menanggapi hal-hal yang belum dipahami di dunia ini dijelaskan dalam Dalam surat Al-Baqarah ayat 38, Ma'alimut Tanzil cocok dengan Tafsir wat Ta'wil, sebagaimana tafsir Imam Al-Baghowi. apa yang akan terjadi dan apa yang telah terjadi sebelumnya. Orang beriman menurut Al-Baghowi (Nugrahadi, 2023) tidak takut dunia dan tidak sedih dengan akhirat. Dalam konteks ini, melankolis adalah akibat dari kesedihan atas masa lalu, dan ketakutan dikaitkan dengan kekhawatiran akan masa depan. Istilah "lafadz Khauf" digunakan secara berbeda di surah lain juga.

Anda perlu mengetahui definisi sebuah kata untuk memahami maknanya. Makna mendasar suatu benda adalah definisinya yang bertahan lama dan dapat diterapkan secara universal (Nur Umi Luthfiana, 2017). Definisi yang paling mendasar ini adalah definisi yang berasal dari masa lalu kata tersebut dan dapat ditelusuri kembali melalui konteks sejarahnya (Nur Umi Luthfiana, 2017).

Oleh karena itu, untuk melakukan analisis sintagmatik terhadap kata Takut, seseorang harus mempertimbangkan keseluruhan bait untuk memastikan arti umum kata tersebut. Kekhawatiran atau ketakutan bahwa sesuatu akan merugikan, membahayakan, atau mengganggu adalah apa yang ingin disampaikan oleh definisi Khauf sebelumnya. Dari berbagai definisi Khauf yang telah dibahas selama ini,

terlihat jelas bahwa lafadz Khauf biasa digunakan untuk menggambarkan perasaan seseorang yang terancam bahaya sehingga mendorongnya untuk melakukan tindakan perlindungan diri. Ketakutan terhadap musuh, pengkhianatan, kemiskinan, individu yang memiliki kemauan menyimpang, dan ketidakmampuan untuk bertindak jujur adalah beberapa ketakutan dalam Al-Qur'an yang terdaftar sebagai objek Khauf. Konotasi negatif khauf mengisyaratkan seseorang sedang berusaha lari dari ketakutannya. Akibatnya, kegembiraan akan terhapuskan.

Dimulai pada QS.Al-Baqarah:30 dan berlanjut hingga turunnya Nabi Adam (AS) dan Hawa ke Bumi, kisah penciptaan manusia sebagai Khalifah di Bumi diakhiri pada QS.Al-Baqarah:38. Secara umum, tidak setiap ayat atau surah mempunyai uraian Asbabun Nuzul seperti yang disebutkan di atas. Dengan demikian tidak memuat Asbabun Nuzul (QS. Al-Baqarah:38). Ayat-ayat cerita dalam Al-Qur'an diharapkan tidak mengungkap alasan di balik turunnya mereka. Sebab, unsur utama ayat-ayat tersebut adalah hikmah akhlak, dan Allah SWT. ingin mengajari mereka, khususnya kepada Nabi Muhammad SAW. Dan semua orang yang mengikuti Muhammad. Setelah turunnya Adam (AS) ke bumi, redaksionalnya berbunyi, "Barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, maka mereka tidak akan ditimpa rasa takut dan tidak pula mereka bersedih hati" (QS.Al-Baqarah: 38). Kemungkinan besar, pesan ini dapat menjadi pengingat lembut bagi umat manusia untuk dengan rendah hati tunduk dan menaati kehendak Allah (SWT).guna mencegah rasa takut dan putus asa serta meraih ketenangan. Seperti ayat-ayat cerita lainnya yang selalu memuat ibrah atau hikmah bagi umat manusia, ayat ini tidak memuat Asbabun Nuzul. Jadi, kisah dibalik turunnya ayat-ayat tersebut bisa saja Allah SWT ingin menghibur Nabi Muhammad SAW dengan kisah-kisah para nabi masa lalu atau Allah SWT ingin memperingatkannya tentang turunnya Adam melalui ayat-ayat tersebut, mengingat awal mulanya. dari cerita di QS. " " (Ingat ya Muhammad). Sebagai penerima awal ajaran Allah SWT sebagai hiburan dan peringatan, Nabi Muhammad SAW dimaksudkan untuk menerima seluruh ayat-ayat wahyu, termasuk ayat-ayat dongeng yang disebutkan sebelumnya, sebelum diturunkan kepada umatnya.

Sedangkan mikro Asbabun Nuzul yang merinci turunnya suatu ayat atau surah tertentu tidak ada, namun latar belakangnya masih bisa kita pelajari di QS.Al-Baqarah:38, di mana surah-surah tersebut dikategorikan Makkiyah atau Madaniyah. Abu Zaid berpendapat bahwa dengan mengkaji bagaimana surah ini dikategorikan, kita dapat melihat dua tahap penting dalam perkembangan Al-Qur'an, satu dalam hal isi dan yang lainnya dalam bangunan atau perakitan. Dengan cara ini, kategorisasi Makkiyah dan Madaniyah melukiskan gambaran kabur tentang hubungan yang erat dan saling melengkapi antara teks Al-Qur'an dan realitas sejarah pada masa turunnya teks tersebut. Ada kesepakatan bahwa Surah Al-Baqarah merupakan surah Madaniyah. Mengingat hijrah Nabi Muhammad SAW menandai awal tahun Hijrah, maka jelaslah bahwa Madinah merupakan tempat turunnya seluruh surat Al Baqarah. dan sebagian besar wahyu terjadi pada saat itu. Sebagai hasil dari pekerjaan misionaris yang ekstensif di Mekah, yang mendapat banyak ancaman dan bahkan deportasi oleh kaum Quraisy di Mekah, umat Islam

bermigrasi dari Mekah ke Madinah pada tahun 622 M. Pindah ke Madinah merupakan langkah cerdas bagi Nabi karena beliau diterima dengan baik dan khotbahnya berjalan lancar tanpa hambatan. Oleh karena itu, Sebagian besar ayat-ayat Al-Qur'an yang turun pada masa itu adalah hukum-hukum syariah (karena diperkirakan manusia sudah mulai berima), namun ada juga beberapa ayat yang berkaitan dengan akhlak hingga Narasi Adam dalam Surat Al-Qur'an. 'sebuah. Alquran ayat 38 memberikan hikmah akhlak bagaimana menguatkan keimanan seseorang. Secara khusus diperintahkan untuk menguatkan keimanan dengan selalu menaati perintah Allah SWT, agar hati manusia terbebas dari rasa takut dan putus asa.

Dalam QS.Al-Baqarah:155, Allah SWT. menyebutkan teror ini untuk kedua kalinya, khauf. Teror (Khauf), kelaparan, dan kelangkaan (hidup, pangan, dan kekayaan) yang digunakan Allah untuk menguji hamba-hamba-Nya. Asbabun Nuzul tidak disebutkan dalam ayat ini, namun pada ayat sebelumnya, dalam QS.Al-Baqarah: 154, terungkap bahwa dia adalah salah satu umat Islam yang mengklaim dalam Perang Badar bahwa orang-orang yang gugur dirampas. semua berkah dan kesenangan materi. Namun pada ayat 154 Allah SWT menjelaskan bahwa mereka sebenarnya tidak mati melainkan masih hidup di hadirat-Nya. Dalam kitabnya Tafsir Al-Manar, Rasyid Ridha menyebutkan bahwa dalam QS.Al-Baqarah: 155, Allah SWT menyebut pengutamaan syahid sebagai tujuan orang beriman yang menyeru dan membela kebenaran. Ridha melanjutkan, agar orang beriman tidak mengingkari apa yang dijanjikan kepada mereka dari nikmat dunia ini karena Allah SWT menyebutkan segala musibah yang menimpa mereka (Ridha, 1973).

4. Korelasi Antara Religiositas Dan Kesehatan Mental

Masyarakat yang religius menjadi ciri masyarakat Indonesia. Di antara negara-negara Asia Tenggara, identitas agama selalu memainkan peran penting, bahkan sebelum kemerdekaan (Zulkarnain, 2017). Hal ini tentu berlaku bagi masyarakat Indonesia. Bagi mereka yang rutin mengamalkannya, agama menjadi pilar yang membantu mereka menjaga kesehatan mental. Menurut Abdel-Khalek (2019), tingkat religiusitas seseorang merupakan penanda kesehatan mental dan kebahagiaannya. Ia melanjutkan, Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah religiusitas. Ketaatan beragama dikaitkan dengan kesehatan mental dan kebahagiaan yang lebih baik, dan ketidaknyamanan mental yang lebih buruk, menurut penelitian Abdel-Khalek (2019). Ada hubungan yang kuat antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis, menurut Tiliouine dkk. (Tiliouine, 2009). Akhyar dkk. (2020) menemukan bahwa ketaatan beragama secara signifikan dikaitkan dengan kesehatan psikologis yang lebih baik dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi pada masyarakat Indonesia. Selain itu, menurut Reivich (2002) dan sejumlah penelitian (Lucia & Kurniawan, 2017), religius dikaitkan dengan resiliensi, yang diartikan sebagai kemampuan beradaptasi dan tetap kuat dalam menghadapi kesulitan.

Terdapat korelasi positif antara religiusitas dengan kesehatan dan ketahanan psikologis baik pada kelompok Muslim maupun non-Muslim (Daniele Mugnaini, 2015).

Iman Islam sangat menghargai dan menjunjung tinggi akal. Al-Qur'an memuat sejumlah kata-kata yang berkaitan dengan pemikiran. Beberapa di antaranya adalah *nafs* (berarti "jiwa") dan *'aql* (berarti "pikiran"). Kata-kata seperti "*nafs*" dan "*'aql*" masing-masing muncul 49 dan 196 kali dalam Al-Qur'an, dalam bentuk yang berbeda-beda (Abdul-Baqi, 1945). "Sifat tertinggi manusia" (Al-Ghazali, n.d.) adalah bagaimana Imam Al Ghazali mencirikan akal.

Dilihat dari hakikat hukum Islam (*maqashid syari'ah*), kesehatan jiwa (*hifz al 'Aql*) merupakan salah satu dari lima *maqashid primer*. Menyusul dua *maqashid syariah* yang membahas tentang "menjaga agama" dan "menjaga nyawa dan kehidupan", *hifz al 'aql* merupakan *maqashid Islam* yang ketiga. Betapa seriusnya Islam memperhatikan kesehatan mental ditunjukkan di sini. Karena itulah kita diciptakan, tujuan pertama kita adalah pelestarian praktik keagamaan. Karena kehidupan dan penghidupan adalah sarana yang memberi nutrisi pada tubuh, hati, dan pikiran, maka melindunginya adalah hal yang tidak penting. Ketiga, penting untuk menjaga pikiran dan otak dalam kondisi yang baik, karena alasan sederhana bahwa ini adalah jalan paling pasti menuju pencerahan dan memahami perintah dan larangan Allah.

Ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an sebagai landasan fiqih Islam adalah benar adanya. Allah SWT menurunkan Al-Qur'an, kitab suci yang memberikan arahan dan bimbingan kepada umat manusia. Setiap orang ingin memiliki kesehatan mental yang baik dan menghindari masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, dan Al-Qur'an memiliki banyak ayat yang membahas topik ini.

Muhammad Utsman Najati meyakini bahwa Alquran diturunkan untuk memandu sifat dan perilaku manusia. Selain itu, tujuan turunnya Al-Qur'an adalah memberikan arahan kepada umat manusia, mengajarkan hal-hal baru tentang hakikat manusia, dan membimbing mereka menuju kehidupan yang lebih baik. Manusia mampu terhindar dari gangguan perilaku akibat penyakit jiwa karena Individu yang berwawasan luas dapat dibentuk oleh ajaran Al-Quran.

Selain itu, sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Abbas, Rasulullah SAW bersabda: "Manfaatkanlah lima hal sebelum lima hal: masa mudamu sebelum tua, kesehatanmu sebelum sakit, hartamu sebelum miskin, dan waktu luangmu. " sebelum umur Anda yang terbatas dan keberadaan Anda sebelum kematian Anda. Kisah dalam Al-Dunya (1995) dikaitkan dengan Abdullah Ibnu Abbas. Berada dalam kesehatan mental terbaik memungkinkan seseorang untuk mencapai potensi penuhnya, jadi menjaga kesehatan mental adalah bagian penting dalam menjalani hidup semaksimal mungkin sebelum kematian. Oleh karena itu, beribadah secara amal bisa dilakukan dengan menjaga kesehatan mental.

5. Terapi Gangguan Kecemasan Dalam Al Qur'an

Ada sejumlah pengobatan gangguan kecemasan yang telah dirinci dalam Al-Qur'an.

6. Terapi Zikir

Al-Qur'an mencantumkan mengingat Allah sebagai pengobatan untuk masalah kesehatan mental. Ketika manusia mengingat Allah, maka akan mendatangkan ketenangan dalam hatinya, sebagaimana difirmankan Allah dalam surat Ar Ra'd: 28. Dzikir mendekatkan seseorang kepada Sang Pencipta dan membuat seseorang merasa dilindungi oleh-Nya. Memiliki kualitas-kualitas ini akan mengarah pada peningkatan kepercayaan diri, kekuatan, ketenangan, dan kegembiraan. Perasaan seperti ini mungkin membantu seseorang menjaga kesehatan mentalnya. Menurut Fitriani (2019), zikir merupakan pengobatan yang berhasil untuk gangguan kecemasan.

Investigasi terapi relaksasi dzikir sebagai pengobatan potensial untuk fobia dan bentuk gangguan kecemasan lainnya. Para peneliti menemukan bahwa terapi relaksasi Zikir dapat membantu penderita fobia mengurangi rasa cemasnya, yang pada gilirannya menurunkan keparahan rasa takutnya. Gejala kecemasan juga ditemukan menurun setelah pengobatan dalam penelitian ini. Tingkat ketakutan salah satu peserta penelitian berubah dari sangat tinggi menjadi cukup rendah. Beberapa pasien juga melaporkan berkurangnya rasa takut mereka, mulai dari tingkat yang parah hingga tingkat yang dapat dikendalikan. Zikir dan relaksasi bersama-sama meningkatkan rasa ketundukan kepada Sang Pencipta, meringankan perasaan terisolasi, dan mengungkap kenyataan bahwa Allah menyertai kita setiap saat. Penurunan tingkat kecemasan mungkin timbul dari sensasi-sensasi ini, yang mendukung lingkungan santai.

1. Terapi Al-Quran

Dengan memandang Al-Qur'an sebagai instrumen terapi, seseorang dapat mengatasi kesulitan kesehatan mental dan fisik. "Wahai manusia!" Al-Qur'an menyatakan bahwa "Nasehat itu datang dari Tuhanmu, dan juga obat sakit hati, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." 57 QS Yunus. Dua komponen utama terapi Al-Qur'an adalah mendengarkan audio membawakan Al-Qur'an atau membacanya dengan suara keras.

Menurut Mashitah dan Lenggono (2020), peneliti menyelidiki apakah gejala depresi pasien hemodialisis berkurang setelah membaca ayat-ayat Alquran. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat depresi dan kualitas hidup spiritual pasien dapat ditingkatkan melalui latihan membaca Al-Quran sebagai bagian dari pengobatan. Meski menarik, membaca Alquran saat menjalani pengobatan ternyata menurunkan kecemasan dan depresi.

Jika Anda menderita kecemasan atau depresi, membaca dan memahami Al-Qur'an dapat sangat membantu. Hal ini disebabkan selain ketenangan yang didapat dari membaca Al-Qur'an secara berulang-ulang, seseorang juga memperoleh rangsangan intelektual dari ayat-ayat tersebut ketika membaca, menghafal, dan memahami makna dan maknanya. Hasilnya, mereka lebih mampu mengevaluasi situasi dan memperoleh pemahaman terhadap makna isi Al-Qur'an.

2. Terapi Doa

Sikap positif dan rasa percaya diri adalah landasan dari sikap yang sehat, dan doa memiliki kekuatan spiritual untuk memupuk keduanya. Pandangan positif dan tidak adanya emosi negatif seperti keputusasaan dan pesimisme dapat dipertahankan melalui amalan doa. Selain itu, doa adalah alat yang ampuh untuk menumbuhkan kesejahteraan emosional dan pandangan positif terhadap kehidupan. Kekuatan doa untuk mengurangi stres dan masalah kesehatan mental sangatlah besar. Mencegah guncangan mental dan penyakit mental adalah manfaat lain dari shalat. Dan bukan itu saja: berdoa membantu memperkuat keinginan untuk hidup. Artinya, menurut Samsidar (2020), doa memiliki tiga tujuan yang berkaitan dengan kesehatan mental: menyembuhkan, mencegah, dan mendorong pertumbuhan.

Apabila doa pasien bermutu, maka dalam hatinya akan timbul rasa menyatu dengan Allah SWT, ketentraman, kegembiraan, harapan, optimisme, dan rasa percaya diri. Ketika ingin sembuh dari depresi dan kecemasan, semua hal ini penting. Sementara itu, penggunaan doa oleh ahli terapi doa yang kompeten dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pemeliharaan kesehatan mental.

Kecemasan dapat sangat dikurangi dengan berdoa dan mendengarkan doa. Penelitian menunjukkan bahwa terapi doa dapat membantu meringankan kecemasan. Tingkat kecemasan pasien hemodialisis menurun drastis baik sebelum maupun sesudah mendengarkan doa (Alivian et al., 2019).

KESIMPULAN

Masyarakat Indonesia termasuk yang banyak menderita kecemasan, salah satu penyakit mental. Dalam Islam, hal terpenting bagi kesejahteraan umat manusia adalah menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, ibadah termasuk menjaga kesehatan jiwa. Terapi zikir, terapi Al-Qur'an, dan terapi doa merupakan metode menjaga kesehatan mental yang ditawarkan Al-Qur'an untuk masalah kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. (2019). Religiosity And Well-Being. *Springer International Publishing*, 1–8. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_2335-1
- Abdul-Baqi, M. F. (1945). *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*.
- Al-Ghazali, A.-H. (N. D.). (n.d.). *Al-Mustasfa Min 'Ilm Al-Ushul*. Syarikat Al-Madinah Al Munawwarah.
- Antaranews.Com. (2021, October 8). *Kemenkes-Angka-Gangguan Kecemasan-Naik-68-Persen-Selama-Pandemi*. <https://www.antaranews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>
- Bastaman. (n.d.). *Integrasi psikologi dengan Islam: Menuju psikologi Islam / Hanna Djumhana Bastaman; editor, Fuad Nashori; pengantar Djamaludin Ancok*.
- Baxter, A. J., Vos, T. ., Scott, K. M. ., Norman, R. E. ., Flaxman, A. D. ., Blore, J. ., & Whiteford, H. A. (2014). The Regional Distribution Of Anxiety Disorders: Implications For The Global Burden Of Disease Study, 2010: The Regional Distribution Of Anxiety Disorders. *International Journal Of Methods In Psychiatric Research*, 422–438. <https://doi.org/10.1002>
- Burger, J. M. (2011). *Personality*.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Daniele Mugnaini, S. L. (2015). Role of Religion and Spirituality on Mental Health and Resilience: There is Enough Evidence. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 17(3). <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000273>
- Fauziyah, A. N., Asaad, A. M., & Mahmud, A. (2022). *Characteristics Of A Hard Heart From The Perspective Of Tafsir Al-Azhar*. 1(3).
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis Dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobia. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 75. <https://doi.org/https://doi.org/10.26623/Philanthropy.V3i2.1689>.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Greenberg, P., Sisitsky, T. ., Kessler, RC, Finkelstein, SN, Berndt, ER, Davidson, JR, ... & Fyer, AJ. (1999). Beban ekonomi gangguan kecemasan pada 1990-an. *Jurnal Psikiatri Klinis*, 427–435.
- Kecemasan Akibat Covid-19 Bentuk Adaptasi Normal*. (2020, April 2). Republika Online. <https://republika.co.id/share/q84alz284>
- Kessler, R. C., Chiu, W. T. ., Demler, O. ., & Walters, E. E. (2005). *Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. 617–627.

- Lucia, R., & Kurniawan, J. E. (2017). *Hubungan antara Regiliusitas dan Resiliensi pada Karyawan*.
- Manzur, I. (n.d.). *Lisān Al-„Arab,“ Al-Mu“assasah al-Miṣriyyahal-„Āmmah*. <https://www.noor-book.com/en/ebook-Lisa%CC%84n-al%CA%BBArab-v-10-pdf>.
- Mashitah, M. W., & Lenggono, K. A. (2020). Quran recitation therapy reduces the depression levels of hemodialysis patients. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 8(6), 2222. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20202271>
- Mendlowicz, M. V. (2000). *Quality Of Life In Individuals With Anxiety Disorders*. *American Journal Of Psychiatry*. 669–682. <https://doi.org/10.1176/Appi.Ajp.157.5.669>
- Moss, D. (2002). Psychological perspectives anxiety disorders. Performance Anxiety: Origins and Management. *Thompson Learning*.
- Muhajir, A., & Tulic, S. (2022). Al-Qur’an’s Solution In The Quarter Life Crisis Phase To Anxiety (Thematic Study Of The Qur’an). *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 1(3), 248–263. <https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>
- Mulyaden, A., & Fuad, A. (2021). Langkah-Langkah Tafsir Maudu’i. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, 1(3), 397–403. <https://doi.org/10.15575/jis.v1i3.13451>
- Nevid, J. S, R., S. A. ., Greene, B. ., Murad, J. ., Medya, R. ., & Kristiaji, W. C. (2005). *Psikologi abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Nugrahadi, F. W. B. (n.d.). *Study Of The Book Of Tafsir Ma’alim At Tanzil By Al Baghawi*.
- Nur Umi Luthfiana. (2017). Analisis Makna Khauf Dalam Al-Qur`An: Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu. *AL ITQAN: Jurnal Studi Al-Qur’an*, 3(2), 95–118. <https://doi.org/10.47454/itqan.v3i2.61>
- Nurrohim, A. (n.d.). *Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi*.
- Pieper, J., & Van Uden, M. (2005). *Religion and coping in mental health care* (Vol. 14). Rodopi.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life’s Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Ridha, M. R. (1973). *Tafsir al-qur’an al-hakim jilid 5: Asy-syahir bi tafsir al-manar*. Beirut : Dar Ma’rifah ; Dar Al-Fikr, 1973.
- Rohmadani, Z. V., & Winarsih, T. (2019). *Impostor Syndrome Sebagai Mediator Hubungan Antara Religiuisitas Dengan Kecemasan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Baru*. 7.
- Samsidar, S. (2020). Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam. *Jurnal Dakwah Dan Sosial*. <https://doi.org/https://Doi.Org/10.35673/Ajdsk.V6i2.1132>
- Stuart, G. W. (2013). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. Elsevier Saunders.

Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies

Volume 4 Nomor 1 (2024) 416 - 431 P-ISSN 2775-3387 E-ISSN 2775-7250

DOI: 47467/tarbiatuna.v4i1.6761

- Sukmadewi, A. S., Nurrohim, A., Dahliana, Y., & Azizah, A. (n.d.). *Mulang Tarima: The Gratitude Concept in Sundanese Interpretation*. 676.
- Tiliouine, H., Cummins, R. A. ., & Davern, M. (2009). *Islamic Religiosity, Subjective Well-Being, And Health. Mental Health, Religion & Culture*,. 55-74.
<https://doi.org/10.1080/13674670802118099>
- Umat, Bandung, & Berutu, A. G. (1996). *Tafsir Al-Misbah*.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23808.17926>
- World Health Organization. (2004). International Statistical Classification of Diseases and related health problems: Alphabetical index. *World Health Organization*, 3.
- World Health Organization. (2018). *Mental Health: Strengthening Our Response*. *World Health Organization*. [Www.Who.Int. Hhttps://Www.Who.Int/News-Room/Fact Sheets/Detail/Mental-Health-Strengthening-Our-Response](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response).
- Yamani, M. T. (2015). *MEMAHAMI AL-QUR'AN DENGAN METODE TAFSIR MAUDHU'I*. 1.
- Zulkarnain. (2017, November 11). *Warga Negara Religius Sebagai Identitas Kewarganegaraan Di Indonesia*. <http://eprints.uad.ac.id/9756/1/37-44%20Zulkarnain.Pdf>

