

**BIMBINGAN ISLAMI DALAM MENANGANI RASA TAKUT  
TERHADAP COVID-19 MENURUT AL-QUR'AN  
SURAT AL-BAQARAH AYAT 155-157**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH :**

**ERNANDA SILVIA**

**NIM. 170402053**

**Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2022 M / 1443 H**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

**UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh**

**sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh**

**Gelar Sarjana S-1 Dalam Ilmu Dakwah**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Oleh :**

**ERNANDA SILVIA**

**NIM. 170402053**

**Disetujui Oleh :**

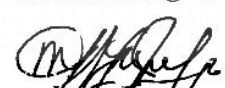
**Pembimbing I,**



**Mira Fauziah, M. Ag**

**Nip: 197203111998032002**

**Pembimbing II,**



**M. Yusuf MY, MA**

**Nip: 2106048401**

## SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah  
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

**ERNANDA SILVIA**  
NIM. 170402053  
Pada Hari/Tanggal

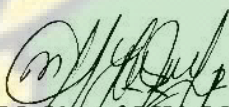
Sabtu, 15 Januari 2022 M  
12 Jumadil Akhir 1433 H

di  
Darussalam – Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah

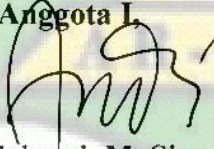
Ketua

  
Dr. Mira Fauziah, M. Ag  
NIP. 197203111998032002

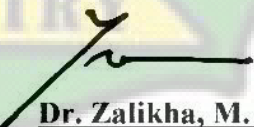
Sekretaris

  
M. Yusuf MY, MA  
NIP. 2106048401

Anggota I

  
Juli Andriyani, M. Si  
NIP. 197407222007102001

Anggota II,

  
Dr. Zalikha, M. Ag  
NIP. 197302202008012012

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

  
  
Dr. Fakhri S. Sos., MA  
NIP. 196411291998031001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Ernanda Silvia

NIM : 170402053

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Bimbingan Islami dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 Menurut Al-Qur’an Surat Al-Baqarah Ayat 155-157” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 11 Januari 2022

Yang menyatakan,



SEPUILUH RIBU RUPIAH  
10000  
METERA  
TEMPEL  
12531AJX555064955

Ernanda Silvia

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Bimbingan Islami dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 Menurut Al-Qur’an Surat Al-Baqarah Ayat 155-157**”. Maraknya penyebaran virus Covid-19 membuat masyarakat takut apabila virus tersebut menjangkitinya. Rasa takut dan cemas yang berlebihan ini membuat seseorang lebih takut terhadap virus tersebut daripada takut kepada Allah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penafsiran surat Al-Baqarah ayat 155-157 menurut tafsir Al-Mishbah, Ibnu Katsir, Tafsir Nurul Quran, Tafsir Al-Wasith, Tafsir Imam Syafi’I dan untuk mengetahui cara menerapkan bimbingan islami dalam menangani rasa takut. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil dari penelitian ini adalah bahwa rasa takut terhadap covid-19 dapat dicegah dengan cara melakukan beberapa terapi, seperti terapi ibadah yaitu shalat zikir dan do’a, serta terapi sabar. Rekomendasi dari penulis, semoga peneliti selanjutnya bisa memperbanyak dan memperkuat hasil penelitian ini dan pihak perpustakaan Fakultas Dakwah agar dapat menyediakan lebih banyak buku-buku mengenai bimbingan islami dan rasa takut.

**Kata kunci: Bimbingan Islami, Takut, Covid-19, Al-Quran**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. atas karunia-Nya serta limpahan rahmat-Nya, juga bantuan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam, penulis lantunkan kepada Kekasih Allah Swt. yaitu Nabi Muhammad Saw. yang telah membawa agama Allah ini menjadi agama yang sangat dicintai oleh umatnya, dan membawa umatnya dari alam jahiliyyah yaitu alam yang penuh dengan kebodohan menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang sedang kita alami saat ini.

Adapun penulis menyusun skripsi ini sebagai salah satu tujuan untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah dengan judul **"Bimbingan Islami dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 Menurut Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 155-157 "** dan melengkapi salah satu syarat kelulusan pada Universitas Ar-Raniry Banda Aceh, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Dalam menyelesaikan tugas akhir ini, terdapat banyak sekali kesulitan dan hambatan yang penulis lewati. Hal ini penulis menyadari bahwa keterbatasan waktu, ilmu dan pengetahuan, juga biaya tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak tidaklah mungkin berhasil dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin berterima kasih banyak setulus-tulusnya kepada yang terhormat :



1. Ayahanda tercinta Syarifuddin Ahmad, yang telah mendo'akan serta mencurahkan segala kasih sayang untuk penulis. Terimakasih kepada Ibu Rita Ernanda yang selalu mendukung dan menyemangati penulis dikala penulis sudah putus asa selama mengerjakan tugas ini. Terimakasih juga kepada saudara Ryan Agus Pratama karena selalu membantu penulis dalam mencari bahan-bahan serta juga selalu mendukung penulis. Terimakasih kepada semuanya, hanya Allah Swt. lah yang dapat membalas kebaikan kalian.
2. Ibu Mira Fauziah, M.Ag sebagai pembimbing I dan Bapak M. Yusuf MY, MA sebagai pembimbing II yang telah rela-rela membuang waktu untuk membimbing penulis, memberikan arahan, serta senantiasa tulus dan penuh dengan perhatian dalam membimbing penulis. Semoga Allah memudahkan segala urusan bapak dan ibu pembimbing.
3. M. Yusuf MY, MA, selaku Penasehat Akademik penulis yang telah memotivasi penulis dalam berjuang dan bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.
4. Jarnawi, S. Sos, M. Pd selaku ketua prodi dan Dr. Abizal M. Yati, Lc., MA selaku sekretaris prodi yang telah memberikan izin kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Akademik beserta staff yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.

6. Saya ucapkan terimakasih kepada diri ini, karena sudah mampu berusaha, membagi waktu, melewati segala rintangan, dan berusaha dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk kawan-kawan seperjuangan dibalik perjuangan penulis, yaitu Asma Yuliza karena sudah mengajari penulis bagaimana cara mengetik dalam bahasa Arab, Uli Akbar sudah membantu memberi arahan tentang skripsi ini, serta sahabat-sahabat baik Tiara Hasya, Lismawati, Mela Hasnuri, Nur 'Aini, Fitria Ramadhani, Shilviana Assyifa, karena senantiasa saling menyemangati serta mendoakan satu sama lain untuk bisa menyelesaikan skripsi ini bersama-sama.

Penulis sangat berterimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung serta memberikan bantuan kepada penulis, semoga Allah Swt. senantiasa menjaga kalian serta memudahkan segala rezeki dan urusan yang tengah kalian hadapi. Penulis menyadari masih banyak sekali kekurangan yang terdapat pada skripsi ini, walaupun demikian penulis berharap semoga skripsi ini dapat mendapatkan manfaat bagi siapa pun yang membacanya.

Banda Aceh, 15 Januari 2022  
Penulis,

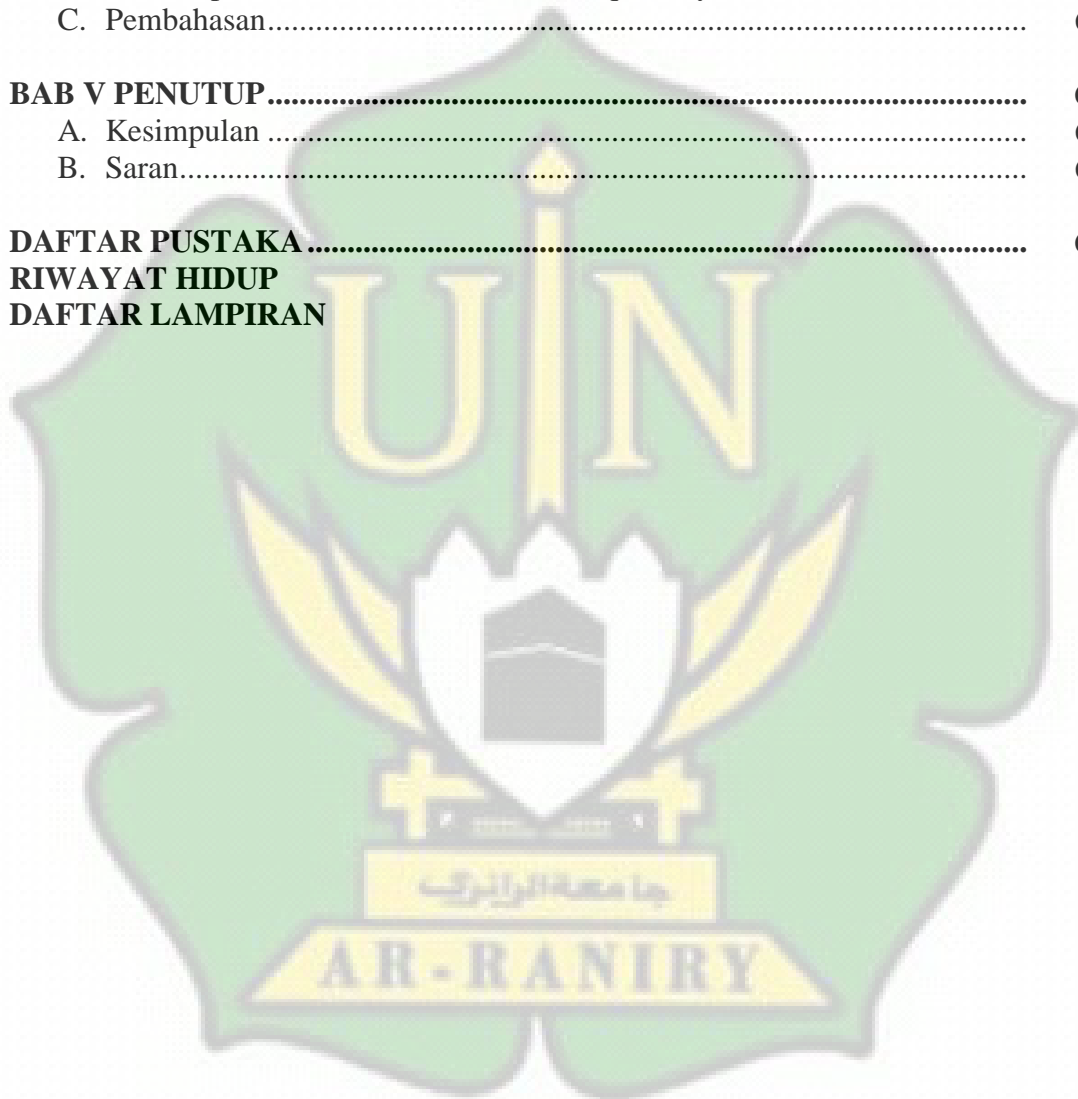
Ernanda Silvia



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Definisi Operasional.....	10
F. Penelitian Terdahulu .....	15
G. Sistematika Penulisan.....	17
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>19</b>
A. Bimbingan Islami .....	19
1. Pengertian Bimbingan Islami.....	19
2. Tujuan Bimbingan Islami.....	21
3. Fungsi Bimbingan Islami .....	24
4. Asas-asas dalam Bimbingan Islami .....	25
B. Rasa Takut.....	31
1. Pengertian Rasa Takut.....	31
2. Faktor-faktor Munculnya Rasa Takut .....	34
3. Macam-macam Takut.....	35
4. Manfaat Takut .....	37
5. Cara Menghadapi Rasa Takut .....	38
C. Covid-19.....	39
1. Pengertian Covid-19.....	39
2. Penanggulangan Penyebaran Covid-19.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Metode Penelitian.....	42
B. Jenis Penelitian.....	43
C. Sumber Data Penelitian.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis Data.....	46

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Tafsir Mengenai Rasa Takut dalam Alquran Surat Al-Baqarah ayat 155-157 .....	48
B. Cara Menerapkan Bimbingan Islami dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 dalam Surat Al-Baqarah ayat 155-157.....	57
C. Pembahasan.....	61
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Alquran merupakan kalam Allah Swt. yang Allah turunkan kepada Nabi Muhammad Saw. melalui malaikat jibril yang bertujuan memberikan pedoman yang baik bagi umat manusia baik di dunia maupun akhirat. Pedoman atau petunjuk yang terdapat dalam Alquran membuat hidup manusia yang di mana apabila membaca atau mengamalkan isi dari Alquran bernilai ibadah.<sup>1</sup> Alquran berpedoman penting bagi kelangsungan hidup manusia yaitu sumber utama dari agama Islam.

Fungsi Alquran dalam hidup manusia adalah untuk memberikan ketenangan batin, rasa bahagia, rasa terlindung dan mengobati rasa takut. Alquran dapat memberikan kenyamanan yang amat tenteram apabila seseorang membacanya. Seseorang yang membaca atau pun mendengarkan bacaan Alquran akan mengalami penurunan depresi, penurunan kesedihan, meningkatkan ketenangan jiwa, dan menangkal berbagai macam penyakit.

Dalam Alquran terdapat beberapa pokok pemikiran seperti aqidah, akhlak, dan syari'ah. Aqidah merupakan iman yang teguh dan pasti yang tidak ada keraguan sedikitpun bagi orang yang meyakini. Aqidah bersifat mengikat, pasti, kokoh, dan

---

<sup>1</sup> Muhammad Ali, al-Subhani, *al-Tibyan fi Ulum Quran*, (Bairut: Dar al Irsyad, 1970), hal 10.

kuat.<sup>2</sup> Akhlak merupakan sifat yang tertanam dalam jiwa yang menimbulkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Akhlak juga bermakna bahwa gambaran hati manusia yang sebenarnya (yaitu jiwa dan sifat-sifat bathiniah).<sup>3</sup> Sedangkan syari'ah merupakan ketetapan-ketetapan Allah dan Rasul-Nya, baik berupa larangan maupun berupa suruhan, meliputi seluruh aspek hidup dan kehidupan manusia. Syari'ah merupakan norma hukum dasar yang ditetapkan Allah Swt. yang wajib diikuti oleh orang Islam berdasarkan iman yang berkaitan dengan akhlak, baik dalam hubungan dengan Allah maupun dengan sesama manusia.<sup>4</sup>

Alquran mendorong umat manusia untuk berfikir dan melakukan analisis fenomena yang ada di sekitar kehidupan mereka atau pun pertanyaan-pertanyaan manusia terkait alam semesta. Menurut An-Nahlawy, Alquran mendorong fitrah manusia untuk menyadari bahwa realitas alam ini butuh satu kekuatan yang mengatur, penjaga keseimbangan, dan nada keterkaitan yang erat antara sang Pencipta dan ciptaan-Nya.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Yazid Abdul Qadir Jawas, *Syarah Aqidah Alhusunnah Wal Jama'ah*, (Jakarta Pustaka Imam Syafi'I, 2017), hal 27.

<sup>3</sup> Didiek Ahmad Supardie, *Pengantar Studi Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2012), hal 216.

<sup>4</sup> Muhammad Daud Ali, *Hukum Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2014), hal 46.

<sup>5</sup> Ulil Amri Syafri, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*, (Jakarta:Rajawali Press, 2014), hal 57.

Dalam Alquran, Allah Swt. telah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۗ

﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya :

“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS.Al-Baqarah:2:155-157).

Rasa takut yang disebutkan dalam ayat diatas bermakna bahwa ketundukan Allah, karena hanya kepada Dia-lah yang wajar dicintai dan ditakuti selaku Rabb yakni

Tuhan yang membimbing dan menganugerahkan aneka rahmat serta yang menyangang sifat-sifat Yang Maha Terpuji.<sup>6</sup>

Setiap umat Islam akan diuji oleh Allah Swt. Baik itu berupa cobaan suatu penyakit atau bencana/musibah. Allah Swt. memberikan cobaan tersebut kepada orang-orang yang dikehendaki-Nya. Dalam surat diatas Allah Swt. menunjukkan bahwa Allah Swt. akan menguji manusia dengan ketakutan, kelaparan, dan kekurangan harta. Akan tetapi Allah Swt. memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar dalam menghadapi cobaan. Rasa ketakutan, kelaparan, dan kekurangan harta, itu semua berasal dari Allah Swt. Allah menguji manusia dengan hal tersebut agar manusia belajar untuk sabar dalam menghadapi sesuatu.

Seperti yang kita rasakan saat ini, yaitu menyebarnya virus Covid-19. Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan dengan munculnya wabah baru yang berasal dari kota Wuhan Cina. Wabah tersebut dinamakan *coronavirus disease 2019* atau sering disebut Covid-19.<sup>7</sup> Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia melalui sentuhan tangan atau hembusan udara/pernapasan. Gejala yang ditimbulkan oleh penderita virus ini yaitu infeksi akut saluran pernapasan, demam, flu, nyeri tenggorokan atau sakit kepala. Namun terkadang ada beberapa pasien yang terjangkiti

---

<sup>6</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal 48

<sup>7</sup> Adityo Susilo, dkk, *Coronavirus Disease 2019: Review of Current Literatures*, Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, Vol.7, No. 1 Maret (2020), hal 45.



virus ini ada yang tidak muncul gejala sama sekali sehingga membuat para dokter atau pun perawat susah untuk mendeteksi seseorang yang terjangkiti virus ini.

Masa pandemi Covid-19 seperti saat ini, membuat masyarakat cemas serta takut akan virus tersebut. Ada yang memilih untuk berdiam diri di rumah masing-masing, ada juga yang tidak terlalu peduli akan adanya virus tersebut. Akibat dari munculnya virus ini membuat masyarakat merasa takut dan cemas yang berlebihan. Terlebih ada beberapa penderita virus ini memilih untuk bungkam kepada orang lain bahwa orang tersebut sudah terjangkiti virus ini. Hal ini yang membuat virus ini menyebar ke satu orang ke orang lainnya ke segala penjuru negeri baik dengan gejala-gejala yang ditimbulkan maupun sebaliknya.

Akibat dari penyebaran virus ini, banyak bermunculan korban-korban yang tiada hentinya. Berita-berita yang belum terbukti kebenarannya muncul di social media atau pun televisi. Yang mendasari masyarakat takut terhadap virus Covid-19 ini adalah ketidakpastian dan ketakutan akan hal yang tidak diketahui oleh masyarakat. Sebagian masyarakat yang melihat berita baik itu di social media atau pun televisi tidak mengetahui akan kebenaran apakah virus ini benar atau tidak.

Rasa cemas atau takut yang berlebihan seperti ini akan membuat kondisi mental seseorang akan terganggu. Hal seperti inilah yang membuat masyarakat lebih takut terhadap Covid-19 daripada Allah swt. Dalam Islam, Allah melarang hambanya untuk takut terhadap selain Allah. Islam mengajarkan kepada manusia bahwa rasa

takut yang ada pada diri manusia hanya ditujukan untuk Allah Swt. Selebih itu manusia dilarang untuk takut terhadap selain Allah. Seperti halnya rasa takut terhadap Covid-19 tidak boleh terlalu larut apalagi kita sampai takut terhadap virus tersebut daripada kepada Allah

Dalam Alquran pun Allah Swt. sudah menerangkan sikap kita sebagai makhluk ciptaan Allah dalam menghadapi hal seperti penyebaran virus ini. Dalam hal akidah, syari'ah, dan akhlak pun Allah juga sudah menerangkan. Akhlak yaitu tentang bagaimana cara kita sebagai manusia dalam menyikapi penyebaran virus ini. Virus Covid-19 ini merupakan suatu cobaan yang Allah Swt. berikan kepada manusia guna untuk sekiranya selalu memohon dan berdo'a kepada Allah untuk tabah dan sabar dalam menghadapi segala apapun cobaan yang Allah berikan. Allah tidak serta merta memberikan seseorang hamba-Nya sebuah cobaan melebihi kesanggupan hamba tersebut. Allah Swt. menguji seorang hamba-Nya dengan sebuah cobaan, diartikan bahwa hamba tersebut sanggup untuk melewati rintangan apapun yang menghampirinya. Hal ini sudah Allah sampaikan dalam firmanNya surat Al-Baqarah ayat 286, yaitu :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا كُنْتَسَبَتْ ۗ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”.<sup>8</sup>

Dalam ayat diatas Allah sudah menerangkan bahwa, Allah tidak akan menguji hamba-Nya kecuali Allah yakin bahwa hamba tersebut sanggup melewatinya. Allah akan memberikan pahala untuk hamba-Nya yg mampu melewati cobaan tersebut. Cobaan merupakan tugas, maknanya bahwa tugas-tugas tersebut yang dibebankan kepada manusia adalah tugas yang mudah untuk dilaksanakan, bahkan setiap seseorang mengalami kesulitan dalam melaksanakannya, maka kesulitan tersebut melahirkan sebuah kemudahan baginya.<sup>9</sup>

Begitu halnya virus ini, bagaimana cara kita sebagai hamba Allah mencari solusi untuk bisa melindungi diri kita dari penyebaran virus ini, bukan malah terlalu cemas atau takut terhadap virus tersebut. Tugas kita sebagai manusia hanya berserah diri kepada Allah Swt. terhadap takdir yang sudah ditetapkan oleh Allah dan senantiasa hanya takut terhadap Allah Swt. Jangan sampai takutnya kita kepada virus corona melebihi takutnya kita kepada Allah Swt.

---

<sup>9</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera Hati), hal 621.

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan Islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam, artinya berlandaskan Alquran dan Sunnah Rasul.<sup>10</sup> Dalam bimbingan islami terdapat proses pemberian bantuan, bermakna bahwa bimbingan tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu dibantu, dibimbing, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.

Oleh karena itu dengan adanya bimbingan islami ini, penulis ingin masyarakat yang cemas serta takut terhadap Covid-19 untuk tidak terlalu larut dalam menakuti sesuatu melebihi rasa takut kepada Allah Swt. Virus ini merupakan cobaan yang Allah berikan kepada manusia, agar manusia tabah dan sabar dalam menghadapinya. Senantiasa berdo'a dan memohon kepada Allah untuk dijauhkan dari virus tersebut. Dalam Alquran Allah sudah lebih dulu menjelaskan untuk tidak terlalu takut terhadap selain Allah. Penulis ingin meneliti lebih dalam mengenai Bimbingan Islami dalam menangani rasa takut terhadap covid-19 menurut Alquran surat Al-Baqarah ayat 155-157.

---

<sup>10</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: 1992), hlm.5

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut, yaitu:

1. Bagaimana penafsiran surat Al-Baqarah ayat 155-157 dalam menangani rasa takut ?
2. Bagaimana cara menerapkan bimbingan Islami dalam menangani rasa takut terhadap Covid-19 menurut surat Al-Baqarah ayat 155-157 ?

## **C. Tujuan**

Dari rumusan masalah diatas yang menjadi tujuan dari masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran surat Al-Baqarah ayat 155-157 dalam menangani rasa takut.
2. Untuk mengetahui cara menerapkan bimbingan Islami dalam menangani rasa takut terhadap Covid-19 menurut surat Al-Baqarah ayat 155-157.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis untuk pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pandemic Covid-19 dan penanganan rasa takut menurut Alquran.
2. Dalam bidang praktis, penelitian ini bermanfaat untuk bahan pertimbangan atau tolak ukur dalam hal menangani virus ini, khususnya dalam jurusan Bimbingan Konseling Islam serta masyarakat agar tidak terlalu takut menghadapi pandemic virus Covid-19 ini.
3. Penelitian ini juga sangat bermanfaat untuk penulis dalam menelaah dan meneliti mengenai rasa takut yang Allah Swt. terangkan dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-157, juga sekaligus mengetahui bahwa rasa takut yang ada pada diri manusia hanya digunakan untuk takut kepada Allah Swt. bukan takut kepada selain-Nya.

#### **E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian**

Untuk menghindari kesalahpahaman dan kesilapan dalam memahami judul skripsi yang penulis buat, maka penulis akan menjelaskan sedikit istilah-istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini diantaranya:



## 1. Bimbingan Islami

Bimbingan menurut Kamus KBBI, merupakan petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu. <sup>11</sup>Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu, untuk mengembangkan kemampaun-kemampuannya dengan baik agar individu itu dapat memecahkan masalahnya sendiri dan dapat mengadakan penyesuaian diri dengan baik.<sup>12</sup> Pada dasarnya, bimbingan merupakan upaya pembimbing untuk mengoptimalkan individu.

Menurut Prayitno, bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>13</sup>

Islam berasal dari bahasa Arab yang artinya adalah selamat, sentosa, sejahtera dan damai. Menurut Ibn Jarir, Islam atau islami berarti tunduk dengan kerendahan hati dan khusyuk.<sup>14</sup> Tunduk dengan kerendahan hati dan khusyuk maknanya adalah meyakini atau bersaksi bahwa agama Allah Swt. yaitu agama Islam adalah agama

---

<sup>11</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta:Balai Pustaka, 2007), hal 160

<sup>12</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2010), hal. 5

<sup>13</sup> Prayitno dan Emran Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, ( Jakarta:Rineka Cipta, 2013) hal. 99

<sup>14</sup> Abi Ja'far Muhammad Ibn Jarir Al Thohari, *Jamiul Bayan An Ta'wili Ayatil Qur'an*, (Badar Hajar, tt), Juz. V, hlm. 281.

yang diturunkan oleh Allah Swt. melalui Nabi Muhammad saw. yang mengajarkan tentang kebaikan, kesejahteraan, kedamaian untuk seluruh umat manusia yang ada di muka bumi ini. Agama Islam merupakan agama wahyu yang dimana agama ini berasal dari Allah Swt.

Islami bermakna yaitu istilah umum yang merujuk kepada nilai keislaman yang melekat pada sesuatu. Sesuatu disebut islami apabila terdapat nilai-nilai yang terkandung atau sistem yang bekerja di dalamnya mengadopsi ajaran-ajaran Islam.

Sedangkan bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun dia akhirat.<sup>15</sup>

Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu sesuai asas pelaksanaannya, agar individu mampu hidup selaras dengan ketentuan dan kewajiban dalam Agama Allah Swt. sehingga mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

## 2. Rasa Takut

Takut berasal dari kata bahasa Arab yaitu *khauf* yang merupakan sifat terpuji. Rasa takut tidak hanya terbatas pada ketakutan dunia, seperti takut kehilangan harta dan jiwa, takut akan kematian, akan tetapi takut juga meliputi urusan di akhirat. *Khauf* tidak akan nyata kecuali dengan menantikan sesuatu yang dibenci. Maka

---

<sup>15</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: 1992), hal. 5

seorang yang takut haruslah membayangkan sesuatu yang dibencinya dalam hati, sehingga hatinya terasa seperti terbakar karena merasakan hal itu.<sup>16</sup> Menurut KBBI, takut yaitu merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan suatu bencana atau musibah.<sup>17</sup>

Sifat takut dalam penelitian ini adalah sifat takut kepada Allah. Ketika seorang hamba Allah memiliki rasa *khauf* ini maka disaat dia melakukan hal-hal yang dilarang oleh Allah, hatinya senantiasa akan berusaha menjauh dari hal-hal yang telah dilarang tersebut.

Takut terhadap sesuatu berlangsung melalui berbagai tahapan, yaitu awalnya rasa takut ini belum terlihat kemungkinan adanya bahaya terhadap sebuah objek yang diamati atau dirasakan, kemudian timbullah rasa takut ini disaat setelah mengenal adanya bahaya terhadap objek tersebut, dan rasa takut tersebut akan hilang setelah seseorang yang merasa ketakutan tersebut mengetahui cara-cara untuk menghindari bahaya yang akan dihadapinya.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Syaikh Zuhair Syafiq al Kubbiy, *Imam Al-Ghazali Berbicara Tentang Takut dan Harapan*, (Semarang: CV.SURYA ANGKASA) hal. 41

<sup>17</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal 1186

<sup>18</sup> Herawati Mansur, *Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2012), hlm. 79.

Takut merupakan keadaan dimana seseorang merasa gelisah terhadap sebuah ancaman yang sudah diketahuinya. Rasa takut memunculkan perasaan dimana seseorang merasa dirinya sedang berada dalam hal yang dapat membahayakannya.

### 3. Covid-19

Penyakit *Coronavirus 2019* atau *coronavirus disease 2019*, disingkat COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, salah satu jenis coronavirus. Penyakit ini mengakibatkan penderita dapat mengalami demam, batuk kering, kesulitan bernafas, sakit tenggorokan dan pilek. Pada penderita yang paling rentan, penyakit ini dapat berujung pada pneumonia dan kegagalan multiorgan.<sup>19</sup> Infeksi Covid-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Virus ini menyebar melalui percikan dari saluran pernapasan yang dikeluarkan saat sedang batuk atau bersin. Virus ini bisa dihentikan penyebarannya dengan cara memakai masker, jaga jarak dan selalu mencuci tangan setelah melakukan sesuatu. Bagi seseorang yang sudah terinfeksi virus ini, maka sebaiknya untuk melakukan isolasi mandiri di rumah masing-masing demi tidak menyebar luasnya virus tersebut.

Covid-19 merupakan virus yang sangat cepat menyebar dari satu orang ke orang lainnya melalui sentuhan, batuk, dan bersin. Tidak heran pemerintah mengajak kita untuk menjaga diri dari virus tersebut dengan cara mengikuti anjuran-anjuran yang ditetapkan oleh pemerintah.

---

<sup>19</sup> Diah Handayani, dkk, *Jurnal Respirologi Indonesia*, Vol.40, No. 2, (Jakarta Timur, April 2020) hal. 120

#### 4. Alquran

Alquran menurut KBBI, merupakan kitab suci umat Islam. Sedangkan menurut istilah ialah kalam Allah Swt. yang merupakan mukjizat yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai petunjuk untuk kebahagiaan manusia di dunia maupun di akhirat dan membacanya adalah ibadah. Alquran adalah kitab suci terakhir yang diturunkan oleh Allah Swt. kepada Nabi Muhammad Saw. melalui malaikat Jibril, yang dimulai dengan surat Al-Fatihah dan di akhiri dengan surat An-Nas.<sup>20</sup>

Alquran adalah sumber primer bagi ajaran Islam. Di dalamnya mencakup segala hal yang mengurus kehidupan manusia, baik yang berhubungan dengan kehidupan di dunia maupun kehidupan di akhirat, dari dekat maupun jauh. Juga mengandung bimbingan-bimbingan yang tinggi dan mulia sehingga manusia bisa mencapai tingkat kebahagiaan dan kedamaian tertinggi.<sup>21</sup>

Alquran merupakan kalam Allah Swt. yang berguna sebagai pedoman hidup umat Islam. Didalamnya terdapat berbagai macam hukum serta metode-metode yang Allah Swt. terangkan kepada manusia terutama mengenai rasa takut.

---

<sup>20</sup> Rachmat Taufiq Hidayat, *Khazanah Istilah Al-Qur'an*, (Bandung: 1989), hlm.114

<sup>21</sup> Dr. Muhammad as-Sayyid Yusuf dkk, *Ensiklopedia Metodologi Al-Qur'an*, (Mesir), hlm.8

## F. Penelitian Terdahulu

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti juga melakukan penelitian terhadap beberapa skripsi mahasiswa yang membahas mengenai rasa takut, yakni sebagai berikut:

1. Zahratun Sakinah tahun 2016 dengan judul “Pengelolaan Emosi Takut Dalam Perspektif Islam”. Hasil dari penelitian ini adalah pandangan Islam mengenai rasa takut adalah takut kepada Allah Swt. semata. Takut kepada Allah merupakan orang yang beriman dan mendapatkan kemenangan hingga memperoleh surga.<sup>22</sup>
2. Samsul, tahun 2018 dengan judul “ Takut Dalam Alquran Kajian Tafsir Maudu’I”. Hasil dari penelitian ini yakni tingkatan takut dalam Alquran ada tiga macam yaitu: *khauf*, adalah rasa takut terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi, kemudian *rahaba* yaitu rasa takut terhadap sesuatu yang muncul karena suatu perbuatan yang telah terjadi, dan *khasyyah* yaitu rasa takut yang muncul karena pengetahuan mengenai hal yang ditakutinya.<sup>23</sup>
3. Syahrizal, tahun 2013 dengan judul “ Bentuk-bentuk Takut dalam Perspektif Alquran”. Hasil dari penelitian ini adalah bentuk-bentuk takut terbagi menjadi

---

<sup>22</sup> Zahratun Sakinah, *Pengelolaan Emosi Takut Dalam Perspektif Islam*, Jurnal Skripsi (Program Studi S1 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Ar-Raniry Banda Aceh, 2016), hal 76

<sup>23</sup> Samsul, *Takut Dalam Al-Qur’an Kajian Tafsir Maudu’I*, Jurnal Skripsi (Program Studi S1 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Palopo, 2018), hal 81



dua yaitu takut yang disuruh dan takut yang dilarang. Takut yang disuruh apabila dilakukan dengan baik akan membawa manfaat yang besar. Dapat diketahui bahwa takut tersebut adalah perintah Allah Swt. baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Takut yang disuruh juga melahirkan beberapa sikap yaitu beriman dan beramal shaleh, berusaha memahami agama Islam dengan baik dan benar, dan senantiasa menjalankan *'amar ma'ruf nahi munkar*. Sedangkan takut yang dilarang adalah takut terhadap makhluk-makhluk Allah Swt. seperti takut kepada manusia, benda-benda, jin dan setan, dan lainnya. Secara tidak langsung takut yang seperti ini membawa seseorang berbuat syirik kepada Allah Swt.<sup>24</sup>

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang penulis lakukan ini, adalah penelitian yang penulis lakukan ini lebih kepada menelaah isi dan kandungan mengenai rasa takut dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157. Penulis juga mengaitkan kandungan ayat tersebut dengan apa yang sedang terjadi sekarang ini yaitu penyebaran covid-19. Dengan adanya firman Allah Swt. ini penulis memberikan gambaran bahwa yang patut ditakuti hanyalah Allah Swt. bukan menakuti sebuah virus.

---

<sup>24</sup> Syafrizal, *Bentuk-bentuk Takut dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jurnal Ekotrans Vol.13 No 2 Juli 2013, hal 43-44

## **G. Sistematika Penulisan**

Agar hasil penelitian ini dapat bermakna untuk diri sendiri maupun orang lain, maka penulis akan membuat laporan dengan sistematika penulisan yang sudah disahkan oleh UIN Ar-Raniry dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang disusun dalam lima bab yaitu :

Bab satu pendahuluan, yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional dan sistematika penulisan. Bab dua mengenai kajian teori yang terdiri dari penjelasan Alquran mengenai rasa takut dan penerapan bimbingan islami dalam menangani rasa takut terhadap Covid-19 menurut Alquran surah Al-Baqarah ayat 155-157

Bab tiga berisi tentang metode penelitian yaitu tentang metode dan pendekatan penelitian, objek dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data. Bab empat berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai penelitian yang sudah dilakukan.

Sedangkan untuk tata cara penulisan skripsi berpedoman kepada buku panduan penulisan skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2013 dan dosen pembimbing.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Bimbingan Islami

##### 1. Pengertian Bimbingan Islami

Bimbingan menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* merupakan petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu.<sup>1</sup> Menurut Crow dan Crow, bimbingan merupakan proses layanan yang diberikan oleh seseorang individu, baik laki-laki maupun perempuan yang memiliki kepribadian yang sangat memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu guna untuk membantunya mengatur kehiduannya sendiri, mengembangkan pandangan hidup dirinya, membantunya dalam meraih keputusannya sendiri dan menanggung bebannya sendiri.

Bimbingan adalah sebuah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta:Balai Pustaka, 2007), hal 160

<sup>2</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal 99.

Bimbingan (guidance) merupakan bantuan yang diberikan kepada individu, untuk mengembangkan kemampuan-kemampuannya dengan baik agar individu dapat memecahkan masalahnya sendiri dan dapat mengadakan penyesuaian diri dengan baik. Bimbingan tidak dapat terlepas dari adanya bantuan yang diberikan kepada orang lain oleh seseorang, untuk mengembangkan kemampuan-kemampuannya secara optimal, agar individu dapat mengadakan penyesuaian yang baik.<sup>3</sup>

Bimbingan dapat diberikan , baik untuk menghindari kesulitan-kesulitan maupun mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi oleh individu di kehidupannya. Bermakna bahwa bimbingan dapat diberikan bukan hanya untuk mencegah agar kesulitan itu tidak atau jangan timbul, tetapi juga dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang telah menimpa individu. Bimbingan lebih bersifat pencegahan daripada penyembuhan. Bimbingan yang dimaksudkan supaya individu atau sekumpulan individu dapat mencapai kesejahteraan hidup (*life welfare*).<sup>4</sup>

Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan, artinya bimbingan tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu dibantu, bimbingan, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah Swt. Maknanya adalah sebagai berikut :

---

<sup>3</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, (Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET, 2010), hal 5.

<sup>4</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan + Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET, 2010), hal 6.

- a. Hidup selaras dengan ketentuan Allah artinya sesuai dengan kodratnya yang ditentukan Allah sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakekatnya sebagai makhluk Allah.
- b. Hidup selaras dengan petunjuk Allah artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah melalui RasulNya (ajaran Islam).
- c. Hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah berarti menyadari eksistensi diri sebagai makhluk Allah yang diciptakan Allah untuk mengabdikan kepadaNya, mengabdikan dalam arti seluas-luasnya.<sup>5</sup>

Dengan demikian, Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.

## **2. Tujuan Bimbingan Islami**

Secara umum bimbingan islami adalah untuk menyeru atau mengajak seseorang individu untuk mewujudkan dirinya sebagai manusia yang senantiasa ingat akan Allah Swt. dan selalu mencapai kebahagiaan baik itu di dunia maupun di akhirat. Sedangkan tujuan bimbingan Islami adalah sebagai berikut :

---

<sup>5</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press), hal 5.

- a. Dapat menyesuaikan diri secara lebih efektif baik terhadap dirinya maupun lingkungannya sehingga memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya.
- b. Mampu memecahkan masalah dirinya sendiri dengan caranya sendiri.
- c. Mempunyai taraf aktualisasi diri sesuai dengan potensi yang sudah dimilikinya.
- d. Terhindar dari rasa kecemasan atau pun takut serta terhindar dari perilaku yang salah suai.
- e. Mengarahkan dirinya ke hal yang lebih baik daripada sebelumnya.
- f. Mempunyai wawasan yang lebih realistis serta penerimaan yang objektif tentang dirinya.
- g. Agar individu bisa melaksanakan syari'at agama secara benar, dan harus berupaya sungguh-sungguh dalam memahami dan mengamalkan kandungan kitab suci Al-Qur'an dan sunnah Rasul-Nya.
- h. Mampu mengarahkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya kearah tingkat perkembangan yang optimal kedepannya.<sup>6</sup>

Bimbingan islami berusaha membantu inividu untuk mencegah jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah. Dengan kata lainnya yakni membantu individu untuk mencegah timbulnya masalah pada dirinya. Oleh

---

<sup>6</sup> Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), hal 36-37.

karena itu, dengan adanya bimbingan ini dapat membantu memecahkan masalah yang tengah dihadapinya.

Tujuan bimbingan islami bukan hanya sekedar agar seseorang yang mempunyai masalah bisa keluar atau dapat menyelesaikan masalahnya saja, tetapi lebih jauh dari itu agar seseorang memiliki kesadaran tentang tugas dan fungsinya sebagai makhluk Allah Swt. yang pada akhirnya bisa selamat dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat. Demikian juga dengan adanya proses bimbingan ini, bisa terlaksana apabila klien menyadari bahwa apa yang telah diperbuatnya selama ini bertentangan dengan ajaran agamanya. Sebagai tindak lanjut dari rasa kesadaran itu, ia pasti akan berjanji kepada Allah Swt. dan kepada dirinya sendiri bahwa perbuatan yang dilakukannya merupakan perbuatan yang salah tidak akan diulanginya lagi pada masa yang akan datang.<sup>7</sup>

Tujuan lainnya yang dapat dicapai dalam menerapkan bimbingan islami ini adalah memberikan penyadaran terhadap fitrah yang telah Allah Swt. karuniakan kepada setiap individu, agar fitrah tersebut dapat berkembang dan berfungsi dengan baik, serta dapat membantu individu dalam mengaktualisasikan diri terhadap keimanannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dilihat melalui hukum-hukumnya Allah dalam melaksanakan tugas khalifah di bumi dan

---

<sup>7</sup> Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islam*, (Medan : Perdana Mulya Sarana, 2016), hal



mencapai ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi semua larangan-Nya.<sup>8</sup>

### 3. Fungsi Bimbingan Islami

Fungsi Bimbingan islami dalam menjalankan layanan adalah sebagai berikut:

- a. Fungsi preventif, yaitu dapat membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah pada dirinya sendiri.
- b. Fungsi Kuratif, yaitu dapat membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Fungsi preservatif, yaitu dapat membantu individu menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (adanya masalah) menjadi baik (masalah tersebut terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.
- d. Fungsi developmental, yaitu membuat individu dapat memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar teta baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal 209

<sup>9</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press), hal 34

#### 4. Asas-asas dalam Bimbingan Islami

Bimbingan Islami berlandaskan Alquran dan Sunnah Nabi, juga berbagai landasan filosofis dan landasan keimanan. Berdasarkan pada landasan-landasan tersebut dijabarkan asas-asas dalam bimbingan islami yaitu :

a. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Asas ini bertujuan untuk membantu individu atau klien untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat yang senantiasa selalu didambakan oleh seluruh umat islam. Kebahagiaan ini akan didapat apabila individu selalu mengingat Allah Swt. dan selalu berlomba-lomba dalam kebaikan untuk mendapat ridhanya Allah.<sup>10</sup>

b. Asas fitrah

Dalam asas ini bertujuan untuk mengajak individu untuk kembali pada fitrahnya sebagai manusia, sehingga segala sesuatu yang dilakukannya itu sejalan dengan fitrahnya tersebut. Makna fitrah yaitu, potensi pada kemampuan berpikir manusia dimana kecerdasan menjadi pusat perkembangannya dalam memahami agama Allah Swt.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press), hal 21

<sup>11</sup> Guntur Cahaya Kesuma, *Konsep Fitrah Manusia Perspektif Pendidikan Islam*, Ijtimayya, Vol. 6, No.2, Agustus 2013, hal 84

c. Asas bimbingan seumur hidup

Bimbingan islami yang ditinjau dari segi asas ini tidak hanya dilihat dari kenyataan hidup manusia, melainkan juga dilihat dari sudut pendidikannya. Sedari kecil hingga dewasa, seseorang sangat membutuhkan pendidikan baik itu pendidikan agama maupun ilmu pengetahuan yang lainnya.

d. Asas kesatuan jasmaniah dan rohaniah

Bimbingan islami dalam asas ini digunakan untuk membantu seseorang agar dapat menggapai hidup yang seimbang dalam segi jasmaniah maupun rohaniah. Yakni memperlakukan individu sebagai makhluk yang jasmaniah dan rohaniah dan bukan hanya memandangnya sebagai makhluk biologis semata.

e. Asas *lillahi ta'la*

Bimbingan islami yang akan dilakukan ini diharapkan dapat berlangsung secara tanpa adanya paksaan. Bermakna bahwa bimbingan ini dilakukan semata-mata karena Allah Swt. Seorang individu yang menerapkan asas ini harus melakukan bimbingan ini dengan penuh keikhlasan, tabah, sabar, dan tanpa pamrih. Sedangkan yang menerima bimbingan ini harus menerima hal tersebut dengan lapang dada, karena segala sesuatu yang akan dilakukannya kelak semuanya bergantung atas kehendaknya Allah Swt.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press), hal 23

f. Asas keseimbangan rohaniah

Rohani seorang manusia diliputi oleh kemampuan daya berpikir, merasakan, menghayati kehendak atau hawa nafsu, dan akal. Bimbingan islami dalam asas ini digunakan untuk menyadari keadaan kodrat manusia sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. Seseorang yang dibimbing atau diajak untuk mempergunakan semua kemampuan rohaniannya untuk dipergunakan

g. Asas kemaujudan individu

Bimbingan islami dalam asas kemaujudan individu, berlangsung pada citranya manusia. Memandang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak dan kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniannya.

h. Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial. Maknanya adalah manusia merupakan makhluk yang tidak bisa hidup tanpa ada bantuan dari manusia yang lainnya. Manusia tidak bisa hidup seorang diri, melainkan dia butuh uluran tangan orang lain baik itu keluarga, maupun orang-orang lain dalam lingkungannya. Dalam bimbingan islami, sosialitas manusia diakui dengan adanya hak pada setiap individu, dan pada hak tersebut terdapat batas tanggung jawab sosial.

i. Asas kekhalifahan manusia

Manusia dituntut oleh Allah Swt. menjadi seorang khalifah di muka bumi ini. Hal tersebut sudah Allah jelaskan pada ayatnya yakni dalam surat Al-Baqarah yang berbunyi :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّىۤ اَجْعَلُ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةًۭ قَا لُوۤا۟ تَجْعَلُ فِیْهَا مَنْۢ یُّفْسِدُ فِیْهَا وَیَسْفِكُ الدِّمَآءَۚ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۗ قَالَ اِنِّىۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ (ۙ)

Artinya: Dan ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan satu khalifah di muka bumi.” Mereka berkata, “Apakah engkau hendak menjadikan di bumi itu siapa yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji-Mu dan menyucikan-Mu?” Tuhan berfirman, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.<sup>13</sup>

Ayat ini merupakan penyampaian keputusan Allah Swt. kepada para malaikat tentang rencana-Nya ingin menciptakan manusia di bumi. Penyampaian ini sangatlah penting untuk disampaikan kepada para malaikat, karena malaikat akan dibebani sekian tugas menyangkut manusia, ada yang bertugas mencatat amal-amal manusia, ada yang bertugas memeliharanya, membimbingnya, dan lain sebagainya.

---

<sup>13</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera hati, 2002), hal 140

Penyampaian itu juga kelak akan diketahui oleh manusia. Penyampaian ini bisa jadi setelah proses penciptaan alam raya dan kesiapannya untuk dihuni manusia pertama (Adam) dengan nyaman. Mendengar rencana tersebut, para malaikat bertanya tentang makna penciptaan tersebut. Mereka menduga khalifah ini akan merusak dan menumpahkan darah. Hal ini merupakan dugaannya para malaikat terhadap rencananya Allah Swt.<sup>14</sup>

j. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki seseorang memiliki rasa keharmonisan dan keselarasan dari berbagai segi. Islam juga menghendaki manusia untuk berlaku adil terhadap dirinya sendiri, hak orang lain, hak-hak alam semesta seperti hewan dan tumbuhan, dan juga hak Tuhan.<sup>15</sup>

k. Asas pembinaan akhlaqul-karimah

Dalam Islam, setiap manusia memiliki sifat-sifat yang baik, sekaligus mempunyai sifat-sifat yang lemah. Bimbingan Islami dalam asas pembinaan akhlaqul-karimah digunakan untuk membantu klien dalam memelihara, membimbing, serta mengembangkan sifat-sifat yang ada pada diri manusia tersebut.

---

<sup>14</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian dalam Al-Qur'an)*, (Jakarta: Lentera hati, 2002), hal 145

<sup>15</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press), hal 30

### 1. Asas kasih sayang

Kasih sayang diartikan semacam hubungan antara dua orang atau lebih yang lebih dari sekedar simpati atau persahabatan. Rasa simpati ini merupakan proses seseorang merasa tertarik terhadap pihak lain sehingga mampu merasakan apa yang dialami, dilakukan dan diderita orang lain.<sup>16</sup> Kasih sayang dibutuhkan dalam bimbingan islami guna untuk membuat bimbingan islami yang dilakukan berhasil dengan adanya rasa kasih sayang antara satu sama lain baik itu konselor maupun klien.

#### m. Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan islami, konselor dan klien diharuskan untuk saling menghargai dan menghormati satu sama lain. Menghormati dan menghargai dalam segi perbedaan pendapat ataupun dalam pengambilan keputusan yang berbeda. Baik itu konselor atau pun klien masing-masing diharuskan untuk saling memahami agar tidak adanya perbedaan dalam pelaksanaan bimbingan. Konselor berfungsi sebagai pemberi bantuan sedangkan klien gunanya untuk penerima bantuan yang diberikan oleh konselor.

#### n. Asas musyawarah

Bimbingan islami yang dilakukan dalam asas musyawarah ini yakni di dalam bimbingan ini tidak adanya keterpaksaan tertentu. Semuanya

---

<sup>16</sup> Azam Syukur Rahmatullah, *Konsepsi Pendidikan Kasih Sayang dan Kontribusinya Terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam*, Lierasi Volume, VI, No. 1 Januari 2014, hal 29



dilakukan dengan adanya musyawarah terlebih dahulu antara konselor dan klien sebelum memulai proses bimbingan. Oleh karena itu konselor dan klien sudah memahami tugasnya masing-masing.<sup>17</sup>

o. Asas keahlian

Bimbingan bermakna sebuah layanan yang diberikan oleh seorang individu guna membantu individu yang lain dalam mengenali berbagai informasi tentang dirinya. Dalam bimbingan islami ini layanan hanya boleh dilakukan oleh orang-orang yang ahli dalam bidang teknik maupun metodologi mengenai bimbingan islami.<sup>18</sup>

Dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan islami ini merupakan suatu pelayanan untuk individu agar kembali ke jalan yang benar sesuai dengan ajaran Islam melalui metode Alquran dan Hadist.

---

<sup>17</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press), hal 32

<sup>18</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya), hal 94

## B. Rasa Takut

### 1. Pengertian Rasa Takut

Secara etimologi takut berasal dari kata bahasa arab yaitu *khauf* yang berarti ketakutan.<sup>19</sup> Dalam KBBI, *khauf* adalah kata benda yang memiliki arti ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran. Takut bermakna gelisah atau cemas terhadap suatu hal yang dianggap belum diketahui kejelasannya dengan pasti. Dengan kata lain takut yaitu merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan suatu bencana atau musibah.<sup>20</sup>

Takut adalah perasaan terancam oleh sesuatu objek yang dianggap membahayakan. Rasa takut dapat berlangsung dalam 3 tahapan yaitu, awal mula tidak terlalu takut dikarenakan belum melihat adanya bahaya pada sesuatu objek yang ditakuti, lalu kemudian akan timbul rasa takut setelah mengetahui adanya bahaya pada objek tersebut, dan selanjutnya yaitu hilangnya rasa takut setelah mengetahui bagaimana cara menghadapi bahaya pada objek tersebut.<sup>21</sup>

Rasa takut atau cemas merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap manusia. Orang yang tidak memiliki rasa takut cenderung berada dalam bahaya yang serius, karena rasa takut adalah mekanisme dalam mempertahankan atau melindungi diri dari

---

<sup>19</sup> Husain Al-Habsyi, *Kamus Al-Kautsar Lengkap*, (Bangil: Yayasan Pesantren Islam, 1986), hal 89

<sup>20</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal 1186

<sup>21</sup> Herawati Mansur, *Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2012), hal 79

situasi yang mengancam diri. Hampir setiap manusia memiliki rasa takut, tetapi rasa takut yang ditimbulkan berbeda pula dengan orang lain. Reaksi dari rasa takut tidak hanya muncul disaat seseorang merasakan adanya bahaya yang mengancam saja, tetapi juga akan muncul reaksi lain dari badan jasmani kita seperti, keluarnya keringat dingin, gemetar, otot-otot lemas, pucat, tubuh kaku, dan lain sebagainya.

Takut merupakan perasaan cemas dan agitasi sebagai respons terhadap suatu ancaman yang tengah dihadapinya.<sup>22</sup> Fear (ketakutan) adalah *alarm reaction* (reaksi alarm) segera atau langsung terhadap bahaya. Sedangkan *Anxiety* atau kecemasan adalah keadaan suasana yang ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan atau masa yang akan datang.<sup>23</sup>

Menurut Freud, Takut adalah reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan dan perusakan yang belum dihadapinya. Perasaan ketidaksenangan tersebut membuat penderitanya menjadi gelisah dalam menjalani hidup. Kecemasan akan timbul manakala seseorang tidak siap dalam menghadapi berbagai tantangan atau ancaman, baik dari luar dirinya maupun dari dalam dirinya sendiri.<sup>24</sup>

Dalam Alquran surat Al-Baqarah ayat 155-157 , Allah Swt. juga menerangkan perihal takut, yaitu :

<sup>22</sup> Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), hal 168

<sup>23</sup> Durand, Barlow, *Psikologi Abnormal Edisi Keempat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal 158-159

<sup>24</sup> Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal 138.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّرَاتِ ۗ  
 وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۗ  
 ﴿١٥٦﴾ أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya :

“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS.Al-Baqarah:2:155-157).

Dalam ayat diatas telah Allah Swt. beri pemahaman bahwa setiap hamba-Nya akan diuji dari mulai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta maupun benda. Setia manusia yang Allah Swt beri cobaan pun sangat berbeda dalam menanggapi. Dalam islam, rasa takut merupakan salah satu bentuk ibadah yang hanya boleh disembahkan kepada Allah Swt. semata, sebab hanya Dia-lah yang mampu memberikan manfaat maupun menimpakan mudharat, sehingga dengan demikian seorang hamba hanya boleh takut kepada Allah semata dan takut kepada adzab-Nya. Karena itu Allah menjanjikan surga bagi hamba-hamba-Nya yang takut kepada-Nya,

sebab hal tersebut merupakan salah satu wujud pengesaan Allah di dalam beribadah kepada-Nya. Disamping itu, rasa takut kepada Allah ini mempunyai banyak keutamaan diantaranya adalah dapat naungan Allah pada hari kiamat, terlindunginya dari berbagai keburukan, dan mendapat rasa aman kelak di hari akhir dan sebagainya.<sup>25</sup>

## 2. Faktor-faktor Munculnya Rasa Takut

Faktor-faktor munculnya rasa takut pada diri seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- b. Faktor biologis, meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.
- c. Faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Faktor-faktor kognitif seperti berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas yang berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, dan efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah. Dalam faktor kognitif dan emosional adanya prediksi yang berlebihan tentang ketakutan serta sensitivitas yang berlebihan terhadap ancaman.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Muhammad Syauman bin Ahmad ar-Ramli, *Takut kepada Allah (Pengaruh, Faedah, dan Cara menumbuhkannya)*, (Bogor : Pustaka Ibnu Katsir, 2005), hal 10

Kecemasan atau ketakutan sering terjadi ketika seseorang dihadapkan dalam situasi yang tidak semestinya. Kecemasan akan muncul apabila seseorang merasa bahwa dirinya sedang dalam kondisi yang mengancam dirinya sendiri.

### 3. Macam-macam Takut

Freud membagi rasa takut (kecemasan) menjadi tiga macam yaitu, kecemasan objektif atau realistis (*objective or realistic anxiety*), kecemasan neurotis (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

#### a. Kecemasan Realistis atau Objektif (*Realitic or Objective Anxiety*)

Kecemasan realistis atau objektif dapat kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, kecemasan ini disebut sebagai rasa takut. Kecemasan realistis merupakan kecemasan atau ketakutan yang realistis atau takut dari bahaya-bahaya luar. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya. Pengalaman bahaya dan timbulnya kecemasan bisa saja muncul dari sifat pembawaan, dengan kata lain bahwa seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut kalau ia berada dekat dengan benda-benda tertentu atau keadaan lingkungan tertentu yang dapat mengancamnya. Contoh seseorang mengalami kecemasan realistis seperti ketika seseorang yang merasa takut terhadap ketinggian, atau seseorang yang sangat menakuti seekor ular.

---

<sup>26</sup> Laila Faried, *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan pada Narapidana*, Jurnal Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII, Vol. 5 No. 2 Januari 2012, hal 67



b. Kecemasan Neurotis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan neurotis adalah kecemasan yang erat kaitannya dengan mekanisme-mekanisme pelarian diri yang negatif yang disebabkan dengan munculnya rasa bersalah atau berdosa. Kecemasan ini berkembang berdasarkan pengalaman masa kecil anak yang terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua. Ketika seseorang mengalami kecemasan neurotis, orang tersebut merasa takut akan hukuman yang maya (khayalan) dari orang tua atau orang lain yang mengancamnya. Kecemasan ini sering disebut juga sebagai perasaan gugup seseorang saat berhadapan dengan situasi tertentu seperti contohnya kegelisahan atau ketakutan jika ia mencuri uang orang lain akan mendapatkan hukuman yang sama seperti dulu terhadap apa yang sudah ia lakukan.

c. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan moral adalah rasa takut dan khawatir seseorang yang timbul akibat perasaan bersalah dan berdosa ketika hendak melakukan atau sedang melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma masyarakat. Seseorang yang mengalami kecemasan ini cenderung akan berpikir jika melakukan sesuatu akan melanggar norma yang telah berlaku. Di masa lampau, orang telah mendapatkan hukuman karena melanggar norma tersebut, dan jika ia melakukannya lagi kemungkinan (rasa takut) akan mendapatkan hukuman lagi. Misalnya, perasaan bersalah dan berdosa karena



telah melanggar sebuah peraturan yang sudah berlaku dalam norma-norma masyarakat.<sup>27</sup>

#### 4. Manfaat Takut

Manfaat bagi seseorang yang memiliki rasa takut sangatlah banyak, hampir setiap manusia bisa merasakan manfaat tersebut. Berapa banyak rasa takut berhasil melepaskan orang yang tertawan nafsu baik itu nafsu syahwat maupun nafsu lainnya, yang sempat mengendalikan dirinya dan menjauhkan dirinya dari Rabb-nya. Rasa takut juga berhasil melepaskan orang yang dipenjarakan oleh penjara kenikmatan terutama nikmat dunia.<sup>28</sup>

Rasa takut dapat membantu seseorang untuk berakhlak mulia, selalu menjaga kesucian dan ketakwaannya pada agama Allah Swt. Seseorang yang memiliki rasa takut cenderung akan berpikir terlebih dahulu dalam bertindak. Dimana ia akan memikirkan dampaknya terlebih dahulu sebelum melakukan apa yang hendak dilakukannya. Seperti contohnya, seseorang yang ingin melakukan suatu keburukan, ia akan berfikir terlebih dahulu mengenai dosa yang akan ia dapat ketika melakukan keburukan tersebut dan justru ia akan tahu bahwa Allah mempunyai sifat Yang Maha

---

<sup>27</sup> Abdul Hayat, *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin, Jurnal Khazanah: Vol. XII. No. 01 Januari-Juni 2014, hal 54

<sup>28</sup> Muhammad Syauman bin Ahmad ar-Ramli, *Takut kepada Allah (Pengaruh, Faedah, dan Cara menumbuhkannya)*, (Bogor : Pustaka Ibnu Katsir, 2005), hal 49-54

Melihat yaitu Allah senantiasa melihat apa yang dilakukannya dan malaikat pun akan dengan mudah mencatat apapun yang hendak ia lakukan.

## **5. Cara Menghadapi Rasa Takut**

Cara menghadapi rasa takut atau cemas dapat dilakukan dengan beberapa terapi psikologis sederhana, yang dimana tujuannya adalah menstimulasi pikiran untuk berpikir logis agar perasaan dan pikiran negatif dapat di halau. Terapi yang cukup populer dan sangat mudah dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu proses untuk melepaskan ketegangan yang ada secara sengaja atau disadari. Dengan melakukan terapi relaksasi ini, maka diri seseorang akan tetap tenang dan dengan mudah dikontrol meskipun sedang menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Relaksasi juga dapat menghindarkan perasaan cemas, gelisah dan amarah yang dapat menjadi penghalang untuk berpikir jernih.

Masih banyak terapi-terapi yang lainnya yang dapat membuat seseorang mudah untuk mengendalikan rasa takut. Sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. Allah menumbuhkan rasa sakinah dalam setiap diri manusia. Sakinah artinya damai atau tenteram. Menghadirkan rasa sakinah dalam diri berarti dia merasa tenteram dan damai karena selalu dekat dengan Allah dan melepaskan ketergantungan pada makhluk. Seseorang yang telah hadir rasa sakinah di dalam dirinya maka hatinya

akan cenderung lebih tenang dan terhindar dari rasa cemas. Hal ini dikarenakan dia telah menjadikan Allah Swt. tempat tergantung, tempat berharap dan meminta.<sup>29</sup>

Dapat disimpulkan bahwa ketakutan dan kecemasan merupakan dua kondisi yang berbeda dimana ketakutan merupakan reaksi emosional langsung terhadap bahaya yang dihadapi saat ini, sedangkan kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang yang ditandai dengan adanya rasa kekhawatiran karena kita tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang.

## C. Covid-19

### 1. Pengertian Covid-19

*Coronavirus* atau lebih sering disebut dengan nama Covid-19, merupakan virus RNA stain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. Virus ini muncul pada akhir tahun 2019 tepatnya di kota Wuhan, China. Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar luas di China dan telah menyebar sangat luas di negara-negara besar lainnya. Struktur *coronavirus* membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. *Coronavirus* bersifat sensitif terhadap panas. Kebanyakan *coronavirus* ini menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya

---

<sup>29</sup> Jarnawi, *Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona*, Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3 No. 1 Januari-Juni 2020, hal 9-10

menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. *Coronavirus* disebut dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia.<sup>30</sup>

Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak penyebaran virus covid-19 ini. Jumlah kasus di Indonesia terus meningkat dengan pesat hingga Juni 2020. Wabah ini telah ditetapkan sebagai darurat kesehatan global. Virus ini sempat membuat semua kegiatan sehari-hari manusia menjadi terhambat. Karena hambatan tersebut membuat masyarakat beralih melakukan pekerjaan dengan cara online (dengan menggunakan internet) guna menghambat penyebaran virus ini meluas ke masyarakat lainnya.

## **2. Penanggulangan Penyebaran Covid-19**

Covid-19 merupakan penyakit yang baru saja ditemukan dan oleh sebab itu pengetahuan terkait virus ini pun masih sangat terbatas. Cara mencegah penyebaran virus ini bisa dilakukan dengan cara vaksin, deteksi diri dan isolasi mandiri, alat pelindung diri, cuci tangan menggunakan sabun atau *handsanitizer*, dan memakai masker. Penanggulangan yang dapat dilakukan sebagai berikut :

- Vaksin berguna untuk membentuk antibodi baru yang berguna untuk meningkatkan imun tubuh agar dapat menghambat berkembangnya virus covid-19 ini.

---

<sup>30</sup>Yuliana, *Corona Virus Diseases (Covid-19) Sebuah tinjauan Literatur*, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Vol 2 No. 1 Februari 2020, hal 188

- Deteksi diri di rumah sakit terdekat dan jika saja dinyatakan pasien terkena virus ini, ada baiknya melakukan isolasi mandiri dirumah masing-masing agar virus ini tidak menyebar ke orang lain. Kemudian gunakan alat pelindung diri (APD). APD merupakan salah satu metode efektif pencegahan penularan selama penggunaannya rasional. APD ini dikhususkan untuk tenaga medis dan menjaga jarak dengan orang lain atau pasien minimal satu meter.
- Cuci tangan menggunakan sabun atau *handsanitizer*. Virus covid-19 ini dapat tersebar dari satu orang ke orang lainnya hanya dengan menggunakan sentuhan tangan atau bersentuhan anggota tubuh lainnya. Cuci tangan dengan menggunakan sabun atau *handsanitizer* disetiap setelah melakukan sesuatu dan senantiasa selalu menjaga diri untuk tidak menyentuh orang lain.
- Pemakaian masker. Virus covid-19 ini dapat menyebar juga dengan melalui pernapasan (bersin dan batuk). Penggunaan masker berguna untuk menghalang virus ini masuk ke tubuh orang lain.<sup>31</sup>

Virus Corona ini dapat menyerang siapa saja, mulai dari lansia, orang dewasa, anak-anak, bahkan ibu hamil atau ibu menyusui. Sebagian besar virus ini dapat menginfeksi bagian pernapasan seperti infeksi paru-paru dan flu.

---

<sup>31</sup> Adityo Susilo dkk, *Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini*, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran UI, Vol. 7, No. 1 Maret 2020, hal 17

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan rangkaian kegiatan ilmiah dalam rangka pemecahan suatu permasalahan yang berguna untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Kegiatan ilmiah ini didasari pada ciri-ciri keilmuan, yaitu *rasional* bermakna kegiatan penelitian yang akan dilakukan harus dengan cara-cara yang masuk akal, *empiris* yaitu cara-cara atau langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian tersebut dapat diamati dan dirasakan oleh panca indera manusia, dan *sistematis* yakni proses yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan langkah-langkah yang bersifat logis.<sup>1</sup> Logis bermakna langkah-langkah yang akan ditempuh dalam penelitian tersebut harus terencana secara baik dan mengikuti metode yang benar.

Penelitian pada dasarnya tidak langsung memberikan informasi data yang dapat langsung siap pakai, akan tetapi lebih mengutamakan segi pengembangan model atau teori yang menunjukkan keterkaitan antara variabel dalam suatu situasi dan berhipotesis mengenai hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian tersebut.

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hal.



Tidak jarang pemecahan sebuah masalah dalam penelitian dapat dicapai lewat pemaduan hasil dari beberapa penelitian yang berkaitan.<sup>2</sup>

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah penelitian yang dirancang untuk memperoleh informasi tentang status suatu gejala atau fenomena-fenomena yang ada, baik itu fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Penelitian deskriptif ini berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan sesuatu, misalnya kondisi atau hubungan yang ada, proses yang sedang berlangsung, atau tentang kecenderungan yang tengah berlangsung.<sup>3</sup> Fenomena yang akan diteliti oleh penulis terkait dengan maraknya penyebaran virus covid-19, juga rasa cemas atau takut yang berlebihan yang dialami oleh masyarakat sehingga membuat masyarakat lebih menakuti virus ini daripada Allah Swt.

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan (*library research*) merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur

---

<sup>2</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR, 2014) hal. 2

<sup>3</sup> Arif Fuchan, *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*, (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2005), hal 447



(kepuustakaan) sebagai sumber informasi baik berupa buku, karya ilmiah, catatan, maupun hasil penelitian terdahulu.<sup>4</sup>

Penelitian ini juga dilakukan dengan cara mencatat, membaca, meneliti serta mengolah bahan yang sangat berkenaan dengan penelitian ini. Penelitian ini ditelusuri melalui buku-buku yang berhubungan dengan bimbingan islami, rasa takut serta yang berhubungan dengan Al-Qur'an (terjemahan atau tafsir Al-Qur'an) khususnya kandungan dan tafsir Al-Qur'an yang berkenaan dengan judul penelitian.

## **B. Sumber Data Penelitian**

Sumber data penelitian terbagi menjadi dua macam yaitu data sekunder dan data primer. Data primer atau data tangan pertama, adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Data sekunder merupakan data tangan kedua, yaitu data yang diperoleh dari pihak yang lain, tidak langsung diperoleh dari subjek penelitiannya.<sup>5</sup>

Sumber data penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini merupakan sumber data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari Alquran dan tafsir yang mengandung pembahasan mengenai judul penelitian seperti *Tafsir Al-Mishbah* M. Quraish Shihab, *Khazanah Istilah dalam Al-Qur'an* Rachmad Taufiq Hidayat,

---

<sup>4</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2008), hal 5

<sup>5</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR, 2014), hal 91

*Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Muhammad Nasib ar-Rifa'i yang berkaitan dengan judul penelitian. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku dan jurnal-jurnal mengenai bimbingan islami, rasa takut, covid-19. Beberapa bukunya seperti, Thohari Musnamar *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Islami*, W.J.S Poerwadarminta *KBBI*, Prayitno dan Emran Anti *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Syaikh Zubair Syafiq al Kubbiy *Imam Al-Ghazali Berbicara Tentang Takut dan Harapan*, Diah Handayani *Jurnal Respilogi Indonesia*, Zahratun Sakinah *Pengelolaan Emos Takut dalam Perspektif Islam*, dan Syafrizal *Bentuk-bentuk Takut dalam Perspektif Al-Qur'an*.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam sebuah penelitian mempunyai tujuan yang berguna untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel-variabel yang akan diteliti. Tujuan untuk mengetahui fakta variabel tersebut haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang sangat efisien dan akurat.<sup>6</sup>

Riset kepustakaan atau sering disebut dengan studi pustaka merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.<sup>7</sup> Riset pustaka memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya. Dengan

---

<sup>6</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR, 2014) hal. 91

<sup>7</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, 2004), hal 3

kata lain, riset pustaka kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja. Karena penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan, oleh karena itu sumber-sumber yang akan dikumpulkan pada penelitian ini merupakan hasil dari buku-buku yang ada di perpustakaan yang akan penulis kunjungi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menelaah kepustakaan, (studi dokumentasi), dengan cara meneliti buku-buku yang berhubungan dengan judul penelitian seperti kitab tafsir, buku bimbingan islami, rasa takut, dan informasi tentang covid-19. Peneliti akan mengumpulkan data dengan cara menelaah, meneliti, membaca dan mencatat tentang hal yang berkaitan dengan judul penelitian melalui buku-buku yang ada di perpustakaan maupun jurnal-jurnal yang ada kaitannya dengan judul penelitian.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Setelah data-data yang sudah dikumpulkan, lalu data-data tersebut akan dianalisis. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi, meneliti buku atau jurnal atau bahan-bahan lain, sehingga mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Analisis memerlukan daya kreatif serta kemampuan intelektual yang tinggi.<sup>8</sup> Teknik analisis data yang akan digunakan penulis dalam penelitian ini merupakan teknik analisis isi (*content analysis*). *Content analysis* adalah metodologi penelitian yang memanfaatkan prosedur untuk menarik kesimpulan yang replikatif dan shahih dari data atas dasar konteksnya. Kajian isi digunakan sebagai teknik penelitian untuk keperluan mendeskripsikan secara objektif, sistematis, dan kuantitatif tentang manifestasi komunikasi.<sup>9</sup> Analisis isi merupakan penelitian yang bersifat mengenai pembahasan yang sangat mendalam terhadap isi suatu informasi yang termuat dalam suatu media massa. Objek utama analisis isi ini adalah media massa.<sup>10</sup> Analisis isi adalah suatu teknik penelitian yang berusaha membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (*replicable*) dan shahih data dengan memperhatikan konteksnya.<sup>11</sup>

Oleh karena itu, tujuan penulis dalam penelitian ini yaitu menelaah suatu peristiwa atau fenomena yang sedang terjadi di masyarakat dan penulis ingin mengetahui sekaligus mengaitkan peristiwa tersebut dengan Alquran beserta tafsir, juga buku-buku yang ada kaitannya yang sesuai dengan judul penelitian ini.

---

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hal. 332

<sup>9</sup> Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset), hal 220.

<sup>10</sup> Gusti Yasser Arafat, *Membongkar Isi Pesan dan Media dengan Content Analysis*, Jurnal Alhadharah, Vol. 17 No. 33 Januari-Juni (2018), hal 34

<sup>11</sup> Abd Muin Salim, *Metodologi Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta : Teras, 2005), hal. 76

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Tafsir Mengenai Rasa Takut dalam Alquran Surat Al-Baqarah ayat 155-157

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّرَاتِ ۗ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۗ  
﴿١٥٦﴾ أُوَلِّيكُمْ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya :

“Dan sungguh kami pasti akan terus-menerus menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang banyak mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS.Al-Baqarah:2:155-157).

Berikut penjelasan tentang penafsiran surat Al-Baqarah ayat 155-157 :

## 1. Tafsir Al-Mishbah

*Sungguh, Kami pasti akan terus-menerus menguji kamu*, mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Ujian yang diberikan Allah *sedikit*. Kadarnya sedikit bila dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah kepada manusia. Ujian yang sedikit, sehingga setiap yang diuji akan mampu memikulnya jika ia menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah.

Bentuk ujian yang Allah berikan itu berupa *sedikit rasa takut*, yakni keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk, atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga terjadi, *sedikit rasa lapar*, yakni keinginan meluap untuk makan karena perut kosong, tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan, serta *kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan*.<sup>1</sup>

Setelah Allah menguji hamba-hamba-Nya, kemudian Allah memberikan kabar gembira bagi mereka yang sanggup melewati ujian tersebut. *Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna lillahi wa inna ilaihi raaji'un"* (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kami akan kembali kepada-Nya). Allah akan memberikan kabar gembira bagi manusia yang dikala Allah berikan ujian atau cobaan kepadanya, apabila ia bersabar dalam menghadapi cobaan tersebut. Kondisi atau ujian seberat apapun takkan

---

<sup>1</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002), hal 365



membawa kegunaan bagi seseorang apabila tidak ada kesabaran dalam diri seseorang.

*Kami milik Allah.* Allah melakukan apa saja sesuai dengan kehendak-Nya. Allah mempunyai sifat Yang Maha Bijaksana bermakna bahwa segala tindakan yang dilakukan oleh Allah pasti sesuatu yang benar dan baik. Terdapat hikmah di balik ujian atau musibah yang menimpa hamba-Nya. *Kami akan kembali kepada-Nya*, segala sesuatu milik Allah akan kembali kepada-Nya sehingga ketika bertemu nanti, tentulah pertemuan itu adalah pertemuan dengan kasih sayang-Nya. *Kami adalah milik Allah*, bukan hanya sendiri. Yang menjadi miliknya adalah semua yang juga merupakan makhluk-Nya.

*Mereka itulah yang mendapat banyak keberkatan.* Keberkatan itu sempurna, banyak dan beraneka ragam antara lain berupa limpahan dan pengampunan dosa, pujian, menggantikan yang lebih baik daripada nikmat sebelumnya yang telah hilang, dan lain-lain. Semua keberkatan itu bersumber dari Tuhan Yang Maha Memelihara dan menididik *mereka*, dan dengan demikian keberkatan itu dilimpahkan sesuai dengan pendidikan dan pemeliharaan-Nya.

Mereka juga mendapat *rahmat*. Rahmat-Nya bukan seperti rahmat makhluk. Rahmat makhluk merupakan rasa pedih melihat ketidakberdayaan pihak lain. Rasa pedih itulah yang menghasilkan dorongan untuk membantu mengatasi ketidakberdayaan. Bagaimana rahmat Allah, hanya Allah Yang

Maha Mengetahui. Kita hanya dapat melihat dampak atau hasilnya yaitu limpahan karunia. Mereka juga mendapat *petunjuk*. Bukan saja petunjuk mengatasi kesulitan dan kesedihannya tetapi juga petunjuk menuju jalan kebahagiaan duniawi dan ukhrawi.<sup>2</sup>

## 2. Tafisr Ibnu Katsir

Menurut tafsir Ibnu Katsir, Allah mengabarkan kepada kita bahwa Dia akan menguji hamba-hamba-Nya, yakni bahwa Dia akan memberi mereka ujian dan musibah sebagaimana firman-Nya pada surat diatas, maksudnya terkadang ujian itu dengan kesenangan dan terkadang dengan kesusahan, baik berupa ketakutan dan kelaparan. Ini semua dan sejenisnya termasuk hal yang diujikan Allah kepada hamba-hamba-Nya, karena siapa yang bersabar Allah akan memberikan pahala kepadanya dan siapa yang berputus asa, Allah akan menimpakan kepadanya siksa. Kemudian Allah menjelaskan tentang orang-orang yang sabar dan berterimakasih kepada mereka karena disaat musibah menimpa mereka, mereka senantiasa menyadari bahwa semua adalah milik Allah, Dia berhak berbuat apapun kepada hamba-hamba-Nya sekehendak-Nya.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002), hal 367

<sup>3</sup> Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Surakarta : Insan Kamil, 2015), hal 29-33

Dalam ayat ini Allah juga memberitahukan, bahwa Allah akan menguji hamba-Nya dengan ujian dan ujian tersebut bisa berupa kesenangan, kesusahan, kesehatan, sakit, kekayaan, dan kemiskinan supaya diketahui dan terbukti siapa yang tetap ber-Tuhan Allah dalam setiap keadaan, siapa pejuang dan sabar, siapa yang lancung atau curang. Barangsiapa yang bersabar akan mendapat pahala, dan barangsiapa yang patah semangat dan musyrik, maka ia akan disiksa.

Mereka benar-benar menyadari, bahwa dirinya adalah hamba Allah, di mana Allah berhak berbuat sekehendak-Nya dan yakin bahwa Allah tidak akan menyalakan pahala di sisi-Nya walau seberat biji sawi pun kelak di hari kiamat. Umar bin Khattab r.a. berkata, ”Sebaik-baik pahala ialah dua pemberian yang seimbang dan tambahannya. Dua pahala yang seimbang adalah pujian dan rahmat-Nya, sedangkan tambahannya adalah hidayah-Nya.<sup>4</sup>

### 3. Tafsir Nurul Quran

Allah Swt. menguji semua umat manusia dengan ujian yang berbeda-beda. Seluruh tempat di dunia ini yang berbeda-beda merupakan tempat cobaan dan seluruh anggota bangsa manusia, bahkan para nabi, semuanya diuji, dan seluruh perkara baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan merupakan sarana ujian. Sarana ujian ini adalah semua peristiwa pahit dan

---

<sup>4</sup> H Salim Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier*, (Surabaya : PT Bina Ilmu Offset), hal 300-302

manis yang menimpa manusia, meliputi: ketakutan, kelaparan, kehilangan harta, jiwa, produksi pertanian, ketakutan kepada para musuh, himpitan ekonomi, dan berjihad di jalan Allah, atau mengutus anak-anak dan orang-orang terkasih ke medan peperangan.

Penderitaan yang umat manusia hadapi, biasanya berkaitan dengan harta, kehidupan, anak-anak, atau ketakutan akan kehilangan salah satu di antara mereka. Rahasia penyebutan ketakutan, di antara sarana ujian-ujian tersebut, pertama-tama mungkin ketakutan akan kehilangan salah satu dari tiga hal di atas. Ketakutan ini biasanya terjadi sebelum kehilangan hal-hal yang seseorang sukai tersebut. Setelah ketakutan, muncullah kelaparan yang terjadi akibat kemiskinan. Hal ini berkaitan dengan puasa. Puasa dianggap salah satu dari contoh kelaparan. Kehilangan harta milik tentunya sangatlah pahit, khususnya bagi orang yang kaya ketika ia jatuh miskin. Setelah itu kehilangan nyawa, terjadi karena berbagai penyakit atau setelah terluka di medan peperangan dan jihad di jalan Allah dan lain sebagainya. Terakhir adalah kehilangan buah-buahan. Beberapa ahli tafsir mengatakan bahwa makna kehilangan ini adalah kematian anak yang merupakan bencana yang paling berat.<sup>5</sup>

Ayat ini memberitahu kepada Nabi Muhammad Saw. agar ia memberi kabar gembira kepada orang-orang yang sabar dalam menghadapi bencana

---

<sup>5</sup> Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Quran (Sebuah Tafsir Sederhana Menuju Cahaya Al-Quran)*, (Jakarta : Al-Huda, 2006), hal 12-17

dan kesulitan. Beberapa ahli tafsir berkata bahwa *kabargembira* ini mengacu kepada pahala surga dan anugerah ampunan Ilahi atas mereka. Ayat ini juga memperkenalkan kelompok orang-orang yang sabar bahwa mereka berhak untuk menerima rasa gembira. Jelaslah setiap orang biasa tidak tepat dianugerahi keutamaan dan derajat ini, karena pahala tersebut dikhususkan pada orang-orang yang kesabarannya bersumber dari sebuah fondasi yang kuat. Kabar-kabar yang menggembirakan yang khusus ini dipenuhi karunia dan rahmat yang khusus dari sisi Allah. Orang yang seperti ini adalah orang-orang yang hatinya condong kepada Allah dan ketika berhadapan dengan bencana mereka berkata, *Sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya kepada-Nya kami kembali.*

Orang-orang yang telah memiliki sifat sabar ini, mereka telah menyadari melalui pengetahuan pasti dan penglihatan pasti, bahwa apa saja yang ada milik Allah dan berada di bawah kehendak-Nya. Maka apa saja yang telah Allah berikan kepada umat manusia di dunia ini seperti jiwa, harta, anak-anak, dan perkara-perkara yang mirip lainnya adalah semu belaka. Mereka juga tahu apa pun yang telah Allah curahkan kepada mereka berdasarkan hikmah-Nya dan tatkala Allah mengambilnya dari mereka, maka itu diambil bukan karena kekikiran namun karena kebaikan-Nya. Allah mengambil karunia dari seseorang dan menggantikannya dengan hal yang lebih baik. Mereka mengetahui bahwa kembalinya mereka dan juga kembalinya segala sesuatu niscaya kepada-Nya.

Bagaimanapun seseorang yang bersandar pada fondasi-fondasi ini mengetahui dan menginsafi bahwa jiwa, kekayaan, dan apa saja yang mereka miliki adalah milik Allah, niscaya ia akan berserah diri pada hukum Allah. Orang yang memiliki kesadaran ini akan bersabar dan bersyukur dengan cara yang benar dan patut. Orang-orang yang semacam ini termasuk orang mukmin yang memenuhi persyaratan yang untuk mereka Allah berfirman *Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan dan rahmat dari Tuhan mereka* dan mereka sejahtera.

Ahli tafsir berkata bahwa *keberkatan* yaitu karunia dan kedamaian yang berasal dari Allah Swt. Kata ini diartikan bahwa terdapat karunia Allah yang banyak dan diperuntukkan bagi orang-orang yang bersabar dan tabah. *Dan mereka adalah orang-orang yang mendapat petunjuk.* Kelompok orang yang sabar ini, ketika mereka terperangkap musibah mereka tabah dan sabar karena telah mengetahui bahwa diri mereka dan apa-apa yang mereka punya adalah milik Allah. Mereka juga mengetahui bahwa mereka akan kembali kepada-Nya. Orang-orang semacam ini mendapatkan kedudukan yang dekat dengan Allah. Gerakan mereka terus membuahkan hasil, yaitu terus-menerus mereka berhasil melewati cobaan atau ujian apapun yang Allah berikan.

#### 4. Tafsir Al-Wasith

Allah Swt. memberitahukan kaum mukminin bahwa mereka rentan menghadapi musibah berupa rasa takut, kelaparan, kekurangan harta karena



hilang, kekurangan jiwa karena kematian, dan kekurangan buah-buahan karena sedikit persediaan. Tujuannya adalah agar jiwa merasa tenang dan memasrahkan diri kepada Allah, ridha terhadap qadha dan qadar Allah salah satu musibah tersebut menyimpannya di dunia dan mengharapkan balasan dan pahala di sisi Allah. Orang-orang yang sabar akan dipenuhi balasannya tanpa ada perhitungan. Sedangkan para syuhada, turun kepada mereka ampunan dan rahmat Allah yang telah mendidik dan mengatur urusan mereka. Merekalah orang-orang yang mendapat petunjuk menuju tindakan-tindakan bermanfaat bagi mereka sendiri.<sup>6</sup>

#### 5. Tafsir Imam Syafi'i

Imam Syafi'i menerangkan bahwa ketakutan yang dimaksud adalah ketakutan terhadap musuh, kelaparan adalah kelaparan saat puasa Ramadhan, kekurangan harta disebabkan pemenuhan berbagi zakat, kekurangan jiwa adalah berbagai penyakit, dan kekurangan buah-buahan disebabkan oleh pengeluaran berbagai sedekah. Adapun yang dimaksud *berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar* adalah mereka yang senantiasa sabar dalam menunaikannya.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith*, (Jakarta : Anggota IKAPI, 2012), hal 65

<sup>7</sup> Syaikh Ahmad bin Musthafa al-Farran, *Tafsir Imam Syafi'i*, (Jakarta : Almahira, 2006), hal

## **B. Cara Menerapkan Bimbingan Islami dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 dalam Surat Al-Baqarah ayat 155-157**

Secara garis besar, Bimbingan Islami yaitu membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Mewujudkan diri sebagai manusia seutuhnya bermakna yaitu mewujudkan diri sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah, makhluk religius, makhluk sosial, dan sebagai makhluk berbudaya.

Implementasi bimbingan islami dalam menangani rasa takut terhadap maraknya penyebaran covid-19 dapat dilakukan salah satunya dengan cara melakukan terapi kepada masyarakat. Terapi adalah proses penyembuhan atau pengobatan dengan menggunakan beberapa metode dan pendekatan. Terapi juga merupakan proses penyembuhan individu untuk menangani dalam masalah kesehatanmental atau fisik.<sup>8</sup> Terapi ini berguna untuk mengurangi rasa takut atau perasaan cemas yang berlebihan terhadap virus ini. Ada beberapa macam terapi-terapi yang sangat cocok dilakukan untuk mengurangi rasa takut yang berlebihan terhadap virus covid-19 dapat dilakukan dengan berbagai macam terapi. Salah satunya adalah dengan menggunakan terapi ibadah dan terapi melalui rasa sabar.

---

<sup>8</sup> Dadang Hawari, *AL-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), hal 18

Terapi melalui ibadah bermakna bahwa menunaikan ibadah merupakan salah satu cara untuk dapat menghapuskan dosa dan memperkuat iman seseorang hamba, dengan selalu mematuhi segala perintahnya dan menjauhi segala larangannya. Terapi melalui ibadah ini dapat dilakukan dengan shalat, berzikir dan berdoa. Shalat dapat membuat hati seseorang menjadi tenang, dan juga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang berlebihan. Berzikir dengan menyebut nama Allah juga berguna untuk membuat hati menjadi damai dan tenang. Seseorang yang mulutnya senantiasa tiada hentinya menyebut nama Allah serta mengingat Allah, hati, jiwa, dan raganya akan tenang.

Berdo'a dapat dilakukan baik dalam shalat maupun di luar shalat. Terapi do'a ini berguna untuk mengurangi rasa takut dengan cara meminta hanya kepada Allah dan senantiasa menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah. Seseorang hamba yang paham bahwa segala sesuatu yang terjadi di muka bumi ini, semua atas kehendak Allah maka mereka senantiasa tabah dalam melewati cobaan apapun yang telah Allah berikan seperti munculnya virus ini.<sup>9</sup>

Terapi lainnya yang cocok dilakukan untuk mengurangi rasa takut terhadap virus covid-19 adalah dengan sabar. Rasa sabar ini juga dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157. Sabar menurut etimologi memiliki beberapa arti yakni, menahan, mencegah, dan kuat. Sedangkan dari segi istilah, sabar adalah menahan diri dari sifat

---

<sup>9</sup> Lahmuddin, *Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami*, Jurnal MIQOT Vol. XXXVI No. 2 Juli-Desember 2012, hal 402

kegundahan dan rasa emosi, kemudian menahan lisan dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah. Sabar adalah salah satu fondasi akhlak dalam agam Islam. Fondasi itu adalah kesabaran yang mempengaruhi seluruh sendi kehidupan manusia. Sesungguhnya kesempurnaan agama dan dunia ini erat hubungannya dengan kesabaran.<sup>10</sup>

Fairuz Abadi menjelaskan tingkatan sabar ada lima tingkatan, yaitu *shabir*, *mushthabir*, *mutashabbir*, *shabur*, dan *shabbar*. *Shabir* adalah tingkatan sabar yang paling umum. *Musthabir* adalah orang yang meraih kesabaran karena mendapat ujian. *Mutashabbir* adalah orang yang memaksakan diri untuk bersabar. *Shabur* adalah orang yang memiliki kesabaran yang besar melebihi kesabaran orang lain. *Shabbar* adalah orang yang sangat sabar. Dari segi kaitannya, sabar terbagi dalam lima hukum yaitu :

1. Sabar wajib, yaitu kesabaran yang diperintahkan dalam segala kondisi mencakup tiga jenis yaitu sabar menjalankan ketaatan, sabar menjauhi kemaksiatan, dan sabar menerima qadha dan qadhar.
2. Sabar mandub, yaitu sabar menjalankan hal-hal yang dianjurkan yang berpahala jika dikerjakan dan tidak mendatangkan hukuman jika ditinggalkan. Seperti misalnya bersabar atas gangguan orang lain melalui kata-kata maupun tindakan dengan mengharapkan pahala dari Allah. Seseorang yang berada ada

---

<sup>10</sup> Sukino, *Konsep Dasar Dalam Al-Qur'an dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan*, Jurnal RUHAMA Vol 1 No.1, Mei 2018, hal 67

kondisi ini berhak untuk melakukan sesuatu terhadap gangguan tersebut, namun lebih baik jika dihadapi dengan sabar.

3. Sabar mubah, yaitu sabar menjalankan hal-hal mubah, juga amalan-amalan yang sama baiknya antara dikerjakan atau ditinggalkan. Sabar mubah adalah sabar yang sama dua sisinya, boleh memilih antara melakukan atau meninggalkan hal tersebut.
4. Sabar makruh, yaitu sabar meninggalkan hal-hal makruh atau sangat diperlukan, namun dalam sabar ini ada bahaya bagi seseorang yang melakukannya. Misalnya seperti sabar tidak makan dengan dalil zuhud agar tubuh menjadi kurus.
5. Sabar haram, yaitu sabar menjalankan segala hal yang diharamkan, dan sabar untuk tetap tidak melakukan hal yang wajib. Misalnya orang yang sabar untuk tidak makan dan minum sampai mati, hukum melaksanakan sabar yang seperti ini haram untuk dilakukan, karena Allah melarang seseorang untuk merusak tubuhnya sendiri.<sup>11</sup>

Dalam ayat ini mengandung dua asas agung yang apabila dipahami dan diketahui, akan menjadi pelipur lara atas musibah atau cobaan yang menimpa seseorang. Dua asas tersebut adalah :

---

<sup>11</sup> Mustafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, (Solo : Multazam, 2013), hal 43-46

1. Hakikatnya seorang hamba, keluarga dan harta benda miliknya adalah kepunyaan Allah Swt.
2. Setiap hamba pasti akan kembali kepada Allah untuk memperhitungkan amal perbuatannya yang dikerjakan selama di dunia.<sup>12</sup>

### C. Pembahasan

Dalam ayat ini dapat diambil pembahasan mengenai macam-macam ujian yang diberikan oleh Allah Swt. kepada hamba-Nya. Ujian yang Allah informasikan dalam ayat ini merupakan nikmat besar tersendiri, karena dengan mengetahuinya manusia akan dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi aneka ujian tersebut. Allah tidak memberi tahu kapan, dimana dan dalam bentuk apa ujian tersebut akan datang pada hamba-hamba-Nya, akan tetapi tugas kita sebagai hamba Allah hanya bersiap terhadap ujian yang apapun Allah berikan.

Begitu pun halnya yang sedang menimpa kita saat ini yaitu munculnya virus covid-19. Maraknya penyebaran virus ini membuat masyarakat merasa resah, takut juga khawatir akan terjangkiti virus ini. Akan tetapi banyak dari masyarakat sekarang lupa untuk menyadari bahwa Allah sangat melarang hamba-hamba-Nya untuk takut selain daripada-Nya. Masyarakat lebih cenderung takut kepada virus ini melainkan kepada Allah.

---

<sup>12</sup> Mustafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, (Solo : Multazam, 2013), hal 108



Hal yang harus dilakukan oleh masyarakat saat ini adalah bersabar atas cobaan yang Allah berikan. Sabar adalah bentuk ikhtiarnya seorang hamba Allah untuk berusaha ikhlas menjalani ujian serta cobaan dari Allah. Sabar merupakan salah satu metode untuk bisa membuat hati seseorang menjadi tenang, tenteram, walaupun sedang dalam suasana maraknya penyebaran virus Covid-19 ini. Sabar dalam menghadapi ujian yang menimpa raga akan meningkatkan iman serta dapat mengurangi dosa-dosa seseorang. Pahala atas musibah bergantung pada kesabaran seseorang dalam menghadapinya,

Efek dari kesabaran amat besar sekali terhadap kepribadian seseorang. Hati dan jiwanya terasa tenang, tidak ada celah bagi keresahan untuk masuk ke dalam hati. Apabila seseorang tidak memiliki sifat sabar dalam dirinya, ia akan selalu terlihat gelisah dan berkeluh kesah terhadap musibah atau cobaan yang menimpanya. Mereka juga cenderung terlihat seperti tidak menerima kondisinya dengan rela hati dan selalu memikirkan cara untuk melepaskan diri dari hal tersebut dengan cara apapun.

Menghadapi cobaan yang terjadi sekarang ini, tidak hanya dapat dilalui dengan rasa sabar, melainkan juga ikhtiar kepada Allah melalui shalat, zikir, dan doa. Dengan senantiasa menjalankan shalat fardhu, dapat mengurangi rasa takut dan cemas tersebut. Begitu pun halnya dengan berzikir dan berdoa. Berzikir kepada Allah setiap waktu, lalu memohon kepada-Nya, memanjatkan doa serta lebih mendekatkan diri kepada-Nya, seseorang akan merasakan dalam perlindungan Allah sehingga yakin bahwa Allah akan segera menghilangkan virus tersebut secepat mungkin.

Allah sangat membenci apabila ada seorang hamba-Nya yang takut kepada hal selain takut pada-Nya. Allah juga sangat tidak suka bagi hamba-Nya yang menyekutukannya dengan apapun seperti halnya virus ini. Oleh karena itu takutlah hanya kepada Allah bukan kepada virus ini. Apabila Allah berkehendak seseorang untuk terjangkiti virus ini, berarti memang sudah takdirnya seperti itu, tugasnya kita hanya berserah diri kepada-Nya dan berusaha untuk sembuh dari virus tersebut. Apabila kita tidak terjangkiti virus ini maka bersyukurlah dan senantiasa menjaga diri agar tidak terjangkiti.

Oleh sebab itu, apabila kedua terapi yang disebutkan di atas dapat dilakukan dalam menghadapi rasa takut pada virus covid-19 ini, seseorang yang melakukan terapi ini akan senantiasa tabah dan sabar dalam melewati cobaan ini. Mereka cenderung menyerahkan segala sesuatu hanya kepada-Nya dan takut hanya kepada-Nya. Karena Dia merupakan sebaik-baiknya Pencipta alam semesta ini beserta isinya. Tanpa kehendak-Nya tidak mungkin muncul virus ini. Segalanya sudah ada yang mengatur. Tugas kita sebagai hamba-Nya hanya berserah diri dan selalu meminta untuk dijauhkan dari virus tersebut.

Hal inilah yang menjadi alasan peneliti mengkaji ayat ini. Peneliti ingin masyarakat atau khususnya pembaca skripsi ini untuk tidak terlalu takut atau cemas dalam menghadapi penyebaran Covid-19 ini. Karena penyebaran ini, peneliti yakin akan segera berlalu dan akan normal seperti sedia kala sebelum adanya virus ini.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian yang luas mengenai bimbingan Islami dalam menangani rasa takut terhadap covid-19 dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157, dengan meneliti beberapa buku tafsir beserta buku atau jurnal yang membahas mengenai rasa takut yang telah Allah jelaskan dalam surat tersebut, penulis mengambil kesimpulan bahwa :

1. Surat Al-Baqarah menceritakan bahwa Allah akan menguji setiap hamba-Nya mulai dari rasa takut, rasa lapar, kurangnya harta, jiwa dan buah-buahan. Allah akan memberikan kabar gembira bagi hamba-Nya yang bersabar dalam setiap ujian yang Allah berikan. Orang-orang sabar dalam menghadapi cobaan atau ujian-Nya adalah orang yang senantiasa berkata *Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un* (Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka yang bersabar ini akan mendapat rahmat serta ampunan dari Allah dan mereka adalah orang-orang yang mendapat petunjuk dari Allah Swt. Rasa takut yang dikatakan dalam ayat ini cenderung kepada takut kepada Allah dan takut akan cobaan atau ujian yang Allah berikan.

2. Penerapan bimbingan Islami yang disebutkan dalam ayat ini adalah dengan menggunakan metode terapi. Terapi yang cocok dilakukan untuk menghilangkan rasa takut atau cemas ini salah satunya dengan menggunakan terapi ibadah seperti shalat, zikir serta doa, dan terapi sabar. Ketiga terapi ini apabila dilakukan akan membuat hati menjadi tenang, tenteram dan damai. Begitupun dengan terapi sabar. Sabar adalah menahan diri dari sifat kegundahan dan rasa emosi, kemudian menahan lisan dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah. Sabar adalah bentuk ikhtiarnya seorang hamba Allah untuk berusaha ikhlas menjalani ujian serta cobaan dari Allah. Dengan menggunakan kedua terapi ini hati seseorang akan selalu tenang, damai dan selalu berserah diri hanya kepada Allah. Keduanya juga dapat kita terapkan dalam menghadapi rasa takut terhadap penyebaran virus covid-19. Dengan sabar, pasti seseorang akan mampu melewati pandemik covid-19 ini. Masyarakat juga senantiasa menggunakan masker, handsanitizer setiap di luar ruangan, juga berserah diri hanya kepada Allah dan takut juga pun hanya kepada Allah bukan kepada selain Allah.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang di atas, penulis ingin mengemukakan tentang beberapa hal mengenai karya ilmiah penulis yang membahas tentang Bimbingan Islami dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 Menurut Al-Qur'an Surat

Al-Baqarah ayat 155-157, penulis juga terdapat masih banyak kekurangan dalam melakukan penelitian ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengemukakan hal tersebut sebagai berikut :

1. Penulis masih banyak sekali kekurangan dalam melakukan penelitian ilmiah ini, maka penulis sangat berharap kepada penulis selanjutnya untuk melakukan penelitian ilmiah dengan lebih baik lagi serta dapat lebih dalam menggali dan memperkuat kembali hasil penelitian ini.
2. Penulis berharap semoga pembaca dapat memahami permasalahan yang terdapat dalam karya ilmiah ini, sehingga pembaca dapat mengaplikasikan perihal Rasa Takut dalam Surat Al-Baqarah ayat 155-157 dalam kehidupan sehari-hari serta dapat senantiasa sabar dalam menghadapi cobaan atau ujian yang Allah berikan.
3. Penulis berharap kepada pembaca agar pembahasan yang terdapat dalam karya ilmiah ini dapat bermanfaat dan dapat menjadi referensi bagi pembaca.
4. Penulis juga berharap kepada pihak Perpustakaan Taman Baca Fakultas Dakwah dan Komunikasi agar dapat menyediakan lebih banyak buku mengenai Bimbingan Islami dan buku-buku Tafsir mengenai ayat Al-Qur'an.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Habsyi, Husain. *Kamus Al-Kautsar Lengkap*. Bangil: Yayasan Pesantren Islam, 1986.
- Ali, Muhammad. *Al-Subhani al-Tibyan fi Ulum Quran*. Bairut: Dar al Irsyad, 1970.
- Al-Tabari, Abi Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jamiul Bayan An Ta'wili Ayatil Qur'an*. Beirut: Dzar Al-Fiqr, 2000.
- Amti, Emran dan Prayitno. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- As-Sayyid Yusuf, Muhammad. *Ensiklopedia Metodologi Al-Qur'an*. Jakarta : Kalam Publika, 2010.
- Cahaya Kesuma, Guntur. "Konsep Fitrah Manusia Perspektif Pendidikan Islam". *Ijtimayya*, Vol. 6, No.2, Agustus 2013 : 84
- Daud Ali, Muhammad. *Hukum Islam*. Jakarta: Rajawali Press, 2014.
- Fariied, Laila. "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan pada Narapidana". *Jurnal Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII*, Vol. 5 No. 2 Januari 2012 : 67.
- Fuchan, Arif. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2005.
- Handayani, Diah dkk. *Jurnal Respirologi Indonesia*, Vol.40, No. 2. Jakarta Timur, April 2020 : 120.
- Hasan, Iqbal. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Bumi Aksara, 2008.



- Hayat, Abdul. “Kecemasan dan Metode Pengendaliannya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin”. *Jurnal Khazanah: Vol. XII. No. 01 Januari-Juni 2014* : 54.
- Jarnawi. “Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona” *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3 No. 1 Januari-Juni 2020* : 9-10.
- Muin Salim. *Abd Metodologi Ilmu Tafsir*. Yogyakarta : Teras, 2005.
- Lubis, Lahmuddin. *Konseling dan Terapi Islam*. Medan : Perdana Mulya Sarana, 2016.
- Mansur, Herawati. *Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika, 2012.
- Mestika Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- Musnamar, Thohari. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: 1992.
- Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:Balai Pustaka, 2007.
- Prayitno. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Qadir Jawas, Yazid Abdul. *Syarah Aqidah Alhusunnah Wal Jama'ah*. Jakarta Pustaka Imam Syafi’I, 2017.
- Saifuddin Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR, 2014.

- Sakinah, Zahratun. "Pengelolaan Emosi Takut Dalam Perspektif Islam". *Jurnal Skripsi (Program Studi S1 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Ar-Raniry Banda Aceh* 2016 : 76
- Samsul. "Takut Dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Maudu'i". *Jurnal Skripsi (Program Studi S1 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Palopo*, 2018 : 81.
- Shihab, M.Quraish. *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta, 2018.
- Supardie, Didiek Ahmad. *Pengantar Studi Islam*. Jakarta: Rajawali Press, 2012.
- Susilo, Adityo. "Coronavirus Disease 2019:Review of Current Literatures", *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, Vol.7, No. 1 Maret 2020 : 45.
- Suryabrata. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Syafiq al Kubbiy, Syaikh Zuhair. *Imam Al-Ghazali Berbicara Tentang Takut dan Harapan*. Semarang: CV.SURYA ANGKASA.
- Syafri, Ulil Amri. *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*. Jakarta:Rajawali Press, 2014.
- Syafrizal. "Bentuk-bentuk Takut dalam Perspektif Al-Qur'an". *Jurnal Ekotrans* Vol.13 No 2 Juli 2013 : 43-44.

- Syauman bin Ahmad ar-Ramli, Muhammad. *Takut kepada Allah (Pengaruh, Faedah, dan Cara menumbuhkannya)*. Bogor : Pustaka Ibnu Katsir, 2005.
- Syukur Rahmatullah, Azam. “Konsepsi Pendidikan Kasih Sayang dan Kontribusinya Terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam”. *Lierasi Volume, VI, No. 1 Januari 2014* : 29.
- Taufiq Hidayat, Rachmat. *Khazanah Istilah Al-Qur'an*. Bandung: 1989.
- Thohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.
- Walgito, Bimo. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET, 2010.
- Walgito, Bimo. *Bimbingan + Konseling (Studi dan Karier)*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET, 2010.
- Yasser Arafat, Gusti. “Membongkar Isi Pesan dan Media dengan Content Analysis”. *Jurnal Alhadharah, Vol. 17 No. 33 Januari-Juni 2018* : 34.
- Yuliana. “Corona Virus Diseases (Covid-19) Sebuah tinjauan Literatur, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. *Vol 2 No. 1 Februari 2020* : 188.

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**  
**Nomor : B- 4238/Un.08/FDK/KP.00.4/10/2021**  
**TENTANG**  
**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

**DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

- Menimbang : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;  
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;  
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2021, Tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021

Pertama : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) **Dr. Mira Fauziah, M.Ag**  
2) **M. Yusuf MY, MA**

Sebagai *Pembimbing Utama*  
Sebagai *Pembimbing Kedua*

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Emanda Silvia

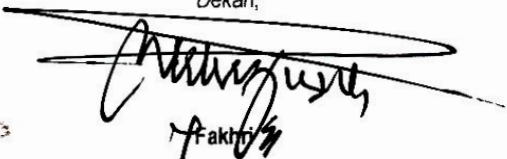
Nim/Jurusan : 170402053 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Bimbingan Islami dalam Menangani Rasa Takut terhadap Covid-19 Menurut Al-Quran Surah Al-Baqarah Ayat 155-157

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021;
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 14 Oktober 2021 M  
07 Rabiul Awwal 1443 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dekan,



Fakhrudin

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry
2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry
3. Mahasiswa yang bersangkutan