

***FORGIVENESS* DALAM MENGATASI *ANXIETY DISORDER*: KAJIAN  
TAFSIR TEMATIK AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**



Oleh:

**NABILA RAHMATUL HUSNA**

21102033

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**JUNI 2025**

***FORGIVENESS* DALAM MENGATASI *ANXIETY DISORDER*: KAJIAN  
TAFSIR TEMATIK AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program Sarjana

Oleh:

**NABILA RAHMATUL HUSNA**

21102033

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI  
JUNI 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

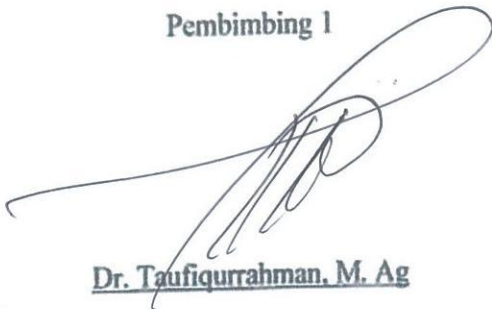
***FORGIVENESS* DALAM MENGATASI *ANXIETY DISORDER*: KAJIAN  
TAFSIR TEMATIK AL-QUR'AN**

**NABILA RAHMATUL HUSNA**

**21102033**

Telah disetujui Oleh:

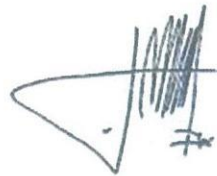
Pembimbing 1



**Dr. Taufiqurrahman, M. Ag**

**NIP. 196106171989031001**

Pembimbing 2



**Kholila Mukaromah, S.Th I. M.Hum**

**NIP.199009292020122023**

## NOTA DINAS

Kediri, 20 Mei 2025

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institu Agama Islam Negri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nabila Rahmatul Husna

NIM : 21102033

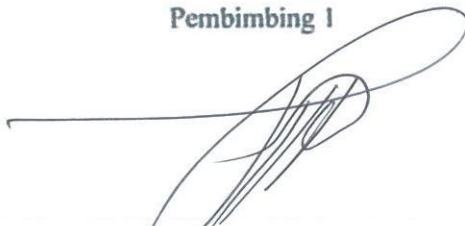
Judul : *Forgiveness* Dalam Mengatasi *Anxiety Disorder*: Kajian Tafsir Tematik Al-Qur'an

Setelah diperbaiki materi dan semuanya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata satu (S1). Beserta ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang ditentukan dapat diajukan dalam sidang Munaqosah.

Demikianlah agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

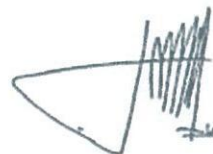
Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing 1



Dr. Taufiqurrahman, M. Ag  
NIP. 196106171989031001

Pembimbing 2



Kholila Mukaromah, S.Th I, M.Hum  
NIP.199009292020122023

## NOTA PEMBIMBING

Kediri, 30 Juni 2025

Nomor :  
Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,  
Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institu Agama Islam Negri Kediri  
Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Nabila rahmatul Husna

NIM : 21102033

Judul : *Forgiveness* dalam Mengatasi *Anxiety Disorder*: Kajian Tafsir Tematik Al-Qur'an

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal hari Rabu, 4 Juni 2025 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikianlah agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

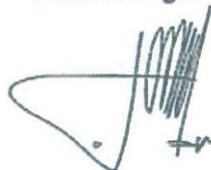
Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing I



Dr. Taufiqurrahman, M. Ag  
NIP. 196106171989031001

Pembimbing II



Kholila Mukaromah, S. Th. I. M. Hum  
NIP. 199009292020122023

**HALAMAN PENGESAHAN**

***FORGIVENESS* DALAM MENGATASI *ANXIETY DISORDER*: KAJIAN  
TAFSIR TEMATIK AL-QU'AN**

**NABILA RAHMATUL HUSNA**

**NIM. 21102033**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri pada Rabu tanggal 4 Juni 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Ahmad Subakir, M. Ag

NIP. 196312261991031001

(.....)

2. Penguji 1

Dr. Taufiqurrahman, M. Ag

NIP. 196106171989031001

(.....)

3. Penguji 2

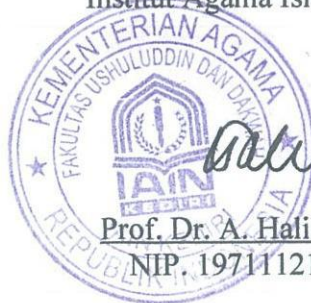
Kholila Mukaromah, S.Th I, M.Hum

NIP.199009292020122023

(.....)

Kediri, 30 Juni 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri



Prof. Dr. A. Halil Thohir, M. HI

NIP. 197111212005011006

## **MOTTO**

Hidup bukan saling mendahului

Bermimpilah sendiri-sendiri

(Hindia)

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Rahmatul Husna  
NIM : 21102033  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa hasil skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 20 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Nabila Rahmatul Husna

NIM 21102033

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Teruntuk Ayah dan Ibuk,  
yang selalu menjadi alasan terkuatku untuk melangkah.  
Terima kasih atas doa, cinta, dan kesabaran yang tak pernah putus.  
Segala yang aku capai hari ini, tak lepas dari ridha dan restu kalian.  
Karya ini adalah bentuk kecil dari rasa terima kasihku.  
Semoga bisa menjadi kebanggaan sederhana di antara banyak harapan kalian.*

*Dan teruntuk diriku,  
semoga ini menjadi gerbang awal  
untuk segala mimpi yang belum sempat terwujud.*

Kediri, 20 Juni 2025

## ABSTRAK

NABILA RAHMATUL HUSNA. Dosen Pembimbing DR. H. TAUFIQURRAHMAN, M. AG dan KHOLILA MUKAROMAH, S.Th.I, M.Hum. *Forgiveness* Dalam Mengatasi *Anxiety Disorder*: Kajian Tafsir Tematik Al-Qur'an, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Kediri, 2025.

Kata Kunci: *Forgiveness*, Tafsir Tematik Al-Qur'an, *Anxiety Disorder*, Kesehatan Mental.

Masalah kesehatan mental pada kelompok remaja seperti halnya *anxiety disorder* kini menjadi perhatian dunia termasuk di Indonesia. Data statistik menunjukkan bahwa remaja usia 10 hingga 17 tahun paling banyak mengalami gangguan kecemasan dibanding jenis gangguan mental lainnya. Sejumlah penelitian mengungkap bahwa sikap memaafkan mampu menurunkan keinginan membalas dendam dan meredakan emosi negatif. Saat ini, kajian tafsir melibatkan pendekatan lintas disiplin seperti psikologi, sosiologi, dan ilmu kesehatan guna menjelaskan bagaimana pesan-pesan Al-Qur'an dapat memberikan kontribusi terhadap persoalan isu kesehatan mental. Oleh karenanya, penelitian ini dilakukan untuk menggali pesan moral ayat-ayat Al-Qur'an terhadap *forgiveness* sebagai solusi dari *anxiety disorder*.

Penulis merumuskan masalah yang dikaji dalam penelitian dalam dua rumusan masalah, yakni: 1) Bagaimana penafsiran kajian tematik ayat-ayat tentang *forgiveness*? 2) Bagaimana pesan moral Al-Qur'an terhadap *forgiveness* dalam mengatasi *anxiety disorder*? Objek kajian penelitian ini tertuju pada ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung pesan moral konsep *forgiveness*. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan atau *library research* dengan menggunakan metode tafsir tematik term, yaitu dengan memperoleh sumber data dari beberapa kitab tafsir, artikel, jurnal, buku, dan beberapa karya ilmiah psikologi terkait dengan tema pembahasan. Menggunakan pendekatan deskriptif-analisis, sehingga ayat-ayat yang ditafsirkan secara tematik dan dianalisis dengan pendekatan psikologi menjadi solusi dalam menghadapi problem *anxiety disorder*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) *forgiveness* tercermin dalam term *al-afwu*, *ash-shafh*, *al-halim*, dan *al-ihsan*. Penafsiran para mufasir menunjukkan bahwa *forgiveness* tidak hanya berakar pada relasi vertikal antara manusia dan Allah (dimensi spiritual yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 173, QS. At-Taubah: 104, QS. An-Nisa': 110, QS. Az-Zumar: 53, QS. Al-A'raf: 156, QS. An-Nisa': 17-18, QS. At-Tahrim: 8, QS. Ali 'Imran: 133-134, QS. Al-Maidah: 100) tetapi juga merambat pada relasi horizontal antar manusia (dimensi sosial dan etika yang terdapat dalam QS. Al-A'raf: 199, QS. Fussilat: 34, QS. An-Nur: 22, QS. Ali 'Imran: 134, QS. Asy-Syura: 40, QS. Al-Baqarah: 178, QS. Al-Maidah: 45); 2) *forgiveness* dalam mengatasi dampak dari *anxiety disorder* diantaranya adalah untuk ketenangan hati dan menghilangkan beban mental. Selain itu, konsep *forgiveness* dalam Al-Qur'an juga berkaitan erat dengan nilai *mindfulness* dalam Islam, keduanya secara bersamaan dapat membantu meredakan gejala-gejala *anxiety*.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### A. Huruf Transliterasi

| Arab | Indonesia | Arab | Indonesia |
|------|-----------|------|-----------|
| ء    | ‘         | ض    | <i>Ḍ</i>  |
| ب    | B         | ط    | <i>Ṭ</i>  |
| ت    | T         | ظ    | <i>Ẓ</i>  |
| ث    | Th        | ع    | ‘         |
| ج    | J         | غ    | Gh        |
| ح    | <i>H</i>  | ف    | F         |
| خ    | Kh        | ق    | Q         |
| د    | D         | ك    | K         |
| ذ    | Dh        | ل    | L         |
| ر    | R         | م    | M         |
| ز    | Z         | ن    | N         |
| س    | S         | و    | W         |
| ش    | Sh        | هـ   | H         |
| ص    | <i>Ṣ</i>  | ي    | Y         |

(Sumber: Pedoman Karya Tulis Ilmiah IAIN Kediri tahun 2021)

### B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap (*shaddah*), yang bersumber dari *ya' nisbah* (*ya'* yang ditulis sebagai petunjuk sifat) ditulis coretan di atasnya.

أحمدية : ditulis *aḥmadīyah*

Konsonan rangkap yang berasal dari bukan *ya' nisbah* ditulis dobel hurufnya.

دلّ : ditulis *dalla*

### C. Ta' Marbūṭah

1. Bila dimatikan ditulis “ah”,

جماعة : ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain (sebagai *muḍaf*), ditulis “at”

نعمة الله : ditulis *ni'mat Allah*

زكاة الفطر : ditulis *zakāt al-fiṭr*

### D. Vokal Pendek

*Fathah* ditulis a, *kasrah* ditulis i, dan *ḍammah* ditulis u, masing-masing dengan huruf tunggal.

### E. Vokal Panjang (*madd*)

a ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan coretan di atas huruf a, i dan u.

### F. Bunyi Hidup Dobel

Bunyi hidup dobel (*diphthong*) arab ditransliterasikan dengan menggabungkan dua huruf “ay” dan “aw” masing-masing untuk (أَي) dan (أَو).

### G. Kata Sandang Alif + Lam

Jika terdapat huruf alif + lam yang diikuti huruf *qamariyyah* maupun diikuti huruf *shamsiyyah*, huruf al ditulis al-, contoh:

الجامعة : ditulis *al-jāmi'ah*

الشيعة : ditulis *al-shī'ah*

### H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

### I. Kata dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

Tetap konsisten dengan rumusan di atas, kata dalam rangkaian frase dan kalimat ditulis kata per kata, contohnya:

شيخ السلام : ditulis *Shaykh al-Islām*

#### **J. Lain-lain**

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata ijmak, nash, al-Qur'an, dan hadits), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana kamus tersebut.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan pada kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Forgiveness* Dalam Mengatasi *Anxiety Disorder*: Kajian Tafsir Tematik”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negri Kediri.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M. Ag. Selaku Rektor Institut Agama Islam Negri Kediri.
2. Bapak Prof. Dr. A. Halil Thahir, M. HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Bapak Dr. Taufiqurrahman, M. Ag. Dan Ibu Kholila Mukaromah, S. Th. I, M. Hum, selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang tak ternilai harganya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ahmad Subakir, M. Ag selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan arahan, dan masukan yang tak ternilai harganya dalam penyusunan revisi skripsi ini.
5. Seluruh dosen di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan. Beserta seluruh staff akademik, yang kerap kali membantu dan mengusahakan berbagai kebutuhan penulis dalam hal akademik dan hal-hal yang bersangkutan.
6. Orang tua saya, Bapak Sulistiyono, S. Pd, dan Ibu Faridatul Laela, S. Pd. I. Yang senantiasa menebarkan cintanya pada penulis dan memberikan dukungan terbaiknya.

7. Teman-teman (IAT 21, D8, cocoki, dan Alifia Institute periode Januari-Maret), saudara, dan setiap orang yang penulis jumpai selama masa perkuliahan dan penulisan skripsi. Terima kasih atas segala support dan doanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, penulis dengan lapang hati menerima masukan serta kritik demi membangun kesempurnaan penelitian ini. Akhir kata, penulis memohon ridha Allah SWT atas segala ikhtiar yang telah dilakukan.

Kediri, 20 Mei 2025



Nabila Rahmatul Husna

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                 | <b>ii</b>   |
| <b>NOTA DINAS .....</b>                          | <b>iii</b>  |
| <b>MOTTO.....</b>                                | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b> | <b>vii</b>  |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                 | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRAK.....</b>                              | <b>ix</b>   |
| <b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>               | <b>x</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                       | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                          | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                  | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                         | 4           |
| C. Tujuan Penelitian.....                        | 4           |
| D. Kegunaan Penelitian.....                      | 5           |
| E. Telaah Pustaka .....                          | 6           |
| F. Kajian Teoretis.....                          | 11          |
| G. Metode Penelitian.....                        | 14          |
| H. Sistematika Pembahasan.....                   | 17          |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB II TINJAUAN <i>FORGIVENESS</i> DAN <i>ANXIETY DISORDER</i> SECARA<br/>KEBAHASAAN .....</b> | <b>19</b> |
| A. <i>Forgiveness</i> dalam Psikologi .....   | 19        |
| 1. Makna Umum.....  | 21        |
| 2. Klasifikasi <i>Forgiveness</i> .....   | 25        |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Forgiveness</i> .....                                       | 29        |
| 4. Tahapan-tahapan <i>Forgiveness</i> .....   | 31        |
| 5. Dampak Perilaku <i>Forgiveness</i> .....   | 32        |
| B. Problem <i>Anxiety Disorder</i> .....  | 36        |
| 1. Definisi <i>Anxiety Disorder</i> .....   | 36        |
| 2. Klasifikasi <i>Anxiety Disorder</i> .....  | 39        |
| 3. Faktor Penyebab <i>Anxiety Disorder</i> .....  | 42        |
| 4. Dampak <i>Anxiety Disorder</i> .....   | 44        |
| <b>BAB III TELAAH <i>FORGIVENESS</i> DALAM PENAFSIRAN AL-QUR'AN.....</b>                          | <b>47</b> |
| A. Term <i>Forgiveness</i> dalam Al-Qur'an .....  | 47        |
| 1. <i>Al-'Afw</i> .....   | 48        |
| 2. <i>As-shafh</i> .....  | 51        |
| 3. <i>Al-Halim</i> .....  | 53        |
| 4. <i>Al-Ihsan</i> .....  | 55        |
| B. <i>Forgiveness</i> dalam Dimensi Spiritualitas dan Hubungan dengan Allah .....                 | 57        |
| 1. Allah sebagai Dzat Maha Pengampun.....   | 57        |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| 2.  | Pengampunan sebagai Rahmat dan Keadilan Ilahi .....  | 60         |
| 3.  | Tobat dan Syarat Diterimanya Pengampunan.....  | 63         |
| 4.  | Taqwa sebagai Jalan Menuju Ampunan .....   | 65         |
| C.  | <i>Forgiveness</i> dalam Dimensi Sosial dan Etika Antar Manusia .....                        | 67         |
| 1.  | Pemaafan sebagai Nilai Akhlak Mulia .....  | 67         |
| 2.  | <i>Forgiveness</i> sebagai Pembentuk Solidaritas Sosial.....                                 | 69         |
| 3.  | <i>Forgiveness</i> dalam Konteks Konflik Sosial.....   | 71         |
| 4.  | <i>Forgiveness</i> sebagai Prinsip dalam Penyelesaian Hukum dan Keadilan atas Kedamaian..... | 73         |
| <br><b>BAB IV KONSEP <i>FORGIVENESS</i> DALAM AI-QUR'AN SEBAGAI SOLUSI <i>ANXIETY DISORDER</i>.....</b> |  | <b>77</b>  |
| A.  | <i>Forgiveness</i> sebagai solusi untuk Mengatasi <i>Anxiety Disorder</i> .....              | 77         |
| 1.  | <i>Forgiveness</i> Sebagai Kunci Ketenangan Hati.....  | 78         |
| 2.  | <i>Forgiveness</i> Sebagai Sarana Menghilangkan Beban Mental.....                            | 80         |
| B.  | <i>Forgiveness</i> dan <i>Mindfulness</i> dalam Islam.....                                   | 82         |
| C.  | Efek Positif <i>Forgiveness</i> terhadap <i>Anxiety Disorder</i> .....                       | 86         |
| <br><b>BAB V PENUTUPAN.....</b>   |  | <b>90</b>  |
| A.  | KESIMPULAN .....   | 90         |
| B.  | SARAN .....  | 91         |
| <br><b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>  |  | <b>93</b>  |
| <br><b>RIWAYAT HIDUP .....</b>  |  | <b>105</b> |