

Anxiety (Kecemasan) dan Cara Mengatasinya Menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir Fī Zilāl Al- Qur'ān

Wulan Rahmawati¹,

¹ Universitas Islam Negeri Ponorogo

Wulanrahma712@gmail.com

Muchlis Daroini²

² Universitas Islam Negeri Ponorogo

muchlisdaroini@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received: Mei 22, 2025

Revised: Oktober 16, 2025

Accepted: December 4, 2025

Keywords:

Anxiety, Sayyid Quthb, Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān

ABSTRACT

Anxiety is an emotional condition characterized by feelings of discomfort, fear, and worry about uncertain future events. This study uses a qualitative literature review method, focusing on an in-depth understanding of written sources, especially Sayyid Quthb's Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān which is supported by books, journals, and articles. The data were analyzed descriptively and systematically by presenting Sayyid Quthb's interpretation. This study interprets Sayyid Quthb's views on the symptoms, factors causing anxiety, and how to overcome it. Anxiety is seen as a mental state that arises due to fear of the future, and weak faith. He advocates a spiritual approach to overcoming anxiety through dhikr, tawakal, and patience, which aims to achieve inner peace. Sayyid Quthb's interpretation has advantages and disadvantages. The advantages are in terms of simple language style, and easy to understand. However, this interpretation has disadvantages, especially in terms of the lack of in-depth explanation of the meaning of the words in the verse and Sayyid Quthb's limitations in compiling his work.

How to Cite:

Wulan Rahmawati, Muchlis "Anxiety (Kecemasan) Dan Cara Mengatasinya Menurut Sayyid Quthb Dalam Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān" *At-Tafasir: Journal of Al-Qur'an Studies and Contextual Tafasir* 2, No. 2 (2025): 181-203.

PENDAHULUAN

Kemajuan zaman modern telah mendorong perkembangan signifikan diberbagai bidang, namun disisi lain juga menimbulkan tantangan yang kompleks. Tantangan tersebut terletak pada bagaimana individu dapat tetap maju dan meraih kesuksesan. Hal ini juga menjadi sesuatu yang dikhawatirkan karena takut dan cemas akan gagal dalam menghadapi tantangan tersebut. Sehingga menyebabkan adanya fenomena *anxiety* atau kecemasan.¹

Fenomena *Anxiety* (kecemasan) semakin sering ditemukan dikalangan masyarakat. Hal ini terjadi karena setiap individu menghadapi permasalahan yang berbeda-beda. Sebagian orang merasa takut terhadap masalah dunia, sementara yang lain cemas terhadap urusan akhirat. Pada dasarnya *anxiety* atau kecemasan yang dialami ini berkaitan dengan ketakutan baik dalam kehidupan dunia atau kehidupan setelah mati. Salah satu alasan utama dibalik *anxiety* atau kecemasan ini adalah adanya tekanan atau tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Manusia secara naluriah mendambakan kehidupan yang baik dan bahagia serta berusaha menghindari kerugian. Namun kenyataannya, kerugian dan permasalahan selalu ada seiring berjalannya waktu.

Fenomena kecemasan lainnya terjadi pada anak muda. Penyebab utama kecemasan pada Anak Muda antara lain: Tekanan Sosial Media, hal ini merupakan salah satu faktor terbesar yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan di kalangan anak muda. Anak muda saat ini hidup dalam dunia yang sangat terhubung secara digital, di mana mereka terus- menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain. Gambar-gambar yang diposting di media sosial sering kali menampilkan standar kecantikan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kecemasan. Ketidakpastian masa depan generasi muda saat ini dimana ketidakpastian masa depan yang lebih besar daripada generasi sebelumnya.²

Selain itu, Hasil yang ditemukan pada hasil survei I-NAMHS, yang menyebutkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ini merujuk pada depresi, kecemasan, stress pasca trauma, masalah perilaku, dan masalah terkait pemusatan perhatian atau hiperaktivitas. Kecemasan menjadi masalah kesehatan

¹ Dadang Hawari, "Manajemen Stres, Cemas dan Depresi" (Jakarta: FK UI, 2001), 18.

² Gresensia Iling, Fenomena Anxiety Pada Kaum Muda

<https://www.rri.co.id/kesehatan/903694/fenomena-anxiety-pada-kaum-muda>

mental yang paling tinggi dialami remaja Indonesia, lebih tinggi pada perempuan (28,2%) dibandingkan pada remaja laki-laki (25,4%).³

Ketika dalam situasi itu setiap manusia pasti ingin mencari ketenangan batin, untuk mencapai ketenangan itu Allah telah ajarkan langkah yang nyata yaitu dengan selalu mengingat-Nya maka hati akan menjadi tenang begitupun dengan sebaliknya apabila makhluk ciptaannya jarang mengingat Allah maka hati akan terasa hampa dan gundah gulana.

Apabila dikaji secara mendalam ternyata terdapat ayat Al-Qur'an yang memberikan agar manusia sehat baik itu secara psikis maupun fisik. Hal ini terdapat terdapat pada QS. Ar-Ra'd ayat 28'. Menurut Sayyid Quthb, ketika seseorang merasa dekat dengan Allah, mereka akan merasakan kedamaian yang mendalam. Mereka tidak akan merasa bingung atau tersesat dalam menjalani hidup karena mereka memahami tujuan hidup dan tempat kembali mereka. Orang-orang yang seperti Ini akan menerima semua cobaan dan ujian dengan sabar karena mereka yakin bahwa semua itu adalah bagian dari rencana Allah. Dengan begitu, mereka akan hidup tenang dan bahagia di dunia dan berharap akan mendapatkan rahmat Allah di akhirat.

Untuk memperdalam pemahaman mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *anxiety* (kecemasan) dan cara mengatasinya penelitian ini menggunakan penafsiran serta pandangan Sayyid Quthb dalam tafsir *Fī Zilāl Al-Qurʾān*. Dalam konteks penelitian ini, corak tafsir adâbi ijtimâ'i dipilih karena sejalan dengan fokus pembahasan, yaitu mengkaji kehidupan sosial serta permasalahan masyarakat yang berhubungan dengan kecemasan.

Setelah penulis melakukan telaah terhadap beberapa penelitian terdahulu, ditemukan beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis diantaranya:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Rahmad Hilal Aminudin yang berjudul *Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fī Zilāl Al-Qurʾān Karya Sayyid Quthb)*. Dimana Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) merupakan salah satu gangguan mental yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan terhadap sesuatu yang belum terjadi, sehingga

³ Nadhifa Aurellia Wirawan, 15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatanmental-m9Njh>

menimbulkan kesempitan jiwa (*dayq*), kegelisahan (*halū'a*), dan kesedihan mendalam (*huzn*), sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an melalui istilah *khauf*, *halū'a*, dan *huzn*. penelitian dengan pendekatan tafsir tematik terhadap kitab tafsir *Fi Zilāl Al-Qur'ān* menunjukkan bahwa ketaatan pada perintah agama dapat menjadi benteng perlindungan terhadap gangguan kecemasan, sedangkan lemahnya iman membuka peluang munculnya masalah psikologis, termasuk kecemasan. Al-Qur'an menawarkan solusi komprehensif dengan menata masa depan melalui usaha, keimanan, ketakwaan, berbuat baik dengan hati yang ikhlas, serta memperkuat spiritualitas melalui dzikir, salat, sabar, tawakal, dan istiqamah, sehingga hati menjadi tenteram dan individu mampu menghadapi kecemasan dengan lebih baik.⁴ Adapun penelitian ini sama dengan penelitian yang akan dikaji tetapi perbedaannya yaitu penelitian ini mengungkapkan gejala, faktor dan cara mengatasi kecemasan menurut Sayyid Quthb dalam tafsir *Fi Zilāl Al-Qur'ān*.

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Halida Ulin Nuhaya berjudul *Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an*. Penelitian ini membahas tentang kecemasan merupakan kondisi emosi yang menimbulkan ketidaknyamanan, ditandai oleh perasaan ketakutan, kesedihan, kesempitan jiwa dan kegelisahan. Kondisi ini dapat mempengaruhi masa depan dan berpotensi menyebabkan gangguan jiwa. Tingkat kecemasan bervariasi dari ringan hingga berat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui *library research* dan pendekatan tafsir tematik untuk mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait kecemasan. Kesimpulannya yaitu bahwa Al-Qur'an menawarkan solusi psikologis untuk mengatasi kecemasan seperti, bertawakal dan berusaha untuk mengatasi ketakutan, istiqamah dan ikhlas untuk mengatasi kesedihan, kesabaran dan tidak berperasangka buruk untuk mengatasi kesempitan jiwa, serta iman, takwa, dan amal saleh untuk mengatasi kegelisahan.⁵ Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni Penelitian terdahulu berfokus pada psikologi kecemasan dalam Al-Qur'an sedangkan penelitian ini berfokus pada penafsiran Sayyid Quthb tentang *anxiety* (kecemasan) dalam tafsir *Fi Zilāl Al-Qur'ān*.

Ketiga, artikel yang ditulis oleh Aditya Dedy Anugrah, yang berjudul Memahami Kecemasan Perspektif Psikologi Islam. Artikel tersebut membahas kecemasan sebagai

⁴ Rahmad Hilal Aminudin, skripsi: *Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Atas Kitab Tafsir Fi Zilāl Al-Qur'ān Karya Sayyid Quthb)*, 2024.

⁵ Halida Ulin Nuhaya, "Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)," *Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga*, 2020, 1–80.

topik penting dalam kajian ilmiah. Dimana kecemasan dapat memicu gangguan kepribadian lain dan mempengaruhi kemampuan adaptasi individu. penelitian ini mengeksplorasi definisi kecemasan dan metode mengatasinya dari dua perspektif yaitu psikologi umum dan psikologi islam. Penelitian ini menggunakan metode literatur rivew dari Garba Rujukan Digital (Garuda). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi islam efektif menurunkan kecemasan secara signifikan. Pendekatan ini menawarkan alternatif pengobatan komplementer selain psikopiterapi konvensional. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan teori psikologi islam dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup individu.⁶ Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni Penelitian terdahulu berfokus pada kecemasan perspektif psikologi Islam sedangkan penelitian yang akan dikaji penulis mengarah kepada salah satu tokoh mufassir yaitu Sayyid Quthb.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*Library Research*), dimana data dan bahan kajian bersumber dari perpustakaan baik online maupun offline. Sumber-sumber tersebut mencakup kitab tafsir, buku, jurnal ilmiah, dokumen, dan lainnya yang relevan dengan topik penelitian.⁷ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena tertentu yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi dan tindakan.⁸ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik dokumentasi yakni pengumpulan data berdasarkan dokumentasi tertulis dan dokumen terekam.⁹

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi merupakan cara yang digunakan untuk meneliti pemikiran yang bersifat normatif.¹⁰ Dalam konteks ini, penafsiran Sayyid Quthb terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang kecemasan dianalisis dengan menggunakan aturan-aturan tafsir

⁶ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam * Corresponding Author Pendahuluan Age of Anxiety Istilah Yang Umum Kita Dengar Mengenai Kecemasan , Yakni Masa Atau Abad Yang Penuh Kecemasan . Apalagi Mengingat Pandemi Covid19 Yang Menambah Keyakinan Kita" 2, no. 1 (2020): 1–22.

⁷ Nursapia Harahap, "Penelitian Kepustaka," *Jurnal Iqra* 8, no. 1 (2014): 68–73.

⁸ Feny Rita Fiantika et all, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasini*, 2022.

⁹ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Antasari Press, 2018.

¹⁰ Cik Hasan Bisri, *Penuntun Penyusunan Rencana Penelitian dan Penulisan Skripsi: Bidang Ilmu Agama Islam* (Jakarta: Logos, 1998), 56

yang berlaku, serta dihubungkan dengan ilmu psikologi. Setelah data diolah menggunakan metode analisis isi, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut dengan cara penyajian deskriptif-analitis. Langkah ini berarti menguraikan penafsiran Sayyid Quthb yang telah dipilih secara teratur dan sistematis. Metode deskriptif ini lebih berfokus pada bagaimana Sayyid Quthb menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan dan cara-cara untuk menghadapinya

Hasil dan Pembahasan

Pengertian *Anxiety* (Kecemasan)

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup, maknanya kecemasan ada pada setiap orang. Secara istilah, kecemasan atau *anxiety* memiliki berbagai pengertian yang dikemukakan oleh para ahli.

Jenis-Jenis *Anxiety* (Kecemasan)

Menurut Freud kecemasan dalam tiga jenis, yaitu.

a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

b. Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

c. Kecemasan realistic

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.¹¹

¹¹ Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (*Lansia*),"

Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan menurut Islam

Islam memiliki pandangan yang terbuka atas semua kemungkinan penyebab kecemasan. Kecemasan menurut Islam, bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti:

a. Iman yang lemah

Seorang yang imannya lemah cenderung kurang yakin dalam melakukan segala sesuatu, karena dia tidak yakin ada Allah SWT., yang ada dibalik dan berperan setiap masalahnya. Dan tidak yakin bahwa Allah SWT., akan menolongnya. Selain itu iman yang lemah juga akan membawa kepada kemaksiatan, dan kemaksiatan ini membawa ketidaktenangan.

b. Penyakit Hati

Penyakit hati seperti sombong, marah, iri, dengki, ghibah, namimah, riya', ujub, kاذib, dan yang lain, pasti diikuti perasaan tidak tenang dan gelisah. Sebagai contoh orang yang dengki kepada seseorang pasti akan merasa tidak senang jika orang tersebut mendapat nikmat, bahkan ia berusaha untuk menghilangkan nikmat orang itu. Orang seperti ini akan menderita jika orang lain mendapat kenikmatan dan ia tidak dapat hal demikian dan menjadika hidupnya menjadi selalu gelisah dan cemas.

c. Pertentangan antar dorongan

Pertentangan antara dorongan yang baik dan buruk di dalam diri, yang menimbulkan konflik di dalam diri orang tersebut. Apabila konflik ini tidak dapat di atasi akan menyebabkan kecemasan.

d. Kehilangan makna hidup atau tujuan hidup

Orang yang kehilangan makna atau tujuan hidup, hidupnya menjadi hampa, dan tidak mempunyai arah hidup.¹²

Cara Mengatasi *Anxiety* (Kecemasan)

Beraneka ragam terapi dikembangkan para ahli guna mengatasi rasa cemas itu, di antaranya latihan relaksasi, terapi tingkah laku, dan sebagainya. Latihan relaksasi

Konselor 5, no. 2 (2016): 93

¹² Shanty Puspitasari, "Konsep Khauf Dan Rajā' Al-Ghazali Dalam Kitab Ihyā' 'Ulūm Al-Dīn Sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan", (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri

Walisongo Semarang, Semarang, 2011), hlm. 39.

dilakukan guna menimbulkan rasa tenang melalui teknik pengencangan dan pengendoran otot-otot tubuh. Terapi tingkah laku dilakukan guna menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit maupun secara langsung dan frontal menghadapinya. Ada pula terapi-terapi yang dilandasi teori psikoanalisis yang berusaha menelusuri masa lalu dan menyadarkan kembali pengalaman-pengalaman hidup yang sudah tidak disadarinya lagi serta menyusun kembali sejarah hidupnya secara pro-porsional. Adapun pendekatan yang bercorak humanistik antara lain logotherapy, memanfaatkan daya-daya kejiwaan manusiawi seperti kemampuan mengambil jarak dengan diri sendiri, kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup bermakna dan rasa humor, yang masing-masing dikembangkan untuk mencapai kesehatan mental dan hidup secara berarti.¹³

Bagi orang-orang yang beriman kepada Allah, doa adalah penawar kecemasan yang paling efektif. Keimanan bukan sekedar keyakinan, namun juga cara berpikir yang berorientasi pada Sang Maha Pencipta, kekuatan tunggal yang selalu merespon saat dimohonkan pertolongan. Melalui doa, seseorang merasa tidak sendirian menghadapi masalahnya. Tidak semua orang mampu memikul beban seseorang, dan seringkali kecemasan yang dirasakan begitu mendalam sehingga sulit untuk diungkapkan, bahkan kepada teman atau kerabat terdekat. Berbagi cerita dengan orang lain dapat menjadi langkah awal untuk menyelesaikan masalah, tetapi ketika itu tidak memungkinkan, menceritakan masalah kepada Tuhan melalui doa adalah pilihan terbaik. Doa tidak hanya memberikan ketenangan, tetapi juga memotivasi seseorang untuk bertindak. Ia menjadi langkah awal yang mendorong aksi nyata. Doa dapat dibaratkan sebagai bentuk energi terkuat yang dapat dihasilkan oleh manusia, terutama ketika hidup terasa berat dan dipenuhi kecemasan.¹⁴

Biografi Sayyid Quthb

Nama lengkap Sayyid Quthb adalah Ibrahim Syadzili Sayyid Quthb.¹⁵ Ia lahir

¹³ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil), 157.

¹⁴ Dale Carnegie and Associates Inc., “*Petunjuk Hidup Bebas Stres Dan Cemas*,” 2019.

¹⁵ Muhamad Yoga Firdaus and Eni Zulaiha, “Kajian Metodologis Kitab Tafsir Fi Zhilalil Al-Qur'an Karya Sayyid Quthb,” *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5, no. 6 (2022): 2717–30, <https://doi.org/10.47467/reslaj.v5i6.2553>.

pada tanggal 9 oktober 1906, Musyah kota Asyut, Mesir.¹⁶ Beliau berasal dari keluarga yang religius dan dihormati dikampungnya. Ibunya, Fatimah Husain Usman, merupakan sosok wanita yang teguh dalam beragama dan taat dalam menjalankan ajaran al-Qur'an. Sementara itu, ayahnya Ibrahim, beliau seorang petani beliau juga dikenal sebagai orang yang teguh dalam menjalankan agama.¹⁷

Sayyid Quthb menghafal Al-Qur'an sejak usia 10 tahun. Beliau dibesarkan dalam lingkungan yang menjunjung tinggi cita-cita islam, dengan pola asuh yang penuh kaasih sayang dan perhatian terhadap Pendidikan. Setelah menyelesaikan empat tahun Pendidikan dasar di daerahnya, Sayyid Quthb melanjutkan studi ke Madrasah Tsanawiyah di Kairo pada tahun 1921. Pada tahun 1925, beliau berhasil menyelesaikan Pendidikan selama tiga tahun di Madrasah Mu'allimin dan memperoleh gelar kafa'ah atau guru. Selanjutnya, pada tahun 1929, Sayyid Quthb mendapat kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke universitas Dar al-'Ulum (sekarang universitas Kairo). Beliau menyelesaikan pendidikannya di universitas tersebut pada tahun 1933 dengan meraih gelar sarjana (Lc) dan sarjana muda dibidang pendidikan. Selama masa kuliahnya, Sayyid Quthb memperdalam pemahamannya tentang sastra inggris dengan membaca berbagai karya sastra, baik dalam versi asli maupun terjemah. Selain itu, beliau juga berada dibawah pengaruh Abbas Mahmud al-Aqqad, seorang tokoh yang cenderung terinspirasi oleh budaya barat.¹⁸

Pada tahun 1955, Presiden Nasser menangkap Sayyid Qutb. Alasan dibalik komplotan yang diklaim menggulingkan pemerintah. Ia dijatuhi hukuman 15 tahun kerja wajib, namun dibebaskan pada 1964 atas perintah Presiden Irak Abdul Salam Arif. Namun, tahun berikutnya, Quthb dan tiga saudaranya ditahan kembali. Presiden Nasser memperkuat pernyataan bahwa Ikhwal Muslimin mengatur membunuhnya.

Pada 29 Agustus 1966, Qutb dan dua rekannya dijatuhi hukuman mati tanpa

¹⁶ Saiful Amin Ghofur, "Mozaik Mufasir Al-Qur'an dari klasik hingga kontemporer". (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013), hal 143.

¹⁷ Afrizal Nur, "Konsistensi Sayyid Qutb (1906-1966) Dengan Corak Tafsir Al Adabiy Wal Ijtima'iy Dan Dakwah Wal Harakah," *Majalah Ilmu Pengetahuan Dan Pemikiran Keagamaan TAJDID* 24, no. 1 (2021): 1-21.

¹⁸ Nuim Hidayat, "*Sayyid Quthb: Biografi dan Kejernihan Pemikirannya*", (Jakarta: gema Insani Press, 2005)

proses pengadilan yang adil. Meskipun demikian, Qutb dianggap sebagai syahid dan dihormati atas perjuangannya. Warisannya meliputi karya-karya penting seperti “At-Tashwir Al-Fanni Fil Qur’an”, “Al-‘Adalah Al-Ijtima’yah Fi al-Islam”, dan “Tafsir *Fī Zilāl Al-Qur’ān*”, yang menjadi rujukan penting dalam pemikiran Islam, yang menjadi salah satu karyanya yang berkaitan dengan tafsir.¹⁹

Tentang Tafsir *Fī Zilāl Al-Qur’ān*

Tafsir *Fī Zilāl Al-Qur’ān* merupakan karya tafsir monumental yang disusun oleh Sayyid Quthb berdasarkan kajian mendalam terhadap al-Qur'an dan as-Sunnah. Selain itu, beliau juga Merujuk pada kitab-kitab tafsir yang diakui otoritasnya dalam tradisi Islam. Penulisan tafsir ini merupakan hasil dari separuh perjalanan hidup Sayyid Quthb yang dihabiskan dalam pembelajaran dan penelitian serius. Tak hanya itu, pemahamannya juga diperkaya melalui pengalaman di bidang literasi, pendidikan, pengajaran, serta pengamatan kritis terhadap dinamika sosial dan politik pada masanya. Karya ini lahir dari tinta derita dan pengalaman pahit yang disebabkan oleh pemikiran dan kekuasaan tirani. Sayyid Quthb mengalami renungan yang tidak manusiawi, yang justru membuatnya semakin bersandar kepada Allah dan menghayati makna mendalam al-Qur'an. Dalam kondisi tersebut, beliau hidup sepenuhnya di bawah naungan al-Qur'an dengan jiwa dan emosinya yang menyatu. Keseluruhan pengalaman ini menjadi fondasi penting lahirnya tafsir *Fī Zilāl Al-Qur’ān*, yang menggambarkan kedekatan spiritual dan refleksi mendalam terhadap kitab suci.²⁰

Sayyid Quthb dalam tafsir *Fī Zilāl Al-Qur’ān* menggunakan metode Tahlili, yang ditandai dengan penafsiran ayat-ayat Al-Qur’an secara berurutan, mulai dari Surah al-Fatihah hingga Surah an-Nas, sesuai dengan urutan mushaf. Untuk memperlihatkan kesatuan ini, Sayyid Quthb menggunakan teori korelasi (munasabah) antara ayat dan surah. Ia sering menafsirkan beberapa ayat sekaligus, bahkan hingga 10 ayat atau lebih, untuk menunjukkan hubungan antara ayat-ayat tersebut dan kesatuan pesan Al-Qur’an.²¹

¹⁹ Firdaus and Zulaiha, “Kajian Metodologis Kitab Tafsir Fi Zhilalil Al-Qur’an Karya Sayyid Qutb.”

²⁰ M Lestari and S Vera, “Metodologi Tafsir Fi Zhilal Al-Qur’an Sayyid Qutb,” *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 1 (2021): 51.

²¹ Lestari and Vera.

Corak penafsiran dapat dipahami sebagai “nuansa” atau “warna” tafsir yang dominan dalam suatu karya tafsir. Dalam konteks ini, Tafsir *Fī Zilāl Al-Qurʾān* dapat dikategorikan sebagai bercorak Adab al-Ijtimaʿī, yang berarti penafsirannya berfokus pada aspek sosial kemasyarakatan. Selain itu, kitab ini juga memiliki corak sastra yang kuat, dengan penyisipan keindahan sastra dalam penafsirannya.

Analisis Data *Anxiety* (Kecemasan) Menurut Sayyid Quthb Dalam Tafsir *Fī Zilāl Al-Qurʾān*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan berikut hasil penelitian terkait *anxiety* (kecemasan) dan cara mengatasinya menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir, dalam Tafsir terdapat beberapa ayat yang berkaitan dengan gejala, faktor yang menyebabkan kecemasan, dan cara mengatasi kecemasan. Berikut penjelasannya.

Gejala *Anxiety* (Kecemasan)

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa-masa yang akan datang. Gejala kecemasan dapat berupa ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan. Sebagaimana penafsiran Sayyid Quthb dalam tafsir *Fī Zilāl Al-Qurʾān* yang memuat hal tersebut yang tercantum dalam Al-Qurʾān diantaranya yaitu dalam QS. Al-Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.

Menurut sayyid Quthb, ayat tersebut menjelaskan bahwa sudah menjadi keniscayaan untuk menguji jiwa dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, makanan. Hal ini untuk meneguhkan keyakinan orang beriman. Sehingga, ketika setelah mengalami ujian, tentu akan tangguh dan merasa berat untuk berkhianat kepada islam, karena pengorbanan yang telah dilakukannya. Akidah yang diperoleh dengan gampang tanpa ujian, akan mudah bagi seseorang untuk meninggalkannya, bila suatu ketika mendapat ujian. Semakin berat ujian dan pengorbanan akan semakin meninggikan nilai akidah keyakinan dalam hati dan jiwanya, yang terpenting dari pelajaran ini adalah kembali mengingat Allah ketika kita menghadapi segala kegoncangan dan keraguan, dan

mengosongkan hati dari segala hal kecuali ditujukan kepada Allah semata. Kemudian, agar terbuka hati Kita bahwa tidak ada kekuatan kecuali kekuatan Allah, tidak ada daya kecuali daya Allah, dan tidak ada keinginan kecuali keinginan mengabdikan kepada Allah.²²

Selain itu, rasa takut juga mengacu kepada akhirat terdapat dalam QS. Al-An'am ayat 51:

وَأَنْذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُجْشِرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ لَيْسَ لَهُمْ مِنْ دُونِهِ ۙ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

Peringatkanlah dengannya (Al-Qur'an) orang-orang yang takut akan dikumpulkan menghadap Tuhannya (pada hari Kiamat). Tidak ada bagi mereka pelindung dan pemberi syafaat (pertolongan) selain Allah, agar mereka bertakwa.

Menurut Sayyid Quthb, Rasulullah memberikan peringatan dengan hal ini kepada orang-orang yang takut jika dikumpulkan dalam perjumpaan, dengan Allah. Sedangkan, mereka tidak memiliki penolong yang membantu mereka, juga tidak memiliki penyelamat yang akan membebaskan, mereka dari kesulitan. Karena tidak ada seorang makhluk pun yang dapat memberikan pertolongan kepada orang lain di sisi Allah kecuali dengan izin-Nya. Pada saat itu orang tersebut tidak dapat memberikan syafaat, kecuali kepada orang yang diridhai oleh Allah untuk diberikan syafaat. Orang-orang yang hati mereka merasa takut terhadap hari akhirat itu, yang padanya tidak ada penolong dan pemberi bantuari selain Allah, merupakan orang-orang yang paling tepat untuk di berikan peringatan, paling memperhatikan peringatan itu, dan yang akan mengambil manfaat dari peringatan itu. Dengan itu diharapkan agar mereka berusaha dalam kehidupan duniawi mereka untuk menghindarkan diri mereka dari perbuatan yang dapat menjerumuskan mereka dalam azab Allah di akhirat kelak. Peringatan adalah penjelasan yang mengungkapkan sesuatu yang sebelumnya tak terlihat. Ia juga adalah suatu redaksi yang memberi pengaruh dan memberikan ilham, yaitu, penjelasan yang mengungkapkan kepada mereka apa yang seharusnya mereka hindari dan mereka perhatikan juga memberikan pengaruh kepada hati mereka untuk meng hindari hal itu dan bersikap hati-hati terhadapnya. Sehingga, mereka tidak terjerumus kepada apa yang dilarang, setelah hal itu jelas bagi mereka.²³

²² Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān*, jilid 1, ter. As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 174.

²³ Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān*, jilid 4, ter As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani

Selain itu, kecemasan juga dialami oleh nabi Musa sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Qashash ayat 21

فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ۝

Maka, keluarlah dia (Musa) dari kota itu dengan rasa takut dan waspada.

Dia berdoa, "Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari kaum yang zalim."

Sekali lagi kita melihat karakter yang jelas dalam kepribadian yang emosional ini. Dan, kita dapat bersama sifat itu adalah tawajjuhnya yang langsung meminta kepada Allah, mengharapkan penjagaan dan perhatian-Nya, berlindung ke pemeliharaan Allah dari ketakutan, dan menanti keamanan serta keselamatan pada-Nya,

"...Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim itu." (al-Qashash: 21)

Kemudian redaksi Al-Qur'an mengikuti Musa yang keluar dari kota, dalam keadaan takut dan khawatir, dan sendirian tanpa ada yang menemani. Juga tanpa disertai perbekalan kecuali keyakinan-nya kepada Tuhannya, dan bertawajjuh kepada-Nya untuk meminta pertolongan dan petunjuk-Nya.

Dari penafsiran di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah bagian dari pengalaman emosional manusia yang bahkan pernah dialami oleh Nabi Musa, sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an saat beliau keluar dari kota dalam keadaan takut dan khawatir. Kecemasan ini muncul akibat rasa takut yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum terjadi, sehingga menimbulkan kegelisahan yang mendalam.

Selain itu, gejala lainnya kecemasan yaitu kegelisahan. Kegelisahan termasuk cemas sebagai kehampaan hidup, karena keadaan yang dialami manusia sangatlah bermacam-macam, dari kecemasan ringan sampai kecemasan berat. Kecemasan ringan sangatlah mudah diatasi dan mungkin bisa untuk tantangan tersendiri bagi orang yang dapat mengendalikannya. Sedangkan kecemasan berat akan terjadi dalam diri seseorang jika terlalu lama dibiarkan tanpa ada penyegahan, dan akibatnya seseorang dapat mengalami gangguan kejiwaan. Kecemasan yang melanda kehidupan modern saat ini adalah kehampaan hidup (*existensial vacuum*) yang diakibatkan karena orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya. Manusia yang mengalami kehampaan hidup biasanya berkeluh kesah merasa serba bosan, hampa, dan penuh keputus asaan yang diakibatkan oleh lemahnya iman seseorang. Sebagaiman

firman Allah dalam QS. Al-Ma'arij ayat 19-21.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

19. *Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.*

20. *Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah*

21. *Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir,*

Penafsiran sayyid Quthb dalam QS. Al-Ma'arij ayat 19-21 menjelaskan bahwa ayat tersebut dibuat untuk melukiskan sifat-sifat manusia, dalam 3 ayat tersebut membicarakan gambaran kehidupan. Dari celahnya digambarkanlah manusia dengan sifat dan ciri-ciri tetapnya yaitu “keluh kesah”. Ketika ditimpa kesusahan dan kesedihan. Ia mengira bahwa kesedihannya bersifat kekal, abadi dan tidak ada yang dapat mengilangkannya, dia juga merasa takut dengan apa yang terjadi dimasa depan. Maka hatinya penuh dengan bermacam-macam rasa kesedihan, keburukan dan sebagainya. Sehingga, dia membayangkan disana tidak ada keterlepasan dari kesedihan ini.

Selain itu, sifat dan ciri lain yaitu sangat kikir dalam hal kebaikan apabila mendapatkannya. Dia mengira bahwa kebaikan dan keberhasilannya itu merupakan usaha dan kerja keras sendiri. Lantas menjadi kikir terhadap orang lain. Karena itu, dia selalu berkeluh kesah disaat susah dan senang. Hal inilah ketika hatinya kosong dari iman.

Dengan demikian, karena iman kepada Allah merupakan kondisi jiwa dan manhaj kehidupan, serta pandangan hidup yang sempurna terhadap norma dan nilai serta semua keadaan. Karena, ketika hati kosong dari iman, maka akan goyah, goyang, dan terombang-ambing bagai bulu yang diembus angin. Ia akan terasa goncang dan takut. Ketika dia ditimpa kesesuhan mengeluh, dan apabila diberi kesenangan dia amat kikir. Apabila hatinya dipenuhi iman, maka ia akan senantiasa tenang karena dia percaya kepada Allah yang mengatur segalanya. Ia akan selalu tenteram terhadap segala kekuasaan-Nya mampu menerima ujian-Nya. Ia selalu berhusnudzon kepadanya dengan kebaikan karena apa yang infakkan adalah rezeki darinya dan kelak akan mendapatkan balasannya dari apa yang ia lakukan, didunia dan akhirat.²⁴

Faktor yang menyebabkan kecemasan

Selain itu, terdapat faktor kecemasan yang terdapat dalam QS. Al-Ahzab ayat 19,

²⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, jilid 12, ter As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 24.

dimana digambarkan sifat orang munafik karena lemahnya iman mereka.

أَشْحَاةٌ عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدْوُرُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُعْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشْحَاةٌ عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Mereka (kaum munafik) kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandangi kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.

Menurut Sayyid Quthb, dalam setiap generasi, kita akan selalu menemukan orang-orang yang memiliki sifat ganda. Di satu sisi, mereka terlihat berani dan hebat saat keadaan aman dan nyaman. Namun, ketika dihadapkan pada situasi yang sulit dan menakutkan, mereka justru menjadi penakut dan enggan berbuat apapun. Selain itu, orang-orang ini juga sering kali kikir dalam berbuat baik dan hanya pandai berbicara manis. Menurut beliau, alasan utama mengapa orang-orang tersebut bersikap demikian adalah karena iman mereka belum benar-benar masuk ke dalam hati. Mereka belum sepenuhnya mendapatkan petunjuk dari Allah, sehingga tindakan dan perilaku mereka belum sesuai dengan ajaran agama yang benar. Allah SWT Maha kuasa dan segala kehendak-Nya pasti terjadi. Tidak ada satu hal pun yang dapat menghalangi kehendak-Nya. Artinya, jika Allah SWT menghendaki sesuatu, maka pasti akan terjadi, tidak peduli seberapa sulit atau mustahil itu menurut pandangan manusia.²⁵

Dari penafsiran di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi, yang diakibatkan oleh ketiadaan keimanan dalam hati. Dalam *Fī Zilāl Al-Qur'ān*, Sayyid Quthb menekankan peran sentral iman dalam memengaruhi tingkat kecemasan, sebagaimana dicontohkan oleh ketakutan orang-orang munafik saat perang Al-Ahzab akibat lemahnya iman mereka. Pandangan ini memiliki korelasi dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud yang mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosional tidak menyenangkan yang menimbulkan perasaan tertekan dan sangat takut, yang tergambar dalam respons orang-

²⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān*, jilid 9, ter As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 239.

orang munafik tersebut. Kendati demikian, Sayyid Quthb menawarkan solusi yang berbeda, yaitu bahwa kecemasan dapat diatasi dengan memperkuat keimanan, menjadikannya penawar utama bagi rasa khawatir yang berlebihan terhadap masa depan.

Cara untuk mengatasi kecemasan

1. Mengingat Allah (Dzikir)

Dzikir kepada Allah adalah obat mujarab untuk menghilangkan segala bentuk kegelisahan dan kesedihan dalam hati. Kebahagiaan sejati hanya bisa ditemukan dalam kedekatan dengan Allah. Ketika seseorang merasa dekat dengan Allah, ia akan memiliki keyakinan yang kuat bahwa Allah akan selalu menjaganya. Kepercayaan inilah yang memberikan ketenangan dalam menjalani hidup. Hal ini dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Menurut Sayyid Quthb, ketika seseorang merasa dekat dengan Allah, mereka akan merasakan kedamaian yang mendalam. Mereka tidak akan merasa bingung atau tersesat dalam menjalani hidup karena mereka memahami tujuan hidup dan tempat kembali mereka. Orang-orang yang seperti ini akan menerima semua cobaan dan ujian dengan sabar karena mereka yakin bahwa semua itu adalah bagian dari rencana Allah. Dengan begitu, mereka akan hidup tenang dan bahagia di dunia dan berharap akan mendapatkan rahmat Allah di akhirat.²⁶

2. Bertawakal kepada Allah

Dengan bertawakal kepada Allah SWT kita tidak perlu merasa gelisah terhadap apapun hasilnya, segala yang diberikan akan menjadi hal yang baik untuk hamba yang telah bertawakal kepada Allah SWT. Dalam Surat At-Taubah ayat 51

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya

²⁶ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, jilid 7, ter As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 52.

kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.

Dalam kitab tafsirnya, Sayyid Quthb menjelaskan bahwa Allah telah berjanji akan selalu menolong orang-orang yang beriman. Ketika seorang mukmin mengalami kesulitan atau cobaan, itu sebenarnya adalah persiapan untuk mendapatkan pertolongan dari Allah. Allah memberikan ujian sebagai cara untuk membuktikan keimanan dan kesabaran hamba-Nya. Orang-orang yang sabar dan terus berusaha akan mendapatkan pertolongan dari Allah. Meskipun kita harus berusaha semaksimal.²⁷

Selain itu, sikap tawakal kepada Allah juga terdapat dalam QS. Al-A'raf ayat 35

يٰٓاَيُّهَا اٰدَمُ اِنَّمَا يٰٓاتَيْنٰكَم رُّسُلًا مِّنْكُمْ يَفْصُوْنَ عَلَيْنٰكُمْ اِنْتِيْ فَمَنْ اَتٰنِيْ وَاَصْلَحْ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ

Wahai anak cucu Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, siapa pun yang bertakwa dan melakukan perbaikan, tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.

Menurut Sayyid Quthb fondasi untuk terhindar dari rasa takut terletak pada ketakwaan dan melakukan perbaikan. Ketakwaan kepada Allah menjadi benteng kokoh yang menghalau perbuatan dosa dan keji. Kualitas takwa ini menuntun individu pada jalan kebajikan dan kepatuhan, yang pada gilirannya melahirkan ketenangan jiwa, rasa aman dari segala kecemasan di masa depan, dan harapan akan tempat kembali yang penuh keridhaan di sisi-Nya.²⁸

3. Sabar dan shalat dalam menghadapi kecemasan

Sebagai seorang mukmin sikap yang harus dimiliki ketika mengalami musibah maupun cobaan adalah bersabar.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Menurut Sayyid Quthb, sabar ini disebutkan di dalam Al-Qur'an secara berulang-ulang. Hal ini karena Allah mengetahui bahwa dalam melakukan aktivitas

²⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zilāl Al-Qurʾān*, jilid 4, ter As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 365.

²⁸ Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zilāl Al-Qurʾān*, jilid 4, ter As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 312.

secara istiqamah menuntut usaha yang besar. Dan, hal ini pun biasa-nya masih sering diiringi dengan adanya desakan-desakan dan hambatan-hambatan. Begitu juga dalari berdakwah di jalan Allah di muka bumi akan meng hadapi pergolakan-pergolakan dan hukuman-hukurnan, yang bisa menyebabkan tekanan jiwa sehingga memerlukan kesabaran lahir dan batin. Sabar dalam taat kepada Allah, sabar dalam meninggalkan maksiat, sabar dalam arti tegar dalam kesulitan karena Allah, sabar atas segala fitnah dan tipu daya, sabar atas lambatnya pertolongan, sabar dalam menghindari tekanan, sabar atas sedikitnya penolong, sabar atas panjangnya jalan orang yang membuat ragu, sabar atas sulit dan beratnya jiwa, sabar atas beratnya kedurhakaan, dan sabar atas serangan orang-orang yang berpaling.²⁹

Ketika usaha sedemikian sulit maka kadang-kadang kesabaran menjadi lemah. Karena itulah, diiringkan shalat dalam kondisi seperti ini. Sebab, shalat adalah penolong yang tidak akan hilang dan bekal yang tidak akan habis. Shalat juga merupakan penolong yang akan selalu memperbarui kekuatan dan bekal yang selalu memperbaiki hati. Dengan shalat ini, kesabaran akan tetap ada dan tidak akan terputus. Justru shalat akan mempertebal kesabaran. Sehingga, akhirnya kaum muslimin akan ridha, tenang, teguh, dan yakin.

4. Berperasangka baik terhadap takdir Allah

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ ۥ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ۝

Sesungguhnya Allah memiliki pengetahuan tentang hari Kiamat, menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan dia kerjakan besok. (Begitu pula,) tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti. Manusia tidak dapat mengetahui dengan pasti apa yang akan dikerjakannya besok atau yang akan diperolehnya, namun mereka diwajibkan berusaha.

Menurut Sayyid Quthb, dalam ayat ini membawa kita melintasi dimensi waktu dan ruang, dari peristiwa kiamat yang jauh hingga fenomena hujan yang dekat namun

²⁹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'an*, jilid 1, ter As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 170.

misterius, dari kehidupan dalam rahim hingga usaha manusia di masa depan, dan bahkan hingga tempat kematian yang tidak diketahui. Gambaran-gambaran ini, meskipun terpisah jauh, dipersatukan dalam satu titik kegaiban, di mana semua manusia, tanpa terkecuali. Seandainya saja pintu benangnya itu terbuka sedikit saja, maka antara yang dekat dibelakangnya dengan perkara yang jauh, akan menjadi sama. Namun, rahasia ini tetaplah misteri di luar jangkauan manusia, hanya diketahui oleh Allah SWT, kecuali dengan izin-Nya dan melainkannya dengan kadar yang ditentukan.

30

Kelebihan dan Kekurangan penafsiran Sayyid Quthb tentang *Anxiety* (kecemasan)

Dari sekian banyak karya-karya mufassis, dapat diketahui bahwa hasil ijtihad para mufassis sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tidak hanya tingkat kecerdasan, tetapi juga latar belakang keilmuan yang dimiliki oleh masing-masing mufassis. Selain itu, kondisi sosial, budaya, dan situasi politik pada masa hidup mereka juga turut membentuk cara pandang dan penafsiran mereka terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Perbedaan latar belakang inilah yang menyebabkan munculnya ragam penafsiran antara satu mufassis dengan mufassis lainnya. Oleh karena itu, para ulama sepakat bahwa tafsir merupakan usaha untuk menjelaskan makna firman Allah sesuai dengan kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki oleh seorang mufassis.³¹

Kelebihan

Dalam kajian ini, fokus pembahasan diarahkan pada salah satu tokoh mufassis, yaitu Sayyid Quthb. Dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya ayat tentang kecemasan, Sayyid Quthb menunjukkan gaya penafsiran yang berbeda dibandingkan dengan para mufassis lainnya. Perbedaan tersebut terlihat dari berbagai aspek, seperti segi materi, metode yang digunakan, serta gaya penyampaian atau redaksi bahasa yang digunakan. Dari sisi materi tafsir, gaya penulisan Sayyid Quthb dapat dikatakan cukup sederhana dan mudah dipahami. Ia menyampaikan pesan-pesan Al-Qur'an dengan bahasa yang indah, mengalir, dan menarik, sehingga pembaca tidak mengalami kesulitan berarti dalam memahami isi tafsirnya. Hal ini menunjukkan bahwa bagi Sayyid Quthb,

³⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, jilid 9, ter. As'ad Yasin Dkk, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 187.

³¹ Subhi as-Shalih, *Membahas Ilmu-ilmu al-Qur'an*, ter. Team, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1999), hal 385.

bahasa bukanlah tujuan utama, melainkan alat untuk menyampaikan makna dan pesan-pesan dalam tafsir *Fī Zilāl Al-Qur'ān* Ia memanfaatkan keilmuan dalam bidang nahwu, balaghah, sastra, serta kritik sastra sebagai sarana untuk membangun dan menjelaskan gagasan-gagasannya dan mewujudkan tujuan-tujuannya.³²

Demikian halnya dengan Penafsiran Sayyid Quthb terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan. Dalam tafsir *Fī Zilāl Al-Qur'ān*, Sayyid Quthb sering menekankan bahwa kecemasan yang dialami manusia pada dasarnya muncul dari kegelisahan hati yang jauh dari Allah dan kurangnya keyakinan terhadap kekuasaan-Nya. Menurutnya, iman adalah pondasi utama yang mampu menenangkan jiwa dan menghilangkan rasa takut serta kekhawatiran terhadap masa depan, rezeki, musibah, atau tekanan hidup lainnya. Bagi Sayyid Quthb, seseorang yang memiliki keimanan yang kuat akan selalu merasa tenang karena menyadari bahwa segala sesuatu berada dalam genggaman dan kehendak Allah.

Dari segi metode Sayyid Quthb dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an memulai prosesnya dengan menggunakan kemampuan berpikir yang ia miliki, kemudian mencoba memberikan penjelasan secara singkat mengenai kajian-kajian kebahasaan sebelum beralih ke topik lain yang relevan. Ia mendapatkan inspirasi dengan melibatkan dirinya secara langsung dengan al-Qur'an, setelah sekian lama hidup dalam naungan dan bimbingan kitab suci tersebut. Setiap aktivitas kehidupannya selalu diwarnai dengan perenungan mendalam terhadap surah dan ayat-ayat al-Qur'an, yang ia baca secara tartil, penuh ketenangan, dan dengan membuka hati serta pikirannya. Melalui cara ini, ia berusaha menangkap inspirasi dan menyingkap hakikat-hakikat kebenaran dengan memperhatikan realitas kehidupan yang ada. Dari proses perenungan ini, dapat disimpulkan bahwa metode penafsiran yang digunakan oleh Sayyid Quthub adalah metode bi al-ra'yi, yaitu penafsiran yang didasarkan pada pemikiran dan ijtihad pribadi.³³ Dalam praktiknya, ia menggunakan metode tafsir tahlili dengan orientasi bi al-ra'yi, karena ia selalu berusaha menuangkan gagasan dan pemikirannya sendiri ke dalam tafsir yang ditulisnya.

³² Shalah Abdul Fattah al-Khalidi, *Pengantar Memahami Fi Dzilalil al-Qur'an*; Sayid Quthub, ter. Salafuddin Abu Sayid, cet. I (Solo: Era Intermedia, 2001), hal 244.

³³ Shalah Abdul Fatah al-Khalidi, *Pengantar Memahami Fi Dzilal al-Quran*, hal 256.

Dari segi redaksi yaitu 1. Korelasi atau munasabah antara surah yang sedang ditafsirkan dengan surah sebelumnya sering menjadi perhatian dalam kajian tafsir. Korelasi ini biasanya dijelaskan di akhir penafsiran sebagai penutup dan penguat pesan yang terkandung dalam kedua surah tersebut. 2. Menjelaskan mengenai sebab turunnya ayat atau asbabun-nuzul. 3. Bersikap hati-hati terhadap cerita-cerita israiliyat serta tidak bertele-tele dalam membahas masalah bahasa, kalam atau filsafat.³⁴ Selain itu, karya ini dianggap sebagai pencetus pemikiran dan corak baru dalam penafsiran Al-Qur'an.

Kekurangan

Setiap karya tafsir, baik yang lahir pada masa klasik maupun kontemporer, tentu tidak luput dari kekurangan. Hal ini wajar, sebab tafsir merupakan hasil pemikiran manusia yang jauh dari kesempurnaan. Demikian pula, ijtihad yang dilakukan oleh Sayid Quthub dalam menafsirkan ayat tentang kecemasan juga masih memiliki beberapa kelemahan. Salah satu kekurangan yang dapat ditemukan adalah kurangnya penjelasan mendalam mengenai makna-makna kata dalam ayat-ayat tersebut. Sayid Quthub lebih memilih untuk langsung membahas inti permasalahan tanpa menguraikan makna setiap kata secara terperinci. Selain itu, keterbatasan Sayyid Quthb dalam penyusunan karyanya.

Kesimpulan

1. Dalam penafsiran Sayyid Quthb terhadap kecemasan, baik sebagai faktor maupun gejala. Faktor utama penyebab kecemasan adalah ketidakpastian yang muncul akibat ketakutan terhadap masa depan, dan ujian hidup yang melibatkan kekurangan dan kesulitan. Gejala kecemasan itu sendiri terlihat dalam bentuk ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang dapat mengarah pada gangguan psikologis bila tidak ditangani dengan baik. Namun, Al-Qur'an memberikan solusi untuk mengatasi kecemasan ini, yaitu dengan mengingat Allah (dzikir), bertawakal kepada-Nya, sabar dalam menghadapi ujian, serta memperbaiki hubungan dengan Allah melalui shalat dan berprasangka baik terhadap takdir Allah.
2. Penafsiran Sayyid Quthb terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan, menunjukkan pendekatan yang unik dan berbeda dari mufasir lainnya, dengan gaya bahasa yang sederhana, dan mudah dipahami, serta metode

³⁴ Nur Kholis, Skripsi: *Penafsiran Sayyid Quthb Terhadap Surah Al-Kafirun Dalam Fi Dzilalil Al-Qur'an*, 2016.

tafsir yang mengedepankan ijtihad pribadi (*bi al-ra'yi*) yang didasarkan pada perenungan mendalam dan keterlibatan langsung dengan Al-Qur'an. Ia menekankan bahwa kecemasan berasal dari kegelisahan hati yang jauh dari Allah dan kurangnya iman, sehingga keyakinan kepada kekuasaan Allah menjadi solusi utama untuk ketenangan jiwa. Meski demikian, tafsirnya memiliki kekurangan, terutama dalam hal kurangnya penjelasan mendalam terhadap makna kata-kata dalam ayat dan keterbatasan dalam penyusunan karya, yang menunjukkan bahwa meskipun tafsir Sayyid Quthb kaya akan gagasan dan inspirasi, tetap membutuhkan pengembangan lebih lanjut untuk memperkuat aspek bahasa dan detail analisisnya.

Daftar Pustaka

- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Carnegie, Dale, and Associates Inc. "Petunjuk Hidup Bebas Stres Dan Cemas," 2019.
- Feny Rita Fiantika et all. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. Rake Sarasin, 2022.*
- Firdaus, Muhamad Yoga, and Eni Zulaiha. "Kajian Metodologis Kitab Tafsir Fi Zhilalil Al-Qur'an Karya Sayyid Qutb." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5, no. 6 (2022): 2717–30. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v5i6.2553>.
- Harahap, Nursapia. "Penelitian Kepustakaan." *Jurnal Iqra* 8, no. 1 (2014): 68–73.
- Lestari, M, and S Vera. "Metodologi Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Sayyid Qutb." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 1 (2021): 51.
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam * Corresponding Author Pendahuluan Age of Anxiety Istilah Yang Umum Kita Dengar Mengenai Kecemasan , Yakni Masa Atau Abad Yang Penuh Kecemasan . Apalagi Mengingat Pandemi Covid19 Yang Menambah Keyakinan Kita" 2, no. 1 (2020): 1–22.
- Nuhaya, Halida Ulin. "Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)." *Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga*, 2020, 1–80.
- Nur, Afrizal. "Konsistensi Sayyid Qutb (1906-1966) Dengan Corak Tafsir Al Adabiy

Wal Ijtima'iy Dan Dakwah Wal Harakah.” *Majalah Ilmu Pengetahuan Dan Pemikiran Keagamaan TAJDID* 24, no. 1 (2021): 1–21.

Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press, 2018.

Sayyid Quthb. *Tafsir Fī Zilāl Al-Qurʾān*. Edited by As'ad Yasin Dkk. (Jakarta: Gema Insani Press), 2000.