

**STUDI KONSEPTUAL TENTANG KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM
PERSPEKTIF TAFSIR SUFI: PENAFSIRAN AL-ALUSI DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP PEMBELAJARAN PAI**

TESIS

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister
Pendidikan (M. Pd.) pada Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam



oleh:

Nur Fadhillah Mukarrami

2208261

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

BANDUNG

2024

LEMBAR HAK CIPTA
STUDI KONSEPTUAL TENTANG KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM PERSPEKTIF
TAFSIR SUFI: PENAFSIRAN AL-ALUSI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
PEMBELAJARAN PAI

Oleh:
Nur Fadhillah Mukarrami
2208261

Tesis ini diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Agama Islam

© Nur Fadhillah Mukarrami
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

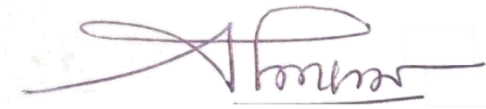
NUR FADHILLAH MUKARRAMI

NIM 2208261

**STUDI KONSEPTUAL TENTANG KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM PERSPEKTIF
TAFSIR SUFI: PENAFSIRAN AL-ALUSI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
PEMBELAJARAN PAI**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Syahidin, M.Pd.
NIP. 19570611 198703 1 001

Pembimbing II



Dr. Elan Sumarna, M.Ag.
NIP. 19670828 200501 1 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Pendidikan Agama Islam
Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. Aceng Kosasih, M.Ag.
NIP. 19650917 199001 1 001

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

NUR FADHILLAH MUKARRAMI

NIM 2208261

**STUDI KONSEPTUAL TENTANG KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM PERSPEKTIF
TAFSIR SUFI: PENAFSIRAN AL-ALUSI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
PEMBELAJARAN PAI**

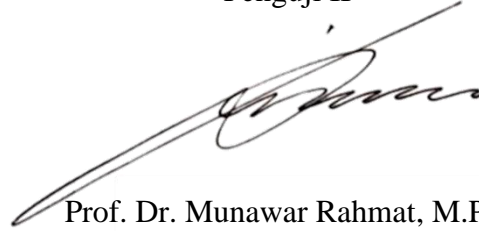
Disetujui dan disahkan oleh:

Penguji I



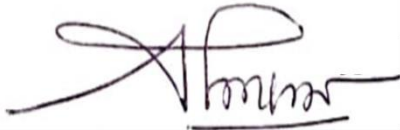
Prof. Dr. Aceng Kosasih, M.Ag.
NIP. 19650917 199001 1 001

Penguji II



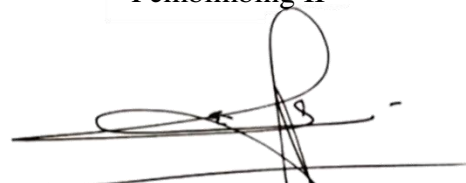
Prof. Dr. Munawar Rahmat, M.Pd.
NIP. 19580128 198612 1 001

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Syahidin, M.Pd.
NIP. 19570611 198703 1 001

Pembimbing II



Dr. Elan Sumarna, M.Ag.
NIP. 19670828 200501 1 002

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam



Prof. Dr. Aceng Kosasih, M.Ag.
NIP. 19650917 199001 1 001

ABSTRAK

STUDI KONSEPTUAL TENTANG KECEMASAN (*ANXIETY*) DALAM PERSPEKTIF TAFSIR SUFI: PENAHSIRAN AL-ALUSI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PEMBELAJARAN PAI

Nur Fadhillah Mukarrami

(2208261)

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu kondisi yang sering dialami oleh setiap orang. Akan tetapi jika rasa cemas yang dirasakan sudah berlebihan, maka ini adalah awal mula pemicu penyakit-penyakit mental, seperti depresi, stress, trauma bahkan bunuh diri, sebagaimana banyak terjadi belakangan ini dalam kalangan pelajar. Oleh karena itu, pentingnya peran guru PAI dalam mengedukasi dan mengetahui tentang kesehatan mental anak/peserta didik yang mengalami kecemasan dengan menanamkan nilai-nilai keislaman para diri peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang konsep kecemasan (*anxiety*) dan cara penanganannya berdasarkan dengan penafsiran al-Alusi. Dengan menggunakan desain terorganisir, pendekatan kualitatif, dan metode Tafsir, penelitian ini menggunakan data primer dari al-Qur'an dan tafsir *Ruh al-Ma'ani*. Studi kepustakaan dan studi dokumentasi menjadi teknik pengumpulan data. Analisis data melibatkan reduksi data, penyajian data melalui teks naratif, dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kecemasan menurut al-Alusi ini banyak dijelaskan dalam al-Quran tafsir *Ruh al-Ma'ani* dengan kata-kata: (1) *halu'a* yaitu seseorang merasa cepat panik ketika melihat sesuatu yang tidak menyenangkan; (2) *khauf* yaitu ketakutan atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum pasti *khasyah* yaitu rasa khawatir dan takut yang hanya ditunjukkan kepada Allah; (3) *huzn* yaitu rasa sedih, duka atau kesedihan yang tidak tertahankan yang dapat membebani diri orang yang merasakannya; dan (4) *dhayq* yaitu merasa sempit di dada karena sesak yang tertahan. Menurut al-Alusi, cara mengatasi kecemasan ada 5 cara, yaitu: Iman/tawakkal, salat, zikir, sabar, dan doa.

Kata Kunci: Konsep Kecemasan, Penanganan Kecemasan, Tafsir al-Alusi

ABSTRACT

CONCEPTUAL RESEARCH OF ANXIETY IN THE PERSPECTIVE OF SUFI TAFSIR: AL-ALUSI'S INTERPRETATION AND ITS IMPLICATIONS FOR PAI LEARNING

Nur Fadhillah Mukarrami

(2208261)

Anxiety is a condition that is often experienced by everyone. However, if the anxiety felt is excessive, then this is the beginning of the trigger for mental illnesses, such as depression, stress, trauma and even suicide, as has happened lately among students. Therefore, the importance of the role of PAI teachers in educating and knowing about the mental health of children/students who experience anxiety by instilling Islamic values in students. This study aims to describe the concept of anxiety and how to handle it based on the interpretation of Al-Alusi. By using an organised design, qualitative approach, and Tafsir method, this research uses primary data from the Qur'an and Tafsir Ruh al-Ma'ani. Literature study and documentation study were the data collection techniques. Data analysis involves data reduction, data presentation through narrative text, and verification. The results showed that the concept of anxiety according to al-Alusi is widely explained in the Qur'an interpretation of Ruh al-Ma'ani with the words: (1) *halu'a*, namely someone feels panic quickly when seeing something unpleasant; (2) *khauf*, namely fear or worry about something that is not certain *khasyah*, namely a sense of worry and fear that is only shown to Allah; (3) *huzn*, namely a sense of sadness, grief or unbearable sadness that can burden the person who feels it; and (4) *dhayq*, namely feeling narrow in the chest because of the tightness that is held back. According to al-Alusi, there are five ways to overcome anxiety, namely: Faith/tawakkal, prayer/salah, remembrance/zikr, patience/sabr, and prayer/dua.

Keywords: Concept of Anxiety, Anxiety Management, Tafsir al-Alusi

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN TESIS	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERBAIKAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TESIS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	ix
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
DAFTAR ISI.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Struktur Organisasi Tesis	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Konsep Kecemasan (<i>Anxiety</i>) Secara Umum	8
2.1.1 Pengertian Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	8
2.1.2 Kecemasan dalam Perspektif Psikologi	13
2.1.3 Kecemasan dalam Perspektif Kedokteran/Medis.....	14
2.1.4 Kecemasan dalam Perspektif Pendidikan/Akademik.....	17
2.1.5 Kecemasan dalam Perspektif Sosial.....	18
2.2 Konsep Kecemasan (<i>Anxiety</i>) dalam Spiritual	19
2.2.1 Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al-Quran.....	20
2.2.2 Konsep Kecemasan Berdasarkan Penafsiran Sufi.....	26
2.2.3 Konsep Kecemasan Menurut Para Ulama/Ahli Tafsir.....	39
2.2.4 Cara Menangani Kecemasan dalam Perspektif Agama Islam	41
2.3 Pembelajaran PAI.....	53
2.3.1 Pengertian Pembelajaran Pendidikan Agama Islam	53
2.3.2 Dasar-dasar Pelaksanaan Pendidikan Agama Islam	54

2.3.3	Fungsi Pendidikan Agama Islam	57
2.3.4	Tujuan Pendidikan Agama Islam	58
2.3.5	Komponen-komponen Pembelajaran PAI.....	60
2.3.6	Capaian Pembelajaran PAI	61
2.4	Penelitian yang Relevan	69
BAB III METODE PENELITIAN.....		71
3.1	Desain Penelitian	71
3.1.1	Pra Penelitian	73
3.1.2	Proses Penelitian	73
3.1.3	Pasca Penelitian.....	74
3.2	Pengumpulan Data.....	74
3.2.1	Jenis Data	74
3.2.2	Objek Penelitian.....	75
3.2.3	Teknik Pengumpulan Data.....	75
3.3	Analisis Data	75
3.3.1	Reduksi Data	76
3.3.2	Display Data.....	77
3.3.3	Verifikasi/Penarikan Kesimpulan	91
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		92
4.1	Temuan Penelitian	92
4.1.1	Konsep Kecemasan Menurut Tafsir Sufi Al-Alusi	92
4.1.2	Cara Mengatasi Kecemasan dalam Penafsiran Al-Alusi	146
4.1.3	Implikasi Penelitian Terhadap Pembelajaran PAI	215
4.2	Bahasan.....	217
4.2.1	Konsep Kecemasan	217
4.2.2	Cara Mengatasi Kecemasan	219
4.2.3	Implikasi Penelitian Terhadap Pembelajaran PAI	225
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI		229
5.1	SIMPULAN.....	229
5.1.1	Konsep Kecemasan Menurut Penafsiran al-Alusi.....	229
5.1.2	Cara Mengatasi Kecemasan Menurut Penafsiran al-Alusi.....	230
5.1.3	Implikasi Penelitian Terhadap Pembelajaran PAI	231

5.2	IMPLIKASI.....	232
5.3	REKOMENDASI.....	233
	DAFTAR PUSTAKA.....	235
	LAMPIRAN.....	246
	RIWAYAT HIDUP.....	247

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. (2011). Islam and mental health: A few speculations. *Mental Health, Religion and Culture*, 14(2), 87–92.
<https://doi.org/10.1080/13674676.2010.544867>
- Abror, M. (2022). *Abu Tsana' al-Alusi, Mufassir Kondang yang Lahir di Bulan Sya'ban*.
- Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49.
<https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Akbar, A. (2013). Kajian Terhadap Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi. *Jurnal Ushuluddin*.
- Al-Alusi, S. M. (1994a). *Juz 1-2 Noor-Book.com روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و السبع المثاني ١٦.pdf*.
- Al-Alusi, S. M. (1994b). *Juz 11-12 Noor-Book.com روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و السبع المثاني ١١.pdf*.
- Al-Alusi, S. M. (1994c). *Juz 13-14 Noor-Book.com روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و السبع المثاني ١٠.pdf*.
- Al-Alusi, S. M. (1994d). *Juz 15-16 Noor-Book.com روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و السبع المثاني ٩.pdf*.
- Al-Alusi, S. M. (1994e). *Juz 17-18 Noor-Book.com روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و السبع المثاني ٨.pdf*.
- Al-Alusi, S. M. (1994f). *Juz 19-20 Noor-Book.com روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و السبع المثاني ٧ (p. 374)*.
- Al-Alusi, S. M. (1994g). *Juz 21-22 Noor-Book.com روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و السبع المثاني ٦.pdf*.
- Al-Alusi, S. M. (1994h). *Juz 23-24 Noor-Book.com روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و السبع المثاني ٥.pdf*.

السبع المثاني.pdf. ٥

Al-Alusi, S. M. (1994i). *Juz 25-26 Noor-Book.com* روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و
السبع المثاني.pdf. ٤

Al-Alusi, S. M. (1994j). *Juz 27-28 Noor-Book.com* روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و
السبع المثاني.pdf. ٣

Al-Alusi, S. M. (1994k). *Juz 29-30 Noor-Book.com* روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و
السبع المثاني.pdf. ٢

Al-Alusi, S. M. (1994l). *Juz 3-4 Noor-Book.com* روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و
السبع المثاني.pdf. ١٥

Al-Alusi, S. M. (1994m). *Juz 5-6 Noor-Book.com* روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و
السبع المثاني.pdf. ١٤

Al-Alusi, S. M. (1994n). *Juz 7-8 Noor-Book.com* روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و
السبع المثاني.pdf. ١٣

Al-Alusi, S. M. (1994o). *Juz 9-10 Noor-Book.com* روح المعاني في تفسير القرآن العظيم و
السبع المثاني.pdf. ١٢

Al-Salih, S. (1988). *Mabāḥiṣ fī ‘Ulūm al-Qur’ān* (p. 205).

Al-Zarqani, A. A. (1995). *Manahil al-Irfan Fi Uloom al-Quran Juz II*.

Aljunied, K. (2021). Islam as therapy: Zakiah Daradjat and the uses of religious-oriented psychology. *Indonesia and the Malay World*, 49(143), 106–125.
<https://doi.org/10.1080/13639811.2021.1873618>

Amin, R. (2018). Peran Guru Agama Dalam Bimbingan Konseling Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4(1), 1–13.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3550506>

Aminin, O. P. N. (2017). *Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembelajaran Mental Spiritual Siswa Tunagrahita Ringan*. 1–102.

Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk

- Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Arabi, I. (2023). *Makna Ruhani dalam Ritual dan Eskatologi Islam Menurut al-Alusi*. 13(1), 15–28. <https://doi.org/10.18592/jtipai.v13i1.9966>
- Arabia, K. A. S. (n.d.-a). *Tafsir Al-Muyassar*.
- Arabia, K. A. S. (n.d.-b). *TAFSIR MUYASSAR.pdf*.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Arigunawan, R. (2022). *Konsep Khauf dalam Al-Quran (Kajian Tematik dalam Tafsir Ruh al-Ma'ani Karya al-Alusi)* [Universitas Islam Negeri Mataram]. www.aging-us.com
- Astuti, D. (2011). Anxiety : Apa Dan Bagaimana? *The Progressive and Fun Education Seminar*, 495–499.
- Az-Zahabi, M. H. (1976). *at-Tafsir wa al-Mufasssirun*.
- Az-Zarqani, M. A. 'Azim. (1995). *Manahil al-'Irfan Fi 'Ulum al-Quran*.
- Azahro, A. (2023). *Konsep Insecure dalam Tafsir Ruh al-Ma'ani Karya al-Alusi* [IAIN Kudus]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Aziz, F. A. (2017). *Tawassul dalam Al-Quran: Studi komparatif penafsiran ayat-ayat tentang Tawassul dalam tafsir Al-Alusi dan tafsir Ibnu Katsir*. <https://digilib.uinsgd.ac.id/73296/>
- Azizan, A. H., & Sa'ari, C. Z. (2009). *Terapi solat dalam menangani penyakit gelisah (anxiety) menurut perspektif psikoterapi islam*. 1–44.
- Che Zarrina, S. (2001). Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam. *Jurnal Usuluddin*, 14, 1–22.

- Daimah, D., & Pambudi, S. (2018). Pendekatan Sosiologi Dalam Kajian Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 115–126. <https://doi.org/10.22236/jpi.v9i2.1814>
- Elan Furwanti. (2014). Gambaran tingkat kecemasan pasien di instalasi gawat darurat (IGD) RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat*, 7(2). [https://etd.umy.ac.id/id/eprint/15437/1/Naskah Publikasi.pdf](https://etd.umy.ac.id/id/eprint/15437/1/Naskah%20Publikasi.pdf)
- Fajar, A. D. (2022). *Antara Psikoterapi dan Sufi Healing*.
- Faozi, A. (2018). Bimbingan konseling islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani kecemasan (anxiety). *Pembentukan Anak Usia Dini : Keluarga, Sekolah, Dan Komunitas*, 2, 15.
- Fauziah, A., Zainuddin, A., Mahmud, A., & Mufid, M. A. (2023). Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu'dan Huzn). *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 1(2), 77–106.
- Fiddari, N. H., & Turmudi, M. (2020). Tirakat Puasa Bilaruh sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(3), 197–210. <https://doi.org/10.33367/ijhass.v1i3.1519>
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Fitriyani, N. (2018). *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari*. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/5068>
- Hadi, M. F. Z. (2015). Tasawuf Untuk Kesehatan Mental. *Jurnal An Nida: Jurnal Pemikiran Islam*, 40(1), 31–41. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/1493>

- Hamka. (1989). Tafsir Al-Azhar Jilid 1. *Ayat-Ayat Konservasi Lingkungan*, 1–9.
- Harahap, N. M. (2019). Trauma Healing Bencana Perspektif Islam dan Barat (Sufi Healing dan Konseling Traumatik). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 311–324.
- Haryanto, S. (1999). Terapi Religius Korban Penyalahgunaan Napza Di Inabah Pp. Suryalaya. *Buletin Psikologi*, 7(1), 35–57.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63.
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- HSB, A. R. H. (2013). *Metode dan Corak Penafsiran Imam Al-Alusi Terhadap Al-Qur'an (Analisa Terhadap Tafsir Ruh Al- Ma'ani)* (Issue 334).
- Huda, S. (1998). *Tafsir al-Qur'an: Konsep Dasar, Klasifikasi, dan Perkembangannya*. February, 15.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21097.39528>
- Humaira. (2019). *Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-tafsir Tematik)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177–183.
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Ikhsan, M. (2021). *Tern-Term Kecemasan dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)* (Issue 075).
- Islami, M. Z. (2023). *Ketenangan Hati dalam Al-Quran (Study Analisis Penafsiran Tatma'innul Qulub Sebagai Obat Overthingking dan Kecemasan Berlebihan (Enxiety))*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Jannah, M. (2023). *Gangguan Kecemasan Anxiety dalam Al-Quran (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Curup.

Japri, M. A. Bin. (2017). *Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan* (Vol. 549).

Juli Andri, Padila, & Nur Afni Wulandari Arifin. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi Covid 29. *Journal of Telenursing(JOTING)*, 3(1), 382–389.

Julianto, V., & Subandi, -. (2015). Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 34. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>

Karwadi. (2022). Pendidikan Islam Ideal Menurut Harun Nasution. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3), 1–14. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.4178>

Katsir, I., & Ghoffar, A. (2000). *Tafsir Ibnu Katsir 1 a.pdf* (pp. 123–125).

Kautsar, F. N. (2022). *Tanda-tanda Depresi dalam Al-Quran (Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi)*.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman COVID REV-4. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*, 1(Revisi ke-4), 1–125.

Khuluqo, I. El. (2017). *Belajar Dan Pembelajaran Konsep Dasar Metode Dan Aplikasi Nilai-Nilai Spiritual Dalam Proses Pembelajaran. 1*, 55–63.

Kulsum, U. (2015). *Ketenangan Jiwa dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja*.

Luvita, I., & Hidajat, L. L. (2017). Peran Musik Dan Aspek Kepribadian Terhadap

- Kualitas Hidup: Studi Kasus Terhadap Tiga Pasien Pasca-Stroke Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 203. <https://doi.org/10.24854/jpu22017-105>
- M. Fuad Abd Baqi. (1992). Al-Mu'jam al Mufahras li Alfadz al-Qur'an. In *Al-Mu'jam al Mufahras li Alfaz al-Qur'an* (pp. 1195–1198).
- Ma'mun, S. (2023). *Anxiety dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik Hadis)*. 14.
- Maemunatun, M. (2022). Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 9, 70–72. <https://doi.org/10.30595/pssh.v9i.655>
- Maulina, I. (2018). *Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 2 Banda Aceh*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507> <http://dx.doi.org/10.1016/j.humpath.2017.05.005> <https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Mestika Zed. (2008). Metode Penelitian kepustakaan. In *Metode Penelitian Kepustakaan* (p. 2 ,3). <https://books.google.co.id/books?id=iIV8zwHnGo0C&lpg=PA1&ots=nfjn4S-bSm&dq=metode penelitian kepustakaan&lr&pg=PP6#v=onepage&q=metode penelitian kepustakaan&f=false>
- Muhajarah, K. (2016). Konsep Doa: Studi Komparasi Konsep Do'a Menurut M. Quraish Shihab dan Yunan Nasution dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam. *HIKMATUNA: Journal for Integrative Islamic Studies*, 2(2), 211–233. <https://doi.org/10.28918/hikmatuna.v2i2.960>
- Mumpuni, D. (2014). *Analisis Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Death Anxiety*. [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/27724/1/DIANA MUMPUNI-FPSI.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/27724/1/DIANA_MUMPUNI-FPSI.pdf)

- Mumtahanah, M. (2018). Peranan Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Siswa. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(01), 19–36. <https://doi.org/10.26618/jtw.v3i01.1378>
- Nadhia Elsa Silviani. (2015). Al- Qur ' an Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 8–15.
- Nafisa, I. N. K. (2010). *Efektivitas Metode Inabah Terhadap Self–Awareness Pada Pencandu Alkohol (Studi Eksperimen di Pondok Inabah Pesantren Suryalaya)*. 1–102.
- Nasrudin, M. W. (2018). Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi). *Skripsi*. https://digilib.uinsby.ac.id/22541/1/M.WahidNasrudin_E93214094.pdf
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Nugraha, A. (2021). *Ragam Masalah Kekinian dalam Perspektif BKI (Bimbingan Konseling Islam)*.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurfadliyati. (2020). *Korelasi Salat dengan Fahsha' dan Munkar dalam Perspektif Al-Quran*. 17(1), 86–106.
- Permana, K. F. (2021). Intervensi Sufi Healing terhadap Kecemasan pada Penderita Jantung Koroner (Studi Kasus Rumah Therapy Solusi Kesehatan Ala Thibbun Nabawi Haurgeulis Indramayu). *UIN Syarif Hidayatullah*. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/57626%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/57626/1/11170380000009_KHAIRUNNISA FITRIA PERMANA %28watermark%29.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/57626%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/57626/1/11170380000009_KHAIRUNNISA%20FITRIA%20PERMANA%20watermark%29.pdf)
- Prayitno, D. R., Frasandy, R. N., & ... (2022). Survey Mathematic Anxiety Bagi Siswa Sekolah Dasar Studi Komparasi: Sdit Al-Mujahidin \& Mi Miftahuddin.

Journal ..., 1–11.
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2988450%5C&val=26840%5C&title=SURVEY MATHEMATIC ANXIETY BAGI SISWA SEKOLAH DASAR STUDI KOMPARASI SDIT AL-MUJAHIDIN MI MIFTAHUDDIN](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2988450%5C&val=26840%5C&title=SURVEY%20MATHEMATIC%20ANXIETY%20BAGI%20SISWA%20SEKOLAH%20DASAR%20STUDI%20KOMPARASI%20SDIT%20AL-MUJAHIDIN%20MI%20MIFTAHUDDIN)

Puspitaningrum, D. A. (2022). *Etika Do'a dalam Surat Ali 'Imran (Studi Analisis Tafsir al-Misbah Karya Quraish Shihab)*.

Puspitasari, S. (2011). *Konsep Khauf dan Raja' Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulum al-Din sebagai Terapi terhadap Gangguan Kecemasan*.

Putra, A. R. B. (2015). Peran Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Kenakalan Remaja Di Sekolah. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 10(1), 32–39.

Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), 1–6.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i01.392>

Qaththan, M. (1995). *Mabāḥiṣ fī Ulūm al-Qur'an* (p. 384).

Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Tarbawi*, 5(1), 76–91.
<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/3346/2475>

Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95.

Ririn Maratus Solekha. (2022). *Efektivitas mendengarkan murottal al-qur'an dalam menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan soal matematika (math anxiety)*.

Salsabila, A. (2021). Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Alquran (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi). *Doctoral Dissertation, UIN Sunan Ampel*, 1–94.

Sarihat. (2021). *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir*

Tematik). *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46.
<https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>

Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.

Septia, N. I., Kamal, N., Banjarmasin, P. K., & Banjarmasin, U. M. (2023).
Kesehatan Mental dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama. 1, 212–221.

Setianingsih, Y. (2017). Melacak Pemikiran Al-Alûsî Dalam Tafsir Rûh Al-Ma'Ânî. *Kontemplasi*, 05(1), 235–259.

Shihab, M. Q. (1996). Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat. *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, November, 370.

Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4.
<https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>

Situmorang, D. D. B. (2019). Music Therapy Untuk Mengatasi Academic Anxiety Generasi Millennials Penulis Skripsi. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 17, 15–32.

Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Perbandingan Efektivitas Konseling Kelompok Cbt Dengan Passive Vs Active Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 143. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i2.17803>

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Bandung Alf* (p. 143).

Sukmawati, T. (2020). Salat sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi. In *Digital Library UIN Sunan Ampel*.
<http://digilib.uinsby.ac.id/38849/>

Sumarni, S. (2020). Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran*

Islam, 3(2), 134–147. <https://doi.org/10.23971/njppi.v3i2.1677>

Susilawati. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Darajat*.

Syaikh Abd. al-Razaq al-Badr. (2020). Zikir dan doa dalam tuntunan al-Kitab dan al-Sunnah. In *Penerbit A-Empat* (Issue January).

Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di. (2002). *TAFSIR As-Sa'di - Taisirul Karimirrahman fi Tafsiri Kalamil Mannan.pdf*.

Taufan, & Andy. (2017). Pengaruh Terapi Doa Terhadap Skala Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr. M. Ashari Pematang. *S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1–9.

Wahid, A., Arroisi, J., Rahayu, E. M., Yasin, F., & Amrulloh, M. W. A. (2022). Dialektika konsep dasar Psikologi Islam dan Barat. *Journal of Islamic Education and Innovation*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.26555/jiei.v3i1.6026>

Winingsih, L. (2023). Kajian Ayat-Ayat Kesehatan Mental dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma'ani Dan Al-Azhar. In *Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung* (Vol. 4, Issue 1).

Yono, Y., Rusmana, I., & Noviyanty, H. (2020). Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan Anxiety Disorder di saat dan pasca Covid 19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(8). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15801>

Yunan, N. Q., Muslihati, M., & Ramli, M. (2018). Identifikasi upaya terapeutik pengentasan kecemasan berdasarkan pemikiran al-ghazali. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(4), 412–415. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/%0Ahttp://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/10724>

