

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya manusia terdiri dari dua aspek utama, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani. Kedua sisi ini memegang peranan penting bagi manusia dalam menjaga kesehatan, karena jika salah satu atau keduanya terabaikan, dapat mengakibatkan kehidupan yang sulit, resah, dan gelisah.¹ Sebagaimana disebutkan dalam QS. At-Tin/91: 4, “*Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*” yang mengandung makna bahwa fisik dan psikis manusia perlu dipelihara dan ditumbuhkembangkan.

Manusia juga merupakan makhluk yang cenderung untuk mengeksplorasi dan memiliki potensi. Sebagai makhluk yang eksploratif, setiap manusia memiliki kemampuan dasar untuk mengembangkan diri baik secara psikologis maupun fisik. Sebagai makhluk yang potensial, setiap manusia memiliki kemampuan bawaan yang dapat ditingkatkan atau dikembangkan sepanjang perjalanan hidupnya. Integrasi antara kedua sifat tersebut dalam menjalani kehidupan kemudian menghasilkan perasaan dan emosi yang menjadi sumber utama perilaku dalam hidup. Kehadiran emosi dapat memicu ketidakseimbangan hormonal dalam tubuh yang mengakibatkan ketegangan psikologis, terutama dalam bentuk emosi negatif.² Hal ini menunjukkan pentingnya keseimbangan antara eksplorasi

¹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006, hal. 2-3.

² Menurut Chaplin, emosi memiliki beragam karakteristik, seperti yang diungkapkan oleh para ahli psikologi dari berbagai sudut pandang. Secara umum, emosi dapat dianggap sebagai respons kompleks yang melibatkan aktivitas kognitif tingkat tinggi dan perubahan fisik, serta terkait erat dengan perasaan yang kuat. Emosi cenderung lebih intens daripada perasaan

diri dan pengelolaan potensi dalam menjaga kesejahteraan emosional dan fisik.

Perkembangan zaman dan teknologi menyebabkan manusia tidak hanya menghadapi masalah fisik tetapi juga masalah mental dan emosional yang kompleks. Banyak penderitaan yang berasal dari pemikiran, seperti kekhawatiran tentang masa depan, yang menambah lapisan kompleksitas dalam kehidupan modern. Tantangan ini menciptakan tekanan psikologis yang signifikan, mempengaruhi kesehatan mental dan emosional individu secara mendalam.³

Dalam konteks psikologi, salah satu bentuk emosi dan gangguan mental yang terkait dengan perasaan takut adalah kecemasan. Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi dalam kehidupan manusia. Kecemasan adalah kondisi gangguan alam perasaan yang dicirikan oleh perasaan takut atau khawatir yang intens dan berkelanjutan. Meskipun seseorang yang mengalami kecemasan masih mampu menilai realitas dengan baik dan memiliki kepribadian yang utuh, kecemasan dapat memengaruhi perilaku individu tersebut. Walaupun berada dalam batas-batas normal, kecemasan tetap memiliki potensi untuk mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku sehari-hari.⁴

Ketakutan atau kecemasan yang ditanamkan oleh Allah secara fitrah dalam jiwa manusia adalah suatu bentuk ketakutan yang wajar. Hal ini merujuk pada kata *وَسَطًا* yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2: 143, *“Demikianlah Kami jadikan kalian umat yang pertengahan...”* yang dapat disimpulkan bahwa kewajaran itu adalah kondisi yang seimbang.⁵

Rasa takut atau cemas dapat mengarah pada dua arah yang berbeda. Jika mengarah pada arah yang positif, hal tersebut dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah dengan berlatih dan belajar tanpa harus mengesampingkan kewajiban sehari-hari. Namun, masalah muncul ketika rasa takut atau cemas ini mengarah pada arah yang

dan sering kali menyebabkan perubahan perilaku yang dapat mengganggu hubungan dengan lingkungan sekitar. Lihat Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi, 2010, hal. 222.

³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001, hal. 18.

⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi...*, hal. 18.

⁵ Adi Hidayat, “Cara Mengatasi Panik Attack, Anxiety atau Gelisah Berlebihan”, diakses pada 7 September 2023 dari YouTube www.youtube.com/watch?v=abajYksqvJI&t=6s, diunggah oleh Adi Hidayat Official, 21 Feb 2022, 1:37 hingga 3:34.

negatif atau berkembang menjadi gangguan kecemasan. Dalam konteks ini, seseorang dapat dengan mudah merasa gelisah dan penasaran yang dapat menimbulkan pertanyaan-pertanyaan atau pikiran-pikiran yang irasional, yang pada akhirnya hanya akan memberikan beban pada pikiran dan mengganggu ketenangan jiwa. Karena normalnya jika berada pada rasa takut yang normal atau positif, rasa takut tidak akan membebani pikiran. Sebaliknya, seseorang akan dapat fokus pada upaya untuk mengatasi situasi tersebut dengan lebih tenang dan bijaksana.⁶

Gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah serius dengan dampak yang signifikan pada kesehatan mental.⁷ Menurut laporan yang diterbitkan oleh *Mental Health Foundation*, gangguan kecemasan adalah jenis penyakit mental yang paling umum dialami oleh manusia, dengan sebagian besar kasus dimulai pada usia dewasa.⁸

Dalam perkembangannya, rata-rata 10-20% pemuda di dunia mengalami setidaknya satu gangguan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan.⁹ Amirah Ellyza Wahdi, seorang peneliti dari Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada (FKKMK-UGM) yang terlibat dalam I-NAMHS, menemukan dalam hasil surveinya bahwa gangguan kecemasan adalah masalah mental yang paling sering dialami oleh manusia terutama remaja, dengan persentase sebesar 26,7%.¹⁰ Diperkirakan pada tahun 2019, 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan dan 4% populasi global saat ini mengalami gangguan kecemasan yang menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum.¹¹

Salah satu fase kehidupan yang rentan terhadap kecemasan adalah fase krisis seperempat abad, yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah periode dalam kehidupan manusia antara masa remaja dan dewasa, biasanya terjadi antara usia 18-30 tahun. Fase ini ditandai dengan

⁶ Adi Hidayat, "Cara Mengatasi Panik Attack, Anxiety atau Gelisah Berlebihan..."

⁷ Ulfi Putra Sany, "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an", *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 1, 2022, hal. 1267.

⁸ Mental Health Foundation, "Anxiety", diakses pada 20 November 2023 dari <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety>.

⁹ Amira Fauziah, dkk, "Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an", *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, Vol. 1, No. 2, 2023, hal. 2.

¹⁰ Ahmad Arif, "Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia", diakses pada 7 November 2023 dari <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/09/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>.

¹¹ World Health Organization, "Anxiety Disorders", diakses pada 7 November 2023 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.

perasaan kebingungan, kecemasan, dan krisis emosional seperti kesedihan, isolasi, dan ketakutan akan kegagalan. Individu dalam fase ini mungkin merasa tertekan ketika mereka membandingkan kehidupan mereka dengan gambaran kehidupan ideal yang dipresentasikan oleh lingkungan sosial mereka.¹²

Saat memasuki fase ini, individu diharapkan untuk menjadi dewasa, mandiri, meningkatkan kualitas diri, mengambil kendali atas arah hidup mereka, mendapatkan pekerjaan yang memuaskan, dan mencapai kesuksesan dalam karir. Fase ini sering kali dianggap sebagai periode di mana individu menghadapi berbagai masalah, perubahan nilai-nilai, tekanan emosional, isolasi sosial, dan harus menyesuaikan diri dengan pola hidup baru.¹³

Pada fase *quarter life crisis*, penting bagi seseorang untuk menyelesaikan tugas perkembangannya agar dapat menghindari masalah yang signifikan dan merasa bahagia dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Namun, dalam realitasnya, banyak orang pada fase ini mengalami kebingungan dan kesulitan dalam mencari pekerjaan atau pasangan hidup. Hal ini disebabkan oleh harapan-harapan yang belum sesuai dengan kenyataan, seperti menginginkan pekerjaan atau pasangan yang ideal namun sulit untuk terwujud. Akibatnya, seseorang dapat mengalami kecemasan dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal yang sedang dibangun atau akan dibangun.¹⁴

Fase ini menjadi fokus perhatian dalam kehidupan modern. Faktor-faktor seperti perkembangan teknologi, perubahan sosial, dan tekanan hidup memunculkan tuntutan untuk beradaptasi dengan cepat dan berkembang sesuai dengan zamannya.¹⁵ Interaksi yang semakin mudah dan cepat, didukung oleh perkembangan jaringan yang terus berlanjut, membuat seseorang dapat mengenal orang dari berbagai latar belakang yang berbeda. Baik melalui interaksi di dunia maya maupun dunia nyata, hal ini membuka peluang untuk berhubungan dengan orang-orang baru. Namun, jika seseorang tidak bergerak cepat, ia mungkin akan tertinggal oleh orang lain yang lebih aktif dalam belajar dan mengembangkan diri mereka untuk menjadi yang terdepan. Tuntutan-tuntutan dari luar yang terus-menerus menekan juga

¹² Ajat Hidayat, dkk, "Quarter Life Crisis Phenomenon", *Jurnal Pemikiran dan Hukum Islam*, Vol. 10, No. 1, Juni 2024, hal. 2.

¹³ Dini Nihayatul Fauziyah, "Hubungan Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Islam Dewasa Awal Di Iain Kediri", Skripsi S1, 2023, hal. 2.

¹⁴ Dini Nihayatul Fauziyah..., hal. 2-3.

¹⁵ Siska Novra Elvina, "Terapi Shalat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern", *Journal of Counseling As-Syamil*, Vol. 02, No. 2, 2022, hal. 65.

dapat menjadi faktor yang memengaruhi. Sehingga hal ini seringkali menjadi pemicu bagi kebanyakan individu untuk mengalami kecemasan karena belum mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang begitu cepat.¹⁶

Fenomena yang terjadi ketika seseorang telah memasuki usia 20-an adalah munculnya pertanyaan-pertanyaan yang menjadi tangga sosial, seperti kapan lulus kuliah? kapan menikah? kapan memiliki momongan/anak? dan pertanyaan kapan-kapan lainnya, sehingga seseorang akan menjadi cemas akan hal yang belum dicapainya dan merasa pencapaian tersebut adalah hal yang wajib. Pada usia ini manusia juga mengalami fase putus asa, karena selalu merasa dibanding-bandingkan dengan orang lain, sehingga pencapaian orang lain adalah suatu hal yang juga harus dicapai oleh dirinya, sikap membanding-bandingkan tersebut membuat kufur akan nikmat Allah.

Pertanyaan-pertanyaan yang demikian adanya mungkin menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rasa takut terhadap masa depan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang merasakan kecemasan adalah sesuatu yang berasal dari luar diri. Rasulullah pernah merasakan hal yang demikian, sebagaimana termaktub dalam firman-Nya QS. Al-Hijr/15: 97,

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ¹⁷

“Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan.”

Gangguan kecemasan menjadi tantangan yang sulit dikendalikan, memberikan tekanan yang signifikan, dan berpotensi untuk berlangsung dalam jangka waktu yang panjang jika tidak ditangani. Dampak dari gangguan kecemasan melibatkan gangguan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan berpotensi mengganggu berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan keluarga, kehidupan sosial, kinerja di sekolah, atau pekerjaan seseorang.¹⁷

Banyak umat Islam yang terutama generasi muda, kesulitan mengimplementasikan ajaran tersebut dan menyia-nyiakan hati serta pikirannya untuk hidup dalam kegelisahan. Mereka cenderung lebih suka terperangkap dalam refleksi kecemasan yang belum terjadi. Meskipun merasakan kecemasan adalah pengalaman manusiawi, hal itu tidak

¹⁶ Devia Purwaningrum dkk, “Gambaran Pengaruh Membaca Al-Qur’an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan”, *Spiritualitas: Journal of Ethics and Spirituality*, Vol. 6, No. 2, 2022, hal. 75.

¹⁷ World Health Organization, “Anxiety Disorders...”

seharusnya membuat seorang Muslim membiarkan hati dan pikirannya terjerumus dalam lingkup kekhawatiran yang berlebihan.¹⁸

Seorang muslim sejati harus fokus mencari solusi dari setiap masalah, karena kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan kegilaan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya supaya dapat hidup lebih seimbang dan bermakna.

Melalui perspektif psikologi, sebenarnya telah terdapat beberapa alternatif jawaban untuk meredakan kecemasan yang ada dalam jiwa seseorang. Namun penulis mencoba untuk mengkaji alternatif lain melalui perspektif Al-Qur'an.

Penelitian ini hendak mengulas tema kecemasan yang terjadi pada fase krisis seperempat abad dan bagaimana cara pengelolannya berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Dengan dilatarbelakangi oleh hipotesis awal penulis bahwa terdapat beberapa ayat yang mengandung nasihat dan hikmah yang dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan. Salah satunya adalah firman Allah dalam QS. Ṭāhā/20: 131 berikut:

وَلَا تُمَدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ
فِيهِ وَرِزْقٌ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

“Janganlah sekali-kali engkau tujukan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah Kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka (sebagai) bunga kehidupan dunia agar Kami uji mereka dengan (kesenangan) itu. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal.”

Ayat ini menjelaskan bahwa untuk menguatkan hati Rasulullah dan memantapkan pendiriannya dalam perjuangan membela kalimat Allah, Allah memerintahkan agar Nabi saw. tidak mengarahkan perhatiannya pada kesenangan, kemewahan, dan kekayaan yang dinikmati sebagian orang kafir. Hal ini penting karena perhatian yang diarahkan pada gemerlap kehidupan dunia dapat melemahkan semangatnya dalam menunaikan misi kenabian.

Meskipun kesejahteraan psikologis telah menjadi fokus perhatian dalam literatur ilmiah, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengelolaan kecemasan pada fase krisis seperempat abad dengan perspektif Al-Qur'an. Dengan demikian, penelitian dengan judul *“Mengatasi Kecemasan Perspektif Al-Qur'an: Studi Kecemasan Pada Fase Krisis*

¹⁸ Muhdar, “Anxiety in Qur'an”, *Rausyan Fikr*, Vol. 12, No. 1, Juni 2016, hal. 4.

Seperempat Abad” ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang perspektif Al-Qur’an dalam mengatasi kecemasan pada fase krisis seperempat abad. Penulis berharap, individu muslim dapat menggunakan kajian ini sebagai sumber inspirasi dan bimbingan dalam menghadapi kecemasan, terutama pada fase krisis seperempat abad.

B. Identifikasi, Pembatasan, dan Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, penulis akan menyajikan beberapa poin penelitian yang dapat dijadikan sebagai identifikasi masalah skripsi ini. Beberapa poin tersebut antara lain:

- a. Banyaknya individu yang mengalami kecemasan, terutama pada usia remaja dan dewasa.
- b. Tingginya prevalensi gangguan kecemasan, terutama pada generasi muda, menunjukkan bahwa ini adalah tantangan serius yang membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam konteks kesehatan mental umat Islam.
- c. Fase krisis seperempat abad diidentifikasi sebagai masa kehidupan yang rentan terhadap kecemasan terutama akibat tekanan perkembangan teknologi dan perubahan sosial.
- d. Adanya faktor tekanan sosial dan perbandingan dengan kehidupan ideal sering menjadi pemicu kecemasan dalam fase krisis seperempat abad.
- e. Adanya gangguan kecemasan memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan individu termasuk gangguan dalam aktivitas sehari-hari dan berbagai aspek kehidupan, menimbulkan beban mental dan mengganggu ketenangan jiwa.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan oleh penulis sebelumnya, masalah yang akan dibatasi dalam penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

- a. Kecemasan pada fase krisis seperempat abad.
- b. Kecemasan menurut pandangan Al-Qur’an.
- c. Konsep Al-Qur’an dalam mengatasi kecemasan.

3. Rumusan Masalah

Dari masalah yang telah penulis uraikan diatas berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis menentukan yang menjadi rumusan pada penelitian ini, yaitu:

- a. Bagaimana konsep Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan pada krisis seperempat abad?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengidentifikasi gambaran umum kecemasan.
- b. Untuk mendeskripsikan fenomena krisis seperempat abad.
- c. Untuk menganalisis kecemasan yang terjadi pada fase krisis seperempat abad.
- d. Untuk mengidentifikasi strategi yang disarankan Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan pada fase krisis seperempat abad.

2. Manfaat Penelitian

Dengan ditulisnya skripsi ini, penulis berharap bahwa manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Secara akademis
 - 1) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dalam menggali pemahaman Al-Qur'an terkait dengan strategi mengatasi kecemasan, khususnya pada fase krisis seperempat abad.
 - 2) Penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber bacaan yang bermanfaat bagi mahasiswa, akademisi, atau siapa pun yang tertarik dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya yang berkaitan dengan aspek psikologis dan spiritual dalam kehidupan manusia.
- b. Secara teoretis
 - 1) Melalui perspektif Al-Qur'an, penelitian ini dapat memberikan solusi spiritual yang dapat membantu individu mengatasi kecemasan pada fase krisis seperempat abad. Hal ini dapat menjadi alternatif atau pelengkap bagi pendekatan medis atau psikologis dalam penanganan kecemasan.

- 2) Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pengembangan metode pembelajaran di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, terutama dalam konteks pengajaran tentang mengatasi kecemasan. Metode ini dapat membantu mahasiswa atau masyarakat umum untuk memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai Al-Qur'an dalam menghadapi tantangan kehidupan.
- c. Secara praktis
- 1) Penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi individu yang mengalami kecemasan pada fase krisis seperempat abad berdasarkan ajaran Al-Qur'an.
 - 2) Melalui penelitian ini, individu dapat memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik dan menemukan solusi yang lebih efektif dalam menghadapi kecemasan.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas dan batasan informasi yang digunakan dan diteliti melalui sumber-sumber pustaka yang relevan dalam konteks penelitian tentang kecemasan pada fase krisis seperempat abad dalam Al-Qur'an. Beberapa penelitian terkait yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan dianggap relevan dengan tema penelitian ini antara lain:

1. Buku berjudul "*Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis*" karangan Darwis Hude adalah sebuah karya yang menggabungkan aspek psikologi dan agama untuk menggali lebih dalam tentang emosi manusia. Buku ini menyajikan pandangan psikologis tentang emosi dan sejauh mana peran agama dalam memahami dan mengelola emosi tersebut. Darwis Hude menjelajahi hubungan antara emosi, spiritualitas, dan kesejahteraan manusia dalam buku ini, membawa pembaca pada pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana emosi dan keyakinan agama berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari.¹⁹
2. Skripsi berjudul "*Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*" oleh M. Wahid Nasrudin yang diterbitkan Fakultas Ushuluddin UINSA Surabaya pada tahun 2018, merupakan sebuah penelitian yang mencoba untuk menyelaraskan pandangan psikologi modern tentang gangguan kecemasan dengan konsep-konsep

¹⁹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.

yang terdapat dalam Al-Qur'an. Jenis penelitian yang dipergunakan adalah kualitatif melalui studi kepustakaan yang mengacu pada sumber-sumber utama maupun sekunder. Hasil yang didapatkan oleh penulis adalah bahwa Al-Qur'an meberikan solusi untuk mengatasi kecemasan dengan terapi berzikir dan salat.²⁰

3. Skripsi berjudul "*Peran Al-Qur'an dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry*" yang ditulis oleh Syarifah Zurrahmah, diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Filsafat di UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis bagaimana Al-Qur'an berperan dalam membantu mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat di UIN Ar-Raniry Banda Aceh mengatasi dan mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami. Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*), di mana data diperoleh secara langsung melalui pengumpulan data di lapangan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa solusi untuk mengatasi kecemasan mahasiswa adalah dengan rutin berinteraksi dengan Al-Qur'an. Interaksi yang dimaksud meliputi sering membaca, memahami makna-makna, dan mengetahui hukum-hukum yang terkandung di dalamnya.²¹
4. Skripsi berjudul "*Term-Term Kecemasan dalam Al-Qur'an*" oleh Muhammad Ikhsan, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2021. Pada skripsi ini, penulis melakukan kajian yang membahas istilah-istilah yang berkaitan dengan kecemasan yang terdapat dalam Al-Qur'an. Metode yang digunakan penulis dalam melakukan penelitian ini adalah metode maudhu'i yang berfokus pada analisis tafsir maudhu'i yang mengungkapkan makna dan implikasi psikologis dari term-term kecemasan tersebut, sehingga memberikan pemahaman lebih mendalam tentang pandangan Al-Qur'an mengenai kecemasan. Dari hasil penelitiannya, peneliti mengemukakan bahwa term-term kecemasan dalam Al-Qur'an dapat diketahui dengan kata Khauf, *Huzn*, *Dayq* dan *Halū'a*.²²

²⁰ M. Wahid Nasrudin, "Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)", Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.

²¹ Syarifah Zurrahmah, "Peran Al-Quran dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry", Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.

²² Muhammad Ikhsan, "Term-Term Kecemasan dalam Al-Qur'an", Skripsi S1 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.

5. Sebuah jurnal berjudul *“Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur’an”* oleh Miftahul Ulya, Nurliana, dan Sukiyat. Penulis meneliti bagaimana Al-Qur’an menawarkan panduan untuk mengelola dan mengendalikan emosi negatif. Kesimpulan dari tinjauan ini adalah bahwa Al-Qur’an memberikan panduan komprehensif dan praktis untuk mengelola emosi negatif, yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan untuk mencapai kesejahteraan emosional dan spiritual. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan religius dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi tantangan emosional yang dihadapi oleh individu.²³

Berbeda dengan karya tulis skripsi dan jurnal yang penulis uraikan, dalam karya tulis skripsi ini penulis akan melakukan penelitian tentang kecemasan yang terjadi pada fase krisis seperempat abad. Dalam penelitian ini penulis akan mencari solusi untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada fase tersebut.

E. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian adalah serangkaian prosedur atau langkah-langkah sistematis yang digunakan untuk mendapatkan pengetahuan ilmiah atau ilmu.²⁴ Metodologi penelitian juga diartikan serangkaian cara atau prosedur yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dengan tujuan memperoleh pengetahuan yang valid, reliabel, dan terpercaya. Metodologi penelitian mencakup pemilihan metode penelitian yang sesuai, desain penelitian yang tepat, teknik pengumpulan data yang efektif, serta analisis data yang akurat dan relevan. Dengan menggunakan metodologi yang tepat, penelitian dapat menghasilkan temuan yang dapat diandalkan dan dapat dipertanggungjawabkan.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, atau sering disebut metode dokumentasi. Menurut Creswell, penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk memahami makna yang dianggap oleh sejumlah kelompok atau individu berasal dari masalah kemanusiaan. Creswell

²³ Miftahul Ulya, dkk, “Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur’an”.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2011, hal. 2.

menjelaskan lebih lanjut, bahwa proses penelitian ini bisa dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, mengumpulkan data-data, menganalisis data-data, dan menafsirkan makna data.²⁵ Oleh karenanya, jika dilihat dari metodenya, penelitian ini termasuk dalam kategori penulisan konsep, yang sepenuhnya berbasis pada bahan kepustakaan (*library research*). Artinya, semua informasi yang digunakan berasal dari berbagai sumber literatur dan data yang relevan dengan topik pembahasan dalam skripsi ini.

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan metode tafsir tematik yang dalam bahasa Arab disebut dengan *at-Tafsīr al-Mauḍūʿī* yang berarti suatu pendekatan yang berupaya menetapkan satu topik tertentu dengan jalan menghimpun seluruh atau sebagian ayat-ayat dari beberapa surah yang berbicara tentang topik tersebut untuk kemudian dikaitkan satu dengan lainnya sehingga pada akhirnya diambil kesimpulan menyeluruh tentang masalah tersebut menurut pandangan Al-Qur'an.

Dalam melakukan kajian tafsir tematik, ditempuh dan diperhatikan beberapa langkah yang telah dirumuskan oleh para ulama, terutama yang disepakati dalam musyawarah para ulama xxx Al-Qur'an, tanggal 14-16 Desember 2006, di Ciloto. Langkah-langkah tersebut antara lain:

- a. Menentukan topik atau tema yang akan dibahas.
- b. Menghimpun ayat-ayat menyangkut topik yang akan dibahas.
- c. Menyusun urutan ayat sesuai masa turunnya.
- d. Memahami korelasi (*munāsabah*) antar-ayat.
- e. Memperhatikan *asbāb an-nuzūl* untuk memahami konteks ayat.
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis dan pendapat para ulama.
- g. Mempelajari ayat-ayat secara mendalam.
- h. Menganalisis ayat-ayat secara utuh dan komprehensif dengan jalan mnegkompromikan antara yang *'ām* (umum) dan *khaṣ* (khusus), yang *muṭlaq* dan *muqoyyad* (terikat), dan lain sebagainya.

²⁵ Adhi Kusumastuti & Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarso Pressindo, 2019, hal. 2-3.

i. Membuat kesimpulan dari masalah yang dibahas.²⁶

Dengan menggunakan metode tafsir maudhu'i, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan sistematis tentang pandangan Al-Qur'an terhadap kecemasan. Pendekatan ini akan membantu peneliti dalam menggali makna-makna kecemasan yang terkandung dalam Al-Qur'an dan memperoleh pemahaman yang lebih terarah mengenai tema yang diteliti.

Setelah dilakukan analisis holistik dan komprehensif terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang dikaji, penulis akan menggunakan penalaran deduktif untuk membuat kesimpulan atau pesan moral.²⁷ Pendekatan deduktif adalah proses berpikir logis yang berlandaskan pada premis-premis yang telah diberikan untuk mencapai kesimpulan yang meyakinkan.²⁸

3. Sumber Data

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini diklasifikasi menjadi dua bagian yaitu data primer dan sekunder.

a. Data Primer

- 1) Al-Qur'an sebagai sumber utama yang akan menjadi acuan dalam mengidentifikasi dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan.
- 2) Tafsir-tafsir ulama kontemporer yang akan menjadi sumber interpretasi utama untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang ayat-ayat kecemasan dalam Al-Qur'an.

b. Data Sekunder

- 1) Buku-buku dan artikel ilmiah: Literatur yang relevan yang membahas tema kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an. Buku-buku atau artikel yang membahas tentang tafsir, psikologi agama, atau topik terkait juga dapat menjadi sumber data yang berguna.
- 2) Jurnal akademik: Jurnal-jurnal ilmiah yang membahas tentang kecemasan, tafsir Al-Qur'an, atau topik terkait.

²⁶ Lembaga Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik*, Jakarta: LPMQ, t.th, hal. 30.

²⁷ Departemen Agama RI, *Mukadimah Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, 2015, hal. 70.

²⁸ Aditya Priyatna Darmawan dan Serafica Gischa, "Penalaran Deduktif dan Induktif: Pengertian Serta Contohnya" diakses pada 17 Juli 2023 dari <https://www.kompas.com/skola/read/2022/04/04/151500169/penalaran-deduktif-dan-induktif--pengertian-serta-contohnya/>.

- 3) Sumber-sumber elektronik: Situs web, repositori digital, atau database yang menyediakan akses ke artikel, tesis, atau sumber-sumber lain yang relevan dengan penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang sangat strategis dan krusial dalam penelitian. Tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang sesuai, penelitian dapat menghasilkan data yang akurat dan dapat diandalkan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data studi kepustakaan atau bisa disebut juga dengan *library research*. Mirzaqon. T, dan Purwoko menjelaskan beberapa definisi tentang studi kepustakaan ini menurut para ahli, yaitu: 1) Penelitian kepustakaan adalah studi yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan dibantu berbagai macam media yang tersedia di perpustakaan, seperti dokumen, majalah, buku, kisah-kisah sejarah dsb. 2) Menurut Sarwono, penelitian kepustakaan mempunyai definisi sebagai studi yang mempelajari berbagai buku yang menjadi referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenisnya yang berguna untuk memperoleh landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. 3) Nazir menjelaskan, bahwa penelitian kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan mempelajari, menelaah, dan mendalami terhadap berbagai literature, seperti buku, catatan, serta laporan yang mempunyai hubungan dengan masalah yang ingin diteliti. 4) Penelitian kepustakaan, menurut Sugiyono, merupakan kajian teoritis, refensi, dan literature lainnya yang mempunyai kaitan dengan budaya, nilai, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang akan diteliti.²⁹

Dengan menggunakan teknik pengumpulan data *library research* memastikan bahwa data yang diperoleh dapat mendukung analisis dan temuan penelitian secara komprehensif dan valid.

²⁹ Milya Sari dan Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA", *Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No. 1, 2020, hal. 43.

5. Teknik Analisis Data

Setelah data yang bersifat literer terkumpul, barulah dilakukan tahapan berikutnya, yaitu *content analysis* atau analisis isi. Teknik analisis data merupakan tahap krusial dalam penelitian yang bertujuan untuk mengatur data dalam suatu pola yang bermakna agar dapat dipahami dengan baik. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif-analisis untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan terkait dengan topik yang bersifat deskriptif. Setelah data terkumpul, akan dilakukan analisis atau klarifikasi terhadap data tersebut. Dengan demikian, penulis akan dapat menggambarkan dan menjelaskan data secara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap topik yang diteliti.

Adapun menurut Miles dan Huberman, langkah-langkah yang ditempuh dalam metode deskriptif-analisis adalah sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data penelitian berupa hasil dari wawancara, observasi ataupun dokumentasi di lapangan secara obyektif.

b. Reduksi Data

Mereduksi data ialah merangkum, memilih yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting. Reduksi data berlangsung terus menerus selama penelitian kualitatif berlangsung sampai laporan tersusun.

c. Penyajian Data

Penyajian data menjadi alur yang paling penting dalam teknik analisis data. Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

d. Pengambilan Kesimpulan dan Verifikasi

Yang dimaksud dengan verifikasi data ialah usaha untuk mencari, menguji, dan mengecek kembali atau memahami makna atau arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur, sebab-akibat, atau preposisi. Sedangkan kesimpulan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih renag-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.³⁰

³⁰ Sustiyo Wandu dkk, "Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang", *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negri Semarang*, Vol. 2, No. 8, 2013, hal. 527-528.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembahasan dalam penulisan, sistematika pembahasan penelitian skripsi ini akan dibagi menjadi lima bab, dengan rincian sebagai berikut:

Bab pertama berisi pendahuluan, yang mencakup beberapa hal penting yakni latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab kedua merupakan tinjauan umum seputar kecemasan dan krisis seperempat abad. Bab ini akan membahas hal-hal mendasar terkait dengan kecemasan dan krisis seperempat abad, termasuk definisi, macam-macam, aspek-aspek, gejala-gejala, faktor penyebab, dampak, dan upaya atau cara mengatasi kecemasan pada fase krisis seperempat abad.

Bab ketiga merupakan bagian dari penelitian yang berisi penjelasan tentang informasi seputar term-term kecemasan dalam Al-Qur'an. Pada bab ini penulis akan berfokus pada kajian term kecemasan dengan berbagai bentuknya dalam Al-Qur'an.

Bab keempat merupakan bagian dari penelitian yang berisikan tentang penyajian dan analisis data terkait dengan tema kecemasan dalam Al-Qur'an. Bab ini akan membahas penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan kecemasan, serta solusi yang diberikan oleh Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan.

Bab kelima merupakan bab penutup dari penelitian ini. Bab ini berisi kesimpulan dari pemaparan-pemaparan yang disampaikan dalam skripsi, serta beberapa saran yang relevan terkait dengan pembahasan yang telah dipaparkan dalam penelitian ini.