

MENGATASI KECEMASAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN
Studi Kecemasan Pada Fase Krisis Seperempat Abad

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an Al-Hikam Depok
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Agama (S.Ag) Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Fathul Aziz

NIM: 2020.09.0008

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
SEKOLAH TINGGI KULLIYATUL QUR'AN AL-HIKAM DEPOK
2024 M/ 1445 H

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

MENGATASI KECEMASAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN
Studi Kecemasan Pada Fase Krisis Seperempat Abad

SKRIPSI

Oleh:
Fathul Aziz
NIM. 2020.09.0008

Telah Disetujui:
Tanggal: _____

Oleh:
Dosen Pembimbing

M. Yusron Shidqi, Lc., M.A

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh:

Fathul Aziz
NIM: 2020.09.0008

Diajukan kepada:

Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an Al-Hikam Depok
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Agama (S.Ag) Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Tanggal: _____

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji Pertama

Penguji Kedua

Dr. Subur Wijaya, M.Pd.I

Hamzah, M.A

Pembimbing

M. Yusron Shidqi, Lc., M.A

Mengetahui,
Ketua STKQ Al-Hikam Depok

Dr. Subur Wijaya, M.Pd.I

LEMBARAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Bismillāhirrahmānirrahīm.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathul Aziz
NIM : 2020.09.0008
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat : Jl. H. Amat, No. 21, RW 01, RT 07, Kukusan,
Beji, Depok, Jawa Barat 16425

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi (jiplakan) atas karya orang lain.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Depok, 27 Mei 2024
Penulis,

Fathul Aziz

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan Transliterasi Arab-Latin dalam penelitian skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi dari Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U987, tanggal 22 Januari 1988 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	ś	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
ه	Ha	H	Ha

ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal Bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal Bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat yang transliterasinya dapat diuraikan sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin
—	Fathah	A
—◌ِ	Kasrah	I
—◌ُ	Ḍammah	U

Contoh:

كَتَبَ – kataba

يَكْتُبُ – yaktubu

سُئِلَ – su’ila

ذُكِرَ – zukira

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap Bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda dan Huruf	Nama	Huruf Latin
—ي	Fathah dan ya	Ai
—و	Fathah dan waw	Au

Contoh: كَيْفَ – *kaifa*

هَوَّلَ – *hauła*

C. Vokal Panjang

Vokal Panjang atau *maddah* yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
يِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
وُ	Ḍammah dan waw	ū	u dan garis di atas

Contoh: قَالَ – *qāla* يَقُولُ – *yaqūlu* قِيلَ – *qīla*

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk *ta' marbutah* ada dua:

1. *Ta' marbutah* hidup

Ta' marbutah hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan Ḍammah, transliterasinya adalah (t).

2. *Ta' marbutah* mati

Ta' marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h).

Contoh: طَلْحَةَ - *ṭalḥah*

3. Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang “al” serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh: رَوْضَةُ الْجَنَّةِ - *rauḍah al-jannah*

E. Syaddah/Tasydid

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasinya ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh: رَبَّنَا – *rabbana*

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu “ال” dalam transliterasi ini kata sandang tersebut ditampakkan jika diikuti oleh huruf qamariyyah. Sedangkan jika diikuti huruf syamsiyyah maka “ال” berubah sesuai huruf syamsiyah tersebut

Contoh “ال” qamariyah: *الْبَدِيعُ* - *al-badī'u*

Contoh “ال” syamsiah: *الرَّجُلُ* - *ar-rajulu*

G. Hamzah

Dinyatakan di depan hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

H. Huruf Kapital

Meskipun tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, tetapi dalam transliterasi huruf kapital digunakan untuk awal kalimat, nama diri, dan sebagainya seperti ketentuan dalam EYD. Awal kata sandang pada nama diri tidak ditulis dengan huruf kapital, kecuali jika terletak pada permulaan kalimat.

Contoh: *وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ*: *Wa mā Muhammadun illā rasūl*

I. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il* (kata kerja), *isim* (kata benda) maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaian dengan kata lain karena huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaian juga dengan kata lain yang mengikutinya.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang dengan segala nikmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala kekurangannya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada sosok *rahmatan lil 'alamin*, manusia paling sempurna yang menyampaikan islam dengan segala keindahan dan kelembutannya, cahaya di atas cahaya, Nabi Agung Muhammad SAW. juga teriring salam dan do'a untuk keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga hari di mana tidak ada lagi amal yang tercatat, melainkan hanya pertanggungjawaban atas perbuatan.

Melalui upaya dan usaha yang melelahkan namun mengasyikkan, akhirnya melalui limpahan anugerah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“MENGATASI KECEMASAN PERSPEKTIF AL-QUR’AN: Studi Kecemasan Pada Fase Krisis Seperempat Abad”*** dengan berusaha sebaik-baiknya. Banyaknya berbagai rintangan kesulitan, cobaan dan hambatan yang menghampiri, akhirnya proses penyelesaian skripsi ini alhamdulillah dapat terselesaikan meskipun sedikit terlambat.

Selain rahmat-Nya, tentu saja dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, motivasi serta doa dari pelbagai pihak. Bahkan, ketika penulis telah menyelesaikan “tinta” terakhir dari lembaran-lembaran ini pun, boleh jadi rasa terima kasih itu tak kunjung selesai untuk terus diucapkan.

Meskipun demikian, secara khusus penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. H.C. KH. Ahmad Hasyim Muzadi (alm), tokoh sekaligus panutan penulis yang sangat berjasa khususnya bagi dunia pendidikan di Perguruan Tinggi, sehingga kami dapat memperoleh kesempatan untuk menimba ilmu di tempat beliau Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an, hingga menyelesaikan skripsi ini. Semoga penulis diakui sebagai santri dan mahasiswa beliau hingga ajal menjemput, Aamiin.
2. Dr. Arif Zamhari, Ph. D selaku Ketua Yayasan Pesantren Mahasiswa Al-Hikam Depok yang selalu tanpa pamrih memperhatikan seluruh mahasiswa sekaligus santrinya termasuk penulis.
3. KH. Muhammad Yusron Shidqi, Lc., M.A selaku pengasuh Pesantren Mahasiswa Al-Hikam Depok yang bagi penulis sangat berjasa besar terhadap proses penyelesaian pendidikan di Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an, juga

sebagai dosen pembimbing yang berkenan meluangkan waktunya untuk membimbing serta memotivasi penulisan skripsi ini.

4. Dr. Subur Wijaya, M.Pd.I selaku Ketua Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an yang telah berjasa memberikan motivasi dan ilmunya kepada para mahasiswa Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an.
5. Seluruh Dosen Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an yang telah memberikan banyak ilmunya untuk penulis sejak awal hingga perjalanan akhir studi S1 penulis di Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an.
6. Keluarga besar penulis, Bapak tercinta M. Tohir (alm) dan Ibunda tersayang Yuliati yang telah merawat dan mendoakan penulis hingga saat ini. Serta saudara-saudara penulis, Mas Iqbal, Mas Luqman, Mas Zainul, Mas Irul, Iis, Rizki. para kerabat, para sahabat, dan semua teman-teman yang selalu memberikan dorongan semangat dan doa. Semoga Allah membalas perjuangan mereka dengan pahala berlipat ganda dan mengampuni segala kesalahan.
7. Segenap teman-teman Mahasantri Sekolah Tinggi Kulliyatul Qur'an terkhusus teman-teman dari angkatan 10 yang pada masa penulisan skripsi ini tak pernah kesal untuk diganggu supaya penulis mendapatkan kembali semangatnya, diskusi ringan yang memunculkan ide-ide penulisan atau sekedar candaan belaka penghilang penat dikala proses penulisan karya ini.

Tentunya skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan kesalahan sehingga dengan segala kerendahan hati, penulis berharap pembaca untuk memberikan saran dan kritik yang membangun penelitian ini. Semoga Allah SWT menjadikan tulisan skripsi ini menjadi amal saleh ikhlas bagi penulis sehingga bisa memberikan manfaat bagi komunitas akademik khususnya para pengkaji Al-Qur'an dan menambah keilmuan Al-Qur'an.

Depok, 27 Mei 2024
Penulis,

Fathul Aziz
(NIM: 2020.09.0008)

DAFTAR ISI

MENGATASI KECEMASAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBARAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi, Pembatasan, dan Rumusan Masalah	7
1. Identifikasi Masalah	7
2. Pembatasan Masalah	7
3. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
1. Tujuan Penelitian	8
2. Manfaat Penelitian	8
D. Tinjauan Pustaka.....	9
E. Metodologi Penelitian.....	11
1. Jenis Penelitian.....	11
2. Pendekatan Penelitian	12
3. Sumber Data.....	13
4. Teknik Pengumpulan Data.....	14
5. Teknik Analisis Data.....	15
F. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II TINJAUAN UMUM KECEMASAN DAN KRISIS SEPEREMPAT	
ABAD.....	17
A. Kajian Kecemasan.....	17
1. Pengertian Kecemasan	17
2. Macam-Macam Kecemasan	20
3. Gejala-Gejala Kecemasan	22
4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	24
5. Dampak dari Kecemasan.....	26
6. Strategi Mengendalikan Kecemasan.....	27

B. Krisis Seperempat Abad (<i>Quarter Life Crisis</i>)	30
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	30
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	31
3. Tanda-Tanda <i>Quarter Life Crisis</i>	32
4. Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	33
5. Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis	35
6. Upaya dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	36
BAB III TELAAH TERM KECEMASAN DALAM AL-QUR'AN	38
A. Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an	38
1. Khauf (خوف)	39
2. <i>Huzn</i> (حزن).....	50
3. <i>Gamm</i> (غم).....	54
4. <i>Daīq</i> (صَبِيْقٌ)	57
5. <i>Halū'ā</i> (هلوعا).....	59
BAB IV KAJIAN KECEMASAN PADA FASE KRISIS SEPEREMPAT ABAD PERSPEKTIF AL-QUR'AN	61
A. Penafsiran Ayat-Ayat Kecemasan	61
1. QS. Al-Hijr/15: 97	61
2. QS. Fussilat/41: 49.....	64
3. QS. Al-Ma'ārij/70: 19-21	68
B. Solusi Mengatasi Kecemasan	72
1. Berhenti Membandingkan Diri dengan Orang Lain	72
2. Berusaha Meningkatkan Kualitas Diri dan Menemukan Lingkungan yang Positif.....	74
3. Memperkuat Hubungan dengan Allah Melalui Zikir.....	76
4. <i>Healing</i> dengan Salat yang Konsisten dan Khusyuk	78
5. Mengamalkan <i>Self-Love</i>	79
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Mengatasi Kecemasan Perspektif Al-Qur’an: Studi Pada Fase Krisis Seperempat Abad”. Skripsi ini menyimpulkan bahwa mengatasi kecemasan menurut Al-Qur’an dapat dilakukan dengan berhenti membandingkan diri dengan orang lain, kemudian berusaha meningkatkan kualitas diri dan menemukan lingkungan yang positif, lalu memperkuat hubungan dengan Allah melalui zikir, dan melakukan *healing* dengan salat yang konsisten dan khusyuk serta mengamalkan *self-love*.

Berdasarkan analisis penulis ditemukan bahwa term kecemasan dengan berbagai derivasinya dapat diketahui dengan lima istilah, yaitu khauf yang bermakna takut, *huzn* dengan arti kesedihan, *gamm* yang berarti duka, *ḍāiq* dengan makna sempit, dan *halū’a* yang bermakna keluh kesah.

Pada dasarnya, kajian atas kecemasan perspektif Al-Qur’an bukan merupakan hal baru. Sebelumnya telah ada karya-karya tulis yang membahas terkait dengan hal ini, seperti M. Wahid Nasrudin (2018) yang membahas “Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur’an,” Syarifah Zurrahmah (2019) membahas “Peran Al-Qur’an dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry,” dan Muhammad Ikhsan (2021) membahas “Term-Term Kecemasan dalam Al-Qur’an.” Namun, seluruh peneliti yang disebutkan membahas kecemasan yang secara umum dengan tidak satupun yang mengkaji kecemasan pada fase krisis seperempat abad. Dalam rangka mengisi kekosongan tersebut, penulis dalam skripsi ini tidak melakukan telaah kecemasan yang umum, akan tetapi dikhususkan kecemasan yang terjadi pada fase krisis seperempat abad.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan data-data yang bersumber dari kajian pustaka, sehingga penelitian ini diklasifikasikan sebagai *library research* atau telaah pustaka. Adapun metode yang digunakan dalam penyajian skripsi ini, penulis menggunakan metode *maḍu’ī* atau yang dikenal juga dengan metode tematik dengan fokus pembahasan pada term kecemasan sehingga didapatkan sebuah pemahaman terkait term kecemasan dalam Al-Qur’an.

Kata kunci: mengatasi, kecemasan, krisis seperempat abad (*quarter life crisis*).