

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada 2015¹, WHO mencatat terdapat 322 juta orang di seluruh dunia tengah menghadapi masalah kesehatan mental seperti halnya depresi serta gangguan kecemasan. Menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-V), yang diterbitkan oleh *American Psychological Association* (APA)², terdapat sekitar 5,5% remaja di Indonesia didiagnosa memiliki gangguan mental. Dengan dominasi remaja berusia 10 hingga 17 tahun, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) menjadi populasi tertinggi yang dijangkit dengan persentase sekitar 3,7%, kemudian disusul oleh gangguan depresi mayor 1,0%, gangguan perilaku 0,9%, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) serta gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing diderita oleh 0,5% dari populasi usia tersebut.

Data tersebut menunjukkan bahwa remaja di Indonesia mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Di zaman sekarang, kebutuhan hidup membuat seseorang mempertimbangkan masa depan mereka. *Anxiety* akan menjadi pengalaman emosional yang kerap dialami masyarakat umum di masa depan. Toussaint dkk³ melakukan penelitian terhadap solusi dari gangguan mental, seperti halnya *anxiety disorder*, dengan sebuah konsep pengampunan atau

¹ World Health Organization. (2015). World report on ageing and health.

² Erskine, H. E., Blondell, S. J., Enright, M. E., Shadid, J., Wado, Y. D., Wekesah, F. M., ... & Scott, J. G. (2023). *Measuring the prevalence of mental disorders in adolescents in Kenya, Indonesia, and Vietnam: Study protocol for the national adolescent mental health surveys. Journal of Adolescent Health, 72*(1), S71-S78.

³ Toussaint, L. L., Worthington, E. L., Williams, D. R., & Webb, J. R. (2019). *Forgiveness and physical health. In Handbook of forgiveness* (pp. 178-187). Routledge.

forgiveness untuk meningkatkan kualitas hidup dan melepas beban eksternal yang membuatnya terkena gangguan kecemasan.

Forgiveness, menurut McCullough dkk⁴, didefinisikan sebagai peningkatan keinginan untuk memiliki sikap prososial terhadap pelaku yang melukai. Ini berdampak pada penurunan keinginan untuk membalas perbuatan jahat, membalaskan dendam kepada pelaku, dan meningkatkan keinginan untuk melakukan perbuatan baik kepada pelaku yang melukai. Sedang menurut Woodyatt dkk⁵ memaafkan diri sendiri atau *self-forgiveness* dapat didefinisikan sebagai menerima diri sebagai individu bermakna dan mengambil tanggung jawab atas kejadian yang melanggar norma sosial. Menurut Wardhati dan Faturochman⁶, *self-forgiveness* berarti bersedia menghapus peristiwa negatif yang telah terjadi sebelumnya, menghilangkan hasrat untuk merugikan diri sendiri dan orang lain, dan menghilangkan dendam dan emosi negatif yang mungkin muncul saat ini dan berdampak pada kehidupan masa depan.

Begitupun dalam ajaran Islam, Al-Qur'an mengajarkan kepada manusia untuk senantiasa memiliki sifat pemaaf dengan menghilangkan perasaan dendam terhadap kesalahan dan kejadian yang menyimpannya. Beberapa *term* dalam Al-Qur'an yang mengindikasikan makna *forgiveness* terdapat pada kata '*afw*

⁴ McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B. A., & Witvliet, C. v. O. (2009). *Forgiveness*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 427–435). Oxford University Press.

⁵ Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). *Self-forgiveness* and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225–259. <https://doi.org/10.1521/jsep.2013.32.2.225>

⁶ Wardhati, L. T. (2006). Faturochman. Psikologi Pemaafan (The Psychology of *Forgiveness*). *Buletin Psikologi*.

(menghapus dendam), *ghafar* (menutup dosa), dan *shaf* (membuka lembaran baru)⁷. Ketiga istilah tersebut memiliki makna dengan tujuan yang berbeda-beda.

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan *forgiveness*, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik dengan membahas ayat-ayat al-Qur'an sesuai dengan tema yang ditetapkan. Tujuan penggunaan pendekatan tematik adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *forgiveness*. Menurut Al-Farmawi, tafsir tematik adalah metode tafsir yang menggabungkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki makna yang sama akan suatu topik yang sama, yang disusun secara kronologis berdasarkan sumbernya⁸. Sedang Quraish Shihab mengatakan bahwa tafsir tematik adalah jenis tafsir yang mengambil topik tertentu dengan menggabungkan seluruh atau sebagian ayat dari beberapa surat yang berkaitan dengan topik tersebut. Kemudian ayat-ayat ini dihubungkan satu sama lain untuk mencapai kesimpulan menyeluruh tentang masalah tersebut dari perspektif Al Qur'an⁹.

Berdasarkan paparan data diatas, *forgiveness* berperan sebagai alternatif dari pengendalian *anxiety disorder* yang kian menjadi permasalahan pelik dalam dunia kesehatan mental, khususnya pada remaja Indonesia. Kehadiran Tafsir Tematik menjadi preferensi dari pemahaman masyarakat terhadap korelasi antara *forgiveness* dengan ayat Al-Qur'an yang memiliki kandungan makna serupa didalamnya. Dengan begitu, penulis hendak mengangkat tema *forgiveness*

⁷ Widiyawati, N. (2017). *Konsep maaf perspektif al-Qur'an (Studi tafsir Tematik)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

⁸ Al-Farmawi, A. A. H. (1996). *Metode Tafsir Mawdu'iy Suatu Pengantar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

⁹ Shihab, M. Q. (2007). *"Membumikan" Al-Quran: fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*. Mizan Pustaka.

sebagai solusi dari *anxiety disorder* dengan menggunakan metode Tafsir Tematik. Maka penulis menetapkan penelitian dengan judul **“*Forgiveness* dalam Mengatasi *Anxiety Disorder*: Kajian Tafsir Tematik Al-Qur’an”**

B. Rumusan Masalah

Bentuk uraian latar belakang yang telah dijabarkan di atas memprakarsai peneliti untuk melakukan kajian terhadap penelitian yang dilakukan. Maka penelitian ini akan difokuskan pada pengkajian *forgiveness* dalam mengatasi *anxiety disorder* dengan menggunakan ayat Al-Qur’an yang berkenaan dengan tema. Sebagai penjabar dari kerangka berpikir pada penelitian ini, peneliti merumuskan beberapa poin yang dibahas didalamnya:

1. Bagaimana penafsiran kajian tematik ayat-ayat tentang *forgiveness*?
2. Bagaimana pesan moral Al-Qur’an terhadap *forgiveness* dalam mengatasi *anxiety disorder*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan daripada penelitian ini merupakan gabungan pemikiran peneliti dari kerangka latar belakang serta rumusan masalah. Sehingga melahirkan sebuah tujuan yang diharapkan dapat menjadi acuan peneliti untuk mengupas pembahasan mengenai *forgiveness* dalam mengatasi *anxiety disorder* menggunakan pendekatan kajian tafsir tematik al-Qur’an dengan beberapa poinnya yakni:

1. Untuk memberikan penjelasan secara mendalam mengenai penafsiran kajian tematik ayat-ayat tentang *forgiveness*.
2. Untuk menelaah secara mendalam mengenai pesan moral Al-Qur’an terhadap *forgiveness* dalam mengatasi *anxiety disorder*.

D. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian yang dilakukan dengan berbagai latar belakang, rumusan permasalahan, hingga tujuan penelitian maka diharap penelitian ini kelak dapat memberikan kebermanfaatan yang signifikan secara teoritis begitupula praktis karena tujuannya adalah untuk memberikan kontribusi, terutama pada ruang lingkup kajian tafsir al-Qur'an.

1. Secara teoritis, diharap penelitian ini menjadi salah satu sarana untuk mengintegrasikan tafsir dengan pendekatan psikologi guna menambah wawasan dan pengetahuan seputar kajian keilmuan khususnya Tafsir Tematik Al-Qur'an di bidang keilmuan Ushuluddin dan Dakwah di Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
2. Adapun secara praktis:
 - a) Bagi penulis serta akademisi, diharapkan penelitian ini berguna untuk pengembangan disiplin ilmu tentang etika dan moralitas Islam dan memperkaya pembicaraan akademis tentang nilai universal yang terkandung dalam al-Qur'an secara khusus berada pada bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Kemudian diharap pula dapat memberikan pemahaman secara mendalam ketika memaknai konsep *forgiveness* dalam Al-Qur'an dengan analisis Tafsir Tematik.
 - b) Bagi masyarakat, diharapkan dapat menjadi alternatif dari solusi masyarakat luas yang hendak mengimplementasikan konsep *forgiveness* dalam Al-Qur'an, khususnya sebagai solusi dari *anxiety disorder*. Selain daripada itu, diharap dapat menjadi solusi dari terciptanya kehidupan

pribadi yang harmoni dan sejahtera baik dengan dirinya secara personal maupun ketika bersama orang lain.

E. Telaah Pustaka

Sejauh survey yang dilakukan oleh peneliti, belum pernah ada penelitian yang membahas mengenai *forgiveness* dalam mengatasi *anxiety disorder* dengan pendekatan kajian tafsir tematik al-Qur'an. Hal ini dikarenakan kurangnya peneliti pada bidang kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang menjangkau pendekatan pada konsep *Forgiveness* yang masih terhitung baru-baru dicetuskan. Meski begitu, terdapat beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan pada beberapa variabel yang hendak peneliti jadikan sebagai tolak ukur pendekatan penelitian.

Pertama, tesis yang ditulis oleh Padlul Huda, seorang mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan penelitiannya yang berjudul "*Al-Afwu in Qur'an and Relevance with Forgiveness in Psychology (Study of Thematic)*". Terdapat sebuah kesamaan pada penelitian ini yang terletak pada objek penelitian, yakni konsep *forgiveness* pada keilmuan psikologi. Huda dalam penelitiannya hanya menggunakan *term Al- 'Afwu* sebagai subjek penelitian, sedangkan peneliti akan mengumpulkan sejumlah *term* yang digunakan sebagai subjek dari penelitian. Hasil dari penelitian Huda menunjukkan bahwa kehadiran konsep *forgiveness* sebagai solusi dari terapi pemaafan yang menyebabkan dampak negatif terhadap seseorang dengan luka dan segala bentuk tindakan yang diputuskan. Hal ini

dilakukan untuk menghindari rasa sakit dengan penanaman kasih sayang yang diperuntukkan untuk terapi kesembuhan¹⁰.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Yusuf El Hakim mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati dengan judul “*Bentuk Pengendalian Emosi dalam al-Qur’an Studi Tematik Analisis Kisah Para Nabi*”. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada objek penelitian yaitu suatu bentuk pengendalian diri positif yang diangkat dari kisah para nabi. Hasil daripada penelitian menunjukkan bahwasannya Nabi Ulul Azmi merupakan hamba yang dikaruniai emosi oleh Allah ketika sedang menghadapi umatnya dalam berjihad di jalan Allah. Selain itu, menunjukkan bahwa Allah juga mengaruniai hak istimewa kepada para nabi Ulul Azmi dengan keteguhan hati dan jiwa sebagai sarana untuk mengendalikan emosi yang dialami dan dirasakan ketika sedang berhadapan dengan umat di zamannya¹¹.

Ketiga, skripsi oleh Niken Widiyawati seorang mahasiswa IAIN Ponorogo dengan judul “*Konsep Maaf Perspektif Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik)*”. Jika melihat hasil dari penelitian yang menyimpulkan bahwa termonologi maaf ditemukan kedalam tiga terminologi, maka ketiganya merupakan hasil yang sama dengan penelitian yang penulis temukan. Persamaan tersebut termasuk dari bagaimana penulis menggunakan pendekatan Tafsir Tematik pada penelitiannya. Namun, perbedaan mencolok yang terdapat diantara keduanya terdapat pada poin kedua dalam rumusan masalah yakni, pada penelitian ini penulis berfokus pada penemuan bahwa pemaafan dapat menjadi solusi dari kasus *anxiety disorder*¹².

¹⁰ Huda, P. (2022). *Al-Afwu In Qur’an And Relevance With Forgiveness In Psychology (Study Of Thematic)* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

¹¹ El Hakim, Y. (2024). *Bentuk pengendalian emosi dalam Al-Qur’an Studi tematik analisis kisah para nabi ulul azmi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

¹² Widiyawati, N. (2017). *Konsep maaf perspektif al-Qur’an (Studi tafsir Tematik)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

Keempat, skripsi oleh M. Ikromuddin Jalil seorang mahasiswa IAIN Kediri dengan judul “*Syifa’ dalam Perspektif Al-Qur’an: Analisis Ayat-ayat Syifa’ dengan Pendekatan Metode Maudu’i serta Implementasinya terhadap Anxiety Disorder*”. Penelitian tersebut juga membahas mengenai solusi atas kasus *anxiety disorder*. Persamaan ini menjadi tolak ukur penulis dalam mencari term yang memiliki kesesuaian dengan penelitian ini. Jika penelitian tersebut membahas solusi *anxiety disorder* dari segi obat atau cara penyembuhan jasmani rohani dengan obat-obatan dan perilaku yang dapat mengurangi kecemasan, maka penulis memberi solusi dari segi sikap dan pola pikir bagi seorang penderita *anxiety disorder* yakni dengan sikap pemaafan dan pengampunan (*forgiveness*)¹³.

Kelima, skripsi oleh Rizqi Mulia Abadi seorang mahasiswa UIN Ar-Raniry Darussalam dengan judul “*Konsep Pemaafan Korban Pelaku dalam Sistem Hukum Islam Menurut al-Qur’an*”. Hasil dari penelitian menunjukkan terdapat enam klasifikasi konsep pemaafan yang dideskripsikan oleh al-Qur’an sebagai sarana memberi maaf kepada pelaku yang menyakiti sebelum permintaan maaf diucapkan dari pelaku¹⁴. Persamaan pada penelitian ini terletak pada solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur’an dalam memaafkan kesalahan orang lain sesuai dengan sistem hukum Islam. Akan tetapi peneliti akan fokus pada solusi memaafkan orang lain terhadap permasalahan yang berdampak penurunan gangguan mental yakni *anxiety disorder*.

Keenam, artikel yang ditulis oleh Sherli Kurnia Oktaviana dengan judul “*Terapi Pemaafan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban*”

¹³ Jalil, M. I. (2021). *Syifa'Dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisa Ayat-Ayat Syifa'Dengan Pendekatan Metode Maudu'i Serta Implementasinya Terhadap Anxiety Disorder* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).

¹⁴ Abadi, R. M. (2022). *Konsep Pemaafan Korban Terhadap Pelaku Dalam Sistem Hukum Islam Menurut Alquran* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

Kekerasan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi pemaafan dapat menjadi sarana untuk memahami kondisi pribadi korban kekerasan yang berdampak pada regulasi emosi dan penerimaan diri yang baik sehingga menurunkan gejala *anxiety disorder*¹⁵. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada cara regulasi emosi dari terapi pemaafan yang dilakukan oleh pasien korban kekerasan, sehingga dari terapi tersebut, pasien dapat mengurangi tingkat kecemasan dan kurangnya penerimaan diri.

Ketujuh, sebuah artikel ilmiah dari Jurnal Asosiasi Psikologi Amerika yang ditulis dan diteliti oleh Jichan J. Kim, dkk, dengan judul penelitian “*Indirect Effect of Forgiveness on Psychological Health Through Anger and Hope: A Parallel Mediation Analysis*”. Hasil yang ditunjukkan secara tidak langsung dalam penelitian ini ialah bahwa pengampunan (*forgiveness*) memberi pengaruh terhadap kesehatan psikologis seseorang dalam mengelola emosi marah dan menumbuhkan harapan untuk melanjutkan kehidupan yang lebih baik¹⁶. Persamaan dengan penelitian tersebut terdapat pada dampak yang diberikan oleh *forgiveness* melalui pendekatan keilmuan psikologi mampu menjadikan kualitas kehidupan seseorang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang menyimpan dendam.

Berdasarkan telaah pustaka yang telah diuraikan, terdapat beberapa persamaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, baik dalam hal metode, objek, maupun pendekatan yang digunakan. Namun, *research gap* yang

¹⁵ Oktaviana, S. K. (2022). Terapi pemaafan untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja korban kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59-70.

¹⁶ Kim, J. J., Payne, E. S., & Tracy, E. L. (2022). Indirect Effects of *Forgiveness* on Psychological Health Through Anger and Hope: A Parallel Mediation Analysis. *Journal of religion and health*, 61(5), 3729–3746. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01518-4>

dapat ditemukan terletak pada keterpaduan konsep *forgiveness* dalam Al-Qur'an sebagai solusi spesifik bagi penderita *anxiety disorder*. Penelitian-penelitian sebelumnya telah membahas konsep *forgiveness* dalam psikologi (Padlul Huda), pengendalian emosi dalam Al-Qur'an (Yusuf El Hakim), terminologi maaf dalam perspektif Al-Qur'an (Niken Widiyawati), serta solusi *anxiety disorder* melalui ayat-ayat syifa' (M. Ikromuddin Jalil). Selain itu, ada pula penelitian yang menyoroti konsep pemaafan dalam hukum Islam (Rizqi Mulia Abadi) dan efektivitas terapi pemaafan dalam menurunkan kecemasan (Sherli Kurnia Oktaviana), serta penelitian psikologi dari Jichan J. Kim yang membahas dampak *forgiveness* terhadap kesehatan mental. Namun, belum ada penelitian yang secara eksplisit mengkaji *forgiveness* dalam Al-Qur'an sebagai strategi terapeutik utama dalam mengatasi *anxiety disorder* dengan pendekatan tafsir tematik.

Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji makna *forgiveness* dalam Al-Qur'an secara mendalam, mengumpulkan berbagai term yang berkaitan dengan konsep ini, serta mengaitkannya dengan mekanisme penyembuhan psikologis bagi penderita *anxiety disorder*. Dengan menggunakan metode tafsir tematik, penelitian ini akan menggali bagaimana konsep pemaafan dalam Al-Qur'an dapat diinterpretasikan sebagai solusi yang berdampak langsung pada kesehatan mental, khususnya dalam mengurangi kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga akan mengintegrasikan perspektif psikologi dan tafsir untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pemaafan sebagai terapi psikologis yang bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyoroti konsep pemaafan secara umum, tetapi juga memberikan kontribusi baru dalam kajian tafsir dan psikologi Islam dengan

menghadirkan *forgiveness* sebagai pendekatan Qur'ani dalam menangani gangguan kecemasan.

F. Kajian Teoretis

Dalam penelitian ini, tafsir tematik kontekstual digunakan sebagai metode penelitian dengan mengaplikasikan pendekatan psikologi. Pengaplikasian penelitian dengan pendekatan keilmuan lain dilakukan karena menyesuaikan dengan tema pembahasan yakni konsep *forgiveness*. Upaya ini dilakukan sebagai bukti nyata bahwa perkembangan kajian keilmuan dalam bidang tafsir terus berupaya mengintegrasikan nilai yang terdapat dalam Islam dengan bidang keilmuan umum. Maka dalam hal ini, peneliti akan mengambil tema *forgiveness* dalam Al-Qur'an. Sebagaimana didasarkan pada gagasan bahwa Al-Qur'an mencakup berbagai topik yang berhubungan dengan keberlangsungan hidup, seperti halnya keimanan, gender, sosial, seni, budaya, politik, kesehatan, fikih, hukum, pendidikan, etika, ataupun ekologi.

Metode tematik menurut Al-Farmawi berangkat dari mengumpulkan atau mengumpulkan secara kolektif beberapa ayat dari al-Qur'an yang terdapat kesamaan tema serta tujuan dalam memaknai sebuah makna tema dari ayat atau surah tertentu. Kemudian barulah menertibkannya dengan *asbabun nuzul* yang selaras dengan masa turunnya, mempelajari penjelasan tentang ayat-ayat tersebut dan hubungannya satu sama lain, kemudian mengistinbatkan hukum-hukum¹⁷. Sedang Baqir Shadr memaknai metode tematik dengan memulai penafsiran dari realitas atau persoalan yang dihadapi masyarakat. Kemudian realitas atau

¹⁷ Shihab, M. Q. (2007). "*Membumikan*" *Al-Quran: fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*. Mizan Pustaka.

persoalan tersebut dikaitkan dengan ayat-ayat al-Qur'an yang relevan dengannya sehingga didapatkan jawaban atau solusi dari persoalan yang dihadapi masyarakat¹⁸.

Beberapa alasan peneliti memilih menggunakan metode tafsir tematik dalam penelitian yang dilakukan, antara lain: 1) belum banyak mufassir klasik yang menafsirkan tema tertentu yang terdapat di al-Qur'an menggunakan tafsir tematik, sehingga belum ada penjelasan secara menyeluruh dan komprehensif dari gagasan al-Qur'an mengenai suatu tema tertentu, 2) menurut Fazlur Rahman, metode tematik dapat menjadi solusi untuk mendapatkan suatu pemahaman yang holistik dan komprehensif dari al-Qur'an yang benar-benar dideduksi, karena banyak kesalahpahaman yang ditemukan dalam memahami keterpaduan al-Qur'an yang menyebabkan pada pemahaman atomistik dan parsial¹⁹, 3) berdasarkan waktu serta perspektif yang berbeda dari sebelumnya menjadi objek pertimbangan untuk memunculkan sebuah pemahaman baru yang juga menjadi sarana terhadap pemahaman al-Qur'an. Dengan pemaknaan lain, bahwa para mufasir terdahulu memiliki subjektivitas dalam menafsirkan penafsirannya terhadap al-Qur'an.

Hal ini dikarenakan latar keilmuan, konteks sosial politik, kepentingan maupun tujuan penafsiran mempengaruhi hasil penafsiran seorang mufasir. Dengan tidak mengesampingkan bahwa penafsiran dapat memberikan pemahaman yang seimbang dan menyeluruh pemaknaannya, akan tetapi gagasan tersebut tidak berasal dari al-Qur'an secara murni melainkan juga bermulakan

¹⁸ Kaltsum, L. U. (2012). Menelusuri Gagasan Tafsir Tematis Muhammad Baqir al-Sadr. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

¹⁹ Rahman, F. (2017). *Islam & modernity: transformation of an intellectual tradition* (Vol. 15). University of Chicago Press.

ideologi penafsiran serta banyak hal yang tidak memiliki kaitannya dengan makna ayat al-Qur'an²⁰.

Seorang tokoh dalam kajian tafsir yakni Abdul Hay al-Farmawi menyajikan tujuh tahapan seorang mufasir ketika menyusun penafsiran dengan menggunakan metode tafsir tematik, diantaranya²¹:

- a. Menentukan topik yang hendak dikaji yang terdapat dalam al-Qur'an secara tematik atau berdasarkan tema.
- b. Menyusun beberapa ayat yang memiliki kaitannya dengan tema atau topik yang akan dibahas, dan mengelompokkan ayat berdasarkan Makkiyah ataupun Madaniyyah.
- c. Megurutkan kerangka urutan ayat-ayat yang disesuaikan dengan kronologi atau kejadian dari sebab turunnya ayat beserta *asbabun nuzul*-nya.
- d. Memahami keterhubungan atau korelasi ayat pada setiap dengan melihat ayat yang berada sebelum atau sesudahnya.
- e. Menyusun pembahasannya dalam susunan yang terstruktur.
- f. Menjadikan lengkap suatu pembahasan yang dikaji dengan menyertakan hadis-hadis yang berkaitan dengan topik yang hendak dibahas.
- g. Memberikan perhatian secara menyeluruh terhadap seluruh ayat pilihan dengan menggunakan metode tematik serta mengolektifkan ayat-ayat yang terdapat pemaknaan yang sama, atau menyelaraskan yang *'ām* (umum) dan yang *khāṣ* (khusus), antara yang *muqayyad* atau yang *muṭlaq*, yang kemudian perhimpunan kategori ayat tersebut tidak menimbulkan perselisihan, terlebih

²⁰ Mustaqim, A. (2015). Teologi Bencana Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Nun: Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir Di Nusantara*, 1(1).

²¹ Syukkur, A. (2020). Metode Tafsir al-Qur'an Komprehensif Perspektif Abdul Hay al-Farmawi. *El-Furqania: Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, 6(01), 114-136.

hingga menimbulkan kesan yang memaksa pada ayat-ayat yang keberadaannya tidak relevan.

G. Metode Penelitian

Pengumpulan serta pengolahan data membutuhkan metode yang tepat untuk membentuk sistem yang terstruktur. Dalam bagian ini, dibahas mengenai jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, serta analisis data.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan salah satu jenis penelitian yakni penelitian deskriptif dengan kajian terhadap beberapa kitab tafsir, maka peneliti akan menggunakan metode *library research* atau kepustakaan dalam memperoleh data yang hendak digunakan, kemudian peneliti akan mengumpulkan, lalu menganalisis, serta melakukan pengorganisasian terhadap sumber yang digunakan baik dari artikel jurnal, buku atau kitab, serta *literatur review* tentang *forgiveness* dalam Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kajian tafsir tematik term. Kajian tafsir term merupakan pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang berfokus pada satu tema tertentu, yang dikaji secara menyeluruh dan sistematis berdasarkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut. Dalam hal ini merupakan term dari *forgiveness*. Kemudian setelah mendapatkan hasil analisis mengenai konsep *forgiveness* maka peneliti akan menarik kesimpulan untuk memahami secara mendalam terkait konsep *forgiveness* dalam Al-Qur'an dalam mengatasi *anxiety disorder*. Kemudian peneliti juga mengkaji teks dengan menggunakan

kacamata beberapa penulis kitab tafsir klasik hingga kontemporer sebagai sarana kajian²².

2. Objek penelitian

Objek penelitian pada penelitian ini merupakan ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung pesan moral terhadap *forgiveness* yang penulis temukan pada beberapa term *al-'afwu*, *ash-shafh*, *al-halim* dan *al-ihsan*. Kemudian ayat-ayat tersebut digunakan sebagai kajian dengan pendekatan psikologi dalam mengatasi *anxiety disorder*.

3. Data dan Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini adalah subjek yang akan digunakan oleh peneliti serta menunjukkan sumber mana yang akan digunakan untuk meneliti. Dalam penelitian skripsi ini, digunakan dua sumber dalam data:

- 1) Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian merupakan penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *forgiveness*.
- 2) Sumber data sekunder penelitian ini merupakan keseluruhan literatur yang ada kaitannya dengan variabel yang dibahas oleh peneliti, baik dari kitab tafsir, buku, jurnal, maupun karya ilmiah lainnya yang mendukung penelitian. Secara spesifik sumber data sekunder akan merujuk pada beberapa kitab diantaranya adalah "Kamus Al-Qur'an *Al-Mufradāt Fi Gharibil Qur'ani*" oleh Ar-Raghib Al-Asfahani, "*Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fadz Al-Qur'an Al-Karim*" oleh Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, "*Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fadz Al-Hadits An-Nabawiy*" oleh Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, kitab tafsir klasik hingga

²² Mahanum, "Tinjauan Kepustakaan," *Journal of Education* 1, no. 2 (2021).

kontemporer. Sedang untuk pendekatan psikologinya akan menggunakan *Handbook of Forgiveness* yang merupakan karya kolektif yang dieditori oleh Everett L. Worthington serta beberapa karya ilmiah dalam bidang psikologi.

4. Metode Pengumpulan Data

Teknik atau disebut juga sebagai metode dalam pengumpulan data primer diperoleh menggunakan metode studi dokumentasi. Metode dilakukan dengan mengumpulkan beberapa ayat yang berkaitan dengan topik yang hendak diteliti yakni *forgiveness*, kemudian dilengkapi dengan beberapa ayat serta hadis pendukung. Tekniknya adalah dengan mengelompokkan ayat pendukung berdasarkan klasifikasinya. Klasifikasi pengumpulan ayat diurutkan berdasarkan pemaknaan ayat yang sama, lalu penyelarasan mana ayat yang *'am* (secara umum) dan mana yang *khas* atau khusus, juga antara yang *muqoyyad* atau yang *mutlaq*. Pengumpulan data tersebut dilengkapi dengan sumber data sekunder serta referensi yang terkait dengan pembahasan yang diteliti seperti halnya yang bersumber dari keilmuan lain.

Sedang metode pengumpulan data sekunder dilakukan dengan cara menelaah kitab-kitab yang menjadi sumber sekunder baik dari kitab para ulama klasik, abad pertengahan, abad modern, hingga kontemporer serta merujuk pada buku-buku yang erat kaitannya dengan data yang berkesinambungan dengan penelitian yang dilakukan. Kemudian telaah terhadap kitab tersebut dilengkapi dengan berbagai literatur psikologi yang membahas mengenai konsep *forgiveness* dari berbagai literatur yang mendukung pengumpulan data yang dilakukan peneliti.

5. Analisis Data

Tahapan ini menunjukkan bahwa peneliti telah memperoleh data serta informasi dari objek yang hendak diteliti, yang mana pada langkah kemudian dilakukan adalah menganalisa data supaya menghasilkan pembahasan yang sinkron antar referensi yang beragam sumbernya. Cara-cara yang dilakukan peneliti dalam hal ini disusun secara sistematis sebagaimana berikut:

- a. Menganalisis ayat-ayat pendukung yang telah disusun secara kolektif kemudian disesuaikan berdasarkan kronologi turunnya ayat beserta *asbabun nuzul*-nya.
- b. Memahami korelasi atau keterhubungan ayat tentang *forgiveness* dengan ayat yang berada sebelum atau sesudahnya.
- c. Menganalisis ayat berdasarkan analisa dengan klasifikasi umum dan mana yang khusus, juga antara yang *muqayyad* atau yang *mutlaq* serta tujuan atau maksud dari ayat tersebut.
- d. Menyusun ayat yang kemudian disusun secara sistematis berdasarkan klasifikasinya, lalu pembahasannya dilengkapi dengan menyertakan beberapa hadist yang memiliki keterkaitan topik

H. Sistematika Pembahasan

Sebagai upaya untuk menyusun alur pemikiran yang runtut dan terarah dalam menjawab rumusan masalah, skripsi ini disusun dengan sistematika pembahasan yang merefleksikan proses berpikir penulis dari tahap konseptual hingga kesimpulan. Setiap bab dirancang untuk saling terhubung secara logis, sehingga dapat menggambarkan kesinambungan antara landasan teori, analisis data, dan hasil pembahasan. Rincian sistematika tersebut adalah sebagai berikut:

Bab pertama berisi latar belakang masalah, rumusan masalah serta tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, telaah pustaka, kajian teoritis, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berisikan tinjauan secara kebahasaan dari variabel penelitian yang penulis ringkas menjadi sub pembahasan: *forgiveness* dalam psikologi, serta problem *anxiety disorder*.

Bab ketiga berisi telaah *forgiveness* dalam penafsiran al-Qur'an dengan sub pembahasan: term *forgiveness* dalam al-Qur'an (*al-'afwu*, *ash-shafh*, *al-halim*, dan *al-ihsan*), *forgiveness* dalam dimensi spiritualitas dan hubungan dengan Allah, dan *forgiveness* dalam dimensi sosial dan etika antar manusia.

Bab keempat berisikan pembahasan solusi konsep *forgiveness* dalam al-Qur'an sebagai penyembuh *anxiety disorder*. Dengan sub pembahasan: *forgiveness* sebagai solusi untuk *anxiety disorder*, *forgiveness* dan *mindfulness* dalam Islam, dan efek positif *forgiveness* terhadap *anxiety disorder*.

Bab kelima berisi kesimpulan dari seluruh hasil penelitian dan saran yang diharapkan dapat memberikan arahan bagi penelitian lanjutan atau aplikasi praktis yang relevan, serta memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik yang diteliti.