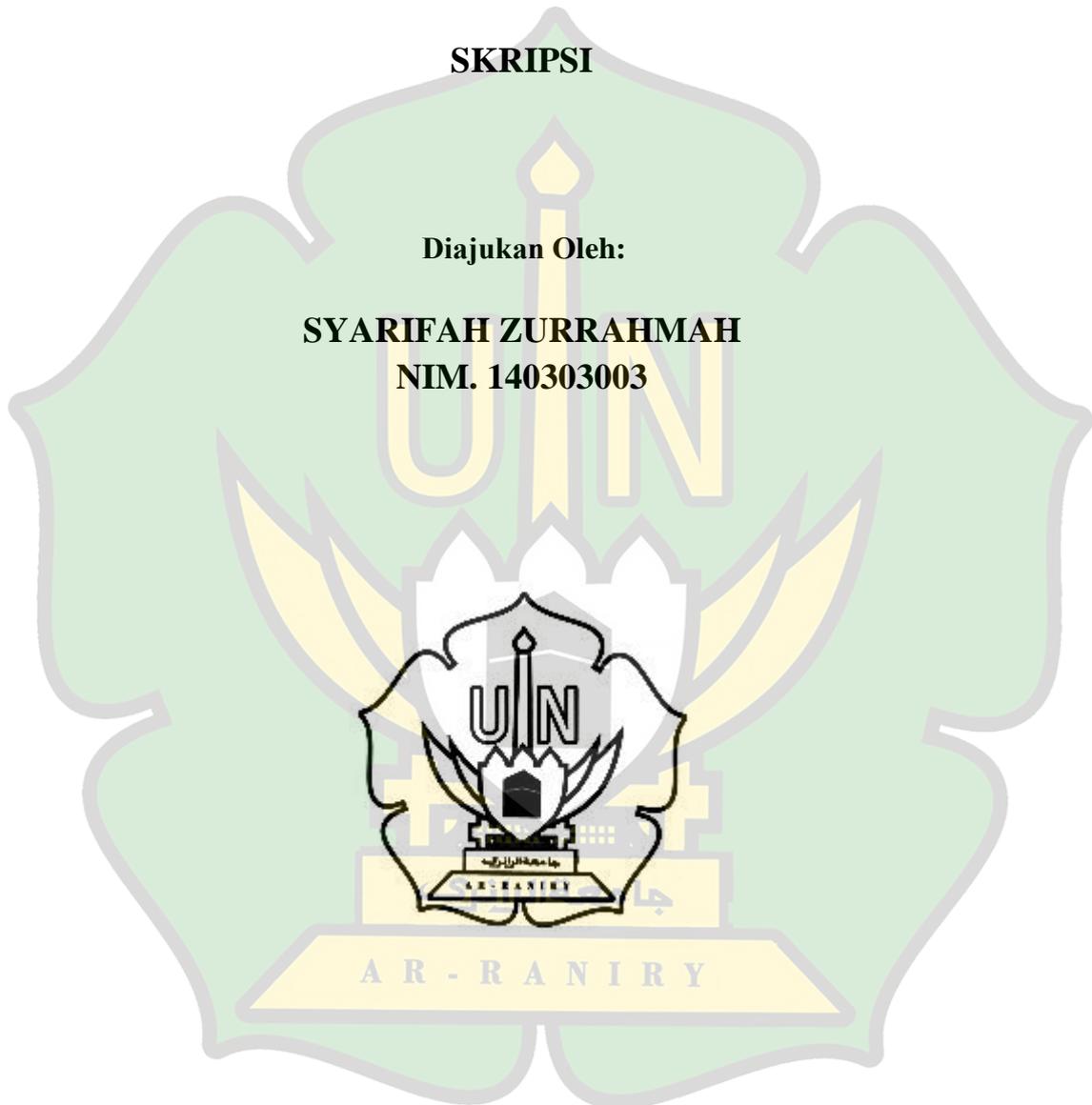


**PERAN AL-QURAN DALAM MENANGGULANGI KECEMASAN
MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UIN AR-RANIRY**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**SYARIFAH ZURRAHMAH
NIM. 140303003**



**PRODI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini Saya :

Nama : Syarifah Zurrahmah

NIM : 140303003

Jenjang : Strata Satu (S1)

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 18 November 2018

Yang menyatakan,



SYARIFAH ZURRAHMAH
NIM. 140303003

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry
Sebagai Salah Satu Beban Studi
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Diajukan Oleh :

SYARIFAH ZURRAHMAH

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
NIM: 140303003

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Husna Amin, M.Hum
NIP. 196312261994022001

Zuherni AB., M.Ag
NIP. 197701202008012006

جامعة الرانيري

R - R A N I R Y

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Strata Satu
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Pada Hari/Tanggal: Kamis, 20 Desember 2018 M
13 Rabiul Akhir 1440 H

Di Darussalam - Banda Aceh

Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,

Dr. Husna Amin, M.Hum
NIP.196312261994022001

Sekretaris,

Zuherni, M.Ag
NIP.197701202008012006

Anggota I,

Dr. Samsul Bahri, M.Ag
NIP. 197005061996031003

Anggota II,

Syukran Abu Bakar, Lc,MA
NIP. 2015058502

Mengetahui;

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN AR-RANIRY Darussalam Banda Aceh,



Drs. Fuadi, M.Hum
NIP. 196502041995031002

**PERAN AL-QURAN DALAM MENANGGULANGI KECEMASAN
MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UIN AR-RANIRY**

Nama : Syarifah Zurrahmah
NIM : 140303003
Pembimbing I : Dr. Husna Amin, M.Hum
Pembimbing II : Zuherni AB, M.Ag

ABSTRAK

Skripsi ini mengkaji tentang peran Al-Quran dalam mengatasi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Pada dasarnya semua manusia tidak pernah terlepas dari kecemasan, namun kecemasan yang berlarut dan membawa kepada ketidanyamanan dalam kehidupan dapat berakibat buruk bagi kehidupan dunia dan akhirat. Sehingga dibutuhkan solusi yang jitu untuk mengobati hal tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sebab-sebab kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat dan untuk menjelaskan peran Al-Quran dalam menanggulangi kecemasan tersebut. Skripsi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi umat Islam untuk menjadikan Al-Quran sebagai terapi yang menyembuhkan kecemasan-kecemasan dalam hidupnya.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam skripsi ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Tempat dan lokasi penelitian adalah di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dengan mengambil sample 5 orang mahasiswa pada setiap prodinya sebagai sasaran penelitian. Data dianalisis melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat yang paling dominan terjadi karena 3 hal; 1) karena kurang istiqamah dalam menjalankan perintah Allah, 2) karena ada masalah dalam keluarga. 3) karena kekhawatiran pada masa depan yang belum jelas. Al-Quran merupakan pedoman hidup umat manusia dalam menyelesaikan berbagai masalah kehidupan. Al-Quran dalam menanggulangi kecemasan tersebut adalah dengan rutin berinteraksi dengan Al-Quran, interaksi tersebut yaitu dengan membacanya, memahami makna-maknanya, mengetahui hukum-hukum di dalam Al-Quran dan mengaplikasikan isi Al-Quran dalam segala ranah kehidupan.

Kata Kunci: Peran Al-Quran, Kecemasan, Mahasiswa, Ushuluddin

PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan Skripsi ini berpedoman pada transliterasi Ali Audah* dengan keterangan sebagai berikut:

Arab	Transliterasi	Arab	Transliterasi
ا	Tidak disimbolkan	ط	T (dengan titik di bawah)
ب	B	ظ	Z (dengan titik di bawah)
ت	T	ع	'
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H (dengan titik di bawah)	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	S (dengan titik di bawah)	ي	Y
ض	D (dengan titik di bawah)		

*Ali Audah, *Konkordansi Qur'an, Panduan Dalam Mencari Ayat Qur'an*, cet II, (Jakarta: Litera Antar Nusa, 1997), xiv.

Catatan:

1. Vokal Tunggal

----- (*fathah*) = a misalnya, حدث ditulis *hadatha*

----- (*kasrah*) = i misalnya, قيل ditulis *qila*

----- (*dammah*) = u misalnya, روي ditulis *ruwiya*

2. Vokal Rangkap

(*ي*) (*fathah* dan *ya*) = ay, misalnya, هريرة ditulis *Hurayrah*

(*و*) (*fathah* dan *waw*) = aw, misalnya, توحيد ditulis *tawhid*

3. Vokal Panjang (*maddah*)

(*ا*) (*fathah* dan *alif*) = ā, (a dengan garis di atas)

(*ي*) (*kasrah* dan *ya*) = ī, (i dengan garis di atas)

(*و*) (*dammah* dan *waw*) = ū, (u dengan garis di atas)

misalnya: (برهان, توفيق, معقول) ditulis *burhān, tawfiq, ma'qūl*.

4. *Ta' Marbutah* (ة)

Ta' Marbutah hidup atau mendapat harakat *fathah, kasrah* dan *dammah*, transliterasinya adalah (t), misalnya (الفلسفة الاولى) = *al-falsafat al-ūlā*.

Sementara *ta' marbūtah* mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya

adalah (h), misalnya: (تهافت الفلاسفة, دليل الاناية, مناهج الادلة) ditulis *Tahāfut al-Falāsifah, Dalīl al-'ināyah, Manāhij al-Adillah*

5. *Syaddah (tasydid)*

Syaddah yang dalam tulis Arab dilambangkan dengan lambang (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf, yakni yang sama dengan huruf yang mendapat *syaddah*, misalnya (إسلامية) ditulis *islamiyyah*.

6. Kata sandang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf ال transliterasinya adalah *al*, misalnya: الكشف, النفس ditulis *al-kasyf, al-nafs*.

7. *Hamzah (ء)*

Untuk hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata ditransliterasikan dengan ('), misalnya: ملائكة ditulis *mala'ikah*, جزئ ditulis *juz'ī*. Adapun hamzah yang terletak di awal kata, tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab ia menjadi alif, misalnya: اختراع ditulis *ikhtirā'*

Modifikasi

1. Nama orang berkebangsaan Indonesia ditulis seperti biasa tanpa transliterasi, seperti Hasbi Ash Shiddieqy. Sedangkan nama-nama lainnya ditulis sesuai kaidah penerjemahan. Contoh: Mahmud Syaltut.
2. Nama negara dan kota ditulis menurut ejaan Bahasa Indonesia, seperti Damaskus, bukan Dimasyq; Kairo, bukan Qahirah dan sebagainya.

3. Singkatan

Cet = Cetak

Hlm = Halaman

UIN = Universitas Islam Negeri

SAW = Shallallahu 'Alaihi Wasallam

SWT = Subhanahu Wata'ala

HR = Hadits Riwayat

QS = Quran Surat



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt atas karunia dan rahmat-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam senantiasa terlimpah kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad saw beserta keluarga dan sahabatnya yang selalu menjadi inspirasi dan motivasi terbaik dalam hidup ini.

Dalam rangka melengkapi sebagian tugas dan memenuhi syarat-syarat yang diperlukan untuk meraih gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh, penulis menyusun skripsi dengan judul **“Peran Al-Qur’an dalam menanggulangi kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Ar-Raniry”**. Begitu banyak tantangan dan rintangan turut mewarnai proses penyelesaiannya, akan tetapi, berkat usaha, keyakinan, harapan serta bantuan dan kontribusi dari banyak pihak, Alhamdulillah skripsi ini dapat diselesaikan.

Ucapan terima kasih yang begitu sangat besar dan mendalam penulis ucapkan kepada Suami tercinta Arief Adam Ghazali, S.Ud, Untuk segenap kepercayaannya, kesabarannya, cinta dan kasih sayangnya yang tak pernah redup untuk penulis meski beragam macam peristiwa yang harus dialami demi membawa penulis sampai pada tahap ini. Demikian pula teruntuk Orang tua, saudara dan saudariku, terima kasih atas segala dukungan dan doa dari kalian semua. Kiranya perjuangan ini kelak dapat menjadikan penulis untuk lebih baik dan berguna dalam kehidupan.

Teristimewa penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Ibu Dr. Husna Amin, M.Hum selaku pembimbing pertama dan Ibu Zuherni AB, M.Ag sebagai pembimbing kedua. Yang dengan kebesaran hatinya selama ini telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membantu penulis agar dapat menyelesaikan proses rampungnya skripsi ini.

Penghormatan dan terima kasih juga kepada Dekan Fakultas Ushuluddin Bapak Drs. Fuadi, M.Hum, Wakil Dekan I, Wakil Dekan II, dan Wakil Dekan III. Serta tidak lupa pula penulis ucapkan terima kasih kepada Ketua jurusan Bapak Dr. Muslim Djuned, M.Ag yang sudi kiranya mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis juga kepada seluruh staf jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama ini. Ucapan terima kasih penulis untuk karyawan dan karyawan dan terima kasih juga untuk staf-staf di akademik, terimakasih untuk pustaka Wilayah, pustaka Baiturrahman, pustaka UIN Ar-Raniry (Induk) dan pustaka Ushuluddin.

Kemudian untuk teman-teman seperjuangan, yang tak pernah bosan dan jemu mendengar keluh kesahku, memotivasiku, serta terus berdiri tegak bersetia dalam kanvas perjuangan ini. Telah begitu banyak onak dan duri yang kita hadapi bersama. Semoga persahabatan ini akan terus sambung menyambung menapaki perjalanan sampai ke Surga.

Terakhir untuk adik-adikku di Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, terima kasih untuk setiap candaan kalian, untuk

setiap senyum serta semangat yang kalian berikan. Tanpa kalian, tentunya penulis akan kesepian menapaki jalan kelulusan di Fakultas ini.

Atas bantuan dan jasa baik yang telah diberikan, semoga mendapat ganjaran dan menjadi amal baik bagi yang bersangkutan dan mendapat pahala yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembacanya yang senang dan mencintai kebijakan menuju jalan lurus yang diridhai oleh Allah Swt. Amin Ya Rabbal ‘alamin

Banda Aceh, 18 November 2018
Penulis,

Syarifah Zurrahmah Alaydrus



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PEDOMAN SINGKATAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Judul	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
F. Tinjauan Pustaka	7
G. Metode Penelitian	9
H. Sistematika Pembahasan	15
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG PERAN AL-QURAN DAN KECEMASAN MAHASISWA USHULUDDIN	
A. Posisi Al-Quran Bagi Umat Islam	17
1. Definisi Al-Quran	17
2. Urgensi Al-Quran sebagai Pedoman Hidup.....	20
B. Kecemasan	24
1. Pengertian dan ciri-ciri Kecemasan	24
2. Penyebab Kecemasan.....	28
3. Kecemasan Dalam Perspektif Al-Quran	30
BAB III AI-QURAN SEBAGAI SOLUSI DALAM MENANGGULANGI KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN	
A. Gambaran Umum Fakultas Ushuluddin UIN AR-RANIRY	36
1. Profil Fakultas Ushuluddin.....	36
2. Visi dan Misi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat	38
3. Gambaran Mahasiswa Fakultas Ushuluddin	39
B. Sebab-Sebab Terjadinya Kecemasan Pada mahasiswa Ushuluddin dan Filsafat	41
C. Solusi Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan	54

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	74
LAMPIRAN INSTRUMEN PENELITIAN	76
LAMPIRAN FOTO WAWANCARA	77



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.¹ Kecemasan merupakan suatu yang sangat tidak menyenangkan, makan yang enak tidak pernah dinikmati oleh orang yang selalu dilanda kecemasan. Rumah yang lapang tidak bisa dinikmati oleh hati yang cemas.² Oleh karena itu orang yang cemas kurang bisa menikmati ragam hal dalam hidup ini, sebelum sesuatu yang membuat cemas tersebut terselesaikan dan hilang.

Setiap manusia pasti akan mengalami kecemasan dalam hidupnya. Apabila kecemasan ini cukup lama hinggap pada diri manusia, akan menyebabkan suatu gangguan penyakit. Kecemasan yang cukup lama akan menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia. Tragedi kehidupan manusia tidak sedikit dapat menyebabkan kecemasan, karena manusia tidak mampu membaca dunia dan tidak mengetahui misteri kehidupan ini.

Alasan mendasar mengapa manusia cemas ialah karena manusia memiliki hati dan perasaan.³ Dan manusia terdiri dari dua komponen jasmaniah dan

¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001), hlm. 18

² Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Kecemasan*, (Bandung: MQS Pres, 2001), hlm. 6

³ M. Munandar Sulaeman, *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 1998), hlm. 80

rohaniah. Oleh karena itu manusia membutuhkan agama karena agama sebagai pedoman bagi perkembangan dan pertumbuhan yang harmonis lagi sehat kepada rohaniah dan jasmaniah manusia.⁴ Ada enam faktor utama yang mendorong manusia untuk beragama: 1) mendapatkan keamanan, 2) mencari perlindungan dalam hidup, 3) menemukan penjelasan atas dunia dan hidup serta segala yang termaktub didalamnya, 4) memperoleh pembenaran atas praktik-praktik hidup yang ada, 5) meneguhkan tata nilai yang sudah mengakar dalam masyarakat, 6) memuaskan kerinduan hidup.⁵

Islam adalah agama samawi yang diturunkan oleh Allah swt melalui utusan-Nya Muhammad saw yang ajaran-ajarannya terdapat dalam kitab suci Al-Quran dan sunah dalam bentuk perintah-perintah, larangan-larangan, dan petunjuk-petunjuk untuk kebaikan manusia, baik di dunia maupun di akhirat.

Al-Quran diturunkan sebagai pedoman agar manusia dapat menentukan mana yang baik dan mana yang buruk serta yang hak dan yang batil. Sejak awal kedatangan Islam sebagai risalah yang dibawa Rasulullah, Al-Quran turun sebagai petunjuk bagi manusia sekaligus sebagai risalah akhir yang menitik beratkan kepada manusia agar berpedoman kepada-Nya jika ingin hidup selamat dunia dan akhirat dan berlaku untuk sepanjang zaman.⁶

Al-Quran sangat dibutuhkan bagi setiap muslim dalam ragam aktifitas dan kondisi hidupnya. Tanpa Quran, keadaan manusia tidak mungkin bertahan, karena ia merupakan oksigen jiwa dan obat hati. Sebagaimana dalam Al-Quran Surah Al-

⁴ Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989), hlm. 15

⁵ A.M. Hardjana, *Penghayatan Agama yang Otentik dan Tidak Otentik*, (Yogyakarta: PT. Kanisius, 1993), hlm. 15

⁶ A. Hafizh Dasuki, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT. Intermedia, 1993), hlm. 247

Isra' ayat 82 Allah menyebutkan:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (Q.S. Al-Isra’: 82)

Al-Quran mutlak lahir untuk menuntun dan memecahkan persoalan-persoalan yang paling ruwet dalam kehidupan pribadi dan masyarakat. Dalam dunia kemajuan pengetahuan modern, Al-Quran itu memainkan peranan yang lebih baik dan penting untuk melindungi kepribadian manusia.⁷

Sebagai agama yang melengkapi proses kesinambungan wahyu Islam memiliki tujuh karakteristik ajarannya: 1) ajarannya sederhana, rasional dan praktis, 2) kesatuan antara kebendaan dan kerohanian, 3) Islam memberi petunjuk bagi seluruh segi kehidupan manusia meskipun sebagian petunjuk bersifat umum, 4) keseimbangan antara individu dan masyarakat, 5) keuniversalan dan kemanusiaan, 6) ketetapan dan perubahan, 7) Al-Quran sebagai pedoman suci umat Islam yang tetap terjamin kemurniannya.⁸ Kesemuanya tentang pendalaman keagamaan, Islam dan Al-Quran itu dipelajari di Perguruan Tinggi Islam secara mendalam oleh mahasiswa.

Mahasiswa adalah sebagai kelompok yang akan memasuki lapisan atas dari susunan kekuasaan. Struktur perekonomian dan *prestise* di dalam masyarakat. Dengan sendirinya merupakan elite di kalangan generasi muda sebab mahasiswa pada umumnya mempunyai pandangan yang lebih luas dan jauh ke depan.⁹ Oleh

⁷ Nasruddin Razak, *Dienul Islam*..., hlm. 236

⁸ A. Hafizh Dasuki, *Ensiklopedi Islam*..., hlm. 247

⁹ Darmansyah, *Ilmu Sosial Dasar*, (Surabaya: PT. Usaha Nasional, 1986), hlm. 108

karena itu mahasiswa dalam upaya mencapai cita-citanya harus menjadi mahasiswa yang produktif, kreatif dengan berpikiran positif, ceria dan damai jiwanya serta tidak mudah galau dan cemas dalam menjalani aktifitas akademisnya baik di kampus atau lingkungan kehidupannya.

Bagi mahasiswa menjadi penggerak kemajuan bangsa dan teladan dalam masyarakatnya merupakan visi-misi hidup yang sangat mulia. Usia yang masih muda dan pikiran yang masih jernih serta daya serap ilmu yang masih sangat baik seharusnya menjadi modal besar untuk melahirkan manusia yang bernilai di kemudian hari menggantikan generasi yang sudah tua. Kecemasan dan kegalauan adalah musuh utama mereka yang menghalangi ragam cita-cita mulia tersebut. Banyak yang mengatakan bahwa kecemasan di usia mereka pada dasarnya wajar saja, namun jika kecemasan itu berujung kepada rusaknya impian dan cita-cita yang sedang dirajut, tentu akan menjadi permasalahan yang berefek buruk dalam kehidupan.

Berangkat dari semua itu, maka penulis berkeinginan mengkaji problematika kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat serta peran Al-Quran dalam menanggulangi kecemasan mahasiswa dalam kehidupan keseharian mereka, hal ini dikarenakan, seharusnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang identik dengan banyaknya mata kuliah tentang Al-Quran tentu lebih sering untuk mempelajari dan berinteraksi dengannya. Sehingga dapat memberi rasa nyaman dan menghalau kecemasan. Judul penelitian ini adalah **“Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry”**.

B. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami dan menginterpretasikan istilah-istilah yang digunakan dalam skripsi yang berjudul **“Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry”**, maka sangat perlu bagi penulis untuk memberikan penjelasan terlebih dahulu tentang pengertian beberapa kata yang tercantum dalam judul skripsi ini, sehingga dapat diketahui arti dan makna yang dimaksudkan.

1. Kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan mempunyai ciri yang membuat seseorang tidak tenang atau tidak merasakan kedamaian.¹⁰
2. Mahasiswa ialah pelajar perguruan tinggi.¹¹ Maksud penulis di sini adalah Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh, yang terdiri dari 4 prodi (jurusan).
3. Ushuluddin ialah Fakultas ilmu-ilmu keislaman yang membahas pokok-pokok kepercayaan dan keyakinan dalam Islam, yang mengkaji keimanan kepada Allah, kitab, rasul, kehidupan di hari kemudian.¹² Fakultas ini memiliki 4 prodi atau jurusan yaitu; Ilmu Aqidah dan Filsafat, Studi Agama-Agama, Ilmu Al-Quran dan Tafsir, dan Sosiologi Agama. Dan setiap prodinya memiliki mata kuliah tentang Ilmu Al-Quran, bahkan di beberapa prodi dan semester awal diwajibkan mahasiswanya fasih membaca Al-Quran dan menghafal beberapa juz dengan program mata kuliah Tahfizul Quran.

¹⁰ Kartono Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 129

¹¹ W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), hlm. 731

¹² A.Hafizh Dasuki, *Ensiklopedi Islam...*, hlm. 149

C. Rumusan Masalah

Seharusnya mahasiswa yang senantiasa berinteraksi, membaca dan mempelajari Al-Quran akan merasakan ketenangan serta terhindar dari kecemasan dan berbagai penyakit kejiwaan lainnya. Akan tetapi sebagian mahasiswa merasa cemas dalam menjalani aktifitas di kehidupannya. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah utama yang dijadikan objek penelitian dalam skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Apa penyebab kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh?
2. Bagaimana peran Al-Quran dalam menanggulangi kecemasan mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi ini berdasarkan permasalahan di atas sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penyebab kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Untuk menjelaskan peran Al-Quran dalam menanggulangi kecemasan mahasiswa.

E. Kegunaan dan Manfaat penelitian

Dengan mengetahui tujuan skripsi di atas, maka manfaat skripsi ini adalah:

1. Menambah wawasan dalam memahami Al-Quran karena dengan interaksi Quran yang baik itulah seseorang akan bisa mencapai kebahagiaan lahir dan batin dan jauh dari gangguan kecemasan.
2. Hasil pembahasan ini diharap dapat memberikan kontribusi bagi umat Islam

untuk memahami nilai-nilai agama dengan lebih baik dan memberi solusi bagi kecemasan dalam hidup.

F. Tinjauan Pustaka

Sepanjang pengetahuan peneliti belum ada skripsi yang membahas judul di atas. Akan tetapi terhadap sejumlah buku yang beredar baik di perpustakaan maupun di tempat lainnya, secara tidak langsung sudah ada yang meneliti masalah ini. Namun dalam uraian yang dibahas di dalam buku, tidak terfokus langsung pada masalah “Kecemasan Mahasiswa Ushuluddin,” adapun buku yang dimaksud sebagai berikut:

1. Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater “*Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*”. Di dalam buku ini menerangkan tentang stress, cemas dan depresi, juga penanggulangan penyakit jiwa tersebut dengan psiko-relegius sebagai pelengkap terapi medis.
2. K.H. Abdullah Gymanastiar “*Mengatasi Kecemasan*”. Di dalam buku ini membahas tentang bagaimana cara praktis kita dapat memutuskan sedikit demi sedikit stress, khawatir dan kecemasan yang selama ini membelenggu.
3. Prof. Dr. Zakiah Daradjat “*Kebahagiaan*”. Di dalam buku ini diterangkan tentang berbagai cara untuk menumbuhkan, mengembangkan dan mempertahankan kebahagiaan.
4. Prof. Dr. Zakiah Daradjat “*Peran Agama dalam Kesehatan Mental*”. Di dalam buku ini dipaparkan tentang pengaruh agama dalam kehidupan manusia, baik bagi kehidupan diri sendiri, lingkungan keluarga, ataupun di kalangan masyarakat umum.

5. Kartini Kartono "*Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*". Di dalam buku ini dibahas tentang gangguan-gangguan kejiwaan yang ringan maupun berat.
6. DR. Abdurrahman M Al-Isawi "*Islam dan Kesehatan Jiwa*". Di dalam buku ini menyajikan beberapa bentuk penyakit kejiwaan dan psiko somatis dilihat dari perspektif keilmuan modern. Setelah itu disertai pula anjuran syariat, dasar-dasar agama dan nilai keislaman dalam menjaga dan mengobati serta memelihara jiwa manusia dari bahaya yang muncul menghadang.
7. Abdul Aziz Al-Husaini "*Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*". Di dalam buku ini memberikan gambaran tentang sisi-sisi negatif dan positif dari kehidupan modern. Dan membahas bagaimana cara mengatasi problem ketakutan terhadap masa depan, yakni sesuatu yang masih gaib dan belum diketahui dengan cara menelusuri sebab-sebab penting problem dan berbagai faktor yang menyebabkan kemunculannya.
8. Buku Garapan Dr. Fauzi Saleh, MA "*Agar Hidup Lebih Bermakna*". Buku ini pada bagian keduanya menjelaskan bahwa Al-Quran berfungsi untuk membentuk karakter yang baik dan kepribadian yang tangguh.
9. Muhammad Syauman Ar-Ramli dalam bukunya "*Air mata Pembaca Al-Quran*", menceritakan rahasia dari tangan para salafussalih ketika mentadabburi Al-Quran sehingga menjadi tenang hatinya dan bertambah keimanannya kepada Allah Swt.
10. Kemudian buku karya Ustad Ghalib Ahmad Masri yang berjudul "*Ya*

Allah Kenapa Aku Tak Bahagia” mengulas segala bentuk ragam contoh kehidupan manusia yang sarat akan bermacam-macam nikmat, namun banyak yang tak juga merasa damai dalam hidupnya, salah satunya adalah jauh dari penanaman nilai-nilai Al-Quran.

11. Buku *“Al-Quran The Ultimate Secret”* karya Astrid Darmawan dan Muhammad Hidayat, adalah merupakan buku serial motivasi berbasis Qurani yang mengajak generasi muda untuk kembali kepada Al-Quran dan mendayagunakan Al-Quran sebagai penuntas ragam masalah dalam kehidupan ini.

12. Terakhir, buku *“Manusia Mengeluh, Al-Quran Menjawab”* karya Agoes Noer Che, dalam buku ini dipaparkan ragam keluhan manusia dan pertanyaan-pertanyaan seputar mengapa mereka diuji, mendapat cobaan, kecemasan dalam hidup dan lain sebagainya. Ragam masalah tersebut sebenarnya sudah ada obat dan solusinya dalam Al-Quran.

Berdasarkan beberapa penelitian atau buku-buku di atas, maka skripsi yang membahas tentang **“Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry”**, belum pernah dibahas, hal ini menjadi kekhususan tersendiri untuk dilanjutkan ke penelitian berikutnya.

G. Metode Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode-metode menelaah dan memahami buku-buku yang berkaitan dengan masalah yang sedang dibahas, serta mengumpulkan data-data yang diperoleh dari lapangan.

Untuk mengumpulkan data-data dari lapangan penulis mengadakan penelitian pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh, sedangkan dalam pengambilan dan penyusunan data, penulis menggunakan metode-metode:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan *field research* yaitu data yang diperoleh secara langsung di lapangan.¹³ Yaitu melalui usaha memperoleh data dengan cara penulis mengadakan penelitian lapangan terhadap mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Ar-Raniry.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer.

Sumber data primer yaitu sumber utama yang dijadikan bahan penelitian lapangan, maka yang menjadi sumber utama adalah hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry pada keempat prodinya. Sementara observasi dan dokumentasi juga diperoleh di Fakultas Ushuluddin.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang mendukung dan melengkapi sumber primer. Sumber sekunder ini didapatkan dari buku-buku, artikel, serta sumber bacaan lainnya yang berkaitan dengan judul skripsi tersebut.

¹³ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997), hlm.80

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data lapangan, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi atau pengamatan.

Observasi adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.¹⁴ Adapun teknik yang digunakan adalah observasi langsung (*direct observation*), seperti yang diungkapkan Pabundu Tika, bahwa: “Observasi langsung adalah pengamatan yang dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observer berada pada objek yang diteliti”.¹⁵ Namun demikian peneliti juga menggunakan teknik observasi terlibat (*partisipant observation*),¹⁶ yaitu pengamatan yang dilakukan dengan cara ikut mengambil bagian atau melibatkan diri dengan aktivitas objek yang diamati. Yang di observasi pada penelitian ini adalah perilaku dan tindakan mahasiswa pada keempat prodi yang terdapat pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dengan mengambil sampel pada setiap prodinya.

b. Wawancara (*interview*).

Proses memperoleh data dengan menggunakan serangkaian tanya jawab secara tatap muka, antara penulis dengan responden untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Adapun teknik yang digunakan adalah wawancara campuran atau kombinasi antara wawancara berstruktur

¹⁴Sanafiah Faisal dan Mulyadi Guntur W, *Metodologi Penelitian dan Pendidikan*, terj. John W. Best, *Research in Education*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), hlm.119

¹⁵Moh. Pabundu Tika, *Metodelogi Riset Bisnis*, (Jakarta: BumiAksara, 2006), hlm. 58

¹⁶Rusdin Pohan, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta: Ar-Rijal Institute, 2007), hlm. 53

dan tidak berstruktur. Wawancara campuran adalah pewawancara membuat daftar pertanyaan yang akan disajikan, tetapi cara pengajuan pertanyaan-pertanyaan, diserahkan kepada kebijaksanaan pewawancara itu sendiri.¹⁷

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa yang akan dan telah mengikuti ujian. Peneliti mewawancarai responden dengan pertanyaan yang telah disiapkan tentang bagaimana reaksi dan tindakan dalam menghadapi ujian yang akan segera diadakan. Responden yang akan di wawancarai berjumlah 5 orang dari setiap prodi yang terdapat pada Fakultas Ushuluddin. Dengan rincian; 5 orang dari prodi Aqidah dan Filsafat Islam, 5 orang dari prodi Studi Agama-Agama, 5 orang dari Ilmu Al-Quran dan Tafsir, 5 orang dari Prodi sosiologi agama. Sehingga total keseluruhan mahasiswa yang di wawancarai adalah 20 orang mahasiswa.

c. Telaah dokumentasi.

Dokumentasi yang digunakan yaitu dengan cara mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan sebagainya.¹⁸ Telaah dokumentasi salah satu teknik penting dalam suatu penelitian dengan mengumpulkan informasi yang telah ada pada objek terkait. Penulis menggali informasi dengan mencari data-data pendukung mengenai penelitian ini seperti ragam tingkat kecemasan, macam-macam tipe cemas yang berbeda-beda pada tiap orang, seberapa sering seorang mahasiswa itu membaca Al-Quran untuk mengatasi cemas, dan lain-lain.

¹⁷ Moh.PabunduTika, *Metodelogi Riset...*, hlm. 63

¹⁸ Suharsini Arikunto, *Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), hlm. 135

4. Teknik Analisis Data

Setelah data yang diperlukan terkumpul, selanjutnya dianalisis dalam rangka menemukan makna temuan. Lexy J. Moleong, analisis data ialah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satu uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.¹⁹

Data yang ditemukan terdiri dari catatan lapangan yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan telaah dokumentasi dianalisis terlebih dahulu agar dapat diketahui maknanya dengan menyusun data, menghubungkan data, mereduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

Analisis data dalam peneliiian ini adalah termasuk pola penelitian kualitatif, maka untuk mengolah data penulis menggunakan teorinya Miles dan Huberman yaitu: reduksi data, display data dan verifikasi data.²⁰ Tehnik pengolahan data dan penafsiran data tersebut dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

a. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polannya.²¹ Penulis menelaah kembali seluruh catatan yang diperoleh melalui teknik observasi, wawancara dan telaah

¹⁹ Lexy J. Moleong, *Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 10

²⁰ Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, Terj. Tjetjep Rohindi, (Jakarta: UI Pers, 1992), hlm. 15

²¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2002), hlm. 82

dokumentasi. Data yang diperoleh disusun dalam satuan-satuan yang teratur dengan cara meringkas dan memilih, mencari sesuai tipe, urutan dan pola.

b. Penyajian data

Miles dan Huberman mengatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam proses penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.²² Penulis merangkum hal-hal pokok dan kemudian penulis menyusun dalam bentuk deskriptif yang naratif dan sistematis sehingga dapat memudahkan untuk mencari tema sentral tentang peran Al-Quran dalam menanggulangi kecemasan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry sesuai dengan fokus atau rumusan masalah. Data yang sudah direduksi dan diklasifikasikan berdasarkan kelompok masalah yang diteliti dapat memudahkan untuk menarik kesimpulan.

c. Menarik kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas.²³ Makna-makna yang muncul dari data harus diuji validitasnya. Peneliti pada tahap ini mencoba menarik kesimpulan berdasarkan tema untuk menemukan makna dari data yang dikumpulkan. Ketiga analisis terlibat dalam proses saling berkaitan, sehingga menemukan hasil akhir dari penelitian data yang disajikan secara sistematis berdasarkan tema-tema yang dirumuskan.

²²Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 95

²³Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 99

5. Teknik Penulisan

Dalam penulisan penelitian ini, penulis menggunakan teknik penulisan berdasarkan buku *Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry* yang diterbitkan oleh Ushuluddin Publishing Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh tahun 2013 M/1434 H.

H. Sistematika Penulisan

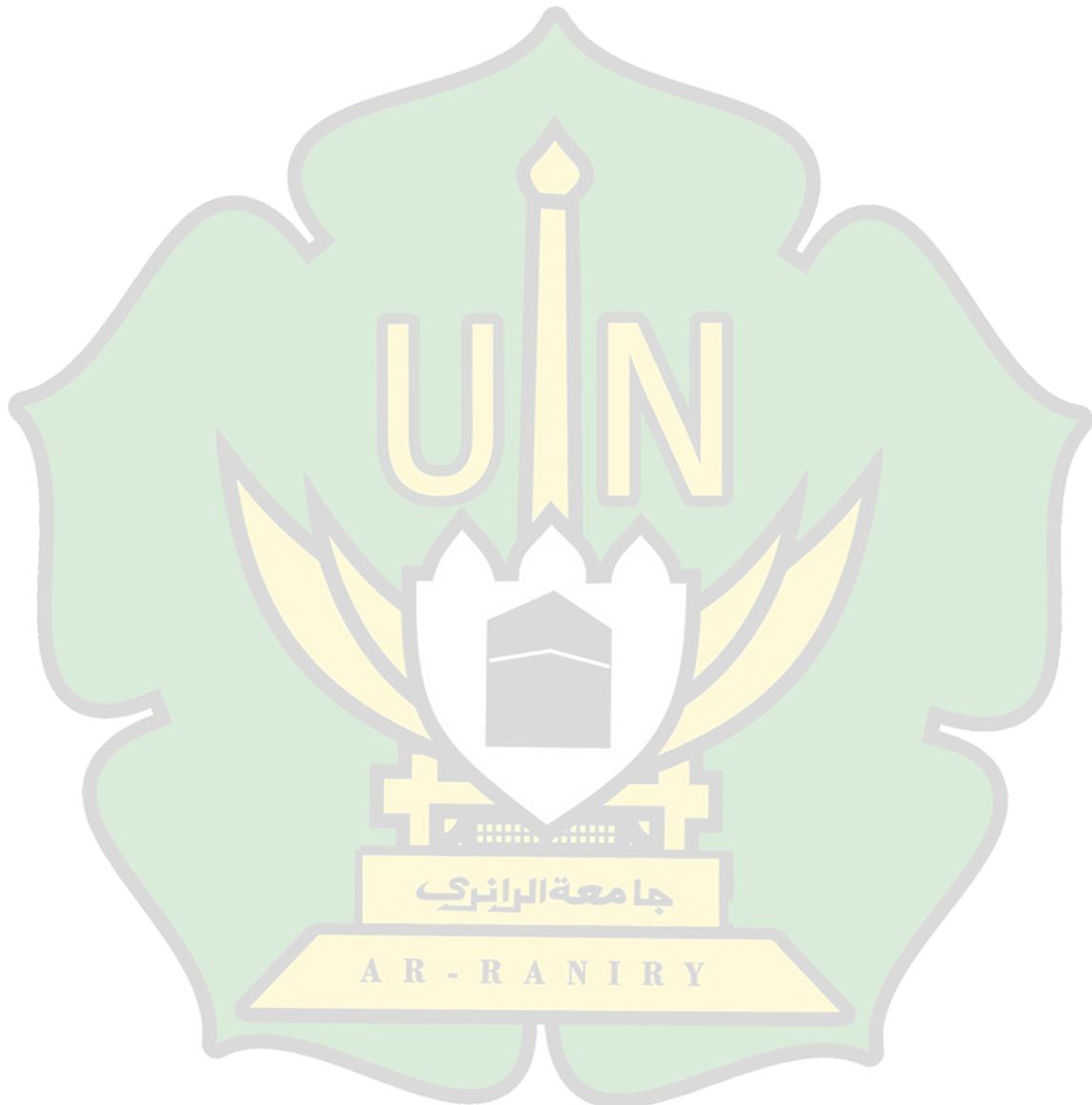
Penulisan skripsi dengan judul “Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Ar-Raniry Saat Menghadapi Ujian Semester” ini terdiri dari empat bab, dimulai dengan bab pertama, sebagai Pendahuluan, yang meliputi gambaran dari keseluruhan skripsi, yaitu: meliputi latar belakang masalah, penegasan judul, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat/kegunaan penelitian, metode penulisan skripsi serta sistematika penulisan skripsi.

Setelah tersusun rancangan penelitian, Kemudian dalam bab dua penulis menjelaskan landasan teori berisi masalah yang berkaitan dengan data yang hendak dikumpulkan, meliputi: Posisi Al-Quran bagi umat Islam, Urgensi Al-Quran sebagai pedoman hidup. Kecemasan: pengertian kecemasan, ciri-ciri kecemasan, dan penyebab kecemasan, kecemasan dalam pandangan Al-Quran.

Kemudian bab tiga merupakan pemaparan hasil penelitian yang terdiri dari bab; Gambaran umum Fakultas Ushuluddin yang meliputi; Profil Fakultas, Visi dan Misi Fakultas Ushuluddin, dan gambaran mahasiswa Fakultas Ushuluddin. Kemudian sebab-sebab yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa. Serta solusi

Al-Quran untuk menanggulangi kecemasan mahasiswa.

Dilanjutkan dengan bab keempat berupa bab penutup, merupakan bab terakhir yang terdiri dari kesimpulan dan saran-saran.



BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG PERAN AL-QURAN DAN KECEMASAN MAHASISWA

A. Posisi Al-Quran Bagi Umat Islam

1. Definisi Al-Quran

Al-Quran adalah kitab petunjuk, kitab ilmu. Yang darinya lahir ragam macam pengetahuan. Dan ilmu pengetahuan dari Al-Quran itu tidak akan pernah habis meski dikaji dan diteliti berulang kali. Quraish Shihab menyebutkan bahwa; “Kitab Suci itu selalu segar lewat upaya penafsiran dan penafsiran ulang serta perkembangan cabang-cabang ilmunya, kitab suci itu selalu mampu menghadirkan hal-hal baru. Layaknya seperti alam raya, dengan penelitian dan pengamatan atasnya, ia membuka tabir-tabir rahasianya yang mungkin belum tersentuh.”¹

Menurut etimologi: Al-Qur'an berasal dari kata *Qa-ra-a* (قَرَأَ) artinya membaca, maka perkataan itu berarti “bacaan”. Maksudnya, agar ia menjadi bacaan atau senantiasa dibaca oleh segenap manusia terutama oleh para pemeluk agama Islam.² Maka dari definisi inilah mengapa identik jika disebut Al-Quran, salah satu perannya adalah untuk dibaca.

Menurut terminologi, Al-Quran adalah kalam Allah yang merupakan mukjizat,³ yang diturunkan melalui perantaraan malaikat Jibril ke dalam kalbu Rasulullah Saw, sebagaimana Firman Allah Swt:

¹ M.Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran*, Cet III, (Bandung : PT Mizan Pustaka, 2009), hlm. 24

² Munawar Chalil, *Al-qur'an dari Masa ke Masa*, (Bandung: Mizan, 2011), hlm.1

³ Mukjizat menurut terminologi berasal dari kata (*'ajaza-ya'jizu*) yang artinya (telah lemah-sedang lemah). Mukjizat menurut etimologi yaitu sesuatu yang luar biasa.

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ تَنْزِيلًا ﴿٢٣﴾

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menurunkan Al-Qur’an kepadamu (hai Muhammad) dengan berangsur-angsur.” (Al-Insan: 23).

Dan dengan menggunakan bahasa Arab. Sebagaimana dalam Firman Allah SWT:

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿٢﴾

Artinya: “Sesungguhnya Kami menurunkannya berupa Al-Qur’an dengan berbahasa Arab, agar kamu memahaminya.” (QS. Yusuf: 2).

Pada kedua ayat di atas Allah menegaskan bahwa Dia menurunkan Al-Quran dalam bahasa Arab, dan diturunkannya Al-Quran secara berangsur-angsur. Disertai dengan kebenaran agar dijadikan *hujjah* (argumentasi) dalam hal pengakuan Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul, dan agar dijadikan sebagai *dustur* (undang-undang) bagi seluruh umat manusia, yang abadi, untuk kebahagiaan mereka di dunia dan akhirat,⁴ di samping merupakan amal ibadah jika membacanya. Al-Quran juga *ditadwin*-kan di antara dua ujung, yang dimulai dari surat *Al-Fatihah*, dan ditutup dengan surat *Al-Nas*, dan sampai kepada kita secara tertib dalam bentuk tulisan (*Mushaf*) maupun lisan dalam keadaan utuh atau terpelihara dari perubahan dan pergantian, sekaligus dibenarkan oleh Allah SWT, di dalam firman-Nya. Definisi ini selaras dengan apa yang diberikan oleh *Ahli Ushul*.⁵

Definisi lain mengenai Al-Quran juga dikemukakan oleh Al-Zarqani. Menurut Al-Zarqani, Al-Quran itu adalah lafal yang diturunkan kepada Nabi

⁴ Endang Saifuddin Anshari, *Wawasan Islam; Pokok-Pokok Fikiran Tentang Islam dan Ummatnya*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1986), hlm. 35

⁵ Abdul Wahab Khallaf, *Kaidah-Kaidah Hukum Islam*, Terj. (Bandung: Risalah, 1983), hlm.

Muhammad SAW, dari permulaan surat Al-Fatihah sampai akhir surat Al-Naas.⁶ Dalam Kitab *Mabahits Fi Ulumul-Qur'an* yang dimaksud Al-Quran adalah *kalamullah* yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw dan membacanya adalah ibadah.

Sedangkan Abdul Wahhab Khallaf memberikan definisi mengenai Al-Quran, yaitu firman Allah yang diturunkan kepada hati Rasulullah; Muhammad bin Abdullah melalui *Al-Ruhul Amin* (Jibril As) dengan lafal-lafalnya yang berbahasa Arab dan maknanya yang benar, agar ia menjadi hujjah bagi Rasul, bahwa ia benar-benar Rasulullah, menjadi undang-undang bagi manusia, memberi petunjuk kepada mereka, dan menjadi sarana pendekatan diri dan ibadah kepada Allah dengan membacanya. Al-Quran itu terhimpun dalam mushaf, dimulai dengan surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat Al-Nas, disampaikan kepada kita secara *mutawatir* dari generasi ke generasi secara tulisan maupun lisan. Ia terpelihara dari perubahan atau pergantian.⁷

Dari beberapa uraian di atas tentang pengertian Al-Quran, ditemukan di setiap definisi bahwa Al-Quran merupakan petunjuk dan pedoman hidup bagi seorang muslim dan harus senantiasa membacanya dan mengamalkan dalam keseharian.

⁶ Abuddin Nata, *Al-Qur'an Dan Hadits (Dirasah Islamiyah I)*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2005), hlm. 54

⁷ Abuddin Nata, *Al-Qur'an Dan Hadits...*, hlm. 55-56

2. Urgensi Al-Quran sebagai Solusi dalam Kehidupan

Al-Quran adalah dokumen untuk umat manusia. Bahkan kitab ini sendiri menamakan dirinya petunjuk.⁸ Al-Quran berfungsi sebagai obat dalam kehidupan manusia. Hal ini telah terbukti dengan ragam penelitian ilmiah lainnya yang telah dilakukan baik oleh peneliti muslim maupun oleh non-muslim. Hal ini juga diperkuat dalam firman Allah SWT dalam Q.S. Yunus ayat 57:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Ayat ini menyampaikan fungsi Al-Quran yaitu pemelihara dan pembimbing umat manusia di muka bumi, berisi semua pengajaran yang sangat agung dan bermanfaat di manapun dan kapanpun sepanjang masa. Al-Quran merupakan obat yang sangat ampuh bagi apa saja, yakni penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada, yakni hati manusia dan petunjuk yang sangat jelas menuju kebenaran dan kebajikan serta *rahmat* yang amat besar lagi melimpah bagi orang-orang mukmin.⁹

Kata (مَوْعِظَةٌ) *mau'izhah* terambil dari kata (وِظْع) *wazha'* yaitu peringatan

menyangkut kebaikan yang menggugah hati serta menimbulkan rasa takut. Peringatan itu oleh ayat ini ditegaskan bersumber dari Allah Swt. Dengan demikian,

⁸ Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*, (Bandung: Pustaka Mizan), 1983, hlm.1

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 102

pastilah tuntunan-Nya sempurna tidak mengandung kekeliruan lagi sesuai dengan sasaran yang dituju.¹⁰

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Quran adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutannya kata *dada* yang diartikan dengan *hati*, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur dan sebagainya. Memang oleh Al-Quran hati ditunjuknya sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.¹¹

Ayat ini membatasi rahmat Al-Quran untuk orang-orang mukmin karena merekalah yang paling berhak menerimanya sekaligus paling banyak memperolehnya. Akan tetapi bukan berarti selain mereka tidak memperolehnya. Walau secercah rahmat akan hadir di akibatkan kehadiran l-Quran di antara kita. Perolehan yang sekadar beriman tanpa kemantapan, jelas lebih sedikit dari perolehan orang mukmin, dan perolehan orang kafir atas kehadirannya lebih sedikit lagi di banding orang-orang yang sekadar beriman. Maka ayat di atas menegaskan adanya 4 fungsi Al-Quran : yaitu *pengajaran, obat, petunjuk serta rahmat* bagi sekalian manusia di muka bumi ini.¹²

Dokter Masaru Emoto merupakan seorang peneliti asal Japan yang menerbitkan sebuah buku yang berjudul *The True Power of Water*, atau yang sudah diterjemahkan "*Keajaiban Air*", penelitian Murakami menitik beratkan pada Kristal-

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan...*, hlm. 103

¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan...*, hlm. 103

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan...*, hlm. 104

kristal air yang dipercaya dapat menjadi obat terbaik dalam mengatasi ragam penyakit. Maka dilakukanlah uji coba pada air dengan menyiapkan 2 buah gelas air. Gelas yang pertama sering didengarkan kata-kata atau kalimat-kalimat yang tidak baik. Sedangkan gelas kedua diperdengarkan kalimat-kalimat yang indah, termasuk kalimat-kalimat indah di sini juga ikut dibacakan ayat-ayat Al-Quran, maka hasilnya sungguh sangat jauh berbeda antara gelas pertama dan yang kedua.

Gelas yang diucapkan kalimat tidak baik, kandungan kristal yang ada dalam air menjadi pecah dan tidak beraturan. Sedangkan yang disebutkan kalimat-kalimat yang baik termasuk yang dibacakan ayat suci Al-Quran maka kristal-kristalnya semakin membentuk Kristal yang sangat indah. Ini menandakan bahwa bacaan Ayat suci Al-Quran merupakan obat.¹³ Obat bagi manusia, obat bagi air, obat bagi tumbuhan, obat bagi semesta alam. Apalagi sebagian besar unsur kehidupan ini bersumber pada air.

Ditemukan dalam kearifan lokal kita, bahkan ada Sunnah Nabi jika ada seorang yang sakit, maka disunnahkan untuk membacakan Al-Quran kepadanya. Bahkan di beberapa tempat, ada ayat-ayat atau surat-surat tertentu dalam Al-Quran dibacakan pada air kemudian ditiupkan dan air tersebut diminumkan ke penderita yang sakit. Sakit yang dimaksud di sini beragam, baik sakit fisik maupun gangguan jiwa apakah disebabkan karena stres atau faktor gangguan jin. Namun penawar dan obat yang dimaksudkan dalam ayat di atas bukan hanya sebatas sebagai penyembuh

¹³ Masaru Emoto, *The True Power of Water*, terj, (Bandung: MQ Publishing, 2009), hlm. 47.

terhadap penyakit nyata yang dapat terlihat oleh kasat mata manusia. Tetapi lebih dari itu, sebab Al-Quran merupakan kitab motivasi terbaik untuk setiap manusia.¹⁴

Adapun fungsi Al-Quran yang lainnya adalah:

1. Pengganti kedudukan kitab suci dan penyempurna kitab-kitab sebelumnya yang pernah diturunkan Allah.
2. Tuntunan serta hukum dalam menempuh kehidupan.
3. Sebagai Obat penawar (*syifa'*) bagi segala macam penyakit, baik penyakit rohani maupun jasmani.
4. Sebagai pembenar kitab-kitab suci sebelumnya, yakni Taurat, Zabur, dan Injil.
5. Sebagai Pelajaran dan Penerangan.
6. Sebagai Pembimbing dan Penunjuk yang lurus
7. Sebagai pedoman bagi manusia, petunjuk dan rahmat bagi yang meyakiniya.
8. Sebagai Pengajaran.
9. Sebagai Petunjuk dan Kabar Gembira.
10. Sebagai Pembanding atau Pembeda (*Furqan*) antara yang Haq dan Bathil.
11. Sebagai pengajaran/pembentang/penjelas (*tibyan*) segala sesuatu akan ilmu pengetahuan dan rahasia-rahasia alam dunia dan akhirat.
12. Sebagai *tadzkirah* (peringatan) bagi orang-orang yang takut kepada Allah dan terhadap kepemimpinan Al-Quran.
13. Sebagai pengawas (*Muhaiminun*) dan penjaga.

¹⁴ Agoes Noer Che, *Manusia Mengeluh Al-Quran Menjawab*, (Jakarta: PT Elex Media Computindo, 2018), hlm. 120.

14. Sebagai Mukjizat bagi Rasulullah SAW yang bertujuan untuk melemahkan musuh-musuh Allah dan Rasul-Nya yang meragukan kenabian dan kerasulan-Nya.

Inilah fungsi Al-Quran yaitu sebagai pedoman hidup umat manusia dan petunjuk yang didesain sedemikian rupa sehingga jelas bagi umat manusia dengan petunjuk itu untuk membedakan mana yang hak dan bathil. Karena itu bila Al-Quran dipelajari dengan benar dan sungguh-sungguh maka isi kandungannya akan membantu manusia dalam menemukan nilai-nilai yang dapat dijadikan pedoman untuk menyelesaikan berbagai problem hidup.¹⁵

Selain itu fungsi Al-Quran yang tidak kalah penting, adalah sebagai bukti kebenaran Nabi Muhammad SAW, dan bukti bahwa semua ayatnya benar-benar dari Allah SWT. Sebagai bukti kedua fungsinya yang terakhir paling tidak ada empat aspek dalam Al-Qur'an itu sendiri: 1) *Isi/kandungannya yang sangat lengkap dan sempurna*; 2) *Keindahan bahasa dan ketelitian redaksinya*; 3) *Kebenaran berita-berita ghaibnya*; dan 4) *Isyarat-isyarat ilmiahnya*.

B. Kecemasan

1. Pengertian dan Ciri-ciri Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh,

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Mizan: Bandung, 2000), hlm.13

perilaku dapat terganggu tetapi masih batas-batas normal.¹⁶ Dapat didefinisikan pula, kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *diffus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang maka kalau merasa gamang khawatir terhadap sesuatu yang jelas misalnya pada harimau atau orang gila mengamuk maka itu disebut takut.¹⁷

Kata cemas sering digunakan pengganti kata takut dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.¹⁸

Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan kejiwaan. Secara klinis gejala kecemasan dibagi dalam beberapa kelompok yaitu gangguan cemas, gangguan cemas menyeluruh, gangguan panik, gangguan phubik, dan gangguan obsesif-kompulsif .

Tidak semua yang mengalami *stressor psikososial* akan menderita gangguan cemas, hal ini tergantung pada struktur kepribadian dianya. Orang dengan kepribadian pencemas lebih rentan untuk menderita gangguan cemas. Atau dengan kata lain orang dengan kepribadian pencemas resiko untuk menderita gangguan cemas lebih besar dari orang yang tidak berkepribadian pencemas. Dikarenakan perkembangan kepribadian dimulai dari bayi hingga usia 18 tahun, dan

¹⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001), hlm. 19

¹⁷ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3:Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: CV. Rajawali, 2002), hlm. 129

¹⁸ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung: CV. Ruhama, 1993), hlm. 25

tergantung dari pendidikan orang tua di rumah, pendidikan di sekolah, dan pengaruh lingkungan pergaulan sosialnya serta pengalaman-pengalaman dalam kehidupannya.¹⁹

Cemas adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi, perasaan cemas biasanya muncul bila berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan dirasakan mengancam diri manusia, di mana manusia merasa tidak berdaya menghadapinya. Sebenarnya apa yang dicemaskan itu belum tentu terjadi. Dengan demikian, rasa cemas itu sebenarnya ketakutan yang diciptakan sendiri.

Pandangan psikologi terhadap masalah kecemasan ini cukup beraneka ragam. Teori-teori tentang rasa cemas banyak dikembangkan, karena dalam pandangan psikologi rasa cemas dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Rasa cemas tarafnya bermacam-macam, mulai dari yang paling ringan sampai yang paling berat. Mulai dari kecemasan yang sifatnya normal sampai kecemasan yang merupakan gejala gangguan kejiwaan.²⁰

Menurut Soren Kierkegaard dan Martin Heidegger bahwa cemas merupakan pembeda manusia dengan hewan karena hewan takut ada objeknya dan manusia cemas sesuatu yang belum tentu itu terjadi.²¹

b. Ciri-ciri Kecemasan

Cemas yang mengganggu dan membahayakan hidup itu banyak gejala dan tandanya, ada yang menyangkut fisik jasmaniah, ada pula gejala psikis rohaniyah. Gejala fisik jasmaniah antara lain tangan dan kaki berasa dingin, keringat

¹⁹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres...*, hlm. 64

²⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta : PT. Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 156

²¹ Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama: Pengantar Psikologis Agama*, (Jakarta: LEPPENAS, 1982), hlm. 122

berpercikan, gangguan perut, debaran jantung, tidur tidak nyenyak, selalu merasa ada gangguan, kepala sakit atau pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu. Sedangkan psikis rohaniyah antara lain rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya, tidak mampu memusatkan perhatian atau sukar konsentrasi, tidak ada ketenangan jiwa, atau merasa ngeri dan takut menghadapi hidup.²²

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah terganggu
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada kematian dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdering, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.²³

Dalam buku *Patologi Sosial 3* Kartini Kartono dikatakan gejala pengikut pada kecemasan antara lain: gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, memperbesarnya anak mata atau pupil, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare dan lain-lain.

Kecemasan-kecemasan *neurotis* erat berkaitan dengan mekanisme-mekanisme pelarian diri dan membenaran diri yang negatif seperti frustrasi-frustasi

²² Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan,...*, hlm. 26

²³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres...*, hlm. 69

dan ketegangan-ketegangan batin. Dan kecemasan *psikotis* adalah kecemasan karena merasa terancam hidupnya, dan kacau balau, ditambah kebingungan yang hebat disebabkan disorganisasi psikis.²⁴

2. Penyebab Kecemasan

Kecemasan disebabkan karena adanya insting manusia untuk mencari kesempurnaan hidup dan tidak mempunyai kemampuan untuk membaca dunia dan mengetahui misteri kehidupan.²⁵ Kehidupan ini yang menyebabkan orang cemas dan orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.

Orang yang mengalami kehampaan hidup biasanya cemas, bahwa mereka bosan, hampa, dan penuh keputusasaan. Mereka kehilangan minat dan inisiatif serta merasakan bahwa hidup tidak berarti. Kehidupan sehari-hari mereka rasakan sebagai dari itu ke itu saja, rutin dan tidak ada variasinya. Bahkan tugas dan pekerjaannya tidak jarang mereka tanggapi sebagai hal yang menjemukan dan menyakitkan hati. Sejalan dengan itu semangat dan kegairahannyapun menghilang dan serta merasa malas untuk menjalankan tugas-kewajibannya. Mereka merasa tidak pernah mencapai kemajuan hidup apapun, bahkan prestasi yang benar-benar mereka capai pun dirasakan sebagai tidak ada harganya.²⁶

Menurut Karn Horney berpendapat tentang sebab terjadinya cemas yaitu ada tiga macam :

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia

²⁴ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan....*, hlm. 130

²⁵ M. Munandar Sulaeman, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 1998), hlm. 80

²⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1992), hlm. 58

dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi

- b. Macam perlakuan yang diterima anak dalam keluarga, misalnya orang tua terlalu otoriter, keras, tidak adil, sering mungkir janji, tidak menghargai anak dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan
- c. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, di mana terdapat faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, penghianatan, kedengkian dan sebagainya.²⁷

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam.

Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi diantaranya:

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah Swt,
- b. Kurangnya tawakal mereka terhadap Allah Swt,
- c. Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya,
- d. Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka,
- e. Selalu bergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah Swt. Tuhan yang menciptakannya,
- f. Mudah berpengaruh oleh bisikan ketamakan, keserakahan, ambisi yang berlebih-lebihan,
- g. Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri,

²⁷ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan...*, hlm. 120

h. Meyakini bahwa keberhasilan ditentukan oleh usahanya semata.²⁸

Manusia cemas karena merasa tidak memiliki prinsip hidup. Apa yang dilakukan adalah mengikuti tuntutan sosial, sedangkan tuntutan sosial belum tentu berdiri di atas suatu prinsip yang mulia. Orang yang hidupnya hanya mengikuti kemauan orang lain, akan merasa puas tetapi hanya sekejap dan akan merasa kecewa dan malu jika gagal. Karena tuntutan sosial selalu berubah dan tidak ada habis-habisnya. Maka manusia dituntut untuk selalu mengantisipasi perubahan, padahal perubahan itu selalu terjadi dan sudah diantisipasi, sementara mereka tidak memiliki prinsip hidup, sehingga mereka dilanda kecemasan.²⁹

3. Kecemasan Dalam Perspektif Al-Quran

Ada beberapa kata dan kalimat dalam Al-Quran yang mengarah kepada bentuk kata kecemasan, meskipun secara langsung Al-Quran dengan segala sisi keindahan *balaghah*-nya tidak menyebut kata cemas secara spesifik dan langsung.³⁰ Namun terdapat beberapa kosa kata yang mengarah pada bentuk-bentuk kecemasan, seperti:

1. Khauf

Secara etimologi *khauf* berasal dari bahasa arab *khafa* , isim masdarnya *khufaa* yang berarti ketakutan.³¹ Dalam KBBI, *khauf* adalah kata benda yang memiliki arti ketakutan atau kekhawatiran. Dalam Bahasa Arab, kata "*al-khauf*"

²⁸ Abdul Aziz Al-Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 22

²⁹ Ahmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: PT. Paramadina, 2000), hlm. 9

³⁰ Hasil penelusuran penulis pada Kamus *Al-Mu'jam*, Karya Muhammad Fuad Abdul Baqiy, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Quran al-Karim*, (T.Kt: Dar al-Fikri, 1981), hlm. 629.

³¹ Husain Al-Habsyi, *Kamus Al-Kautsar Lengkap*, (Bangil: Yayasan Pesantren Islam, 1986), hlm. 89.

(takut) memiliki sinonim beberapa kata lain seperti: *al-rahbah*, *al-wajal*, dan *al-haibah*. Adapun secara terminologi, sebagaimana diuraikan dalam kamus tasawuf, *khauf* adalah suatu sikap mental merasa takut kepada Allah karena kurang sempurna pengabdianya, takut atau khawatir kalau-kalau Allah tidak senang padanya.³² Adapun *Huzn* (kesedihan), *qabdh* (kesempitan), *insyaq* (kecemasan), dan kesyukuran adalah keadaan yang dinisbatkan pula kepada *khauf*. Semua itu termasuk jenis-jenis *khauf*.³³

Menurut Imam Qusyairy, takut kepada Allah berarti takut terhadap hukum-Nya. Menurutnya *khauf* adalah masalah yang berkaitan dengan kejadian yang akan datang, sebab seseorang hanya merasa takut jika apa yang dibenci tiba dan yang dicintai sirna. Dan realita demikian hanya terjadi di masa depan.³⁴

Dalam al-Quran, kata *khauf* diulang sebanyak seratus dua puluh kali. Diantaranya adalah dalam surah al-Qasas ayat 21:

فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٢١﴾

Artinya : Maka keluarlah Musa dari kota itu dengan rasa takut menunggu-nunggu dengan khawatir, Dia berdoa: "Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim itu". (Q.S. al-Qasas : 21)³⁵

Ayat yang serupa dengan ayat tersebut yaitu surah al-Naml ayat 10 dan surah al-Qasas ayat 33: Ayat tentang *khauf* yang lain diantaranya dalam surah az-Zumar ayat 13, al-Nur ayat 37, al-Insan ayat 10 yang menunjukkan ketakutan pada

³² Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Penerbit Amzah, 2005), hlm. 119-120.

³³ Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu...*, hlm. 120.

³⁴ Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risalah al-Qusyairiyyah fi 'Ilmi At-Tasawufi*, terj. Mohammad Luqman Hakim dengan judul *Risalatul Qusyairiyyah: Induk Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), hlm. 123.

³⁵ Q.S. Al-Qasas ayat 21

siksaan hari akhir. Sedang *khauf* dalam surah *Asy-Syuara'* ayat 14 menunjukkan ketakutan terhadap bahaya. Dari ayat-ayat tentang *khauf* tersebut, *khauf* merupakan ketakutan yang diikuti dengan perasaan cemas atau khawatir akan sesuatu.

Menurut Abu al-Qasim al-hakim *khauf* ada dua jenis, yaitu *haibah*, *rahbah* atau gentar dan *khasyyah*. Orang yang merasa gentar mencari perlindungan dengan cara lari ketika takut, tetapi orang yang merasa *khasyyah* akan berlindung kepada Allah. Jenis-jenis *Khauf* secara spesifik adalah:

a. *Khasyyah*

Al-Khasyyah secara bahasa adalah bentuk mashdar dari fi'il madhi *khasiy-yakhsya-khasyyah* yang mempunyai arti takut. Secara istilah *khasyyah* merupakan ketakutan yang hanya diperuntukkan bagi Allah. *Khasyyah* adalah kekhawatiran yang disertai pengagungan, dan biasanya itu terjadi karena tahu dengan apa yang ia takutkan. *Khasyyah* lebih khusus daripada *khauf*, karena *khasyyah* hanya dimiliki oleh orang *'alim* yang mengetahui Allah.³⁶ *Khasyyah* di dalam Al-Qur'an diantaranya disebutkan dalam surah al-Bayyinah ayat 7-8 dan surah al-Nisa ayat 77.

b. *Haibah*

Haibah lebih tinggi lagi dari *khasyyah*, secara bahasa *haibah* juga memiliki arti takut. Secara istilah *haibah* berarti ketakutan yang terhormat, ketakutan dalam menghadapi keagungan Allah.³⁷

c. *Rahbah*

Ar-Rahbah bermakna perasaan takut yang muncul lantaran adanya ancaman yang menakutkan. *Rahbah* Yaitu perasan takut yang disertai dengan perbuatan.

³⁶ Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risalah...*, hlm. 124.

³⁷ Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risalah...*, hlm. 124.

Berkata Ar-Raghib: *Ar-Rahbah* (*ar-rabh*³⁸) adalah rasa takut yang disertai dengan perasaan was-was dan gelisah.³⁹

Para ulama membagi *khauf* menjadi lima macam:

1. *Khauf* Ibadah, yaitu takut kepada Allah, karena Dia Mahakuasa atau segala sesuatu.
2. *Khauf* Syirik, yaitu memalingkan ibadah qabliyah ini kepada selain Allah.
3. *Khauf* Maksiat, seperti meninggalkan kewajiban atau melakukan yang di haramkan.
4. *Khauf* Tabiat, seperti takutnya manusia dari binatang buas, musuh atau selainnya.
5. *Khauf* Wahm, yaitu rasa takut yang tidak ada penyebabnya.⁴⁰

2. Raja'

Raja' secara etimologi berasal dari kata *raja-a* (ر ج ا) yang berarti berharap atau optimisme.⁴¹ *Raja'* adalah perasaan hati yang senang karena menanti sesuatu yang diinginkan dan disenangi. Secara terminologi, *raja'* diartikan sebagai suatu sikap mental optimis dalam memperoleh karunia dan nikmat Ilahi yang disediakan bagi hamba-hamba-Nya yang shaleh. Imam Qusyairy mendefinisikan *raja'* sebagai keterpautan hati kepada sesuatu yang diinginkannya

³⁸ *Rahbah* lebih dekat kepada phobia, karena *rahbah* berlebihan dalam menghindari sesuatu yang dibenci.

³⁹ Ashfihani, Imam Raghib, *Al-Mufradat Fi Gharib Al-Quran*, (Kairo:Dar Ibn Al Jawzi, 2012), hlm. 204.

⁴⁰ Muzakkir, *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, (Medan: Perdana Publishing, 2012), hlm. 100-101

⁴¹ Husain Al-Habsyi, *Kamus Al-Kautsar Lengkap*, (Bangil: Yayasan Pesantren Islam, 1986), hlm. 123

terjadi di masa yang akan datang. Sebagaimana halnya *khauf* berkaitan dengan apa yang akan terjadi di masa datang.⁴²

Menurut Ibn al-Qayyim, *Raja'* menuntut tiga perkara, yaitu cinta kepada apa yang diharapkannya, takut harapannya hilang dan berusaha untuk mencapai apa yang diharapkan.

Menurut Ahmad bin Ashim al-Anthaky, tanda adanya harapan pada seorang hamba adalah manakala ia menerima nikmat anugerah (*ihsan*), ia terilhami untuk bersyukur, penuh harap akan penuhnya rahmat Allah Swt. di dunia dan penuhnya pengampunNya di akhirat. Sedangkan Syah al-Kirmany mengatakan bahwa tanda adanya harapan adalah taat yang baik.⁴³ Ibn Khubaiq menjelaskan tiga macam harapan, yaitu orang yang berharap amal baiknya diterima Allah, orang yang berharap tobatnya diterima Allah dan memperoleh pengampunan, serta orang yang berharap memperoleh pengampunan tetapi terus melakukan dosa.⁴⁴

Raja' menurut al-Tusi ada tiga macam; *raja' fillah*, *raja' fi sa'ah rahmatillah* yaitu harapan pada dibutuhkannya rahmat Allah, *raja' fi sawabillah* yaitu mengharap pahala Allah. Adapun *raja'* di dalam mengharap pahala Allah dan harapan saat dibutuhkan kasih sayangnya bagi hamba yang berharap, maka itu semata karena ia dibukakan hatinya setelah disebutkan karuniannya yang besar.⁴⁵

Berdasarkan penjabaran tentang kecemasan dan bentuk kecemasan dalam Al-Quran sebagaimana yang telah dipaparkan dalam pembahasan di atas, maka bentuk kecemasan yang diteliti dalam penelitian ini termasuk ke dalam bentuk

⁴² Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risalah...*, hlm. 133.

⁴³ Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risalah...*, hlm. 133-134.

⁴⁴ Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risalah...*, hlm. 134.

⁴⁵ Abdullah bin Ali As-Sarraj At-Thusi, *Al-Luma' fi Tarikh At-Tasawuf Al-Islami*, (Libanon: Dar Al-Qatab Al-Ilmiyah, 2007), hlm. 57

kecemasan “*khauf*” dan segala jenis yang ada pada *khauf* tersebut.

Dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan, *khauf* dan *raja'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan dan menguatkan sabar. Faedah *raja'* menjadikan hidup ini menjadi bermakna karena dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Sedangkan faedah *khauf* sendiri adalah hati-hati, takwa, *mujahadah*, *ibadah*, *fikir*, *dzikir* dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah dan ini membawa kepada kesehatan badan.



BAB III

AI-QURAN SEBAGAI SOLUSI DALAM MENANGGULANGI KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN

A. Gambaran Umum Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY

1. Profil Fakultas Ushuluddin

a. Sejarah Fakultas Ushuluddin UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Fakultas Ushuluddin merupakan Fakultas ke tiga dalam lingkungan UIN Ar-Raniry. Fakultas Ushuluddin sebelumnya berstatus swasta, yang diresmikan berdirinya pada tanggal 03 juni 1962, yaitu berdasarkan Surat Keputusan Gubernur Aceh Nomor I/P3/FAIS/62 tentang Pembentukan Panitia Persiapan Pendirian Fakultas Agama Swasta di Aceh. Status Swasta ini berakhir setelah diresmikan penegeriannya tepat pada Hari Jadi UIN Ar-Raniry pada tanggal 05 Oktober 1963 oleh Menteri Agama K.H. Saifuddin Zuhri.

Fakultas Ushuluddin mulai tahun 1964 membuka jurusan Dakwah, yang kelak menjadi menjadi Fakultas tersendiri sejak tahun 1968. Pada tahun 1965, Fakultas Ushuluddin menghasilkan Sarjana Muda pertama dan membuka Jurusan Filsafat tingkat Strata satu. Pada tahun 1971 Fakultas Ushuluddin membuka jurusan Perbandingan Agama, kemudian pada tahun yang sama Fakultas ini menghasilkan sarjana pertama untuk jurusan Filsafat, dan tahun 1974 untuk Jurusan Perbandingan Agama.¹

Fakultas Ushuluddin dalam menerapkan sistem per-kuliahan sebagaimana diterapkan pada fakultas-fakultas lain dalam lingkungan UIN Ar-Raniry yaitu

¹ Tim Fakultas Ushuluddin, *PROFIL FAKULTAS USHULUDDIN IAIN AR-RANIRY BANDA ACEH TAHUN 2009*, (Banda Aceh: 2009), hlm. 1.

sistem Konvensional. Sejak tahun akademik 1982-1983 Fakultas Ushuluddin mulai menerapkan sistem kredit semester (SKS) untuk mahasiswa semester pertama. Sementara untuk mahasiswa tingkat lanjutan tetap menggunakan system konvensional sampai selesai waktu perkuliahan yang telah ditentukan oleh fakultas.

Fakultas Ushuluddin melalui munas LPTQ ke dua atas persetujuan Menteri Agama H. Alamsyah Ratu Perwiranegara kembali membuka Jurusan Ulumul Qur'an. Pembukaan jurusan Ulumul Qur'an ini bertujuan agar ilmu-ilmu Al-Qur'an dapat lebih didalami dan dikembangkan secara luas dalam kehidupan masyarakat, sehingga Al-Qur'an tidak saja ditilawahkan pada ajang MTQ, tetapi lebih dari itu, ilmu Al-Qur'an dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Fakultas Ushuluddin pada tahun 2009 di usianya yang ke 45 tahun telah melahirkan banyak sarjana yang professional dalam bidang ilmu tafsir, hadis, filsafat, dan perbandingan agama. Kemudian untuk merespon tuntutan komplektisitas kemajuan zaman, pada tahun yang sama Fakultas Ushuluddin kembali membuka dua konsentrasi baru, yaitu: Konsentrasi Studi Politik Pemikiran Islam dan Konsentrasi Sosiologi Agama. Kedua konsentrasi baru tersebut pada tahun perdananya telah mendapat respon positif dari masyarakat Aceh, hal ini terbukti dari banyaknya minat mahasiswa yang memilih kuliah pada dua jurusan tersebut.²

² Tim Fakultas Ushuluddin, *PROFIL FAKULTAS...*, hlm. 2

2. Visi dan Misi Fakultas Ushuluddin³

a. Visi

Visi Fakultas Ushuluddin adalah “terciptanya institusi keushuluddinan yang berkualitas dan terdepan dalam pengembangan studi Akidah, Filsafat, Perbandingan Agama, Tafsir Hadis, Politik Islam dan Sosiologi Agama.”

b. Misi

Misi Fakultas Ushuluddin adalah:

- 1) Membangun proses pendidikan dan pengajaran yang berkualitas.
- 2) Mengembangkan penelitian dalam bidang studi Akidah, Filsafat, Tafsir, Hadis, Politik Islam dan Sosiologi Agama.
- 3) Menciptakan etos pengabdian masyarakat sebagai implementasi bidang studi keushuluddinan.
- 4) Membangun dan meningkatkan kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka mewujudkan Tri Darma Perguruan Tinggi.

c. Nama-nama Dekan Fakultas Ushuluddin

Fakultas Ushuluddin sejak berdirinya pada tahun 1962 sampai sekarang telah di pimpin oleh sebelas orang Dekan. Di antara dekan Fakultas Ushuluddin tersebut adalah: (1) H. Usman Yahya Tiba, LT (2) Dr. M. Daud Remantan (3) Prof. Dr. Ahmad Daudy, MA (4) Drs. Said Muhammad, AR (5) Drs. Tgk Ismail Ya'cub (6) Drs. Hasballah Ahmad (7) Drs. Husainy Ismail (8) Prof. Dr. Daniel

³ Tim Fakultas Ushuluddin, *PROFIL FAKULTAS...*, hlm. 3

Djuned, MA (9) Prof. Dr. H. Syamsul Rijal, M. Ag (10) Dr. Damanhuri Basyir, M. Ag (11) Dr. Lukman Hakim, M. Ag.⁴

3. Gambaran Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Sebagaimana telah diketahui Fakultas Ushuluddin dan Filsafat adalah salah satu fakultas yang ada di UIN AR RANIRY, yang mempunyai 4 jurusan. Di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat mempunyai mahasiswa sedikit dibandingkan Fakultas Tarbiyah dan Syari'ah karena minat masyarakat yang tidak begitu tertarik. Padahal Fakultas Ushuluddin dan Filsafat adalah tempat sumbernya ilmu agama dari pada Tarbiyah, Syari'ah, Dakwah yang sebagai cabangnya.

Mahasiswa Ushuluddin dan Filsafat adalah mahasiswa yang belajar di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, yang mempelajari ilmu agama mulai Ilmu Hadits, Al-Quran, Ilmu Filsafat, Ilmu Aqidah, Ilmu Tasawuf dan Ilmu Akhlak dan sebagainya. Maka mahasiswa diharapkan bisa menjalankan ilmu agamanya pada kehidupan sehari-hari, karena agama adalah petunjuk untuk manusia yang berakal untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di hari kemudian (akhirat).

Karena dasar inilah maka bagi mahasiswa yang kuliah di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, mereka tidak asing berinteraksi dengan Al-Quran, sebab semua prodi/jurusan di Fakultas memiliki mata kuliah yang bahan ajarnya bersumber dari Al-Quran. Bahkan prodi seperti Ilmu Al-Quran dan Tafsir memiliki mata kuliah khusus yang tugas mahasiswanya adalah menghafal Al-

⁴ Tim Fakultas Ushuluddin, *PROFIL FAKULTAS...*, hlm. 3-4

Quran.⁵ Otomatis mereka harus mampu membaca baru kemudian menghafal. Demikian pula dengan prodi lainnya yang memiliki karakteristik pembelajaran.

Semua Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY mempunyai tugas umum yaitu mengikuti:

1. Perkuliahan :

a. Mahasiswa wajib mengikuti seluruh program perkuliahan termasuk studium general pada setiap pembukaan tahun akademik atau semester, praktikum dan kegiatan akademik yang lainnya secara tertib dan teratur sesuai ketentuan yang berlaku.

b. Perkuliahan terdiri atas beberapa kegiatan :

- 1) Kegiatan tatap muka, yaitu kegiatan perkuliahan terjadwal di mana dosen dan mahasiswa berinteraksi secara langsung dalam kelas
- 2) Kegiatan terstruktur, yaitu kegiatan belajar di luar jam terjadwal di mana mahasiswa melaksanakan tugas dalam bimbingan dosen, yang berupa tugas-tugas pekerjaan rumah, penulisan laporan, makalah, penelitian atau kegiatan sejenis lainnya
- 3) Kegiatan mandiri, yaitu kegiatan belajar yang diatur oleh mahasiswa sendiri untuk memperkaya dan memperdalam pengetahuannya dalam rangka menunjang kegiatan tatap muka dan terstruktur, seperti belajar di perpustakaan, wawancara dengan nara sumber atau kegiatan lainnya.

⁵ Mata Kuliah Hifzhil Quran. Mata kuliah ini merupakan Mata Kuliah Khusus yang dimiliki Prodi Ilmu Al-Quran Hadis Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. Mata Kuliah Hifzhil Quran memiliki tingkatan setiap semesternya yaitu dari Hifzhil Quran 1 sampai dengan Hifzhil Quran V.

c. Perkuliahan dapat dibedakan menjadi :

- 1) Perkuliahan teori, yaitu perkuliahan yang sifatnya mengkaji konsep, prinsip, dan teori untuk disiplin ilmu tertentu atau interdisipliner
- 2) Perkuliahan praktikum, yaitu perkuliahan yang sifatnya implementatif terhadap konsep, prinsip atau teori dalam situasi yang dikondisikan. Termasuk kategori ini, perkuliahan yang dilakukan di laboratorium untuk memperoleh konsep, prinsip atau teori
- 3) Praktek pengalaman lapangan, yaitu perkuliahan yang sifatnya menerapkan konsep, prinsip atau teori dalam bentuk kerja nyata di lapangan atau perkuliahan yang sifatnya menyerap konsep, teori, metode, dan praktek keilmuan di lapangan.

B. Sebab-Sebab Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Mahasiswa Ushuluddin dan Filsafat

Ada banyak situasi dan kondisi yang yang membuat seorang mahasiswa menjadi cemas, baik itu karena permasalahan keluarga, kondisi keuangan, persoalan pertemanan atau interaksi sosialnya, harapan yang seringkali berbeda dengan realita, atau juga cemas karena persoalan perkuliahan. Perkara perkuliahan mungkin yang paling sering terjadi, misal karena tugas yang menumpuk, ujian yang hampir tiba, dan nilai yang diharapkan bagus serta harapan-harapan masa depan setelah perkuliahan selesai atau setelah meraih gelar sarjana.

Masa ujian di kampus merupakan penentu kelulusan, maka mahasiswa harus melaluinya. Sehingga ketika masa ujian dekat atau saat ujian tiba, mahasiswa menjadi cemas, karena takut tidak lulus dari ujian, padahal perasaan

takut itu belum pasti terjadi baginya. Mahasiswa dalam menghadapi ujian merasa cemas karena mahasiswa adalah manusia, dan manusia memiliki kebutuhan akan rasa sukses yang merupakan kebutuhan jiwa yang terpokok dalam hidup.⁶ Orang yang mudah cemas bisa jadi karena pernah mengalami kegagalan dalam hidupnya sehingga terkadang menggiringnya pada keputusan, hilang kepercayaan diri dan takut menghadapi kesukaran hidup.

Di dalam hidup ini pada hakikatnya tidak ada seorangpun yang hidup tanpa rasa cemas. Terkadang, dalam kondisi tertentu, kecemasan itu diperlukan dalam proses pertumbuhan, seperti kecemasan yang normal yaitu tidak lebih dari reaksi yang sesuai dengan kuantitas dan kualitas ancaman. Karena hal ini akan mendorong seseorang untuk menemukan jalan bagaimana menghadapi ancaman dan sumbernya dengan baik. Tetapi kecemasan yang berlebihan justru akan menjadi penghalang yang mendorong seseorang untuk membentuk pertahanan diri yang bersifat *psikotis*, sehingga mengalami kecemasan pada level yang parah (kronis), sehingga mirip penderita *psikosomatik*.⁷ Psikosomatik adalah gangguan psikis dan emosional yang melibatkan pikiran dan tubuh, sehingga menyebabkan gangguan fisik.⁸

Dalam temuan penelitian yang penulis lakukan pada sample yang penulis ambil dari beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry, penulis menemukan 3 penyebab utama penyebab kecemasan yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa, dari Responden yang akan di wawancarai yang

⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1982), hlm. 47

⁷ Abdurrahman M. Al-Isawi, *Islam dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), hlm. 172

⁸ Abdurrahman M. Al-Isawi, *Islam dan Kesehatan...*, hlm. 173

berjumlah 5 orang dari setiap prodi pada Fakultas Ushuluddin. Dengan rincian; 5 orang dari prodi Aqidah dan Filsafat Islam, 5 orang dari prodi Studi Agama-Agama, 5 orang dari Ilmu Al-Quran dan Tafsir, 5 orang dari Prodi sosiologi agama. Sehingga total keseluruhan mahasiswa yang di wawancarai adalah 20 orang mahasiswa. Berikut table penjelasannya:

Tabel Penyebab Kecemasan Mahasiswa:

No	Penyebab Kecemasan	Jumlah
1.	Kurang Istiqamah dalam Menjalankan Perintah Allah Swt seperti meninggalkan shalat, jarang membaca Al-Quran, bermaksiat, dan lain-lain.	9 orang
2.	Permasalahan Keluarga seperti broken home, masalah ekonomi, dan lain-lain.	4 orang
3.	Khawatir akan masa depan, seperti khawatir tentang lulus atau tidak lulus kuliah, kerja dimana, kapan menikah, dan lain sebagainya.	4 orang
4.	Penyebab lainnya, seperti cemas karena jodoh, masalah kejiwaan, tidak tau penyebab kenapa cemas	3 orang

Sumber: Penelitian Yang dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Uin Ar-Raniry Banda Aceh pada ke 4 Prodi

Berikut ini merupakan penjabaran hasil wawancara tentang sebab-sebab kecemasan pada mahasiswa, penjelasan dimulai dari sebab nomor 1 sampai dengan nomor 3 sebagai sebab yang paling dominan terjadi yang terdapat dalam table di atas.

1. Kurang Istiqamah dalam Menjalankan Perintah Allah

Istiqamah bermakna komitmen atau memiliki pendirian yang teguh.⁹ Dalam kasus ini, mahasiswa merasa kurang dekat dengan Sang Pencipta langit dan bumi, sang pencipta dirinya sendiri. Mereka sering meninggalkan perintah Allah Swt., seperti shalat 5 waktu sehari semalam atau jarang membaca Al-Quran sebagai nutrisi jiwa.

Dalam wawancara yang penulis lakukan bersama seorang mahasiswi yang bernama NH, dia mengatakan:

*“saya sering merasa cemas karena kesalahan saya dalam meninggalkan shalat, setiap kali saya meninggalkan shalat saya merasa tidak nyaman dan tidak tenang dalam beraktifitas termasuk mengikuti perkuliahan”*¹⁰

Senada dengan itu, RR juga menyatakan:

“saat meninggalkan shalat misalnya karena suatu kesibukan, maka saya menjadi gagal focus, missal jika meninggalkan shalat subuh karena terbangun telat, langsung ke kampus masuk jam pertama, dapat dipastikan, saya tidak

⁹ M. Alfandi, “Kembangkan Sikap Istiqomah”, (Semarang: CV. Meteor Ilmu, 2004), hlm. 12

¹⁰ Wawancara bersama NH, tanggal 25 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Sosiologi Agama Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Kantin Fakultas Ushuluddin.

mengerti dan merasa sedang tidak berada pada tempat saya tersebut, itu terjadi karena meninggalkan suatu kebiasaan yang rutin dilakukan yaitu shalat”¹¹

Sebagai muslim yang baik, shalat merupakan kewajiban yang paling utama untuk dilaksanakan, sehingga tidak ada yang jauh lebih penting bagi seorang muslim dalam hidupnya selain melaksanakan shalat 5 waktu sehari semalam jika sudah memasuki waktu shalat. Shalat juga merupakan ibadah pertama yang akan dihisab kelak di akhirat nanti. Seorang muslim yang telah balig (dewasa) lagi berakal (tidak gila) wajib melaksanakan shalat selama dia mampu dan tidak ada uzur untuk meninggalkannya. Seperti misalnya pada wanita, lagi masa haid dan nifas (saat melahirkan). Atau kondisi sakit parah pada seseorang, itupun jika dirinya masih sadar bisa dikerjakan dengan duduk, berbaring atau menggunakan isyarat dalam hatinya.¹² Tidak ada alasan apapun untuk meninggalkan shalat.

Shalat merupakan komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Tuhannya. Maka tidak heran jika seorang mahasiswa yang punya tanggung jawab dalam masanya menuntut ilmu, dia meninggalkan shalat dan kemudian merasa tidak nyaman dan tidak tenang. Itu disebabkan karena terputusnya komunikasi dengan Allah. Dan ilmu tidak akan masuk ke dalam hati orang yang durhaka kepada Allah.

Seorang hamba apapun profesi dan kesibukannya dituntut untuk istiqamah dalam menjalani perintah Allah dan Rasul-Nya, kemudian menjauhi apa yang

¹¹ Wawancara bersama RR, tanggal 25 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Ilmu Aqidah dan Filsafat Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan pada Kantin Fakultas Ushuluddin

¹² Moh. Rifa'i, *Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang: CV. Karya Toha Putra, 2011), hlm.

dilarang. Sikap istiqamah dalam menjalankan ibadah inilah yang dapat memberi ketenangan sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat Fushilat ayat 30 :

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".” (Q.S. Fushshilat : 30)

Pada ayat di atas Allah menjanjikan balasan yang begitu besar bagi orang yang istiqamah dalam beribadah kepada Allah, yakni ketenteraman hidup di dunia, lepas dari ketakutan, kecemasan dan duka cita, serta surga yang penuh kenikmatan nantinya di akhirat.¹³

Orang yang jarang membaca Al-Quran, jiwanya kering kerontang, hatinya menjadi keras, dan sulit menerima serta dan kebaikan, karena Al-Quran itu sendiri merupakan kitab yang terhimpun di dalamnya seluruh ilmu dan kebaikan.¹⁴ Maka tidak heran, mahasiswa yang meninggalkan shalat dan luput dari membaca Al-Quran menjadikannya cemas dan galau bahkan dalam dunia perkuliahan.

Tidak semua mahasiswa sering membaca Al-Quran, hipotesa awal peneliti ini ternyata benar, bahkan bias dikatakan interaksi setiap harinya dengan Al-Quran pun sangat kurang, pernyataan dari NH menguatkan hipotesa tersebut.

¹³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir At-Thabari, *Tafsir At-Thabari Jami'ul Bayan an Ta'wili Al-Quran*, (Kairo, Darr Hijr, 2001), hlm. 958.

¹⁴ Astrid Darmawan, *Al-Quran The Ultimate Secret*, (Jakarta: Ufuk Press, 2008), hlm.

Dalam wawancara peneliti bertanya apakah setiap hari membaca Al-Quran dan berapa banyak kira kira membacanya dalam sehari semalam. Jawabannya adalah:

“Iya ada membaca Al-Quran dalam sehari-semalam, namun tidak sering, biasanya Cuma 2 ain atau lebih”¹⁵

Dunia kampus merupakan tempat di mana Ilmu diarahkan untuk didapat dan diamalkan. Untuk mendapatkan ilmu, seorang mahasiswa harus fokus pada capaian keilmuan yang sedang dipelajarinya. Berinteraksi dengan Al-Quran dapat memudahkannya dalam memahami keilmuan yang sedang ia pelajari. Apalagi di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY yang notabene materi perkuliahan tidak jauh dari ilmu-ilmu Al-Quran.

Dalam wawancara dengan mahasiswa yang berasal dari prodi Ilmu Aqidah dan Filsafat Islam, KA menyebutkan:

“Disaat saya mengalami masalah dan cemas, saya berusaha untuk untuk shalat dan membaca Al-Quran sampai menangis, bahkan kadang kala sampai tertidur, bangun dari tidur tersebut saya merasa segar dan seperti menemukan kembali semangat untuk melanjutkan hari-hari dan berusaha mencari solusi untuk menyelesaikan masalah”¹⁶

Jawaban KA untuk beberapa pertanyaan terhadap bagaimana pendapatnya tentang interaksi dengan Al-Quran mengarahkan bahwa berinteraksi dengan Al-Quran seperti membaca dan mentadabburi maknanya memberikan kedamaian dan menumbuhkan spirit baru dalam diri seseorang untuk menjalani aktifitasnya. Apalagi ada yang membaca, menghafal, dan mengaplikasikan makna-makna yang terkandung dalam kitab suci tersebut, hasilnya pasti lebih luar biasa.

¹⁵ Wawancara bersama NH, tanggal 25 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Sosiologi Agama Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan pada Kantin Fakultas Ushuluddin.

¹⁶ Wawancara bersama KA, tanggal 27 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Ilmu Aqidah dan Filsafat Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

2. Permasalahan Keluarga

Tidak dapat dipungkiri bahwa masalah keluarga dapat menjadi sebab kecemasan dan kegalauan yang paling akut yang dihadapi oleh mahasiswa. Baik itu karena persoalan *broken home* kedua orang tua, atau karena salah satu anggota keluarga yang sakit, kurang mendapat support, problematika keuangan keluarga dan lain sebagainya. Ini dapat memicu stress apalagi jika mahasiswa tersebut berasal dari luar daerah atau jaraknya jauh dengan keluarga makin menambah kegelisahan dan kecemasan dalam dirinya.

Keluarga merupakan tumpuan harapan seorang mahasiswa. Terlebih jika mahasiswa tersebut belum bekerja atau masih menggantungan hidupnya pada keluarga, maka segala sesuatu tempat mencurahkan suka dan duka adalah pada keluarga. Kondisi ini menjadikan keluarga sebagai komponen utama penyemangat dan tokoh sentral yang dapat mendongkrak kesuksesan seorang mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di perkuliahan.¹⁷

Seperti penuturan salah satu responden saat wawancara, TQ mengatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan hidupnya adalah permasalahan keluarga.¹⁸ Bukan hanya TQ, responden yang lain juga menyampaikan hal serupa seperti SIZ mahasiswi Ilmu Al-Quran Tafsir Semester 6. SIZ mengatakan:

“Ada banyak masalah dalam keluarga, namun namanya juga hidup, harus sabar, kuat dan terus mencari solusi untuk dapat membantu keluarga

¹⁷ Muslih T dan Siti Chodijah, *Sosiologi dan Manajemen Keluarga dalam Perspektif Islam*, (Bandung: NJ Publisier, 2018), hlm 10.

¹⁸ Wawancara bersama TQ, tanggal 30 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Ilmu Al-Quran Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

keluar dari masalah yang dihadapi”¹⁹

Problematika sekitar keluarga yang dihadapi oleh mahasiswa tidak mungkin tidak akan mempengaruhi kondisi psikologisnya. Maka tidak heran jika didapati ada banyak mahasiswa yang terkadang menjadi putus kuliahnya ditengah jalan karena permasalahan keluarga yang berat dan kondisi-kondisi lain yang tidak mendukung.

3. Cemas Karena Khawatir Akan Masa Depan

Segala sesuatu yang tidak bisa dilihat bisa jadi menakutkan bagi umat manusia. Demikian pula dengan hari esok atau masa depan. Manusia dapat mengaca dan belajar dari masa lalu, masa lalu dapat menjadi guru dan pengalaman paling berharga bagi manusia. Sedangkan masa depan, selalu menjadi sesuatu yang membuat jantung berdebar, pikiran menerawang, karena tidak ada seorang pun manusia di dunia ini yang tahu dan dapat meramal masa depan.

Bukankah tidak ada yang tahu hari esok akan terjadi gempa, gunung meletus, banjir melanda atau perang akan terjadi, bahkan tidak ada seorangpun yang tahu kapan hidupnya berakhir. Manusia hanya bisa memprediksi sesuai adat dan kebiasaan, namun masa depan selalu menjadikan dirinya sebagai sesuatu yang menarik atau sebagai suatu yang menakutkan. Menarik untuk dipersiapkan, dan menakutkan karena tidak diketahui.

Allah Swt. berfirman:

¹⁹ Wawancara bersama SIZ, tanggal 30 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Ilmu Al-Quran Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي
نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ



Artinya: “Sesungguhnya Allah, hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang hari Kiamat; dan Dia-lah yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok, dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui di bumi mana Dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.”²⁰

Point penting dari ayat ini adalah manusia itu tidak dapat mengetahui dengan pasti apa yang akan diusahakannya besok atau yang akan diperolehnya, Namun demikian mereka diwajibkan berusaha. Sedangkan yang paling Maha Mengetahui segala sesuatu adalah Allah Yang Maha Mengetahui.²¹

Mahasiswa merupakan individu yang sedang beranjak bermetamorfosis dari komponen masyarakat yang belum bertanggung jawab menjadi memiliki tanggung jawab. Yang pada posisinya sebagai seorang penuntut ilmu, maka dia bertanggung jawab untuk masa depannya dengan kesuksesannya dalam dunia akademik. Tanggung jawabnya menjadikan dirinya sebagai pusat energi dan semangat untuk menggapai harapan impian dan cita-cita dirinya, keluarganya dan orang-orang terdekatnya.

Dalam memikul harapan yang berat tersebut, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar untuk menorehkan keberhasilan dirinya menjadi suatu entitas yang berharga bagi orang tuanya, bagi bangsanya bahkan bagi agamanya.

²⁰ Q.S Luqman ayat 34.

²¹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj, (Semarang: Toha Putra, 1993), hlm. 189.

Dalam usaha serta perjuangannya mewujudkan kesuksesan di masa depan, tidak selamanya berjalan tanpa ada masalah dan rintangan. Ragam rintangan dan masalah tersebut membuatnya menjadi cemas dan khawatir akan masa depan.

Masa depan bisa jadi mudah diprediksi seperti, jika rajin pangkal pandai, malas pangkal bodoh, rajin menabung pangkal kaya, boros pangkal merana, dan ragam teori lainnya. Namun dalam realita di lapangan, teori dan kebiasaan tersebut tidak selalu berjalan beriringan. Pasti ada yang tidak sesuai dengan realita. Maka masa depan dapat dikatakan tidak ada yang bisa memprediksinya.

Misal ketika seseorang sudah belajar dengan keras untuk mendapatkan nilai yang bagus saat ujian, ternyata ketika ujian apa yang dipelajarinya tidak keluar dalam soal, ini menjadikannya bingung dan *down spirit* dalam menjawab soal, efeknya ujian keluar hasil yang tidak memuaskan.

Kecemasan akan masa depan lumrah terjadi dan hampir semua manusia merasakannya, terlebih oleh para mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi antara remaja menuju kepada tingkat kedewasaan yang dipenuhi oleh ragam tanggung jawab. Abdul Aziz Al Husaini dalam bukunya *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan* menyebutkan bahwa, masa depan merupakan sebuah kehidupan yang masih di awing-awang, tetapi acapkali meresahkan. Bisa dikatakan hampir semua manusia pernah diresahkan oleh bayang-bayang masa depannya. Bahkan, tak sedikit manusia yang gagal dan mati sebelum lahir karena salah memahami dan menyikapi masa depan.²²

Karena pada dasarnya masa depan tidak dapat diketahui, Allah

²² Abdul Aziz Al-Husaini, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 2

mengingatkan hamba-Nya untuk mempersiapkan diri menghadapi masa depan, dalam hal ini, firman Allah Swt. dalam Surah Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok; dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”²³

Masa depan atau hari esok yang dimaksud dalam ayat ini adalah tentang hari akhirat.²⁴ Pada hakikatnya masa depan semua manusia adalah kelak di akhirat, dikarenakan dunia ini hanya sementara. Maka tugas terbaik selama di dunia yang sementara ini adalah mempersiapkan amal atau bekal untuk hari akhirat.

Dalam observasi yang penulis lakukan, penulis menemukan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang khawatir akan masa depannya. Baik itu dari obrolan-obrolan singkat sesama sejawat, atau dalam sesi resmi saat penulis mewawancarainya. Namun khawatir akan masa depan yang penulis temukan dalam penelitian ini adalah khawatir pada masa depan seperti dapat nilai bagus saat ujian, selesai kuliah pada waktunya, memiliki pekerjaan, mendapatkan jodoh dan lain sebagainya. Hanya beberapa saja yang mendefinisikan masa depan sebagai masa depan akhirat seperti khawatir dengan amalan ibadah yang belum

²³ Q.S. Al-Hasyr ayat 18

²⁴ Jalaluddin As-Suyuthi, Jalaluddin Al Mahalli, *Tafsir Jalalain*, Jilid 4, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2004), hlm. 84.

cukup atau hal semacamnya.²⁵

Pada sesi wawancara, penulis menemukan jawaban atas pertanyaan apa salah satu penyebab utama merasa cemas dari salah seorang responden yang menyatakan bahwa khawatir akan masa depan merupakan penyebab utama seringnya dia merasakan kecemasan:

*“Ya, saya merasa cemas karena khawatir akan masa depan yang belum tentu pasti dan belum tau bagaimana, kondisi ini sering saya alami apalagi saya berfikir keras untuk memperbaiki masa depan saya agar jauh lebih baik”.*²⁶

Hal serupa juga disampaikan oleh KA:

*“Salah satu penyebab kecemasan saya karena rasa takut yang berlebihan dalam menggapai sesuatu, takut tidak bisa, takut tidak sampai, takut gagal dalam mencoba dan lain sebagainya”.*²⁷

Kecemasan yang berlebihan ini dapat berdampak negatif pada semangat belajar mahasiswa, karena mereka terus digerus oleh pikiran-pikiran tidak baik bahkan pada kemungkinan-kemungkinan yang belum tentu terjadi. Misalnya khawatir gagal, padahal mencoba saja belum, atau gagal beberapa kali dalam kompetisi, harusnya dicoba lagi dan terus belajar atau berlatih.

Kegigihan terhadap segala sesuatu yang diperjuangkan akan memantapkan semangat keberhasilan dalam setiap harapan dan tujuan. Di samping segala usaha dan ikhtiar yang dilakukan, doa juga merupakan harapan terbaik yang dapat digantungkan kepada Allah, karena kepada-Nya lah semua manusia berserah diri.

²⁵ Observasi yang dilakukan di Kampus Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir angkatan 2014 pada tanggal 14 Februari 2018.

²⁶ Wawancara bersama AY, tanggal 29 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

²⁷ Wawancara bersama KA, tanggal 27 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Ilmu Aqidah dan Filsafat Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

Berpikir positif terhadap segala sesuatu mungkin memang sulit, namun hal tersebut merupakan azas dasar untuk membuat manusia dapat hidup dengan tenang dalam hidupnya.²⁸

Demikian pemaparan sebab-sebab paling dominan yang menghadirkan kecemasan pada diri mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Sebab-sebab kecemasan tersebut semuanya dipicu karena kurangnya ketaqwaan kepada Allah Swt. Dan ketaqwaan tersebut sebenarnya dapat ditingkatkan dengan istiqamah dalam menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya.

C. Solusi Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa.

Sebagaimana telah diketahui bahwa potensi agama dalam menanggulangi kecemasan seseorang adalah benar, terbukti yaitu pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang cemas. Agama dapat menolong orang untuk menerima ragam kondisi dan situasi yang diberikan Allah melalui pelaksanaan ibadah dengan baik. Karena semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya serta mampu menghadapi kecemasan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.²⁹

Di antara etika Islam yang menjaga seseorang dari kecemasan adalah dengan berakhlak baik. Akhlak merupakan kondisi jiwa yang menghasilkan

²⁸ Abdul Aziz Al-Husaini, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan...*, hlm. 119.

²⁹ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental...*, hlm. 79

perbuatan, baik itu tercela ataupun terpuji, indah ataupun buruk. Untuk mendapatkan akhlak dan jiwa yang baik, Al-Quran menjadi jawaban atas berbagai hal yang dibutuhkan jiwa. Karena sebaik-baik akhlak, adalah akhlak yang berpatron pada Al-Quran. Dan sebaik-sebaik penawar bagi segala geliat kegelisahan jiwa adalah Al-Quran. Hal ini senada dengan firman Allah dalam Al-Quran surah Al-Israa ayat 82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا



Artinya: dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Ayat di atas menjelaskan tentang keistimewaan Al-Quran dan fungsinya sebagai bukti kebenaran Nabi Muhammad saw. Al-Quran sebagai obat penawar bagi penyakit-penyakit jiwa. Kata *Syifa'* (شِفَاءٌ) biasa diartikan kesembuhan atau obat, dan digunakan juga dalam arti keterbatasan dari kekurangan, atau ketiadaan arah dalam memperoleh manfaat.³⁰ Yang di maksud penawar disini ialah obat bagi penyakit-penyakit ruhani/jiwa yang berdampak pada jasmani dan obat terhadap kesesatan. Demikian pula obat bagi hati yang terkena syubhat, kebodohan, pemikiran yang batil, penyimpangan, dan niat buruk yang boleh jadi hinggap sementara di hati seseorang.³¹

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 529-530

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan...*, hlm. 530

Kemudian Al-Quran merupakan *Rahmat* bagi orang-orang mukmin, dikarenakan Al-Quran mengandung ilmu yang yakin yang dapat menyingkirkan semua syubhat dan kebodohan, dan mengandung nasehat serta peringatan yang dapat menyingkirkan semua syahwat yang bertentangan dengan perintah Allah Swt. Demikian pula, Al-Quran merupakan obat bagi badan yang mengalami sakit dan penderitaan. Karena di dalamnya terdapat sebab-sebab dan sarana untuk memperoleh rahmat, di mana apabila seorang hamba melakukannya, maka dia akan memperoleh rahmat, kebahagiaan yang abadi, dan pahala di dunia dan akhirat.³²

Dan bagi orang-orang yang *Zalim* yakni mereka yang tidak membenarkan Al-Quran atau tidak mengamalkannya akan rentan mengalami penyakit-penyakit kejiwaan berupa keraguan dan kebingungan batin yang dapat membawa kerugian yang besar terhadap agama dan kehidupannya di dunia. Allah Swt melimpahkan rahmatNya bagi mereka yang menghayati dan mengamalkan nilai-nilai yang diamanatkan Al-Quran. Karena dengan Al-Quran, hujjah tegak terhadap mereka, karena masing-masing mereka akan memperoleh balasan dan ganjaran yang sesuai.

Interaksi dengan Al-Quran merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang. Al-Quran yang di dalamnya terdapat doa dan zikir, membacanya tanpa tau arti saja sudah merupakan ibadah. Membacanya dan memahami artinya merupakan ilmu dan menentramkan jiwa, kemudian membacanya, mengetahui isinya serta melaksanakan ajaran yang terdapat di

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan...*, hlm. 535

dalamnya akan menjadi kunci kesuksesan hidup dunia dan akhirat.³³

Al-Quran memberikan jalan kepada orang yang merasa cemas dalam hidupnya untuk terus memohon petunjuk Allah Swt dan mengarahkannya dengan cara *dzikrullah* kepada Allah, dan dzikir yang paling baik adalah berinteraksi dengan Al-Quran.³⁴

Dalam arti umum, *dzikrullah* adalah perbuatan mengingat Allah Swt dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti *tasbih*, *tamjid*, shalat, membaca Al-Quran, berdo'a, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.³⁵

Semuanya merupakan cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketenteraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya.³⁶ *Dzikrullah* dalam arti khusus didalam menyebut nama Allah Swt sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat-syaratnya. *Dzikrullah* adalah benar-benar perintah Allah Swt dan rasul-Nya dan bukan ciptaan atau diada-adakan oleh manusia.

Manfaat berdzikir yang dalam kategori ini adalah dengan membaca Al-Quran sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, sehingga orang yang membaca Al-Quran secara terus-menerus dengan penuh khidmat maka semakin dekat seseorang kepada Allah, dan semakin bagus serta bernilai ibadahnya. Oleh sebab itu akan semakin tenteramlah jiwanya dan

³³ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapimedis*, (Jakarta : Dana Bhakti Prima, 1999), hlm. 7

³⁴ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapimedis...*, hlm. 79

³⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 158

³⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental...*, hlm. 79

semakin mampu ia menghadapi ragam problematika dan realitas dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari Al-Quran maka akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketenteraman batin karena terputusnya hubungan komunikasi dengan Allah Swt.

Sudah banyak penelitian yang membuktikan bahwa interaksi dengan Al-Quran dapat menghilangkan kecemasan, stress dan depresi, salah satunya adalah penelitian yang dibuktikan oleh Lindenthal dan Star yang hasilnya menunjukkan bahwa orang yang religius resiko mengalami stres jauh lebih kecil daripada mereka yang tidak religius dalam kehidupan sehari-harinya.³⁷

Pokok-pokok Al-Quran sebagai penghilang ragam problematika dunia dan akhirat dipaparkan oleh Quraish Shihab dalam 3 kandungan hal pokok paling utama, yaitu:

Pertama, Tujuan. Tujuan Al-Quran di sini adalah untuk:³⁸

1. Akidah atau Kepercayaan, yang mencakup kepercayaan kepada (a) Tuhan dengan segala sifat-sifat-Nya, (b) Wahyu, dan segala kaitannya dengan, antara lain, kitab-kitab suci, malaikat, dan para Nabi; serta (c) hari kemudian bersama dengan balasan dan ganjaran Tuhan.
2. Budi Pekerti, yang bertujuan mewujudkan keserasian hidup bermasyarakat, dalam bentuk antara lain gotong royong, amanat, kebenaran, kasih sayang, tanggung jawab, dan lain-lain.

³⁷ Astrid Darmawan, *Al-Quran The Ultimate Secret*, (Jakarta: Ufuk Press, 2008), hlm. 11

³⁸ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran*, cet III (Bandung: Mizan, 2009), hlm. 90-91

3. Hukum-hukum yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, sesamanya, dirinya, dan alam sekitarnya.

Kedua, Cara. Ketiga hal di atas diusahakan penyampaiannya oleh Al-Quran melalui empat cara:

1. Menganjurkan manusia untuk memperhatikan alam raya, langit, bumi, bintang-bintang, udara, darat, lautan, dan sebagainya, agar manusia-melalui perhatiannya tersebut-mendapat manfaat berganda: (a) menyadari kebesaran dan keagungan Tuhan; dan (b) memanfaatkan segala sesuatu untuk membangun dan memakmurkan bumi di mana ia hidup.
2. Menceritakan peristiwa-peristiwa sejarah untuk memetik pelajaran dari pengalaman masa lalu.
3. Membangkitkan rasa yang terpendam dalam jiwa, yang dapat mendorong manusia untuk mempertanyakan dari mana ia datang, bagaimana unsure-unsur dirinya, apa arti hidupnya, dan kemana akhir hayatnya (yang jawaban-jawabannya diberikan oleh Al-Quran).
4. Janji dan ancaman baik di dunia (yakni kepuasan batin dan kebahagiaan hidup bahkan kekuasaan bagi yang taat, dan sebaliknya bagi yang durhaka) maupun di akhirat dengan surga atau neraka.³⁹

Ketiga, Pembuktian. Untuk membuktikan apa yang disampaikan oleh Al-Quran seperti yang tersebut di atas, maka di celah-celah redaksi mengenai butir-

³⁹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran...*, hlm. 91

butir tersebut, ditemukan mukjizat Al-Quran seperti yang pada garis besarnya dapat terlihat dalam tiga hal pokok:

1. Susunan redaksinya mencapai puncak tertinggi dari sastra Arab
2. Ilmu Pengetahuan dari berbagai disiplin yang diisyaratkannya.
3. Ramalan-ramalan yang diungkapkan, yang sebagian telah terbukti kebenarannya.

Maka, peran Al-Quran khususnya bagi seorang muslim adalah bukan hanya sebatas kitab suci yang harus dihormati karena merupakan sumber ajaran Agama, bukan hanya sebatas disebabkan oleh karena Al-Quran itu adalah wahyu Allah dan mukjizat kepada Nabi Muhammad Saw, dan bukan hanya sebagai kitab ilmu pengetahuan. Melainkan peranan Al-Quran itu sendiri telah menjadi bagian hidup dan kebutuhan bagi setiap muslim yang ingin mendapatkan kebaikan dan kedamaian hidup dunia dan akhirat. Sesuai fungsinya member petunjuk kepada manusia dan member jalan keluar bagi persoalan-persoalan yang mereka perselisihkan. Termasuk segala persoalan yang menimbulkan kecemasan pada manusia itu sendiri.

Salah seorang Mahasiswa Fakultas Ushuluddin prodi Sosiologi Agama yang dimintai pendapat tentang bagaimana urgennya berinteraksi dengan Al-Quran, FT mengatakan:

“Berinteraksi dengan Al-Quran sangat penting, karena sebagai umat Islam memang harus selalu berinteraksi dengan Al-Quran”.⁴⁰

⁴⁰ Wawancara bersama FT, tanggal 28 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Sosiologi Agama Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

Senada dengan hal tersebut, NKZ mahasiswi prodi Ilmu Al-Quran Tafsir semester 7, saat mengalami kecemasan dalam menghadapi ragam hal maka solusi yang dilakukan adalah selalu meminta tolong kepada Allah Swt atas segala masalah yang dihadapi dan mengerjakan shalat, berdoa, serta membaca Al-Quran untuk dapat menenangkan jiwa sehingga bisa berfikir jernih dan mencari solusi atas masalah yang sedang terjadi tersebut.⁴¹

NKZ menambahkan: “*Dengan membaca Al-Quran dapat memberikan kedamaian, ketenangan dan perasaan-perasaan yang sulit dijelaskan dengan kata-kata*” dan menurutnya Al-Quran merupakan obat bagi segala macam penyakit.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, bacaan Al-Quran mengandung unsur *psikoterapeutik* yang mendalam, *psikoreligius psikiatrik*, karena ia mengandung kekuatan spiritual/kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan).⁴²

Psiko-neuro-imunologi adalah suatu cabang ilmu yang mencari hubungan dua arah, yaitu hubungan kondisi psikologis dengan susunan saraf pusat (otak) dan hubungan kondisi psikologis dengan sistem kekebalan tubuh (baik dalam arti positif maupun negatif) yang pada gilirannya merupakan faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang dalam proses penyembuhan suatu penyakit.⁴³

⁴¹ Wawancara bersama NKZ, tanggal 27 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

⁴² Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapimedis...*, hlm. 8

⁴³ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta : FKUI, 2002), hlm. 30

Contoh pada penderita stres pada penelitian yang dilakukan oleh Kilpatrick,S,D, menyatakan bahwa orang yang menderita stres terjadi pelepasan hormon *kortisol* dalam darah, hal ini menyebabkan gangguan pada fungsi kekebalan tubuh. Selanjutnya dalam hipotesis itu dikemukakan bahwa komitmen agama yaitu bacaan Al-Quran dapat memperbaiki dan mengontrol stres. Dan komitmen agama juga dapat menurunkan kemampuan tubuh melawan penyakit.⁴⁴

Salah satu zat protein sistem imunitas tubuh adalah IL-6. Menurunnya kadar IL-6 dalam darah dapat diartikan kekebalan tubuh seseorang sedang menurun, yang menyebabkan tubuh rentan terhadap berbagai penyakit. Dalam penelitian selanjutnya ternyata IL-6 ini terkait dengan penyakit-penyakit kanker, jantung, virus, osteoporosis pasca manopause dan alzheimer, kesimpulan yang diambil adalah bahwa melaksanakan kegiatan peribadatan agama seperti membiasakan diri berinteraksi dengan Al-Quran baik secara khusus dan secara umum dapat meningkatkan derajat kesehatan karena kadar IL-6 bertambah, derajat stres menurun dan pelepasan *kortisol* dan zat-zat lain yang berdampak pada menurunnya sistem kekebalan tubuh juga berkurang.⁴⁵

Cemas dan stres adalah sumber suatu penyakit kalau cemas dan stress itu terus berkepanjangan, seperti terjadinya penyakit kencing manis. Pada mulanya seorang itu mengalami stres dan cemas (ketegangan jiwa) yang berkepanjangan disebabkan karena yang bersangkutan menderita *stressor psikososial* (misalnya problem pekerjaan) faktor psikis ini ditangkap oleh panca

⁴⁴ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam....*, hlm. 152

⁴⁵ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam....*, hlm. 153

indera diteruskan ke pusat emosi di susunan saraf pusat otak (*lymbic sistem* dan *hypothalamus*), yang mempengaruhi aktivitas kelenjar *pituitary*. Bila rangsang emosional tersebut berkesinambungan, melalui saraf (*neuron*) diteruskan ke organ *pancreas* (*endoktrin*). Kelenjar *pancreas* adalah kelenjar yang memproduksi hormon *insulin*, yaitu hormon yang mengatur keseimbangan kadar gula dalam darah. Kelenjar *pancreas* dapat terganggu fungsinya antara lain, produksi hormon insulin berkurang, atau dengan kata lain, kadar gula darah meningkat, oleh karena itu orang bisa menderita *diabetes mellitus*.⁴⁶

Maka seseorang perlu sering berinteraksi dengan Al-Quran untuk menghambat cemas dan stres yang berkepanjangan karena Al-Quran yang dibaca dan diamalkan secara terus menerus dengan penuh khidmat akan membiasakan hati sanubari seseorang senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah dan akan mantaplah hubungan hamba dengan Tuhannya sehingga kedamaian dan ketenangan tercurah dalam hidupnya.

Secara psikologis, akibat Al-Quran itu dalam alam kesadaran akan berkembang penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Maka ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada Dzat yang Maha mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada jiwa dan membawa relaksasi pada fungsi organ tubuh.

⁴⁶ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam...*, hlm. 33

Sehingga fungsi organ tubuh berfungsi secara seimbang tanpa ada gangguan sedikitpun, maka orang itu akan sehat lahir dan batin.⁴⁷

Mahasiswi yang berkompeten dan terbilang cerdas dikelasnya menyebutkan sikapnya ketika merasakan kegalauan yang begitu akut, kemudian memilih bangkit dan membaca Al-Quran ternyata memberikan hasil yang begitu signifikan:

“Bacaan ayat suci Al-Quran sangat berpengaruh terhadap kecemasan yang saya rasakan, karena Al-Quran adalah obat bagi setiap penyakit, dan solusi dari setiap permasalahan. Kemudian dengan membaca Al-Quran hati lebi tenang dan perasaan menjadi lega. Hal inilah yang mampu membuat kita kuat menghadapi permasalahan dalam keseharian.”⁴⁸

Seorang mahasiswa lainnya memberikan tanggapan terhadap solusi dalam menanggulangi kecemasan ketika ditanya menurut perspektifnya bagaimana solusi menanggulangi kecemasan dalam kehidupan, SR menjawab:

“Menurut saya, solusi paling efektif saat diserang kegalauan dan kecemasan adalah dengan membaca Al-Quran dan merenungkan makna-maknanya. Semakin ditadabburi semakin menngadirkan kedamaian dalam jiwa.”⁴⁹

Sejatinya, Al-Quran adalah solusi terhadap ragam probelmatika yang dihadapi manusia, baik itu kecemasan, disorientasi tujuan, stress, depresi dan berbagai penyakit lainnya baik fisik ataupun mental. Tidak ada masalah yang tidak ada solusinya. Dan ayat-ayat suci Al-Quran jika rutin dibaca dan difahami

⁴⁷Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1995), hlm. 161

⁴⁸ Wawancara bersama CNF, tanggal 27 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

⁴⁹ Wawancara bersama SR, tanggal 27 September 2018, salah satu Mahasiswi prodi Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Wawancara dilakukan di Fakultas Ushuluddin.

maka akan menentramkan jiwa manusia. Hal ini sesuai dengan Firman Allah Swt.

dalam Al-Quran yaitu:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁵⁰

Berkaitan dengan ayat ini, Ibnu Katsir menjelaskan: “Maksudnya, hati akan menjadi baik dan menjadi senang ketika menuju ke sisi Allah. Hati menjadi tenang ketika mengingat Allah, dan hati merasa puas ketika merasa bahwa Allah adalah Pelindung dan Penolongnya”.⁵¹

Sementara, Syaikh Abdur Rahman bin Nashir as Sa’di rahimahullah, seorang ulama besar dunia yang hidup antara tahun 1307 H – 1376 H menjelaskan lebih rinci ayat di atas. Beliau mengatakan: “Nyatalah, hanya dengan berdzikir mengingat Allah (hati menjadi tenteram), dan sewajarnya hati tidak akan tenteram terhadap sesuatupun kecuali dengan mengingat Allah. Sebab, sesungguhnya tidak ada sesuatupun yang lebih lezat dan lebih manis bagi hati dibandingkan rasa cinta, kedekatan serta pengetahuan yang benar kepada Penciptanya. Sesuai dengan kadar pengetahuan serta kecintaan seseorang pada Penciptanya, maka sebesar itu pula kadar dzikir yang akan dilakukannya. Ini berdasarkan pendapat yang mengatakan, bahwa dzikir kepada Allah ialah

⁵⁰ Q.S. Ar-Ra’du ayat 28.

⁵¹ Abul Fida Ismail Ibn Umar Ibn Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj, Jilid 4, (Bogor: Pustaka Imam Syafi’i, 2001), hlm 376.

dzikirnya seorang hamba ketika menyebut-nyebut Rabb-nya dengan bertasbih, ber-tahlil (membaca *Laa ilaaha Illallah*), bertakbir dan dzikir-dzikir lainnya.⁵²

Namun ada yang berpendapat, yang dimaksudkan dengan dzikrullah (dzikir pada ayat di atas) ialah Kitab-Nya (Al-Quran) yang diturunkan sebagai pengingat bagi kaum Mukminin. Berdasarkan pendapat ini, maka makna 'hati menjadi tenteram dengan dzikrullah' ialah, manakala hati memahami makna-makna Al-Quran serta hukum-hukumnya, hati akan menjadi tenteram. Sesungguhnya makna-makna serta hukum-hukum Al-Qur-an memberikan bukti tentang kebenaran yang nyata, didukung dengan dalil-dalil dan petunjuk-petunjuk yang jelas. Dengan cara demikianlah hati menjadi tenteram. Sesungguhnya hati tidak akan tenteram, kecuali ketika mendapatkan keyakinan dan ilmu. Itu semua hanya ada dalam Kitab Allah yang tertuang secara sempurna.

Maka dari pembahasan ini dapat penulis simpulkan bahwa, solusi Al-Quran untuk menanggulangi kecemasan adalah dengan membacanya, kemudian memahami makna-maknanya, mengetahui hukum-hukum yang terkandung dalam Al-Quran yang dapat mengarahkan hidup manusia ini ke arah yang lebih baik, kemudian mengaplikasikan isi Al-Quran tersebut ke dalam segala laku kehidupan. Intinya apapun yang dilakukan, sesibuk apapun aktifitas, Al-Quran tetap menjadi prioritas, karena Al-Quran laksana oksigen bagi hamba-hamba Allah yang beriman.

⁵²Abdur Rahman bin Nashir as Sa'di, *Taisir al Karimir Rahman fi Tafsir Kalamal Mannan*, (Kairo: Darr al Kutb, tt) 228.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bersadarkan rumusan masalah dan sesuai dengan penelitian dan kajian yang telah penulis cantumkan dalam seluruh skripsi ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebab-sebab kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Uin Ar-Raniry Banda Aceh adalah:
 - a. Kurangnya keistiqamahan dalam melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.
 - b. Adanya masalah dalam keluarga
 - c. Kekhawatiran akan masa depan yang belum jelas.
2. Peran Al-Quran dalam menanggulangi kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Uin Ar-Raniry Banda Aceh adalah Al-Quran berperan sebagai solusi untuk menanggulangi kecemasan mahasiswa, yaitu dengan rutin berinteraksi dengan Al-Quran. Interaksi yang rutin tersebut adalah dengan sering membacanya, kemudian memahami makna-maknanya, mengetahui hukum-hukum yang terkandung dalam Al-Quran yang dapat mengarahkan mahasiswa ke arah yang lebih baik, kemudian mengaplikasikan isi Al-Quran tersebut ke dalam segala lini kehidupan. Oleh karena itu Al-Quran dapat memberikan

ketenangan jiwa dan kebahagiaan bagi yang berinteraksi dengan baik dan istiqamah. Allah Swt memberikan petunjuk hidup di dunia dan di akhirat kelak melalui firman-firman-Nya di dalam Al-Quran agar manusia bahagia di dunia dan akhirat terbebas dari penyakit jiwa baik cemas, stres, depresi, dan lain sebagainya.

B. Saran-saran

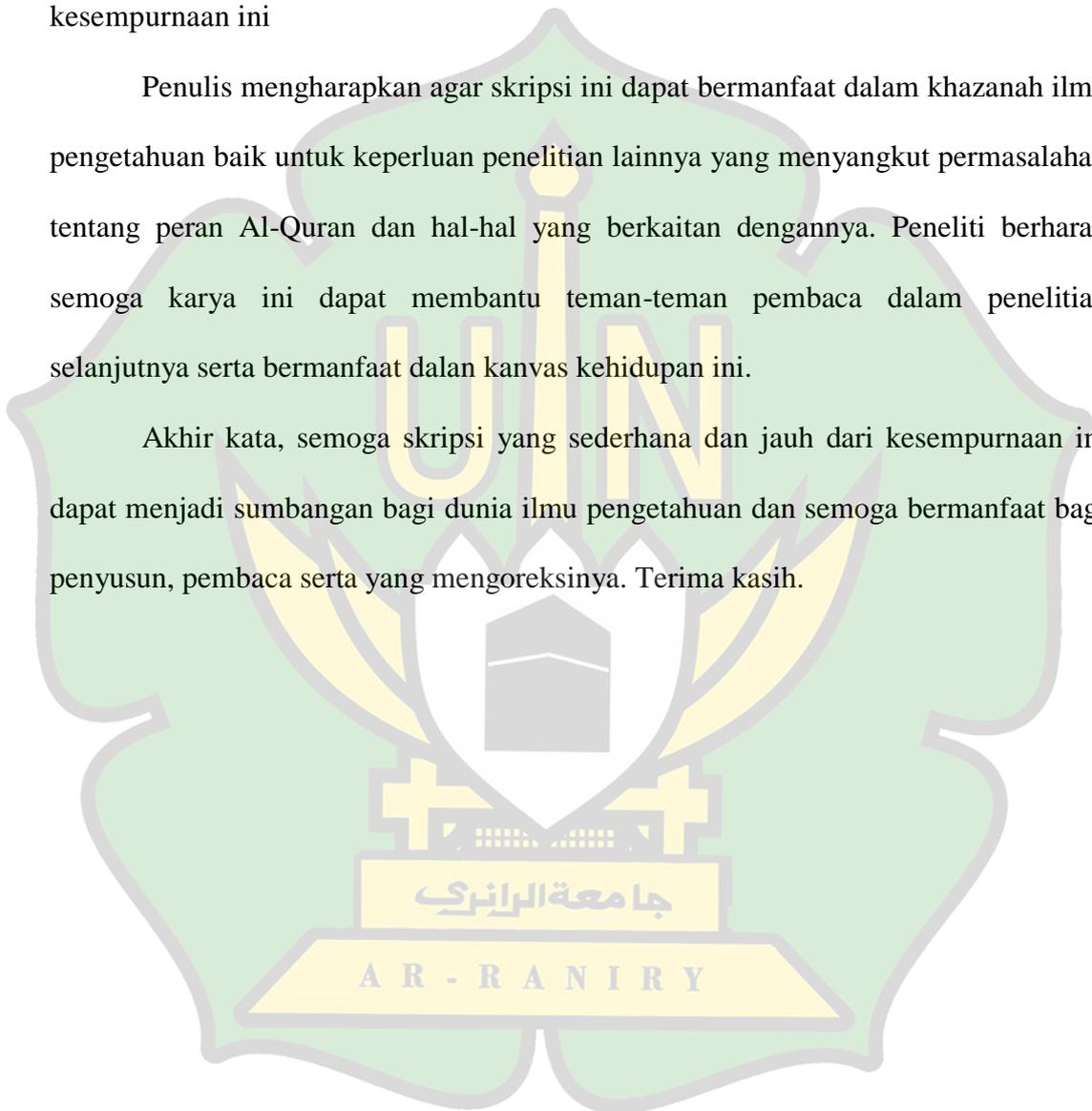
Sebelum penulis mengakhiri pembahasan skripsi ini, penulis menyampaikan saran-saran yang dimaksud sebagai usaha menjadikan manusia berkualitas sesuai ajaran Al-Quran, yaitu manusia yang berbahagia di dunia dan akhirat karena menjalankan perintah Allah Swt dan menjauhi larangan-Nya agar terbebas dari kecemasan, dan juga sebagai bahan pertimbangan serta pemikiran untuk menuju hamba yang lebih sempurna.

Adapun saran penulis adalah sebagai berikut : Manusia ataupun mahasiswa mempunyai tujuan hidup untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dan dalam segala daya upaya menuju harapan mulia tersebut, manusia tidak pernah terlepas dari ragam cobaan dan tantangan, sehingga nantinya akan sering merasakan kecemasan, kegalauan dan kekhawatiran dalam hidupnya. Untuk mengatasi kondisi tersebut agar tidak bertambah parah, maka hendaknya mendekatkan diri kepada Allah, memperbaiki kualitas hubungan dengan Allah dan hendaklah rajin-rajin membaca Al-Quran. Jadikanlah Al-Quran sebagai oksigen yang setiap saat kita membutuhkannya.

Sebagai kata penutup skripsi ini, penyusun mengucapkan syukur *alhamdulillah rabbil 'alamin*, karena dengan berkat dan rahmat-Nya serta hidayah-Nya penyusun dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang sederhana dan jauh dari kesempurnaan ini

Penulis mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan baik untuk keperluan penelitian lainnya yang menyangkut permasalahan tentang peran Al-Quran dan hal-hal yang berkaitan dengannya. Peneliti berharap semoga karya ini dapat membantu teman-teman pembaca dalam penelitian selanjutnya serta bermanfaat dalam kanvas kehidupan ini.

Akhir kata, semoga skripsi yang sederhana dan jauh dari kesempurnaan ini dapat menjadi sumbangan bagi dunia ilmu pengetahuan dan semoga bermanfaat bagi penyusun, pembaca serta yang mengoreksinya. Terima kasih.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Hafizh Dasuki, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: PT. Intermedia, 1993
- A.M. Hardjana, *Penghayatan Agama yang Otentik dan Tidak Otentik*, Yogyakarta: PT. Kanisius, 1993
- Abdul Wahab Khallaf, *Kaidah-Kaidah Hukum Islam*, Bandung: Risalah, 1983
- Abdul Aziz Al-Husaini, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta: Qisthi Press, 2004
- Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Kecemasan*, Bandung: MQS Pres, 2001
- Abdurrahman M. Al-Isawi, *Islam dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005
- Abdur Rahman bin Nashir as Sa'di, *Taisir al Karimir Rahman fi Tafsir Kalamal Mannan*, Kairo: Darr al Kutb, tt
- Abu Ja'far Muhammad bin Jarir At-Thabari, *Tafsir At-Thabari Jami'ul Bayan an Ta'wili Al-Quran*, Kairo, Darr Hijr, 2001
- Abuddin Nata, *Al-Qur'an Dan Hadits (Dirasah Islamiyah I)*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2005
- Abul Fida Ismail Ibn Umar Ibn Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj, Jilid 4, Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2001
- Agoes Noer Che, *Manusia Mengeluh Al-Quran Menjawab*, Jakarta: PT Elex Media Computindo, 2018

Ahmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Paramadina, 2000

Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj, Semarang: Toha Putra, 1993

Astrid Darmawan, *Al-Quran The Ultimate Secret*, Jakarta: Ufuk Press, 2008

Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI, 2001

Darmansyah, *Ilmu Sosial Dasar*, Surabaya: PT. Usaha Nasional, 1986

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: PT. Diponegoro, 1995

Endang Saifuddin Anshari, *Wawasan Islam; Pokok-Pokok Fikiran Tentang Islam dan Ummatnya*, Jakarta: CV. Rajawali, 1986

Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*, Bandung: Pustaka Mizan, 1983

Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta : PT. Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 1995

Jalaluddin As-Suyuthi, Jalaluddin Al Mahalli, *Tafsir Jalalain*, Jilid 4, Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2004

Kartono Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002

Lexi J. Moleong, *Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010

M. Alfandi, *“Kembangkan Sikap Istiqomah”*, Semarang: CV. Meteor Ilmu, 2004

M. Ali Hasan, *Studi Islam Al-Qur'an dan As-Sunnah*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000

M. Husain Zahabi, *Isra'iliyat dalam Tafsir dan Hadits*, terj. oleh Didin Hafidhuddin, Jakarta: Litera Antar-Nusa, 1993

M. Munandar Sulaeman, *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, Bandung: PT. Refika Aditama, 1998

M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran*, Cet III, Bandung : PT Mizan Pustaka, 2009

_____, *Wawasan Al-Qur'an*, Mizan: Bandung, 2000

Masaru Emoto, *The True Power of Water*, terj, Bandung: MQ Publishing, 2009

Mattew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, Terj.TjetjepRohindi, Jakarta: UI Pers, 1992

Moh. Pabundu Tika, *Metodelogi Riset Bisnis*, Jakarta: BumiAksara, 2006

Moh. Rifa'i, *Tuntunan Shalat Lengkap*, Semarang: CV. Karya Toha Putra, 2011

Munawar Chalil, *Al-qur'an dari Masa ke Masa*, Bandung: Mizan, 2011

Muslih T dan Siti Chodijah, *Sosiologi dan Manajemen Keluarga dalam Perspektif Islam*, Bandung: NJ Publisier, 2018

Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989

Nico Syukur Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama: Pengantar Psikologis Agama*, Jakarta: LEPPENAS, 1982

Rusdin Pohan, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-Rijal Institute, 2007

Sanafiah Faisal dan Mulyadi Guntur W, *Metodologi Penelitian dan Pendidikan*, terj. John W. Best, *Research in Education*, Surabaya: Usaha Nasional, 2012

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2002

Suharsini Arikunto, *Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002

Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997

Tim Fakultas Ushuluddin, *PROFIL FAKULTAS USHULUDDIN IAIN AR-RANIRY BANDA ACEH TAHUN 2009*, Banda Aceh: 2009

W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2003

Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, Bandung: CV. Ruhama, 1993

INSTRUMENT PENELITIAN

PERAN AL-QURAN DALAM MENANGGULANGI KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR- RANIRY

Pedoman Wawancara:

1. Apakah anda pernah merasakan kecemasan dan kegalauan dalam hidup?
2. Apa salah satu penyebab kecemasan dalam hidup anda?
3. Ketika anda mengalami kecemasan dalam permasalahan sehari-hari, yang anda hadapi, solusi apa yang anda kerjakan untuk dapat mengatasi kecemasan tersebut?
4. Bagaimana Tanggapan anda tentang berinteraksi dengan Al-Quran?
5. Apakah anda setiap hari ada berinteraksi dengan Al-Quran?
6. Berapa halaman anda sempat membaca Al-Quran dalam sehari?
7. Apakah anda juga mentadabburi makna-makna yang terkandung dalam ayat suci Al-Quran tersebut atau hanya membaca saja?
8. Ketika membaca dan berinteraksi dengan Al-Quran, apakah kecemasan-kecemasan tadi dapat berkurang?
9. Menurut anda, apakah Al-Quran berperan dalam menanggulangi kecemasan apapun dalam kehidupan ini?
10. Apa yang anda rasakan ketika anda begitu galau dan cemas, kemudian anda bangkit dan memilih membaca Al-Quran?
11. Menurut pandangan anda, bagaimana solusi menanggulangi kecemasan dalam kehidupan ini?

Keterangan : Pertanyaan Nomor 1 sampai nomor 6 untuk rumusan masalah 1, sedangkan pertanyaan dari nomor 7 sampai 11 untuk rumusan masalah nomor 2.

LAMPIRAN FOTO WAWANCARA



Foto Wawancara Dengan Mahasiswa



Foto Wawancara Dengan Mahasiswa



Foto Wawancara Dengan Mahasiswa



Foto Wawancara Dengan Mahasiswa

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama : Syarifah Zurrahmah
Tempat / Tanggal Lahir : Banda Aceh, 26 November 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan / NIM : Wiraswasta
Agama : Islam
Kebangsaan / Suku : Indonesia / Aceh
Status : Menikah
Alamat : Darussalam, Banda Aceh

2. Orang Tua / Wali

Nama Suami : Arief Adam Ghazali, S.Ud, M.Ag
Pekerjaan : Wiraswasta

3. Riwayat Pendidikan

- a. Lulus SD Negeri 2 Kota Jantho
- b. Lulus SMP Negeri 1 Kota Jantho
- c. Lulus SMA Negeri 1 Kota Jantho
- d. Lulus Strata 1 UIN Ar-Raniry B.Aceh

4. Prestasi / Penghargaan

- a. Juara 3 Fasion show Islami se-Asrama UIN Ar-Raniry tahun 2014
- b. Juara Harapan 3 Perlombaan Cerdas Cermat Cabang Kimia se- Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013
- c. Masuk 10 Besar Perlombaan Cerdas Cermat Cabang Kimia se- Kabupaten Aceh Besar 2012
- d. Penghargaan MUA Muda

5. Pengalaman Organisasi

- a. Anggota Drumband di SD Negeri 2 Kota Jantho
- b. Anggota Drumband di SMP Negeri 1 Kota Jantho
- c. Anggota Paduan Suara / Aubade untuk Acara-Acara Nasional di Kota Jantho dari Tahun 2009-2013
- d. Pernah menjadi Anggota Paskibraka Jantho Tahun 2012
- e. Pernah menjadi *dirigen* saat Paduan Suara 17-an
- f. Wakil Bendahara Osis SMP Negeri 01 Kota Jantho Tahun 2010
- g. Sekretaris Osis SMA Negeri 01 Kota Jantho Tahun 2012
- h. Anggota HMP IAT Fak.Ushuluddin Ar-Raniry B. Aceh
- i. Pernah mengajar di SDN. 54 Banda Aceh

Banda Aceh, 31 Juli 2019

Syarifah Zurrahmah

