

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Al-Qur'an telah menguraikan terkait kejiwaan dan gangguan mental, beserta penanganan untuk *problem* yang dialami manusia. Al-Qur'an menilai bahwa kelemahan iman menjadi salah satu penyebab gangguan mental.<sup>1</sup> Ketika manusia beriman kepada sang pencipta maka akan terus mengingat Allah dan menjadikan hati tenang dan damai, begitupun sebaliknya.<sup>2</sup> Allah SWT bersabda dalam Qs. Al-Ra'd (13) ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Dapat dikatakan bahwa Al-Qur'an membahas tentang gangguan yang menimpa hati dan pikiran. Salah satu gangguan mental yang kebanyakan dialami manusia adalah gangguan mental terkait kecemasan.

Kecemasan merupakan salah satu bentuk kondisi psikologis. Setiap orang di dunia ini pasti pernah merasakan kecemasan. Mulai dari tingkat anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lansia pasti pernah mengalaminya. Pada tahun 2020 di Indonesia terdapat sekitar 18.373 jiwa yang mengalami gangguan kecemasan dengan jumlah penduduk sekitar 200 juta orang.<sup>3</sup> WHO menyatakan bahwa

---

<sup>1</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Cetakan 13 (Bandung: Mizan, 1996), 186.

<sup>2</sup> Samain and Budihardjo, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah,” *Attadib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020), 26, <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>.

<sup>3</sup> Ulfi Putra Sany, “Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an.,” *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 1 (2022): 1267, <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>.

kecemasan adalah gangguan mental yang umum terjadi dengan tingkat prevalensi yang sangat tinggi. Lebih dari 200 juta orang (3,6% dari total populasi) di seluruh dunia mengalami kecemasan.<sup>4</sup>

Menurut Henry B. Biller (Guru Besar Psikologi Klinis dari Universitas Rhode Island) dan Anthony Scioli (Guru Besar Psikologi Klinis dari Keene State College), dalam bukunya yang berjudul *Hope in The Age of Anxiety*, dijelaskan bahwa era modern saat ini merupakan era kecemasan atau *anxiety*.<sup>5</sup> Meskipun perkembangan pada dunia medis saat ini sudah maju, khususnya dalam bidang psikologi sudah sangat canggih, lebih prosedural, ketat, dan *established*. Namun dengan kemajuan tersebut ternyata tidak dapat menyelesaikan permasalahan psikologi secara tuntas. Hal ini berdasarkan data dari WHO, di dunia ini terdapat 450 Juta orang yang menderita gangguan mental.<sup>6</sup> Banyak gangguan mental yang terus bermunculan dan meningkat termasuk juga kecemasan.

Kecemasan merupakan bentuk dari beberapa proses emosi yang bercampur, yang dialami seseorang saat berada di bawah tekanan dan merasa frustrasi.<sup>7</sup> Hal tersebut adalah berupa perasaan negatif dan emosi yang menyengsarakan akibat rasa khawatir, rasa takut, gelisah karena adanya bahaya, sesuatu yang buruk, atau

---

<sup>4</sup> Nur Oktavia et al., "Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19," *Journal Ilmu Keperawatan* 5, no. 2 (2022): 329.

<sup>5</sup> Ahmad Rusydi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam*, Cetakan pertama (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), 6.

<sup>6</sup> World Health Organization, "Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Report of the World Health Organization, Department of Mental Health 194 Clinical Physical Therapy and Substance Abuse in Collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The," *The Handbook of Community Mental Health Nursing*, 2005, 5.

<sup>7</sup> Jamil, "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya," *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam* 3, no. 1 (2015): 130, <https://doi.org/10.36670/alaman.v1i1.6>.

akan terjadi hal lain yang tidak terduga.<sup>8</sup> Kecemasan merupakan suatu respon emosional yang normal terjadi dalam kehidupan manusia.

Islam menerangkan bahwa kecemasan merupakan suatu hal yang lumrah dan muncul secara alami yang ada pada diri setiap manusia. Kecemasan bisa datang kepada siapapun dan dimanapun. Dalam Qs. Yūsuf ayat 86 dijelaskan bahwa seorang Nabi pun pernah merasakan cemas dan sedih:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

*“Ya’qub menjawab: Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya.”*

Kecemasan yaitu ketika seseorang merasa cemas akan sesuatu yang objeknya tidak dapat dipastikan atau tidak jelas. Adapun kecemasan terhadap objek yang tidak jelas adalah tanda dari kepribadian “was-was”.<sup>9</sup> Freud pun mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosional yang mengganggu yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tersebut selalu dirasa namun masih samar-samar dan tidak dapat dipastikan.<sup>10</sup> Kecemasan dapat menjadi gangguan mental yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, apabila keadaan tersebut terjadi cukup lama pada seseorang. Salah satunya adalah gangguan obsesif kompulsif yang disebabkan oleh kecemasan berlebih, dan dalam istilah medis dikenal dengan penyakit OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*).<sup>11</sup>

<sup>8</sup> Abdul Hayat, “Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya,” *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 12, no. 1 (2014): 53, <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.

<sup>9</sup> Aditya Dedy Nugraha, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam,” *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020), 5.

<sup>10</sup> Aisyatin Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2022), 41. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.

<sup>11</sup> Nurul Nafi’atin, “Studi Kasus Pada Orang Yang Menunjukkan Gejala Obsessive Compulsif Disorder” (2021), <https://bit.ly/3YFdraF>.

OCD (*obsessive compulsive disorder*) merupakan gangguan yang berasal dari pemikiran (kognitif) seorang individu.<sup>12</sup> OCD adalah sebuah gangguan psikologis berupa pikiran-pikiran (obsesi) dan tindakan berulang (kompulsif) untuk mengurangi kecemasan.<sup>13</sup> Obsesif adalah suatu pikiran muncul berulang kali pada diri seseorang. Sementara kompulsif merupakan tindakan yang dikerjakan terus-menerus yang disebabkan oleh adanya dorongan impuls. Gangguan ini bermula dari kecemasan yang kemudian mendekati kepada panik terhadap suatu hal tertentu. Individu dengan yang mengalami OCD cenderung tidak mampu mengendalikan pikirannya (obsesi) yang sebenarnya tidak diinginkan dan terus melakukan tindakan tertentu berulang kali sebagai respon dari obsesi tersebut dan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

Penderita OCD biasanya menghabiskan sejumlah besar waktunya untuk pikiran dan tindakan yang berulang kali setiap harinya. Kecemasan yang muncul akibat obsesi dapat menekan penderita (*distress*). Sehingga mereka akan berusaha mencari cara agar merasa tenang dan lebih baik. Cara ini bisa berupa kompulsi atau ritual yang dilakukan agar dapat mengurangi *distress* yang dialaminya. Seperti contoh, orang yang takut pada kotor maka akan terus-menerus mencuci tangannya. Orang yang selalu mengkhawatirkan akan terjadi bahaya dimasa depan, mereka akan menghabiskan waktu untuk selalu memeriksa apakah telah melakukan sesuatu

---

<sup>12</sup> Elisa N U R Yasintha, "Obsesif Kompulsif Dalam Perilaku Wudhu," 2020, 2. [http://eprints.ums.ac.id/82921/8/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_r.pdf](http://eprints.ums.ac.id/82921/8/NASKAH_PUBLIKASI_r.pdf).

<sup>13</sup> Sherlia Nailus Salamah and Nurul Lail Rosyidah Muammaroh, "Pengendalian Diri Pada Penderita OCD," *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi* 1, no. 1 (2021): 41–56, <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.552>.

dengan benar. Biasanya kompulsi ditunjukkan sebagai ‘*stereotyped*’, perilaku yang berulang-ulang.<sup>14</sup>

Kecemasan adalah emosi yang wajar dialami setiap orang. Biasanya, perasaan ini dialami seseorang hanya sesaat dan jarang terjadi. Berbeda dengan OCD, perasaan seperti itu merupakan kecemasan yang abnormal. Karena perasaan tersebut akan muncul secara tiba-tiba dan berlebihan, yang mengakibatkan orang tersebut bertingkah aneh. Akibatnya, OCD memberikan dampak yang cukup signifikan bagi kehidupan seseorang karena menimbulkan stres dan kecemasan yang berlebihan saat melakukan aktivitas.

Al-Qur’an telah menjelaskan mengenai ayat-ayat kecemasan dengan berbagai term. Istilah kecemasan dalam Al-Qur’an dijelaskan dengan kata *Khauf*, *Huzn*, *Daiq*, dan *Halū’a*<sup>15</sup>. *Khauf* yaitu takut, cemas, bimbang, dan khawatir (*faza*). *Huzn* berarti sedih, sengsara, atau kurang kebahagiaan. *Daiq* yang berarti kesempitan jiwa atau ragu-ragu. *Halū’a* yaitu gelisah, resah, dan cemas. Lebih luas lagi jika dikaitkan dengan penyakit OCD terdapat pula kata *Waswas* yang berarti ragu atau was-was yang relevan dengan kata cemas. Karena dalam istilah awam, OCD lebih dikenal dengan sebutan was-was.

Dan dalam penelitian kali ini penulis akan menggunakan dua term yang mendekati fenomena OCD, yaitu *khauf* dan *waswas*. Menurut al-Balkhi, ahli psikologi Islam, *al-khauf* adalah rasa takut yang berlebihan, yang tergolong sebagai kecemasan berat yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang.

Kemudian dalam kitab ‘*Umdat al-Qārī Sharh Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, menyatakan bahwa

---

<sup>14</sup> Fuadah Fakhruddiana, “Penghayatan Dan Zikir Surah An-Nas Untuk Mengurangi Gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD),” 2015, 16.

<sup>15</sup> Muhammad Ikhsan, “Term - Term Kecemasan Dalam Al- Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)” (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

*waswas* merupakan keraguan yang terus-menerus terhadap sesuatu yang menyebabkan adanya kecemasan.<sup>16</sup> Dari kedua definisi tersebut selaras dengan penyakit OCD dimana diakibatkan oleh kecemasan yang berlebihan.

Term *khauf* disebutkan sebanyak 124 kali dalam Al-Qur'an dengan dasar pola **خ و ف**.<sup>17</sup> *Khauf* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan hati tidak tenang terkait kejadian di masa depan yang kemungkinan terjadi sesuatu yang negatif akibat dari sebuah dugaan yang tidak diketahui pasti. Sedangkan term *waswas* dalam Al-Qur'an terdapat 5 istilah.<sup>18</sup>

Adapun contoh salah ayat satu terkait *khauf* dan *waswas* dalam Qs. Al-Baqarah ayat 38, yaitu:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ  
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Kami berfirman: ‘Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.’”

Dijelaskan dalam kitab Tafsir Abu bakar Jabir al-Jazairi bahwa, “Allah Ta’ala memberitahukan bahwa Dia telah memerintahkan Adam, Hawa, dan Iblis untuk turun ke bumi setelah Setan berusaha meniupkan was-was kepada Adam dan Hawa, sehingga mereka berdua memakan buah dari pohon yang terlarang. Kemudian Allah memberitahukan kepada mereka apabila datang petunjuk maka

<sup>16</sup> S Syabrowi, “Obsessive Compulsive Disorder Dalam Riwayat Ṣaḥīḥ Ibnu Ḥibbān Nomor Indeks 147 (Kajian Ma’anil Hadis Perspektif Ilmu Psikologi)” 147 (2021), <http://digilib.uinsby.ac.id/51732/>, 37.

<sup>17</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu’jam Al-Mufahras* (Indonesia: Maktabah Dahlan, 1991), 247.

<sup>18</sup> Baqi. *Mu’jam Al-Mufahras*, 751.

*ikutilah petunjuk itu, tidak menyimpang darinya agar mereka aman dan bahagia, serta tidak merasa takut lagi merasa sedih.”<sup>19</sup>*

Kata *khauf* yang terdapat dalam ayat diatas bermakna sebagai keadaan hati yang gelisah akibat memikirkan sesuatu yang akan terjadi dimasa depan, atau terjadinya seusatu yang buruk yang muncul dari sebuah prasangka. Dan waswas yang diakibatkan tipu daya atau bisikan setan kepada Nabi Adam saat masih berada di surga. Setan berusaha mengeluarkan Nabi Adam dan istrinya dari surga dengan tipu dayanya. Yaitu setan membisikkan agar mereka terpengaruh untuk memakan buah khuldi, padahal Allah melarangnya.

*Khauf* muncul karena perasaan was-was dan lemahnya mental seseorang yang takut akan terjadi hanya hal buruk, sekalipun yang ditakuti hal yang sepele. Hal ini selaras dengan penyakit OCD, dimana jika tidak melakukan tindakan yang berulang (kompulsi) dari pikiran obsesi, maka penderita mengalami cemas atau takut yang berlebihan akan terjadi sesuatu yang buruk di masa mendatang.

Menurut ahli psikologi Islam, Al-Balkhi, dalam menjelaskan terkait *obsession*, beliau mendefinisikan dengan kata “was-was”.<sup>20</sup> Selian itu, Imam Sahal menjelaskan dalam tafsirnya (Tafsir Tustari), menyatakan bahwa was-was terjadi ketika seseorang memikirkan segala sesuatu selain kepada Sang Pencipta. Karena, ketika hatinya senantiasa mengingat Allah maka yang dipikirkan dan dibicarakan semuanya berkaitan dengan Allah, bagitupun sebaliknya.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> *Tafsir Al-Qur'an Al-Aisar*. Jakarta : Darus Sunnah Press, 2017.

<sup>20</sup> Isnaini Mar'ah Azizah and Aris Fauzan, “Kesehatan Jiwa Islam Telaah Terhadap Pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi Dalam Buku Maşālihu Al-Abdān Wa Al-Anfus,” *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 7, no. 2 (2021), 113.

<sup>21</sup> Sahl bin Abd Allāh Al-Tustari, *Tafsīr Al-Tustarī*, Amman, Jordan: Royal Aal Al-Bayt Institute for Islamic Thought, 2011, 320.

OCD merupakan salah satu gangguan mental dan dalam Islam telah diajarkan untuk menjaga kesehatan mental. Kedudukan kesehatan mental dalam Islam menempati urutan ke-3 dari 5 macam *maqasid syari'ah* yaitu *hifz al 'aql*. Memelihara pikiran menjadi urutan ketiga dalam *maqasid syari'ah* karena akal merupakan dasar untuk memahami perintah dan larangan Allah dan juga sebagai perantara untuk menerima ilmu. Dalam Islam kesehatan mental diakui sebagai hal yang penting. Karena selain Islam menjadikan pemeliharaan kesehatan mental sebagai salah satu *maqasid* yang harus dirawat, Islam juga menawarkan solusi terkait penyakit mental atau kejiwaan yang terdapat dalam Al Qur'an.<sup>22</sup>

Selain berbicara mengenai gangguan mental, Al-Qur'an juga menyajikan solusi atau penanganan dari beragam permasalahan yang dialami manusia. Diantaranya Al-Qur'an memberikan *problem solving* untuk penyakit-penyakit kejiwaan yang mengganggu psikologis manusia. Psikologi modern tidak dapat mengatasi penyakit kejiwaan secara keseluruhan salah satunya bisa saja karena menghilangkan aspek spiritualitas. Sehingga diperlukan akal yang diimbangi dengan keimanan dalam penanganannya, dengan berpedoman pada Al-Qur'an. Sa'ad Riyādh menambahkan bahwa Al-Qur'an dapat memberikan kesembuhan fisik dan mental berupa ketenangan jiwa.<sup>23</sup> Termasuk dalam mengatasi gangguan kecemasan khususnya penyakit OCD.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait ayat-ayat kecemasan yang berhubungan dengan OCD dalam perspektif Al-Qur'an. Dan bagaimana Al-Qur'an memberikan penanganan pada penyakit OCD, sehingga umat muslim dapat mengatasinya baik secara psikologi maupun secara

---

<sup>22</sup> Sany, "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an", 1271.

<sup>23</sup> Rusydi, Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam, 10.



spiritual dari pandangan Al-Qur'an. Menggunakan pendekatan teori-teori psikologi serta menguraikan beberapa penafsiran dari beberapa mufassir pada ayat-ayat yang akan dikaji. Dan dalam penelitian ini difokuskan pada istilah-istilah kecemasan dalam Al-Qur'an yang menitikberatkan pada gangguan mental OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*). Dengan demikian peneliti mengambil judul **Kecemasan Dan Implikasinya Terhadap *Obsessive Compulsive Disorder* Dalam Perspektif Al-Qur'an.**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penulis merumuskan beberapa masalah yaitu:

1. Apa saja term-term kecemasan yang berkaitan dengan *obsessive compulsive disorder* dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana *obsessive compulsive disorder* dalam perspektif Al-Qur'an?
3. Bagaimana solusi yang diberikan Al-Qur'an untuk mengatasi *obsessive compulsive disorder*?

## **C. Tujuan Penulisan**

Berdasarkan permasalahan di atas, tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui term-term kecemasan yang berkaitan dengan *obsessive compulsive disorder* dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui *obsessive compulsive disorder* dalam perspektif Al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui solusi yang diberikan Al-Qur'an untuk mengatasi *obsessive compulsive disorder*.

## **D. Kegunaan Penelitian**

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pemahaman mengenai kajian kecemasan yang difokuskan pada penyakit OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*) dalam Al-Qur'an. Bagi praktisi akademisi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya baik mengenai kecemasan atau tentang gangguan mental khususnya mengenai OCD. Dan bagi penulis, diharapkan penelitian ini bermanfaat dalam meningkatkan keilmuan dan menjadi tugas akhir dalam menyelesaikan Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri juga bermanfaat untuk kedepannya.

## 2. Secara praktis

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai sumber bacaan dan membantu penulis serta pembaca untuk lebih memahami mengenai kecemasan dan OCD dalam Al-Qur'an. Selain itu, dapat dijadikan sebagai sarana edukasi dan memberi kontribusi bagi pembacanya. Dan diharapkan bagi para pembaca, terkhusus pemerhati psikologis, penelitian ini supaya dapat digunakan sebagai bahan dan masukan terhadap penyakit OCD.

## **E. Telaah Pustaka**

Penelitian tentang kecemasan dalam Al-Qur'an memang bukan hal baru untuk dikaji, pembahasan mengenai kecemasan dalam Al-Qur'an telah banyak diteliti, namun jika dikaitkan dengan pendekatan psikologi, yang dihubungkan dengan penyakit mental OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*) terdapat perbedaan dalam pembahasannya. Berdasarkan hasil pencarian beberapa literatur yang penulis lakukan terkait tema penelitian ini, terdapat beberapa literatur yang sudah diteliti sebelumnya, antara lain:

1. Skripsi yang berjudul, “*Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudū’ī)*”. Ditulis oleh Muhammad Ikhsan, mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Ushuluddin, pada tahun 2021. Skripsi ini menggunakan metode *Maudū’ī*. Sehingga secara keseluruhan penelitian ini menjelaskan tentang macam-macam istilah kecemasan yang ada dalam Al-Qur’an dan diberikan penafsiran ayat-ayat mengenai kecemasan dari berbagai mufassir.<sup>24</sup> Penelitian ini menghasilkan bahwa telah ditemukan empat istilah kecemasan yang disebutkan dalam Al-Qur’an yaitu *Khauf*, *Huzn*, *Daiq*, *Halū’a*. Penelitian tersebut mengkaji istilah-istilah terkait kecemasan dalam Al-Qur’an secara global. Sedangkan penelitian yang akan penulis kaji yaitu membahas term kecemasan yang difokuskan pada fenomena OCD, dijelaskan juga selain dari keempat term kecemasan yang dijelaskan sebelumnya.
2. Buku yang berjudul, “*Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam: Dari Spiritual Disorder Hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual*”. Ditulis oleh Dr. Ahmad Rusydi, MA. Si, pada tahun 2020. Pada buku tersebut menerangkan kecemasan dari sudut pandang tasawuf, khususnya membahas tentang psikoterapi Islam yang sudah mulai digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu.<sup>25</sup> Penelitian ini membahas kecemasan yang berpusat pada bidang tasawuf dan psikoterapi Islam. Pada penelitian penulis mengkaji tentang kecemasan yang bersangkutan dengan penyakit OCD dalam bidang psikologi dan dalam pandangan Al-Qur’an.

---

<sup>24</sup> Ikhsan, “Term - Term Kecemasan Dalam Al- Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i).”

<sup>25</sup> Rusydi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Ahmad Rusydi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam*, Cetakan pertama (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015).

3. Skripsi yang berjudul, “*Peran Al-Qur’an Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry*”. Ditulis oleh Syarifah Zurrahmah, mahasiswa program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, pada tahun 2019.<sup>26</sup> Penelitian ini mengkaji tentang peran Al-Qur’an sebagai *Al-Syifa’* dalam menangani kecemasan. Yang kemudian diaplikasikan kepada mahasiswa fakultas ushuluddin dan Filsafat Ar-Raniry Banda Aceh yang mengalami kecemasan. Adapun hasil dari penelitian ini adalah bahwasanya terdapat beberapa penyebab kecemasan yang berbeda-beda dari setiap mahasiswa fakultas ushuluddin dan Filsafat Ar-Raniry Banda Aceh. Dan Al-Qur’an berperan penting dalam mengatasi kecemasan mahasiswa, dengan cara sering berinteraksi dengan Al-Quran. Pada penelitian tersebut berfokus pada pengaplikasian Al-Qur’an untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa. Sedangkan dalam penelitian penulis membahas kecemasan yang berhubungan dengan OCD dari segi istilah dan cara mengatasinya dari segi psikologi dan Al-Qur’an.
4. Skripsi yang berjudul, “*Studi Kasus Pada Orang Yang Menunjukkan Gejala Obsessive Compulsif Disorder*”.<sup>27</sup> Ditulis oleh Nurul Nafi’atin, mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, pada tahun 2021. Penelitian ini menghasilkan, pertama, orang yang menderita OCD mempunyai pikiran irasional yang mereka sadari tetapi tidak bisa dikendalikan. Hal ini salah satunya disebabkan oleh pembiasaan sebagai

---

<sup>26</sup> Syarifah Zurrahmah, “Peran Al-Qur’an Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Ar-Raniry” (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019).

<sup>27</sup> Nafi’atin, “Studi Kasus Pada Orang Yang Menunjukkan Gejala Obsessive Compulsif Disorder.”

hasil dari pengalaman belajar subjek dari pola asuh keluarga dan lingkungan sekitar. Kedua subjek meyakini bahwa tindakan yang diakibatkan oleh pikiran obsesif sangat mengganggu kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari.<sup>28</sup> Penelitian tersebut membahas OCD secara psikologi saja, berbeda dengan penulis yang mengkaji selain pada aspek psikologi juga dijelaskan lebih dalam dari perspektif Al-Qur'an.

5. Skripsi yang berjudul, "*Obsessive Compulsive Disorder Dalam Riwayat Ṣaḥīḥ Ibnu Ḥibbān Nomor Indeks 147 (Kajian Ma'anil Hadis Perspektif Ilmu Psikologi)*".<sup>29</sup> Disusun oleh Syabrowi, mahasiswa Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, pada tahun 2022. Penelitian tersebut menemukan bahwa hadis terkait OCD dalam kitab *Ṣaḥīḥ Ibnu Ḥibbān* nomor indeks 147 termasuk dalam hadis sahih dan dapat dijadikan sebagai hujjah. Terkait pemaknaannya, dari segi tafsir, mayoritas ulama meyakini bahwa was-was disebabkan oleh bisikan setan. Secara umum, penderita seolah-olah mendengar suara yang nyata, namun sebenarnya itu merupakan gangguan setan. Meskipun waswas ini dianggap sebagai gangguan, namun dalam hadis lain dijelaskan sebagai tanda kemurnian iman. Penelitian ini menjelaskan gangguan OCD dalam perspektif Hadis. Sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada kecemasan yang direfleksikan dengan penyakit OCD dalam pandangan Al-Qur'an
6. Jurnal yang berjudul, "*Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Aktivitas Perkuliahan*". Ditulis oleh Hartini Mursada, dari jurnal Ash-

---

<sup>28</sup> Jamil, "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya."

<sup>29</sup> Syabrowi, "Obsessive Compulsive Disorder Dalam Riwayat Ṣaḥīḥ Ibnu Ḥibbān Nomor Indeks 147 (Kajian Ma'anil Hadis Perspektif Ilmu Psikologi)."

Shuduur Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Malikussaleh Lhokseumawe, pada tahun 2021. Jurnal ini menjelaskan tentang gangguan obsesif kompulsif, khususnya dampaknya terhadap aktivitas kuliah.<sup>30</sup> Penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara yang melibatkan dua subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan OCD mempunyai dampak yang signifikan pada kedua subjek. Yaitu seperti mengganggu aktivitas perkuliahan dan sehari-hari, menghabiskan banyak waktu, merasa stress yang signifikan, tegang dan juga cemas. Jurnal tersebut lebih fokus membahas dampak dari gangguan OCD, terutama pada aktivitas perkuliahan. Sedangkan pada penelitian penulis mengkaji gangguan OCD dalam perspektif Al-Qur'an baik dari segi istilah maupun cara mengatasinya.

Dari beberapa penelitian diatas, baik dari skripsi, buku, maupun jurnal memang sudah ada penelitian yang membahas tema kecemasan dan OCD. Tetapi, belum ditemukan penelitian mengenai kecemasan dalam Al-Qur'an dengan menggunakan kajian tematik yang direfleksikan pada gangguan kecemasan berlebihan dalam satu pembahasan yang nantinya juga dikaitkan pada teori-teori psikologi. Dalam penelitian yang dilakukan saat ini, yang membedakan dengan beberapa penelitian sebelumnya yaitu penulis menelaah ayat-ayat tentang kecemasan dalam Al-Qur'an, kemudian difokuskan pada kajian berupa penyakit OCD (*Obsessive Compulsive disorder*) dalam perspektif Al-Qur'an dan psikologi.

## **F. Kajian Teori**

### 1. Kajian *Mauḍū'ī*

---

<sup>30</sup> Hartini Mudarsa, "Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Impact of Obsessive Compulsive Disorder on Lectures," *Ash-Shuduur* 1, no. 1 (2021): 41–53, <https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/Ash-Shudur/article/download/268/149/662>.

Tafsir ialah suatu cara yang dapat digunakan untuk menjelaskan dan memahami lebih dalam terkait makna atau maksud dari kandungan ayat-ayat Al-Qur'an. Luasnya isi kandungan ayat-ayat Al-Qur'an, membuat para mufassir menggunakan beragam metode dan corak untuk memahaminya. Terdapat empat macam metode yang biasa digunakan ulama tafsir, yaitu: metode tafsir *ijmali*, tafsir *tahlīi*, tafsir *mauḍū'ī*, dan tafsir *muqaran*. Dr. M. Quraish Shihab mengatakan, metode tafsir *tahlīi* dan tafsir *mauḍū'ī* adalah metode yang paling *masyhur* diantara keempat metode tersebut dan banyak digunakan oleh ulama tafsir.<sup>31</sup> Karena kedua metode tersebut dianggap dapat mempermudah para peneliti Al-Qur'an untuk lebih memahami dan menjawab berbagai persoalan manusia dengan mengkaji Al-Qur'an. Dan metode tafsir yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode tafsir *mauḍū'ī* (tematik).

Tafsir *mauḍū'ī* terdiri atas dua kata, yaitu tafsir dan *mauḍū'ī*. Secara etimologi tafsir berasal dari kata *al-fasr* wazan *taf'ilun* yang bermakna menyingkap dan menjelaskan makna yang logis.<sup>32</sup> Hal ini menunjukkan bahwa secara bahasa tafsir adalah menjelaskan, menerangkan, dan menyingkap suatu hal yang kurang atau tidak jelas maknanya. Sedangkan kata *mauḍū'ī* secara etimologi berasal dari kata *mauḍu'*, isim maf'ul dari fi'il madhi *wadha'a* yang memiliki beberapa arti, yang diantar, yang ditaruk, atau yang dibuat-buat, yaitu yang diletakkan, dan yang dibicarakan/topik/tema. Dan dalam konteks ini arti kata *mauḍū'ī* mengacu pada tema atau topik. Dari definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa tafsir *mauḍū'ī* ialah metode tafsir yang berupaya

---

<sup>31</sup> Nazhifah et al., "Hakikat Tafsir Mauḍū'ī Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 3 (2021): 369.

<sup>32</sup> Mulyaden, Asep, and Fuad, "Langkah-Langkah Tafsir Mauḍū'ī," *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 3 (2021): 399.

mengungkap suatu jawaban Al-Qur'an terkait topik tertentu, sehingga metode ini juga dikenal dengan istilah tafsir tematik.<sup>33</sup>

## 2. Kecemasan dan *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD)

Kecemasan yaitu suatu perasaan yang ditandai keterangsangan fisiologis, merasa resah, dan perasaan aprehensif bahwa kondisi dimana akan terjadi suatu hal yang buruk atau tidak menyenangkan.<sup>34</sup> Freud juga berpendapat kecemasan merupakan suatu kondisi tegang yang mendorong untuk melakukan sesuatu. Berupa sinyal bagi ego terhadap suatu yang bahaya atau ancaman. Adapun menurut al-Ghazali, kecemasan ialah perasaan yang disebabkan oleh penyakit hati. Penyakit hati seperti kebencian, marah, cemburu, sombong, sedih, dan sebagainya timbul karena jiwa yang tidak sehat.<sup>35</sup> Dan dalam Islam, gangguan kecemasan secara umum diakibatkan oleh ketidakstabilan emosi dan mental.

Gangguan obsesif kompulsif adalah gangguan mental yang menimbulkan seseorang mengalami pikiran yang terus berulang (obsesi) kemudian dilanjutkan dengan pengulangan tindakan (kompulsi) untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya. Gangguan obsesif kompulsif didefinisikan dalam DSM IV-TR sebagai obsesi dan kompulsi. Obsesi (*obsession*) adalah pikiran, ide, atau dorongan yang terjadi berulang kali dan sulit untuk dikontrol. Sedangkan kompulsi (*compulsion*) adalah tindakan berulang (seperti mencuci tangan dan sering memeriksa kunci pintu atau gembok) atau tindakan mental yang berulang

---

<sup>33</sup> Fauzan, Imam Mustofa, and Masruchin, "Metode Tafsir Maudu'i (Tematik): Kajian Ayat Ekologi," *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 13, no. 2 (2019): 199, <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v13i2.4168>.

<sup>34</sup> Sany, "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an", 1226.

<sup>35</sup> Rusydi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam*, 81.



(seperti menghitung, berdoa atau mengulang kata-kata tertentu) yang dirasakan seseorang sebagai tindakan yang harus dilakukan.<sup>36</sup>

### 3. Teori Psikologi Al-Balkhi

Nama lengkapnya adalah Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi memiliki nama asli Ahmad ibn Sahl. Al-Balkhi merupakan cendekiawan Muslim dari Afganistan yang menguasai beberapa bidang keilmuan, diantaranya adalah geografi, sastra, teologi, filsafat, biologi dan juga psikologi. Sejak abad ke-9 Al-Balkhi telah berkontribusi dalam membangun kerangka keilmuan, yakni psikologi. Nilai dari pemikirannya ternyata relevan dan dapat diterapkan di era modern.<sup>37</sup>

Salah satu karya fenomenal milik Al-Balkhi adalah bukunya yang berjudul *masalah al abdan wal anfus* tentang kesehatan mental. Buku ini terdiri dari dua bagian yaitu *masalah al abdan* yang terdiri dari 14 bab pembahasan dan *masalah al anfus* yang terdiri dari 8 bab pembahasan. Kesehatan mental merupakan hal yang pertama kali diperkenalkan oleh Al-Balkhi. Menurutnya tubuh dan jiwa merupakan dua hal berbeda yang saling berhubungan satu sama lain. Jika tubuh sakit, maka jiwa akan ikut sakit, begitupun sebaliknya.

Kemudian Al-Balkhi membahas empat gangguan emosional yang sering menyebabkan ketidakseimbangan antara fungsi tubuh dan mental, yaitu marah

---

<sup>36</sup> Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, and Wika Hardika Legiani, "Studi Deskriptif Orang Dengan Obsesive Compulsive Disorder Dan Hubungan Interpersonal Dalam Keluarga," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP 2*, no. 1 (2019): 695.

<sup>37</sup> Azizah and Fauzan, "Kesehatan Jiwa Islam Telaah Terhadap Pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi Dalam Buku *Maşāliḥu Al-Abdān Wa Al-Anfus*, 10."

(*al-ghadab*), takut, fobia atau panik (*al-khauf wa al-faza'*), sedih dan depresi (*al-hazn wa al-jaza'*), serta obsesif kompulsif (*al-wasâwis al-shadr*).<sup>38</sup>

Jauh sebelum ilmuwan barat seperti Robert Burton (1621) mengenal OCD (*Obsesive Compulsive Disorder*), Al-Balkhi telah membahas masalah gangguan obsesi. Dimana gangguan obsesi yang dimaksud mempunyai interpretasi yang hampir sama dengan interpretasi modern. Al-Balkhi menggunakan istilah *al-waswas* dalam menjelaskan gangguan obsesi. Ia menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi dan membentuk pengobatan pada *al-waswas*.<sup>39</sup>

Dalam menyusun teorinya, Al-Balkhi melandaskan pemikirannya pada Al-Qur'an dan Hadits yang memiliki keterkaitan dengan kesehatan jiwa dan penyakit-penyakit jiwa.<sup>40</sup> Contohnya terlihat bahwa sosok Al-Balkhi memandang bahwa iman ialah kebutuhan manusia. Ia sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan jiwa, dengan iman manusia dapat terhindar dari gangguan psikologis yang bersifat internal.

## G. Metode Penelitian

Sebuah penelitian selalu memerlukan sebuah metode agar penulisannya terarah dan dapat terlaksana dengan baik. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

### 1. Jenis penelitian

---

<sup>38</sup> Istikhari, "Pendekatan Kognitif Dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif Di Abad Keemasan Islam, 242."

<sup>39</sup> Rania Awaad and Sara Ali, "Obsessional Disorders in Al-Balkhi's 9th Century Treatise: Sustenance of the Body and Soul," *Journal of Affective Disorders* 180 (2015): 185–89.

<sup>40</sup> Lathifah, Sumanta, and Didi Junaedi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI Dan Teori Psikologi Al-Balkhi," *Ḍiyā' Al-Afkār Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Al-Hadis* 9, no. 2 (2021), 265.

Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini ialah *library research* (penelitian kepustakaan) yaitu sebuah penelitian dimana data-data, informasi dan bahan-bahan yang digunakan sebagai sumber rujukan atau referensi penelitian bersumber dari jurnal artikel, buku, dan internet yang relevan dengan pokok pembahasan kecemasan dan OCD, dan literasi lainnya yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini sebagai sumber data.

## 2. Sumber data

Sumber data yang penulis gunakan pada penelitian ini terdapat dua sumber, diantaranya sumber primer dan sumber sekunder, yaitu:

### a. Sumber primer, sumber yang dijadikan referensi utama dalam penelitian.

Dalam penelitian ini sumber primer yang penulis gunakan yaitu Al-Qur'an.

### b. Sumber sekunder, sumber yang dijadikan sebagai pendukung dan memperjelas dalam penelitian. Antara lain berupa kitab-kitab tafsir baik tafsir klasik maupun modern sebagai penafsiran dan buku-buku tentang kesehatan mental atau psikologi atau sumber tertulis lainnya yang memiliki korelasi dengan tema penelitian seperti artikel, jurnal, maupun buku ilmiah lainnya.

## 3. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini berupa metode dokumentasi, yaitu penulis mengambil data dari berbagai macam rujukan dari beberapa sumber baik primer maupun sekunder, kemudian dikutip baik kutipan langsung maupun tidak langsung. Selanjutnya data-data tersebut dikategorikan berdasarkan permasalahan yang dikaji dan dianalisis untuk menghasilkan penjelasan yang baik dan dapat dipahami sesuai dengan rumusan masalah pada penelitian ini.

#### 4. Metode analisis isi

Penelitian yang dikerjakan penulis adalah sebuah penelitian yang berkuat pada al-Qur'an dan tafsirnya, maka dalam hal ini penulis secara deskriptif-analisis menggunakan metode Tafsir *Maudū'ī*. Yang nantinya akan dijelaskan term-term yang semakna dan diklasifikasikan sesuai dengan konteks masing-masing ayat tentang kecemasan yang berkaitan dengan OCD.

Dan dalam rangka agar mendapatkan hasil pembahasan yang menarik, sesuai dan signifikan, maka dalam penelitian ini digunakan sebuah analisis yang digunakan dengan cara memahami suatu data dan merangkai data-data yang telah dikumpulkan, untuk kemudian disusun secara sistematis. Adapun dalam penelitian ini, yang akan peneliti kontekstualisasikan dengan fenomena OCD, maka diperlukan pendekatan keilmuan-keilmuan lain yang berkaitan dengan fenomena OCD sebagai bentuk integrasi keilmuan agar dapat dipahami secara komprehensif.

#### H. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, penulis menyusun sistematika penulisan yang disusun dalam beberapa bab dan sub bab, agar penelitian ini mudah dipahami dan tersusun secara sistematis. Adapun sistematika penelitian ini sebagai berikut:

**BAB I** merupakan pendahuluan yang akan membahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kajian teoritis, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

**BAB II** berisi gambaran umum tentang kecemasan dan OCD, mulai dari pengertian, faktor penyebab, macam-macam kecemasan, dan lain-lain, serta penjelasan teori psikologi mengenai kecemasan dan OCD.

**BAB III** membahas mengenai term-term kecemasan yang berkaitan dengan OCD dan penafsirannya.

**BAB IV** berisi mengenai OCD dalam perspektif Al-Qur'an dan solusi yang diberikan Al-Qur'an terhadap kecemasan yang berkaitan dengan penyakit OCD (*obsessive compulsive disorder*), kemudian dikaitkan dengan pandangan psikologi.

**BAB V** penutup yang berisi kesimpulan dari penelitian yang telah dikaji oleh penulis, dan juga berisi saran bagi para pembaca untuk penelitian lebih lanjut.